

# अगले चरण:

अगर आप किसी COVID-19 संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आ जाएं

(Next Steps: Exposed to someone with COVID-19)

अगर आप किसी COVID-19 संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आ जाएं तो संपर्क में आने के कम से कम 5 दिन बाद परीक्षण करवाएं, लक्षणों की निगरानी करें और अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहनें।

## अपने जोखिम को समझें

कुछ कारक संपर्क में आने के बाद आपको COVID-19 होने के जोखिम को कम कर सकते हैं या बढ़ा सकते हैं। इनमें शामिल हैं:

- आप कितने समय तक किसी COVID-19 संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में थे।
- उस समय COVID-19 संक्रमित व्यक्ति में लक्षण थे या नहीं।
- क्या वह COVID-19 संक्रमित व्यक्ति खांस रहा था, गा रहा था, चिल्ला रहा था या जोर से सांस ले रहा था।
- आपने या COVID-19 संक्रमित व्यक्ति ने मास्क पहना हुआ था या नहीं।
- स्थान कितना हवादार था।
- COVID-19 संक्रमित व्यक्ति आपके कितना करीब था।

## संपर्क में आने के बाद क्या करें:

- 10 दिनों तक घर पर और सार्वजनिक स्थानों पर अच्छी फिटिंग वाला मास्क पहनें।
- संपर्क में आने के कम से कम 5 दिन बाद COVID-19 की जाँच करवाएँ।
- अपने अंतिम बार संपर्क के बाद 10 दिनों तक COVID-19 के लक्षणों पर नजर रखें।
- यदि आप ऐसे लोगों के आस-पास हैं, जिनके COVID-19 से बहुत अधिक बीमार होने की संभावना है, तो अतिरिक्त सावधानी बरतें।
- यदि आप COVID-19 से ग्रस्त किसी व्यक्ति के साथ रहते हैं, तो घर के भीतर एक ही स्थान साझा करने से बचें। यदि संभव हो, तो अलग बेडरूम या बाथरूम का उपयोग करें।
- यात्रा न करें। विमान में यात्रा न करें या राइड-शेयर या टैक्सी सहित अन्य सार्वजनिक परिवहन का उपयोग न करें।



## यदि आपमें लक्षण नजर आने लगते हैं या जाँच से पॉजिटिव पाए जाते हैं, तो:

आपका वैक्सीनेशन हो जाने के बावजूद इन चरणों का पालन करें।



- अपने परिवार के अन्य सदस्यों से अलग रहें
- COVID-19 के लिए जाँच करवाएँ, अगर आपने पहले से नहीं करवा रखा है।
- अपने लक्षणों के बारे में किसी डॉक्टर को बताएँ।
- दूसरों के आसपास रहने पर अच्छी फिटिंग वाला मास्क पहनें।

