

अगले चरण:

आपका COVID-19 से संक्रमित होने का निदान किए जाने के बाद

(Next Steps: After you are diagnosed with COVID-19)



अगर आपमें COVID-19 के लक्षण नजर आते हैं या आप जाँच से पॉजिटिव पाए जाते हैं, तो कम से कम 5 दिनों तक अपने आप को अपने घर के दूसरे लोगों से अलग और पृथक कर लें, नए या बिगड़ते हुए लक्षणों पर नजर रखें, और अलगाव समाप्त करने के बाद अतिरिक्त 5 दिनों तक दूसरों के आसपास होने पर अच्छी फिटिंग वाला मास्क पहनें।

किसे अलग होना चाहिए?

COVID-19 की जाँच से पॉजिटिव पाए जाने वाले या COVID-19 के लक्षण नजर आने वाले सभी को अलग होना चाहिए, भले ही वे वर्तमान COVID-19 वैक्सीन प्राप्त कर चुके हों।



मैं अलग कैसे रहूँ?

- लक्षण ना होने के बावजूद घर पर रहें। कार्य पर, स्कूल, या सार्वजनिक जगहों पर ना जाएँ। यात्रा ना करें या सार्वजनिक परिवहन का उपयोग ना करें।
- अपने घर के लोगों और जानवरों से खुद को अलग करें। यदि संभव हो, तो अलग बाथरूम का उपयोग करें।
- निजी पारिवारिक वस्तुएँ जैसे थालियाँ, पेयपदार्थ के ग्लास, खाने के बर्तन, तौलिए, या बिस्तर साझा न करें।
- जब तक आप आइसोलेशन (अलगाव) से बाहर नहीं होते तब तक सभी गैर-आवश्यक मेडिकल अपॉइंटमेंट्स को स्थगित कर दें।
- अपने निकट संपर्कों को बताएँ कि आप COVID-19 से संक्रमित हैं। आपके परिवार के लोगों को और आपके संपर्क में आने वाले अन्य लोगों को जाँच करवानी होगी, लक्षणों पर नजर रखना होगा, और मास्क पहनना होगा।
- अपने हाथों को बार-बार साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकंड तक धोएँ। बहुत ज्यादा स्पर्श की जाने वाली जगहों को हररोज साफ करें।
- यदि आपको अन्य लोगों के आसपास रहने की आवश्यकता है, तो अच्छी फिटिंग वाला मास्क पहनें।
- खाँसने और छींकने पर अपने मुँह और नाक को एक टिश्यू से ढक लें। टिश्यू को कूड़ेदान में फेंक दें और फिर अपने हाथ धो लें।

यह दिशानिर्देश कार्यस्थल और किंडरगार्टन से ग्रेड 12 तक के स्कूलों सहित सामान्य समुदाय पर लागू होते हैं। यह दिशानिर्देश स्वास्थ्य देखभाल कर्मियों, सुधारक संस्थानों, या बेघर लोगों के लिए आश्रय पर लागू नहीं होते।



अलग रहना कब समाप्त हो सकता है?



और



और



आप बुखार को कम करने वाली दवा का उपयोग किए बिना कम से कम 24 घंटों के लिए बुखार मुक्त रहे हैं

आपके अन्य लक्षणों में सुधार हुआ है

आपमें लक्षण नजर आने की शुरुआत से (दिन 0 पहला दिन है जब लक्षण शुरू हुए) कम से कम 5 दिन बीत चुके हैं

➤ अपने अलग रहने की अवधि के बाद 5 दिनों के लिए दूसरों के आसपास होने पर अच्छी फिटिंग वाला मास्क पहनें। ➤

यदि 5 दिनों के बाद भी मेरे लक्षणों में सुधार नहीं होता है, तो क्या होगा?

यदि 5 दिन तक अलग रहने के बाद भी आपको लगातार बुखार आता है या आपके अन्य लक्षणों में कोई सुधार नहीं होता है, तो आपको अपना अलग रहना समाप्त करने के लिए तब तक प्रतीक्षा करनी चाहिए जब तक कि आप 24 घंटों तक बुखार मुक्त नहीं हो जाते और आपके अन्य लक्षणों में सुधार नहीं होता। दूसरों के आसपास होने पर अच्छी फिटिंग वाला मास्क पहनना जारी रखें।

क्या होगा यदि मैं COVID-19 की जाँच से पॉजिटिव पाया जाता हूँ, लेकिन मुझमें कभी भी लक्षण नजर न आएँ?

आपको लगातार कोई लक्षण नजर ना आने पर आप 5 दिन बाद अपना अलग रहना समाप्त कर सकते हैं। अपने 5-दिन के अलग रहने की अवधि के बाद अतिरिक्त 5 दिनों के लिए दूसरों के आसपास होने पर अच्छी फिटिंग वाला मास्क पहनना जारी रखें। जाँच में पॉजिटिव पाए जाने के बाद आपमें लक्षण नजर आने पर आपकी 5 दिन तक अलग रहने की अवधि पुनः शुरू होनी चाहिए।

मैं स्वयं पर निगरानी कैसे रखूँ?

- अगर आपको बीमार महसूस होता है, तो नजर रखें कि आपके लक्षण और बिगड़ तो नहीं गए हैं। कोई चिकित्सीय आपात स्थिति होने पर 911 को कॉल करें। 911 को बताएँ कि आपमें COVID-19 के लक्षण हैं।
- यदि आपका निदान हुआ है, लेकिन आपको कभी बीमार महसूस नहीं हुआ है, तो अपने अलग रहने की अवधि के दौरान COVID-19 के लक्षणों पर नजर रखें।



मुझे और अधिक जानकारी कहाँ मिल सकती है?

- COVID-19 से संक्रमित होने का निदान: www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/diagnosed.htm
- अपने निकट संपर्कों को कैसे सूचित करें: www.dhs.wisconsin.gov/publications/p02803.pdf
- निकट संपर्कों के लिए जानकारी: www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/close-contacts.htm

