अगले चरण:
जब आपको COVID-19 होने का पता चलता है

- आपको निम्नलिखित तरीकों से COVID-19 का निदान किया जा सकता है:
  1. एक डॉक्टर आप के लक्षणों और संस्गों के आधार पर यह बताता है कि आपको ये हुआ है। या
  2. आपके पास एक सकारात्मक लैब टेस्ट है जिसने आपकी नाक में वायरस का पता लगाया है। (नोट: एक सकारात्मक एंटीबॉडी रक कर्षण का मतलब है कि आपको अतीत में COVID-19 था।)
- COVID-19 के निदान के बाद, भले ही आपके लक्षण न हों, आपको अपने घर के अन्य लोग से खुद को अलग करने की आवश्यकता होगी, जिन्हें “आइसोलेशन” भी कहा जाता है और तब तक स्वयं की निगरानी करें जब तक आप COVID-19 दूसरों में फैलने में असक्षम नहीं होते हैं।

मैं घर पर कैसे अलग रहूँ?

- घर पर रहें (या सार्वजनिक स्वास्थ्य द्वारा अनुमोदित किसी अन्य स्थान पर रहें)। काम, स्कूल या सार्वजनिक क्षेत्रों में न जाएं।
- अपने घर के लोगों और जानवरों से खुद को अलग करें। जितना संभव हो, आपको अपने घर के अन्य लोगों से दूर और एक विशिष्ट कमरे में रहना चाहिए। यदि संभव हो, तो आपको एक अलग बाथरूम का उपयोग करना चाहिए।
- व्यक्तिगत घरेलू सामानों को साझा न करें जैसे प्लेट, पिने के गिलास, खाने के वर्तन, तौलिए, या बिस्तर। इन वस्तुओं का उपयोग करने के बाद, उन्हें साबुन और पानी से अच्छी तरह धो लें।
- जब तक आप आइसोलेशन (अलगाव) से बाहर नहीं होते तब तक सभी गैर-आवश्यक चिकित्सा नियोजित भौंटें को स्थगित करें।
- उन लोगों की सूची रखें जिनके साथ आपका संपर्क था जब आप बीमार थे। यह उन लोगों की पहचान करने में मददगार हो सकता है जिन्हें सभी समय वित्त कुहे द्वारा COVID-19 हो गया हो। इस प्रकिया को “संपर्क अनुरक्षण” (कॉन्टेक्ट ट्रेनिंग) कहा जाता है।
- अपने हाथों को बार-बार धोएं और अच्छी स्वच्छता बनाए रखें। अधिक स्पर्श सतहों को हर दिन साफ करें।
- यदि आपको अन्य लोगों के आसपास रहने की आवश्यकता हो तो फेस मास्क या कवर पहनें।
- खारोंसे और छीकने पर अपने मुंह और को एक टिक्स से ढक लें। टिक्स को कूड़ेदान में फैक दे और फिर अपने हाथ धो लें।
मैं स्वयं-निरीक्षण कैसे करूं?

- यदि आप बीमार महसूस करते हैं, तो यह देर इंच कि क्या आपके लक्षण बदलते हैं। चिकित्सकीय देखभाल प्राप्त करें। यदि आपके लक्षण बदलते हैं या यदि आपके पास आपत्तिकालीन चेतावनी के संकेत हैं, तो 911 पर कॉल करें।
- यदि आपके लक्षण बदतर हो जाते हैं या यदि आपके पास आपत्तिकालीन चेतावनी के संकेत हैं, तो 911 पर कॉल करें।
- यदि आप निदान किया गया था, लेकिन कभी भी बीमार महसूस नहीं किया गया था, तो अपने अलगाव (आइसोलेशन) की अवधि के दौरान COVID-19 के किसी भी लक्षण के लिए देर। अपने स्थानीय स्वास्थ्य विभाग को किसी भी नए लक्षण की सूचना दें, क्योंकि यह आपके घर अलगाव (होम आइसोलेशन) के निर्देशों को प्रभावित कर सकता है।

मैं कब तक दूसरों के लिए संक्रामक हूं?

- आप COVID-19 दूसरों को संक्रमित कर सकते हैं आपके लक्षण शुरू होने के दो दिन पहले से लेकर आपके लक्षण ठीक होने के समय तक आपके लक्षण ठीक होने के समय तक।
- यहां तक कि अगर आप कभी भी कोई लक्षण विकसित नहीं करते हैं, तो भी आप COVID-19 को दूसरों तक फैलाने में सक्षम हो सकते हैं।

जब COVID-19 से संक्रमित थे, तब क्या आपका किसी के साथ घनिष्ठ संपर्क था?

उस व्यक्ति को घर पर रहना चाहिए और 14 दिनों तक लक्षणों को देखना चाहिए, जब से वे आखिरी बार आपके साथ निकट संपर्क में थे। क्यारंटाइन को और भी कम करने के लिए अतिरिक्त दिशानिर्देश मौजूद हैं।
अगले 14 दिनों के लिए प्रदान किए स्थान में तापमान दिनांक दर्ज करें। अपना तापमान दिन में दो बार जांचें; एक बार सुबह (ए.एम.) और एक बार शाम (पी.एम.), हाँ या नहीं पर प्रतिचित करें अगर आपको बुखार है या बुखार जैसा लक्षण होता है, तो स्थान में अपना तापमान दर्ज करें।

हाँ या नहीं - पर चक्कर लगायें। यदि आपको हर दिन खांसी, गले में खराश, या सांस की तकलीफ है।

किसी स्थान को खाली न छोड़ें। यदि आपको बुखार या कोई लक्षण है, तो तुरंत अपने डॉक्टर को कॉल करें।

<table>
<thead>
<tr>
<th>दिनांक (माह / दिन)</th>
<th>बुखार जैसा?</th>
<th>तापमान सुबह (ए.एम.)</th>
<th>तापमान शाम (पी.एम.)</th>
<th>खांसी</th>
<th>गले में खराश</th>
<th>सांस की तकलीफ</th>
<th>अन्य लक्षण</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1 दिन</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>°C / °F</td>
<td>°C / °F</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2 दिन</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>°C / °F</td>
<td>°C / °F</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3 दिन</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>°C / °F</td>
<td>°C / °F</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4 दिन</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>°C / °F</td>
<td>°C / °F</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5 दिन</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>°C / °F</td>
<td>°C / °F</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>6 दिन</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>°C / °F</td>
<td>°C / °F</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>7 दिन</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>°C / °F</td>
<td>°C / °F</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>8 दिन</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>°C / °F</td>
<td>°C / °F</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>9 दिन</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>°C / °F</td>
<td>°C / °F</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>10 दिन</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>°C / °F</td>
<td>°C / °F</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>11 दिन</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>°C / °F</td>
<td>°C / °F</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>12 दिन</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>°C / °F</td>
<td>°C / °F</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>13 दिन</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>°C / °F</td>
<td>°C / °F</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>14 दिन</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>°C / °F</td>
<td>°C / °F</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td>हाँ / नहीं</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>