

क्वार्टाइन विकल्प: अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न



मैं लक्षणों के बिना एक नजदीकी संपर्क में आ चुका हूँ। मुझे कब तक क्वार्टाइन रहने की आवश्यकता है?

Department of Health Services (स्वास्थ्य सेवा विभाग) ने जब भी संभव हो तब लक्षण रहित करीबी संपर्क के लिए 14-दिवसीय क्वार्टाइन रहने की सिफारिश करना जारी रखा है। आगे क्वार्टाइन को कम करने के लिए मार्गदर्शन उपलब्ध है, लेकिन नजदीकी संपर्क पूर्ण 14 दिनों के लिए लक्षणों पर निगरानी रखना जारी रखना होगा।

- क्वार्टाइन कालावधि को 14 दिनों से 10 दिनों तक कम किया जा सकता है।
- 6 या 7 वे दिन किए गए (PCR या एंटीजन) के निगेटिव परीक्षण परिणाम के जरिये क्वार्टाइन को 7 दिनों के लिए अधिक कम किया जा सकता है।

सभी सार्वजनिक स्वास्थ्य दिशानिर्देशों का पालन करना जारी रखें जैसे कि मास्क पहनना, अपने हाथ धोना, शारीरिक दुरी बनाये रखना, और भीड़ में जाने से बचना। कुछ परिस्थितियों या सेटिंग्स में कम क्वार्टाइन का विकल्प अस्वीकार्य हो सकता है। यदि आप क्वार्टाइन आवश्यकताओं के बारे में अनिश्चित हैं, तो अपने स्थानीय स्वास्थ्य विभाग से संपर्क करें।

COVID-19 वाले किसी व्यक्ति के नजदीकी संपर्कों के लिए क्वार्टाइन मार्गदर्शन क्यों बदला गया है?

नए वैज्ञानिक सबूत बताते हैं कि 10 दिनों के बाद संचरण का जोखिम उन करीबी संपर्कों के बीच तुलना में कम होता है जिनमें कभी लक्षण नहीं थे। कुछ स्थितियों में, इस कम काल के क्वार्टाइन से जुड़े संभावित लाभ अतिरिक्त जोखिम से अधिक हो सकते हैं, जो व्यक्तियों, परिवारों और समुदायों पर कम बोझ डालेंगे।

कम काल के क्वार्टाइन का विकल्प को कुछ सेटिंग्स में स्वीकार्य माना जा सकता है, लेकिन यह हर बार नहीं किया जा सकता क्योंकि वह 14-दिवसीय क्वार्टाइन की तुलना में संचरण का एक बड़ा जोखिम उठाता है।

14-दिवसीय क्वार्टाइन को सबसे सुरक्षित और अनुशंसित विकल्प क्यों माना जाता है?

COVID-19 का कारण बनने वाले वायरस के लिए इन्क्यूबेशन अवधि अभी भी 14 दिन है। इसका मतलब है कि आप COVID-19 वाले किसी व्यक्ति के साथ नजदीकी संपर्क में आने के बाद 14 दिनों में कभी भी संक्रमण विकसित कर सकते हैं।

एक नजदीकी संपर्क जिसके पास कोई लक्षण नहीं है, 10-दिवसीय क्वार्टाइन के बाद COVID-19 को कम फैला सकते हैं, लेकिन पूरे 14 दिनों के लिए क्वार्टाइन जितना कम नहीं।

अगर मेरे स्थानीय स्वास्थ्य विभाग, कार्यस्थल, या स्कूल को 14-दिवसीय क्वार्टाइन की आवश्यकता है और कम क्वार्टाइन अवधि की सिफारिश नहीं हो सकती है तो क्या होगा?

स्थानीय और संस्थागत क्वार्टाइन मार्गदर्शन का पालन करें। यदि आप अपने क्षेत्र में क्वार्टाइन आवश्यकताओं के बारे में अनिश्चित हैं, तो अधिक जानकारी के लिए अपने स्थानीय स्वास्थ्य विभाग से संपर्क करें।



क्या मैं अपनी 10-दिन या 7-दिन के क्वारंटाइन अवधि को पूरा करने के बाद घर के बाहर के आवश्यक गतिविधियों (काम, स्कूल, किराने की खरीदारी, आदि) में भाग ले सकता/सकती हूँ?

अपने स्थानीय स्वास्थ्य विभाग, कार्यस्थल, या स्कूल के साथ परामर्श करें कि कब आवश्यक गतिविधियों फिर से शुरू करना ठीक हो सकता है। यदि आप एक कम क्वारंटाइन अवधि को पूरा करते हैं, तभी भी आपको अपने निकट संपर्क के बाद 14 दिनों के लिए सार्वजनिक स्वास्थ्य मार्गदर्शन का पालन करते हुए लक्षणों पर निगरानी रखनी चाहिए।

यदि आप लक्षणों की निगरानी करते हुए दूसरों से शारीरिक दूरी को बनाए नहीं रख सकते (यानी, सार्वजनिक परिवहन से यात्रा करना, अन्य लोगों के साथ निकट संपर्क में रहना), यह अनुशंसा की जाती है कि आप अपने क्वारंटाइन काल को कम न करें और आप पूरे 14 दिन के लिए क्वारंटाइन हो जाएँ।

यदि मुझ में क्वारंटाइन के दौरान या क्वारंटाइन समाप्त होने के बाद लक्षण विकसित होते हैं तो क्या होगा?

यदि आप कभी भी COVID-19 के लक्षण विकसित करते हैं, तो अपने आप को दूसरों से अलग करें, अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें, और COVID-19 का परीक्षण करें।

क्या होगा यदि मैं COVID-19 के साथ किसी के नजदीकी संपर्क में हूँ, और मैं एक दीर्घकालिक देखभाल सुविधा, आश्रय, जेल, या इन जैसे उच्च जोखिम वाले समूह में रहता हूँ?

कुछ परिस्थितियों या सेटिंग्स में कम क्वारंटाइन का विकल्प अस्वीकार्य हो सकता है। उच्च-जोखिम वाले अलग-अलग सेटिंग में क्वारंटाइन अवधि प्रत्येक मामले के आधार पर निर्धारित की जा सकती है। स्थानीय और संस्थागत क्वारंटाइन मार्गदर्शन का पालन करें।



मैं COVID-19 वाले किसी व्यक्ति का नजदीकी संपर्क हूँ। यदि मेरा क्वारंटाइन के 4 थे दिन परीक्षण किया जाता है और परिणाम नकारात्मक है, तो क्या मैं अपने क्वारंटाइन काल को 7 दिनों तक कम कर सकता हूँ?

नहीं। यदि आपने कोई लक्षण विकसित नहीं किया है और दिन 6 या 7 (क्वारंटाइन के अंत के 48 घंटों के भीतर) एक नकारात्मक परीक्षण परिणाम (PCR या एंटीजन) आपके पास हैं तो ही क्वारंटाइन काल 7 दिनों के बाद ही समाप्त हो सकता है। यदि आपका स्थानीय स्वास्थ्य विभाग क्वारंटाइन को जल्दी समाप्त करने की अनुमति देता है, तब भी आपको क्वारंटाइन के 6 या 7 वे दिन परीक्षण करने की आवश्यकता होगी।

यदि मुझे COVID-19 वैक्सीन मिलती है, तो क्या मुझे तब भी क्वारंटाइन रहने की आवश्यकता है?

अगर आप COVID-19 के लिए पूरी तरह वैक्सीनेटेड हो गए हैं, जिसका तात्पर्य है कि आपको वैक्सीन सीरिज का आखरी डोज प्राप्त हुए कम से कम दो सप्ताह हो चुके हैं, और आप COVID-19 से ग्रस्त किसी व्यक्ति के करीबी संपर्क में आते हैं, तो आपको क्वारंटाइन होने की आवश्यकता नहीं है। हालाँकि, आपको:

- आपके संपर्क के 5-7 दिनों बाद जाँच करानी चाहिए और आखरी करीबी संपर्क के बाद 14 दिनों तक लक्षणों पर लगातार नज़र रखनी चाहिए।
- संपर्क के बाद 14 दिनों तक या COVID-19 के जाँच का परिणाम नेगेटिव आने तक सार्वजनिक आंतरिक जगहों में मास्क पहनना चाहिए।

अगर, कभी भी, आपमें COVID-19 के कोई भी लक्षण नज़र आते हैं, तो खुद को दूसरों से अलग करना चाहिए, अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करना चाहिए और जाँच करानी चाहिए।