

COVID-19 स्व-परीक्षण

(COVID-19 Self-Tests)

COVID-19 स्वयं-जाँच (जिसे घर पर जाँच या ओवर-द-काउंटर जाँच भी कहा जाता है) COVID-19 के लिए एक प्रकार की जाँच है जिसे करना आसान है और इससे घर पर ही तेजी से परिणाम मिल जाता है। COVID-19 के फैलने की संभावना को कम करने वाले निर्णय लेने में आपकी मदद के लिए आप स्व-परीक्षण का उपयोग कर सकते हैं।

टीकाकरण की स्थिति, लक्षण या एक्सपोजर की परवाह किए बिना आप स्व-परीक्षण का उपयोग कर सकते हैं।



मुझे स्व-परीक्षण का उपयोग करने का विचार कब करना चाहिए?

यदि आप में COVID-19 के लक्षण हैं, आप COVID-19 के संपर्क में आये थे या आप अंदरूनी स्थान पर अपने परिवार के बाहर के लोगों के साथ इकट्ठा होने की योजना बना रहे हैं तो आप स्व-परीक्षण का उपयोग करने पर विचार कर सकते हैं।



यदि आप में लक्षण हैं और आप स्व-परीक्षण करा सकते, हैं तो उसका तुरंत उपयोग करें।



यदि आप किसी COVID-19 संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आए थे तो अपने अंतिम संपर्क के कम से कम पूरे 5 दिन बाद स्व-परीक्षण का उपयोग करें।



यदि आपमें या आपके आसपास के लोगों में गंभीर बीमारी के जोखिम कारक हैं, एक जगह जमा होने से तुरंत पहले या कार्यक्रम के जितना करीब संभव हो सके जाँच करें।

मैं स्वयं-जाँच कैसे कर सकता हूँ?

- किसी फार्मसी या रिटेल स्टोर से ओवर-द-काउंटर स्व-परीक्षण खरीदें।
- कुछ स्वास्थ्य बीमा कंपनियाँ स्वयं-जाँच किट खरीदने की लागत की प्रतिपूर्ति करेंगी।
- यदि आप आवश्यकता पड़ने पर स्वयं-जाँच किट नहीं खोज पा रहे हैं, तो स्वयं-जाँच किट खोजने में सहायता के लिए अपने स्थानीय या जनजातीय स्वास्थ्य विभाग से संपर्क करें।

मैं स्व-परीक्षण का उपयोग कैसे करूँ?

अपना नमूना एकत्र करने और परीक्षण करने के लिए निर्माता के निर्देशों का पूरी तरह से पालन करें। यदि आप निर्देशानुसार अपना नमूना एकत्र नहीं करते हैं या परीक्षण नहीं करते हैं, तो हो सकता है कि आपके परिणाम सटीक न हों।



मेरे स्व-परीक्षण परिणामों का क्या अर्थ है?



मेरे स्व-परीक्षण का परिणाम पॉजिटिव आया है। मुझे क्या करना चाहिए?

COVID-19 जाँच का परिणाम सकारात्मक आने का अर्थ है कि वायरस का पता चला है और आपको संक्रमण है या हाल ही में हुआ है। **यदि आपमें लक्षण हैं, तो घर पर रहें और दूसरों से दूर रहें (उन लोगों से भी दूर रहें जिनके साथ आप रहते हैं और बीमार नहीं हैं)।** आप अपनी सामान्य गतिविधियों को फिर से तब कर सकते हैं, जब कम से कम 24 घंटे से:

- आपके लक्षण कुल मिलाकर बेहतर हो रहे हैं, **और**
- आपको बुखार नहीं है (और आप बुखार कम करने वाली दवा का उपयोग नहीं कर रहे हों)।

जब आप अपनी सामान्य गतिविधियों को फिर से करते हैं, तो बाहर की ताजी हवा अंदर लाने के लिए खिड़कियाँ खोलना या एयर प्यूरीफायर का उपयोग करने, मास्क लगाने और घर के अंदर अन्य लोगों के आसपास होने पर शारीरिक दूरी बनाए रखने जैसी **अतिरिक्त सावधानी अगले 5 दिन तक बरतें।**

यदि आपको गंभीर बीमारी का खतरा अधिक है तो COVID-19 के उपचार के बारे में स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें। यदि आपको लगता है कि आपकी जाँच का सकारात्मक परिणाम गलत हो सकता है, तो यह निर्धारित करने के लिए स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें कि क्या और परीक्षण आवश्यक है।



मेरे स्व-परीक्षण का परिणाम निगेटिव आया है। मुझे क्या करना चाहिए?

यदि आपका COVID-19 के स्व-परीक्षण का परिणाम नेगेटिव आया है, या हाल ही में संक्रमण से प्रभावित नहीं हुआ है, और आपको COVID-19 के लक्षण नहीं हैं, तो संभवतः आपको COVID-19 नहीं है। आपको दोबारा जाँच कराने या घर पर रहते हुए दूसरों से दूर रहने की आवश्यकता नहीं है।

यदि आपके जाँच का परिणाम नकारात्मक है और आपको COVID-19 के लक्षण हैं, तो पहले नकारात्मक जाँच के 48 घंटे बाद दोबारा जाँच करें। यदि आप पुनः जाँच कराते हैं, तो स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से आणविक जाँच, जैसे कि PCR जाँच कराने पर विचार करें, जो अधिक सटीक परिणाम दे सकती है। यदि आपकी जाँच का परिणाम नकारात्मक है, तो आपको कोई और श्वसन वायरस हो सकता है और फिर भी आपको अपने आस-पास के लोगों की सुरक्षा के लिए कदम उठाना चाहिए।

यदि जाँच के परिणामों के बारे में आपके कोई प्रश्न हैं, तो किसी स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें।

अतिरिक्त संसाधन

स्व-परीक्षणों के बारे में अधिक जानकारी: www.dhs.wi.gov/covid-19/self-testing.htm

अन्य परीक्षण विकल्पों की जानकारी: www.dhs.wi.gov/covid-19/testing.htm

उपचारों के बारे में जानकारी: www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/treatments.htm

