

## COVID-19 से संक्रमित लोगों तथा संपर्क में आए लोगों के लिए

### विषाणु से संक्रमित व्यक्ति (या बीमार):

एक सेहत विभाग के कर्मचारी ने आपको **COVID-19** होने की पुष्टि की है।

### संपर्क में आया व्यक्ति:

आप किसी के संपर्क में आए हैं जो कि COVID-19 से संक्रमित है।

- जब वह संक्रामक थे, तथा
  - न्यूनतम 15 मिनटों के लिए, 2 मीटर (6 फीट) से कम दूरी पर।
- आपको बीमारी होने का खतरा है।

## COVID-19 के बारे में सामान्य जानकारी

### COVID-19 क्या है?

COVID-19 एक संक्रमण है जो कि कोरोनावायरस परिवार के विषाणु द्वारा फैलाया जाता है।

### COVID-19 के लक्षण क्या हैं?

- विषाणु के संपर्क में आने पर, लक्षण दिखाई देने में 14 दिन लग सकते हैं।
- मुख्य लक्षण हैं: बुखार, खाँसी, सांस लेने में कठिनाई तथा स्वाद और सूँघने की शक्ति का जाना।
- अन्य संभावित लक्षणों में सम्मिलित हैं: गले में दर्द, उबकाई, उल्टी, सरदर्द, माँसपेशियों में दर्द, दस्त, और बहुत अधिक थकावट।
- कभी-कभी कोई लक्षण नहीं होता या बहुत ही हल्का, जुखाम जैसा लक्षण होता है।
- अधिक प्रचंड, निमोनिया-जैसे फेफड़ों के संक्रमण के लक्षण भी संभव हैं।
- बहुत ही दुर्लभ मामलों में, बीमारी घातक भी हो सकती है। घातकता का खतरा बुजुर्ग लोगों और उन लोगों के लिए अधिक है जिनको पुराना मधुमेह, दिल या सांस के रोग हैं, या वह जिनका प्रतिरक्षी तंत्र कमज़ोर है (इम्युनोसुप्रेसड)।



### क्या COVID-19 का कोई उपचार है?

अभी, COVID-19 को रोकने के लिए कोई वैक्सीन या कोई उपचार नहीं है।

## COVID-19 का संक्रमण कैसे होता है?

- COVID-19 वायु द्वारा तरल बूंदों के माध्यम से फैलता है जब कोई भी जो इससे संक्रमित है बोलता, खाँसता या छींक मारता है। संक्रमण मल के द्वारा भी संभव है।
- जो कोई इससे संक्रमित है लक्षण दिखने के 2 दिन पहले तक भी विषाणु को फैला सकता है, और लक्षण दिखने के कई दिनों बाद तक।
- आप संक्रमित हो सकते हैं यदि आप COVID-19 से दूषित सतहों या वस्तुओं को स्पर्श करते हैं और बाद में अपने मूँह, नाक या आँखों को स्पर्श करते हैं।
- कोई भी जो कि विषाणु से संक्रमित है परन्तु कोई लक्षण नहीं है (असिंपटोमैटिक), वह भी इसे फैला सकता है।



**Santé publique** विषाणु से **संक्रमित लोगों (या बीमार)** और **संपर्क में आए लोगों** को इन सुझावों का अनुसरण करने के लिए कहता है ताकि

अन्य लोगों में COVID-19 के फैलने को रोका जा सके।

### घर पर रहें



सार्वजनिक जगहों पर ना जाएं

(जैसे कि: स्टोर, दवाखाना, काम, स्कूल या डे-केयर)।

- सार्वजनिक यातायात का उपयोग ना करें (बस, मेट्रो, ट्रेन)।
- मित्रों और परिजनों को आपके लिए खरीदारी करने को कहें (जैसे कि: किराना, दवाईयाँ) और उनको आपके मुख्य द्वार पर रखने के लिए कहें या होम डिलिवरी सेवाओं का उपयोग करें।
- दूसरे लोगों के घर ना जाएं और किसी को (परिवार, माता-पिता, मित्र) आपके घर आने की अनुमति ना दें।
- **यदि सेहत संबंधी कारणवश आपको एक मैडिकल क्लिनिक या हस्पताल जाना हो तो:**
  - निकलने से पहले, क्लिनिक या हस्पताल को बताएं कि आप COVID-19 संक्रमित हैं या संपर्क में आ गए हैं।
  - एक व्यक्तिगत वाहन का उपयोग करें (यदि संभव हो तो)।
  - यदि आपातकाल ना हो तो आने से पहले अपॉइन्टमेंट लें।
  - यदि कोई आपातकाल है, जब आप 911 कॉल करें या ऐमरजेंसी रूम में आएँ तो उनको बताएं कि आप COVID-19 के संपर्क में आ गए हैं।
  - जब आप दूसरों के साथ हों तो सदा एक माँस्क या गमछा पहनें।
  - दूसरों से न्यूनतम 2 मीटर (6 फीट) की दूरी रखें।

### जो आपके साथ रहते हैं उनको बचाएं

अपने घर के अन्य सदस्यों से जितना हो सके संपर्क घटाएं।

- विशेषतः बुजुर्गों या जिनको पुरानी बीमारी है ना छुएं।
- जितना संभव हो अपने घर के एक कमरे में एकांतवास करें, खाने और सोने के लिए भी।
- कमरे का द्वार बंद रखें।
- यदि आपको किसी अन्य के साथ कमरे में रहना है तो एक माँस्क या गमछा पहनें अपने नाक और मूँह को ढकने के लिए
- यदि आपके पास एक माँस्क नहीं हैं तो अन्य लोगों से 2 मीटर (6 फीट) की दूरी रखें।



## फैलाव को रोकने की टिप्स

### अपने हाथ धोएं



- प्रायः साबुन और पानी से अपने हाथ धोएं, न्यूनतम 20 सेकंड्स के लिए।
- खाने के पहले अपने हाथ धोएं और वाँशरूम जाने के बाद भी।
- यदि आपके पास साबुन और पानी उपलब्ध नहीं है तो एक अल्कोहल-आधारित ऐंटीसेप्टिक का उपयोग करें।

### सांस लेने संबंधी सफाई



- जब आपको खाँसी आए, नाक साफ करें या छींक मारें तो कागज़ के एक टिशु का उपयोग करें।
- उपयोग किए गए टिशु को तुरंत कूड़ेदान में फेंकें और अपने हाथ धोएं।
- यदि आपके पास एक टिशु नहीं है तो अपनी कोहनी को मोड़ कर खाँसें या छींक मारें।

### एक माँस्क या गमछे को कब और कैसे पहने



- अपने नाक और मूँह को ढकने के लिए एक माँस्क या कपड़े के अन्य टुकड़े का उपयोग करें यदि:
  - कोई आपके कमरे में, 2 मीटर (6 फीट) से कम दूरी पर है,
  - या आपको मैडिकल कारणवश घर से बाहन निकलना हो।

#### एक माँस्क या गमछे को कैसे पहनें

- माँस्क या गमछा लगाने के पहले और बाद में अपने हाथों को धोएं।
- इसे अपने मुख पर ठीक से चिपका लें और सुनिश्चित करें कि यह आपका मूँह और नाक ढक रहा है।
- एक बार लगा लेने के बाद माँस्क या गमछे को स्पर्श ना करें।
- अपनी आँखों को झूने से बचें।
- माँस्क के गीले, गंदे या खराब होने पर तुरंत बदलें।
- प्रत्येक बार उपयोग करने के बाद गिरा दें या धोएं (यदि यह पुनः उपयोग करने योग्य हो)।
- माँस्क या गमछे को हटाने के बाद अपने हाथ धोएं।
- अपने माँस्क या गमछे को अन्य लोगों के साथ साझा ना करें।

### टॉइलट और वाँशरूम



- यदि संभव हो, अपने व्यक्तिगत उपयोग के लिए एक वाँशरूम रखें।
  - यदि ऐसा संभव ना हो तो आपके उपयोग के लिए एक तौलिया रखें और प्रत्येक बार उपयोग करने के बाद सब कुछ डिसिन्फेक्ट करें (जैसे कि: हैंडल, स्विच, टॉइलट, टूटी)।
- फ्लश करने से पहले टॉइलट सीट कवर को बंद करें और तब अपने हाथों को धोएं।

### वस्तुओं को साझा करना



- अपनी प्लेट्स, बर्तन, गिलास, तौलिया, चादरें या कपड़े अन्य लोगों के साथ साझा ना करें।

## व्यक्ति के लिए टिप्स धुलाई और सफाई

### धुलाई (कपड़े और बर्तन)



यदि कोई और धुलाई करता है, उसको विषाणु से संक्रमित या संपर्क में आए व्यक्ति के कपड़े या बर्तन धुलाने के तुरंत बाद अपने हाथ साबुन और पानी से अवश्य धोने चाहिए।

- उनके कपड़े और चादरें गर्म पानी और डिटरजेंट से धोएं।
  - उनको घर के शेष कपड़ों से अलग धोने की आवश्यकता नहीं है।
  - गंदे कपड़ों को झटके नहीं।
- संक्रमित या संपर्क में आए लोगों के बर्तनों को उसी डिटरजेंट और पानी से धोएं जो वह सामान्यतः उपयोग करते हैं।

### कूड़ा



- संक्रमित या संपर्क में आए लोगों द्वारा उत्पन्न कूड़े को घर के शेष कूड़े के साथ ही फेंकें।
- कूड़े के लिफाफे को अच्छे से बंद करें।

### सफाई



- जिसमें संक्रमित या संपर्क में आया व्यक्ति रह रहा है उस घर और कमरे को हवादार करने के लिए प्रायः ही खिड़कियों को खोलें (यदि मौसम अनुमति देता हो)।
- न्यूनतम दिन में एक बार साफ करें या डिसिन्फेक्ट करें:
  - संक्रमित या संपर्क में आए व्यक्ति द्वारा बार-बार स्पर्श की जाने वाली सतहें (जैसे कि: हैंडल, नाईटस्टैंड, बेड की फ्रेम या अन्य बेटरूम फर्निचर), और वॉशरूम व टॉइलट भी।
- यदि संभव हो, संक्रमित या संपर्क में आए व्यक्ति मात्र उनके उपयोग के लिए कमरों की सफाई करें।
  - यदि संभव ना हो तो संक्रमित या संपर्क में आए व्यक्ति, या उनके द्वारा स्पर्श की वस्तुओं /सतहों (जैसे कि: नाईटस्टैंड, बर्तन, इत्यादि) के संपर्क में आने पर बार-बार अपने हाथों को धोएं।

सफाई के लिए, साबुन और पानी या साधारण घरेलू सफाई उत्पादों का उपयोग करें।

डिसिन्फेक्ट करने के लिए, अपने सामान्य डिसिन्फेक्टेंट का उपयोग करें या एक भाग घरेलू ब्लीच और नौ भाग ठंडे पानी (अर्थात्: 1 कप ब्लीच और 9 कप पानी) का एक घोल तैयार करें।

# अपनी सेहत को प्रतिदिन मॉनिटर करें



प्रतिदिन अपना तापमान देखें, दिन के एक ही समय।

यदि आप बुखार कम करने की दवा ले रहे हैं तो इसके लेने के न्यूनतम **4 घंटे बाद** तक तापमान लेने के लिए प्रतीक्षा करें।

## आपके लक्षणों के आधार पर क्या करना चाहिए

### यदि आपके लक्षण प्रचंड हैं:

- सांस लेने में बहुत अधिक कठिनाई (जैसे कि: बिना रुके दो शब्द नहीं बोल पा रहे)
- छाती में बहुत अधिक दर्द
- दिन में जागते रहने में बहुत अधिक कठिनाई (सामान्य से अधिक)
- उलझन (स्पष्ट विचार बनाने में सामान्य से अधिक कठिनाई)
- होश खोना (बेहोशी)

### या कोई भी अन्य परिस्थिति जिसमें आपातकाल सेवा चाहिए:

1. **911 पर कॉल करें**
2. उनको बताएं कि आप COVID-19 से संक्रमित हैं या संपर्क में आ गए हैं

### वायरस से संक्रमित व्यक्ति (या बीमार):

यदि आपके लक्षण बिगड़ते हैं तो:

जो अंग्रेज़ी या फ्रेंच बोलता हो उसकी सहायता से

1. **514 644-4545 पर कॉल करें**  
या आपके अपने डॉक्टर को
2. उनको बताएं कि आप COVID-19 से संक्रमित हैं

### संपर्क में आया व्यक्ति:

यदि आपमें निम्न में से कोई भी लक्षण है तो:

- बुखार ( 38 °C या 100.4 °F से ऊपर)
- खाँसी या बिगड़ती खाँसी
- सांस लेने में कठिनाई
- गले में दर्द
- दस्त या उल्टी
- बिना नाक के रुके अचानक सूँघने की शक्ति का जाना और/या स्वाद की शक्ति का जाना

जो अंग्रेज़ी या फ्रेंच बोलता हो उसकी सहायता से

1. **514 644-4545 पर कॉल करें**
2. उनको बताएं कि आप COVID-19 के संपर्क में आ गए हैं

## COVID-19 के लिए सेहत सेवाओं तक पहुँच

COVID-19 की टेस्टिंग, ध्यान और उपचार निःशुल्क है, भले ही व्यक्ति का इमिग्रेशन स्टेटस या सेहत बीमा कवरेज कुछ भी हो।

# मुझे घर में कितनी देर तक एकांतवास में रहना है?

यदि आप एक सेहत कर्मचारी हैं, तो अपने हेल्थकेयर ऑफिस से चेक करें।

## बाकी सभी:

यदि आपका कोई प्रश्न है कि एकांतवास को कब बंद करना है तो, किसी की सहायता से जो अंग्रेज़ी या फ्रेंच बोलता हो: 514 644-4545 पर कॉल करें और व्यवसायिक द्वारा दिए गए निर्देशों का पालन करें।

### विषाणु से संक्रमित व्यक्ति (या बीमार):

यदि आपको गहन देखरेख (इंटेंसिव केयर) में नहीं रखा गया था और आप इम्यूनोसुप्रेस्ड नहीं हैं तो:

- एकांतवास आपके लक्षणों के आरम्भ होने के 10 दिन और लक्षणों के जाने के 2 दिन बाद समाप्त हो सकता है।

यदि आपको गहन देखरेख (इंटेंसिव केयर) में रखा गया था:

- लक्षण विकसित होने के बाद 21 दिन तक और लक्षण समाप्त होने के बाद 2 दिन तक एकांतवास में रहें।

यदि आप इम्यूनोसुप्रेस्ड हैं:

- लक्षण विकसित होने के बाद 28 दिन तक और लक्षण समाप्त होने के बाद 2 दिन तक एकांतवास में रहें।

### संपर्क में आया व्यक्ति:

यदि आपके लक्षण विकसित नहीं हुए:

- एकांतवास आपके संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने के 14 दिनों बाद समाप्त हो सकता है।

यदि आप संक्रमित व्यक्ति से (उदाहरण स्वरूप, यदि आपका बच्चा बीमार था) स्वयं को एकांतवास में नहीं रख पाए, और आपके लक्षण नहीं विकसित हुए:

- एकांतवास संक्रमित व्यक्ति के ठीक होने के 14 दिनों बाद समाप्त हो सकता है।

यदि आपके लक्षण विकसित हो गए:

- लक्षण आरम्भ होने के बाद कम से कम 10 दिन तक और लक्षण समाप्त हो जाने के बाद 2 दिन तक प्रतीक्षा करें।

## यदि किसी को अवश्य आपकी सहायता करनी है आपकी दिनचर्या के लिए

(जैसे कि: खाने में, वाशरूम जाने में, घर में इधर-उधर जाने इत्यादि में सहायता)

- यदि संभव हो तो एक ही व्यक्ति से सहायता लें।
- वह व्यक्ति 65 वर्ष की आयु से कम होना चाहिए, अच्छी सेहत वाला तथा कोई भी पुरानी बीमारी (जैसे कि मधुमेह) ना हो, और ढेर सारी दवाईयाँ ना लेता हो।
- जब भी आप अपने सहायक के साथ हों, आप दोनों को एक माँस्क या गमछा पहनना चाहिए।

आपकी सहायता से पहले, व्यक्ति को अवश्य:

1. अपने हाथ धोने चाहिए



2. एक माँस्क पहनना चाहिए



3. यदि उपलब्ध हों तो डिस्पोज़ेबल दस्ताने पहनने चाहिए



आपकी सहायता करने के बाद, व्यक्ति को अवश्य:

4. दस्ताने निकाल कर एक ढके हुए कूड़ेदान में डालने चाहिए, बच्चों की पहुँच से दूर



5. अपने हाथ धोने चाहिए



6. अपनी माँस्क उतार कर एक ढके कूड़ेदान में फेंकनी चाहिए, बच्चों की पहुँच से दूर, या इसे धोने के लिए रखना चाहिए (यदि धोने योग्य हो)



7. एक बार फिर अपने हाथ धोने चाहिए



## परेशानी के चिन्हों के प्रति सावधान रहें!

यदि आपकी भावनात्मक प्रतिक्रिया बिगड़ रही है या नियंत्रण में नहीं है तो सहायता माँगें:

- दवाब, चिंता
- भावनात्मक प्रतिक्रिया जो कि लंबे समय तक रहती है (अत्याधिक दुख, बार-बार रोना, चिड़चिड़ाहट, इत्यादि)
- घबराहट
- मन में निरंतर विचारों का घुमाव, आपको दबाते और भयभीत करते हुए
- COVID-19 की सामाजिक प्रतिक्रियायें (जैसे कि: नौकरी चले जाना, वित्तीय कठिनाई)

जो अंग्रेज़ी या फ्रेंच बोलता है उसकी सहायता से-811 पर कॉल करें (फ़ोन हॉटलाइन 24/7 उपलब्ध)

सेहत व्यवसायिक सलाह देंगे।

- [Info-Social](#) विकल्प चुनें

अपनी सेहत संबंधी अन्य विषयों या

किसी प्रिय जन के लिए

- [Info-Santé](#) विकल्प चुनें



समुदाय और सामाजिक सेवार्यें 200 से अधिक भाषाओं में प्रदान की जाती हैं- 211 पर कॉल करें

या वेबसाइट पर जाएं: <https://www.211qc.ca>

ढेरों संस्थाएं सहायता प्रदान कर रही हैं (भोजन सहायता, बुजुर्गों/परिवारों के लिए सेवाएं।

211 पर कॉल करें यह जानने के लिए

कि आपके समीप कौन सा समुदाय या सामाजिक सेवा उपलब्ध है।

