



यदि आपको कोविड-19 है या हो सकता है, तो घर पर कोरंटीन या अलगाव कैसे करें

कोरंटीन और अलगाव दूसरों तक कोविड-19 के प्रसार को रोकने में मदद कर सकते हैं। चिंता का विषय समझे जाने वाले वेरिएंट (variants of concern) के **कैनेडा में प्रसार से यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण हो गया है**। कब और कैसे कोरंटीन या अलगाव करना है, **उसके बारे में** अपने स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण की सलाह का पालन करें

यदि आप ने हाल ही में कनाडा के बाहर यात्रा की है, आपके कोरंटीन या अलगाव की अवधि के बारे में सलाह अलग हो सकती है। travel.gc.ca/travel-covid पर नवीनतम यात्रा प्रतिबंधों, छूटों और सलाह के बारे में देखें।

कोरंटीन

यदि आप में कोई लक्षण नहीं है और आप किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आए, जिसको कोविड-19 है, या हो सकता है, तो आपको कोरंटीन की आवश्यकता हो सकती है।

यदि आप ने या आपके घर के किसी भी सदस्य ने कोविड-19 वैक्सीन का टीका लगाया गया है तो कोरंटीन की आवश्यकताएं अलग हो सकती हैं। अपने स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण के निर्देशों का पालन करें।

यदि आपका कोविड-19 का टेस्ट किया गया है और आप अपने परिणामों की प्रतीक्षा कर रहे हैं, तो आपको **कोरंटीन** करना होगा, जब तक कि:

आपको नैगेटिव परिणाम प्राप्त होते हैं **या**

आपका स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण आपको बताता है कि अब आपको कोरंटीन करने की आवश्यकता नहीं है

कोरंटीन कैसे करें

जब आप कोरंटीन में हैं, तो आवश्यक:

- आपके घर या सह-निवास सेटिंग में रहें
- लक्षणों के लिए अपने आप पर नजर रखें (भली ही यह लक्षण बहुत हल्का हो)
- अपने तापमान को दैनिक चेक करें या जैसे आपके स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण द्वारा कहा गया है
- जितना संभव हो सके एसिटामिनोफेन या आइबुप्रोफेन जैसी बुखार को कम करने वाली दवाओं का उपयोग करने से बचें, क्योंकि ये दवाएं कोविड-19 के प्रारंभिक लक्षणों को छुपा सकती हैं
- परीक्षण निर्देशों पर अपने स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण की सलाह का पालन करें



यदि आप कोरंटीन में हैं और उस व्यक्ति के साथ नहीं रहते हैं जिस से आपको कोविड-19 लगा है, तो एक अच्छी तरह से निर्मित और अच्छी फिटिंग वाला **गैर-चिकित्सा मास्क** पहनें, जब:

- साझा स्थानों पर अकेले या दूसरों के साथ हैं, जैसे:
 - हॉलवेज
 - रसोई
 - वॉशरूम
- आपके घर के सदस्य एक निजी आउटडोर स्थान पर आपके साथ हैं, जैसे:
 - बालकनी
 - बैकगार्ड
- आपको देखभाल की आवश्यकता है (या तो प्रत्यक्ष शारीरिक देखभाल या क्लोज-रेंज इंटरैक्शन)
 - आपके केयरटेकर को भी एक गैर चिकित्सा मास्क पहनना चाहिए

यदि आप कोरंटीन के दौरान लक्षण विकसित करते हैं:

- जैसे ही आप कोई हल्का लक्षण देखते हैं, अपने आप को दूसरों से अलग करें
- मेडिकल मास्क पहनें
 - यदि अनुपलब्ध है, तो एक अच्छी तरह से निर्मित और अच्छी फिटिंग वाला नॉन-मैडिकल मास्क पहनें
- निर्देशों के लिए अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण से तुरंत संपर्क करें

अलगाव

अलग रहें, यदि:

- आप में कोविड-19 डाइग्नोज़ किया गया है, इसके लक्षण हों या न **या**
- आप में कोविड-19 का **कोई** लक्षण है, भले ही हल्का हो, और:
 - ऐसे व्यक्ति से संपर्क में रहे, जिसमें कोविड-19 डाइग्नोज़ किया गया था या उसको कोविड-19 हो सकता है **या**
 - कोविड-19 का टेस्ट किया गया और परिणाम की इंतजार है **या**
 - आपके स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण द्वारा कहा गया है कि आप को अलगाव करने की जरूरत है



यदि आप घर पर अलगाव कर रहे हैं, तो आपके घर के सदस्यों को आपके साथ अंतिम एक्सपोजर के बाद कोरंटीन करने की आवश्यकता हो सकती है। आपका स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण विभिन्न कारकों के आधार पर कोरंटीन की लंबाई निर्धारित करेगा, जिसमें शामिल हैं:

- आपकी टीकाकरण की स्थिति **और**
- कितनी अच्छी तरह वे अपने घर या सह-निवास की सेटिंग में आप से अलग रह सकते हैं (जैसे कि क्या आपको एक अलग बेडरूम और वॉशरूम मिल सकता है)

अलगाव कैसे करें

- सीधा अपने घर या सह-निवास सेटिंग जाएं और वहां रहें।
- अपने लक्षणों की निगरानी करें।
 - यदि आपके लक्षण बदतर हो जाते हैं, तुरंत अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण से संपर्क करें और उनके निर्देशों का पालन करें।
- टेस्टिंग के बारे में निर्देशों के लिए अपने स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण की सलाह का पालन करें।

एक **मैडिकल मास्क** पहनें जब:

- साझा इनडोर स्थान पर अकेले हैं या दूसरों के साथ है, जैसे:
 - हॉलवेज
 - रसोई
 - वॉशरूम
- किसी निजी आउटडोर स्थान पर आपके घर के सदस्य आपके साथ हैं, जैसे:
 - बालकनी
 - बैकयार्ड
- आपको देखभाल की आवश्यकता है (या तो प्रत्यक्ष शारीरिक देखभाल या क्लोज-रेंज इंटरैक्शन)
 - अपने केयरटेकर को भी एक मैडिकल मास्क पहनना चाहिए



यदि आप को अपने घर के सदस्यों के साथ एक साझा इनडोर या निजी आउटडोर स्थान में होना जरूरी है, तो उनको पहनना चाहिए:

- मेडिकल मास्क या
- अच्छी तरह से निर्मित और अच्छी फिटिंग वाला नॉन मेडिकल मास्क

घर के कुछ सदस्यों को अपनी उम्र या पुरानी चिकित्सा स्थिति के कारण कोविड-19 से अधिक गंभीर बीमारी या परिणामों का खतरा हो सकता है। उन्हें एक मेडिकल मास्क पहनना चाहिए, जब वह आप के साथ एक साझा इनडोर या निजी आउटडोर स्थान में हों।

यदि एक मेडिकल मास्क की सिफारिश की जाती है लेकिन उपलब्ध नहीं है, तो एक अच्छी तरह से निर्मित और अच्छी फिटिंग वाला नॉन-मेडिकल मास्क पहनें।

आप कोरंटीन या अलगाव में क्या कर सकते हैं या क्या नहीं कर सकते

करें

कोरंटीन या अलगाव में रहते हुए, आपको चाहिए:

- अपने स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण से सभी सलाहों और निर्देशों का पालन करें
- घर के अन्य सदस्यों के साथ अधिक से अधिक शारीरिक दूरी बनाए रखें
- जब संभव हो, कमरे हवादार रखने के लिए खिड़कियां खुली रखें
- उच्च स्पर्श वाली सतहों और वस्तुओं को साफ और कीटाणुरहित करें
- अपने हाथों को अक्सर साबुन और पानी से धोएं
 - यदि अनुपलब्ध है, तो हैंड सैनिटाइजर का उपयोग करें, जिसमें कम से कम 60% अल्कोहल हो

यदि संभव हो, तो आपको यह भी चाहिए:

- घर से काम करें
- घर पर व्यायाम करें
- आराम करें और एक संतुलित आहार खाएं
- अपने निजी बालकनी, डेक या पिछवाड़े पर बाहर जाएं
- परिवार के किसी सदस्य, पड़ोसी या मित्र से आपको आवश्यक चीजें देने के लिए कहें
- परिवार और दोस्तों के संपर्क में रहने के लिए वीडियो कॉल जैसी तकनीक का उपयोग करें



सुनिश्चित करें कि आप और आपके घर के सदस्य उस प्रकार का मास्क पहनें, जिसकी स्थितियों के अनुसार सिफारिश की गई है।

2 साल से कम उम्र के बच्चों को मास्क **नहीं** पहनना चाहिए। 2 से 5 साल की उम्र के बच्चे मास्क पहन सकते हैं यदि वे:

- इसे बर्दाश्त कर सकते हैं
- कोई निगरानी कर रहा है
- उन्हें पता है कि इसे कैसे लगाना या उतारना है

5 साल से अधिक उम्र के बच्चों को समान स्थितियों या सेटिंग्स में वयस्कों की तरह मास्क पहनना चाहिए।

अपने पालतू जानवरों के साथ यह सावधानियां बरतें:

- अच्छी स्वच्छता का अभ्यास करें
- पालतू जानवरों के साथ निकट संपर्क से बचें
- केवल अपनी संपत्ति पर अपने पेट्स को घुमाएं
- अपने पालतू जानवरों की देखभाल के लिए घर के किसी अन्य सदस्य को कहें
 - यदि संभव नहीं है, तो पालतू जानवरों की देखभाल के लिए परिवार, दोस्त या सामाजिक सेवाएं में से किसी की मदद लें

न करें

जब कोरंटीन या अलगाव में हैं तो ऐसा **न करें**:

- सार्वजनिक क्षेत्रों में जाना
- काम पर या स्कूल जाना
- दोस्तों या परिवार से मिलना
- अपने घर में मेहमानों को बुलाना
- घरेलू समूह गतिविधियों में भाग लेना:
 - साझा भोजन
 - पारिवारिक खेल
 - एक साथ टेलीविजन देखना
- जब तक आपको चिकित्सा देखभाल की आवश्यकता न हो, तब तक अपने घर या सह-निवास को छोड़ना
- अधिक गंभीर बीमारी या परिणामों के खतरे वाले किसी के साथ संपर्क रखना (उनकी उम्र या पुरानी चिकित्सा स्थिति के आधार पर)
- व्यक्तिगत वस्तुओं को साझा करना



अपने घर के सदस्यों के साथ साझा इनडोर स्थान या निजी आउटडोर स्थान का उपयोग **न करें**। यदि संभव न हो, तो अलग से उपयोग करें:

- सोने के लिए कमरा, या यदि संभव नहीं है:
 - एक अलग बिस्तर में सोएं, एक दूसरे से जितना संभव हो, दूरी रखने के लिए सिर और पैरों को अलग दिशा में रखें
- वॉशरूम, या यदि संभव नहीं है:
 - खिड़की खोलें
 - फ्लशिंग से पहले शौचालय के ढक्कन को नीचे रखें
 - जिन सतहों और वस्तुओं को छुआ गया है, उनको प्रत्येक उपयोग के बाद साफ और कीटाणुरहित रखें

यदि आप गंभीर लक्षण विकसित करते हैं

911 या अपने स्थानीय आपातकालीन नंबर पर कॉल करें, यदि आपको गंभीर लक्षण विकसित होते हैं, जैसे कि:

- सांस लेने में महत्वपूर्ण कठिनाई
- सीने में दर्द या दबाव
- भ्रम की नई शुरुआत
- जागने में कठिनाई

यदि आप अस्पताल जाने के लिए एम्बुलेंस लेते हैं, तो डिस्पैचर को बताएं कि आपको कोविड-19 है या हो सकता है।

यदि आप अस्पताल में जाने के लिए एक निजी वाहन लेते हैं, तो उन्हें पहले से ही बता दें कि आपको कोविड-19 है या हो सकता है। हो सके तो सिर्फ एक ही स्वस्थ व्यक्ति को आपको गाड़ी चलानी चाहिए। जबकि कार में:

- आपको शारीरिक दूरी बनाए रखनी चाहिए (ड्राइवर से दूर कार के पीछे बैठो)
- आपको और किसी अन्य यात्री को एक मेडिकल मास्क पहनना चाहिए (या यदि अनुपलब्ध है, तो एक अच्छी तरह से निर्मित और अच्छी फिटिंग वाला नॉन-मैडिकल मास्क पहनें)
- अस्पताल को जाते समय वाहन की खिड़कियां खुली रखें

जब आपके पास कोई विकल्प हो, तो चिकित्सा देखभाल प्राप्त करने के लिए सार्वजनिक परिवहन का उपयोग **न करें**।

अधिक जानकारी के लिए: **1-833-784-4397** Canada.ca/coronavirus

ID 04-05-04 / DATE 2021.07.27