



**कोरोनावायरस रोग (कोविड-19) : कैनेडा लौटने वाले उन यात्रियों के लिए, जिनमें कोई लक्षण न हो**

आप उस वायरस के साथ संपर्क में आए हो सकते हैं, जो कि कोविड-19 का कारण बनता है

### **अनिवार्य संगरोध या कॉरन्टीन (अनिवार्य स्वयं-एकांत)**

कैनेडा सरकार ने कैनेडा में कोविड-19 की शुरूआत और प्रसार को धीमा करने के लिए आपातकालीन उपाय किए हैं। कोविड-19 के संपर्क के जोखिम को कम करने के लिए कैनेडा ऑर्डर (अनिवार्य अलगाव) अधीन कैनेडा में प्रवेश करने वाले सभी व्यक्तियों को 14 दिनों के लिए संगरोध या कॉरन्टीन (स्वयं-एकांत) करना चाहिए और लक्षणों के लिए खुद की निगरानी करनी चाहिए।

इस आदेश के साथ आपका अनुपालन निगरानी, सत्यापन और इन्फोर्समैंट के अधीन है। उल्लंघन करने वालों को संगरोध सुविधा में नजरबंद किया जा सकता है या जुर्माना या जेल हो सकती है।

बिना किसी देरी के संगरोध की अपनी जगह पर सीधे जाएं और कैनेडा पहुंचने की तारीख से 14 दिनों तक वहां रहें। सामुदायिक मीटिंग्ज़ में न जाएं।

आप सार्वजनिक परिवहन ले सकते हैं, लेकिन आप अपने घर के रास्ते पर कहीं भी अनावश्यक न रुकें और हर समय शारीरिक (सामाजिक) दूरी का अभ्यास करें। यदि आप निजी परिवहन का उपयोग कर रहे हैं:

जितना हो सके वाहन में रहें।

रास्ते में अनावश्यक स्टॉप न बनाएं।

यदि आपको गैस की आवश्यकता है, तो पंप पर भुगतान करें।

यदि आपको भोजन की आवश्यकता है, तो ड्राइव-थ्रू का उपयोग करें।

यदि आपको रेस्ट-ऐरिया या होटल का उपयोग करने की आवश्यकता है, तो शारीरिक दूरी रखने और स्वच्छता के प्रति संचेत रहें।

**आपको 14 दिनों के लिए अपने स्वास्थ्य की निगरानी करनी चाहिए**

बुखार

खाँसी

सांस लेने में कठिनाई

यदि आप में कोविड-19 के लक्षण (खाँसी, सांस लेने में तकलीफ, या बुखार 380 डिग्री सेल्सियस से बराबर या उससे अधिक, या बुखार के लक्षण जैसे कांप, फ्लश ल्चा, अत्यधिक पसीना) आने लगते हैं:

खुद को दूसरों से अलग करें।

तुरंत एक स्वास्थ्य देखभाल प्रैफेशनल या सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण को कॉल करें और अपने लक्षणों और यात्रा इतिहास का वर्णन करें, और उनके निर्देशों का पालन करें।

**यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आप:**

दूसरों से हर समय दो मीटर की दूरी बनाए रखें।  
विज़िटर्ज़ को न बुलाएं।





आपके लिए अनिवार्य चीज़ें जैसे कि गरोसरी का सामान या दवा लाने के लिए किसी को कहें।

यदि आप ताजी हवा के लिए बाहर जाते हैं तो अपने यार्ड या बालकनी जैसी निजी जगह पर रहें।

अपने हाथों को अक्सर साबुन और गर्म पानी से कम से कम 20 सेकंड के लिए धोएं, या साबुन और पानी उपलब्ध न होने पर अल्कोहल आधारित हैंड सैनिटाइजर का उपयोग करें।

अपना चेहरा छूने से बचें।

खांसते या छींकते समय अपने मुँह और नाक को अपनी बांह से ढक लें।

नियमित रूप से सतहों को साफ और कीटाणुरहित करें।

प्रदान किए गए निर्देशों का पालन करें और ऑनलाइन जाएँ: [www.canada.ca/en/public-health/services/publications/diseases-conditions/coronavirus-disease-covid-19-कैसे-कैसे-स्वयं-को-अलग-थलग-घर-उजागर-कोई-लक्षण-नहीं. html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/diseases-conditions/coronavirus-disease-covid-19-कैसे-कैसे-स्वयं-को-अलग-थलग-घर-उजागर-कोई-लक्षण-नहीं. html)

### सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी

प्रांत और प्रदेश	टेलीफोन का नंबर	वेबसाइट
ब्रिटिश कोलंबिया	811	<a href="http://www.bccdc.ca/covid19">www.bccdc.ca/covid19</a>
अलबर्टा	811	<a href="http://www.myhealth.alberta.ca">www.myhealth.alberta.ca</a>
सस्कैचवन	811	<a href="http://www.saskhealthauthority.ca">www.saskhealthauthority.ca</a>
मैनिटोबा	1-888-315-9257	<a href="http://www.manitoba.ca/covid19">www.manitoba.ca/covid19</a>
ओन्टेरियो	1-866-797-0000	<a href="http://www.ontario.ca/coronavirus">www.ontario.ca/coronavirus</a>
क्यूबेक	1-877-644-4545	<a href="http://www.quebec.ca/en/coronaviru s">www.quebec.ca/en/coronaviru s</a>
न्यू ब्रॅंसिक	811	<a href="http://www.gnb.ca/publichealth">www.gnb.ca/publichealth</a>
नोवा स्कोशिया	811	<a href="http://www.nshealth.ca/public- health">www.nshealth.ca/public- health</a>
प्रिंस एडवर्ड आइलैंड	811	<a href="http://www.princeedwardisland.ca /covid19">www.princeedwardisland.ca /covid19</a>



न्यूफाउंडलैंड और लैब्राडोर	811 or 1- 888-709- 2929	<a href="http://www.gov.nl.ca/covid-19">www.gov.nl.ca/covid-19</a>
नुनावुत	1-867-975- 5772	<a href="http://www.gov.nu.ca/health">www.gov.nu.ca/health</a>
नौथवैस्ट टौरट्रीज़	911	<a href="http://www.hss.gov.nt.ca">www.hss.gov.nt.ca</a>
यूकौन	811	<a href="http://www.yukon.ca/covid-19">www.yukon.ca/covid-19</a>

### विशेष प्रावधान

कुछ व्यक्तियों या कुछ प्रकार के कामगारों के लिए अपवाद किए गए हैं जो आवश्यक सेवाएं प्रदान करते हैं।

इन क्षेत्रों में श्रमिकों को विशिष्ट निर्देशों के लिए अपने नियोक्ता से संपर्क करना चाहिए, हर समय दूसरों से दो मीटर की दूरी बनाए रखनी चाहिए, लक्षणों के लिए बारीकी से आत्म-निगरानी करनी चाहिए, और ऊपर दिए गए निर्देशों का पालन करना चाहिए यदि उनमें लक्षण होते हैं।