



कोरोनावायरस रोग (COVID-19): जब आप वाइरस के संपर्क में आ गए हों और कोई लक्षण न हो, तो घर पर कैसे कोरंटीन (आत्म-अलग) करें

कोविड-19 संक्रमित लोगों को हमेशा अपने प्रारंभिक लक्षणों की पहचान नहीं होती। अगर आप में अब लक्षण नहीं हैं, तो लक्षण दिखने से पहले या कभी भी लक्षणों के विकास के बिना कोविड-19 को संचारित करना संभव है।

आपको 14 दिनों के लिए कोरंटीन (आत्म-अलग) करने की आवश्यकता है, यदि आप:

- **कैनेडा के बाहर** यात्रा से लौट रहे हैं (अनिवार्य कोरंटीन)*
- किसी ऐसे व्यक्ति के साथ घनिष्ठ संपर्क था जिसमें कोविड-19 है या होने का संदेह है
- सार्वजनिक स्वास्थ्य द्वारा कहा गया है कि आप का किसी से संपर्क हुआ है और कोरंटीन की जरूरत हो सकती है (स्वयं अलग)

कोरंटीन (स्वयं अलग) का मतलब है कि, **14 दिनों के लिए** आप :

- **घर पर रहो** और **लक्षणों** के लिए अपने आप की निगरानी करें, यहां तक कि चाहे सिर्फ हल्के लक्षण हैं
- लक्षण विकसित करने से पहले या बीमारी के शुरुआती चरण में वायरस के संचरण को रोकने में मदद करने के लिए **अन्य लोगों के साथ संपर्क से बचें**
- अपने घर में **शारीरिक दूरी** रखने का अभ्यास करके **बीमारी के प्रसार को रोकने के लिए अपना हिस्सा डालें**





यदि आप अपने कोरंटीन के 14 दिनों के भीतर लक्षण विकसित करना शुरू करते हैं, तो आपको अवश्य करना चाहिए:

- जैसे ही आप अपने पहले लक्षण नोटिस करें, दूसरों से तुरंत अलग हो जाएं
- अपने लक्षणों और यात्रा के इतिहास पर चर्चा करने के लिए एक स्वास्थ्य देखभाल प्रफेशनल या सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण को कॉल करें, और उनके निर्देशों का सावधानीपूर्वक पालन करें

यह निर्धारित करने के लिए कि क्या आपको कोविड-19 के लिए आगे मूल्यांकन या परीक्षण की आवश्यकता है, आप ऑनलाइन सेल्फ-असेसमेंट टूल (यदि आपके प्रांत या क्षेत्र में उपलब्ध हैं) का उपयोग भी कर सकते हैं

नोट: यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रह रहे हैं जो अलग-थलग है क्योंकि उसको कोविड-19 होने का संदेह है, तो आपकी आत्म-अलगाव अवधि 14 दिनों से आगे बढ़ाई जा सकती है। अपने जन स्वास्थ्य प्राधिकरण से निर्देश लें।

कोरंटीन (आत्म-अलग) करने के लिए, निम्नलिखित उपाय करें:



दूसरों के साथ संपर्क को सीमित करें

- घर पर रहो या जिस जगह पर आप कैनेडा में रह रहे हैं (अपनी संपत्ति न छोड़ें)।
- केवल चिकित्सकीय आवश्यक नियुक्तियों के लिए अपना घर छोड़ें (इस उद्देश्य के लिए निजी परिवहन का उपयोग करें)।
- स्कूल, काम, अन्य सार्वजनिक क्षेत्रों में न जाएं या सार्वजनिक परिवहन (जैसे, बसें, टैक्सी) का उपयोग न करें।
- विज़िटरज़ न बुलाएं ।
- पुराने वयस्कों, या बीमार लोगों के साथ संपर्क से बचें, जिनको गंभीर बीमारी के विकास का अधिक जोखिम है ।
- दूसरों के साथ संपर्क से बचें, खासकर वे लोग जिन्होंने यात्रा नहीं की है या वायरस के संपर्क में नहीं आए हैं।
- यदि संपर्क से बचा नहीं जा सकता है, तो निम्नलिखित सावधानियां बरतें:
 - अपने और दूसरे व्यक्ति के बीच कम से कम 2 मीटर दूरी रखें
 - बातचीत संक्षिप्त रखें
 - एक अलग कमरे में रहें और यदि संभव हो तो एक अलग बाथरूम का उपयोग करें



- कुछ लोग कोविड-19 संचारित कर सकते हैं, भले ही उनमें कोई भी लक्षण नहीं दिखता। एक गैर चिकित्सा मास्क या चेहरे का कवर पहने हुए (यानी बीच में किसी दूरी के बिना नाक और मुंह को कवर करने के लिए निर्माण किया गया, और जो तनियों से सिर या कान छोरों से बंधा हो), अगर दूसरों के साथ घनिष्ठ संपर्क से बचा नहीं जा सकता है। इस तरह आप अपने आसपास के लोगों की रक्षा में मदद कर सकते हैं।
- जानवरों के साथ संपर्क से बचें, क्योंकि लोगों द्वारा अपने पालतू जानवरों को कोविड-19 प्रेषित करने की कई रिपोर्टें आई हैं।

कोरंटीन (आत्म-अलगाव) में रहते हुए आप क्या कर सकते हैं

दूसरों से 2 मीटर की भौतिक दूरी रखते हुए, आप निम्नलिखित कर सकते हैं:

- हाथ मिलाने, चुंबन या गले लगाने के बजाय दूर से हाथ हिलाएं
- परिवार, पड़ोसी या दोस्त से पूछें कि वह आवश्यक कामों (उदाहरण के लिए, दवाई लाना, गरोसरी खरीदना) में आपकी मदद करें
- खाद्य वितरण सेवाओं या ऑनलाइन शॉपिंग का उपयोग करें
- घर पर व्यायाम
- ऑनलाइन रात्रिभोज और गेम्स के माध्यम से परिवार और दोस्तों के संपर्क में रहने के लिए वीडियो कॉल जैसी तकनीक का उपयोग करें
- घर से काम करें
- अपनी संपत्ति पर ही: अपनी बालकनी या डेक पर बाहर जाओ, अपने यार्ड में चलना या चाक कला ड्राइंग या बैक यार्ड बाधा कोर्सज़ और गेम्स द्वारा रचनात्मक हो



अपने हाथों को साफ रखें

- साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकंड के लिए अपने हाथ धोएं, और डिस्पोजेबल पेपर टॉवल या सूखे पुनः प्रयोज्य तौलिया के साथ सूखाएं, जब यह गीला हो जाता है तो बदल दें।
- आप गीले वाइप से भी गंदगी को हटा सकते हैं और फिर कम से कम 60% अल्कोहल वाले अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइजर का उपयोग कर सकते हैं।
- अपनी आंखों, नाक और मुंह को छूने से बचें।
- खांसी या छींक अपनी बांह के मोड़ में या टिशु में करें।

सतहों को साफ रखें और व्यक्तिगत वस्तुओं को साझा करने से बचें

- कम से कम दिन में एक बार उन सतहों को साफ और कीटाणुरहित करें जिनको आप अक्सर छूते हैं, जैसे कि शौचालय, बेडसाइड टेबल, डोरनॉब्स, फोन और टेलीविजन रिमोट।
- कीटाणुरहित करने के लिए, केवल अनुमोदित हार्ड-सरफेस कीटाणुनाशक का उपयोग करें जिनके पास दवा पहचान संख्या (DIN) है। DIN एक 8 अंकों की संख्या है, जो स्वास्थ्य कनाडा द्वारा दी गई है और जो कीटाणुनाशक उत्पाद की पुष्टि करता है कि यह अनुमोदित है और कनाडा में उपयोग के लिए सुरक्षित है।
- जब अनुमोदित हार्ड सरफेस कीटाणुनाशक उपलब्ध नहीं होते हैं, तो घरेलू कीटाणुशोधन के लिए, लेबल पर निर्देशों के अनुसार, या 5 मिलीलीटर (एमएल) ब्लीच के अनुपात में प्रति 250 मिलीलीटर पानी या 20 एमएल ब्लीच प्रति लीटर पानी के अनुपात में एक पतला ब्लीच समाधान तैयार किया जा सकता है। यह



अनुपात 5% सोडियम हाइपोक्लोराइट युक्त ब्लीच पर आधारित है, जो 0.1% सोडियम हाइपोक्लोराइट समाधान देने के लिए है। घरेलू (क्लोरीन) ब्लीच की उचित हैंडलिंग के लिए निर्देशों का पालन करें

- यदि इन पर कीटाणुशोधन के लिए तरल पदार्थों का उपयोग हो सकता हो, तो उच्च स्पर्श इलेक्ट्रॉनिक उपकरण (जैसे, कीबोर्ड, टच स्क्रीन) 70% अल्कोहल से हर रोज़ कीटाणुरहित किये जा सकते हैं।
- टूथब्रश, तौलिए, चादर, नॉन मेडिकल मास्क, बर्तन या इलेक्ट्रॉनिक उपकरण जैसी व्यक्तिगत वस्तुएं दूसरों के साथ साझा न करें।

लक्षणों के लिए खुद की निगरानी करें

- लक्षणों के लिए खुद पर नजर रखें, विशेष रूप से बुखार और सांस के लक्षण जैसे खांसने या सांस लेने में कठिनाई।
- अपने तापमान को हर रोज़ (या जैसे आपके सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण द्वारा निर्देशित किया गया) देखें और रिकॉर्ड करें और जितना संभव हो बुखार को कम करने वाली दवाओं (जैसे एसिटामिनोफेन, आईबुप्रोफेन) का उपयोग करने से बचें। यह दवाईयां कोविड-19 के प्रारंभिक लक्षणों को छुपा सकती हैं।



जो आपूर्ति कोरंटीन में (आत्म अलगाव) घर पर होनी चाहिए

- गैर चिकित्सा मास्क या चेहरे का कवर (यानी पूरी तरह से नाक और मुंह को कवर करने के लिए बनाया गया हो, जिसको कान छोरों या सिर पर तनियों द्वारा अच्छी तरह बांधा गया हो)
- डिस्पोजेबल पेपर टॉवल
- थर्मामीटर
- ताज़ा पानी
- हाथ धोने के लिए साबुन
- अल्कोहल आधारित सैनिटाइजर जिसमें कम से कम 60% अल्कोहल होता है
- डिश सोप
- आम लॉन्डरी सोप
- आम घरेलू सफाई उत्पाद
- हार्ड-सर्फेस कीटाणुनाशक जिस पर ड्रग आइडेंटिफिकेशन नंबर (DIN) है, या यदि उपलब्ध नहीं है, तो केंद्रित (5%) तरल ब्लीच और पतला करने के लिए एक अलग कंटेनर
- इलेक्ट्रॉनिक चीज़ों के लिए उपयुक्त सफाई उत्पाद

* संगरोध (कोरंटीन) अधिनियम

कैनेडा सरकार ने संगरोध (कोरंटीन) अधिनियम (*Quarantine Act*) के तहत एक आपातकालीन आदेश लागू किया है। इस आदेश का मतलब है कि हर कोई जो हवा, समुद्र या भूमि से कनाडा में प्रवेश कर रहा है, 14 दिनों के



लिए घर में रहना होगा ताकि कोविड-19 के प्रसार को सीमित किया जा सके। 14 दिन की अवधि जिस दिन आप कैंनेडा में प्रवेश करते हैं, उस दिन शुरू होती है।

आवश्यक श्रमिकों के लिए काम से संबंधित यात्रा

कुछ व्यक्ति, जो वस्तुओं और आवश्यक सेवाओं के निरंतर प्रवाह को सुनिश्चित करने के लिए नियमित रूप से सीमा पार करते हैं, या जो कैंनेडियनज़ के लिए अन्य आवश्यक सेवाएं प्राप्त या प्रदान करते हैं, वह बाहर यात्रा के कारण कोरंटीन (आत्म अलग) की जरूरत से मुक्त हैं, जब तक उनमें कोविड-19 के लक्षण नहीं हैं।

उन्हें चाहिए:

- शारीरिक (सामाजिक) दूरी रखें
- लक्षणों के लिए आत्म-निगरानी करें (यदि आप लक्षण विकसित करते हैं, तो अपने स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण के निर्देशों का पालन करें)
- जितना हो सके अपने निवास स्थान पर रहें।

यदि आपको सार्वजनिक स्वास्थ्य द्वारा किसी अन्य कारण से कोरंटीन करने का निर्देश दिया गया है (उदाहरण के लिए, आप किसी मरीज़ के साथ घनिष्ठ संपर्क में रहे हैं), तो एक आवश्यक कार्यकर्ता के रूप में अपनी स्थिति के बारे में अपने स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण को सूचित करें और उनके निर्देशों का पालन करें।

हम सभी कोविड-19 के प्रसार को रोकने में अपना योगदान दे सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए,

Canada.ca/coronavirus पर जाएं या [1-833-784-4397](tel:1-833-784-4397) पर कॉल करें