



## कोरोनावायरस रोग(कोविड-19)

हो सकता है कि आप कोविड-19 को पैदा करने वाले वायरस के संपर्क में आ गए हों  
**अनिवार्य कोरंटीन**

कनाडा सरकार ने कनाडा में कोविड-19 की शुरूआत और प्रसार को धीमा करने के लिए आपातकालीन उपाय किए हैं। आपको *कोविड-19 ने जोखिम को करने के लिए कनाडा ऑर्डर (अनिवार्य अलगाव) नंबर 3* के अधीन 14 दिनों के लिए कोरंटीन करना चाहिए, संपर्क पता प्रदान करें और लक्षणों के लिए खुद की निगरानी करनी चाहिए।

इस आदेश के साथ आपका अनुपालन सत्यापन और एन्फोर्समन्ट के अधीन है। उल्लंघन करने वालों को कोरंटीन सुविधा के साथ-साथ जुर्माना और/या कारावास में स्थानांतरण का सामना करना पड़ सकता है

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ सुनिश्चित करें कि आपके पास <b>कोरंटीन के लिए उपयुक्त स्थान</b> है, जिसमें जीवन की आवश्यकताएं हैं।</li> <li>✓ बिना किसी देरी के <b>सीधे अपने कोरंटीन के स्थान पर जाएं</b> और कनाडा में पहुंचने की तारीख से 14 दिनों तक वहां रहें।</li> <li>✓ जब आप पारगमन में हैं, तो एक <b>उपयुक्त गैर चिकित्सा मास्क या चेहरा कवर पहनना</b> अनिवार्य है।</li> <li>✓ हर समय <b>शारीरिक दूरी रखें</b>।</li> <li>✓ यदि संभव हो तो अपने कोरंटीन के स्थान पर पहुंचने के लिए <b>निजी परिवहन</b> या निजी वाहन का उपयोग करें।</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>× परिवहन में होते हुए <b>दुसरो से संपर्क से बचें</b>:               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ जितना हो सके वाहन में रहें;</li> <li>✓ यदि गैस की ज़रूरत हो, पंप पर पेमेंट करें;</li> <li>✓ यदि भोजन की ज़रूरत हो, तो ड्राईव-थ्रु का उपयोग करें;</li> <li>✓ यदि आपको आराम-क्षेत्र का उपयोग करने की आवश्यकता है, तो अपना मास्क पहन रखें, शारीरिक दूरी रखें और अच्छी स्वच्छता प्रथाओं के प्रति जागरूक रहें।</li> </ul> </li> </ul> |
|--|--|





## कुछ प्रांतों और क्षेत्रों में अतिरिक्त यात्रा प्रतिबंध हैं

(उदाहरण के लिए, प्रांत में कोई गैर-आवश्यक यात्रा, प्रांत के भीतर कुछ क्षेत्रों तक सीमित पहुंच, आदि)

कृपया अधिक जानकारी के लिए इस पुस्तिका के पीछे प्रांतीय और प्रादेशिक वेबसाइटों की सूची देखें। ध्यान दें कि 14 दिन के कोरंटीन के दौरान प्रांतीय/प्रादेशिक अधिकारी भी आपसे संपर्क कर सकते हैं, और यदि संघीय और प्रांतीय/प्रादेशिक दिशानिर्देश अलग-अलग हैं, तो आपको सबसे एहतियाती और कठोर आवश्यकताओं का पालन करना चाहिए।

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

## बुखार खाँसी सांस में कठिनाई

आप कोविड-19 (खाँसी, सांस लेने में तकलीफ, 38 डिग्री सेल्सियस के बराबर या अधिक बुखार या बुखार के लक्षण, जैसे कंपकंपी, फलश त्वचा, या अत्यधिक पसीना) के किसी भी लक्षण का अनुभव शुरू करते हैं):

- खुद को दूसरों से अलग कर लें
- अपने स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण से संपर्क करें (संपर्क जानकारी के लिए पीछे देखें) और उनके निर्देशों का पालन करें।

14 दिन की अवधि फिर से शुरू होती है यदि आपकी कोरंटीन अवधि के दौरान आप में कोविड-19 के संकेत और लक्षण विकसित होते हैं, जिसमें ऊपर उल्लेख किए गए लक्षण भी शामिल हैं।

कोविड-19 के अतिरिक्त लक्षणों के लिए देखें- <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/symptoms.html#s>

## कोविड-19 के पसार को कम करने में मदद करने के लिए

सीधा अपने कोरंटीन के स्थान पर जाएं, रास्ते में न रुकें।

पहुंचने के बाद 48 घंटे के भीतर चेक-इन करें  
ArriveCAN ऐप द्वारा या  
औनलाइन  
<https://arrivecan.cbsa-asfc.cloud-nuage.canada.ca> पर या  
कॉल करें 1-833-641-0343 पर.

अपने लक्षणों के बारे में रिपोर्ट करें ArriveCAN ऐप द्वारा, या औनलाइन <https://arrivecan.cbsa-asfc.cloud-nuage.canada.ca> पर या फोन नं. 1-833-641-0343 पर अपने 14 दिन को कोरंटीन के अंत तक हर रोज़ कॉल करें।



## आप अपने 14 दिन के कोरंटीन के दौरान क्या कर सकते हैं और नहीं कर सकते

कोरंटीन के दौरान <b>निषिद्ध</b>	कोरंटीन के दौरान <b>कर सकते हैं</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>आप कोरंटीन के अपने स्थान को तब तक नहीं छोड़ सकते हैं जब तक कि चिकित्सा सहायता की ज़रूरत न हो।</li><li>आपके पास कोई मेहमान नहीं आ सकता है, भले ही आप बाहर हों, और सबसे 2 मीटर दुर रहें।</li></ul>	<p>आप कोरंटीन के स्थान पर साझा स्थानों या निजी स्थान (पीछे या बालकनी) का उपयोग कर सकते हैं, यदि:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>आप उन लोगों को नहीं मिलते जिन्होंने आपके साथ सफ़र नहीं किया।</li><li>उपयोग के बाद स्थानों को कीटाणुरहित करते हैं</li><li>कोरंटीन के स्थान पर रहने वाले दूसरों से 2 मीटर की दूरी नहीं बनाई जा सकती तो उपयुक्त गैर चिकित्सा मासक या चेहरा कवर पहनते हैं।</li></ul>	
<b>कोरंटीन दौरान सिफारिश की जाती है</b>		
अपने हाथों को अक्सर साबुन और गर्म पानी से धोएं या कम से कम 60% अल्कोहल युक्त अल्कोहल आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।	अपना चेहरा लूने से बचें।	खांसी या छींक आने पर अपने मुंह और नाक को अपनी बांह से ढक लें।
14 दिन के कोरंटीन के दौरान अनुपालन को चैक करने के लिए 1-888-336-7735 नंबर से कॉल किया जाएगा		



## सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी

प्रांत और टैरटरीज़	टेलीफ़ोन 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>
सस्कैच्वन	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>
ऑंटारियो	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/coronavirus">www.quebec.ca/en/coronavirus</a>
नई ब्रंज़विक	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>
नूनावुत	1-867-975-5772	<a href="http://www.gov.nu.ca/health">www.gov.nu.ca/health</a>
नोर्थवेस्ट टैरटरीज़	811	<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>

अतिरिक्त जानकारी के लिए:

**1-833-784-4397**

**[canada.ca/coronavirus](http://canada.ca/coronavirus)**