



## कोरोनावायरस रोग(कोविड-19)

कैनेडा में भूमि, हवाई या जल मार्ग से आ रहे बिना कोविड-19 के लक्षणों वाले और बिना वैक्सीन वाले यात्रियों के लिए अनिवार्य कोरंटीन की आवश्यकताएं।

कैनेडा सरकार ने कैनेडा में कोविड-19 और वेरिएंट की शुरूआत और प्रसार को धीमा करने के लिए *कोरंटीन ऐक्ट* के तहत आपातकालीन उपाय किए हैं। लक्षण विकसित होने में 14 दिन तक का समय लग सकता है और वायरस दूसरों को संचारित हो सकता है। दूसरों को सुरक्षित रखने में मदद करने के लिए, आपको *कैनेडा में कोविड-19 के जोखिम को कम करने के उपायों के लिए कनाडा ऑर्डर (कोरंटीन, अलगाव और अन्य दायित्व)* के तहत उपायों को पूरा करने की आवश्यकता है।

अनिवार्य कोरंटीन		
आप आवश्यक निम्नलिखित करें:		
कोरंटीन	निर्देश के अनुसार कोविड-19 टेस्ट करवाएं	निगरानी और रिपोर्ट करें
<ul style="list-style-type: none"> <li>सीधा अपने योग्य स्थान पर जाएं, और कम से कम 14 दिन के लिए कोरंटीन करें, या स्क्रीनिंग अधिकारी या कोरंटीन अधिकारी का जो आदेश है।</li> <li>आपका कोरंटीन 14वें दिन खत्म हो जाएगा, यदि आप में कोई कोविड-19 के लक्षण नहीं है, और आपके आवश्यक परीक्षणों में से किसी का परिणाम पॉज़िटिव नहीं आता।</li> <li>यदि आपको आवश्यक परीक्षण से कोई पॉज़िटिव परिणाम प्राप्त होता है, तो अतिरिक्त 10 दिन के लिए खुद को अलग करें और नीचे दिए गए निर्देशों का पालन करें।</li> </ul> <p>जल मार्ग से आ रहे हैं:</p> <p>आपका कोरंटीन 14वें दिन तभी खत्म होगा, यदि आप में लक्षण नहीं हैं।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यदि आपके पास कैनेडा में आगमन से 14-180 दिन पहले लिए गए पॉज़िटिव कोविड-19 टेस्ट का सबूत नहीं है, तो निर्देश के अनुसार ( निर्देशों के लिए अलग पर्चा देखें) <b>कोविड-19 आणविक टेस्ट करवाएं।</b></li> <li>अपने यात्रा से संबंधित <b>कोविड-19 आणविक (molecular) टेस्ट परिणामों की एक प्रति</b> अपने कोरंटीन के अंत तक अपने पास रखें।</li> <li>कोरंटीन में अपनी अवधि के दौरान कैनेडा सरकार या प्रांत या टैरटरी की सरकार या स्थानीय पब्लिक हेल्थ अधिकारी को अपने <b>टेस्ट परिणाम</b> मांगने पर <b>प्रदान करें।</b></li> </ul> <p>जल मार्ग से आ रहे हैं:</p> <p>आप ने आगमन पर और 8वें दिन कोविड-19 टेस्ट नहीं करना है।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>अपने कोरंटीन के स्थान पर आगमन के 48 घंटे के भीतर</b> अराईवकैन ऐप (ArriveCAN) पर (यदि आपने कैनेडा में प्रवेश से पहले अराईवकैन का उपयोग किया था) या 1-833-641-0343 (यदि आपने अराईवकैन का उपयोग नहीं किया या नहीं कर सकते) पर <b>रिपोर्ट करें।</b></li> <li>कोविड-19 से संबंधित संकेतों और लक्षणों पर अपनी <b>स्वास्थ्य स्थिति पर दैनिक रिपोर्ट</b> अराईवकैन या 1-833-641-0343 पर करें।</li> <li>कोरंटीन में अपने समय के दौरान अपने <b>स्वास्थ्य की निगरानी</b> करें।</li> </ul>



### अपने कोरंटीन के उपयुक्त स्थान पर जाते हुए निम्नलिखित पब्लिक हेल्थ उपायों का पालन करें

- अपने कोरंटीन के स्थान पर जाने के लिए आप **सार्वजनिक परिवहन** ( जैसे कि विमान, बस, ट्रेन, सब्बे, टैक्सी, या राइड शेयरिंग सर्विस) **का उपयोग कर सकते हैं**, लेकिन जहां संभव हो, कम से कम 2 मीटर की दूरी बनाए रखें।
- यदि आप अपनी निजी गाड़ी में, या जिन लोगों के साथ कैनेडा में प्रवेश किया था, उनके साथ यात्रा नहीं कर रहे तो **अच्छी तरह से निर्मित और अच्छी फिटिंग वाला मास्क** पहनें।
- **दूसरों के संपर्क से बचें** और अपने हाथों को बार बार **साफ करें**।
- **यदि ड्राइव कर रहे हैं, जितना हो सके, रास्ते में न रुकें, और गाड़ी में रहें:** गैस का भुगतान पंप पर करें और यदि खाने के लिए रुकने की ज़रूरत है तो ड्राइव-थ्रू का उपयोग करें।

**चेतावनी:** इस आदेश के साथ आपका अनुपालन निगरानी, वेरिफिकेशन और इन्फोर्समेंट के अधीन है। यदि आप अनुपालन नहीं करते तो आपको किसी कोरंटीन सुविधा में तबदील कर दिया जाएगा, जुर्माना हो सकता है, टिकट मिल सकती हैं, और/या जेल हो सकती है।

यह देखने के लिए कि आप कोरंटीन उपायों का अनुपालन कर रहे हैं, कोई सरकारी प्रतिनिधि आपको **1-888-336-7735** से कॉल करेगा या देखने के लिए आ सकता है।

### लक्षण

यदि आपको लक्षण शुरू हो गए हैं, कोविड-19 आणविक (molecular) टेस्ट पॉज़िटिव आया है या पॉज़िटिव टेस्ट परिणाम वाले के संपर्क में आए है, तो तुरंत अपने आपको दूसरों से अतिरिक्त 10 दिन के लिए अलग कर लें, और स्थानीय पब्लिक हेल्थ अधिकारी के निर्देशों का पालन करें (नीचे दिए गए). अलगाव की अवधि इस से पहले शुरू होती है:

- जिस तारीख को लक्षण विकसित किये या,
- यदि टेस्ट प्रदाता द्वारा टेस्ट तारीख मान्य नहीं की जा सकती तो जिस तारीख को कोविड परीक्षण पूरा किया, या
- टेस्ट परिणाम की तारीख।

- नई या बिगड़ती खांसी
- सांस चढ़ना/सांस लेने में तकलीफ
- मांसपेशियों या शरीर में दर्द, थकान, कमज़ोरी, या
- बहुत अस्वस्थ महसूस करना
- गंध या स्वाद का नुकसान

- बुखार महसूस करना, ठंड लगना, या 38° सेल्सियस के बराबर या अधिक तापमान
- त्वचा में परिवर्तन या चकत्ते (बच्चों में)
- सरदर्द
- पोट दर्द, दस्त या उल्टी जैसे गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल लक्षण



## कोरंटीन दौरान कार्यवाइयां

करें	ना करें
दुसरो के साथ <b>संपर्क करने से बचें</b> जिन्होंने आपके साथ यात्रा नहीं की और एक अलग बेडरूम सोएं।	लॉबी, कोर्टयार्ड, रेस्तरां, जिम या पूल जैसे <b>साझा स्थानों में न जाएं</b> ।
कोरंटीन को छोड़ने के बिना <b>जीवन की आवश्यकताओं</b> (जैसे पानी, भोजन, दवाईयां, और हीट) तक पहुंच।	
भोजन, ग्रासरी, या अन्य आवश्यकताएं बिना संपर्क डिलिवरी के तौर पर आपके दरवाजे पर छोड़ी जाएं।	
हर समय 2 मीटर की <b>शारीरिक दूरी बनाए रखें</b> ।	परिवार, दोस्तों या अन्य मेहमानों से <b>न मिलें</b> ।
केवल उनके साथ <b>बाहर निजी बैलकनी या यार्ड में जाएं</b> , जिनके साथ आपने यात्रा की थी।	
<b>स्थानीय पब्लिक हेल्थ के निर्देशों का पालन करें</b> । यदि पब्लिक हेल्थ और इस पर्व के निर्देश भिन्न हैं तो उनका पालन करें, जो ज्यादा सख्त हैं।	आवश्यक मैडिकल सर्विस या इलाज, कोविड-19 आणविक टेस्ट करवाने, या कोरंटीन अधिकारी की पूर्व-अनुमति के बिना <b>कोरंटीन स्थान को न छोड़ें</b> ।
स्क्रीनिंग अधिकारियों या लॉ इन्फोसमेंट की <b>कालों या दौरों का जवाब दें</b> ।	



## पब्लिक हेल्थ अधिकारी

प्रांत और टैरटरीज़	टैलीफोन नंबर	वैबसाइट
<a href="#">ब्रिटिश कोलंबिया</a>	811	<a href="http://www.bccdc.ca/covid19">www.bccdc.ca/covid19</a>
<a href="#">अलबर्टा</a>	811	<a href="http://www.myhealth.alberta.ca">www.myhealth.alberta.ca</a>
<a href="#">सस्कैच्वन</a>	811	<a href="http://www.saskhealthauthority.ca">www.saskhealthauthority.ca</a>
<a href="#">मैनिटोबा</a>	1-866-626-4862	<a href="https://manitoba.ca/covid19/restartmb/prs/orders/index.html#current">https://manitoba.ca/covid19/restartmb/prs/orders/index.html#current</a> <a href="https://www.youtube.com/user/ManitobaGovernment">https://www.youtube.com/user/ManitobaGovernment</a>
<a href="#">ओन्टेरियो</a>	1-866-797-0000	<a href="http://www.ontario.ca/coronavirus">www.ontario.ca/coronavirus</a>
<a href="#">क्यूबेक</a>	1-877-644-4545	<a href="http://www.quebec.ca/en/coronavirus">www.quebec.ca/en/coronavirus</a>
<a href="#">न्यू ब्रंज़विक</a>	811	<a href="http://www.gnb.ca/publichealth">www.gnb.ca/publichealth</a>
<a href="#">नोवा स्कोशिया</a>	811	<a href="http://www.novascotia.ca/coronavirus">www.novascotia.ca/coronavirus</a>
<a href="#">प्रिंस एडवर्ड आईलैंड</a>	811	<a href="http://www.princeedwardisland.ca/covid19">www.princeedwardisland.ca/covid19</a>
<a href="#">न्यूफंडलैंड ऐंड लैबराडोर</a>	811 or 1-888-709-2929	<a href="http://www.gov.nl.ca/covid-19">www.gov.nl.ca/covid-19</a>
<a href="#">नूनावुत</a>	1-867-975-5772	<a href="http://www.gov.nu.ca/health">www.gov.nu.ca/health</a>
<a href="#">नोर्थवैस्ट टैरटरीज़</a>	811	<a href="http://www.gov.nt.ca/covid-19">www.gov.nt.ca/covid-19</a>
<a href="#">यूकौन</a>	811	<a href="http://www.yukon.ca/covid-19">www.yukon.ca/covid-19</a>

अधिक जानकारी के लिए: 1-833-784-4397 [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus)

ID 04-38-C / DATE 2021.08.09