

करोनावायरस रोग (कोविड-19)

कैनेडा में भूमि, हवाई या समुद्री रास्ते से आ रहे कोविड-19 के लक्षणों वाले यात्रियों के लिए अनिवार्य अलगाव की आवश्यकताएं।

कैनेडा सरकार ने कैनेडा में कोविड-19 और वेरिगेंट की शुरूआत और प्रसार को धीमा करने के लिए *कोरंटीन ऐक्ट* के तहत आपातकालीन उपाय किए हैं। 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 अलगाव		
आप आवश्यक निम्नलिखित करें:		
अलगाव करें	निर्देश के अनुसार कोविड-19 टेस्ट करवाएं	निगरानी और रिपोर्ट करें
<ul style="list-style-type: none"> बिना देरी सीधा उस स्थान पर जाएं, जहां आप अलगाव करेंगे, या स्क्रीनिंग अधिकारी या कोरंटीन अधिकारी का जो आदेश है। अपने योग्य स्थान पर कम से कम 10 दिन के लिए अलगाव करें। 	<ul style="list-style-type: none"> 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 कोविड-19 आणविक टेस्ट करवाएं। अपने कोविड-19 आणविक (molecular) टेस्ट परिणामों की एक प्रति अपने अलगाव के अंत तक अपने पास रखें। अलगाव में अपनी अवधि के दौरान कैनेडा सरकार या प्रांत या टैरटरी की सरकार या स्थानीय पब्लिक हेल्थ अधिकारी को अपने टेस्ट परिणाम मांगने पर प्रदान करें। <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"> अपने अलगाव के स्थान पर आगमन के 48 घंटे के भीतर 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 रिपोर्ट करें। अलगाव में अपने समय के दौरान अपने लक्षणों की निगरानी करें।



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

- अपने अलगाव के स्थान पर जाने के लिए आप **सार्वजनिक परिवहन** (जैसे कि विमान, बस, ट्रेन, सब्बे, टैक्सी, या राइड शेयरिंग सर्विस) **का उपयोग न करें।**
- यदि आप अपनी निजी गाड़ी में नहीं हैं, तो **अच्छी तरह से निर्मित और अच्छी फिटिंग वाला मास्क** पहनें।
- जितना हो सके **गाड़ी में रहें:** गैस का भुगतान पंप पर करें और यदि खाने के लिए रुकने की ज़रूरत है तो ड्राईव-थ्रू का उपयोग करें।
- रास्ते में **न रुकें** और दूसरों से न मिलें।
- अपने हाथों को **धोते रहें।**

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 है, 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 आपके लक्षण बिगड़ गए हैं, या नए लक्षण विकसित हो रहे हैं, तो स्थानीय पब्लिक हेल्थ अधिकारी के कोविड-19 निर्देशों का पालन करें (नीचे दिए गए)। यदि आपका कोविड-19 आणविक टेस्ट पॉज़िटिव आया है, आपको आवश्यक अतिरिक्त 10 दिन के लिए अलगाव करना होगा। आपके अलगाव की अवधि उस दिन शुरू होती है, जिस दिन आप अपने टेस्ट प्रदाता के साथ टेस्ट पूरा करते हैं, या यदि टेस्ट की तारीख की पुष्टि नहीं की जा सकती तो टेस्ट के परिणाम की तारीख से।

- नई या बिगड़ती खांसी
- सांस चढ़ना/सांस लेने में तकलीफ
- बुखार महसूस करना, ठंड लगना, या 38° सेल्सियस के बराबर या अधिक तापमान
- त्वचा में परिवर्तन या चकत्ते (बच्चों में)
- मांसपेशियों या शरीर में दर्द, थकान, कमज़ोरी, या

- बहुत अस्वस्थ महसूस करना
- गंध या स्वाद का नुकसान
- सरदर्द
- पोट दर्द, दस्त या उल्टी जैसे गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल लक्षण



अलगाव के दौरान कार्यवाइयां	
करें	ना करें
<p>यदि संभव हो तो दूसरों से न मिलें, जिस में आपके घर के सदस्य भी शामिल हैं।</p> <ul style="list-style-type: none"> • यदि घर के दूसरे सदस्यों से जगह साझा करने से नहीं बचा जा सकता तो हर किसी को मैडिकल मास्क पहनना चाहिए या कोई अच्छी तरह से निर्मित और अच्छी फिटिंग वाला नॉन-मैडिकल मास्क पहनें • मौसम के अनुसार साझा स्थान को खिड़कियां खोलकर हवादार बना कर रखें • घर के सभी सदस्यों को हाथों की सफाई का ध्यान रखना चाहिए, सतहों और वस्तुओं को कीटाणुरहित रखना चाहिए। 	<p>लॉबी, कोर्टयार्ड, रेस्तरां, जिम या पूल जैसे साझा स्थानों में न जाएं।</p>
<p>अलगाव को छोड़ने के बिना जीवन की आवश्यकताओं (जैसे पानी, भोजन, दवाईयां, और हीट) तक पहुंच।</p> <p>भोजन, ग्रीसरी, या अन्य आवश्यकताएं बिना संपर्क डिलिवरी के तौर पर आपके दरवाजे पर छोड़ी जाएं।</p>	
<p>बाहर निजी बेलकनों या यार्ड में तभी जाएं, जब आप घर के दूसरे सदस्यों से शारीरिक दूरी बनाए रख सकते हैं।</p>	<p>परिवार, दोस्तों या अन्य मेहमानों से न मिलें।</p>
<p>अलग बेडरूम और बाथरूम का उपयोग करें; आप साझा बाथरूम का उपयोग तभी कर सकते हैं, यदि कोरंटीन अधिकारी ने इसकी अनुमति दी हो, और वो भी साथ में प्रदान किये गए अतिरिक्त निर्देशों के अनुसार।</p>	
<p>हर समय 2 मीटर की शारीरिक दूरी बनाए रखें।</p>	
<p>स्क्रीनिंग अधिकारियों या लॉ इन्फोसमेंट को कालों या दोरों का जवाब दें।</p>	
<p>स्थानीय पब्लिक हेल्थ के निर्देशों का पालन करें। यदि पब्लिक हेल्थ और इस पर्व के निर्देश भिन्न हैं तो उनका पालन करें, जो ज्यादा सख्त हैं।</p>	<p>आवश्यक मैडिकल सर्विस या इलाज, कोविड-19 आणविक टेस्ट करवाने, या कोरंटीन अधिकारी की पूर्व-अनुमति के बिना अलगाव स्थान को न छोड़ें।</p> <p>यदि आप को मैडिकल केयर प्राप्त करना अवश्य हो:</p> <ul style="list-style-type: none"> • एक मैडिकल मास्क पहनें • निजी गाड़ी का उपयोग करें, सार्वजनिक परिवहन का उपयोग न करें



सार्वजनिक सवास्थ्य अधिकारी

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

अधिक जानकारी के लिए:

1 833 784-4397

canada.ca/le-coronavirus

ID 04-38-D-1 / DATE 2021.08-09