HINDI / HINDI

कोरोनावायरस रोग (कोविड-19)

कैनेडा में कोविड-19 लक्षणों या कोविड-19 के पॉज़िटिव टैस्ट परिणाम के साथ आने वाले यात्रियों के लिए अनिवार्य आईसोलेशन आवश्यकताएं

चेतावनी: इस पत्रिका को ध्यान से पढ़ें। इसमें एक क्वारंटीन अधिकारी, स्क्रीनिंग अधिकारी, और स्वास्थ्य मंत्री के निर्देश शामिल हैं जिन्हें आपको *कैनेडा में कोविड-19 के एक्सपोज़र के जोखिम को कम करने के आदेश (क्वारंटीन, आईसोलेशन और अन्य दायित्वों)* के तहत पूरा करना आवश्यक है। वे आदेश के तहत कानूनी रूप से बाध्य हैं।

इस आदेश का आपका अनुपालन निगरानी, सत्यापन और एन्फोर्स्मेंट के अधीन है। यदि आप अनुपालन नहीं करते हैं तो आपको एक क्वारंटीन फैसिलटी में स्थानांतरित किया जा सकता है, जुर्मानों और/या कारावास का सामना करना पड़ सकता है।

एक सरकारी प्रतिनिधि आपको 1-888-336-7735 से कॉल करेगा और यह सत्यापित करने के लिए आपसे मिल सकता है कि क्या आप क्वारंटीन उपायों का अनुपालन कर रहे हैं।

इस पत्रिका को अगले 14 दिनों के लिए संदर्भ के लिए रखें।

कैनेडा सरकार के बार्डर के लिए उपाय

कैनेडा सरकार ने कैनेडा में कोविड-19 और वेरिएंटों के शुरुआत और प्रसार को धीमा करने के लिए *क्वारंटीन एक्ट* के तहत आपातकालीन उपाय स्थापित किए हैं। आपको *कैनेडा में कोविड-19 के एक्सपोज़र के जोखिम को कम करने के आदेश (क्वारंटीन, आईसोलेशन और अन्य दायित्वों)* के तहत आवश्यकताओं को पूरा करना आवश्यक है।

प्रत्येक व्यक्ति जो कैनेडा में प्रवेश करता है और जिसके पास यह संदेह करने के लिए उचित आधार है कि उनको कोविड-19 है, कोविड-19 के संकेत और लक्षण प्रदर्शित करता है, जानता है कि उनको कोविड-19 है, या किसी भी प्रकार के कोविड-19 टैस्ट के लिए पॉज़िटिव टैस्ट प्राप्त हुआ है, जो कैनेडा में प्रवेश के दिन से पहले 10 दिनों की अवधि के भीतर एकत्र किए गए नमूने पर किया गया था, या जिस दिन वे कैनेडा में प्रवेश होते हैं, साथ ही हर वह व्यक्ति जिसने उन के साथ यात्रा की है, उन्हें नीचे दिए गए निर्देशों के अनुसार बिना किसी देरी के खुद को आईसोलेट करना अनिवार्य है।

अनिवार्य आवश्यकताएं

आपको अनिवार्य रूप से यह करना चाहिए:

आईसोलेट करें	निर्देशानुसार कोविड-19 टैस्ट करवाएं	रिपोर्ट और निगरानी करें
• **बिना देरी किए सीधे** अपने उपयुक्त स्थान पर **जाएं,** या जैसा स्क्रीनिंग अधिकारी या क्वारंटीन अधिकारी द्वारा निर्देशित किया जाता है। • अपने आइसोलेशन के उपयुक्त स्थान पर 10 दिनों के लिए **आइसोलेट करें।**	• निर्देश के अनुसार **कैनेडा में कोविड-19 का मॉलिक्युलर टैस्ट करवाएं** • अपनी आईसोलेशन के अंत तक अपने कोविड-19 टैस्ट परिणामों की **एक प्रति अपने पास रखें।** • अपनी आईसोलेशन अवधि के दौरान अनुरोध किए जाने पर कैनेडा सरकार या प्रांत या टैरीटरी की सरकार या स्थानीय पब्लिक हेल्थ एजेंसी को **अपने टैस्ट परिणाम प्रदान करें।**	• ArriveCAN में या 1-833-641-0343 (यदि आपने ArriveCAN का उपयोग नहीं किया है या नहीं कर सकते हैं) पर 48 घंटों के भीतर अपने क्वारंटीन वाले स्थान पर अपने आगमन की **रिपोर्ट करें।** अपनी आईसोलेशन की अवधि के दौरान **लक्षणों की निगरानी करें।**

अपने क्वारंटीन के स्थान पर स्थानांतरण करना

- अपने आईसोलेशन के स्थान पर जाने के लिए **पब्लिक ट्रांज़िट** (जैसे विमान, बस, ट्रेन, मेट्रो, टैक्सी, या राईड शेयर वाली सेवा) **का उपयोग न करें।**
- ट्रांज़िट के दौरान **अच्छी तरह से निर्मित, अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहनें।**
- जितना हो सके वाहन में ही **रहें।**
- ट्रांज़िट के दौरान रास्ते में रुकने और दूसरों के संपर्क में आने **से बचें।**

लक्षण

यदि आपके लक्षण बिगड़ते हैं या यदि आप नए लक्षण विकसित करते हैं, तो स्थानीय पब्लिक हेल्थ अथॉरिटी से संपर्क करें (नीचे देखें)। यदि आपको किसी भी प्रकार का पॉज़िटिव कोविड-19 टैस्ट परिणाम प्राप्त होता है, तो आपको अनिवार्य रूप से यह करना चाहिए:

- 1-833-641-0343 पर कॉल करके 24 घंटे के भीतर PHAC को अनिवार्य रूप से रिपोर्ट करें। पब्लिक हेल्थ एजेंसी ऑफ कैनेडा का अधिकारी आपको अतिरिक्त विवरण और निर्देश प्रदान करेगा।
- अतिरिक्त 10 दिनों के लिए आइसोलेट करें, **भले ही आपके प्रांत या क्षेत्र में आइसोलेशन की अवधि कम हो;** तथा

- नीचे बताए अनुसार उपयुक्त पब्लिक हेल्थ अथॉरिटी से संपर्क करें।

आईसोलेशन की अवधि इनमें से जल्द से जल्द शुरू होती है

- जिस तारीख को आपने कोविड टैस्ट पूरा किया, अगर तारीख टैस्ट प्रदाता द्वारा मान्य है,
  या
- टैस्ट परिणाम की तारीख।

कोविड-19 के सामान्य संकेत और लक्षण यहां देखे जा सकते हैं: https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/symptoms.html

Actions in isolation	
यह करें	**यह ना करें**
✓ **यदि संभव हो तो अपने घर के सदस्यों सहित दूसरों के साथ व्यक्तिगत रूप से बातचीत करने से बचें।** • जब अपने घर के सदस्यों के साथ जगह साझा करने से बचने में असमर्थ हों, तो सभी को मेडिकल मास्क पहनना चाहिए ✓ आईसोलेशन छोड़े बिना **जीवन की आवश्यकताओं** (जैसे पानी, भोजन, दवा और हीट) **तक पहुँचें।** संपर्क रहित डलिवरी के लिए भोजन, ग्रॉसरी का सामान या अन्य आवश्यकताएं आपके दरवाजे पर छोड़ दी जानी चाहिए। ✓ घर के अन्य सदस्यों से शारीरिक दूरी का सम्मान करते हुए **केवल निजी बालकनी या यार्ड में ही बाहर निकलें।** ✓ **अलग बेडरूम और बाथरूम का प्रयोग करें।**	× लॉबी, कोर्टयार्ड, रेस्तरां, जिम या पूल जैसे **साझा स्थानों का उपयोग न करें।** × **कोई आगंतुक ना बुलाएं** × एक आवश्यक मेडिकल सेवा या उपचार के अलावा, कोविड-19 टैस्ट प्राप्त करने के लिए, या एक क्वारंटीन अधिकारी द्वारा पूर्व-अधिकृत किए जाने के अलावा **अपने क्वारंटीन के स्थान को न छोड़ें।** • यदि आपको मेडिकल देखभाल की आवश्यकता है तो यह करना अनिवार्य है: • मेडिकल मास्क पहनें। • निजी वाहन का प्रयोग करें, पब्लिक ट्रांसपोर्टेशन न लें

पब्लिक हेल्थ अथॉरटीज़	
प्रांत या टैरिटरीज़	**टेलीफोन नंबर**
ब्रिटिश कोलंबिया, अल्बर्टा, सस्केचवान, न्यू ब्रंसविक, नोवा स्कोशिया, प्रिंस एडवर्ड आइलैंड, न्यूफ़ाउंडलैंड और लैब्राडोर, नॉर्थ वेस्ट टैरिटरीज़ और युकोन	811
मैनिटोबा	1-866-626-4862
ओंटैरियो	1-866-797-0000
क्युबेक	1-877-644-4545
नुनावुट	1-867-975-5772

प्रांतीय/क्षेत्रीय कोविड-19 जानकारी और संसाधनों के लिंक यहां देखे जा सकते हैं:
https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/symptoms/provincial-territorial-resources-covid-19.html

अधिक जानकारी के लिए: 1-833-784-4397 canada.ca/coronavirus

ID 04-38-D-1 / दिनांक 2022.02.28