

अगर आप किसी कोविड-19 से ग्रस्त व्यक्ति के निकट सम्पर्क में हैं तो क्या करें

अक्टूबर 12, 2021

अगर आपकी जानकारी में आप किसी कोविड-19 से ग्रस्त व्यक्ति के निकट सम्पर्क में आए हैं तो:



सैल्फ-आयसोलेट हो जाँ

- किसी पॉज़िटिव टैस्ट हुए व्यक्ति के निकट सम्पर्क में आने की अंतिम तिथि से 10 दिनों तक आपको सैल्फ-आयसोलेट होना ज़रूरी है। आप सैल्फ-आयसोलेशन कब खत्म कर सकते हैं, ये आपको जन-स्वास्थ्य विभाग बताएगा।
- अगर आप में कोई लक्षण नहीं हैं और आप पूरी तरह से वैक्सिनेटेड* हैं या हाल ही में कोविड-19 से ग्रस्त** हुए थे तो अगर जन-स्वास्थ्य विभाग ना कहे तो आपको सैल्फ-आयसोलेट होने की ज़रूरत नहीं है। **फिर भी निम्न निर्देशों का पालन ज़रूर करें:**



कोविड-19 के लक्षणों पर प्रतिदिन नज़र रखें:

अगर आप पूरी तरह से वैक्सिनेटेड* हैं या हाल ही में कोविड-19 से ग्रस्त** हुए थे तो भी कोविड-19 के लक्षणों पर प्रतिदिन नज़र रखें। निम्न लक्षणों का ध्यान रखें:



बुखार > 37.8° से और/या कँपकपी



खाँसी



साँस में तकलीफ



गंध कम या बिल्कुल ना आना



उबकाई, उल्टी या दस्त (<18 वर्ष)



थकान, माँसपेशियों या हड्डियों में दर्द (18+ वर्ष)



गला खराब



नाक का बहना या बंद नाक



पेट में दर्द



सिरदर्द



लाल आँखें



भूख कम या ना लगना



अगर आप में लक्षण नज़र आते हैं तो:

फौरन एक PCR टैस्ट से टैस्ट कराएँ:

- एक जॉच केंद्र में कोविड-19 PCR टैस्ट के लिए अपॉइन्टमेंट बुक करें।
- अगर लक्षण शुरू होने से पहले आपका PCR टैस्ट नैगेटिव आया था तो दोबारा टैस्ट कराएँ।
- अगर आप पूरी तरह से वैक्सिनेटेड* हैं या हाल ही में कोविड-19 से ग्रस्त** हुए थे तो आपको टैस्ट का परिणाम आने तक फौरन घर में रहकर सैल्फ-आयसोलेट हो जाना चाहिए।

परिवार वालों का भी सैल्फ-आयसोलेट होना ज़रूरी है:

- आपका टैस्ट नैगेटिव आने तक आपके परिवार के हर सदस्य का सैल्फ-आयसोलेट होना ज़रूरी है बशर्ते कि वे पूरी तरह से वैक्सिनेटेड* हैं या हाल ही में कोविड-19 से ग्रस्त** हुए थे।

अपने एम्पलॉयर को सूचित करें या जन-स्वास्थ्य विभाग को इस नम्बर पर फोन करें: 416-338-7600



अगर आप में लक्षण नहीं हैं तब भी टैस्ट करवाएँ

- अगर आप में लक्षण नहीं हैं तब भी आपको दो PCR टैस्ट करवाने चाहिए: पहला जल्दी से जल्दी और दूसरा सामान्यतः 1 हफ्ते बाद। ये टैस्ट कब करवाने हैं इसकी विस्तृत जानकारी जन-स्वास्थ्य विभाग आपको देगा।

जिस दौरान आप सैल्फ-आयसोलेशन में हैं, आपके परिवार में सभी को:

- दूसरों की सुरक्षा के लिए सार्वजनिक स्थलों पर मास्क पहनना चाहिये।
- स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से ग्रस्त लोगों और बुजुर्गों से सीमित संपर्क रखें।
- भीड़ वाली जगहों से बचना चाहिए।
- दूसरों से दो मीटर की दूरी रखें।



*पूरी तरह से वैक्सिनेटेड से अर्थ है कोविड-19 के टीकाकरण क्रम की दूसरी खुराक का 14 या अधिक दिनों के उपरांत या ऑन्टैरियो स्वास्थ्य मंत्रालय की परिभाषा के अनुसार।

**हाल ही में कोविड-19 से ग्रस्त से अर्थ है कि उस व्यक्ति का गत 90 दिनों में कोविड-19 का टैस्ट पॉज़िटिव आया था और जन-स्वास्थ्य विभाग ने उसे रोगमुक्त घोषित कर दिया है।