

# कैजुअल कॉन्टैक्ट्स (आकस्मिक संपर्क)

कैजुअल कॉन्टैक्ट्स (आकस्मिक संपर्क) वे लोग होते हैं जो COVID-19 (कोविड-19) से संक्रमित किसी व्यक्ति के साथ उसी समय पर उसी स्थान (लोकेशन ऑफ इंटरैक्ट) पर रहे हो सकते हैं।

COVID-19 (कोविड-19) के कारण बीमार होने का जोखिम, कैजुअल कॉन्टैक्ट्स (आकस्मिक संपर्क) के लिए कम रहता है। कैजुअल कॉन्टैक्ट्स (आकस्मिक संपर्क) के लिए सूचना और सलाह स्वास्थ्य मंत्रालय की वेबसाइट पर दी गई है और मीडिया के माध्यम से और NZ कोविड ट्रेसर ऐप चेतावनी के माध्यम से सार्वजनिक प्रसारित की जा सकती है।

## घर में रहें और जाँच कराएं?

जाँच मुफ्त है।

### नहीं

जब तक कि आपमें लक्षण न विकसित हों।

यदि आपमें लक्षण बन जाएं, तो आपको हेल्थलाइन को कॉल करनी चाहिए, जाँच करानी चाहिए और घर पर ही रहना चाहिए:

- जब तक कि आपको नेगेटिव परिणाम न मिले, और
- आपके लक्षण रूक जाने के 24 घंटे बाद तक।
- अपने घर में खुद को दूसरों से अलग रखें यदि आप ऐसा कर सकें।

जाँच केंद्र की जानकारी के लिए हेल्थलाइन को (0800 358 5453) पर कॉल करें या [healthpoint.co.nz/covid-19/](https://healthpoint.co.nz/covid-19/) पर जाएं।

COVID-19 (कोविड-19) के कारण घर में रहने वाले लोगों के लिए वित्तीय सहायता उपलब्ध है।

**नेगेटिव जाँच:** आप को COVID-19 (कोविड-19) नहीं है

**पॉजिटिव जाँच:** आप को COVID-19 (कोविड-19) है।

(पब्लिक हेल्थ आपको कॉल करेगा)।

## लक्षणों की निगरानी करें?

### हाँ

पिछली बार जब आप COVID-19 (कोविड-19) वाले व्यक्ति के निकट थे, उसके बाद से 14 दिनों के लिए।

COVID-19 (कोविड-19) के लक्षणों में निम्न में से एक या अधिक शामिल हो सकते हैं: नई या पहले से गंभीर खाँसी, बुखार, साँस फूलना, गला खराब, नाक बहना, अस्थायी रूप से गंध/स्वाद की अनुभूति चली जाना।

कुछ लोग यह भी अनुभव कर सकते हैं: दस्त, सिरदर्द, मांसपेशियों में दर्द, मतली, भ्रम, चिड़चिड़ापन।

यदि आप में लक्षण बन जाएं:

- घर में ही रहें
- हेल्थलाइन को कॉल करें (0800 358 5453)
- जाँच कराएं।

## क्या आपके साथ रहने वाले लोगों को कुछ करने की ज़रूरत है?

### नहीं

जब तक कि उनमें लक्षण न विकसित हों।

कोई भी व्यक्ति जिसमें लक्षण हों, उसे हेल्थलाइन को कॉल करना होगा, जाँच करानी होगी, और घर पर ही रहना होगा, जब तक कि:

- उनका नेगेटिव परिणाम नहीं मिलता, और
- उनके लक्षण रूक जाने के 24 घंटे बाद तक।

जिस व्यक्ति में लक्षण हों, उसे खुद को दूसरों से अलग कर लेना चाहिए, यदि वह ऐसा कर सके।

घर में ही रहें, जब तक कि आपको नेगेटिव जाँच परिणाम न मिले। यदि आप में लक्षण बन जाएं तो घर में ही रहें। पूरी तरह ठीक हो जाने तक घर में ही रहें।

यदि आप में लक्षण बन जाएं या सलाह की ज़रूरत हो तो हेल्थलाइन को कॉल करें: 0800 358 5453 डायल करें। यदि आपको साँस लेने में कठिनाई हो, तो एक एम्बुलेन्स को कॉल करें: 111 डायल करें।