

निकट संपर्क

आप COVID-19 (कोविड-19) केस के एक कन्फर्म (निश्चित) सम्पर्क हैं या उसी जगह पर थे (लोकेशन ऑफ इंट्रस्ट यानि ध्यान देने योग्य जगह) जहां वह व्यक्ति था और उच्च जोखिम के रूप में आपकी पहचान की गई है। आपको यह करना चाहिए।

आइसोलेट हों?

हाँ

तत्काल कम से कम 14 दिन के लिए खुद को घर में सैल्फ-आइसोलेट (आत्म-अलगाव) या किसी प्रबंधित इकाई में आइसोलेट करें।

पिछली बार जब आप COVID-19 (कोविड-19) वाले व्यक्ति के निकट थे, उसके बाद से आपके 14 दिन शुरू होंगे।

इसका मतलब है कि आप नौकरी पर नहीं जा सकते या व्यायाम के लिए बाहर नहीं जा सकते। ऑनलाइन खरीदारी करें या परिवार/मित्रों से भोजन और दवा लाने के लिए कहें।

यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहते हैं जिसे COVID-19 (कोविड-19) है, तो आपका सैल्फ-आइसोलेशन उस दिन के बाद से शुरू होगा जब वह व्यक्ति घर से गया हो (उदाहरण के लिए, किसी प्रबंधित इकाई पर जाना) या COVID-19 (कोविड-19) से ठीक हो गया हो।

कभी-कभी निकट संपर्कों से आइसोलेट होने के लिए प्रबंधित इकाई पर जाने को कहा जाता है। यह उनके साथ रहने वाले लोगों की सुरक्षा के लिए है।

COVID-19 (कोविड-19) के कारण आइसोलेट होने की ज़रूरत वाले लोगों को वित्तीय सहायता दी जाती है।

जाँच कराएँ?

जाँच मुफ्त है।

हाँ

आपको तुरंत एक टैस्ट करवाना होगा। आपके COVID-19 (कोविड-19) वाले व्यक्ति के निकट संपर्क के बाद आप को दिन 5 पर एक अन्य टैस्ट कराना होगा और दिन 12 पर एक और अन्य टैस्ट कराना होगा।

आपको कम से कम तीन टैस्ट कराने होंगे:

- तुरंत, और
- पिछली बार जब आप COVID-19 (कोविड-19) वाले व्यक्ति के निकट थे, उसके पाँच (5) दिन बाद और
- पिछली बार जब आप COVID-19 (कोविड-19) वाले व्यक्ति के निकट थे, उसके बारह (12) दिन बाद।

कभी-कभी अतिरिक्त जाँचों की ज़रूरत होती है। उदाहरण के लिए, यदि आपमें COVID-19 (कोविड-19) के लक्षण बन जाएं। पब्लिक हेल्थ आपको बताएगा कि आपको कब जाँच करानी है।

है पॉजिटिव जाँच: आप को COVID-19 (कोविड-19) है (पब्लिक हेल्थ आपको फोन करेगा)।

चाहे आपका परिणाम नेगेटिव हो, आपको सैल्फ-आइसोलेट (स्वयं-अलगाव) में तब तक रहना होगा जब तक कि पब्लिक हेल्थ आपको यह नहीं बताता कि आप अपने घर से बाहर जा सकते हैं।

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

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।*

पब्लिक हेल्थ आपसे नियमित संपर्क करके आपके स्वास्थ्य और कल्याण की निगरानी करेगा। यदि आपमें लक्षण हों तो उन्हें बताएं।

यदि आप में लक्षण हों — चाहे आप पहले ही जाँच में नेगेटिव पाए गए हों — आप को ऐसा करना होगा:

- तत्काल अन्य जाँच कराएं, और
- अपनी न्यूनतम 14-दिन की सैल्फ-आइसोलेशन की अवधि फिर भी पूरी करें — चाहे आपका जाँच परिणाम फिर से नेगेटिव आए।

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

हाँ

उन्हें कम से कम 5 दिनों तक घर पर ही रहना पड़ेगा।

घर के* सारे सदस्यों को घर पर रहना पड़ेगा जब तक जो व्यक्ति लोकेशन ऑफ इंट्रस्ट (ध्यान देने योग्य स्थान) पर गया था उसका 5 वें दिन का नेगेटिव टैस्ट परिणाम नहीं आ जाता।

इसका मतलब है कि पूरे घर के सदस्य किसी भी कारण से बाहर नहीं जा सकते। उससे पहले, दोस्तों या परिवार को अपने दरवाजे पर भोजन या दवाओं को छोड़ने के लिए कहें या ऑनलाइन खरीदारी करें।

घर के सदस्यों को टैस्ट करवाने की ज़रूरत नहीं है जब तक उनमें लक्षण विकसित नहीं हो जाते या उन्हें स्वास्थ्य अधिकारियों द्वारा ऐसा करने के लिए नहीं कहा जाता।

*अगर आप स्वास्थ्य कर्मचारी हैं तो हो सकता यह आप पर लागू न हो। कृपया हेल्थलाइन से इसकी जाँच करें

जब तक आपको पब्लिक हेल्थ की ओर से जाने की अनुमति न दे दी जाए, तब तक आप सैल्फ-आइसोलेशन (आत्म-अलगाव) में रहें।

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