

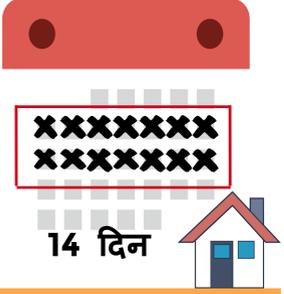
COVID-19 क्वारंटाइन सिफारिशें और विकल्प*

11 दिसंबर, 2020



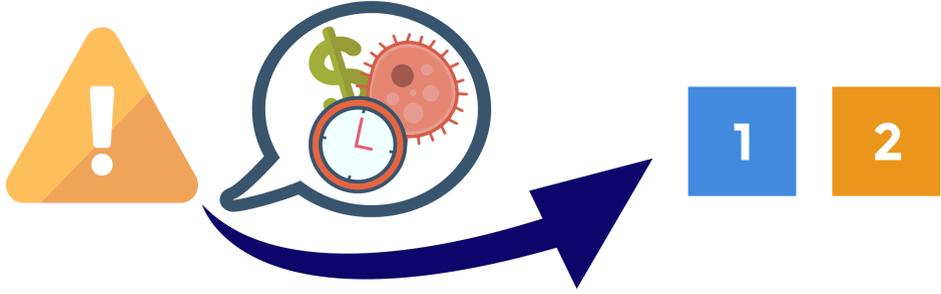
क्वारंटाइन = ऐसे व्यक्ति को जो COVID-19 के संपर्क में आया हो दूसरों से दूर रखना। आपको क्वारंटाइन होना चाहिए और घर में रहना चाहिए यदि आप COVID-19 संक्रमित किसी व्यक्ति के निकट संपर्क में थे या आपने किसी ज्यादा जोखिम वाली गतिविधि में भाग लिया था जैसे कि उन लोगों के साथ बड़ी भीड़ में भाग लेना जो आपके साथ नहीं रहते।

यदि आप क्वारंटाइन में रह रहे हैं तो 14 दिनों तक घर पर रहना सबसे सुरक्षित विकल्प है। यदि आप आर्थिक या अन्य कठिनाई के कारण 14 दिनों तक घर में नहीं रह सकते हैं और आप में कोई लक्षण नहीं हैं तो आपके पास दो विकल्प हैं।

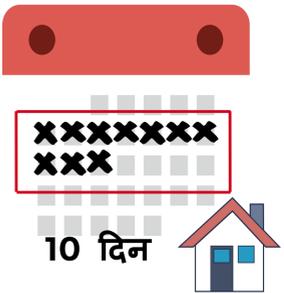


14 दिन

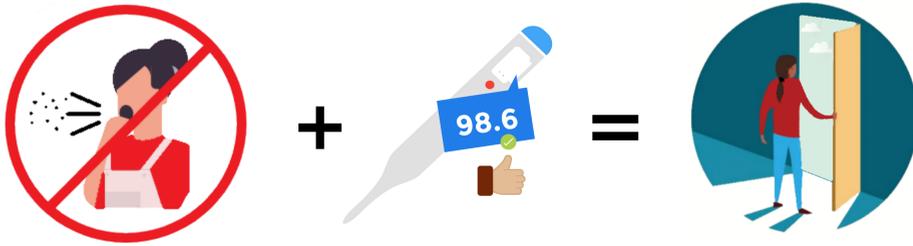
सबसे सुरक्षित



1. टेस्ट ना कराने का विकल्प: 10 दिनों तक घर में रहें। यदि आप 10 दिनों के लिए लक्षण-मुक्त रहते हैं तो क्वारंटाइन समाप्त होगा। 14वें दिन तक लक्षणों पर नजर रखें, मास्क पहनें और सामाजिक दूरी का पालन करें।

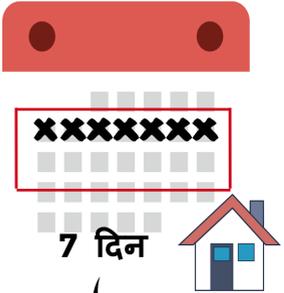


10 दिन



14 दिन

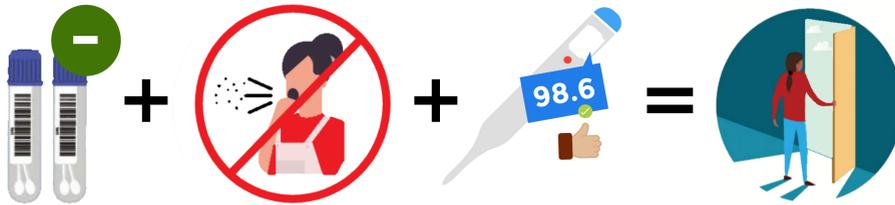
2. टेस्ट कराने का विकल्प: 7 दिनों तक घर में रहें। 5वें, 6ठे या 7वें दिन जांच करवाएं। परिणामों का इंतजार करते समय घर में रहें। यदि परिणाम निगेटिव आता है और आप लक्षण-मुक्त रहते हैं तो क्वारंटाइन समाप्त होगा। 14वें दिन तक लक्षणों पर नजर रखें, मास्क पहनें और सामाजिक दूरी का पालन करें।



7 दिन



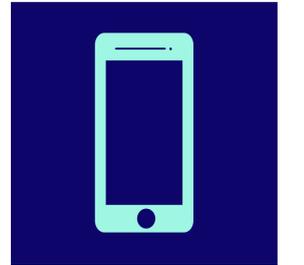
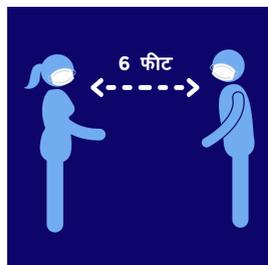
5वां, 6ठा या 7वां दिन



14 दिन

क्वारंटाइन 7 वें दिन से पहले समाप्त नहीं हो सकता है

क्वारंटाइन में रहनेवाले हर व्यक्ति को मास्क पहनना चाहिए, दूसरों से सामाजिक दूरी बनाए रखनी चाहिए, अक्सर हाथ धोने चाहिए, और यदि आप संपर्क ट्रेसर्स से कॉल प्राप्त करते हैं तो आपको उनके साथ सहयोग करना चाहिए।



* कम अवधि की क्वारंटाइन की सिफारिश ज्यादा जोखिम वाले आवासीय स्थानों जैसे दीर्घकालिक देखभाल, सुधार और समूह निवासों/आश्रयस्थानों के लिए नहीं की जाती है।