

सेकेंडरी क्लोज़ कांटेक्ट्स (द्वितीय करीबी संपर्कों) के लिए COVID-19 का तथ्य पत्रक

क्लोज़ कांटेक्ट्स (करीबी संपर्क): कृपया यह तथ्य पत्रक अपने घर में रहने वाले सदस्यों, करीबी मित्रों और सहकर्मियों को दें

- COVID-19 बहुत आसानी से फैलता है, विशेषकर एक ही घर में रहने वाले लोगों और मित्रों में।
- आप एक सेकेंडरी क्लोज़ कांटेक्ट हैं यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के करीब गए/गई हैं जो COVID-19 की चपेट में आया/आई हो।
- आपको टेस्ट करवाने और तब तक एकांतवास करने की ज़रूरत है जब तक आपका और आपके क्लोज़ कांटेक्ट, दोनों का COVID-19 के टेस्ट का परिणाम नेगेटिव न आ जाए और आप क्लोज़ कांटेक्ट व्यक्ति से पूरी तरह से अलग न हो जाएँ।
- यदि आप पूरी तरह से उस व्यक्ति से अलग नहीं हो सकते/सकती हैं, तो आपको 14 दिनों के लिए अपने आप को अलग करना होगा।
- आपकी सहायता के लिए धन्यवाद। इन निर्देशों का अनुपालन करके, आप अपने परिवार और समुदाय को सुरक्षित रख रहे/रही हैं।

सेकेंडरी क्लोज़ कांटेक्ट (द्वितीय करीबी संपर्क) कौन होता है?

आप एक सेकेंडरी क्लोज़ कांटेक्ट हैं यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के करीब गए/गई हैं जो COVID-19 की चपेट में आया/आई हो। इसमें कोई ऐसा व्यक्ति शामिल है जो:

- COVID-19 से ग्रस्त व्यक्ति के क्लोज़ कांटेक्ट के साथ एक ही घर में रहता हो
- COVID-19 से ग्रस्त व्यक्ति के क्लोज़ कांटेक्ट के घर गया हो
- जिसके घर COVID-19 से ग्रस्त व्यक्ति का क्लोज़ कांटेक्ट उनसे मिलने आया हो
- किसी ऐसे मित्र के साथ बंद स्थान (जैसे कि कोई गाड़ी) में साथ रहा हो जो COVID-19 से ग्रस्त व्यक्ति का क्लोज़ कांटेक्ट हो

NSW Health ने क्लोज़ कांटेक्ट के तौर पर पहचान किए जाने वाले लोगों को कहा है कि वे यह तथ्य पत्रक उन लोगों को आगे दें जो सेकेंडरी क्लोज़ कांटेक्ट्स हो सकते हैं। इस तथ्य पत्रक में ये निर्देश हैं कि अपनी और अपने समुदाय की सुरक्षा करने के लिए आपको क्या करने की ज़रूरत है।

क्या मुझे टेस्ट करवाने और सेल्फ-आइसोलेट (एकांतवास) करने की ज़रूरत है?

यदि आप एक सेकेंडरी कांटेक्ट हैं, तो आपके लिए यह ज़रूरी है कि आप टेस्ट करवाने के लिए अपने सबसे निकट स्थान पर COVID-19 का टेस्ट करवाएँ और कम से कम तब तक एकांतवास करें जब तक कि आपका और क्लोज़ कांटेक्ट का टेस्ट परिणाम नेगेटिव नहीं आ जाता है।

यदि आप एक स्वास्थ्य-देखभाल कर्मचारी हैं जिसे क्लोज़ कांटेक्ट का नेगेटिव टेस्ट परिणाम आने से पहले काम पर वापस आने की ज़रूरत है, तो आपको अपने मैनेजर से बात करनी होगी ताकि काम पर वापस आने से पहले आपका खतरा आकलन किया जा सके।

जब आप टेस्ट करवाने जाएँ, तो कृपया गाड़ी चलाकर, पैदल चलकर या साइकिल चलाकर जाएँ। यह ज़रूरी है कि आप जन परिवहन, टैक्सी या राइड-शेयर से यात्रा न करें। हर समय आपका नाक और मुँह ढकने वाला फेस मास्क पहनें, और कर्मचारियों को तुरंत बताएँ कि आप एक सेकेंडरी क्लोज़ कांटेक्ट हैं।

यदि आप किसी क्लोज़ कांटेक्ट के साथ रहते/रहती हैं, तो आपके लिए यह ज़रूरी है कि आप क्लोज़ कांटेक्ट्स से पूरी तरह अलग होकर एकांतवास करें। आपके लिए यह ज़रूरी है कि आप:

- उनसे हर समय पूरी तरह से अलग रहें
- उनसे अलग किसी दूसरे कमरे में रहें और सोएँ
- एक अलग बाँथरूम का प्रयोग करें (यदि आपके यहाँ केवल एक ही बाँथरूम है, तो आपके लिए यह ज़रूरी है कि आप नलों, दरवाज़े के हैंडलों, बटनों और आपके द्वारा सम्भवतः स्पर्श की जाने वाली किसी और चीज़ सहित बाँथरूम को प्रत्येक बार प्रयोग के बाद डिसइन्फेक्टेंट (कीटाणुनाशक) के साथ साफ करें)

- बर्तन, कप, तौलिए, बिस्तर-चादरें सहित घरेलू वस्तुएँ या अन्य चीज़ें सांझी न करें। इन वस्तुओं को प्रयोग करने के बाद, आपके लिए यह ज़रूरी है कि आप इन्हें साबुन और पानी के साथ अच्छी तरह धोएँ या डिशवॉशर/वॉशिंग मशीन का प्रयोग करें
- सांझे/सामान्य क्षेत्रों से दूर रहें। यदि ऐसा करना संभव न हो, तो सुनिश्चित करें कि जब भी आप इनका (जैसे कि रसोई, हॉलवे का) प्रयोग करें तो आप अपना नाक और मुँह ढकने वाला मास्क पहनते/पहनती हैं। क्षेत्र में मौजूद किन्हीं सामान्य सतहों को हर प्रयोग के बाद साफ किया जाना चाहिए।

यदि आपका और क्लोज़ कांटेक्ट का टेस्ट परिणाम नेगेटिव आता है और आपने टेस्ट करवाने के बाद से अपने क्लोज़ कांटेक्ट से पूरी तरह एकाँतवास करना जारी रखा है, तो फिर आपको अब एकाँतवास करने की ज़रूरत नहीं होगी। यदि आप में से किसी एक का टेस्ट परिणाम पॉज़िटिव आता है, तो कृपया 1300 066 055 पर फोन करके सलाह के लिए पब्लिक हेल्थ युनिट से बात करें।

सेल्फ-आइसोलेशन (एकाँतवास) का क्या अर्थ है?

एकाँतवास का अर्थ है कि आपके लिए यह ज़रूरी है कि आप अपने घर या आवास-स्थान पर रहें और अन्य लोगों से पूरी तरह अलग रहें। चिकित्सीय देखरेख (COVID-19 का टेस्ट करवाने सहित) या किसी आपातकालीन स्थिति के अलावा आप अपना घर या आवास-स्थान छोड़कर बाहर नहीं जा सकते/सकती हैं। आप अन्य लोगों को अपने घर या आवास-स्थान आने की अनुमति नहीं दे सकते/सकती हैं बशर्ते कि वे आम-तौर पर उसी परिसर में रहते हों, या चिकित्सीय या आपाकालीन प्रयोजनों के लिए प्रवेश कर रहे हों।

एकाँतवास और घर पर रहने के निर्देशों में अंतर होता है। जब आप एकाँतवास कर रहे होते/रही होती हैं, तो आपको बाहरी व्यायाम करने, खरीदारी करने, काम पर जाने या शिक्षा के लिए घर छोड़कर जाने की अनुमति **नहीं** होती है।

अधिक जानकारी के लिए कृपया [NSW Health के एकाँतवास से जुड़े दिशा-निर्देश](#) पढ़ें।

यदि मैं क्लोज़ कांटेक्ट से अपने आपको अलग न कर सकूँ तो क्या होगा?

यदि आप किसी क्लोज़ कांटेक्ट के साथ रहते/रहती हैं और उनसे अलग होने में असमर्थ हैं (जैसे कि यदि वे आपकी संतान या देखभालकर्ता हैं तथा वैकल्पिक प्रबंध नहीं किए जा सकते हैं), तो आपके लिए उनकी क्वारंटाइन (संगरोध) अवधि (COVID-19 से ग्रस्त व्यक्ति से उनके संपर्क के बाद के 14 दिन) के लिए एकाँतवास करना तथा आगे और टेस्ट करवाना ज़रूरी होगा।

किसी क्लोज़ कांटेक्ट के साथ रहकर एकाँतवास करने का अर्थ है कि संक्रमण का खतरा अधिक होगा और यह संभावना होती है कि आपको अधिक लम्बी अवधि के लिए एकाँतवास करना पड़े।

यदि एकाँतवास के दौरान मुझमें COVID-19 के लक्षण विकसित हो जाएँ या मैं अस्वस्थ महसूस करूँ तो क्या होगा?

यदि एकाँतवास के दौरान किसी समय आपके शरीर में लक्षण विकसित हो जाते हैं, तो आपको तुरंत टेस्ट करवाना चाहिए। आपके लिए यह ज़रूरी है कि आप जन परिवहन, टैक्सी या राइड-शेयर पर यात्रा न करें। ऐसा फेस मास्क पहनें जिससे आपका नाक और मुँह हर समय ढका रहे, और कर्मचारियों को तुरंत बताएँ कि आप किसी ऐसे व्यक्ति के सेकेंडरी क्लोज़ कांटेक्ट हैं जिसकी पहचान क्लोज़ कांटेक्ट के तौर पर की गई है।

जिन लक्षणों पर आपको ध्यानपूर्वक नज़र रखनी चाहिए वे हैं:

- बुखार (37.5°C या इससे अधिक) या बार-बार बुखार होने की पृष्ठभूमि (रात में पसीने आना, कंपकपी होना)
- खाँसी
- नाक बहना
- सांस फूलना (सांस लेने में परेशानी)
- गले में खराश
- स्वाद के आभास का खो जाना
- गंध के आभास का खो जाना

COVID-19 के अन्य लक्षणों ये लक्षण शामिल हो सकते हैं: एकदम से नाक बंद होने (नाक जमा होने) की गंभीर समस्या, थकावट, मांसपेशियों में दर्द, जोड़ों में दर्द, सिरदर्द, दस्त, उबकाई/उल्टी आना, भूख लगने में कमी, बिना कारण छाती में दर्द होना और कंजाक्टिविटिस (नेत्र-शोध)।

यदि आप गंभीर रूप से अस्वस्थ हो जाते/जाती हैं और यह एक चिकित्सीय आपातकालीन स्थिति है, तो आपको ट्रिपल ज़ीरो (000) पर फोन करना चाहिए। ऐम्बुलेंस कर्मचारियों को बताएँ कि आप COVID-19 से ग्रस्त किसी व्यक्ति के क्लोज़ कांटेक्ट हैं।

मेरे एकाँतवास समाप्त करने के बाद क्या होता है?

जन स्वास्थ्य सलाह के अनुसार आप फिर से दैनिक गतिविधियाँ करनी शुरू कर सकते/सकती हैं।

यदि अपनी एकाँतवास अवधि के बाद किसी भी समय आपके शरीर में लक्षण विकसित होने शुरू हो जाएँ, तो कृपया तुरंत टेस्ट करवाएँ और अपने टेस्ट का परिणाम नेगेटिव आने तक एकाँतवास करें।

संक्रमण के फैलाव को कम करने के लिए आपको अच्छी स्वच्छता और शारीरिक दूरी को अमल में लाना जारी रखना चाहिए:

- आप जिन लोगों के साथ नहीं रहते/रहती हैं उनसे 1.5 मीटर की दूरी पर रहें
- साबुन और पानी के साथ 20 सेकेंड के लिए अक्सर अपने हाथ धोएँ, या एल्कोहल-आधारित हैंड सेनेटाइज़र का प्रयोग करें
- अपने चेहरे को स्पर्श करने से परहेज करें, विशेषकर अपनी आंखों और मुँह को पर
- खांसते या छींकते समय टिश्यू के साथ या अपनी कोहनी मोड़ कर अपना मुँह और नाक ढकें।
- <https://www.nsw.gov.au/covid-19/rules> वेबसाइट का संदर्भ करके NSW की सरकार के COVID-19 से जुड़े नियमों की ताजा जानकारी रखें

और अधिक जानकारी और समर्थन

व्यक्तियों और घर-परिवारों के लिए आर्थिक सहायता

यदि आप COVID-19 से प्रभावित हैं और आप आर्थिक कठिनाई का सामना कर रहे/रही हैं, तो यह पता करने के लिए कि किस प्रकार की आर्थिक सहायता उपलब्ध है, कृपया [NSW सरकार की वेबसाइट](#) देखें।

घर में एकाँतवास करते समय और अधिक जानकारी और समर्थन के लिए:

- [Lifeline Australia](#): 13 11 14
24/7 की संकटकालीन सहायता सेवा जो किसी भी समय उन लोगों को अल्पावधि की सहायता प्रदान करती है जिन्हें संकट का सामना करने या सुरक्षित रहने में कठिनाई हो रही हो
- Sonder 24 घंटे की व्यक्तिगत कल्याण एप्प, <https://activate.sonder.io/nswhealth> पर एप्प निःशुल्क डाउनलोड करें
- [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#): 1800 512 348
- [Kids Helpline](#): 1800 551 800
5 से 25 साल के युवा लोगों के लिए एक निःशुल्क, गोपनीय और निजी 24/7 फोन तथा ऑनलाइन सलाह सेवा
- NSW Mental Health Line: 1800 011 511
NSW में मानसिक स्वास्थ्य संकटकालीन टेलीफोन सेवा।
- National Coronavirus Health Information सेवा: 1800 020 080
- [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#) देखें