

COVID-19 के लिए आपका टेस्ट पॉज़िटिव आना और घर पर सुरक्षात्मक तरीके से COVID-19 का प्रबंध करना

यदि आपका PCR टेस्ट परिणाम पॉज़िटिव आता है, तो आपको इस सलाह का अनुपालन करना होगा।

यदि आपका रैपिड एंजीटन टेस्ट परिणाम पॉज़िटिव आता है, तो आपसे इस सलाह का अनुपालन करने का निवेदन किया जाता है।

मुझे यह कैसे पता चलेगा कि मुझे COVID-19 है?

अधिकांश लोग अब रैपिड एंजीटन टेस्ट (RAT) का प्रयोग करके यह पुष्टि कर सकते हैं कि क्या वे COVID-19 पॉज़िटिव हैं या नहीं।

इसमें वे लोग शामिल हैं जिनमें लक्षण हैं, वे लोग जो COVID-19 से ग्रस्त किसी व्यक्ति के साथ रहते हैं, और वे लोग जिन्होंने COVID-19 से ग्रस्त व्यक्ति के साथ लंबा समय बिताया है, या करीबी से बातचीत की है।

केवल कुछ लोगों के लिए यह आवश्यक होता है कि वे पुष्टिकरण के लिए PCR (नाक और गला) स्वैब (नीचे देखें) करवाएँ।

यदि COVID-19 के लिए आपका टेस्ट पॉज़िटिव आया है और आपको NSW Health की ओर से एक टेक्सट मैसेज मिला है, तो कृपया सर्वे लिंक पर क्लिक करें और सवालों का जवाब दें।

मेरे COVID-19 का प्रबंध कैसे किया जाएगा?

यदि आपकी आयु 65 साल से कम है, और आपको COVID-19 टीके के दो खुराकें लग चुकी हैं, और आप किसी दीर्घकालिक स्थायी स्वास्थ्य समस्या से ग्रस्त नहीं हैं और आप गर्भवती नहीं हैं, तो आप घर पर सुरक्षात्मक रूप से COVID-19 का प्रबंध कर सकते/सकती हैं। COVID-19 से ग्रस्त अधिकांश लोगों को हल्की अस्वस्थता महसूस होगी और वे कुछ दिनों में रिक्वर (पुनःस्वस्थ) हो जाएँगे, जबकि कुछ लोगों को कोई भी लक्षण नहीं होंगे।

निम्नलिखित तरीके से अधिकांश लक्षणों का प्रबंध किया जा सकता है:

- बैड रेस्ट लेना (बिस्तर पर आराम करना)
- दर्द से राहत दिलाने और बुखार कम करने के लिए नियमित तौर पर पेरैसिटामोल और इबुप्रोफेन का सेवन करना
- गले में खराश के लिए थ्रोत लोजेंज
- नियमित रूप से थोड़ा-थोड़ा पानी पीते हुए हाइड्रेट रहना।

जो दवाईयाँ आपको प्रिस्क्राइब की गई हैं, उन्हें सामान्य के अनुसार लेना जारी रखें। यदि आप अपनी वर्तमान दवा या इलाज जारी रखने को लेकर अनिश्चित हैं, या अपने स्वास्थ्य को लेकर आपकी चिंताएँ हैं, तो अपने डॉक्टर को फोन करें।

यदि आप गर्भवती हैं या आपको निम्नलिखित सहित कोई दीर्घकालिक समस्या है, तो अपने जी.पी. से संपर्क करें या **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line को 1800 960 933 पर फोन करें:**

- मोटापा
- गंभीर, दीर्घकालिक या जटिल चिकित्सीय समस्याएँ (हृदय संबंधी, श्वसन, गुर्दे या तंत्रिका विकास संबंधी सहित)
- डायबीटिज़
- कमज़ोर प्रतिरक्षा प्रणाली, इसमें आपका कैंसर से ग्रस्त होना शामिल है
- गंभीर मानसिक रोग।

जिन लोगों को COVID-19 से गंभीर रोग होना का खतरा होता है, उनके लिए प्रभावी इलाज उपलब्ध हैं। यदि आइसोलेशन (एकाँतवास) के दौरान आपको अन्य क्लिनिक सहायता की ज़रूरत है या आपके गैर-तात्कालिक स्वास्थ्य संबंधी सवाल हैं, तो **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line को 1800 960 933 पर फोन करें।**

यदि आपके शरीर में गंभीर लक्षण विकसित होते हैं (विशेषकर गंभीर तौर पर चक्कर आना, नींद आती रहनी या भ्रमित महसूस करना, सांस लेने में परेशानी, सीने में दबाव या 10 मिनट से अधिक दर्द होना, खड़े न रह पाना), तो आपको **तुरंत ट्रिपल ज़ीरो (000) को फोन करना चाहिए और ऐम्बुलेंस कर्मचारियों को बताएँ कि आपका COVID-19 से रोग-निदान हुआ है।**

मुझे क्या करने की आवश्यकता है?

यदि आप एक ऐसे व्यक्ति हैं जिसे स्वास्थ्य जटिलताओं का उच्च खतरा है, जैसे कि गर्भवती महिला, एबोरिजनल और टोरस स्ट्रेट द्वीपवासी व्यक्ति, 16 साल से अधिक की आयु के व्यक्ति जिसे टीका न लगा हो या आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमज़ोर है, तो आपको **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line को 1800 960 933 पर फोन करने की आवश्यकता है।**

आगे और परीक्षण (टेस्टिंग)

यदि PCR स्वैब से आपका पॉज़िटिव परिणाम आता है, तो आगे किसी और टेस्ट की ज़रूरत नहीं है।

यदि रैपिड एंजीटन टेस्ट (RAT) पर आपका परिणाम पॉज़िटिव आता है और आप घर-परिवार के संपर्क हैं या आप किसी ज्ञात मामले के साथ उच्च-खतरे की चपेट में आए हैं ([COVID-19 की चपेट में आने वाले लोगों के लिए जानकारी \(Information for people exposed to COVID-19\)](#) देखें), तो COVID-19 से ग्रस्त होने की पुष्टि करने के लिए आपको PCR स्वैब लेने की ज़रूरत नहीं है बशर्ते कि आप:

- एक ऐसे व्यक्ति हैं जिसे स्वास्थ्य जटिलताओं का उच्च खतरा है, जैसे कि गर्भवती महिला, एबोरिजनल और टोरस स्ट्रेट द्वीपवासी व्यक्ति, 16 साल से अधिक की आयु के व्यक्ति जिसे टीका न लगा हो या आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमज़ोर है
- निम्नलिखित उच्च-खतरे के परिवेश में आने वाले कर्मी, निवासी या रोगी हैं जिसे केन्द्र द्वारा ऐसा करने के लिए कहा गया है:
 - स्वास्थ्य देखभाल
 - एज्ड केयर (वयोवृद्ध देखभाल)
 - विकलांगता देखभाल
 - करेक्शनल (कारावास) केन्द्र
- आपके डॉक्टर ने ऐसा करने के लिए कहा है।

आपके और आपके घर-परिवार के संपर्कों के लिए घर पर एकांतवास करना आवश्यक है

जिस दिन आपका टेस्ट हुआ था, उस दिन से आपके लिए 7 दिनों तक घर पर एकांतवास करना आवश्यक है, भले ही आपका संपूर्ण टीकाकरण हो चुका हो। एकांतवास का अर्थ है अपने घर या आवास में रहना और दूसरों से अलग रहना। एकांतवास कैसे करें और यदि आपको ज़रूरत हो तो आपके लिए क्या समर्थन उपलब्ध हैं, इस संबंधी अधिक जानकारी के लिए [एकांतवास दिशा-निर्देश \(Self-Isolation Guideline\)](#) देखें।

जिन लोगों के साथ आप रहते/रहती हैं, यह ज़रूरी है कि आप उन्हें बताएँ कि आपको COVID-19 है। आपके घर-परिवार के संपर्कों के लिए भी 7 दिनों के लिए एकांतवास करना, और जितनी जल्दी संभव हो सके रैपिड एंजीटन टेस्ट (RAT) करना और दिन 6 को फिर से यह टेस्ट करना आवश्यक है ([COVID-19 की चपेट में आने वाले लोगों के लिए जानकारी \(Information for people exposed to COVID-19\)](#) और [COVID-19 का टेस्ट करवाएँ \(Get tested for COVID-19\)](#) देखें)।

अपने सामाजिक संपर्कों को बताएँ कि आपका टेस्ट पॉज़िटिव आया है

COVID-19 का टेस्ट परिणाम पॉज़िटिव आने का अर्थ है कि हो सकता है कि आपने दूसरों को COVID-19 फैलाया हो। आपके शरीर में लक्षण विकसित होने से पहले दो दिनों से आप संक्रामक हो सकते/सकती हैं, या यदि आपके शरीर में लक्षण नहीं हैं तो आपका टेस्ट परिणाम पॉज़िटिव आने से दो दिन पहले आप संक्रामक हो सकते/सकती हैं।

जब आप संक्रामक थे तो आपने जिन सामाजिक संपर्कों के साथ समय व्यतीत किया था, आपको उन्हें बताना चाहिए कि आपका टेस्ट परिणाम पॉज़िटिव आया है। इसमें मित्र और अन्य लोग शामिल हैं जिनके साथ आपने सामाजिक तौर पर मेल-मिलाप किया है, जैसे कि वे मित्र जिनके साथ आपने डिनर किया है, वे लोग जिन्हें आप पब, क्लब या सामाजिक समारोह में मिले हैं, वे मित्र और परिजन जो आपके घर आए थे।

अपने संपर्कों से [COVID-19 की चपेट में आने वाले लोगों के लिए जानकारी \(Information for people exposed to COVID-19\)](#) का प्रयोग करके अपने खतरे और अगले चरणों का आकलन करने और रैपिड एंटीजन टेस्ट करने के लिए कहें।

अपने कार्यस्थल या स्कूल को बताएँ कि आपका टेस्ट परिणाम पॉज़िटिव आया है

यदि आप संक्रामक होने के दौरान ऑनसाइट (स्थल पर) थे तो यह ज़रूरी है कि आप अपने कार्य प्रबंधक या शैक्षिक केन्द्र के प्रमुख/प्रासंगिक स्टाफ सदस्य को बताएँ कि COVID-19 के लिए आपका टेस्ट पॉज़िटिव आया है।

अपने कार्यस्थल/स्कूल को अपने टेस्ट की दिनांक बताएँ, वह दिनांक बताएँ जिस दिन आप बीमार पड़े थे (यदि आपके शरीर में लक्षण हैं), और वे दिन बताएँ जब आप संक्रामक होने के दौरान काम/स्कूल पर उपस्थित थे। वे आपके सहकर्मियों या विद्यार्थियों के खतरे का आकलन करने के लिए इस जानकारी का प्रयोग करेंगे। हो सकता है कि आपका कार्यस्थल या स्कूल उन्हें यह सूचित करे कि वे COVID-19 की चपेट में आए हैं, और उन्हें क्या कदम उठाने की ज़रूरत है।

आप फोन या टेक्सट से अपने प्रबंधक को बता सकते/सकती हैं या काम पर अपने किसी दोस्त को आपकी ओर से उन्हें बताने के लिए कह सकते/सकती हैं। यदि आप शैक्षिक केन्द्र में उपस्थित हुए/हुई हैं, तो आप उस कैम्पस के लिए मुख्य फोन नम्बर पर फोन कर सकते/सकती हैं जिसमें आपने भाग लिया था।

मैं सेल्स-आइसोलेशन (एकाँतवास) से बाहर कब निकल सकता/सकती हूँ?

जिस दिन आपका टेस्ट हुआ था, उस दिन से आपको 7 दिनों के लिए एकाँतवास करना होगा। 7 दिनों के बाद आप एकाँतवास से तभी निकल सकते/सकती हैं यदि आपको गले में खराश, नाक बहना, खांसी या सांस फूलने जैसे लक्षण नहीं हैं। 7 दिनों के बाद आपको NSW Health से एक SMS प्राप्त होगा परन्तु यदि जिस दिन आपका टेस्ट हुआ था उस दिन से 7 दिन का समय हो गया है तो एकाँतवास से बाहर निकलने के लिए आपको इस SMS की प्रतीक्षा करने की ज़रूरत नहीं है। उदाहरण के लिए, यदि मंगलवार सुबह 10 बजे आपका टेस्ट हुआ था, तो यदि आपको इनमें से कोई लक्षण नहीं हैं तो आप अगले मंगलवार सुबह 10 बजे एकाँतवास से बाहर निकल सकते/सकती हैं। NSW में एकाँतवास से बाहर निकलने के लिए आपको टेस्ट की ज़रूरत नहीं है।

यदि अपने एकाँतवास के अंतिम 24 घंटों में आपके गले में खराश है, आपका नाक बह रहा है, आपको खांसी है या आपकी सांस फूल रही है, तो कृपया अपने लक्षणों के दूर हो जाने के पश्चात 24 घंटों तक एकाँतवास में रहें। यदि आप चिंतित हैं, तो अपने जी.पी. को फोन करें। यदि आप किसी क्लिनिकल टीम की देखरेख में हैं, तो आपकी टीम आपको बताएगी कि आप एकाँतवास से बाहर कब जा सकते/सकती हैं।

दूसरों लोगों से बात करते समय मास्क पहनकर रखें और अगले 3 दिनों के लिए उच्च खतरे वाले परिसरों (स्वास्थ्य देखभाल, वयोवृद्ध देखभाल, विकलांगता देखभाल या करेक्शनल केन्द्रों) में जाने से बचाव करें। यदि आप इनमें से किसी परिवेश में काम करते हैं तो वापस जाने से पहले अपने नियोक्ता से बात करें। और अधिक जानकारी के लिए NSW Health की [COVID-19 से रिलीज़ और रिकवरी \(Release and recovery from COVID-19\)](#) देखें।

मैं COVID-19 से ग्रस्त किसी बच्चे/बच्ची का प्रबंध कैसे करूँ?

जिन बच्चों का COVID-19 का टेस्ट परिणाम पॉज़िटिव आता है, उनमें से अधिकांश की देखभाल सुरक्षात्मक तरीके से घर पर उनके सामान्य घर-परिवार के देखभालकर्ताओं द्वारा की जा सकती है, भले ही उन बच्चों को टीका न लगा हो। घर पर COVID-19 से ग्रस्त अपनी संतान की देखभाल करते समय:

- अपनी संतान को उचित कपड़े पहनाएँ ताकि वे आरामदेह हों – उन्हें पसीना न आए या ठंड न लगे
- अपनी संतान को पीने के लिए बहुत से तरल-पदार्थ दें। हो सकता है कि उनमें तरल-पदार्थ पीने की बहुत इच्छा न हो इसलिए उन्हें आपकी सहायता और प्रोत्साहन की आवश्यकता पड़ सकती है।
- उन्हें आराम करने के लिए बढ़ावा दें और ध्यान दें कि यह ज़रूरत से अधिक भी न हो
- पैरासिटामोल या इबुप्रोफेन का प्रयोग केवल तभी करें यदि आपको लगता है कि आपकी संतान को दर्द है या बुखार के कारण उसे बेआरामी है। लेबल पर दिए निर्देशों का अनुपालन करें, और इन दवाईयों की 24-घंटे की अवधि में सुझाव दी गई खुराक से अधिक खुराक न दें क्योंकि यह बच्चों के लिए हानिकारक हो सकती है।
- अपनी संतान पर उन संकेतों के लिए नज़र रखें कि क्या उसकी बीमारी और बिगड़ तो नहीं रही है।

अपनी संतान की स्थिति पर नज़र रखें और अपने जी.पी. या Home Support Line पर NSW Health COVID-19 Care को 1800 960 933 पर (सुबह 8:30 बजे से लेकर रात 8:30 बजे तक) फोन करें अथवा National Coronavirus Helpline को 1800 020 080 पर फोन करें (24/7) यदि आपको ये लक्षण दिखाई देते हैं:

- निरंतर रहने वाला बुखार जो इलाज से ठीक नहीं हो रहा है
- थोड़ी-थोड़ी सांस फूलना
- जितना पानी वह आम-तौर पर पीते हैं उससे आधे से कम पीना
- पेशाब की मात्रा आम मात्रा से आधे से कम आना और पेशाब का रंग गहरा होना
- सामान्य उल्टी या दस्त
- खड़े रहने या चलने में असक्षम।

यदि आपको चिंता है कि आपकी संतान गंभीर तौर पर अस्वस्थ है, उसे सांस लेने में परेशानी है, गंभीर तौर पर डिहाइड्रेटेड (निर्जलित) है या बेहोश हो रही है, तो कृपया तुरंत ट्रिपल ज़ीरो (000) पर फोन करें और ऑपरेटर को बताएँ कि आपकी संतान को COVID-19 है।

यदि आपको दुभाषिए की ज़रूरत है, तो कृपया अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा (TIS नेशनल) को 131 450 पर संपर्क करें। यह सेवा निःशुल्क और गोपनीय है।