

# COVID-19 की चपेट में आने वाले लोगों के लिए सूचना

## मुझे कैसे पता चलेगा कि मैं COVID-19 की चपेट में आया/आई हूँ?

समुदाय में COVID-19 आम है। हम COVID-19 वाले लोगों से उन लोगों को अपने COVID-19 से संक्रमित होने की सूचना देने के लिए कहते हैं जिनके साथ उन्होंने अपने लक्षण शुरू होने से 2 दिन पहले या सकारात्मक परीक्षण आने से 2 दिन पहले (जो भी पहले आया हो) समय बिताया हो।

अगर आपको किसी ने बताया है कि आप किसी COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आए/आई हैं, तो इस सलाह का उपयोग अपने जोखिम को और यह समझने के लिए करें कि आप अपनी, अपने परिवार और अपने समुदाय की सुरक्षा के लिए क्या कर सकते/सकती हैं।

## संक्रमित होने का खतरा किसे है?

COVID-19 से संक्रमण का खतरा निम्नलिखित परिस्थितियों के साथ-साथ बढ़ता जाता है:

- आप जितना समय किसी ऐसे व्यक्ति के साथ बिताते हैं जिसे COVID-19 है और आपने उनके साथ कितनी निकटता से बातचीत की
- जब आप किसी इंडोर (अंदरूनी) क्षेत्र में हों (यदि आप बाहर हैं तो जोखिम कम है)
- जब आप मास्क नहीं पहनते हैं (यदि आप जिस व्यक्ति के साथ हैं वह भी मास्क पहनता है तो जोखिम बहुत कम होता है)।

टीकाकरण से COVID-19 होने का खतरा कम हो जाता है, लेकिन यह सुरक्षा समय के साथ कम हो जाती है और Omicron जैसे COVID-19 के कुछ प्रकारों के खिलाफ कम प्रभावी हो सकती है। बूस्टर खुराक इस सुरक्षा को बढ़ाने में काफी मदद करती हैं, जिसमें Omicron प्रकार भी शामिल है। गंभीर बीमारी से बचाव के लिए भी टीकाकरण जरूरी है। पात्र होते ही सभी को उनका बूस्टर लगवा लेना चाहिए।

अपना COVID-19 टीकाकरण बुक करने के लिए कृपया [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (COVID-19 वैक्सिन क्लिनिक फ़ाइंडर) पर जाएँ।

## मुझे कितने समय के लिए जोखिम है?

COVID-19 वाले किसी व्यक्ति के संपर्क में आने के बाद आपको 14 दिनों के अंदर इसके होने का खतरा रहता है। अधिकांश लोग जो COVID-19 विकसित करते हैं, वे इसे पहले 7 दिनों में प्राप्त करेंगे और इसलिए यह वह समय होता है जब आप सबसे अधिक जोखिम में होते/होती हैं। हालांकि, लगभग 25% मामलों में दिन 7 और 14 के बीच COVID-19 विकसित होगा।

## अगर मैं किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आ गया/गई हूँ, जिसे COVID-19 है, तो मुझे क्या करना चाहिए?

COVID-19 होने का आपका जोखिम उस व्यक्ति के साथ आपके संपर्क के प्रकार पर आधारित होगा, जिसे COVID-19 है। अपने परीक्षण और आइसोलेशन (अलगाव) की आवश्यकताओं के बारे में सोचते समय, अपनी परिस्थितियों के बारे में सोचें, जिसमें यह जोखिम भी शामिल है कि आप उन कमजोर लोगों को संक्रमित कर सकते/सकती हैं जिनके साथ आप रहते/रहती हैं या जिनके साथ काम करते/करती हैं।

COVID-19 वाले किसी व्यक्ति के संपर्क में आने वाले सभी लोगों को [symptoms](#) (लक्षणों) पर ध्यानपूर्वक नज़र रखनी चाहिए। यदि लक्षण दिखे तो तुरंत जाँच करवायें। आगे क्या करना है इसके बारे में अधिक जानकारी के लिए नीचे दी गई तालिका देखें।

## मेरी कानूनी आवश्यकतायें क्या हैं?

अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहते/रहती हैं जिसे COVID-19 है तो आपको [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (NSW हेल्थ सेल्फ आइसोलेशन गाइडलाइंस) का पालन करना होगा और 7 दिनों के लिए सेल्फ आइसोलेशन (अलगाव) करना होगा। यदि आपको NSW हेल्थ द्वारा ऐसा करने के लिए सूचित किया गया है, तो आपको 7 दिनों के लिए NSW हेल्थ सेल्फ-आइसोलेशन दिशानिर्देशों का भी पालन करना होगा।

यदि आप अपने घर-परिवार के बाहर किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आए/आई हैं, जिसे COVID-19 है, तो कृपया नीचे दी गई तालिका का उपयोग करके अपने जोखिम का आकलन करें। COVID-19 वाले व्यक्ति के साथ अपने संपर्क की प्रकृति और आपकी अपनी व्यक्तिगत परिस्थितियों पर विचार करें, जैसे कि यह जोखिम कि आप उन लोगों को संक्रमित कर सकते/सकती हैं जिनके साथ आप रहते/रहती हैं या जिनके साथ काम करते/करती हैं, खासकर यदि उनकी ऐसी स्थितियां हैं जो उन्हें अधिक संवेदनशील बनाती हैं (उदाहरण के लिए, स्थायी बीमारी, या वह कीमोथेरेपी करवा रहे हैं)।

## अधिक और कम जोखिमों के कुछ उदाहरण क्या हैं?

COVID-19 के अपने जोखिम का आकलन करने के लिए और अगर आपको बताया जाए कि आप COVID-19 वाले किसी व्यक्ति के संपर्क में हैं, तो उस स्थिति में आपको क्या करना है, यह पता लगाने के लिए इस तालिका का उपयोग करें।

आपके बारे में	COVID-19 का जोखिम	मुझे क्या करना होगा?
मैं किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहता/रहती हूँ जिसे COVID-19 है (मैं एक घरेलू संपर्क हूँ)	उच्च	<p><b>यह ज़रूरी है कि सभी घरेलू संपर्क निम्नलिखित कदम उठाएँ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>जब से आपके घर में पहले COVID-पॉजिटिव व्यक्ति का टेस्ट हुआ, तब से सेल्फ-आइसोलेशन गाइडलाइन का पालन करें और 7 दिनों के लिए सेल्फ आइसोलेशन में रहें।</li> <li>जितनी जल्दी संभव हो सके रैपिड एंटीजन टेस्ट (RAT) करें और फिर दिन 6 को इसे फिर से करें। यदि आप लक्षण विकसित करते/करती हैं तो एक अतिरिक्त RAT करें।</li> <li>यदि आपमें लक्षण हैं और आप COVID-19 से <a href="#">at risk of severe disease*</a> (गंभीर बीमारी का खतरे में) है, तो कृपया PCR परीक्षण करवायें क्योंकि यह अधिक सटीक है और इसका मतलब है कि उपचार के लिए आपका मूल्यांकन जल्दी से किया जा सकता है। यदि सभी परीक्षण नकारात्मक हैं, तो आप 7 दिनों के बाद आइसोलेशन से बाहर निकल सकते/सकती हैं।</li> <li>चपेट में आने के बाद 14 दिनों तक COVID-19 विकसित होने का जोखिम अधिक होता है, इसलिए, आइसोलेशन छोड़ने के बाद 7 दिनों के लिए आपको यह करना चाहिए: <ul style="list-style-type: none"> <li>उच्च जोखिम वाले परिवेशों (स्वास्थ्य देखभाल, वृद्ध देखभाल, विकलांगता देखभाल, सुधारात्मक सुविधाओं) से दूर रहें</li> <li>इनडोर (अंदरूनी) गैर-आवासीय परिवेशों में मास्क पहनें</li> <li>लक्षणों की निगरानी करें और आप में लक्षण विकसित होने पर तुरंत PCR परीक्षण करवाएं</li> <li>भीड़-भाड़ वाली जगहों से दूर रहें और जहाँ तक संभव हो घर से काम करें</li> </ul> </li> <li>यदि आपके घर में किसी अन्य व्यक्ति का आपकी आइसोलेशन अवधि समाप्त होने के बाद 14 दिनों में सकारात्मक परीक्षण आता है, तो आपको आइसोलेशन दोहराने की आवश्यकता नहीं है</li> <li>अगर आपके घर में अन्य किसी व्यक्ति का आपकी आइसोलेशन अवधि समाप्त होने के 14 दिनों से अधिक समय के बाद COVID-19 के लिए सकारात्मक परीक्षण आता है, तो आपको फिर से आइसोलेशन करना होगा और COVID-19 वाले लोगों के घरेलू संपर्कों के लिए निर्देशों का पालन करना होगा।</li> </ul> <p>यदि आपको किसी भी समय सकारात्मक परिणाम मिलता है, तो आपको अपना आइसोलेशन जारी रखना चाहिए और <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> (COVID-19 के लिए सकारात्मक परीक्षण और घर पर सुरक्षित रूप से COVID-19 का प्रबंधन) सलाह का पालन करना चाहिए। अधिक जानकारी के लिए, <a href="#">Get tested for COVID-19</a> (COVID-19 के लिए परीक्षण करवाएं) देखें</p>

आपके बारे में	COVID-19 का जोखिम	मुझे क्या करना होगा?
मैंने किसी ऐसे व्यक्ति के साथ लंबा समय बिताया, जिसे COVID-19 है (उदाहरण के लिए मैं उनके घर पर रात भर रुका था/रुकी थी या मैंने घर के अंदर शाम बिताई थी) या मैंने किसी ऐसे व्यक्ति के साथ निकटता से बातचीत की, जिसे COVID-19 है और हमने मास्क नहीं पहना था (जैसे हमने एक साथ लंबी ड्राइव की, या मैंने उन बच्चों की देखभाल की जो अब सकारात्मक हैं।)	उच्च	<p>पिछली बार जब आप COVID-19 वाले व्यक्ति के संपर्क में थे/थी, तब से 7 दिनों के लिए सेल्फ आइसोलेशन दूसरों की सुरक्षा करने का सबसे प्रभावी तरीका है।</p> <p>जितनी जल्दी संभव हो सके रैपिड एंटीजन टेस्ट (RAT) करें और दिन 6 पर फिर से इसे करें। यदि आप लक्षण विकसित करते/करती हैं तो एक अतिरिक्त RAT करें (या यदि आप <a href="#">at risk of severe disease*</a> हैं तो PCR टेस्ट करवायें)। यदि सभी परीक्षण नकारात्मक हैं, तो आप 7 दिनों के बाद आइसोलेशन छोड़ सकते/सकती हैं। आइसोलेशन छोड़ने के बाद अतिरिक्त 7 दिनों के लिए, आप <a href="#">How can we all help slow the spread of COVID-19?</a> (हम सभी COVID-19 के प्रसार को धीमा करने में मदद कैसे कर सकते हैं?) के अधीन सुझावों का अनुपालन करके COVID-19 के प्रसार को रोकने में मदद कर सकते/सकती हैं।</p> <p>यदि आपका सकारात्मक परिणाम आता है, तो आपको अपने सकारात्मक परीक्षण आने के बाद 7 दिनों के लिए आइसोलेशन करना चाहिए और <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> सलाह का पालन करना चाहिए।</p> <p>अधिक जानकारी के लिए, <a href="#">Get tested for COVID-19</a> देखें।</p>
मैंने कुछ समय एक ऐसे व्यक्ति के साथ बिताया, जिसे COVID-19 है (जैसे कि हमने एक साथ डिनर किया या किसी पब, क्लब या अन्य सामाजिक समारोह में मिले।)	मध्यम	<p>यह सिफारिश की जाती है कि जितनी जल्दी संभव हो आप रैपिड एंटीजन टेस्ट करें और <a href="#">Getting tested for COVID-19 factsheet</a> (COVID-19 टेस्टिंग के लिए फैक्टशीट) की सलाह का पालन करें।</p> <p>यदि आपका परीक्षण नकारात्मक है और आपमें कोई लक्षण नहीं हैं, तो आपको आइसोलेशन करने की आवश्यकता नहीं है। आपको दिन 6 पर दूसरा रैपिड एंटीजन टेस्ट करना चाहिए। इसके अलावा लक्षण होने पर तुरंत रैपिड एंटीजन टेस्ट करें (या PCR अगर आप <a href="#">at risk of severe disease*</a> हैं)।</p>
मेरा COVID-19 वाले व्यक्ति के साथ संक्षिप्त या दूर का संपर्क हुआ था (उदाहरण के लिए मैंने उनके यहाँ खरीदारी का सामान छोड़ा था, या हम बाहर टहलने गए थे), या मुझे Service NSW App से एक केस अलर्ट संदेश मिला।	कम	<p>लक्षणों की निगरानी करें।</p> <p>यदि लक्षण होते हैं, तो तुरंत एक रैपिड एंटीजन टेस्ट (RAT) करवाएं। यदि आपका RAT नकारात्मक है, तो आइसोलेशन करें और 24 घंटों में एक और RAT करें, या अपने परिणाम की प्रतीक्षा करते समय PCR परीक्षण करवाएँ और सेल्फ आइसोलेशन करें। यदि आपका दूसरा परीक्षण नकारात्मक है, तो तब तक आइसोलेशन में रहें जब तक आपके लक्षण दूर नहीं हो जाते हैं। यदि आपका सकारात्मक परिणाम आता है, तो आपको अपना आइसोलेशन जारी रखना चाहिए और <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> सलाह का पालन करना चाहिए</p> <p>अगर आपमें लक्षण हैं और आप <a href="#">at risk of severe disease*</a> हैं, तो PCR टेस्ट कराएं।</p>

\* गंभीर बीमारी के उच्च जोखिम वाले लोगों में गर्भवती महिलाएं, आदिवासी (एबोरिजनल) और टोरेस स्ट्रेट आइलैंड के लोग (विशेष रूप से अंतर्निहित स्वास्थ्य स्थितियों वाले), पैसिफिक आइलैंडर लोग, गैर-टीकाकृत लोग (16 वर्ष और अधिक आयु) और वे लोग शामिल हैं जो इम्यूनोसप्रेसड (जिनमें बीमारी और संक्रमण से लड़ने की कम शक्ति) हैं।

यदि आपको परीक्षण करवाने की आवश्यकता है और आपको रैपिड एंटीजन परीक्षण सुलभ नहीं है, तो आप एक [testing clinic](#) (परीक्षण क्लिनिक) में परीक्षण करवा सकते/सकती हैं। कार्यस्थल-आधारित एक्सपोजर के बारे में अतिरिक्त जानकारी के लिए [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (NSW सरकार -- उन व्यवसायों के लिए मार्गदर्शन जिनके कर्मचारी का COVID-19 के लिए सकारात्मक परीक्षण आता है) देखें।

## हम सभी COVID-19 के प्रसार को धीमा करने में मदद कैसे कर सकते हैं?

COVID-19 के प्रसार को धीमा करने में मदद करने के लिए हम सभी सरल कदम उठा सकते हैं।

- बीमार होने पर कहीं भी न जाएं। तुरंत परीक्षण करवाएं और नकारात्मक परिणाम आने तक आइसोलेट करें।
- यदि आप मध्यम या उच्च जोखिम श्रेणी में हैं, तो उच्च जोखिम वाले परिवेशों (स्वास्थ्य देखभाल, वृद्ध देखभाल, विकलांगता देखभाल, सुधारात्मक सुविधाएं) पर न जाएं; यदि आप कम जोखिम वाली श्रेणी में हैं और आपको इनमें से किसी एक परिवेश पर जाने की आवश्यकता है, तो हम आपको प्रोत्साहित करते हैं कि आप पहले रैपिड एंटीजन परीक्षण करें और मुलाकात के दौरान मास्क पहनें।
- जहां संभव हो अन्य लोगों से 1.5 मीटर दूर रहें और भीड़ से बचें
- मास्क पहनें
- अपने हाथों को नियमित रूप से हैंड सैनिटाइज़र या साबुन और बहते पानी से 20 सेकंड तक साफ़ करें
- सामाजिक समारोहों को बाहर, सीमित संख्या में आयोजित करें
- जिन स्थानों में QR कोड उपलब्ध हैं, वहाँ इनका उपयोग करके चेक इन करें।

## जब मैं सेल्फ-आइसोलेशन में हूँ, तो मुझे उपलब्ध सहायता के बारे में सलाह कहाँ से मिल सकती है?

उपलब्ध सहायता के बारे में अधिक जानकारी के लिए, [Self-Isolation Guideline](#) (सेल्फ-आइसोलेशन गाइडलाइन) देखें।

### आपकी भाषा में सहायता

यदि आपको अनुवाद या दुभाषिया सेवाओं की आवश्यकता है, तो राष्ट्रीय कोरोनावायरस हॉटलाइन को 1800 020 080 पर फोन करें (और विकल्प 8 चुनें)। यह सेवा नि:शुल्क और गोपनीय है।