

COVID-19 सेल्फ-आइसोलेशन (एकाँतवास) में परिवर्तन



यदि COVID-19 के लिए आपका टेस्ट परिणाम पॉज़िटिव आता है तो आपको एकाँतवास करने की ज़रूरत नहीं है परन्तु यह सुझाव दिया जाता है कि जब तक आपके एक्यूट (एकदम से होने वाले) लक्षण (नाक बहना, गले में खराश, खांसी और बुखार) दूर न हो जाएँ तब तक आप घर में ही रहें।

यदि आपका घर से बाहर जाना आवश्यक हो तो:

- अंदरूनी क्षेत्रों और जन परिवहन में मास्क पहनें
- बड़ी भीड़भाड़ और भीड़ वाले अंदरूनी स्थानों से बचें
- कम से कम 7 दिनों के लिए गंभीर रोग के उच्च खतरे वाले लोगों, अस्पताल में भर्ती लोगों से न मिलें, या ऐज्ड या डिसेबिलिटी केयर केन्द्र में न जाएँ
- अपने नियोक्ता से बात करें कि आपको कार्यस्थल पर वापस कब आना चाहिए।

यदि आपको जुकाम या फ़्लू जैसे लक्षण हैं, तो कृपया घर पर रहें और [टेस्ट करवाएँ](#)। यदि आप COVID-19 [एंटीवायरल दवाइयों](#) के लिए पात्र हैं, तो यह महत्वपूर्ण है अपने शरीर में लक्षण विकसित होने के बाद जितनी जल्दी संभव हो टेस्ट करवाएँ। भले ही आपका COVID-19 का टेस्ट परिणाम नेगेटिव आए, आप जब तक अस्वस्थ हैं घर पर ही रहें, ताकि आप अपने प्रियजनों और समुदाय को संक्रमित न करें।

हालाँकि पॉज़िटिव रैपिड एंटीजन टेस्ट को रजिस्टर करना अब अनिवार्य नहीं है, NSW Health लोगों को Service NSW के साथ अपने परिणाम रजिस्टर करने के लिए कहता है क्योंकि रजिस्ट्रेशन करने से आपको स्वास्थ्य एवं अन्य सहायता तक पहुँच प्राप्त करने में मदद मिल सकती है।

यदि आपकी कोई स्वास्थ्य चिंताएँ हैं और आपको भाषाई सहायता की ज़रूरत है, तो अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा (Translating and Interpreting Service) (TIS) को 131450 पर फोन करें और उनसे Healthdirect को 1800 022 222 पर फोन करने के लिए कहें।

