

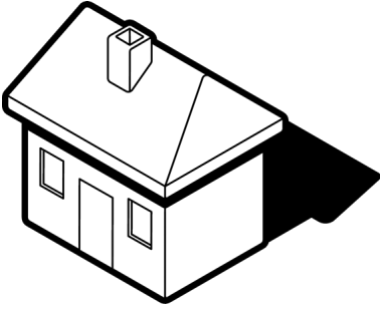


अगर आपको coronavirus (COVID-19) जाँच में संक्रमित पाया गया है तो आपको क्या करना है हिंदी

आपको coronavirus (COVID-19) जाँच में संक्रमित पाया गया है

आप खुद को दूसरों से तब तक अलग (आइसोलेट) रखें जब तक Department of Health and Human Services (DHHS) आपको यह नहीं कहता कि खुद को अलग रखना बंद कर देना सुरक्षित है। इस सलाह को मानना आपके लिए कानूनी रूप से ज़रूरी है।

और अधिक जानकारी के लिए, coronavirus हॉटलाइन को **1800 675 398** पर (सप्ताह के 7 दिन, दिन के 24 घंटे) संपर्क करें। अगर आपको एक अनुवादक की ज़रूरत है, तो कृपया **131 450** पर फोन करें।



आपको घर में रहना अनिवार्य है



अपने हाथ धोएं तथा खाँसी व छींक आने पर मुँह और नाक ढक लें



अपने परिवार व मित्रों से खुद को अलग कर लें



अगर आपको चिकित्सीय सहायता की ज़रूरत है, अपने डॉक्टर को या हॉटलाइन पर फोन करें

मुझे खुद को अलग (आइसोलेट) कर लेने की ज़रूरत क्यों है?

आपको coronavirus (COVID-19) जाँच में संक्रमित पाया गया है। इसलिए आपका खुद को अलग (आइसोलेट) करना अनिवार्य है क्योंकि इस बात की संभावना बहुत ज़्यादा है कि आप दूसरे लोगों को संक्रमित कर सकते हैं।

खुद को अलग (आइसोलेट) करने का मतलब है कि आपको, चिकित्सीय देखभाल या किसी आपात-स्थिति के अलावा, अपने घर से बाहर नहीं जाना चाहिए।

अगर आपकी जान-पहचान वाले किसी अन्य व्यक्ति में लक्षण नज़र आ रहे हैं तो उनको भी जाँच करवानी चाहिए और घर पर रहना चाहिए।

खुद को अलग (आइसोलेट) करना वो सर्वाधिक महत्वपूर्ण काम है जो आप coronavirus (COVID-19) के फैलाव को धीमा करने और विक्टोरिया के अन्य निवासियों को सुरक्षित रखने में सहायता करने के लिए कर सकते हैं।

मैं खुद को कहाँ अलग (आइसोलेट) करूँ?

आपको तुरंत ही, कहीं भी रुके बिना उस जगह पर चले जाना चाहिए जहाँ आप खुद को अलग (आइसोलेट) करके रहने वाले हैं।

सामान्यतया वह जगह आपका घर है, लेकिन हो सकता है कि DHHS आपको दूसरी किसी उपयुक्त जगह पर आइसोलेशन की अनुमति दे दे।

आइसोलेशन (अलग रहने) के दौरान अगर आपको भोजन या दवा लाने में सहायता की ज़रूरत है, तो हम वो सहायता प्रदान कर सकते हैं।

मुझे किसको बताना होगा?

जब आपसे कहा जाए कि आपकी जाँच के परिणाम में आप संक्रमित पाए गए हैं, तो उसके तुरंत बाद आपको अपने निकट संपर्क वाले लोगों को यह बात ज़रूर बतानी होगी। 'निकट संपर्क' का मतलब उन लोगों से है जिनके साथ आप रहते हैं, काम करते हैं, या किसी सामाजिक कार्यक्रम में आप जिनके साथ थे।

आप जिन लोगों के साथ रहते हैं उनको भी तुरंत ही घर पर पृथक्वास (क्वॉरंटाइन) करना होगा क्योंकि उनको coronavirus (COVID-19) होने की संभावनाएं बहुत ज़्यादा हैं। इसमें बच्चे भी शामिल हैं।

जाँच में संक्रमित पाए जाने के बाद क्या होता है?

DHHS का जन स्वास्थ्य दल आपसे उन लोगों के बारे में बात करेगा जो आपके संपर्क में आए थे ताकि वह दल इस वायरस के फैलाव को धीमा करने और आपके परिवार तथा समुदाय की रक्षा करने के लिए काम कर सके। वह दल यह भी लिखेगा कि आप खुद को अलग (आइसोलेट) करके कहाँ रह रहे हैं और आपके साथ कौन रह रहा है।

जन स्वास्थ्य दल नियमित रूप से आपके संपर्क में रहेगा। अगर आपको किसी अतिरिक्त सहायता की ज़रूरत है या सुरक्षित व कुशल रहने के बारे में आपके कुछ अन्य प्रश्न हैं तो आप उनसे संपर्क कर सकते हैं।

आपको तब तक खुद को अलग (आइसोलेट) करके रहना ज़रूरी है जब तक कि वह दल आपको आइसोलेशन (खुद को अलग रखना) बंद करने की आधिकारिक अनुमति नहीं दे देता।

सुरक्षित कैसे रहा जा सकता है

Coronavirus (COVID-19) अत्यंत संक्रामक है। आपको किसी चिकित्सीय देख-रेख या आपात-स्थिति के अलावा, अपने आवास से बाहर बिल्कुल भी नहीं जाना चाहिए। आपको उन लोगों को भी सुरक्षित रखना होगा जिनके साथ आप रहते हैं।

- एक अलग कमरे में रहकर खुद को दूसरों से अलग कर लें। जहाँ भी संभव हो दरवाजे को बंद व खिड़की को खुला रखें।
- आप जिन उन लोगों के साथ रहते हैं, अगर उनके संपर्क में आएँ तो, आपको अवश्य ही उनसे 1.5 मीटर दूर रहना होगा। जब आप दूसरे लोगों के साथ किसी एक कमरे में हों तो आपको एक सर्जिकल मास्क (एक बार काम में लेकर फेंकने वाला फेस मास्क) पहनना होगा।
- घर में रहने वालों के अलावा बाहर के किसी भी व्यक्ति को मिलने आने की अनुमति नहीं दें।
- अगर उपलब्ध है, तो अलग बाथरूम काम में लें।
- अपने, काँच, चिनी मिट्टी तथा अन्य बर्तनों को घर के अन्य लोगों के सामनों से अलग रखें।
- अपने हाथों को बार-बार धोएं, हर बार कम से कम 20 सैकण्ड्स तक साबुन व पानी काम में लें, या एक ऐसा हैंड सेनिटाइज़र काम में लें जिसमें कम से कम 60 प्रतिशत एल्कोहल हो।
- खाँसते या छींकते समय मुँह व नाक के आगे टिश्यु लगाएं और फिर तुरंत उस टिश्यु को कचरे के डिब्बे में डालकर अपने हाथ धो लें। अगर आपके पास टिश्यु नहीं है तो, खाँसते या छींकते समय अपने मुँह व नाक के आगे अपनी कोहनी या बाँह लगा लें।
- अपनी नाक साफ करने, खाँसने, छींकने या शौचालय में जाकर आने के बाद अपने हाथ धोएं।
- घर की सतहों को नियमित रूप से साफ करें और कपड़ों को खूब तेज़ गर्म पानी में अच्छी तरह धोएं।
- टिश्यु जैसी दूषित चीज़ों को एक थैली लगे कचरे के डिब्बे में फेंकें।

- दूषित चीजों को हैंडल करते समय एक सर्जिकल मास्क तथा एक बार काम में लेकर फेंकने वाले (डिस्पोज़ेबल) दस्ताने पहनें।
- अगर आप किसी निजी मकान या अपार्टमेंट में रहते हैं तो आप बगीचे में या अपनी बालकनी में जा सकते हैं। अपने आवास में इधर-उधर जाते समय आपको एक सर्जिकल मास्क पहनना चाहिए।

उन परिवारवालों या मित्रों को, आपके लिए भोजन या अन्य ज़रूरी चीजें लाने के लिए कहें, जिनको खुद को अलग (आइसोलेट) करने की ज़रूरत नहीं है।

ये सामान देते समय उनको आपके भीतर नहीं आना चाहिए, बल्कि सामानों को आपके घर के मुख्य दरवाज़े पर छोड़ देना चाहिए।

अपने लक्षणों पर नज़र रखें

अगर आपके लक्षण और ज़्यादा बढ़ जाएं, तो अपने डॉक्टर को फोन करें। अगर कोई चिकित्सीय आपात-स्थिति (उदाहरण के लिए, सांस लेने में कठिनाई) हो तो ट्रिपल जीरो (000) पर फोन करें और एक एंबुलेंस की मांग करें। एंबुलेंस के अधिकारियों को बताएं कि आपको coronavirus (COVID-19) है।

अपनी कुशलता का ध्यान रखें

- परिवार तथा मित्रों से टेलिफोन, ईमेल या सोशल मीडिया के माध्यम से संपर्क करें।
- अपने रोज़गारादात से बात करके घर से काम करने की व्यवस्था करें।

अगर आप खुद को संभाल नहीं पा रहे हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करें या निम्नलिखित से संपर्क करें:

- **Lifeline Australia** <<https://www.lifeline.org.au/>>, **13 11 14** पर फोन करें
एक संकटकाल सहायता सेवा जो हर समय सहायता प्रदान करती है।
- **Beyond Blue** <<https://www.beyondblue.org.au/>>, **1300 22 4636** पर फोन करें
ये उन लोगों के लिए मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ सेवा की सहायता उपलब्ध करवाते जो खुद को अलग (आइसोलेट) करके रह रहे हैं।
- **Kids Helpline** <<https://www.kidshelpline.com.au/>>, **1800 551800** पर फोन करें
युवाओं के लिए एक निःशुल्क तथा गोपनीय काउंसलिंग सेवा।

किसी दुभाषिए से सहायता के लिए आप Lifeline या Beyond Blue से **131 450** पर फोन करके संपर्क कर सकते हैं।

आपातकालीन सहायता पैकेजेस

सहायता तथा आपातकालीन सहायता पैकेजेस के बारे में जानकारी या घर का सामान (ग्रोसरीज़) लाने में सहायता के लिए dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19 पर जाएं या coronavirus हॉटलाइन को **1800 675 398** पर फोन करें। अगर आपको एक अनुवादक की ज़रूरत है तो कृपया **131 450** पर फोन करें।

COVID-19 कर्मचारी सहायता भुगतान

आप, एक बार दिये जाने वाले \$1,500 के कर्मचारी सहायता भुगतान के लिए योग्य हो सकते हैं, इसे उन विक्टोरियावासियों को वित्तीय सहायता देने के लिए बनाया गया है जिनको DHHS ने घर पर खुद को अलग (आइसोलेट) करके रहने का निर्देश इसलिए दिया है क्योंकि उन्हें coronavirus (COVID-19) होने की पहचान हुई है या वे किसी कन्फ़र्म्ड मामले के निकट संपर्क हैं।

DHHS सभी कन्फ़र्म्ड मामलों और उनके निकट संपर्कों से सीधा संपर्क करेगा। फिर उस प्रक्रिया के एक हिस्से के रूप में, इस भुगतान के लिए आकलन, फोन पर बात करके किया जाएगा। इस भुगतान को पाने का केवल यही एक तरीका है।

देखभालकर्ताओं तथा घर में रहने वाले अन्य लोगों के लिए सूचना

अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहते हैं जो का coronavirus (COVID-19) एक कन्फर्म्ड मामला है, तो आपको भी अवश्य ही पृथक्वास क्वारंटाइन करना होगा और घर पर ही रहना होगा।

अगर आपको इनमें से कोई लक्षण हैं: बुखार, कंफंपी या पसीना, सांस लेने में कठिनाई, नाक बहना, गंध या स्वाद का अनुभव न होना - यह सलाह दी जाती है कि आप अपनी जाँच करवाएं। कुछ निश्चित मामलों में सरदर्द, मांसपेशियों का दुखना, नाक रुक जाना, मतली, उल्टी और दस्त होने पर भी ध्यान दिया जाना चाहिए।

अगर आप परिवार के किसी बीमार सदस्य की देखभाल कर रहे हैं तो कुछ महत्वपूर्ण काम ऐसे हैं जो घर के सभी लोगों को सुरक्षित रखने के लिए आपको करने चाहिए:

- सुनिश्चित करें की बीमार व्यक्ति अन्य लोगों से दूर, किसी एक ही कमरे में रहे।
- जहाँ संभव हो, उनके कमरे का दरवाजा बंद और खिड़की खुली रखें।
- देखभाल करने वालों की सँख्या न्यूनतम रखें।
- हमेशा कमरे के भीतर जाने से पहले और बाहर आने के बाद साबुन और पानी से हाथ धोएं या एक हैंड सेनिटाइज़र काम में लें।
- बीमार व्यक्ति के खाने-पीने के बर्तन घर के अन्य बर्तनों से अलग रखें।
- अगर उपलब्ध हो तो, जब भी संभव हो, जब आप बीमार व्यक्ति के कमरे में हों तो सर्जिकल मास्क पहनें और उनसे 1.5 मीटर दूर रहें।
- बार-बार छूई जाने वाली सतहों जैसे कि टेबल-टॉप्स, दरवाजे, कीबोर्ड्स, नल या हैंडल्स को बार-बार साफ और स्वच्छ करें।
- टिशयुओं और मास्कों को मुँह बंद की जा सकने वाली किसी प्लास्टिक की थैली में डालकर फेंकें।
- लोगों को मिलने के लिए नहीं आने दें।

अगर बीमार व्यक्ति को और ज़्यादा खराब लगने लगे, तो सलाह के लिए coronavirus हॉटलाइन को **1800 675 398** पर फोन करें। अगर आपको अपने जीपी के पास जाना हो, तो पहले से फोन कर दें ताकि वे तैयार रहें।

लक्षणों पर नज़र रखें

आप जिस व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं उनके लक्षण बढ़ने लगे, तो ट्रिपल ज़ीरो (000) पर फोन करें और एक एंबुलेंस की मांग करें। उनको बता दें कि बीमार व्यक्ति coronavirus (COVID-19) का एक कन्फर्म्ड मामला है।

इस दस्तावेज़ को किसी अन्य प्रारूप में पाने के लिए ईमेल करें [Emergency.Management.Communications](mailto:Emergency.Management.Communications@em.comms@dhhs.vic.gov.au)
<em.comms@dhhs.vic.gov.au>

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, June 2020.

ISBN 978-1-76096-073-5 (online/print)

[Translated resources – coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19) <https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19> पर उपलब्ध है