



यदि आपका कोरोनावायरस (COVID-19) से संक्रमित किसी व्यक्ति के साथ निकट संपर्क हुआ है, तो क्या करें

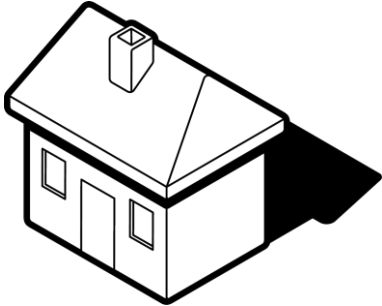
What to do if you have been in close contact with someone with coronavirus (COVID-19) – Hindi

आपका कोरोनावायरस (COVID-19) से संक्रमित किसी व्यक्ति के साथ निकट संपर्क हुआ है

इस व्यक्ति से अंतिम संपर्क होने के बाद आपको 14 दिनों के लिए अपने घर या किसी अन्य आवास में स्वयं संगरोध (क्वारेन्टाइन) करना होगा।

कृपया इसे ध्यान से पढ़ें। और अधिक जानकारी के लिए कोरोनावायरस हॉटलाइन से **1800 675 398** पर (24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन) संपर्क करें।

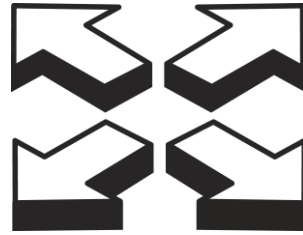
आप कोरोनावायरस हॉटलाइन को कॉल करके शून्य (0) के विकल्प का चयन करके दुभाषिए की सेवा प्राप्त कर सकते/सकती हैं। यदि अन्य किसी भी कॉल के लिए आपको दुभाषिए की आवश्यकता है, तो पहले TIS National को **131 450** पर कॉल करें।



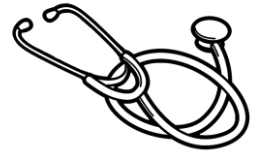
घर में रहें



अपने हाथ धोएँ और
खाँसी व छींक आते समय
नाक-मुँह ढकें



अपने परिवार और दोस्तों
से दूर रहें



चिकित्सीय सहायता की
आवश्यकता होने पर
अपने डॉक्टर या
हॉटलाइन को फोन करें

निकट संपर्क किसे कहते हैं?

यदि किसी व्यक्ति की संक्रामकता अवधि में की गई कोरोनावायरस जाँच का परिणाम सकारात्मक निकलता है और यदि आपने उनके साथ 15 मिनटों से अधिक समय के लिए आमने-सामने संपर्क किया है या किसी बंद स्थान में दो घंटे से अधिक समय बिताया है, तो आप उस व्यक्ति के/की एक निकट संपर्क हैं।

निकट संपर्क कई तरीकों से हो सकता है, जैसे एक ही घर में रहना या एक ही कार्यस्थल में काम करना। यदि कोई व्यक्ति निकट संपर्क है, तो स्वास्थ्य और मानव सेवाएँ विभाग (डीएचएचएस) [Department of Health and Human Services (DHHS)] आपको इसके बारे में बताएगा।

मुझे संगरोध करने की आवश्यकता क्यों है?

संगरोध का अर्थ है कि आप केवल चिकित्सीय देखभाल या आपातकालीन स्थिति के अतिरिक्त किसी भी अन्य कारण से अपने घर या आवास को छोड़कर बाहर नहीं जा सकते/सकती हैं। यदि कोई व्यक्ति निकट संपर्क है, तो उसे संगरोध करना अनिवार्य होगा क्योंकि दूसरे लोगों में कोरोनावायरस के फैलाव की संभावना बहुत अधिक होती है। अपने परिवार और समुदाय को सुरक्षित रखने का सबसे अच्छा तरीका घर में रहना और अन्य लोगों से दूरी (शारीरिक दूरी) बनाए रखना है।

आप व्यायाम करने के लिए अपना घर छोड़कर बाहर नहीं जा सकते/सकती हैं। यदि आप संगरोध की अवधि में घर छोड़कर बाहर निकलते/निकलती हैं, तो आपके ऊपर अधिकतम \$4,957 का जुर्माना लगाया जा सकता है। घर के अंदर रहें और सुरक्षित रहें।

मैं संगरोध कहाँ कर सकता/सकती हूँ?

आपको मार्ग में कहीं भी रुके बिना तुरंत अपने संगरोध के स्थान पर चले जाना चाहिए। सामान्य रूप से यह आपका अपना घर होता है, लेकिन यदि आप घर पर ऐसा नहीं कर सकते/सकती हैं तो आपके लिए आवास की व्यवस्था की जाएगी।

मुझे किसे बताना चाहिए?

जब आपको बता दिया जाए कि आप एक निकट संपर्क हैं, तो आपको अपने कार्य-नियोक्ता को बताना होगा। जो लोग आपके साथ रहते हैं, आपको उन्हें भी बताना चाहिए कि आप एक निकट संपर्क हैं।

मैं सुरक्षित कैसे रहूँ

आपको केवल चिकित्सीय देखभाल या आपातकालीन स्थिति के अतिरिक्त किसी भी अन्य कारण से अपने घर या आवास को छोड़कर बाहर नहीं जाना चाहिए।

- एक अलग कमरे में रहकर स्वयं को दूसरे लोगों से अलग रखें।
- अपने हाथों को नियमित रूप से धोएँ और खाँसी व छींक आने पर अपने नाक-मुँह को ढकें।
- जब आप अन्य लोगों के साथ एक ही कमरे में उपस्थित हों, तो सर्जिकल मास्क पहनें और 1.5 मीटर की दूरी बनाए रखें।
- यदि संभव हो, तो अलग बाथरूम का उपयोग करें।
- घरेलू साजो-सामान को साझा न करें (इसमें प्लेट, कप और कटलरी शामिल हैं)।
- घर में स्थित सतहों (टेबलटॉप, दरवाजे, कीबोर्ड, नल और हैंडल) की साफ-सफाई करें और कपड़ों को बार-बार धोएँ।
- यदि आपके पास डिस्पोजेबल दस्ताने उपलब्ध हैं, तो गंदी वस्तुओं को स्पर्श करते समय दस्ताने पहनें और हमेशा अपने हाथ धोएँ।
- दस्तानों और मास्क जैसी संदूषित वस्तुओं को प्लास्टिक की थैली वाले कूड़ेदान में डालकर उनका निपटान करें।
- अन्य लोगों को अपने घर या आवास में मिलने-जुलने के लिए न आने दें।
- यदि आप निजी घर या एपार्टमेंट में रहते/रहती हैं, तो आप टहलने के लिए अपने बगीचे या बालकनी में जा सकते/सकती हैं। अपने आवास से होकर जाते समय आपको सर्जिकल मास्क पहनना चाहिए।

आपके जिन दोस्तों या परिजनों को संगरोध करने की आवश्यकता नहीं है, उन्हें अपने लिए भोजन या अन्य अनिवार्य वस्तुएँ उपलब्ध कराने के लिए कहें।

यदि आप संगरोध की आवश्यकता की अवधि में घर छोड़कर बाहर निकलते/निकलती हैं, तो आपके ऊपर अधिकतम \$4,957 का जुर्माना लगाया जा सकता है। घर के अंदर रहें और सुरक्षित रहें।

अपने लक्षणों की निगरानी करें

जब आप संगरोध में हों, तो आपको कोरोनावायरस के लक्षणों की निगरानी करनी चाहिए:

- बुखार
- गले में खराश
- गंध या स्वाद का एहसास न होना।
- कंफकंपी होना या पसीना आना
- साँस फूलना
- खाँसी
- नाक बहना

यदि आपके शरीर में कोरोनावायरस के कोई भी लक्षण पैदा हुए हैं, तो आपको जाँच करवानी चाहिए और फिर तुरंत घर वापिस चले जाना चाहिए।

यदि मैं एक निकट संपर्क हूँ, तो क्या मुझे जाँच करवाने की आवश्यकता है?

यदि आपके शरीर में कोरोनावायरस के कोई भी लक्षण पैदा हुए हैं, तो आपको सलाह लेनी चाहिए और अपनी जाँच करवानी चाहिए।

अपने डॉक्टर या कोरोनावायरस हॉटलाइन को **1800 675 398** पर (24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन) संपर्क करें।

यदि आप स्वस्थ महसूस कर रहे/रही हैं और आपके शरीर में कोई लक्षण नहीं है, तो आपको अपने संगरोध के लगभग 11वें दिन जाँच करवाने के लिए कहा जाएगा।

यदि आप जाँच करवाने के लिए घर छोड़कर बाहर जाते/जाती हैं, तो आपको अपना चेहरा ढककर निकलना चाहिए। जनपरिवहन, टैक्सी या राइडशेयर सेवाओं का उपयोग न करने की कोशिश करें। जाँच करवाने के बाद आपको तुरंत अपने संगरोध के स्थान पर वापिस चले जाना चाहिए।

कोरोनावायरस की जाँच सभी के लिए निःशुल्क है। इसमें विदेशी आगंतुकों, प्रवासी कर्मियों और शरणार्थियों जैसे वे लोग भी शामिल हैं, जिनके पास मेडिकेयर कार्ड नहीं है।

मुझे कितनी अवधि के लिए संगरोध करने की आवश्यकता है?

स्वास्थ्य और मानव सेवाएँ विभाग [Department of Health and Human Services] आपको बताएगा कि आपको कितनी अवधि के लिए संगरोध करने की आवश्यकता है। यदि आपके शरीर में लक्षण विकसित होना शुरू न हों और/या आपकी कोरोनावायरस की जाँच का परिणाम सकारात्मक न निकले, तो सामान्य रूप से संगरोध 14 दिनों के लिए होता है।

यदि आप अभी भी स्वस्थ महसूस कर रहे/रही हैं और आपके शरीर में कोई लक्षण नहीं है, तो आपको अपने संगरोध के लगभग 11वें दिन जाँच करवाने के लिए कहा जाएगा। अपने जाँच के परिणाम की प्रतीक्षा करते समय भले ही आप स्वस्थ महसूस कर रहे/रही हों, लेकिन आप **तब तक अपने संगरोध को समाप्त नहीं कर सकते/सकती हैं, जब तक आपको यह न बताया जाए कि ऐसा करना सुरक्षित है।**

अपने कल्याण का ध्यान रखें

संगरोध करना कठिन हो सकता है, विशेष रूप से बच्चों के लिए।

- घर के अन्य सदस्यों के साथ बात करें। कोरोनावायरस के बारे में जानकारी समझने से चिंता कम हो जाएगी।
- यदि संभव हो, तो अपने कार्य-नियोक्ता के साथ घर से काम करने की व्यवस्था करें।
- अपने बच्चे/बच्ची को घर में रहते हुए सीखने में समर्थन दें। उपलब्ध ऑनलाइन संसाधनों का प्रयोग करें।
- टेलीफोन, ईमेल या सोशल मीडिया के माध्यम से परिवार और दोस्तों के संपर्क में रहें।
- याद रखें कि संगरोध लंबे समय तक नहीं चलेगा।

ऑनलाइन संसाधनों का उपयोग करें – इसमें सोने, कल्याण और घर में व्यायाम करने के बारे में सलाह शामिल है।

[Wellbeing Victoria](https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria) <<https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria>> की वेबसाइट पर वीडियो उपलब्ध हैं।

यदि आप परिस्थितियों का सामना नहीं कर पा रहे/रही हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करें या इनसे संपर्क करें:

- [Lifeline Australia](https://www.lifeline.org.au/) <<https://www.lifeline.org.au/>>, फोन: **13 11 14**
एक संकट समर्थन सेवा, जो किसी भी समय समर्थन प्रदान करती है।
- [Beyond Blue](https://www.beyondblue.org.au/) <<https://www.beyondblue.org.au/>>, फोन: **1300 22 4636**
ये एकांतवास करने वाले लोगों के लिए विशेषज्ञ सहायता प्रदान कर रहे हैं।

- [Kids Helpline](https://www.kidshelpline.com.au/) <https://www.kidshelpline.com.au/>, फोन: **1800 551 800**
युवा लोगों के लिए एक निःशुल्क और गोपनीय परामर्श सेवा।

समर्थन पैकेज उपलब्ध हैं

ऐसे पात्र विक्टोरियाई कर्मियों को समर्थन देने के लिए \$1,500 का एकबारगी भुगतान उपलब्ध है, जिनका कोरोनावायरस के लिए निदान किया गया है या वे किसी पुष्ट मामले के निकट संपर्क हैं। [महामारी अवकाश आपदा भुगतान \[Pandemic Leave Disaster Payment\]](#) की वेबसाइट

<<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment>> देखें।

यदि आपको अपनी आयु, विकलांगता या लंबे समय से चलने वाले चिकित्सीय रोग के कारण सहायता की आवश्यकता है, तो कोई सेवा प्रदाता, देखभालकर्ता, परिजन या दोस्त आपको सहायता दे सकता है। आपसे मिलने के लिए आने से पहले आपको उन्हें बताना चाहिए कि आप संगरोध में हैं।

यदि आपको दोस्तों या परिवार से सहायता नहीं मिल सकती है, तो भोजन और व्यक्तिगत वस्तुओं समेत आपातकालीन राहत पैकेज उपलब्ध हैं।

समर्थन और आपातकालीन राहत पैकेजों के बारे में जानकारी के लिए या किराने का सामान खरीदने में सहायता के लिए वेबसाइट [DHHS.vic. – संगरोध और एकांतवास \[Quarantine and isolation\]](#) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19>> पर जाएँ या कोरोनावायरस हॉटलाइन को **1800 675 398** पर कॉल करें।

देखभालकर्ताओं और घर के अन्य सदस्यों के लिए जानकारी

यदि आप परिवार के किसी सदस्य की देखभाल कर रहे/रही हैं, तो अपने घर में सभी लोगों को सुरक्षित रखने के लिए आपको कुछ महत्वपूर्ण बातें करनी चाहिए:

- यह सुनिश्चित करें कि संगरोध करने वाला व्यक्ति अन्य सभी लोगों से अलग एक कमरे में रहे।
- यदि संभव हो, तो उनके दरवाजे को बंद और खिड़कियों को खुला रखें।
- देखभालकर्ताओं की संख्या को कम से कम रखें।
- कमरे में प्रवेश करने से पहले और बाद में हमेशा अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएँ या हैंड सेनिटाइज़र का प्रयोग करें।
- संगरोध करने वाले व्यक्ति की क्रॉकरी और बर्तनों को घर के बाकी हिस्सों से अलग रखें।
- जब आप संगरोध करने वाले व्यक्ति के कमरे में हों, तो उपलब्धता होने पर सर्जिकल मास्क पहनें। यदि आपके पास सर्जिकल मास्क नहीं है, तो इसके स्थान पर स्कार्फ या बैंडना जैसे चेहरे के आवरण का उपयोग करें।
- कपड़े धोने से पहले मास्क और दस्ताने पहनें और सबसे गर्म पानी की सेटिंग में कपड़े धोएँ।
- घर में स्थित सतहों (टेबलटॉप, दरवाजे, कीबोर्ड, नल और हैंडल) की बार-बार सफाई करें।
- टिशू और मास्क को प्लास्टिक बैग में सीलबंद करके उनका निपटान करें।
- मिलने-जुलने के लिए लोगों को घर में न आने दें।

यदि व्यक्ति अस्वस्थ महसूस करना शुरू करता है, तो सलाह के लिए कोरोनावायरस हॉटलाइन को **1800 675 398** पर कॉल करें। यदि आपको अपने डॉक्टर से मिलने की आवश्यकता है, तो पहले से ही कॉल करके रखें ताकि वे तैयार रहें।

लक्षणों की निगरानी करें

यदि आपसे देखभाल प्राप्त करने वाले व्यक्ति के शरीर में साँस लेने में कठिनाई जैसे गंभीर लक्षण विकसित होते हैं, तो तीन शून्य (000) पर कॉल करें और एंबुलेंस भेजने के लिए निवेदन करें।

यदि किसी अन्य व्यक्ति के शरीर में कोई लक्षण विकसित होते हैं, तो उन्हें अपनी जाँच करवानी चाहिए और तुरंत अपने घर वापिस लौट जाना चाहिए।

To find out more information about coronavirus and how to stay safe visit

[DHHS.vic – coronavirus disease \(COVID–19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>

If you need an interpreter, call TIS National on 131 450

For information in other languages, scan the QR code or visit

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

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>



For any questions

Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)

Please keep Triple Zero (000) for emergencies only

To receive this document in another format phone 1300 651 160 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or [email Emergency Management Communications](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au) <covid-19@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, updated 10 August 2020.

Available at [DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>