



यदि आपकी कोरोनावायरस (COVID-19) जाँच सकारात्मक निकली है, तो क्या करें

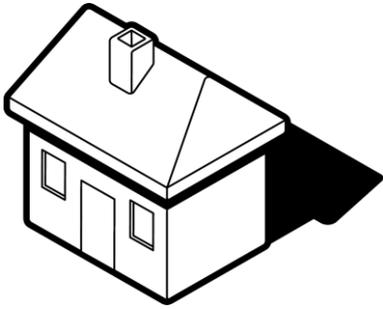
What to do if you've tested positive for coronavirus (COVID-19) – Hindi

यदि आपकी कोरोनावायरस (COVID-19) जाँच सकारात्मक निकली है

आपको तब तक एकाँतवास करना होगा, जब तक स्वास्थ्य और मानव सेवाएँ विभाग [Department of Health and Human Services] आपको यह न बताए कि अब सुरक्षित है। आपके लिए इस दिशा-निर्देश का पालन करना महत्वपूर्ण है – यह कानून के तहत आवश्यक है।

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

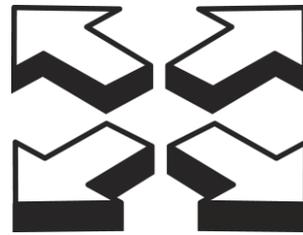
आप कोरोनावायरस हॉटलाइन को कॉल करके शून्य (0) के विकल्प का चयन करके दुभाषिए की सेवा प्राप्त कर सकते/सकती हैं। यदि अन्य किसी भी कॉल के लिए आपको दुभाषिए की आवश्यकता है, तो पहले TIS National को **131 450** पर कॉल करें।



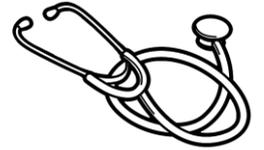
घर में रहें



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

मुझे एकाँतवास करने की आवश्यकता क्यों है?

आपकी कोरोनावायरस जाँच सकारात्मक निकली है और आपके लिए एकाँतवास करना अनिवार्य है, क्योंकि दूसरे लोगों में इसके फैलने 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। एकाँतवास तनावपूर्ण हो सकता है, लेकिन यह कोरोनावायरस के फैलाव की रोकथाम में सहायता कर सकता है।

एकाँतवास 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। आप व्यायाम करने के लिए बाहर नहीं जा सकते/सकती हैं। यदि आप एकाँतवास करते समय 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।

यदि आप किसी अन्य व्यक्ति को जानते/जानती हैं जिनके शरीर में लक्षण विकसित हुए हैं, तो उन्हें भी जाँच करानी चाहिए और घर में रहना चाहिए।

में एकाँतवास कहाँ कर सकता/सकती हूँ?

आपको मार्ग में कहीं भी रुके बिना तुरंत अपने एकाँतवास के स्थान पर चले जाना चाहिए। सामान्य रूप से यह आपका अपना घर होता है, लेकिन स्वास्थ्य और मानव सेवाएँ विभाग [Department of Health and Human Services] आपको किसी अन्य उपयुक्त स्थान पर एकाँतवास करने की अनुमति दे सकता है।

आपको तुरंत उस स्थान पर चले जाना चाहिए जहाँ आप एकाँतवास करेंगे/करेंगी।

मुझे किसे बताना चाहिए?

जब आपको अपनी जाँच के सकारात्मक परिणाम के बारे में बता दिया जाए, तो आपको अपने कार्य-नियोक्ता को सूचित करना चाहिए और आप अपने निकट संपर्क व्यक्तियों को बता सकते/सकती हैं। 'निकट संपर्क' वह व्यक्ति होता है जिसे सम्भवतः आपके कारण वायरस का संक्रमण हो गया है, इसमें वे लोग शामिल हो सकते हैं जिनके साथ आप रहते/रहती हैं या काम करते/करती हैं, अथवा जिनके साथ आप किसी जनसमूह में उपस्थित थे/थीं।

आप जिन लोगों के साथ रहते/रहती हैं, उन सभी को एकाँतवास करने की आवश्यकता होगी क्योंकि उनके शरीर में कोरोनावायरस होने की संभावना बहुत अधिक होगी। इसमें बच्चे भी शामिल हैं।

सकारात्मक जाँच निकलने के बाद क्या होता है?

जनस्वास्थ्य टीम आपसे उन लोगों के बारे में बात करेगी जिनके साथ आपका संपर्क हुआ है। जनस्वास्थ्य टीम उन लोगों से संपर्क करेगी जिन्हें निकट संपर्क माना जाता है। वे नोट करेंगे कि आप किस स्थान पर एकाँतवास कर रहे/रही हैं और आपके साथ कौन रह रहा है।

जनस्वास्थ्य टीम आपके साथ नियमित रूप से संपर्क बनाए रखेगी। यदि आपको किसी अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता है या आपके पास सुरक्षित और स्वस्थ रहने के बारे में कोई अन्य प्रश्न हैं, तो आप हमेशा उनसे संपर्क कर सकते/सकती हैं। आपको तब तक एकाँतवास करना चाहिए, जब तक टीम आपको एकाँतवास समाप्त करने की अनुमति न दे।

में 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 घर के अन्य लोगों से अलग रखें।
- अपने हाथ 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।
- गंदी वस्तुओं को छूते समय सर्जिकल मास्क और डिस्पोज़ेबल दस्ताने पहनें।
- 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 एकाँतवास करने की आवश्यकता नहीं है, उन्हें अपने लिए भोजन या अन्य अनिवार्य वस्तुएँ उपलब्ध कराने के लिए कहें।

यदि आप एकाँतवास 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

यदि आपके लक्षण और अधिक खराब होते हैं लेकिन वे गंभीर नहीं हैं, तो अपने डॉक्टर को कॉल करें। चिकित्सीय आपातकाल की परिस्थिति (उदाहरण के लिए, साँस लेने में कठिनाई होने) में 000 को कॉल करें और एंबुलेंस भेजने का निवेदन करें। एंबुलेंस अधिकारियों को बताएँ कि आप कोरोनावायरस (COVID-19) से संक्रमित हैं।

अपने कल्याण का ध्यान रखें

एकाँतवास में रहना 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 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 एकाँतवास लंबे समय तक नहीं चलेगा।
- ऑनलाइन संसाधनों का प्रयोग 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 एकाँतवास 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 551800**
युवा लोगों के लिए एक निःशुल्क और गोपनीय परामर्श सेवा।

समर्थन उपलब्ध है

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। जानकारी के लिए [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 दोस्तों या परिवार से सहायता नहीं मिल सकती है, तो भोजन और व्यक्तिगत वस्तुओं के साथ 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. – 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 बीमार 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 अस्वस्थ 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 हाथ साबुन और पानी से धोएँ या हैंड सेनिटाइज़र का प्रयोग करें।
- अस्वस्थ व्यक्ति की क्रॉकरी और बर्तनों को घर के बाकी हिस्सों से अलग रखें।
- जब आप अस्वस्थ व्यक्ति के कमरे में हों, तो उपलब्धता होने पर सर्जिकल मास्क (एकबारगी उपयोग वाला चेहरे का मास्क) पहनें। यदि आपके पास सर्जिकल मास्क नहीं है, तो इसके स्थान पर एक स्कार्फ या बैंडना जैसे चेहरे के आवरण का उपयोग करें।
- घर में स्थित सतहों (टेबलटॉप, दरवाजे, कीबोर्ड, नल और हैंडल) की बार-बार सफाई करें।
- टिश्यू और मास्क को प्लास्टिक बैग में सीलबंद करके उनका निपटान करें।
- कपड़े धोने से पहले मास्क और दस्ताने पहनें और सबसे गर्म पानी की सेटिंग में कपड़े धोएँ।
- मिलने-जुलने के लिए लोगों को घर में न आने दें।

यदि व्यक्ति को और अधिक खराब महसूस होना शुरू होता 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)** को 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 घर के अंदर रहना चाहिए।

अग्रलिखित में से कोई भी लक्षण विकसित होने पर अपनी जाँच करवाएँ: बुखार, कंपकंपी होना या पसीना आना, खाँसी या गले में खराश होना, साँस फूलना, नाक बहना, गंध या स्वाद का एहसास न होना।

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>](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>](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 <covid-19@dhhs.vic.gov.au>](mailto: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>](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)