UK Health
Security
Agency

जिन लोगों में कोविड-19 सहित श्वसन संक्रमण के लक्षण हैं

कोविड-19 के साथ सुरक्षित रूप से जीवन जीना सीखने के साथ-साथ, हम सभी कुछ ऐसे कदम उठा सकते हैं जिनकी मदद से कोविड-19 की चपेट में आने और दूसरों के बीच उसे फैलाने के जोखिम कम हो सकता है। यह कदम अन्य श्वसन संक्रमण के प्रसार को भी कम करने में मदद करेंगे। कोविड-19 और फ्लू के जैसे अन्य श्वसन संक्रमण आसानी से फैल सकते हैं और कुछ लोगों में गंभीर बीमारी पैदा कर सकते हैं।

कोविड-19 से गंभीर बीमारी को रोकने में टीके काफ़ी प्रभावी हैं, लेकिन आपको टीके लगने के बावजूद भी यह संभावना है कि आप कोविड-19 या किसी अन्य श्वसन संक्रमण की चपेट में आ सकते हैं और उसे फैला सकते हैं।

यह दिशा-निर्देश किसके लिए हैं

ज़्यादातर लोगों के पास अब मुफ़्त टेस्टिंग सुविधा तक पहुँच नहीं है। इस दिशा-निर्देश के 2 भाग हैं:

1. अगर आप कोविड-19 सहित किसी श्वसन संक्रमण के लक्षणों से बीमार हैं और आपने कोविड-19 का टेस्ट नहीं करवाया है तो अन्य लोगों को सुरक्षित रखने के लिए आप जो कदम उठा सकते हैं।
2. उन लोगों के लिए सलाह जिन्होंने कोविड-19 टेस्ट करवाया है और उसका परिणाम पॉज़िटिव आया है।

उन लोगों के लिए अलग दिशा-निर्देश उपलब्ध हैं जिन्हें एनएचएस द्वारा सूचित किया गया है कि उन्हें गंभीर रूप से बीमार पड़ने का सबसे उच्च जोखिम है और जो शायद नए कोविड-19 उपचारों के लिए योग्य हो सकते हैं।

स्वास्थ्य और सोशल केयर परिवेशों में काम करने वाले लोगों के लिए भी अतिरिक्त दिशा-निर्देश हैं।

वह लोग जिन्हें कोविड-19 सहित किसी श्वसन संक्रमण के कारण गंभीर रूप से बीमार पड़ने का अधिक उच्च जोखिम है

जिन लोगों को कोविड-19 और अन्य श्वसन संक्रमणों के कारण अधिक जोखिम है, उनमें यह शामिल हैं:

- वृद्ध लोग
- गर्भवती महिलाएं
- वह लोग जिन्हें टीके नहीं लगे हैं
- किसी भी उम्र के लोग जिनके इम्यून सिस्टम का मतलब है कि उन्हें गंभीर बीमारी का अधिक उच्च जोखिम है
- किसी भी उम्र के लोग जिन्हें कुछ दीर्घ-कालिक समस्याएं हैं

ज़्यादातर बच्चों और युवा लोगों के लिए कोविड-19 और अन्य श्वसन संक्रमणों के कारण गंभीर रूप से बीमार पड़ने का जोखिम बहुत ही कम है।

2 साल की उम्र से छोटे कुछ बच्चों को, और ख़ास तौर पर हृदय की समस्या या निर्धारित समय से बहुत पहले जन्मे शिशुओं को और बहुत ही छोटे शिशुओं को रेस्पिरेटरी सिंकशियल वायरस (RSV) के कारण अस्पताल में भर्ती करने का अधिक उच्च जोखिम है।

आपको हमेशा यह पता नहीं होगा कि अपने घर-परिवार से बाहर आप जिन लोगों के संपर्क में आते हैं उनमें से किसी को गंभीर रूप से बीमार पड़ने का अधिक उच्च जोखिम है या नहीं। यह शायद अनजान लोग हो सकते हैं (उदाहरण के तौर पर, सार्वजनिक परिवहन में आप जिन लोगों के पास बैठते हैं) या फिर वह लोग जिनके साथ आपका नियमित तौर पर संपर्क होता है (उदाहरण के तौर पर दोस्त और काम पर सहयोगी)। इसका यह मतलब है कि संक्रमण के प्रसार को कम करने और दूसरों

को सुरक्षित रखने के लिए इन दिशा-निर्देशों में दी गई सलाह का पालन करना बेहद ज़रूरी है।

कोविड-19 सहित श्वसन संक्रमण के लक्षण

श्वसन संक्रमण आसानी से लोगों के बीच फैल सकते हैं। लक्षणों के बारे में अवगत होना ज़रूरी है ताकि आप आप दूसरे लोगों के बीच अपने संक्रमण को फैलाने के जोखिम को कम करने के लिए उचित कदम उठा सकें।

कोविड-19 और अन्य श्वसन संक्रमणों के लक्षण काफी हद तक समान हैं। केवल लक्षणों के आधार पर यह कह पाना संभव नहीं है कि आपको कोविड-19, फ्लू या फिर कोई अन्य श्वसन संक्रमण है। कोविड-19 और अन्य श्वसन संक्रमणों की चपेट में आए ज्यादातर लोगों को मामूली बीमारी होगी, ख़ास तौर पर अगर उन्हें उनके सभी टीके लगे हों।

अगर आप कोविड-19 जैसे किसी श्वसन संक्रमण के लक्षणों का अनुभव कर रहे हैं और आपको तेज़ बुख़ार है या आपकी तबीयत उतनी ठीक नहीं लग रही है कि आप काम पर जा सकें या अपनी सामान्य गतिविधियों को पूरा कर सकें तो आपको घर पर रहने और दूसरे लोगों के संपर्क में न आने की कोशिश करने की सलाह दी जाती है।

कोविड-19, फ्लू और सामान्य श्वसन संक्रमणों के लक्षणों में शामिल हैं:

- लगातार चलने वाली खांसी
- तेज़ तापमात्रा, बुख़ार या कंपकंपी
- आपके सामान्य स्वाद के एहसास या गंध की भावना को खोना या उसमें किसी प्रकार का परिवर्तन होना
- सांस फूलना
- बेवजह थकान, ऊर्जा की कमी
- मांसपेशी में दर्द या पीड़ा जो व्यायाम के कारण नहीं हैं
- खाने की इच्छा न होना या भूख ना लगना
- सरदर्द जो असामान्य है या जो सामान्य से अधिक लंबा चल रहा है
- गले में खराश, बंद या बहती नाक
- दस्त, मतली या उल्टी करना

अगर आप इन लक्षणों के साथ बीमार महसूस कर रहे हैं तो आपको काफ़ी मात्रा में आराम करना चाहिए और हाइड्रेटेड रहने के लिए पानी पीना चाहिए। अपने लक्षणों से राहत पाने में मदद के लिए आप पेरासिटामोल के जैसी दवाइयों का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। वायरस जनित श्वसन संक्रमणों के लिए एंटीबायोटिक्स का इस्तेमाल करने की सलाह नहीं दी जाती है क्यों इससे आपको न तो अपने लक्षणों से राहत मिलेगी और ना ही आपकी तबीयत में अधिक तेज़ी से सुधार होगा।

कुछ मामलों में, आपके अन्य लक्षण बेहतर होने के बाद भी आपकी खांसी चल सकती है या आप थकान महसूस कर सकते हैं, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आप अब भी संक्रामक हैं।

आपको NHS वेबसाइट से इन लक्षणों के बारे में जानकारी मिल सकती है।

अगर आप अपने लक्षणों को बारे में चिंतित हैं, या उनकी हालत बिगड़ती जा रही है तो NHS111 से संपर्क करके चिकित्सीय सलाह लें। आपात स्थिति में 999 डायल करें।

क्या करें अगर आप में कोविड-19 सहित किसी श्वसन संक्रमण के लक्षण हैं, और आपने कोविड-19 टेस्ट नहीं करवाया है

घर पर रहने और दूसरों के संपर्क से बचने की कोशिश करें

अगर आप कोविड-19 जैसे किसी श्वसन संक्रमण के लक्षणों का अनुभव कर रहे हैं और आपको तेज़ बुख़ार है या आपकी तबीयत उतनी ठीक नहीं लग रही है कि आप काम पर जा सकें या अपनी सामान्य गतिविधियों को पूरा कर सकें तो आपको और तेज़ बुख़ार न होने तक (अगर आपको तेज़ बुख़ार था) या जब तक आप और बीमार महसूस न करें तब तक घर पर रहें और दूसरे लोगों के संपर्क में आने से बचें।

ऐसे किसी भी व्यक्ति के निकट संपर्क में आने की संभावना से बचना ख़ास तौर पर ज़रूरी है जिसके बारे में आपको पता है कि कोविड-19 से संक्रमित होने पर उन्हें गंभीर रूप से बीमार पड़ने का अधिक उच्च जोखिम है, ख़ास तौर पर वह लोग जिनके इम्यून सिस्टम का मतलब है कि उन्हें टीके लगने के बावजूद गंभीर बीमारी का अधिक उच्च जोखिम है ।

अगर संभव हो तो घर से काम करने की कोशिश करें। अगर आपके लिए घर से काम करना संभव ना हो, तो अपने नियोक्ता के साथ बात करें कि आपके लिए कौन-कौनसे विकल्प उपलब्ध हैं।

अगर आपको एक मेडिकल या डेंटर अपॉइंटमेंट के लिए आने को कहा गया है, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें और उन्हें आपके लक्षणों के बारे में सूचित करें।

आप शायद अपने दोस्तों, परिवार या पड़ोसियों को बाहर से आपके लिए खाना और अन्य ज़रूरी चीज़ों को लाने के लिए कहना चाह सकते हैं।

अगर आप अपने घर से बाहर जाते हैं

आप में श्वसन संक्रमण के लक्षण दिखाई देने के दौरान अगर आप घर से बाहर जाते हैं, और आपको तेज़ बुख़ार है या आप बीमार महसूस कर रहे हैं तो ऐसे किसी भी व्यक्ति के निकट संपर्क में आने की संभावना से बचना ख़ास तौर पर ज़रूरी है जिसके बारे में आपको पता है कि कोविड-19 से संक्रमित होने पर उन्हें गंभीर रूप से बीमार पड़ने का अधिक उच्च जोखिम है, ख़ास तौर पर वह लोग जिनके इम्यून सिस्टम का मतलब है कि उन्हें टीके लगने के बावजूद गंभीर बीमारी का अधिक उच्च जोखिम है ।

निम्नलिखित कदम उठाने से दूसरों के बीच आपके संक्रमण के फैलने की संभावना कम होगी:

- अच्छी तरह से फिट बैठने वाला और एकाधिक परतों वाला फेस कवरिंग या फिर सर्जिकल मास्क पहनना
- भीड़-भाड़ वाली जगहों से बचना, जैसे कि सार्वजनिक परिवहन, बड़े सामाजिक समारोग, या कोई भी ऐसी जगह जो बंद है या जहाँ ताज़ी हवा की अच्छी आवाजाही नहीं है
- बाहर ऐसी जगहों में व्यायाम करना जहाँ आप दूसरे लोगों के निकट संपर्क में नहीं आएंगे
- खांसने या छींकने के समय अपने मुँह और नाक को ढकना; साबुन और पानी का उपयोग करके 20 सेकंड के लिए अक्सर अपने हाथों को धोना या खांसने, छींकने और नाक साफ़ करने एवं खाना खाने या उसे हाथ लगाने से पहले हैंड सैनिटाइजर का उपयोग करना; अपने चेहरे को छूने से बचना

आपके घर-परिवार में कोविड-19 संक्रमण के प्रसार को रोकना

आपके बीमार रहने के दौरान आपके घर-परिवार में दूसरों के बीच आपके संक्रमण को फैलाने का उच्च जोखिम है। प्रसार को रोकने में मदद करने के लिए आप कुछ सरल चीज़ें कर सकते हैं:

- आप जिन लोगों के साथ रहते हैं उनसे अपनी दूरी बना कर रखें
- साझे स्थानों में एक अच्छी तरह से फिट बैठने वाला और एकाधिक परतों वाला फेस कवरिंग या फिर सर्जिकल मास्क पहनें, ख़ास तौर पर अगर आप ऐसे लोगों के साथ रहते हैं जिनके इम्यून सिस्टम का मतलब है कि टीके लगने के बावजूद उन्हें गंभीर बीमारी का अधिक उच्च जोखिम है
- आप जिस कमरे में गए हैं वहाँ ताज़ी हवा की अच्छी आवाजाही बना कर रखने के लिए खिड़कियों को खुला रखें और आपके कमरे से जाने के बाद कम से कम 10 मिनटों के लिए उन्हें खुला छोड़ दें।
- नियमित रूप से अपने हाथों को धोना होगा और खांसने या छींकने के समय अपना मुँह और नाक ढक कर रखें
- अक्सर स्पर्श की जाने वाली सतहों को नियमित रूप से साफ़ करें, जैसे कि दरवाजों के हैंडल और रिमोट कंट्रोल, और रसोई घर एवं गुसलखाने के जैसे साझे क्षेत्र।
- आपके घर में आने की ज़रूरत है ऐसे किसी भी व्यक्ति को सूचित करें कि आप लक्षणों का अनुभव कर रहे हैं, ताकि खुद को सुरक्षित रखने के लिए वे अहतियात बरत सकें, जैसे कि अच्छी तरह से फिट बैठने वाला फेस कवरिंग या फिर सर्जिकल फेस मास्क पहनना, अगर हो सके तो आपसे दूरी बना कर रखना और अपने हाथों को नियमित रूप से धोना

जर्म डिफेंस (GermDefence) एक ऐसी वेबसाइट है जो आपको उन सरल तरीकों को पहचानने में मदद कर सकती है जिनके ज़रिए आप खुद को और अपने घर-परिवार में दूसरों को कोविड-19 और अन्य वायरसों से सुरक्षित रख सकते हैं। GermDefence का इस्तेमाल करने वालों लोगों को फ्लू या अन्य संक्रमणों की चपेट में आने की कम संभावना है और घर में मौजूद अन्य लोगों के बीचे उसे फैलाने की भी कम संभावना है।

कोविड-19 सहित श्वसन संक्रमणों के साथ सुरक्षित रूप से जीने में खुद को और दूसरों को सुरक्षित रखने के बारे में अधिक दिशा-निर्देश हैं।

बच्चे और युवा लोग (18 साल और उससे कम उम्र) जिनमें कोविड-19 सहित श्वसन संक्रमण के लक्षण हैं

बच्चों और युवा लोगों में श्वसन संक्रमण सामान्य है, ख़ास तौर पर सर्दियों के महीनों में। कई श्वसन संक्रमणों के कारण लक्षण पैदा हो सकते हैं, जिसमें सामान्य सर्दी-जुकाम, कोविड-19 और RSV शामिल हैं।

ज़्यादातर बच्चों और युवा लोगों के लिए यह बीमारियां गंभीर नहीं होंगी और विश्राम करने और काफ़ी मात्रा में तरल पीने के बाद जल्द ही उनकी तबीयत बेहतर लगने लगेगी।

श्वसन संक्रमणों की चपेट में आने वाले बहुत ही कम बच्चों और युवा लोगों में यह गंभीर बीमारी का रूप लेती है। यह बात उन बच्चों और युवा लोगों के लिए भी सही है जिन्हें दीर्घ-कालिक समस्याएं हैं। 2 साल की उम्र से छोटे कुछ बच्चे, ख़ास तौर पर निर्धारित समय से पहले जन्मे या हृदय की समस्या से पीड़ित बच्चे RSV से अधिक गंभीर रूप से बीमार पड़ सकते हैं।

बच्चों और युवा लोगों के स्वास्थ्य और उनके भविष्य के लिए शिक्षा ग्रहण करने के लिए उपस्थित रहना अत्यंत महत्वपूर्ण है।

किन परिस्थितियों में लक्षण महसूस करने पर बच्चों और युवा लोगों को घर पर रहना चाहिए और कब वे शिक्षा ग्रहण करने के लिए वापस लौट सकते हैं

बहती नाक, गले में ख़राश, या हल्की खांसी के जैसे हल्के लक्षणों का अनुभव करने वाले बच्चे और युवा लोग, जिनकी तबीयत इसके अलावा ठीक है, वे अपने शैक्षिक परिवेश में आना जारी रख सकते हैं।

जिन बच्चों और युवा लोगों की तबीयत ठीक नहीं है और उन्हें तेज़ बुख़ार है उन्हें घर पर रहना चाहिए और जहाँ हो सके वहाँ अन्य लोगों के साथ संपर्क से बचना चाहिए। तेज़ बुख़ार न होने और उपस्थित रहने के लिए तबीयत ठीक लगने पर वे स्कूल, कॉलेज या चाइल्डकेयर परिवेश में वापस लौट सकते हैं और अपनी सामान्य गतिविधियों को दुबारा शुरू कर सकते हैं।

श्वसन लक्षणों का अनुभव करने वाले सभी बच्चों और युवा लोगों को खांसने एवं/अथवा छींकने के समय एक डिस्पोजेबल टिशू का इस्तेमाल करके अपने मुँह

और नाक को ढकने के लिए और टिशुओं इआ इस्तेमाल करने या उन्हें फेंकने के बाद अपने हाथों को धोने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

अगर आपका बच्चा बीमार है यह जान पाना मुश्किल हो सकता है कि आपको कब मदद मांगनी चाहिए। अगर आप अपने बच्चे के बारे में चिंतित हैं, ख़ास तौर पर अगर उनकी उम्र 2 साल से कम है, तो आपको चिकित्सीय सहायता लेनी चाहिए।

अगर आपके कोविड-19 टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आया है तो आपको क्या करना चाहिए

घर पर रहने और दूसरों के संपर्क से बचने की कोशिश करें

अगर आपके कोविड-19 टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आता है, तो इस बात की काफ़ी उच्च संभावना है कि आपको कोविड-19 है भले ही आप में कोई लक्षण न दिखाई दे रहे हों। कोई भी लक्षण न होने के बावजूद भी आप दूसरों के बीच संक्रमण को फैला सकते हैं।

कोविड-19 से संक्रमित बहुत सारे लोग 5 दिनों के बाद दूसरों के लिए संक्रामक नहीं होंगे। अगर आपके कोविड-19 टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आता है तो आपके टेस्ट लेने के बाद वाले दिन से 5 दिनों के लिए घर पर रहने और दूसरों के संपर्क से बचने की कोशिश करें। 18 साल और उससे कम उम्र वाले बच्चों और युवा लोगों के लिए अलग सलाह है।

इस अवधि के दौरान दूसरों के बीच कोविड-19 को फैलाने के जोखिम को कम करने के लिए आप कुछ कदम उठा सकते हैं।

अगर संभव हो तो घर से काम करने की कोशिश करें। अगर आपके लिए घर से काम करना संभव ना हो, तो अपने नियोक्ता के साथ बात करें कि आपके लिए कौन-कौनसे विकल्प उपलब्ध हैं।

अगर आपको एक मेडिकल या डेंटर अपॉइंटमेंट के लिए आने को कहा गया है, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें और उन्हें आपके पॉजिटिव टेस्ट परिणाम के बारे में सूचित करें।

आप शायद अपने दोस्तों, परिवार या पड़ोसियों को बाहर से आपके लिए खाना और अन्य ज़रूरी चीज़ों को लाने के लिए कहना चाह सकते हैं।

इस अवधि के अंत में, अगर आपको तेज़ बुख़ार है या आपकी तबीयत अब भी ठीक नहीं लग रही है तो तब तक इस सलाह का पालन करें जब तक अपनी सामान्य गतिविधियों को शुरू करने के लिए आप खुद में अच्छा महसूस ना करें और अगर आपको तेज़ बुख़ार था तो आपको अब और बुख़ार ना हो।

हालांकि बहुत सारे लोग 5 दिनों के बाद संक्रामक नहीं होंगे, फिर भी कुछ ऐसे लोग हो सकते हैं जो शायद उनके संक्रमण के शुरू होने के बाद से 10 दिनों तक दूसरे लोगों के लिए संक्रामक हो सकते हैं। आपके टेस्ट लेने के बाद वाले दिन से 10 दिन बाद तक आपको ऐसे किन्हीं भी लोगों से मिलने से बचना चाहिए जिन्हें कोविड-19 के कारण गंभीर रूप से बीमार होने का अधिक उच्च जोखिम है, ख़ास तौर पर वह लोग जिनके इम्यून सिस्टम का मतलब है कि उन्हें टीके लगने के बावजूद गंभीर बीमारी का अधिक उच्च जोखिम है ।

अगर आप अपने घर से बाहर जाते हैं

अगर आप अपने पॉजिटिव टेस्ट परिणाम के बाद के 5 दिनों में अपने घर को छोड़कर बाहर जाते हैं तो निम्नलिखित कदम उठाने से आप दूसरों के बीच कोविड-19 को फैलाने की संभावना कम कर सकते हैं:

- अच्छी तरह से फिट बैठने वाला और एकाधिक परतों वाला फेस कवरिंग या फिर सर्जिकल मास्क पहनें
- भीड़-भाड़ वाली जगहों से बचें, जैसे कि सार्वजनिक परिवहन, बड़े सामाजिक समारोग, या कोई भी ऐसी जगह जो बंद है या जहाँ ताज़ी हवा की अच्छी आवाजाही नहीं है
- बाहर ऐसी जगहों में व्यायाम करें जहाँ आप दूसरे लोगों के निकट संपर्क में नहीं आएंगे
- खांसने या छींकने के समय अपने मुँह और नाक को ढकें; साबुन और पानी का उपयोग करके 20 सेकंड के लिए अक्सर अपने हाथों को धोएं, छींकने और नाक साफ़ करने एवं खाना खाने या उसे हाथ लगाने से पहले हैंड सैनिटाइजर का उपयोग करें; अपने चेहरे को छूने से बचें

आपके घर-परिवार में कोविड-19 संक्रमण के प्रसार को रोकना

आपके संक्रामक रहने के दौरान आपके घर-परिवार में दूसरों के बीच आपके संक्रमण को फैलाने का उच्च जोखिम है। प्रसार को रोकने में मदद करने के लिए आप कुछ सरल चीज़ें कर सकते हैं:

- आप जिन लोगों के साथ रहते हैं उनसे अपनी दूरी बना कर रखें
- साझे स्थानों में एक अच्छी तरह से फिट बैठने वाला और एकाधिक परतों वाला फेस कवरिंग या फिर सर्जिकल मास्क पहनें, ख़ास तौर पर अगर आप ऐसे लोगों के साथ रहते हैं जिनके इम्यून सिस्टम का मतलब है कि टीके लगने के बावजूद उन्हें गंभीर बीमारी का अधिक उच्च जोखिम है
- आप जिस कमरे में गए हैं वहाँ ताज़ी हवा की अच्छी आवाजाही बना कर रखने के लिए खिड़कियों को खुला रखें और आपके कमरे से जाने के बाद कम से कम 10 मिनटों के लिए उन्हें खुला छोड़ दें।
- नियमित रूप से अपने हाथों को धोना होगा और खांसने या छींकने के समय अपना मुँह और नाक ढक कर रखें
- अक्सर स्पर्श की जाने वाली सतहों को नियमित रूप से साफ़ करें, जैसे कि दरवाजों के हैंडल और रिमोट कंट्रोल, और रसोई घर एवं गुसलखाने के जैसे साझे क्षेत्र।
- आपके घर में आने की ज़रूरत है ऐसे किसी भी व्यक्ति को सूचित करें कि आपके टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आया है, ताकि खुद को सुरक्षित रखने के लिए वे अहतियात बरत सकें, जैसे कि अच्छी तरह से फिट बैठने वाला फेस कवरिंग या फिर सर्जिकल फेस मास्क पहनना, अगर हो सके तो आपसे दूरी बना कर रखना और अपने हाथों को नियमित रूप से धोना

जर्म डिफेंस (GermDefence) एक ऐसी वेबसाइट है जो आपको उन सरल तरीकों को पहचानने में मदद कर सकती है जिनके ज़रिए आप खुद को और अपने घर-परिवार में दूसरों को कोविड-19 और अन्य वायरसों से सुरक्षित रख सकते हैं। GermDefence का इस्तेमाल करने वालों लोगों को फ्लू या अन्य संक्रमणों की चपेट में आने की कम संभावना है और घर में मौजूद अन्य लोगों के बीचे उसे फैलाने की भी कम संभावना है।

कोविड-19 के लिए टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आया है ऐसे किसी व्यक्ति के निकट संपर्क होने पर आपको क्या करना चाहिए

कोविड-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के साथ एक ही घर-परिवार में रहने वाले लोगों को संक्रमित होने का सबसे अधिक जोखिम है क्योंकि उन्हीं का संभवतः उस व्यक्ति से सबसे लंबा निकट संपर्क होगा। उन लोगों को भी उच्च जोखिम है जो कोविड-19 से संक्रमित व्यक्ति के संक्रमित रहने के दौरान उनके घर पर रात भर रुके हों।

अगर आप पॉजिटिव कोविड-19 टेस्ट वाले किसी व्यक्ति के परिवार के सदस्य हैं या फिर रातभर उनके घर पर रुकने के कारण आपको एक संपर्क के तौर पर पहचाना गया है तो आपके संक्रमण के विकसित होने के लिए 10 दिन तक लग सकते हैं। कोई भी लक्षण न होने के बावजूद भी आप दूसरों के बीच संक्रमण को फैलाना संभव है।

निम्नलिखित कदम उठा कर आप दूसरे लोगों के लिए जोखिम को कम कर सकते हैं:

- ऐसे किसी भी व्यक्ति के संपर्क में आने से बचें जिसके बारे में आपको पता है कि कोविड-19 संक्रमित होने पर उन्हें गंभीर रूप से बीमार पड़ने का अधिक उच्च जोखिम है, ख़ास तौर पर वह जिनके इम्यून सिस्टम का मतलब है कि टीके लगने के बावजूद उन्हें गंभीर बीमारी का अधिक उच्च जोखिम है
- आपके घर-परिवार से बाहर अन्य लोगों के साथ निकट संपर्क सीमित करें, ख़ास तौर पर भीड़-भाड़ वाली, बंद या हवा की अच्छी आवाजाही नहीं है ऐसे स्थानों में
- अगर आपको अन्य लोगों के निकट संपर्क में आना पड़े या अगर आप एक भीड़-भाड़ वाली जगह में हैं तो अच्छी तरह से फिट बैठने वाला एकाधिक परतों से बना या सर्जिकल मास्क पहनें
- साबुन और पानी से अक्सर अपने हाथ धोएं या हैंड सैनिटाइजर का उपयोग करें

अगर आप में श्वसन संक्रमण के लक्षण दिखाई दें तो घर पर रहने और दूसरों के संपर्क से बचने की कोशिश करें और लक्षण महसूस करने वाले लोगों को दिए गए दिशा-निर्देशों का पालन करें।

अगर आप कोविड-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के संपर्क हैं लेकिन आप उनके साथ नहीं रहते हैं या रात भर उनके घर पर नहीं रुके थे तो आपके संक्रमित होने का जोखिम कम है। कोविड-19 सहित श्वसन संक्रमणों के साथ सुरक्षित रूप से जीने में खुद को और दूसरों को सुरक्षित रखने के बारे में दिशा-निर्देश हैं।

बच्चे और युवा लोग (18 साल और उससे कम उम्र) जिनके टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आया है

बच्चों और युवा लोगों के लिए कोविड-19 का टेस्ट करवाने की सलाह नहीं दी जाती है यदि न कोई स्वास्थ्य पेशेवर परीक्षण करवाने का निर्देश दे।

अगर किसी बच्चे या युवा व्यक्ति के कोविड-19 टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आता है तो अगर संभव हो उन्हें टेस्ट लेने के बाद वाले दिन से 3 दिनों के लिए घर पर रहने और दूसरे लोगों के संपर्क से बचने की कोशिश करनी चाहिए। 3 दिनों के बाद, अगर उनकी तबीयत ठीक लगती है और उन्हें तेज़ बुख़ार नहीं है, तो उनके ज़रिए दूसरों के बीच संक्रमण फैलने की संभावना कई गुना कम है। ऐसा इसलिए है क्योंकि वयस्क लोगों की तुलना में बच्चे और युवा लोग कम समय के लिए दूसरों के लिए संक्रामक होते हैं।

सामान्य तौर पर स्कूल, कॉलेज या चाइल्डकेयर जाने वाले बच्चे और युवा लोग जो पॉजिटिव कोविड-19 टेस्ट परिणाम आए किसी व्यक्ति के साथ रहते हैं उन्हें सामान्य रूप से उपस्थित रहना जारी रखना चाहिए।

अगर आपको कोविड-19 है तो आपके साथ रहने वाले लोगों के बीच संक्रमण को प्रसार को कैसे कम करें (इंफ़ोग्राफ़िक टेक्स्ट विकल्प)

अगर आपको कोविड-19 है तो इस बात का उच्च जोखिम है कि आपके ज़रिए आपके घर-परिवार के अन्य सदस्य इसकी चपेट में आ सकते हैं। आपके घर-परिवार में संक्रमण के प्रसार को कम करने के लिए आप कई चीज़ें कर सकते हैं।

1. दूसरों के साथ निकट संपर्क सीमित करें। कम्यूनल क्षेत्रों में जितना हो सके कम समय व्यतीत करें।
2. अक्सर स्पर्श की जाने वाली सतहों को और रसोईघर एवं गुसलखाने के जैसे साझे कमरों को नियमित रूप से साफ़ करें।
3. साबुन और पानी का इस्तेमाल करके अक्सर अपने हाथ धोएं, ख़ास तौर पर खांसने और छींकने के बाद।
4. जहाँ संभव हो आपके साथ रहने वाले लोगों से मदद लें। अनावश्यक संपर्क से बचने के लिए सफाई करने और सुरक्षित रूप से आप तक खाना पहुँचाने के लिए मदद मांगें।
5. अगर आपको साझे स्थानों में समय बिताना पड़े तो फेस कवरिंग का इस्तेमाल करें।
6. कमरों में अच्छी तरह हवा की आवाजाही बना कर रखें।
7. डिस्पोजेबल टिशुओं में खांसे या छींकें और उन्हें सीधा कूड़ेदान में डाल दें।