

## COVID-19 की स्व-निगरानी और संभावित सार्वजनिक संक्रमण



COVID-19 ऐसे लोगों से फैल सकता है, जिनमें लक्षण सामने नहीं आते हैं या लक्षण विकसित नहीं होते हैं। ये लोग उनकी पहचान नहीं कर सकते हैं, जो संक्रमित हो चुके हैं। इस वजह से, सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी जानकारी देंगे कि कहां COVID-19 के लिए संभावित सार्वजनिक जोखिम हो सकता है। अगर आप इनमें से किसी साइट पर गए हैं तो आपको अपनी पिछली यात्रा से 14 दिनों तक लक्षणों पर खुद नज़र रखनी चाहिए और अगर लक्षण सामने आते हैं तो तुरंत आइसोलेट हो जाना चाहिए और जांच करानी चाहिए।

ऑनलाइन मूल्यांकन टूल <https://sharedhealthmb.ca/covid19/screening-tool/> पर पाया जा सकता है ध्यान दें कि सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी COVID-19 के सभी पुष्ट मामलों की जांच करते हैं और निकट संपर्क के रूप में चिन्हित किए गए लोगों को निर्देश देंगे।

### लक्षणों पर स्वयं नज़र कैसे रखी जा सकती है?

किसी भी नए या बिगड़ते हुए लक्षणों पर नज़र रखें जैसे कि बुखार, खांसी, सिरदर्द, नाक बहना, गले में खराश, सांस उखड़ना या सांस लेने में परेशानी। लक्षणों की पूरी सूची के लिए देखें: [www.manitoba.ca/covid19/about/index.html](http://www.manitoba.ca/covid19/about/index.html).

ओरल डिजिटल थर्मामीटर (मुंह में रखकर) को इस्तेमाल करके, दिन में दो बार (सुबह और रात) अपना बुखार नापें। बुखार की सटीक रीडिंग प्राप्त करना महत्वपूर्ण है। अपना बुखार नापने के 30 मिनट पहले तक कुछ खाएं, पियें नहीं, धूम्रपान न करें या च्यूइंग गम न चबाएं। अगर आपने एसिटामिनोफेन (Tylenol®) या आइबूप्रोफेन (Advil®) ली है तो कम से कम चार घंटे इंतज़ार करें।

[Temperature Self-Monitoring Form](#) (बुखार स्व-निगरानी फ़ॉर्म) को इस्तेमाल करके अपना तापमान और आप जो अन्य लक्षण अनुभव कर रहे हैं, उनको रिकॉर्ड करें।

### अगर लक्षण नज़र आते हैं तो क्या करना चाहिए?

यदि आप में शुरुआत या तबीयत खराब होने पर कॉलम A में दिखाये गए में से कोई एक या कॉलम B में दिए गए में से दो या अधिक लक्षण नज़र आ रहे हैं (निम्न तालिका देखें) तो भले ही हल्के हों तुरंत परिवार के लोगों समेत दूसरों से खुद को अलग कर लें और जांच और आइसोलेशन के बारे में जानकारी के लिए Health Links – Info Santé (204-788-8200 या 1-888-315-9257) पर कॉल करें। आपको Health Links – Info Santé को संभावित सार्वजनिक संक्रमण के बारे में बताना चाहिए।

A	B
<ul style="list-style-type: none"> <li>• बुखार/ ठंड लगना</li> <li>• खांसी</li> <li>• गले में खराश/ फटी हुई आवाज़</li> <li>• सांस लेने में परेशानी</li> <li>• स्वाद या महक न आना</li> <li>• 24 घंटे से अधिक समय से उल्टी और दस्त</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• नाक बहना</li> <li>• मांसपेशियों में दर्द</li> <li>• थकान</li> <li>• गुलाबी आंख (कंजंकटीवाइटिस)</li> <li>• सिर दर्द</li> <li>• अज्ञात कारण से त्वचा पर चकते</li> <li>• अगर नवजात है तो दूध न पीना</li> <li>• मतली या भूख न लगना</li> </ul>

यदि किसी समय आप में गंभीर लक्षण (जैसे कि सांस लेने में परेशानी, सांस उखड़ना) सामने आते हैं तो 911 पर कॉल करें या इमरजेंसी विभाग या अर्जेंट केयर पर चिकित्सा सहायता मांगें।

**अगर मेरे अंदर लक्षण नहीं है तो क्या मुझे जांच करानी चाहिए?**

**अगर मुझे जांच करवानी हो तो क्या सेल्फ-आइसोलेट (क्वारंटाइन) करना होगा?**

सार्वजनिक स्वास्थ्य जोखिम का आकलन करेगा और सलाह देगा जिसमें सेल्फ-आइसोलेट (क्वारंटाइन) होना या परीक्षण करना शामिल होता है। सार्वजनिक स्वास्थ्य जांच की सलाह **नहीं** देता है। अगर आप में **COVID-19** के लक्षण नहीं हैं और आपको हाल ही में संक्रमण (सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी द्वारा निर्धारित निकट संपर्क या यात्रा के माध्यम से) **नहीं** हुआ है। तो आपको खुद को आइसोलेट (क्वारंटाइन) करने की ज़रूरत **नहीं** है।

संभावित संक्रमण सेटिंग के रूप में सूचीबद्ध साइट में भाग लेने से आपको **14** दिनों तक लक्षणों पर खुद नज़र रखना जारी रखना चाहिए।

**मैं ऐसी साइट पर गया, जहां सार्वजनिक स्वास्थ्य ने संकेत दिया कि सार्वजनिक जोखिम संभव है तो मुझे क्यों सेल्फ-आइसोलेट (क्वारंटाइन) नहीं होना होगा?**

अक्सर सार्वजनिक रूप से घोषित संभावित संक्रमण कम जोखिम वाले होते हैं। सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी द्वारा निकट संपर्क के रूप में चिन्हित होने वालों को सूचीबद्ध साइट में भाग लेने के बाद संभावित सार्वजनिक संक्रमण सेटिंग के रूप में 14 दिनों तक अपने स्वास्थ्य पर खुद नज़र रखनी चाहिए। यह सुझाव दिया जाता है कि आप दूसरों के संपर्क में आना सीमित करें, विशेषकर वो लोग जिनमें गंभीर बीमारी का ज़्यादा खतरा है। अगर COVID-19 के लक्षण सामने आते हैं तो आपको तुरंत खुद को आइसोलेट करके जांच करानी चाहिए।

## COVID-19 को फैलने को कैसे रोका जा सकता है?

COVID-19 को फैलने से रोकने के लिए आप कई चीजें कर सकते हैं.

पहला लोगों के निकट संपर्क या भीड़ वाली जगहों पर जाने से बचें और अपने के परिवार के लोगों को छोड़कर बाहरी लोगों के निकट संपर्क में आना कम करें।

दूसरा मूल सिद्धांतों पर ध्यान दें, जिसमें शामिल हैं:

- अगर आप बीमार हैं तो घर पर रहें
- बार-बार पर अपने हाथों को धोएं/ सैनिटाइज़ करें
- जब आप परिवार से बाहर के लोगों के साथ होते हैं तो शारीरिक दूरी बनाकर रखें
- जब आप शारीरिक दूरी बनाकर नहीं रख सकते हैं या सार्वजनिक स्वास्थ्य आदेशों के अनुसार ज़रूरी हो तो मास्क पहनें
- जब आप पात्र हो जाएँ तब जल्द से जल्द टीका लगवाएँ।

अंत में आज **COVID Alert** ऐप [www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/covid-alert.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/covid-alert.html) डाउनलोड करें। COVID Alert ऐप संक्रमण के चक्र को तोड़ सकता है. ऐप लोगों को संभावित जोखिमों के बारे में सूचित करता है और COVID-19 प्रसार के जोखिम को कम करने के लिए रास्ता दिखाता है।

## मुझे संभावित सार्वजनिक जोखिम वाली साइट के बारे में जानकारी कहां मिल सकती है?

A संभावित सार्वजनिक जोखिम वाले साइटों की सूची [#RestartMB PandemicResponse System](#) क्षेत्र विशिष्ट वेबपेज पर मिल सकती है:

[Interlake Eastern Regional Health Authority](#)[Northern Regional Health Authority](#)

[Prairie Mountain Health](#)[Southern Health – SantéSud](#)

[Winnipeg Regional Health Authority](#)

फ्लाइट्स की सूची जहां लोगों को जोखिम हो सकता है, उनको

[www.manitoba.ca/covid19/updates/flights.html](http://www.manitoba.ca/covid19/updates/flights.html) पर पाया जा सकता है।

**COVID-19** के बारे में और जानकारी के लिए:

**कॉल करें:**

- HealthLinks- Info Santé 204-788-8200 या 1-888-315-9257 निम्न पर:
- मैनिटोबा सरकार की COVID-19 वेबसाइट [www.manitoba.ca/covid19/](http://www.manitoba.ca/covid19/)
- COVID-19 सेल्फ आइसोलेशन (क्वारेन्टाइन) और आइसोलेशन फैक्ट शीट [www.manitoba.ca/covid19/updates/resources.html#factsheets](http://www.manitoba.ca/covid19/updates/resources.html#factsheets)
- कनाडा सरकार की COVID-19 वेबसाइट—  
[www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html)