

## स्व-अलगाव और कोविड-19

स्व-अलगाव का मतलब है घर में रहना और उन परिस्थितियों से बचना, जहाँ आप दूसरों के संपर्क में आ सकते हैं और यह बीमारी के प्रसार को रोकने के लिए एक महत्वपूर्ण उपाय है। ऐसे कई कारण हैं जिनकी वजह से आपको स्व-अलगाव करना चाहिए या करने की ज़रूरत हो सकती है। स्व-अलगाव के बारे में अधिक जानकारी के लिए देखें:

- [बीसी सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल: स्व-अलगाव।](#)
- [पब्लिक हेल्थ एजेंसी ऑफ़ कैनैडा: कोविड-19 के लिए स्व-निगरानी, स्व-अलगाव और अलगाव](#)

### यदि आपके कोविड-19 के लक्षण हैं

कोविड-19 के लक्षण फ्लू और आम जुकाम सहित अन्य श्वसन बीमारियों के समान हैं। कोविड-19 के आम लक्षणों में शामिल हैं: बुखार, ठंड लगना, खांसी या पुरानी खांसी का बिगड़ना, सांस फूलना, गले में खराश और/या बहती नाक, गंध या स्वाद की भावना की हानि, मतली और उल्टी, दस्त, सिरदर्द, मांसपेशियों में दर्द, थकान और भूख न लगना।

कुछ कम आम लक्षणों में बंद नाक, कंजंक्टिवाइटिस (गुलाबी आंख), चक्कर आना, भ्रमित महसूस करना, पेट में दर्द, त्वचा पर चकते या उंगलियों या पैर की उंगलियों का मलिनकिरण शामिल हैं।

जुकाम, इन्फ्लूएंज़ा या कोविड-19 जैसे लक्षणों, चाहे हल्के ही हों, वाले किसी भी व्यक्ति के लिए परीक्षण की सिफारिश की जाती है और उपलब्ध है। परीक्षण के बारे में और परीक्षण के लिए कहाँ जाना है के बारे में अधिक जानकारी के लिए, [परीक्षण पेज](#) पर जाएं।

लक्षण एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न हो सकते हैं। कुछ लोगों को हल्के लक्षणों का अनुभव हो सकता है, जबकि अन्य में अधिक गंभीर लक्षण होते हैं। यदि आप अपने परीक्षण के परिणामों की प्रतीक्षा करते समय लक्षण विकसित करते हैं तो आपको स्व-अलगाव करने की आवश्यकता होगी ताकि आप दूसरों तक संभावित रूप से बीमारी न फैलाएं। जिन लोगों को कोविड-19 होने का निदान किया जाता है, उन्हें अपने लक्षणों के शुरू होने से कम से कम 10 दिनों के लिए [स्व-अलगाव](#) करने की आवश्यकता होगी। यदि आपको कोविड-19 है तो क्या करें, यदि आपको लगता है कि आपको हो सकता है, या महसूस करते हैं कि आपको मैडिकल देखभाल की आवश्यकता हो सकती है, तो इफ यू आर सिक ([If you are Sick](#)) पेज पर जाएं।

जब आपको कोविड-19 या कोविड-19 के कोई भी लक्षण हैं तो स्व-अलगाव के बारे में अधिक जानें:

- [बीसी सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल: यदि आप बीमार हैं](#)
- [बीसी सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल: कैसे अलगाव करें, उनके लिए लिए जिन्हें कोविड-19 या श्वसन लक्षण हैं](#)
- [पब्लिक हेल्थ एजेंसी ऑफ़ कनाडा: कोरोनावाइरस बिमारी \(COVID-19\): जब आपको COVID-19 है तो घर पर अलग कैसे रहें \(PDF 344KB\)](#)

कोविड-19 के लक्षणों के बारे में अधिक जानकारी के लिए, [कोविड-19 के लक्षण](#) देखें।

### यदि आपके करीबी संपर्क या घर के सदस्यों को कोविड-19 है

यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के नज़दीकी संपर्क हैं, जिसे कोविड-19 है, तो आपको उस व्यक्ति के साथ निकट संपर्क होने के बाद 14 दिनों के लिए स्व-अलगाव करने की आवश्यकता होती है। आप वायरस के सम्पर्क में आए हो सकते हैं और कोविड-

19 को विकसित करने या इसे दूसरों को पारित करने के जोखिम पर हैं। आपकी क्षेत्रीय हैल्थ अथॉरिटी की पब्लिक हैल्थ टीम ने आपको यह बताने के लिए आपसे संपर्क किया होगा, कि आप कोविड-19 के निकट संपर्क में रहे हैं।

स्व-अलगाव करते हुए आपको कोविड-19 के लक्षणों के लिए स्व-निगरानी भी करनी चाहिए।

अपने घर में कोविड-19 वाले किसी व्यक्ति की देखभाल करने के बारे में और स्व-अलगाव और स्व-निगरानी के बारे में अधिक जानें, यदि आप अपने घर में किसी ऐसे व्यक्ति के करीबी संपर्क में हैं, जो संपर्क में आया हो सकता है:

- [बीसी सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल: कोविड-19 \('नज़दीकी संपर्क'\) वालों की देखभाल करने वालों और घर के सदस्यों के लिए गाइड](#)
- [बीसी सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल: कनाडा लौटने वाले यात्रियों के लिए या कोविड-19 केस के संपर्क में हुए लोगों के लिए स्व-अलगाव](#)
- [पब्लिक हेल्थ एजेन्सी ऑफ कनाडा: तैयार रहें \(कोविड -19\)](#)
- [पब्लिक हेल्थ एजेन्सी ऑफ कनाडा: कोरोनावाइरस बिमारी \(कोविड -19\): जब आपका संपर्क हुआ हो सकता है और कोई लक्षण नहीं है तो घर पर स्व-अलगाव कैसे करें](#)

## यदि आपने अंतरराष्ट्रीय यात्रा की है

गैर-आवश्यक यात्रा से बच के कोविड-19 के प्रसार को कम करने में मदद मिलती है। यदि आपने कनाडा के बाहर यात्रा की है, तो आपको कनाडा लौटने पर 14 दिनों के लिए स्व-अलगाव करना कानून द्वारा आवश्यक है। आपको कनाडा लौटने से पहले या लौटने पर एक स्व-अलगाव योजना प्रस्तुत करना आवश्यक है।

स्व-अलगाव करते हुए आपको कोविड-19 के लक्षणों की निगरानी के लिए स्व-निगरानी भी करनी चाहिए।

ब्रिटिश कोलंबिया में लौटने पर स्व-अलगाव और स्व-निगरानी के बारे में अधिक जानें:

- [बीसी सरकार: बी.सी. में लौटने पर स्व-अलगाव](#)
- [बीसी सरकार: वापस लौटे यात्रियों के लिए फैक्ट शीट](#)
- [बीसी सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल: कनाडा लौटने वाले यात्रियों के लिए या कोविड-19 केस के संपर्क में हुए लोगों के लिए स्व-अलगाव](#)
- [बीसी सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल: कनाडा से बाहर यात्रा कर चुके लोगों और उनके संपर्कों के लिए स्व-निगरानी कैसे करनी है जो स्व-अलगाव में हैं](#)
- [पब्लिक हेल्थ एजेन्सी ऑफ कनाडा: कोरोनावाइरस बिमारी \(कोविड-19\): जब आपका संपर्क हुआ हो सकता है और कोई लक्षण नहीं है तो घर पर स्व-अलगाव कैसे करें](#)

कनाडा में यात्रा से लौटने और यात्रा प्रतिबंधों के बारे में अधिक जानकारी के लिए, [यात्रा और कोविड-19](#) देखें।

## स्व-अलगाव को समाप्त करना

यदि आप बीमार हो चुके हैं, कोविड-19 के संपर्क में थे, या यात्रा से लौटे हैं, तो आपने संभावित रूप से 14 दिनों के लिए या लक्षण शुरू होने के 10 दिन बाद तक, जो भी लंबा हो, के लिए स्व-अलगाव किया होगा। अपने 10 या 14 दिन के स्व-अलगाव के बाद, आप अपनी नियमित गतिविधियों में वापस आ सकते हैं, यदि:

- आपके लक्षण शुरू हुए कम से कम 10 दिन बीत चुके हैं,
- बुखार कम करने वाली दवाओं (जैसे, टाइलनोल, एडविल) के उपयोग के बिना आपका बुखार चला गया है, तथा

- आप बेहतर महसूस कर रहे हैं (बहती नाक, खराब गले, मतली, उल्टी, दस्त, थकान में सुधार है)। खांसी कई हफ्तों तक जारी रह सकती है, इसलिए केवल खांसी का यह मतलब नहीं है कि आपको स्व-निगरानी और स्व-अलगाव जारी रखने की आवश्यकता है। या
- आप स्व-निगरानी कर रहे थे और कभी भी कोई लक्षण विकसित नहीं हुए।

अलगाव को समाप्त करने और अतिरिक्त संसाधनों के बारे में अधिक जानें:

- [बीसी सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल: यदि आप बीमार हैं](#)
- [बीसी सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल: स्व-अलगाव।](#)

कोविड-19 के बारे में और अपने आप को, अपने परिवार और अपने समुदाय को कैसे सुरक्षित रखना है के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करें, [कोरोनावायरस रोग \(कोविड-19\)](#) देखें।

**अंतिम अद्यतन:** 19 जून, 2020

उपरोक्त जानकारी को [बीसी सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल के कोविड-19 संसाधनों](#), जिन तक 19 जून, 2020 को पहुँचा गया और [पब्लिक हेल्थ एजेंसी PHAC: कोरोनावायरस रोग \(कोविड-19\) से अनुकूलित किया गया है: कोविड-19 वाले व्यक्ति की घर पर देखभाल कैसे करें - देखभाल करने वालों के लिए सलाह](#) 19 जून, 2020 को इलाज तक पहुँचा गया।

---

और हेल्थलिंकबीसी फाइल विषयों के लिए [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) या अपनी स्थानीय जन स्वास्थ्य इकाई के पास जाएँ। बी.सी. में गैर-एमर्जेंसी सेहत जानकारी तथा सलाह के लिए, [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) पर जाएँ या **8-1-1** (टोल-फ्री) पर फोन करें। बहरे और कम सुनने वालों के लिए, **7-1-1** पर फोन करें। अनुरोध पर 130 से अधिक भाषाओं में अनुवाद सेवाएं उपलब्ध हैं।