

COVID-19 और घर पर रहने वाले न्यू यॉर्क के वृद्धजनों के बारे में अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

हमारे समुदायों में COVID-19 का फैलना जारी है पर आप स्वयं की और अपने प्रियजनों की सुरक्षा के लिए कुछ कदम उठा सकते हैं। चीज़ों की जानकारी रखें और नीचे दी गई सूचना एवं संसाधनों का उपयोग करके स्वस्थ व सुरक्षित रहें। यदि आपकी आयु 65 वर्ष या अधिक है या आप किसी अंतर्निहित स्थिति से ग्रस्त हैं, तो आप गंभीर COVID-19 रोग के अधिक जोखिम में हैं और आपको जहां तक हो सके घर पर ही रहना चाहिए।

COVID-19 की बुनियादी बातें

COVID-19 कैसे फैला है?

- यह वायरस उन लोगों में फैलने की सबसे अधिक संभावना है जो COVID-19 वाले व्यक्ति के साथ निकट संपर्क (लगभग 6 फीट के भीतर) में हैं। ये उन छींटों से फैलते हैं जो किसी व्यक्ति के खाँसने या छींकने, और संभवतः उनके गाने या बात करने पर उड़ते हैं।
- जो लोग COVID-19 से ग्रस्त हैं पर उनमें कोई लक्षण नहीं है, वे भी वायरस तो फैला ही सकते हैं।
- हो सकता है कि लोग किसी ऐसी सतह को छू लें जिस पर वायरस है और फिर अपने मुँह, नाक या आँखों को छू लें और इस प्रकार उन्हें COVID-19 हो जाए, पर माना जाता है कि यह वायरस के फैलने का मुख्य मार्ग नहीं है।

COVID-19 के लक्षण क्या हैं?

- COVID-19 से पीड़ित लोगों ने [लक्षणों](#) की एक विस्तृत श्रृंखला की सूचना दी है, जिनमें हल्के लक्षण से लेकर गंभीर बीमारी तक शामिल हैं। कई लोगों में कभी कोई लक्षण दिखाई नहीं देता है।
- वायरस के **संपर्क में आने के दो से 14 दिन बाद** लक्षण दिखाई दे सकते हैं।
- निम्नलिखित लक्षणों वाले लोगों में COVID-19 हो सकता है (इसमें सभी संभव लक्षण शामिल नहीं हैं):
 - बुखार या कंपकंपी
 - खाँसी
 - सांस की कमी या सांस लेने में कठिनाई
 - थकान
 - मांस-पेशियों या शरीर में दर्द
 - सरदर्द
 - स्वाद या गंध की नई क्षति

- गले में खराश
- नाक बंद होना या नाक बहना
- उबकाईयां या उलटियां होना
- दस्त लगना
- वयस्कों को भ्रम, भटकाव और गिरने का अनुभव हो सकता है

COVID-19 या गंभीर बीमारी होने का सबसे ज्यादा खतरा किसे है?

- गंभीर रोग का अर्थ है कि COVID-19 से ग्रस्त व्यक्ति को अस्पताल में भर्ती करने, गहन देखभाल प्रदान करने या, या सांस लेने में मदद के लिए वेंटिलेटर की आवश्यकता हो सकती है, या फिर वह मर भी सकता है। जो लोग [गंभीर रोग के अधिक जोखिम](#) में हैं उन्हें अपने स्वास्थ्य पर नज़र रखने में विशेष रूप से सावधानी बरतनी चाहिए और यदि उनमें कोई भी लक्षण उत्पन्न हो तो उन्हें अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करना चाहिए।
- जो लोग COVID-19 से ग्रस्त लोगों के निकट संपर्क में नियमित रूप से आते हैं, जैसे उसी घर में रहने वाले लोग, देखभालकर्ता या अंतरंग साथी, वे वायरस से संक्रमित होने के अधिक जोखिम में होते हैं।
- 50 वर्ष एवं इससे अधिक आयु के लोगों में गंभीर COVID-19 रोग का अधिक जोखिम होता है (65 वर्ष एवं इससे अधिक आयु वाले लोग सबसे अधिक जोखिम में होते हैं)। ऐसे लोग भी अधिक जोखिम में होते हैं जो किसी अंतर्निहित स्थिति से ग्रस्त हैं, जैसे:
 - गुर्दी का दीर्घस्थायी रोग
 - COPD (क्रोनिक ऑब्स्ट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज़)
 - ठोस अंग प्रत्यारोपण के कारण दमित प्रतिरक्षा अवस्था (प्रतिरक्षा तंत्र का कमज़ोर पड़ जाना)
 - मोटापा (बॉडी मास इंडेक्स [BMI] 30 या इससे अधिक)
 - हृदय की गंभीर स्थितियां, जैसे हृदय विफलता, हृदय धमनी के रोग (कोरोनरी आर्टरी डिजीज़) या हृदय पेशियों की विकृति (कार्डियोमायोपैथी)
 - सिकिल सेल रोग
 - टाइप 2 डायबिटीज़ मेलिटस

सेहतमंद बने रहना

मैं COVID-19 की रोकथाम में मदद के लिए क्या कर सकता हूँ?

COVID-19 की रोकथाम के लिए कोई भी टीका (वैक्सीन) या दवा नहीं है, हालांकि दोनों पर ही शोध चल रहा है। नीचे दिए गए सुझाव आपको स्वयं को और अन्य लोगों को रोग-ग्रस्त होने से बचाने में मदद कर सकते हैं।

- **बीमार होने पर घर पर ही रहें।** यदि आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हों, तो घर पर ही रहें और केवल अत्यावश्यक चिकित्सीय देखभाल (जिसमें [नियमित चिकित्सीय देखभाल](#) और [COVID-19 का परीक्षण करवाना](#) शामिल है) और उन अत्यावश्यक घरेलू कार्यों के लिए ही बाहर निकलें जो आपके लिए कोई और न कर सकता हो। यदि आपमें लक्षण हैं और आपकी आयु 65 वर्ष या अधिक है या आप किसी अंतर्निहित स्वास्थ्य स्थिति से ग्रस्त हैं, तो **तुरंत अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को कॉल करें** ताकि वे अधिक समीपता से आपकी निगरानी कर सकें और आपको परीक्षण के बारे में सलाह दे सकें।
- **शारीरिक दूरी बनाए रखें।** जब भी संभव हो, अन्य लोगों से कम-से-कम 6 फ़ीट दूर रहें।
 - यदि आप किसी अंतर्निहित स्वास्थ्य स्थिति से ग्रस्त हैं या आपकी आयु 65 वर्ष या अधिक है, तो स्वयं की सुरक्षा के लिए अधिकतम संभव घर पर ही रहें, यदि आप अस्वस्थ न हों तो भी, और केवल चिकित्सीय देखभाल (जिसमें [COVID-19 का परीक्षण करवाना](#) शामिल है) प्राप्त करने और अत्यावश्यक घरेलू कार्य करने, जैसे किराने का सामान और अन्य ज़रूरी सामान लाने, या एकांत व्यायाम करने के लिए ही बाहर निकलें।
 - जब भी संभव हो, उन लोगों से अत्यावश्यक घरेलू कार्य करने को कहें जो अस्वस्थ नहीं हैं और जो COVID-19 के गंभीर रोग के कम जोखिम में हैं।
 - यदि आपको खाने-पीने का सामान या अन्य ज़रूरी सामान खरीदने के लिए स्वयं ही जाना पड़े, तो ऐसी दुकानों से खरीदारी करें जिनके पास डिलीवरी के विकल्प हों, या जिन्होंने COVID-19 के गंभीर रोग के जोखिम वाले खरीदारों के लिए अलग से घंटे तय कर रखे हों।
 - जब भी संभव हो, घर से ही (बिना आमने-सामने आए) लोगों से मिलने-जुलने और कार्य करने की कोशिश करें।
- **हाथों की साफ़-सफ़ाई को अमल में लाएं।** बारंबार अपने हाथ साबुन और पानी से धोएं, विशेष रूप से घर लौटने पर। हर बार कम से कम 20 सेकंड के लिए अपने हाथ धोएं या जब साबुन और पानी उपलब्ध न हों तब हाथों के लिए एल्कोहॉल-युक्त कीटाणुनाशक का उपयोग करें।
 - अपने चेहरे को बिना धुले हाथों से न छुएं।
 - यदि आपको खांसना या छींकना हो, तो अपनी नाक व मुंह को किसी टिश्यू या अपनी आस्तीन से ढक लें, अपने हाथों से नहीं।
 - लोगों से हाथ ना मिलाएं। इसकी बजाय हाथ हिलाकर अभिवादन करें।
- **फ़ेस कवर पहनें।** जब भी आप अपने घर से निकलें, तो [फ़ेस कवर](#) पहन लें और सुनिश्चित करें कि उससे आपकी नाक व मुंह ढक गए हों।

यहां तक कि अगर आपको COVID-19 होता है, तो भी यह महत्वपूर्ण है कि आप शारीरिक दूरी बनाए रखना, हाथों की स्वच्छता रखना और फ़ेस कवरिंग पहनना जारी रखें। हम अभी भी नहीं जानते कि आपको COVID-19 दोबारा हो सकता है या नहीं।

मैं स्वस्थ बने रहने के लिए और क्या कर सकता हूँ?

अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के संपर्क में रहें और सुनिश्चित करें कि आप नियमित देखभाल के अपॉइंटमेंट लें और उन्हें पूरा करें।

- नियमित देखभाल में किसी दीर्घस्थायी स्थिति (जैसे उच्च रक्तचाप, मधुमेह या हृदय रोग) के लिए अपने प्रदाता को दिखाना, वार्षिक जांच, टीकाकरण, स्वास्थ्य स्क्रीनिंग, और मानसिक स्वास्थ्य मुलाकातें शामिल हैं।
 - हालांकि COVID-19 से बचाव के लिए कोई टीका नहीं है, लेकिन समय पर अन्य टीके लेना आपके संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है।
 - जब फ़्लू का टीका (वैक्सीन) उपलब्ध हो, तो फ़्लू का टीका लगवाने के बारे में अपने प्रदाता से बात करें। यदि आपकी आयु 65 वर्ष या अधिक हो, तो विशेष रूप से आपकी आयु के लोगों के लिए बनाए गए टीके (वैक्सीन) के बारे में अपने प्रदाता से बात करें, और टीका लगवाना सुनिश्चित करें।
 - अपने प्रदाता से पूछें कि क्या आपको न्यूमोनिया का टीका और शिंगल्स का टीका लगवाना चाहिए।
 - कई प्रदाताओं के कार्यालयों/क्लीनिक में फ़्लू और न्यूमोनिया के टीके होते हैं। कई दवा की दुकानें भी फ़्लू, न्यूमोनिया और शिंगल्स के टीके लगाती हैं – अपनी स्थानीय दवा की दुकान से पता करें कि उसके यहां कौन-कौनसे टीके हैं। अपने समीप के किसी फ़्लू टीकाकरण स्थान का पता लगाने के लिए "[NYC HealthMap](#)" (NYC हेल्थमैप) पर जाएं या **311** पर कॉल करें।
 - आप जो दवाएं नियमित रूप से लेते हों, अपने प्रदाता से उनकी 90 दिन की आपूर्ति मांगें। किसी ऐसी दवा की दुकान का उपयोग करें जो आपके घर पर दवा पहुंचाती हो।
 - दांतों की नियमित देखभाल की योजना बनाने के लिए अपने डेंटिस्ट के संपर्क में रहें।
 - आंखों की जांच करवाकर उनकी वर्तमान स्थिति से अवगत रहें और यदि आप नज़र के चश्मे या कॉन्टेक्ट लेन्स का उपयोग करते हैं सुनिश्चित करें कि आपके पास आपके वर्तमान नंबर वाला चश्मा या कॉन्टेक्ट लेन्स हो।
- कई प्रदाता फोन पर या टेलीमेडिसिन (दूरस्थ चिकित्सा) मुलाकातों के जरिए आपकी मदद कर सकते हैं, पर जांचों, टीकों (वैक्सीन) और अन्य देखभाल के लिए आमने-सामने की/व्यक्तिगत मुलाकातें भी आवश्यक हो सकती हैं।
- आमने-सामने की देखभाल को सुरक्षित बनाने के लिए प्रदाताओं ने संक्रमण नियंत्रण के उपाय बढ़ा दिए हैं, जैसे सफाई और विसंक्रमण की कार्यप्रथाओं में वृद्धि, आमने-सामने के अपॉइंटमेंट्स का विभाजन, फ़ेस कवर को आवश्यक करना, और जो गंभीर रोग के अधिक जोखिम में हैं उनके लिए अलग कार्यालय-घंटे तय करना।
- यदि आपका कोई स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता नहीं है या आपका प्रदाता कार्य नहीं कर रहा है, तो आप nyc.gov/health/covidresources पर आकर अपने समीप का कोई ऐसा सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र ढूंढ सकते हैं जो नए रोगी स्वीकार रहा हो। आप अपने समीप का प्रदाता ढूंढने के लिए 844-692-4692 या **311** पर कॉल भी कर सकते हैं। आप्रवासन स्थिति या भुगतान करने की क्षमता की परवाह किए बिना, न्यू यॉर्क के सभी निवासियों के लिए देखभाल उपलब्ध है।

सुरक्षित रहें और घर पर गिरने के जोखिमों का प्रबंधन करें। गिरना गंभीर चोट या मृत्यु का कारण बन सकता है और जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकता है।

- फिसलने/उलझने/लुढ़कने और गिरने के खतरों को हटा दें या उनकी मरम्मत करवाएं। इसमें फर्श पर पड़ी वस्तुओं को हटाना, ढीले हो चुके या फट चुके कालीन को ठीक करना, छोटे गलीचों/पायदानों को गलीचा टेप से ज़मीन पर फ़िक्स करना, और तारों को लपेट कर दीवार के बगल में कस देना।
- लाइटों पर गौर करें। जल चुके/बेकार हो चुके लाइट बल्ब्स को जल्द से जल्द बदल दें, अंधेरे गलियारों में नाइट लाइट्स लगाएं, और खिड़कियों पर पर्दे या चिक (शेड्स) लगाकर चौंध घटाएं।
- [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) पर जाएं और अपने घर को गिरने के खतरों से सुरक्षित करने के लिए "[How to Prevent Falls: A Home Safety Checklist](#)" (गिरने की रोकथाम कैसे करें: गृह सुरक्षा जांचसूची) खोजें।
 - यदि आपके घर में छोटी-छोटी मरम्मतें तत्काल आवश्यक हों, तो अपने भवन प्रबंधन या अधीक्षक (सुपरइन्टेन्डेन्ट) से बात करें, या अपने स्थानीय हार्डवेयर स्टोर को कॉल करें और संपर्कहीन डिलीवरी विकल्पों के बारे में पूछें।
- अपने पैरों के पंजों को दर्द-मुक्त और स्वस्थ रखें। पैरों के पंजों को साफ और सूखा रखें, पैरों की अंगुलियों के नाखून बढ़ने न दें, और पैरों के पंजों की कोई भी समस्या या नाखून काटने में कठिनाई हो तो किसी डॉक्टर को दिखाएं।
- पतले/कमज़ोर तल्ले वाली घरेलू चप्पलें या बैकलेस जूतों, जैसे फ़्लिप-फ़्लॉप्स को पहनने से बचें। मोज़े या स्टॉकिंग्स पहनकर अपने घर के इर्द-गिर्द न घूमें, और नंगे पैर घूमने का समय सीमित रखें। अच्छी तरह फ़िट होने वाले आरामदेह जूते पहनें, घर में भी।

बीमार होने पर क्या करना चाहिए।

क्या मैं, स्वयं के या मेरे घर में किसी अन्य के अस्वस्थ हो जाने की स्थिति हेतु तैयार रहने के लिए कोई विशेष कदम उठा सकता/ती हूँ?

- नियमित रूप से ली जाने वाली अपनी सभी दवाओं और अपने सभी स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं की नवीनतम सूचियां बनाए रखें, इसमें उन प्रदाताओं की संपर्क जानकारी भी शामिल है।
- आवश्यकता पड़ने पर अपने प्रदाता को दिखाने जाने या किसी स्थानीय परीक्षण स्थल तक जाने की योजना तैयार करके रखें।
 - 60 वर्ष या अधिक की आयु वाले लोगों के लिए आवश्यक चिकित्सीय मुलाकातों हेतु समुदाय-आधारित संगठनों के माध्यम से कुछ परिवहन सेवाएं उपलब्ध होती हैं। अधिक जानकारी के लिए, वृद्धजनों और उनके परिवारों हेतु "[Aging Connect](#)" (एजिंग कनेक्ट) NYC ज़रण विभाग (डिपार्टमेंट फ़ॉर द एजिंग, DFTA) के सूचना एवं रेफ़रल केंद्र को सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8:30 बजे से शाम 5:30 बजे के बीच 212-244-6469 पर कॉल करें।

- कुछ बीमा कंपनियां, जिनमें मेडिकएड (Medicaid) शामिल है, गैर-आपातकालीन परिवहन कवर करती हैं, जिनमें किसी प्रदाता से की जाने वाली मुलाकातें शामिल हैं। आपकी योजना क्या-क्या कवर करती है और परिवहन की व्यवस्था कैसे करें यह पता लगाने के लिए अपनी स्वास्थ्य बीमा कंपनी से संपर्क करें।
- चिकित्सीय देखभाल के लिए अपनी प्राथमिकताओं पर विचार करें और कोई स्वास्थ्य देखभाल एजेंट चुनने पर विचार करें, कहीं आप अपनी ओर से बोलने में असमर्थ हो गए तो काम आएगा। किसी अग्रिम निदेश प्रलेख (एडवांस डाइरेक्टिव डॉक्यूमेंट) में अपनी इच्छाएं लिखने के बारे में और जानने के लिए ny.gov पर जाएं और "[advance care planning](#)" (देखभाल की अग्रिम योजना बनाना) खोजें।
- यदि आप किसी अन्य व्यक्ति, जैसे किसी साथी या बच्चे के, या किसी पालतू पशु के, देखभालकर्ता हैं, तो आपको COVID-19 हो जाने की स्थिति में किसी अन्य से उनकी देखभाल करवाने की योजना बनाकर तैयार रखें।
- यदि आपको किसी देखभालकर्ता की मदद चाहिए होती है, तो पता करें कि आपके देखभालकर्ता के अस्वस्थ हो जाने की स्थिति में आपकी देखभाल कौन कर सकता है।
- एक थर्मामीटर और डॉक्टरी पर्चे के बिना मिल जाने वाली कुछ ऐसी दवाएं तैयार रखें जिन्हें लेना आपके लिए सुरक्षित हो, जैसे एसीटेमिनोफेन/पैरेसिटामॉल (टायलेनॉल/Tylenol)।

मुझे COVID-19 हेतु देखभाल, जिसमें संक्रमण का परीक्षण शामिल है, कब और कैसे प्राप्त करनी चाहिए?

यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने स्वास्थ्य की निगरानी करें और आवश्यकता पड़ने पर COVID-19 एवं अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के लिए देखभाल या आपातकालीन चिकित्सीय देखरेख प्राप्त करें।

यदि आपमें COVID-19 के हल्के से मध्यम लक्षण दिखने लगे, तो **तुरंत अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को कॉल करें** ताकि वे अधिक समीपता से आपकी निगरानी कर सकें और आपको परीक्षण के बारे में सलाह दे सकें।

- घर पर ही रहें, और केवल अत्यावश्यक चिकित्सीय देखभाल (जिसमें [नियमित चिकित्सीय देखभाल](#) और [COVID-19 का परीक्षण](#) शामिल है) प्राप्त करने या बुनियादी ज़रूरतें पूरी करने, जैसे किराने का सामान लाने के लिए ही बाहर निकलें, और वह भी तब जब और कोई आपके लिए वह काम न कर सकता हो।
- काम पर मत जाएं, भले ही आप एक आवश्यक सेवा के कार्यकर्ता हों।
- आपका प्रदाता अपने कार्यस्थल पर COVID-19 परीक्षण की पेशकश कर सकता है। आप **311** पर कॉल करके या nyc.gov/covidtest पर आकर भी अपने समीप का परीक्षण स्थल ढूंढ सकते हैं।
 - कई परीक्षण स्थलों पर टेस्ट मुफ्त हैं।
 - यदि आप परीक्षण में पॉज़िटिव आते हैं, तो आपको एक प्रशिक्षित संपर्क खोजी (कॉन्टेक्ट ट्रेसर) की ओर से एक कॉल, यह सुनिश्चित करने के लिए आएगा कि आपको आपकी

ज़रूरत की चिकित्सीय देखभाल एवं सहयोग मिले, जिसमें भोजन, दवाएं और, यदि आप घर पर अन्य लोगों से सुरक्षित रूप से अलग न रह सकते हों तो, होटल में ठहरने की व्यवस्था शामिल हैं।

- Test & Trace Corps (परीक्षण एवं खोज दल) और Contact Tracers (संपर्क खोजियों) के बारे में और जानने के लिए, [nyc.gov](https://www.nyc.gov) पर आकर "[trace](#)" (पता लगाएं) खोजें।
- यदि आपमें नए लक्षण विकसित हों या यदि आपके लक्षण बदलने लगें तो अपने प्रदाता को दिखाएं। वे आपको अतिरिक्त मूल्यांकन की आवश्यकता के बारे में सलाह दे सकते हैं।

यदि आपको निम्न में से कोई भी लक्षण हो, तो आपातकालीन रूम में जाएं या तुरंत **911** पर कॉल करें:

- साँस लेने में तकलीफ़
- छाती या पेट में लगातार दर्द या दबाव
- सचेत रहने में किसी प्रकार की नई उलझन या असमर्थता
- नीले होंठ या चेहरा
- बोलने में समस्या
- अचानक चेहरे का लटक जाना या चेहरे, बांह या पैर में सुन्नपन
- दौरा
- अचानक और गंभीर दर्द
- अनियंत्रित रक्तस्राव
- गंभीर या लगातार उल्टी या दस्त
- कोई अन्य आपातकालीन स्थिति

क्या मुझे और कभी परीक्षण करवाना चाहिए?

हां, सभी न्यू यॉर्क वासियों को COVID-19 का नैदानिक परीक्षण करवाना चाहिए, भले ही उनमें लक्षण हों या नहीं। दो मुख्य प्रकार के परीक्षण हैं:

- COVID-19 **नैदानिक** परीक्षण (या वायरस परीक्षण) यह जानने के लिए स्वाब या लार परीक्षण का उपयोग करते हैं कि क्या किसी को **वर्तमान** में COVID-19 है (यानी, क्या वे वर्तमान में बीमार हैं)। कई स्थलों पर परीक्षण निःशुल्क हैं। आप **311** पर कॉल करके या [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) पर आकर अपने समीप का परीक्षण स्थल ढूंढ सकते हैं।
- COVID-19 **एंटीबॉडी** परीक्षण (या सेरोलॉजी परीक्षण) ऐसे रक्त परीक्षण होते हैं जो यह पहचान कर सकते हैं कि कौी व्यक्ति **पहले** COVID-19 के संपर्क में आ चुका है या नहीं। एक पॉजिटिव परीक्षण परिणाम का अर्थ यह **नहीं है** कि आप COVID-19 के प्रति प्रतिरक्षित हैं या आपको यह फिर से नहीं हो सकता।

COVID-19 परीक्षण के बारे में अधिक जानकारी के लिए, [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) पर आकर "[COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](#)" (COVID-19 परीक्षण: अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न) खोजें।

यदि आप पहले ही परीक्षण करवा चुके हैं और आप निगेटिव पाए गए थे तो निम्नलिखित स्थितियों में आपको एक बार फिर परीक्षण करवाना चाहिए:

- आपमें COVID-19 के नए लक्षण हैं
- आप या आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता किसी संभावित संपर्क को लेकर चिंतित हैं, जैसे किसी बड़ी भीड़ में या किसी ऐसे व्यक्ति के साथ समय बिताना जिसमें COVID-19 होने की पुष्टि हुई है या संभावना है
- आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ समय बिताने की सोच रहे हैं जो आपके साथ नहीं रहता है और जो COVID-19 के गंभीर रोग के सर्वोच्च जोखिम में है, इसमें 65 वर्ष या अधिक आयु वाले लोग शामिल हैं

यदि मुझे या किसी और को COVID-19 है तो घर पर हर किसी को सुरक्षित रखने के लिए मैं क्या कर सकता/ती हूँ?

शारीरिक दूरी बनाएं, और मुलाकातियों को न आने दें:

- यदि आप अस्वस्थ हैं, तो दूसरों से कम-से-कम 6 फ़ीट दूर रहें।
- जो बीमार हो उन लोगों को ऐसे लोगों से दूर रखें जो गंभीर बीमारी के जोखिम में हैं।
- शारीरिक दूरी बनाए रखने के लिए बैठने के लिए और अन्य फर्नीचर को स्थानांतरित करें।
- जो लोग अस्वस्थ हैं उन्हें, यदि संभव हो तो, घर पर अन्य स्वस्थ लोगों से अलग भोजन करना या करवाया जाना चाहिए।

ढकें

- अपनी नाक और मुंह को एक [फ़ेस कवर](#) से ढकें जब आप अन्य लोगों से 6 फुट से कम दूरी पर हों।
- अपनी खांसी या छींक को एक टिशू या अपनी कोहनी के अंदरूनी हिस्से से ढकें। अपने हाथों का उपयोग न करें।

इसे साफ रखें:

- उपयोग के तुरंत बाद टिशू को कचरे में फेंक दें।
- अपने हाथों को अक्सर साबुन और पानी के साथ कम से कम 20 सेकंड के लिए धोएं, विशेष रूप से खांसने या छींकने के बाद। अगर साबुन और पानी उपलब्ध न हो तो एल्कोहॉल-बेस्ड हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।
- ज्यादा छूई जाने वाली सतहें जैसे कि डोरनॉब्स, लाइट स्विच, नल, फोन, चाबियां, बच्चों के पसंदीदा खिलौने और रिमोट कंट्रोल को बार-बार साफ करें।
- अपने सामान्य डिटर्जेंट के साथ संभव गर्म सेटिंग में तौलिए, चादरें और कपड़े और कपड़े के फ़ेस कवर धोएं और पूरी तरह से सुखाएं।
- बर्तन, पेय पदार्थों के ग्लास, कप, या भोजन करने के बर्तन साझा न करें, और उन्हें हर उपयोग के बाद धोएं।

मुझे या घर पर किसी अन्य को COVID-19 है, पर हम गृहस्थी के अन्य सदस्यों से अलग नहीं हो सकते हैं। मैं क्या कर सकता/सकती हूँ?

NYC के पास ऐसे लोगों के लिए निःशुल्क कमरे उपलब्ध हैं जिन्हें COVID-19 है या जो किसी ऐसी गृहस्थी में रहते हैं जिसमें किसी को COVID-19 है और वह घर पर अन्य लोगों से सुरक्षित ढंग से अलग नहीं रह सकता है। यदि आपको यह सेवा चाहिए हो, तो **311** या 844-692-4692 को सुबह 9 से रात 9 बजे के बीच कॉल करें। एक स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता आपकी स्थिति का मूल्यांकन करेगा और यदि उपयुक्त हो तो आपको किसी होटल को रेफर कर देगा।

- होटल में नर्सों और चिकित्सकों द्वारा आपकी 24/7 निगरानी की जाएगी, समस्त भोजन प्रदान किए जाएंगे, मानसिक स्वास्थ्य एवं कुशलक्षेम सहयोग उपलब्ध कराया जाएगा, और प्रियजनों से जुड़े रहने के लिए स्थानीय फोन कॉल करने की सुविधा उपलब्ध रहेगी (उक्त समस्त सुविधाएं निःशुल्क होंगी)।
- देखभालकर्ता (चाहे उन्हें COVID-19 हो या फिर वे COVID-19 से ग्रस्त किसी व्यक्ति की देखभाल करते हों) आमतौर पर उस व्यक्ति के साथ होटल में ठहर सकते हैं जिसकी वे देखभाल कर रहे हैं।

आपका मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करना

ये बहुत मुश्किल समय है। मैं अपना तनाव, चिंता और सामाजिक अलगाव को कैसे मैनेज कर सकता हूँ?

- यह स्वाभाविक है कि आपको कुछ न सूझे कि क्या करना है, आपको दुख, बेचैनी और डर महसूस हो, या आप संकट के अन्य लक्षण महसूस करें, और इनके परिणामस्वरूप आपको सोने में या एल्कोहल अथवा अन्य मादक पदार्थों से मुकाबला करने में कठिनाई हो सकती है।
- फोन कॉल, सोशल मीडिया और वीडियो चैट का उपयोग करके दोस्तों और प्रियजनों के साथ जुड़े रहें।
- यदि आप अस्वस्थ नहीं हैं, तो बाहर जाकर एकांत व्यायाम करें, पर फ़ेस कवर पहनना, दूसरों से कम-से-कम 6 फ़ीट दूर रहना और बारंबार अपने हाथ धोना न भूलें।
- "[App Library](#)" (एप लाइब्रेरी) पर ऑनलाइन टूल के लिए जाएं जो nyc.gov/nycwell पर स्थित है ताकि आप अपने स्वास्थ्य और भावनात्मक कल्याण का प्रबंधन कर सकें।
- NYC Well, एक निःशुल्क और गोपनीय मानसिक स्वास्थ्य सहायता सेवा है, जिसमें प्रशिक्षित काउंसलर सप्ताह के 7 दिन, 24 घंटे संक्षिप्त परामर्श और देखभाल प्रदान करने के लिए उपलब्ध हैं। 888-692-9355 पर कॉल करें।
- पृथकवास और अकेलेपन में मदद के लिए, आप किसी स्वयंसेवी द्वारा आपका हाल-चाल पूछने की निःशुल्क और बारंबार कॉल्स की मदद से संपर्क में बने रह सकते हैं, इसके लिए आपको DFTA के एजिंग कनेक्ट को 212-244-6469 पर कॉल करनी होगी।

आपको सुरक्षित और स्वस्थ रखने में मदद के लिए शहर के अतिरिक्त संसाधन

यदि मुझे मेरे घर में असुरक्षित महसूस हो, या मुझे लगे कि मेरी उपेक्षा हो रही है या कोई व्यक्ति मुझ पर दबाव डाल रहा है या मुझे धौंसा रहा है, तो मैं क्या कर सकता/ती हूँ?

- DFTA के अपराध पीड़ित वृद्धजन संसाधन केंद्र को 212-442-3103 पर सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे के बीच कॉल करें।
- NYC परिवार न्याय केंद्रों को कॉल करें, जो घरेलू एवं लिंग-आधारित हिंसा, जिसमें वृद्धजनों से दुर्व्यवहार शामिल है, के पीड़ितों को महत्वपूर्ण सामाजिक सेवाएं, नागरिक (दीवानी) कानूनी तथा आपराधिक (फ़ौजदारी) न्याय सहायता प्रदान करते हैं। पीड़ितों हेतु सेवाएं फोन द्वारा सोमवार से शुक्रवार सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक उपलब्ध हैं।
 - ब्रॉक्स: 718-508-1220
 - ब्रुकलिन: 718-250-5113
 - मैनहैटन: 212-602-2800
 - क्वीन्स 718-575-4545
 - स्टेटन आइलैंड 718-697-4300
- संबंधित व्यक्तियों के लिए NYC बुजुर्गों से दुर्व्यवहार के केंद्र की हेल्पलाइन ("NYC Elder Abuse Center Helpline for Concerned Persons") 212-746-6905 पर सोमवार से शुक्रवार सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे के बीच कॉल करें।
- बाकी सारे समय आप सेफ़ हॉराइज़न द्वारा संचालित NYC की 24-घंटा हॉटलाइन: अन्य सभी समय 800-621-4673 पर कॉल करें।
- यदि आप चिकित्सीय आपातस्थिति का अनुभव कर रहे हैं, तो कृपया **911** को कॉल करें।

यदि घर पर होने के दौरान मुझे भोजन पाने में समस्या हो रही हो, तो मैं क्या कर सकता/ती हूँ?

- शिक्षा विभाग के भोजन केंद्र स्थल (मील हब साइट्स) सोमवार से शुक्रवार तक प्रतिदिन तीन बार का भोजन निःशुल्क प्रदान करते हैं। इनके लिए किसी पंजीकरण या पहचान की आवश्यकता नहीं है। घर का कोई ऐसा सदस्य या कोई ऐसा मित्र आकर आपके लिए भोजन ले जा सकता है जो COVID-19 के गंभीर रोग के कम जोखिम में हो। भोजन केंद्र स्थल (मील हब साइट्स) के स्थान जानने के लिए nyc.gov/getfood पर जाएं या **311** पर कॉल करें।
- यदि आप भोजन लेने बाहर नहीं जा सकते हैं, कोई भी आपके लिए भोजन नहीं ला सकता है, और आप निजी डिलीवरी विकल्पों का उपयोग करने में असमर्थ हैं, तो NYC आप तक आपातकालीन भोजन पहुंचाएगा। और जानने के लिए nyc.gov/getfood पर जाएं या **311** पर कॉल करें।

मैं गर्मियों में घर पर होने के दौरान ठंडा और सुरक्षित रहने को लेकर चिंता में हूँ। मैं क्या कर सकता/सकती हूँ?

- गर्मी की लहरें केवल तकलीफ़देह ही नहीं होतीं — वे हृदय संबंधी रोग या मृत्यु का कारण भी बन सकती हैं और मौजूदा स्वास्थ्य स्थितियों को और बदतर भी बना सकती हैं। एयर कंडीशनिंग का

उपयोग सर्वोत्तम सुरक्षा है। पंखे गर्म मौसम में आपको गर्मी से सुरक्षित रखने के लिए पर्याप्त नहीं होते हैं।

- यदि आपके घर में एयर कंडीशनर है तो सुनिश्चित करें कि वह कार्य कर रहा हो। जब गर्मी की लहर चल रही हो, तो सुरक्षित रहने, बिजली का खर्च बचाने और ऊर्जा बचाने के लिए अपना एसी चालू कर लें और उसे 78 डिग्री फ़ारेनहाइट या "लो" कूल पर सेट कर लें।
- खिड़कियां खोलने और एयर कंडीशनिंग का उपयोग करने से आपको COVID-19 होने के जोखिम में वृद्धि नहीं होती है। यदि आपके घर में कोई COVID-19 ग्रस्त व्यक्ति है, तो खिड़कियां खोलने या एयर कंडीशनिंग का उपयोग करने से हवा का संचरण बढ़ जाएगा, जिससे हवा में वायरस की मात्रा घटने से COVID-19 का प्रसार रोकने में मदद मिल सकती है। यदि आप खिड़कियां खोलते हैं और आप छोटे बच्चों के देखभालकर्ता हैं, तो सुनिश्चित करें कि खिड़कियों पर विन्डो गार्ड लगे हों।
- यदि आपके घर में एयर कंडीशनर नहीं है:
 - यदि आप आय के एवं अन्य मानदंडों को संतुष्ट करते हैं तो गृह ऊर्जा सहायता कार्यक्रम (होम एनर्जी असिस्टेंस प्रोग्राम, HEAP) के माध्यम से निःशुल्क एयर कंडीशनर के लिए आवेदन करें। अधिक जानकारी के लिए nyc.gov/hra पर आकर "[HEAP Cooling Application](#)" (HEAP कूलिंग आवेदन) खोजें या सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे के बीच 212-331-3126 पर कॉल करें। सर्वेक्षण कई भाषाओं में उपलब्ध है।
 - अपने किसी ऐसे परिचित के घर सुरक्षित ढंग से जाएं जहां सक्रिय एयर कंडीशनर हो। विचार करें कि गर्मी से राहत पाने के लिए आप किन मित्रों या संबंधियों के यहां जा सकते हैं।
 - यदि आप किसी परिचित के घर न जा सकते हों, तो गर्मी की लहर चलने के दौरान न्यू यॉर्क शहर में कूलिंग केंद्र ढूंढने के लिए **311** पर कॉल करें।
- आगामी गर्मी की लहर की जानकारी देने वाले मौसम के पूर्वानुमानों पर ध्यान दें। आपातस्थितियों के प्रति जागरूक रहें और आधिकारिक सरकारी संदेशों के प्रति सतर्क रहें।
 - "Notify NYC" (नोटिफाई NYC) nyc.gov/notifynyc पर आकर या **311** पर कॉल करके शहर के आधिकारिक आपातस्थिति संचार कार्यक्रम के लिए साइन अप करें।
- गर्मी में सुरक्षित रहने के बारे में और जानकारी के लिए, nyc.gov/health/heat पर जाएं।
- गर्मी में आने वाले आंधी-तूफ़ानों और गर्म मौसम के कारण कभी-कभी बिजली की आपूर्ति बाधित हो सकती है।
 - यदि आप बिजली से चलने वाले चिकित्सीय उपकरणों का उपयोग करते हैं तो अपने बिजली प्रदाता को बता दें। यदि आपके क्षेत्र में बिजली संबंधी समस्याओं की संभावना हो तो वे आपको सूचित कर सकते हैं। यदि आपके किराये में बिजली शामिल है तो भी आप अपने बिजली प्रदाता से यह सेवा पाने के पात्र हैं।
 - आपातस्थिति के लिए तैयार रहें। सुनिश्चित करें कि आवश्यकता पड़ने की स्थिति में आपके पास अतिरिक्त बैटरियां या ऑक्सीजन टैंक हों।

- बिजली कटौती के लिए तैयारी करने के बारे में और जानकारी के लिए, nyc.gov/health पर आकर "[power outage](https://nyc.gov/health)" (बिजली कटौती) खोजें।

मुझे अन्य स्थानीय सेवाओं या समस्याओं, जैसे वित्त, आवास, या जनोपयोगी सेवाओं (बिजली, पानी, फोन आदि) के संबंध में मदद चाहिए। आपको अधिक जानकारी कहाँ मिल सकती है?

- शहर की सेवाओं और सहयोग, जिसमें वित्त एवं उपभोक्ता संरक्षण, आवास एवं जनोपयोगी सेवाएं (बिजली, पानी, फोन आदि), और स्वास्थ्य एवं सुरक्षा शामिल हैं, के बारे में सामान्य जानकारी के लिए, nyc.gov/agingcovid पर आएं।
- आप nyc.gov/health/covidresources पर आकर अपने इलाके/मोहल्ले में मौजूद स्थानीय संसाधनों, जैसे प्राथमिक देखभाल क्लीनिक, दवा की दुकानें, किराना दुकानें, और भोजन भंडार (फूड पैन्ट्री), सामुदायिक संगठन, और वित्तीय या कानूनी सहायता शामिल हैं, के बारे में भी जानकारी पा सकते हैं।
- NYC मानव संसाधन प्रशासन (HRA) सेवाओं, जिनमें SNAP और नकद सहायता शामिल हैं, हेतु आवेदन करने के लिए nyc.gov/accesshra पर आएं, या [ACCESS HRA मोबाइल एप](https://nyc.gov/accesshra) डाउनलोड करें। यदि आप वेबसाइट या मोबाइल एप तक पहुंचने में अक्षम हैं, तो **311** पर कॉल करें।

COVID-19 के बारे में सामान्य जानकारी के लिए, nyc.gov/health/coronavirus या cdc.gov/covid19 पर जाएं।

स्थिति में होने वाले बदलावों के साथ-साथ NYC स्वास्थ्य विभाग सिफ़ारिशों को बदल सकता है। 7.28.20