

# यदि आपको COVID-19 हो तो क्या करें

## घर पर आपने अपनी और दूसरों की देखभाल कैसे करनी है यह जानें।

### COVID-19 के लक्षण क्या हैं?

- इसके लक्षणों की एक विस्तृत श्रृंखला है, जिनमें हल्के से लेकर गंभीर लक्षण तक शामिल हैं। कुछ लोगों में कोई लक्षण नहीं होते।
- अधिक सामान्य लक्षणों में बुखार या ठंड लगना, खांसी, सांस की तकलीफ या सांस लेने में कठिनाई, थकान, मांसपेशियों या शरीर में दर्द, सिरदर्द, स्वाद या गंध नहीं आना, गले में खराश, जमी हुई या बहती नाक, मतली या उल्टी और दस्त शामिल हैं।



### COVID-19 से गंभीर रूप से बीमार होने के जोखिम पर कौन है?

- वयस्कों में, उम्र के साथ गंभीर रूप से बीमार होने का जोखिम बढ़ जाता है, और बुजुर्गों को सबसे ज़्यादा जोखिम होता है।
- किसी भी उम्र के अंतर्निहित स्वास्थ्य की स्थिति वाले लोग, जैसे:
  - कैंसर
  - गुर्दे की पुरानी बीमारी
  - COPD (क्रॉनिक ऑब्स्ट्रक्टिव पल्मोनरी डिज़ीज़)
  - अंग प्रत्यारोपण से कमज़ोर प्रतिरक्षा प्रणाली
  - मोटापा
  - दिल की गंभीर स्थिति
  - सिकल सेल रोग
  - टाइप 2 डायबिटीज़
- यदि आपकी ऐसी कोई अंतर्निहित स्वास्थ्य स्थिति है जो गंभीर COVID-19 होने के आपके जोखिम को बढ़ाती है या आपकी उम्र 65 साल या उससे ज़्यादा है, तो स्वयं अपनी सुरक्षा के लिए जितना हो सके घर पर रहने के बारे में विचार करें।



### यदि मुझ में COVID-19 के लक्षण हैं तो मुझे क्या करना चाहिए?

- **घर पर ही रहें!** COVID-19 परीक्षण करवाने या अन्य आवश्यक चिकित्सा देखभाल प्राप्त करने या बुनियादी ज़रूरी चीज़ें, जैसे किराने का सामान लाने के आलावा घर से बाहर न निकलें, अगर कोई आपके लिए वह नहीं ला सकता हो। काम पर मत जाएं, भले ही आप आवश्यक सेवाओं के कर्मचारी हैं।
- **अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से सलाह लें!** जब संभव हो तब टेलीफोन या टेलीमेडिसिन का उपयोग करें।
- **जाँच करवाएं!** यदि आपका प्रदाता परीक्षण की पेशकश नहीं करता है, तो अपने पास परीक्षण स्थल खोजने के लिए [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) पर जाएं या **311 पर कॉल करें।**
- **आपातकालीन स्थिति में 911 पर कॉल करें!** अगर आपको सांस लेने में तकलीफ हो, छाती में दर्द या दबाव हो, उलझन में हों या जागे नहीं रह सकते हों, या होंठ अथवा चेहरा नीला हो गया हो, या कोई अन्य आपातकालीन स्थिति हो तो अस्पताल जाएं या तुरंत **911 पर कॉल करें।**
- **यदि आपको घर से बाहर निकलना ही हो, तो:**
  - भीड़-भाड़ वाली जगहों में जाने से बचें।
  - दूसरों से कम से कम 6 फीट की दूरी पर रहें।
  - फेस कवरींग पहनें।
  - बाहर जाने से पहले अपने हाथों को धो लें और बाहर रहते हुए हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।



## यदि आपको COVID-19 हो या COVID-19 के लक्षण हों और दूसरों के साथ रहते हों तो:

- शारीरिक दूरी बनाएं:
  - अतिथि को न आने दें।
  - दूसरों से कम से कम 6 फीट की दूरी पर रहें। यदि संभव हो तो अलग कमरे में रहें।
  - यदि आप किसी बीमार व्यक्ति के साथ एक ही बिस्तर पर सोते हों, तो उल्टी दिशा में सोएं या सोफे पर सोएं।
  - बीमार लोगों को दूसरे लोगों से दूर रखें, खास कर उन से जो गंभीर बीमारी के जोखिम में हैं।
  - COVID-19 होटल में ठहरने पर विचार करें, जो निःशुल्क हैं। [nyc.gov/covid19hotel](https://nyc.gov/covid19hotel) पर जाएं या **844-692-4692** पर कॉल करें
- ढकें:
  - फेस कवरींग पहनें, विशेष रूप से तब जब आप अन्य लोगों से 6 फुट से कम दूरी पर हों।
  - अपनी खांसी या छींक को एक टिशू या अपनी बांह से ढकें।
- 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 तक धोएं, विशेष रूप से खांसने या छींकने के बाद।
  - यदि आप अपने हाथ धोने में असमर्थ हैं तो अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।
  - आप द्वारा छूई जाने वाली चीजें जैसे कि आप डोरनाॅब्स, लाइट स्विच, नल के हैंडल, फोन और रिमोट कंट्रोल को बार-बार साफ करें।
  - अपने रोज़मर्रा के डिटर्जेंट के साथ संभव सब से गर्म सेटिंग में तौलिए, चादरें और कपड़े धोएं और पूरी तरह से सुखाएं।
  - दूसरों के साथ खाने या बर्तन शेयर न करें और हर उपयोग के बाद उन्हें धो लें।



## बीमार होने के बाद मैं अपने घर से बाहर कब निकल सकता/सकती हूँ?

यदि आप बीमार हुए थे, तो तब तक घर पर रहें जब तक:

- आपके लक्षणों के शुरू होने के बाद से कम से कम 10 दिन बीत चुके हों
- आप बुखार को कम करने वाली दवा के बिना 24 घंटे से बुखार-मुक्त हों
- आपकी समग्र बीमारी में सुधार हो गया हो

यदि आपका स्वेब या लार (वायरस) परीक्षण द्वारा COVID-19 के लिए पॉज़िटिव परीक्षण हुआ हो, लेकिन कभी भी लक्षण नहीं हुए हों, तो आपके परीक्षण के दिन के बाद 10 दिनों के लिए घर पर ही रहें।



## ? मदद की ज़रूरत है?

यदि आपके पास डॉक्टर नहीं है, लेकिन ज़रूरत है, तो **844-692-4692 पर कॉल करें**। आव्रजन स्थिति या भुगतान करने की क्षमता की परवाह किए बिना, न्यूयॉर्क शहर में देखभाल प्रदान की जाती है।

COVID-19 के बारे में अधिक जानकारी के लिए, **311 पर कॉल करें** या [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) पर जाएं।