

COVID-19 પરિણામ સકારાત્મક કે લક્ષણો છે?

ઘરે રહો, માસ્ક પહેરો અને નિરીક્ષણ કરો

1/7/2022

5 દિવસ સુધી ઘરમાં રહો

તમારા પરીક્ષણના સકારાત્મક પરિણામની તારીખ* અથવા લક્ષણોના પ્રથમ દિવસે ગણતરી કરવાનું શરૂ કરો.

જો તમને લક્ષણો વિના શરૂઆત થાય છે, પરંતુ 10 દિવસની અંદર લક્ષણો દેખાય છે, તો 5-દિવસની ગણતરી ફરીથી શરૂ કરો. લક્ષણોનો પ્રથમ દિવસ તમારો નવો દિવસ 0 છે.

દિવસ 0

દિવસ 1

દિવસ 2

દિવસ 3

દિવસ 4

દિવસ 5

દિવસ 6

દિવસ 7

દિવસ 8

દિવસ 9

દિવસ 10

દિવસ 11

તમારા પરીક્ષણના સકારાત્મક પરિણામની તારીખ અથવા તમારામાં લક્ષણોનો પ્રથમ દિવસ

દિવસ 6
તાવ નથી

અને તમારા અન્ય લક્ષણો દૂર થઈ ગયા છે અથવા વધુ સારું થઈ રહ્યું છે? તમે ઘરની બહાર જઈ શકો છો, પરંતુ 11મા દિવસ સુધી માસ્ક પહેરો.

દિવસ 6
તાવ સાથે

જ્યાં સુધી તમારો તાવ ઉતરી ન જાય અને તમારા લક્ષણોમાં સુધારો ન થાય ત્યાં સુધી ઘરે રહેવાનું ચાલુ રાખો. ઓછામાં ઓછા 11 દિવસ સુધી માસ્ક પહેરો.

જો તમારો તાવ ઉતરી ગયો હોય અને તમારા લક્ષણોમાં મોટા પ્રમાણમાં સુધારો થયો હોય તો સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ ફરી શરૂ કરો.

નોંધ: તાવ નથી એટલે તાવ ઘટાડતી દવાઓનો ઉપયોગ કર્યા વિના તમારો તાવ ઓછામાં ઓછા 24 કલાક થી ઉતરી ગયો છે.

આ દિશાનિર્દેશો સામાન્ય સમુદાયને લાગુ પડે છે પછી ભલે તેઓએ COVID-19 રસીકરણ મેળવ્યું હોય. મધ્યમ અથવા ગંભીર બીમારી ધરાવતા લોકો, નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ધરાવતા લોકો અને ઉચ્ચ જોખમ ધરાવતા અથવા સમૂહમાં રહેતા લોકોને 5 દિવસથી વધુ સમય સુધી અલગ રહેવાની જરૂર પડી શકે છે.



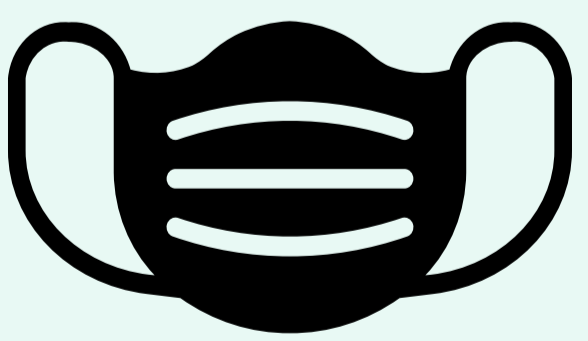
કરવા જેવી અન્ય વસ્તુઓ



તમે જેની સાથે રહો છો તેમને જગ્યા આપો અને મુલાકાતીઓની મેજબાની ન કરો કરો. તમારા ઘરના અલગ ભાગમાં રહો અને જો શક્ય હોય તો તમે અલગ બાથરૂમનો ઉપયોગ કરો.



હંમેશની જેમ, "વધુ સંપર્કમાં" આવતી બધી સપાટીઓ સાફ કરો. શેર કરેલી જગ્યાઓને વારંવાર સાફ કરો અને સેનિટાઈઝ કરો. 20 સેકન્ડ માટે સાબુ અને પાણીથી વારંવાર હાથ ધોવા.



તમારા મોં અને નાક પર **10 દિવસ માટે માસ્ક પહેરો** (જો તમે ઘરે અન્ય લોકો સાથે રહેતા હોવ તો પણ)!



ઉધરસ, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, થાક, સ્વાદ/ગંધ ન આવવી, માથાનો દુખાવો, શરીરમાં દુખાવો, ગળામાં દુખાવો, તાવ, શરદી, ઝાડા જેવા COVID-19 ના લક્ષણો નું નિરીક્ષણ કરો.



5 થી લઈને 10 દિવસ સુધી મુસાફરી, સાર્વજનિક પરિવહન અને તમે માસ્ક (રેસ્ટોરન્ટ, બાર, લોકોના ઘર વગેરે) પહેરી ન શકો તેવી કોઈપણ જગ્યાએ જવાનું ટાળો.



COVID-19 વિશે

nj.gov/health/cd/topics/ncov.shtml પર વધુ જાણો

*જો તમે એસિમ્પ્ટોમેટિક હો (લક્ષણો ક્યારેય વિકસિત ન થયા હોય), તો દિવસ 0 એ તે દિવસ છે જે તમારી તપાસ કરવામાં આવી હતી (તે દિવસે નહીં કે જે દિવસે તમે તમારા પરીક્ષણના પરિણામો સકારાત્મક મેળવ્યા હતા), અને દિવસ 1 એ તમારા પરીક્ષણના દિવસ પછીનો પ્રથમ સંપૂર્ણ દિવસ છે.