

COVID-19 सकारात्मक है या लक्षण हैं?

घर पर रहें, मास्क पहने और स्थिति का ध्यान रखें

1/7/2022

5 दिनों तक घर में रहें।

अपने सकारात्मक परीक्षण की तारीख*, या लक्षणों के पहले दिन से गिनती शुरू करें।

यदि आप की शुरुआत बिना लक्षणों की होती है, लेकिन 10 दिनों की अवधि के भीतर लक्षण दिखने लगते हैं, तो 5 दिन की गिनती फिर से शुरू करें। लक्षणों का पहला दिन आपका नया दिन 0 है।

दिन 0

दिन 1

दिन 2

दिन 3

दिन 4

दिन 5

दिन 6

दिन 7

दिन 8

दिन 9

दिन 10

दिन 11

आपके सकारात्मक परीक्षण की तिथि
या आपके लक्षणों का पहला दिन

दिन 6
बुखार नहीं है

और आपके अन्य लक्षण दूर हो गए हैं या कम हो रहे हैं? आप घर से बाहर निकल सकते हैं, लेकिन 11वें दिन तक मास्क पहनें।

दिन 6
बुखार है

घर पर रहना तब तक जारी रखें जब तक आपका बुखार दूर नहीं हो जाता और आपके लक्षण कम नहीं हो जाते। कम से कम 11वें दिन तक मास्क पहनें।

यदि आपका बुखार चला गया है और आपके लक्षणों में काफी सुधार हुआ है तो सामान्य गतिविधियां फिर से शुरू करें।

नोट: बुखार नहीं होने का मतलब है कि बुखार कम करने वाली दवाओं का उपयोग किए बिना आपका बुखार कम से कम 24 घंटे से चला गया है।

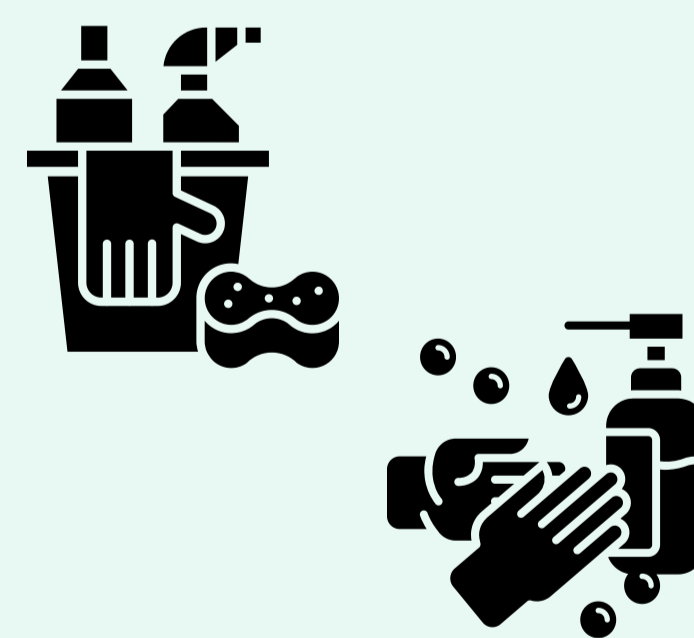
ये दिशानिर्देश सामान्य समुदाय पर लागू होते हैं, भले ही उन्होंने COVID-19 टीकाकरण प्राप्त किया हो। मध्यम या गंभीर बीमारी वाले लोग, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले और उच्च जोखिम या समूह सुविधा में रहने वाले लोगों को 5 दिनों से अधिक समय तक अलग रहने की आवश्यकता हो सकती है।



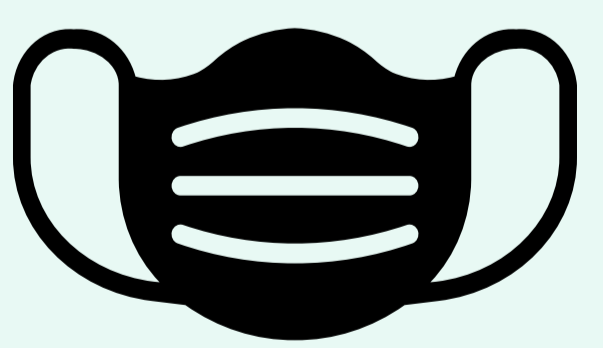
करने के लिए अन्य कार्य



उन लोगों को जगह दें जिनके साथ आप रहते हैं और आगंतुकों को होस्ट न करें। अपने घर के अलग हिस्से में रहें और हो सके तो दूसरे बाथरूम का इस्तेमाल करें।



हमेशा की तरह, "अधिक छुये" जाने वाली सभी सतहों को साफ करें। साथ में उपयोग किए जाने वाले स्थानों को बार-बार पोंछें और साफ करें। हाथों को बार-बार साबुन और पानी से 20 सेकेंड तक धोएं।



अपने मुंह और नाक पर 10 दिनों के लिए मास्क पहनें (घर पर भी अगर आप अन्य लोगों के साथ रहते हैं)!



COVID-19 के लक्षणों पर ध्यान दें जैसे खांसी, सांस लेने में तकलीफ, थकान, स्वाद/गंध की कमी, सिरदर्द, शरीर में दर्द, गले में खराश, बुखार, ठंड लगना, दस्त।



5-10 दिन से यात्रा, सार्वजनिक परिवहन और ऐसी किसी भी जगह से बचें जहां आप मास्क (रेस्तरां, बार, लोगों के घर आदि) नहीं पहन सकते।



COVID-19 के बारे में
nj.gov/health/cd/topics/ncov.shtml
पर अधिक जानें

*यदि आप स्पर्शोन्मुख हैं (कभी भी लक्षण विकसित नहीं होते हैं), तो दिन 0 वह दिन है जब आपका परीक्षण किया गया था (उस दिन नहीं जिस दिन आपको अपने परीक्षण का सकारात्मक परिणाम प्राप्त हुआ था), और दिन 1 आपके परीक्षण के दिन के बाद पहला पूरा दिन है।