

Fairfax स्वास्थ्य ज़िला स्वास्थ्य संबंधी अलर्ट

Fairfax County, Cities of Fairfax & Falls Church, Towns of Herndon & Vienna

COVID-19 के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी

कृपया पढ़ें

www.fairfaxcounty.gov/COVID-19

العربية | 中文-简体 | فارسی | 한글 | Español | اردو | tiếng Việt



जून 2020

Fairfax County Health Department की ओर से एक संदेश

COVID-19 के फैलने की रफ़्तार को धीमा करने के लिए कदम

COVID-19 एक श्वसन बीमारी है जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल सकती है।

लोगों को सलाह दी जाती है कि इस बीमारी को अपने घर और समुदाय में फैलने से रोकने के लिए इन निर्देशों का पालन करें।

लक्षणों में बुखार (100.4°F/38°C या उससे अधिक), खाँसी या सांस लेने में परेशानी शामिल हो सकते हैं।

बीमारियों में हल्के लक्षणों से लेकर गंभीर बीमारी और मौत होना तक शामिल है। संक्रमण के संपर्क में आने के 2-14 दिन बाद लक्षण दिखाई दे सकते हैं।

ज्यादातर लोगों को हल्की सी बीमारी होगी और वे घर पर रहकर ही ठीक हो जाएँगे।*

यदि आप बीमार हैं और इसके लक्षण हैं...

- घर में ही रहें। दूसरों के साथ संपर्क में आने से बचें, अपनी व्यक्तिगत वस्तुओं को साझा न करें, और यदि संभव हो तो एक अलग बेडरूम और बाथरूम का इस्तेमाल करें।
- अपने स्वास्थ्य पर नज़र रखें। यदि आपको सांस लेने में परेशानी हो रही है, छाती में दर्द या दबाव महसूस हो रहा है, भ्रमित महसूस कर रहे हैं, या होंठ या चेहरा नीला नज़र आ रहा है तो तुरंत चिकित्सा सहायता प्राप्त करें। पहले कॉल करें।
- जब अन्य लोगों के आसपास हों तो एक फेसमास्क (या एक रुमाल या स्कार्फ़ जो आपकी नाक और मुँह को कवर करता है) पहनें।
- खाँसते और छींकते समय टिशू या अपनी कोहनी के अंदरूनी हिस्से से अपने मुँह को ढकें।
- दिन में कई बार अपने हाथों को कम से कम 20 सेकंड के लिए साबुन और गर्म पानी से धोएं।
- बार-बार छुई जाने वाली सतहों को हर रोज साफ और कीटाणुरहित करें।
- घर से बाहर न निकलें जब तक 72 घंटों तक बुखार मुक्त न हों (बिना कोई दवा लिए) और अगर आप बीमार नहीं हैं, तो लक्षणों के पहली बार दिखाई देने से कम से कम 10 दिन बीत जाने तक या आपका टेस्ट किए जाने के बाद 10 दिन बीत जाने तक घर से बाहर न निकलें।
- नज़दीकी संपर्क में आए लोगों को सूचित करें। हर उस व्यक्ति से बात करें जो आपके बीमार होने पर कुछ मिनटों तक आपके 6 फीट के भीतर आया हो, जिसमें लक्षण विकसित होने से पहले के 48 घंटे भी शामिल हैं। उन्हें 14 दिन तक अपने-अपने घरों में रहने के लिए कहें।

यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के नज़दीकी संपर्क में आए हैं जो बीमार है...

- जब आप पिछली बार बीमार व्यक्ति से मिले थे, उस दिन से लेकर 14 दिनों तक अपने घर में ही रहें। दूसरों के साथ संपर्क में आने से बचें भले ही आप ठीक महसूस कर रहे हों। अपनी व्यक्तिगत वस्तुओं को साझा न करें, और यदि संभव हो तो एक अलग बेडरूम और बाथरूम का इस्तेमाल करें।
- जब अन्य लोगों के आसपास हों तो एक फेसमास्क (या एक रुमाल या स्कार्फ़ जो आपकी नाक और मुँह को कवर करता है) पहनें।
- लक्षणों पर नज़र रखें। दिन में दो बार थर्मामीटर से अपना तापमान लें और बुखार या खाँसी पर नज़र रखें।
- दूसरों से अपनी दूरी बनाए रखें (कम से कम 6 फीट)।
- खाँसते और छींकते समय टिशू या अपनी कोहनी के अंदरूनी हिस्से से अपने मुँह को ढकें।
- दिन में कई बार अपने हाथों को कम से कम 20 सेकंड के लिए साबुन और गर्म पानी से धोएं।
- बार-बार छुई जाने वाली सतहों को हर रोज साफ और कीटाणुरहित करें।
- यदि आप बीमार हो जाते हैं, तो घर पर ही रहें, दूसरों से अपनी दूरी बनाए रखें, और आपके नज़दीकी संपर्क में आए लोगों को सूचित करें कि आप बीमार हैं। "यदि आप बीमार हैं और इसके लक्षण हैं" के तहत दिए गए निर्देशों का पालन करें।
- नज़दीकी संपर्क में आए लोगों को सूचित करें। हर उस व्यक्ति से बात करें जो आपके बीमार होने पर कुछ मिनटों तक आपके 6 फीट के भीतर आया हो, जिसमें लक्षण विकसित होने से पहले के 48 घंटे भी शामिल हैं। उन्हें 14 दिन तक अपने-अपने घरों में रहने के लिए कहें।

*बुजुर्ग व्यक्तियों और गंभीर अंतर्निहित चिकित्सा स्थितियों वाले किसी भी उम्र के लोगों को COVID-19 से अधिक गंभीर जटिलताओं के होने का उच्च जोखिम हो सकता है। जल्दी तुरंत चिकित्सकीय मदद लें।

العربية | 中文-简体 | فارسی | 한글 | Español | اردو | tiếng Việt

www.fairfaxcounty.gov/COVID19

आपके नज़दीकी संपर्क में आए लोगों की पहचान और उनसे COVID-19 के बारे में बात कैसे करें

यदि आपको COVID-19 के लक्षण हैं, तो यह महत्वपूर्ण है कि आप उन सभी लोगों को सचेत करें जो आपके बीमार रहने के दौरान कुछ मिनटों के लिए आपके 6 फीट के दायरे में आए हों। नीचे दिए गए चरणों से आपको अपने नज़दीकी संपर्क में आए लोगों की पहचान करने और उनसे बात करने में मदद मिलेगी।

1. उन दिन, तारीख, समय को नोट करें जब आपको लक्षण शुरू हुए थे: _____ (दिन) _____ (तारीख) _____ (समय)
2. उन सभी लोगों को सूचीबद्ध करें जो आपके बीमार होने के बाद से आपके घर में थे: *(आप में ये लक्षण विकसित होने के 48 घंटे पहले आपके नज़दीकी संपर्क में आए लोगों सहित)*

3. आपके नज़दीकी संपर्क में आए उन दूसरे लोगों को सूचित करें: *(जो लोग आपके बीमार होने के बाद से आपके 6 फीट के दायरे में आए हों, आप में ये लक्षण विकसित होने के 48 घंटे पहले आपके नज़दीकी संपर्क में आए लोगों सहित)*
काम पर: _____
किसी कार में: _____
अपने घर में या उसके आसपास: _____
अन्य स्थानों पर: _____

आपके नज़दीकी संपर्क में आए लोगों को सूचित करें

अपने संपर्कों को कॉल करें और उन्हें बताएं कि आप बीमार हैं। दूसरों के साथ अपनी जानकारी साझा करके, आप बीमारी के फैलने की रफ़्तार को धीमा कर सकते हैं।

नमूना टेक्स्ट:

“नमस्कार। मैं COVID-19 (कोरोनावायरस संक्रमण) से संक्रमित हूँ और मुझमें इसके लक्षण दिख रहे हैं। मैं आपको इसलिए कॉल कर रहा/ही हूँ क्योंकि जब हम मिले थे तो हो सकता है कि आप भी संक्रमित हो गए हों। बीमार होने वाले ज्यादातर लोग घर पर ही ठीक हो जाते हैं। स्वास्थ्य विभाग सलाह देता है कि आप निम्नलिखित करें:”

- जब आप पिछली बार बीमार व्यक्ति से मिले थे, उस दिन से लेकर 14 दिनों तक अपने घर में ही रहें। दूसरों के साथ संपर्क में आने से बचें, अपनी व्यक्तिगत वस्तुओं को साझा न करें, और यदि संभव हो तो एक अलग बेडरूम और बाथरूम का इस्तेमाल करें।
- लक्षणों पर नज़र रखें। दिन में दो बार थर्मामीटर से अपना तापमान लें और बुखार (100.4°F/38°C या अधिक) या खांसी पर नज़र रखें। यदि आपको सांस लेने में परेशानी हो रही है, छाती में दर्द या दबाव महसूस हो रहा है, भ्रमित महसूस कर रहे हैं, या होंठ या चेहरा नीला नज़र आ रहा है तो तुरंत चिकित्सा सहायता प्राप्त करें। पहले कॉल करें।
- जब अन्य लोगों के आसपास हों तो एक फेसमास्क (या एक रुमाल या स्कार्फ़ जो आपकी नाक और मुँह को कवर करता है) पहनें।
- दूसरों से अपनी दूरी बनाए रखें (कम से कम 6 फीट)।
- खाँसते और छींकते समय टिशू या अपनी कोहनी के अंदरूनी हिस्से से अपने मुँह को ढकें।

- दिन में कई बार अपने हाथों को कम से कम 20 सेकंड के लिए साबुन और गर्म पानी से धोएं।
- बार-बार छुई जाने वाली सतहों को हर रोज साफ और कीटाणुरहित करें।
- यदि आप बीमार हो जाते हैं, तो घर पर ही रहें, दूसरों से अपनी दूरी बनाए रखें, और आपके नज़दीकी संपर्क में आए लोगों को सूचित करें कि आप बीमार हैं।
- बीमार हो जाएं तो दूसरों को सूचित करें। हर उस व्यक्ति से बात करें जो आपके बीमार होने पर कुछ मिनटों तक आपके 6 फीट के भीतर आया हो, जिसमें लक्षण विकसित होने से पहले के 48 घंटे भी शामिल हैं। उन्हें 14 दिन तक अपने-अपने घरों में रहने के लिए कहें। यदि आप बीमार हो जाते हैं, तो अपने डॉक्टर या स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को फ़ोन करें और उन्हें बताएँ कि आप किसी COVID-19 वाले व्यक्ति के संपर्क में आएँ हैं और अब बीमार हैं।

यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो 703-267-3511 Hindi
Fairfax County Health Department की जानकारी लाइन पर कॉल करें।
बुनियादी जरूरतों में सहायता प्राप्त करने के लिए, 703-222-0880,
TTY 711 पर समन्वित सेवा योजना को कॉल करें।

Fairfax County, Va., प्रकाशन। जून 2020। इस जानकारी का किसी दूसरे फॉर्मेट में अनुरोध करने के लिए, 703-246-2411, TTY 711 पर कॉल करें।

