

## कोरोनावायरस रोग (COVID-19) (Coronavirus Disease (COVID-19))

### आपके आपातकालीन विभाग या तत्काल देखभाल केंद्र (UCC) छोड़ने के बाद देखभाल के निर्देश (Care Instructions After You Leave the Emergency Department or Urgent Care Centre (UCC))

आपको अस्पताल में रहने की आवश्यकता नहीं है। अपने COVID-19 के परीक्षण के परिणामों की प्रतीक्षा के दौरान और बीमारी से उभरने के दौरान आप घर पर रह सकते हैं।

#### 911 पर कॉल करें यदि आप (Call 911 if you):

- सांस लेने में नई या अधिक परेशानी होना
- सीने में नए या बिगड़ते दर्द विकसित होना
- भ्रमित हैं या स्पष्ट रूप से सोच नहीं पा रहे हैं
- बेहोश हो जाते हैं (होश खो देते हैं)

#### अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता या Health Link पर 811 पर कॉल करें या चिकित्सा देखभाल प्राप्त

#### करें यदि (Call your healthcare provider or Health Link at 811 or get medical care if):

- आपके लक्षण 7 से 14 दिनों के भीतर ठीक नहीं होते हैं
- आप बेहतर होने लगते हैं और फिर बदतर हो जाते हैं
- आपको लगता है कि आपकी दवा काम नहीं कर रही है या आपको इससे कोई दुष्प्रभाव हो रहा है
- आपको निर्जलीकरण के संकेत और लक्षण हैं जैसे:
  - बहुत सूखा मुँह होना
  - केवल थोड़ी मात्रा में मूत्र आना
  - बहुत हल्का-हल्का महसूस करना

#### अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को कॉल करें (Call your healthcare provider):

- एक अनुवर्ती नियुक्ति के लिए
- अगर आपको कोई गैर जरूरी समस्या या सवाल है
- यदि 5 दिन से अधिक हो गया है और आपके पास अभी भी अपने COVID-19 परीक्षण परिणाम नहीं हैं

#### अपने को अलग कर लो (Isolate yourself)

आपातकालीन विभाग या यूसीसी छोड़ने के बाद, आपको खुद को अलग करना चाहिए (आत्म-अलगाव)। इसका मतलब है कि आप:

- घर में रहें और दूसरों से दूर रहें
- अपना घर तभी छोड़ें, जब आपको चिकित्सकीय देखभाल की आवश्यकता हो



- सार्वजनिक परिवहन (जैसे कि बस या ट्रेन) का उपयोग न करें
- यदि आपको दूसरों के आस-पास रहने की आवश्यकता है, जैसे कि आपके अपने घर के लोग या यदि आपको चिकित्सा सुविधा प्राप्त कर रहे हो तो फेस मास्क पहनें
- अपनी कपड़े की बांह या कोहनी में खाँसे या छींके या अपने मुँह और नाक को एक रूमाल से ढँक लें (फिर इसे तुरंत कचरे में फेंक दें और अपने हाथों को साफ़ करें)
- कम से कम 20 सेकंड के लिए अपने हाथों को अक्सर साबुन और पानी से धोएं - यदि आपके पास साबुन और पानी नहीं है, तो अल्कोहल-आधारित सैनिटाइज़र का उपयोग करें
- अपनी आँख, नाक, मुँह, और चेहरे को छूने से बचें
- अपने घर में दूसरों से दूर रहने की कोशिश करें और केवल 1 स्वस्थ व्यक्ति आपकी देखभाल करें (यदि आवश्यक हो)
- (यदि संभव हो तो) एक अलग बेडरूम में रहें और अपने घर में बाकी सभी लोगों से अलग वॉशरूम का उपयोग करें
- बिस्तर, तौलिया, व्यंजन, खाने के बर्तन और इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों जैसे व्यक्तिगत घरेलू सामानों को शेयर न करें
- घरेलू क्लीनर और कीटाणुनाशक पोंछे या स्प्रे से हर दिन अपने घर को साफ और कीटाणुरहित करें

अधिक जानकारी के लिए [www.alberta.ca/isolation.aspx](http://www.alberta.ca/isolation.aspx) पर जाएँ।

कब आपको अलगाव से रोकना सुरक्षित होगा, तो उसके बारे में मिलने वाली सलाह का पालन करें। यदि आप निश्चित नहीं हैं, तो Health Link पर 811 पर कॉल करें।

COVID-19 is caused by a virus. COVID-19 के लक्षण फ्लू (इन्फ्लूएंजा) या अन्य सांस की बीमारियों के लक्षणों की तरह हैं। COVID-19 से हो सकता है:

- बुखार
- खाँसी
- साँसों की कमी
- साँस लेने में कठिनाई
- गले में खराश
- बहती नाक

यदि आप में COVID-19 की पुष्टि हुई है या आप में COVID-19 के लक्षण हैं, तो आपको अपने लक्षणों के शुरू होने और जब तक आपके लक्षण समाप्त नहीं हो जाते (जो भी लंबा हो) तब तक आपको 10 दिनों के लिए आत्म-अलगाव करना **ज़रूरी** होगा।

बच्चों या हाई स्कूल में भाग लेने वाले 18 वर्ष से अधिक किसी के लिए भी, स्कूल जाने, बच्चे की देखभाल या अन्य गतिविधियों में जाने से पहले हर रोज़ **दैनिक जांच सूची** का उपयोग करें। यदि आपके बच्चे में लक्षण हैं, तो चेकलिस्ट पर दी गई सलाह की पालना करें।

यदि आपका टेस्ट किया जाता है, तो अपने टेस्ट परिणामों के आधार पर [ahs.ca/results](http://ahs.ca/results) पर दिए गए निर्देशों की पालना करें।

अन्य लक्षणों में शामिल हो सकते हैं:

- बंद नाक
- पीड़ायुक्त निगलना
- सिरदर्द
- ठंड लगना
- मांसपेशियों या जोड़ों में दर्द
- सामान्य रूप से अस्वस्थ महसूस करना
- सामान्य से अधिक थकान महसूस करना या बिल्कुल भी ताकत न होना
- पेट (मतली) खराब महसूस होना, उलटी आना, दस्त (पानी मल), या भूख नहीं लगना
- गंध या स्वाद की समझ की क्षति
- गुलाबी आँख (कंजंक्टिवाइटिस)

यदि आप में कोई अन्य लक्षण हैं, तो घर पर रहें और अपने लक्षणों को दूर न होने तक दूसरों के साथ अपना संपर्क सीमित रखें।

### अगर आपके घर में बच्चे हैं (If you have children at home)

अपने बच्चे के स्कूल, बच्चे की देखभाल, या अन्य गतिविधियों में जाने से पहले हर रोज़ [दैनिक जांच सूची](#) का उपयोग करें। यदि आपके बच्चे में लक्षण हैं, तो चेकलिस्ट पर दी गई सलाह की पालना करें।

### घर पर खुद की देखभाल करना (Caring for yourself at home)

- आपको बेहतर महसूस करने में मदद करने के लिए अधिक आराम करें।
- तरल पदार्थ का खूब सेवन करें।
- यदि खाँसी के कारण आप रात को सो नहीं पाते तो अपने सिर को ऊपर उठाने के लिए एक अधिक तकिये का उपयोग करें।
- धूम्रपान, ई सिगरेट या दूसरे के सिगरेट को न पीएं।
- अगर आपको शरीर में दर्द, सिरदर्द या बुखार है तो एसिटामिनोफेन (जैसे टाइलेनॉल) का उपयोग करें। पैकेज पर दिए गए निर्देशों का पालन करें।
- COVID-19 के लक्षणों को प्रबंधित करने के लिए बेनाड्रिल या रीएक्टाइन जैसे हिस्टामिनरोधी न लें। ये दवाएं आपके नाक के जल निकासी को मोटा बना सकती हैं।
- अपनी दवाओं को बिल्कुल निर्धारित रूप में लें।

घर पर खुद की देखभाल करने के बारे में और जानने के लिए, [myhealth.alberta.ca/alberta/pages/How-to-manage-symptoms.aspx](https://myhealth.alberta.ca/alberta/pages/How-to-manage-symptoms.aspx) पर जाएँ।

### मैं और जानकारी कहाँ से प्राप्त कर सकता हूँ? (Where can I learn more?)

COVID-19 के बारे में नवीनतम जानकारी प्राप्त करने के लिए निम्नलिखित वेबसाइटों पर जाएँ:

- Alberta Health – [alberta.ca/coronavirus-info-for-albertans.aspx](https://alberta.ca/coronavirus-info-for-albertans.aspx)
- Alberta Health Services (अल्बर्टन्स के लिए जानकारी) – [ahs.ca/topics/Page16944.aspx](https://ahs.ca/topics/Page16944.aspx)

- Alberta Health Services (COVID-19 के लिए टेस्ट हुए लोगों के लिए सुझाव) – [ahs.ca/topics/Page17034.aspx](https://ahs.ca/topics/Page17034.aspx)
- Government of Canada – [canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html](https://canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html)
- MyHealth.Alberta.ca – [myhealth.alberta.ca/alberta/pages/Coronavirus-Disease-\(COVID-19\)-Care-Instructions.aspx](https://myhealth.alberta.ca/alberta/pages/Coronavirus-Disease-(COVID-19)-Care-Instructions.aspx)

**24/7 नर्स की सलाह और सामान्य स्वास्थ्य जानकारी के लिए Health Link पर 811 पर कॉल करें।**

**वर्तमान के रूप में:** नवंबर 2, 2020

**लेखक:** Emergency Strategic Clinical Network, Alberta Health Services

यह सामग्री केवल सूचना उद्देश्यों के लिए है। इसका उपयोग चिकित्सा सलाह, निर्देश, या उपचार के स्थान पर नहीं किया जाना चाहिए। यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो अपने डॉक्टर या उपयुक्त स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।