



# सेल्फ आइसोलेशन के लिए निर्देश

## सेल्फ आइसोलेशन क्या है?

- कोरोना वायरस (COVID-19) से संक्रमित व्यक्ति, संक्रमित व्यक्ति से संपर्क में आने वाले व्यक्ति को अलग-थलग करना, अर्थात् उन्हें घर में इस तरह रखना ताकि दूसरों को वायरस के संक्रमण से बचाया जा सके।
- सेल्फ आइसोलेशन सभी कोरोना मामलों में संभव है। BeAware एप्लिकेशन में उन्हें रेजिस्ट्रेशन करने के बाद स्मार्ट ब्रेसलेट से ट्रैक किया जाता है।

## दूसरों के साथ संपर्क से बचे

- अपने परिवार से अलग खुद एक कमरे में अकेले रहें। अकेले रहने का मतलब यह है कि आप कमरे में अकेले भोजन करें और अलग बाथरूम का उपयोग करें।
- यदि दूसरों से मिलना बहुत ज़रूरी हो तो फेस मास्क और दस्ताने पहनें और अपने और दूसरों के बीच सुरक्षित दूरी (3 मीटर) रखें, पालतू जानवरों से भी दूरी रखें।

## सफाई और कीटाणुशोधन

- साबुन और पानी से सतहों को साफ करने से पहले डिस्पोज़ेबल दस्ताने पहनें और फिर कीटाणुनाशक स्प्रे करें।
- बीस सेकंड तक अपने हाथ साबुन और पानी से धोएं।

## समय

- सेल्फ आइसोलेशन का समय दस दिन है, प्रारंभ और समाप्ति की तारीख फॉर्म में दर्ज की जाएगी।
- कोरोना संक्रमित मामलों के लिए सेल्फ आइसोलेशन का समय मूल्यांकन के दिन से शुरू होगा और मेल जोल वाले मामलों के लिए सेल्फ आइसोलेशन का समय मिलने की आखिरी तारीख से शुरू होगा।

## पूछताछ

- यदि आपको कोई पूछताछ करनी है तो कृपया 444 पर कॉल करें।
- जैसे ही कोई लक्षण दिखाई दे 444 पर कॉल करें और उन्हें अपने लक्षणों के बारे में बताएं। आप का मूल्यांकन किया जाएगा और आवश्यकतानुसार वर्चुअल क्लिनिक में रेफर किया जाएगा जहां डॉक्टर ऑडियो या वीडियो कॉल के माध्यम से पूर्ण निदान करेंगे और यदि आवश्यक हो तो आपको कोरोना के लिए नामित स्वास्थ्य केंद्र में बुलाया जा सकता है।
- यदि ऐसे लक्षण हैं जो आप बर्दाश्त नहीं कर सकते हैं तो 999 पर कॉल करें।

## सेल्फ आइसोलेशन का अंत

- ग्यारहवें दिन आप अपने नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र में जाएँ और अपना फॉर्म जमा करें फिर स्मार्ट ब्रेसलेट को उतार दिया जाएगा।
- थर्मामीटर और ऑक्सीजन मीटर को स्वास्थ्य केंद्र में वापस लोटाएँ, (यदि इन सामानों को वापस करने का अनुरोध किया जाता है तो)

## सामान्य लक्षण

- बुखार
  - खांसी
  - साँस लेने में तकलीफ
  - सिरदर्द, गले में दर्द, नाक बहना
  - मतली, उल्टी और दस्त
  - सीने में दर्द
  - थकान और शारीर में दर्द
  - स्वाद या गंध महसूस ना करना
- नोट: कुछ मामलों में कोई लक्षण दिखाई नहीं देते हैं।

## कूड़े दान

- अपने लिए एक अलग कूड़े दान रखें, और किसी भी लीक को रोकने के लिए डबल लेयर वाले बैग का उपयोग करें।
- अन्य घरेलू कचरे के साथ फेंकने से पहले तीन दिनों (72 घंटे) तक के लिए कचरा किसी अलग जगह रखें।

## सामान्य जीवन पर लौटें

- यदि ग्यारहवें दिन आप को कोई लक्षण नहीं हैं तो आप सामान्य जीवन में लौट सकते हैं।
- यदि सेल्फ आइसोलेशन का समय पूरा होने के 72 घंटों के भीतर कोई लक्षण दिखाई दे तो चिकित्सा सलाह के लिए 444 पर कॉल करें, डॉक्टर आपके स्वास्थ्य का मूल्यांकन करेंगे और आवश्यकता होने पर सेल्फ आइसोलेशन की अवधि बढ़ा सकते हैं।

सार्वजनिक स्वास्थ्य कानून (2018 के कानून संख्या 34) के अनुसार, कोई भी व्यक्ति जो जान बूझ कर वायरस से संक्रमित व्यक्ति को छिपाता है, या जान बूझ कर दूसरों में संक्रमण फैलाता है, या जानबूझकर वायरस को दूसरों तक पहुंचाने की कोशिश करता है या किसी भी सावधानी का पालन करने से मना करता है, उसे तीन महीने तक की कैद के साथ एक हजार दीनार से दस हजार दीनार तक का जुर्माना या दोनों में से कोई एक सज़ा हो सकती है।