



घर पर सुरक्षित ढंग
से अलग होने और
COVID-19 से लड़ने के
लिए आपको क्या चाहिए

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

 **Test & Trace
Corps**

प्रिय न्यू यॉर्क वासी:

आप हमारे शहर को सुरक्षित और खुला रखने, और COVID-19 के प्रसार को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यह जरूरी है कि आप खुद की देखभाल करें, और अपने प्रियजनों और अपने समुदाय की रक्षा करें।

NYC Test & Trace Corps आपको अनिवार्य वस्तुओं के साथ यह “टेक केयर” पैकेज भेज रहा है ताकि आपको घर पर अलग रहने में, स्वस्थ रहने में और अपने प्रियजनों की रक्षा करने में मदद मिल सके।

अपने लक्षणों की निगरानी करना और स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक संसाधन प्राप्त करना महत्वपूर्ण है।

आपके टेक केयर पैकेज में निम्न शामिल है:

- जब आपका दूसरे लोगों के आस-पास रहना जरूरी हो, तो पहनने के लिए फेस मास्क
- हाथों को साफ रखने के लिए हैंड सैनिटाइज़र
- आपका तापमान मापने के लिए थर्मामीटर
- एक संभावित सक्रिय COVID-19 संक्रमण का पता लगाने के लिए रैपिड एंटीजन परीक्षण

इस टेक केयर गाइड में आपको घर पर सुरक्षित ढंग से अलग होने और इन वस्तुओं के इस्तेमाल के तरीके के बारे में जानकारी मिलेगी।

आप ज्यादा जानकारी के लिए 212-COVID19 (212-268-4319) पर भी कॉल कर सकते हैं या अधिक जानने के लिए testandtrace.nyc या bit.ly/NYCTraceInfo पर जा सकते हैं।

COVID-19 का प्रसार घटाने में मदद के लिए आपका धन्यवाद।

सुरक्षित रहें! स्वस्थ रहें!

NYC Test & Trace Corps



अधिक जानने के लिए testandtrace.nyc पर जाएँ या QR कोड स्कैन करें।



अपने प्रियजनों की रक्षा करें

क्या आप पिछले दो सप्ताह में किसी भी व्यक्ति के निकट संपर्क (छह फीट से कम) में रहे हैं? उनके स्वास्थ्य को खतरे में ना पड़ने दें। आपके निकट संपर्कों को सूचित करने के तरीके के बारे में जानकारी के लिए, bit.ly/tellcontacts पर जाएं।

आप और आपके संपर्क सभी COVID-19 की जांच करवा कर मन की शांति पा सकते हैं। परीक्षण सुरक्षित, तेज और गोपनीय है। आप अपने संपर्कों की COVID-19 के बारे में जानने और उनके घर के पास एक परीक्षण साइट की खोज करने में मदद करने के लिए nyc.gov/covidtest पर जा या नीचे दिए गए कोड को साझा कर सकते हैं।



अपना फ़ोन कोड पर रखें और लिंक खोलें।

संपर्कों और प्रियजनों को लिंक भेजें।

घर पर सुरक्षित ढंग से अलग होने और COVID-19 का सामना करने के सुझाव

COVID-19 से ग्रस्त अधिकांश लोग हल्के बीमार पड़ते हैं और वे चिकित्सीय देखभाल के बिना ही घर पर ही तंदरुस्त हो सकते हैं। घर पर अलग रहने के दौरान स्वयं और अन्य लोगों की रक्षा के लिए इन सुरक्षा चरणों का पालन करना जरूरी है।

- अपने हाथों को अच्छी तरह से और बार-बार धोएं या सैनिटाइज़ करें
- अन्य लोगों के साथ होना जरूरी होने पर फेस मास्क पहनें
- बहुधा प्रयुक्त किए जाने वाली जगहों को हररोज़ साफ़ करें
- कुछ भी साझा ना करें! अपनी चीजें अपने साथ रखें, खासतौर पर बाथरूम जैसी सहभाजी जगहों में।
- अपनी खुद की जगह ढूंढें। ऐसा कमरा होना जरूरी है जहाँ आप सुरक्षित ढंग से अन्य लोगों से अलग रह सकें।
- ऐसे कमरे में अकेले सोएं जिसमें अच्छी हवा के साथ एक खिड़की हो। यदि आप बिस्तर साझा करते हैं, तो दूसरे व्यक्ति के पैरों की ओर अपना सिर रखें या एक व्यक्ति को काउच या फर्श पर सोने दें।
- अपने तापमान और लक्षणों पर नज़र रखें



फेस मास्क पहनने

क्या आप जानते हैं कि फेस मास्क पहनने का एक सही तरीका और एक गलत तरीका होता है?

मैं फेस मास्क कैसे पहनूं?

- कुछ मास्क और रेस्पिरैटर दूसरों की तुलना में उच्च स्तर की सुरक्षा प्रदान करते हैं। कपड़े के मास्क कम सुरक्षा प्रदान करते हैं, सर्जिकल मास्क अधिक सुरक्षा प्रदान करते हैं, और KN95 और N95 मास्क उच्चतम स्तर की सुरक्षा प्रदान करते हैं।
- N95 या KN95 मास्क के ऊपर या नीचे कोई भी मास्क न पहनें
- यदि आप कपड़े का मास्क पहनना चाहते हैं, तो दो फेस कवरींग (डिस्पोजेबल मास्क के ऊपर कपड़े का मास्क) पहनने पर आपकी बेहतर सुरक्षा हो सकती है, और इससे फिटिंग सुधरती है तथा परतों में वृद्धि होती है
- दो डिस्पोजेबल मास्क न पहनें
- अपने मास्क को दूषित होने से बचाने के लिए अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं या अल्कोहल आधारित हैंड सैनिटाइज़र का प्रयोग करें
- अपने मास्क को इयर लूप या डोरियों से पकड़ें। इसके बाद हर कान पर लूप लगाएं या अपने सिर के पीछे डोरियाँ बांधें
- अपने नाक और मुँह दोनों को ढंकने के लिए अपना मास्क फैलाएं। इसे अपनी ठोड़ी पर बैठाएं।
- मास्क में नाक के ऊपर का मोड़ने-योग्य हिस्सा नाक के ऊपर से मोड़ लें, यदि यह बना है।
- ध्यान रखें कि आपका मास्क आपके चेहरे के दोनों ओर सटा हुआ हो

मैं मास्क कैसे निकालूं?

- अपने सिर के पीछे बंधी डोरियाँ खोलें या इयर लूप्स पकड़ें। अपने मास्क के अगले भाग को स्पर्श ना करें।
- अपने चेहरे से आगे की ओर और चेहरे से दूर खींचें। ध्यान रखें कि चेहरा स्पर्श न करें।
- अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं या अल्कोहल आधारित हैंड सैनिटाइज़र का प्रयोग करें

मास्क पहनने के सुझाव

- मास्क का बाहरी भाग दूषित हो जाता है। इसे स्पर्श करने पर अपने हाथों को तुरंत ही साबुन और पानी से धोएं या अल्कोहल आधारित हैंड सैनिटाइज़र का प्रयोग करें।
- प्रयोग किए गए मास्क को खुली जगह या काउंटर पर रखने से बचें। मास्क को नैपकिन या पेपर बैग के भीतर रखें।
- मास्क गीला या खराब होने तक आपको हर रोज़ मास्क बदलने की जरूरत नहीं है। ऐसा होने पर मास्क फेंक दें और नए मास्क का प्रयोग करें।



अपने हाथ साफ रखें!

अपने हाथों को धोना कीटाणुओं को फैलने से रोकने का सबसे बढ़िया तरीका है। कीटाणु हटाने के लिए अपने हाथों को साबुन और पानी से धोना सबसे बढ़िया तरीका है, लेकिन आप कम से कम 60% अल्कोहल वाले हैंड सैनिटाइज़र का भी प्रयोग कर सकते हैं।

साबुन और पानी से हाथों को सही ढंग से कैसे धोया जाए

1. अपने हाथों को साफ़ बहते (गर्म या ठंडे) पानी से गीला करें और साबुन लगाएं
2. हाथों को एकसाथ रगड़कर साबुन से झाग बनाएं, सुनिश्चित करें कि साबुन आपके हाथों के पिछले हिस्से, ऊंगलियों के बीच, नाखूनों के नीचे और कलाई पर लगा हो
3. अपने हाथों को कम से कम 20 सेकंड तक रगड़ें
4. अपने हाथों को साफ़ बहते पानी से धो लें
5. अपने हाथों को साफ़ तौलिये से पोछकर या हवा में सुखाएं। साफ़ टिशू पेपर से पानी बंद कर दें।

हैंड सैनिटाइज़र का प्रयोग कैसे करें

1. एक हाथ की हथेली पर हैंड सैनिटाइज़र लगाएं
2. हाथों को एकसाथ रगड़कर झाग बनाएं, सुनिश्चित करें कि हैंड सैनिटाइज़र आपके हाथों के पिछले हिस्से, ऊंगलियों के बीच, नाखूनों के नीचे और कलाई पर लग गया है। हाथ सूखने तक उन्हें रगड़ते रहें।



एक पल्स ऑक्सीमीटर से अपने ऑक्सीजन (“SpO2”) के स्तर पर नज़र रखें

- COVID-19 से आपके फेफड़ों में संक्रमण हो सकता है। संक्रमण आपके रक्त में ऑक्सीजन के स्तर को घटा सकता है, कभी-कभी आपको महसूस होने से भी पहले। यह खतरनाक हो सकता है।
- अगर आप परीक्षण में COVID-19 पॉजिटिव पाए गए हैं, तो एक पल्स ऑक्सीमीटर खरीदने का निर्णय ले सकते हैं या आप एक स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से इसे प्राप्त कर सकते हैं
- हर रोज़ पल्स ऑक्सीमीटर का इस्तेमाल करके अपने ऑक्सीजन के स्तर पर नज़र रखें। दिन के दौरान अपने ऑक्सीजन के स्तरों को तीन बार जांचें।
- अगर आपका ऑक्सीजन स्तर 90% के नीचे गिरता है तो 911 पर कॉल करें या इमरजेंसी रूम में जाएं

निःशुल्क निजीकृत पाठ्य संदेश सहायता पाने के लिए साइन अप करें

Test & Trace का COVID-19 ऑक्सीजन मॉनिटरिंग प्रोग्राम आपके ऑक्सीजन पर निगरानी रखने में और कब देखभाल ढूँढनी है यह जानने में आपकी मदद करने के लिए हर दिन आपको निःशुल्क निर्देशों वाले संदेश भेजता है। हर दिन, आपके ऑक्सीजन स्तरों और हृदय दर का पाठ्य संदेश भेजने के बाद, आप अपने मापों के आधार पर निजीकृत सुझाव और निर्देश प्राप्त करेंगे।

साइन अप करने के लिए, 89888 पर “COVID” संदेश भेजें।



एक पल्स ऑक्सीमीटर कैसे काम करता है?

एक पल्स ऑक्सीमीटर एक आसानी से उपयोग किया जाने वाला उपकरण है। यह आपके रक्त में ऑक्सीजन के स्तरों को जांचने के लिए रोशनी का उपयोग करता है। अधिकांश लोगों के लिए, सामान्य ऑक्सीजन स्तर 94% से ज्यादा होता है।

मैं अपने पल्स ऑक्सीमीटर का प्रयोग कैसे करूँ?

- **चरण 1:** पल्स ऑक्सीमीटर को चालू करें।
- **चरण 2:** पल्स ऑक्सीमीटर में अपनी तर्जनी डालें और उँगली का नाखून ऊपर की ओर रखें।
- **चरण 3:** स्क्रीन में नंबर दिखाई देने तक इंतजार करें। स्क्रीन में नंबर ना दिखाई देने पर, दूसरी उँगली (ना कि आपके अंगूठे) से प्रयास करें।
- **चरण 4:** “SpO2” के लेबल वाला नंबर आपका ऑक्सीजन स्तर है। दूसरा नंबर आपकी हृदय दर है।

मैं सबसे सटीक ऑक्सीजन मापों को कैसे प्राप्त करूँ?

- पल्स-ऑक्सीमीटर का प्रयोग घर में, स्थिर रहते हुए और शांतिपूर्वक साँस लेते व छोड़ते समय करें
- पल्स ऑक्सीमीटर को लगाने के बाद 30-60 सेकंड तक इंतजार करें
- पल्स ऑक्सीमीटर का प्रयोग उस उँगली पर करें जिस पर नेल पॉलिश नहीं लगी है
- पल्स ऑक्सीमीटर का प्रयोग करते समय सुनिश्चित करें कि आपकी उँगलियां ठंडी नहीं हैं

अपने डॉक्टर को कॉल करें या ईमेल भेजें और उन्हें अपने ऑक्सीजन के स्तर बताएं

अगर आपका कोई डॉक्टर नहीं है, तो डॉक्टर ढूँढने के लिए 844-692-4692 पर कॉल करें। टेलीफोन या वीडियो चैट के द्वारा डॉक्टर से आपकी बात कराने के लिए हम एक अपॉइंटमेंट तय करेंगे।

मेरा ऑक्सीजन स्तर कम होने पर मुझे क्या करना चाहिए?

सबसे पहले, बहुत बार गहरी सांस लेने की कोशिश करें। फिर आपकी रीडिंग के आधार पर नीचे दिए गए दिशा निर्देश का पालन करें।

ऑक्सीजन स्तर	दिशा निर्देश
90% से कम	तुरंत 911 को कॉल करें या निकटतम इमरजेंसी रूम में जाएं। हो सकता है कि आपको तुरंत ही एक्स-रे या हृदय परीक्षण की आवश्यकता हो।
90% - 94%	तुरंत अपने डॉक्टर को कॉल करें। आपका कोई डॉक्टर ना होने पर, तुरंत देखभाल प्राप्त करें। किसी भी उपकरण से www.ExpressCare.nyc पर जाएँ या 332-220-1337 पर कॉल करें। कोई डॉक्टर फ़ोन या वीडियो पर आपके स्वास्थ्य का मूल्यांकन करेगा।



जांचें



रिकॉर्ड करें



जवाब दें!



सूचित करें

अपने तापमान, ऑक्सीजन के स्तरों और लक्षणों को रिकॉर्ड करें और उनकी सूचना दें

बुखार COVID-19 का एक सामान्य लक्षण है और हो सकता है कि यह अधिक गंभीर बीमारी का सूचक हो। अपना तापमान दिन में दो बार, सुबह एक बार और रात में एक बार रिकॉर्ड करें। आपका तापमान 100.4°F (38°C) से ज्यादा होने पर, अपने डॉक्टर को कॉल करें।

अपने लक्षणों की प्रतिदिन निगरानी करें और यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएँ हैं तो अपने डॉक्टर से बात करें। आपका कोई डॉक्टर ना होने पर किसी डॉक्टर से कनेक्ट होने के लिए 844-NYC-4NYC (844-692-4692) पर कॉल करें।

यदि आपके पास घर पर पल्स ऑक्सीमीटर है, और आपके अलगाव के दौरान कोई अन्य लक्षण होते हैं तो अपना तापमान, ऑक्सीजन स्तर ("SpO2") रिकॉर्ड करने के लिए नीचे दिए गए चार्ट का प्रयोग करें।

के तापमान, ऑक्सीजन स्तर और लक्षण का दैनिक विवरण

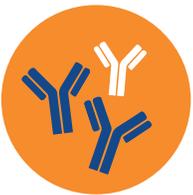
नाम प्रविष्ट करें

तिथि	समय	तापमान (°F या °C स्पष्ट रूप से बताएं)	ऑक्सीजन स्तर ("SpO2")	अन्य लक्षण (जैसे, खांसी, साँस लेने में परेशानी, श्वसन समस्याएँ, गैर श्वसन समस्याएँ) या नोट्स
	पूर्वाह्न			
	अपराह्न			
	पूर्वाह्न			
	अपराह्न			
	पूर्वाह्न			
	अपराह्न			
	पूर्वाह्न			
	अपराह्न			
	पूर्वाह्न			
	अपराह्न			
	पूर्वाह्न			
	अपराह्न			
	पूर्वाह्न			
	अपराह्न			
	पूर्वाह्न			
	अपराह्न			
	पूर्वाह्न			
	अपराह्न			

18 वर्ष और इससे कम उम्र के लिए बुखार से जुड़ी जानकारी

नीचे उन बच्चों के लिए मार्गदर्शन दिया गया है जिनमें COVID-19 के लक्षण हैं। अगर आपको लगता है कि आपका बच्चा बहुत बीमार है, तो आपको उनके डॉक्टर से बात करनी चाहिए, भले ही आपके बच्चे का तापमान कुछ भी हो। अगर आपको लगता है कि उनके लक्षणों के लिए आपातकालीन देखभाल की आवश्यकता है, तो 911 पर कॉल करें या अपने निकटतम इमरजेंसी रूम में जाएं।

आयु	तापमान	दिशा निर्देश
0 – 3 माह	100.4°F (38°C) या इससे ज्यादा	उनके डॉक्टर को कॉल करें या निकटतम इमरजेंसी रूम में जाएं।
3 माह – 3 वर्ष	102.2°F (39°C) या इससे ज्यादा	उनके डॉक्टर को कॉल करके पता लगाएं कि क्या आपके बच्चे को जांच की आवश्यकता है या नहीं
3 वर्ष – 18 वर्ष	2 दिन से ज्यादा समय तक 100.4°F (38°C) या इससे ज्यादा का बुखार होना	उनके डॉक्टर को कॉल करें। आपके बच्चे में निम्न में से कोई भी लक्षण नजर आने पर उन्हें इस बारे में बताएं: <ul style="list-style-type: none">• पेट में दर्द• उल्टी• दस्त• चकते• लाल आँखें• लाल या फटे हुए होठ या जबान• हाथ या पैर में सूजन या इनका लाल होना• सिरदर्द• गर्दन में दर्द या सूजन



COVID-19 का उपचार

क्या COVID-19 के लिए उपचार उपलब्ध हैं?

हां! COVID-19 के लिए उपचार के विकल्प उपलब्ध हैं जो उच्च जोखिम वाले लोगों को गंभीरता से बीमार होने से बचा सकते हैं, जिनमें वे लोग शामिल हैं जिनका पहले ही टीकाकरण किया जा चुका है। जब आप बीमार महसूस करना शुरू करते हैं तो उसके पश्चात जितनी जल्दी हो सके दिए जाने पर वे सबसे अच्छा काम करते हैं। NYC Health + Hospitals के माध्यम से कुछ उपचार निःशुल्क हैं, भले ही आपके पास बीमा न हो।

उपचार के विकल्प क्या हैं?

COVID-19 के लिए उपलब्ध दो तरह के उपचार मौखिक दवाएं और मोनोक्लोनल एंटीबॉडी हैं। मोनोक्लोनल एंटीबॉडीज संक्रमण से लड़ने की आपके शरीर की प्राकृतिक प्रतिक्रिया का अनुकरण करते हैं। दोनों उपचारों के लिए, जितनी जल्दी आप उपचार प्राप्त करते हैं, उतनी ही अधिक संभावना है कि यह मदद करेगा! आपका डॉक्टर आपके लिए सबसे अच्छे इलाज की सिफारिश कर सकता है।

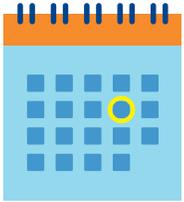
मैं उपचार के लिए कैसे साइन अप करूं?

NYC Health + Hospitals उच्च जोखिम वाले व्यक्तियों को दोनों उपचार निःशुल्क प्रदान करता है। किसी चिकित्सकीय पेशेवर से बात करने के लिए, Virtual ExpressCare को 631-397-2273 पर कॉल करें या ऑनलाइन [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc) पर जाएं।



घर-पर परीक्षण करने के लिए युक्तियाँ

- **परीक्षण की समाप्ति तिथि जांचें।** समय-सीमा समाप्त परीक्षण या परीक्षण भागों का उपयोग न करें जो क्षतिग्रस्त हैं या जिनका रंग फीका पड़ गया है।
- **बॉक्स पर दिए गए निर्देश पढ़ें।** चरणों का ध्यानपूर्वक और उस क्रम में पालन करें जिसमें वे सूचीबद्ध हैं। अन्यथा आपका परीक्षण परिणाम सही नहीं हो सकता है।
- **जब तक आप शुरू करने के लिए तैयार न हों तब तक परीक्षण किट न खोलें।** उस टेबल या अन्य सतह को कीटाणुरहित करें जहां पर आप परीक्षण कर रहे हैं।
- **आपका नमूना लेने से पहले, अपने हाथ साबुन और पानी से धो लें**
- **परीक्षण किटों या पुर्जों का पुनः उपयोग न करें**
- **जब आप काम पूरा कर लें तो अपने हाथ धो लें**



अलगाव और संगरोध मार्गदर्शन

अप-टू-डेक और अधिक विस्तृत मार्गदर्शन के लिए, जैसे कि यदि आपके लक्षण हैं, लेकिन अभी तक कोई परीक्षा परिणाम नहीं है, तो क्या करें, कृपया bit.ly/covidguidancenyc पर जाएं या हमारे COVID-19 संगरोध और अलगाव मार्गदर्शन टूल का उपयोग करने के लिए नीचे दिए गए QR कोड को स्कैन करें। कुछ छोटे प्रश्नों के उत्तर देने के बाद, आपको अपनी विशिष्ट परिस्थितियों के आधार पर व्यक्तिगत मार्गदर्शन प्राप्त होगा।



अपना फ़ोन कोड पर रखें और लिंक खोलें।

संपर्कों और प्रियजनों को लिंक भेजें।

आप 212-COVID19 (268-4319) पर NYC Test & Trace हॉटलाइन पर कॉल करके भी व्यक्तिगत मार्गदर्शन प्राप्त कर सकते हैं।

और यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपके पास सभी सबसे नवीनतम COVID-19 जानकारी है, कृपया bit.ly/NYCTraceInfo पर जाएं, जहां आपको वर्तमान संगरोध और अलगाव मार्गदर्शन और व्यक्तिगत मार्गदर्शन टूल का लिंक, साथ ही चिकित्सा उपचार, परीक्षण, अपने नियोक्ता के लिए एक पत्र प्राप्त करने की जानकारी और बहुत कुछ मिलेगा।

यदि आपका COVID-19 के लिए सकारात्मक परीक्षण परिणाम आता है

यदि आपका COVID-19 के लिए सकारात्मक परीक्षण आता है, तो आपको अपने टीकाकरण की स्थिति की परवाह किए बिना, नीचे दिए गए मार्गदर्शन का पालन करना चाहिए।

- 5 दिनों तक घर पर और दूसरों से दूर रहें
- यदि आपको कोई लक्षण नहीं हैं या आपके लक्षण 5 दिनों के बाद ठीक हो रहे हैं, तो आप अपने घर से निकल सकते हैं
- 5 अतिरिक्त दिनों तक दूसरों के आस-पास मास्क पहनना जारी रखें



- आपके लक्षण शुरू होने या, यदि आपको कोई लक्षण नहीं हैं, तो आपका सकारात्मक परीक्षण किए जाने की तारीख के पूरे 10 दिन बाद तक यात्रा न करें
- यदि आपको बुखार है, तब तक घर पर और दूसरों से दूर रहना जारी रखें जब तक कि आपका बुखार ठीक न हो जाए

यदि आप COVID-19 से ग्रस्त किसी व्यक्ति के संपर्क में आए थे

यदि आप अपने COVID-19 टीकों के साथ अप टू डेट हैं, जिसका अर्थ है कि आपको:

बूस्टर शॉट मिला है

या

पिछले 5 महीनों के भीतर Pfizer या Moderna वैक्सीन की प्राथमिक श्रृंखला पूरी की

या

पिछले 2 महीनों के भीतर Johnson & Johnson वैक्सीन की प्राथमिक श्रृंखला पूरी की

तो आपको यह करना चाहिए:

- 10 दिनों तक दूसरों के आस-पास होने पर मास्क पहनें
- यदि संभव हो तो 5वें दिन परीक्षण करें
- यदि आपमें लक्षण विकसित होते हैं, तो जांच करवाएं, घर पर और दूसरों से दूर रहें और उचित मार्गदर्शन का पालन करें

यदि आप अपने COVID-19 टीकों के साथ अप टू डेट नहीं हैं, तो इसका मतलब है कि आपने:

Pfizer या Moderna वैक्सीन की प्राथमिक श्रृंखला को 5 महीने से अधिक समय पहले पूरा किया है और बूस्टर नहीं लिया है

या

Johnson & Johnson वैक्सीन की प्राथमिक श्रृंखला को 2 से अधिक महीने पहले पूरा किया है और बूस्टर नहीं लिया है

या

टीकाकरण नहीं कराया है

तो आपको यह करना चाहिए:

- 5 दिनों तक घर पर और दूसरों से दूर रहें। उसके बाद, 5 अतिरिक्त दिनों तक दूसरों के आसपास होने पर मास्क पहनना जारी रखें।
- यदि आप संगरोध नहीं कर सकते हैं, तो आपको पूरे 10 दिनों तक दूसरों के आस-पास रहने पर मास्क अवश्य पहनना होगा
- यदि संभव हो तो 5वें दिन परीक्षण करें
- पूरे 10 दिनों तक यात्रा न करें। यदि आपका दिन 6 से दिन 10 के दौरान यात्रा करना अनिवार्य है, तो पूरे समय एक अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहनें जब आप यात्रा पर होते हैं।
- यदि आपमें लक्षण विकसित होते हैं, तो जांच करवाएं, घर पर और दूसरों से दूर रहें और उचित मार्गदर्शन का पालन करें



आपके और आपके प्रियजनों के लिए और ज्यादा संसाधन

क्या आपके NYC Test & Trace या COVID-19 के बारे में कोई प्रश्न है? 212-COVID19 (212-268-4319) पर कॉल करें या testandtrace.nyc.gov या bit.ly/NYCTraceInfo पर जाएँ।

- **COVID-19 के टीके जिंदगियां बचाते हैं।** जब आप टीका लगवाते हैं, तो आप अपने आपको बचाने में और अपने समुदाय को और ज्यादा सुरक्षित करने में मदद करते हैं। यदि आपको COVID-19 हो चुका है, तब भी टीका लगवाना महत्वपूर्ण है। जब आप संक्रामक हों तब टीकाकरण साइट पर अन्य लोगों के संपर्क में आने से बचने के लिए आपको तब तक रुकना चाहिए जब तक कि आप ठीक न हो जाएं और आपने आइसोलेशन पूरा न कर लिया हो। सभी न्यू यॉर्क वासियों को एक बार पात्र होने पर बूस्टर खुराक मिलनी चाहिए, और कुछ न्यू यॉर्क वासी तीसरी या चौथी खुराक के लिए भी पात्र हो सकते हैं। घर-पर टीकाकरण हर किसी के लिए उपलब्ध है। किसी साइट का पता लगाने के लिए या घर पर वैक्सीन लगवाने का समय निर्धारित करने के लिए nyc.gov/vaccinefinder पर जाएं या 877-VAX-4NYC (877-829-4692) पर कॉल करें।
- **टीकाकरण के लिए सवेतन छुट्टी:** न्यू यॉर्क वासी बूस्टर शॉट सहित, प्रत्येक टीके की खुराक के लिए चार घंटे तक का भुगतान अवकाश प्राप्त कर सकते हैं। एकल खुराक वाले टीके के लिए कुल चार घंटे या दो खुराक वाले टीके के लिए कुल आठ घंटे की कर्मचारी को अनुमति दी जाती है। इस छुट्टी का भुगतान कर्मचारी के वेतन की नियमित दर पर किया जाता है, और किसी अन्य छुट्टी के लिए शुल्क नहीं लगाया जा सकता है। यदि आप अपने टीकाकरण से कोई भी दुष्प्रभाव महसूस करते हैं, तो आप ठीक होने के लिए किसी अर्जित बीमारी की छुट्टी का उपयोग भी कर सकते हैं।
- **यदि आपको भोजन तक पहुँच की आवश्यकता है,** तो Test & Trace Corps हॉटलाइन 212-COVID19 (212-268-4319) पर कॉल करें। आपको सुरक्षित रूप से अलग होने या घर पर क्वारंटाइन करने में मदद के लिए 5 दबाएं और फिर आपातकालीन भोजन डिलिवरी के लिए 2 दबाएं।
- **COVID से संबंधित बीमारी की छुट्टी:** जिन श्रमिकों को COVID-19 हुआ है या जो किसी COVID-19 वाले व्यक्ति के संपर्क में थे, उन्हें अप्रवास की स्थिति की परवाह किए बिना बीमारी की छुट्टी मिल सकती है। राज्य और स्थानीय कानून श्रमिकों को अपनी या परिवार के किसी सदस्य की देखभाल के लिए काम से छुट्टी लेने की अनुमति देते हैं। यदि आपको अपने नियोक्ता के लिए एक दस्तावेज़ की आवश्यकता है जो पुष्टि करता है कि आपका सकारात्मक परीक्षण परिणाम आया है तो आप coronavirus.health.ny.gov/new-york-state-contact-tracing पर जा सकते हैं। यदि आपके कोई प्रश्न हैं या फॉर्म भरने में मदद की आवश्यकता होती है, तो 311 या 855-491-2667 पर कॉल करें और “If you need a document for your employer” (यदि आपको अपने नियोक्ता के लिए एक दस्तावेज़ की आवश्यकता है) के लिए 1 दबाएं।
- **स्वास्थ्य देखभाल या स्वास्थ्य बीमा तक पहुँच की आवश्यकता है?** 311 पर कॉल करें या 877877 पर “CoveredNYC” लिखकर सन्देश भेजें। आप NYC CARE के लिए भी पात्र हो सकते हैं, जो एक कार्यक्रम है जो NYC Health + Hospitals के माध्यम से कम लागत वाली और बिना लागत वाली सेवाओं की गारंटी देता है, चाहे आप्रवास की स्थिति कुछ भी हो। नामांकन के बारे में अधिक जानकारी के लिए 646-NYC-CARE (646-692-2273) पर कॉल करें।



- **टेक केयर की आफ्टरकेयर (Take Care's AfterCare) वेबसाइट** nyc.gov/aftercare पर जाएं या 212-COVID19 (212-268-4319) पर कॉल करें और 4 दबाएं यदि आप अपनी आइसोलेशन अवधि के बाद के सप्ताहों या महीनों में भी COVID-19-संबंधी लक्षणों का अनुभव करते हैं।
- **COVID-19 उत्कृष्टता केंद्र:** NYC Health + Hospitals के पास उन लोगों के लिए समर्पित सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र हैं जिनका COVID-19 ठीक हो रहा है, और ये केंद्र न्यूयॉर्क वासियों को स्वस्थ रखने के लिए सेवाओं की विस्तृत श्रृंखला पेश करते हैं। nyc.gov/aftercare पर अधिक जानकारी प्राप्त करें या 212-COVID19 (212-268-4319) पर कॉल करें और 0 दबाएं।
- **नकद सहायता, आपातकालीन किराये की सहायता या उपयोगिता भुगतान जैसे आवश्यक लाभों के लिए,** ACCESS HRA को 718-557-1399 (सोमवार-शुक्रवार सुबह 8 बजे से शाम 5 बजे) पर कॉल करें या access.nyc.gov पर जाएं।
- **बेचैन या उदास महसूस कर रहे हैं?** पेशेवर परामर्शदाता से बात करने के लिए 888-NYC-WELL (888-692-9355) पर कॉल करें, 65173 पर "WELL" का संदेश भेजें या nyc.gov/nycwell पर ऑनलाइन चैट करें।
- **क्या आपको पारिवारिक हिंसा के बारे में चिंता है?** 800-621-HOPE (800-621-4673) पर कॉल करके प्रशिक्षित परामर्शदाता से बात करें जो गोपनीय संकट परामर्श और सुरक्षा नियोजन प्रदान कर सकता है और आपको रहने के लिए किसी गोपनीय, सुरक्षित स्थान से जोड़ सकता है।
- **न्यूयॉर्क शहर के मानव अधिकारों पर कमिशन की COVID-19 प्रतिक्रिया टीम को COVID-19 से संबंधित भेदभाव की रिपोर्ट करें।** वह कोई भी व्यक्ति जिसने आवास पर, काम पर या किसी भी सार्वजनिक स्थान पर COVID-19 से संबंधित उत्पीड़न या भेदभाव को अनुभव किया है, वह nyc.gov/StopCOVIDHate पर एक ऑनलाइन फॉर्म भरकर या 212-416-0197 पर कॉल करके रिपोर्ट बना सकता है।
- **फ्लू टीकाकरण की 6 माह और उससे अधिक की उम्र के सभी व्यक्तियों के लिए सिफारिश की जाती है।** आप 311 पर कॉल करके, nyc.gov/flu पर जाकर, या 877877 पर "flu" संदेश भेजकर फ्लू टीकाकरण के स्थानों के बारे में पता लगा सकते हैं।
- **COVID-19 के बारे में अधिक जानकारी के लिए,** nyc.gov/health/coronavirus पर जाएं।



**NYC टीका सभी के लिए:
सुरक्षित, निःशुल्क, आसान**



अधिक जानने के लिए testandtrace.nyc.gov पर जाएं या QR कोड स्कैन करें।





Vizitoni testandtrace.nyc ose skanoni kodin QR për ta gjetur këtë udhëzues përkujdesjeje në shqip.

تفضل بزيارة testandtrace.nyc أو امسح رمز الاستجابة الفورية (QR) للاطلاع على دليل العناية هذا باللغة العربية.

এই যত্ন নিন (Take Care) গাইডটি বাংলায় খুঁজতে testandtrace.nyc ওয়েবসাইটে যান অথবা QR কোডটি স্ক্যান করুন।

浏览 testandtrace.nyc 或扫描二维码以查找简体中文版本的“自我照护指南”。

瀏覽 testandtrace.nyc 或掃描行動條碼以取得繁體中文版本的「自我照護指南」。

Consultez le site testandtrace.nyc ou scannez le code QR pour trouver ce guide Take Care en français.

Vizite testandtrace.nyc oswa eskane kòd QR la pou w jwenn Gid Take Care sa an Kreyòl Ayisyen.

testandtrace.nyc를 방문하시거나 QR 코드를 스캔하여 이 Take Care 가이드를 한국어로 보실 수 있습니다.

Odwiedź stronę testandtrace.nyc lub zeskanuj plik kod QR, aby znaleźć ten poradnik w języku polskim.

Посетите сайт testandtrace.nyc или отсканируйте QR-код, чтобы найти данное руководство с информацией о программе Take Care на русском.

Visite testandtrace.nyc o escanee el código QR para encontrar esta Guía para Cuidarse en español.

testandtrace.nyc پر جائیں، یا پھر اردو میں اس دیکھ بھال کے گائیڈ کو کھوجنے کے لیے کیوار کوڈ (QR code) کو اسکین کریں۔

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Test & Trace
Corps

testandtrace.nyc