



2022 में कोविड-19 से अपने आप को और अपने समुदाय को कैसे सुरक्षित रखें।

APIAHF
ASIAN & PACIFIC ISLANDER
AMERICAN HEALTH FORUM

SALDEF
Sikh American Legal Defense and Education Fund

इस गाइड की मदद से आप अपनी, अपने परिवार और अपने समुदाय की कोविड-19 से सुरक्षा करते हुए, जो करना पसंद करते हैं, वो कर सकते हैं।

कोविड-19 महामारी हर वकत बदल रही है। स्थानीय जोखिम के स्तर भी लगातार बदल रहे हैं। इस महामारी ने अमेरिका में लगभग 1,000,000 लोगों की जान ले ली है और हमारे अस्पतालों पर बहुत बोझ डाला है लेकिन अब हमारे पास उपलब्ध साधनों के साथ, हम सुरक्षित रूप से अपनी मनपसंद चीजों को कर सकते हैं। हमारे समुदायों को सुरक्षित रखने के लिए टीके, बूस्टर, परीक्षण, मास्क, उपचार, और वेंटिलेशन (ताज़ी हवा), ये सभी सहायक साधन हैं।

ये साधन सभी के लिए महत्वपूर्ण हैं। ये विशेष रूप से महत्वपूर्ण हैं यदि आपका परिवार या समुदाय अधिक जोखिम वाले लोगों में है। उच्च जोखिम वाले लोगों में बुजुर्ग, गर्भवती महीलायें, छोटे बच्चों जिनको टीका नहीं लग सकता है या वो लोग शामिल हैं जिनको उच्च जोखिम वाली चिकित्सा स्थितियाँ हैं। उच्च जोखिम वाले समुदायों में टीकाकरण दर कम है, सेवा करमचारी अधिक हैं और डॉक्टर, फार्मसियां और अस्पताल कम हैं।

जांच सूची(चेकलिस्ट)

यहां एक आसान जांच सूची दी गई है जिसका उपयोग करके आप अपने आप को और अपने परिवार को सुरक्षित रखते हुए अपनी पसंद की चीजों को करने के लिए लौट सकते हैं।

- टीका लगवाएं। अपने आस-पास मुफ्त टीके खोजने के लिए www.vaccines.gov पर जाएं।
- उच्च जोखिम वाली स्थितियों के लिए मास्क पास में रखें।
- www.COVIDtests.gov से टेस्ट का स्टॉक प्राप्त करें, और यदि आपको कोविड के लक्षण हैं तो अपने आपको टेस्ट करें।
- यदि आप बीमार महसूस कर रहे हैं, आपका कोविड-19 के साथ संपर्क हुआ है या आपका टेस्ट सकारात्मक है, तो घर पर रहें और दूसरे लोगों के आसपास मास्क पहनें।
- अपने काउंटी के जोखिम स्तरों की नियमित रूप से यहाँ जाकर

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/covid-by-county.html जाँच करें, और सीडीसी मार्गदर्शन का पालन करें।

टीके

टीका लगवाएं तथा टीकों और बूस्टरों की सब से विलंबित जानकारी रखें।

भविष्य में कोविड-19 के बढ़ने और नए रूपों के प्रकट होने की उम्मीद है। इससे सुरक्षित रहने और तैयार रहने का सबसे सही तरीका है कि आप कोविड-19 का टीका प्राप्त करें और अनुशंसित बूस्टर शॉट्स की जानकारी रखें। ये टीके कोविड-19 के खिलाफ वास्तव में अच्छा काम करते हैं। इन टीकों ने लाखों लोगों को अस्पताल जाने या कोविड-19 से मरने से बचाया है। टीका लेने से आपकी और आपके आस-पास उन लोगों की सुरक्षा होती है जो उच्च जोखिम में हैं, जैसे की वो छोटे बच्चों जिनको टीका नहीं लग सकता है। भले ही आपके पास कोई बीमा या दस्तावेज़ हो या न हो, अमेरिका में सभी के लिए टीके निःशुल्क हैं। अपना टीका यहां खोजें Vaccines.gov।

दूसरों को टीका लेने में मदद करें।

यदि आप ऐसे लोगों को जानते हैं जिन्होंने अभी तक टीका नहीं लगवाया है, तो आप उनकी मदद कर सकते हैं। दोस्तों और परिवार के साथ सलाह करके टीके लेने का फैसला करना सबसे महत्वपूर्ण तरीकों में से एक है। उनकी दुविधा सुन कर विश्वास पैदा करें और ये समझने की कोशिश करें कि उन्हें क्या रोक रहा है। उनकी चिंताओं के लिए सहानुभूति दिखाएं। उनसे पूछें कि क्या आप उनके साथ जानकारी साझा कर सकते हैं। उन्हें मदद करें कि वो खुद ढूंढ सकें कि उन्हें टीका क्यों लगवाना चाहिये। इसमें बहुत प्रयास लग सकता है, लेकिन यह तरीका काम करता है। लोग हर दिन अपना पहला टीका लेने का फैसला कर रहे हैं। और जानकारी के लिए [टीके के बारे](#) [बातचीत करने के लिए दिशानिर्देश](#)।

मास्क

खुद को और दूसरों को बचाने के लिए अच्छा मास्क पहनें।

मास्क पहनकर आप अपनी और पने आसपास के लोगों की सुरक्षा कर सकते हैं। अगर स्थानीय तौर पर मास्क पहनने की कोई आवश्यकता नहीं है, फिर भी आपको मास्क पहनना चाहिए जब भी आप को लगे कि आप संक्रमित हो सकते हैं या दूसरों को संक्रमित कर सकते हैं। खतरा तब अधिक होता है जब:

- आपको कोविड-19 के लक्षण हैं या आप किसी ऐसे व्यक्ति के आसपास थे जिसे कोविड-19 है।

- आप किसी ऐसे व्यक्ति के आस-पास हैं जिसे कोविड-19 हुआ है या ये व्यक्ति हाल ही में किसी के आस पास थे जिसे कोविड-19 हुआ था।
- आपके समुदाय में वायरस तेजी से फैल रहा है।
- आप भीड़-भाड़ वाली इनडोर जगहों पर हैं जैसी कि किराने की दुकान, बार या संगीत समारोह।
- आप ऐसे लोगों के आसपास हैं जो उच्च जोखिम में हैं।

ऐसा मास्क पहनें जो आरामदायक हो और आपकी नाक और मुंह पर अच्छी तरह फिट हो। कपड़े का मास्क आपके कोविड-19 के जोखिम को आधा कर देता है। सर्जिकल मास्क और भी बेहतर काम करता है। सबसे अच्छा एक रेस्पिरेटर मास्क है(जिसे N95, KN95, या KF94 कहा जाता है)। भाग लेने वाले फार्मसी या स्वास्थ्य केंद्र से प्रत्येक व्यक्ति के लिए 3 निःशुल्क N95 मास्क लें, ताकि जब आपको उनकी आवश्यकता हो तो आपके पास मास्क उपलब्ध हो। आपको आमतौर पर बाहर मास्क पहनने की ज़रूरत नहीं है जब तक कि बहुत भीड़ भाड़ ना हो।

जांच

खुद को और दूसरों को सुरक्षित रखने के लिए जांच करवाएं।

कोविड-19 जांच आपको बताते हैं कि आप कब संक्रमित हैं। वे आपकी मदद कर सकते हैं:

- 1) वायरस को फैलने से रोकें। यदि आपको कोविड-19 के लक्षण हैं या आप कोविड-19 के संपर्क में आए हैं तो जांच करवाएं। यदि आप जानते हैं कि आप संक्रमित हैं, तो आप मास्क पहन सकते हैं, अन्य लोगों से बच सकते हैं, और करीबी संपर्कों को बता सकते हैं ताकि वे जांच और संगरोधन कर सकें। यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ समय बिताना चाहते हैं जो उच्च जोखिम में है तो एक जांच करवाना सहायक होता है।
- 2) यदि आप उच्च जोखिम में हैं तो इलाज कराएं। (नीचे "उपचार" देखें।)

यदि आप कोविड-19 के संपर्क में आए हैं (नीचे देखें) या लक्षण हैं तो आपको जांच करवाना चाहिए। जब आपके समुदाय में वायरस फैल रहा हो, तो आप एक साथ होने से पहले जांच भी कर सकते हैं। आपको स्कूल, काम या अन्य देशों की यात्रा के लिए भी जांच करने की आवश्यकता हो सकती है।

नए रैपिड एंटीजन टेस्ट (जिन्हें घर पर जांच भी कहा जाता है) घर पर आसानी से किए जा सकते हैं। आप कुछ ही मिनटों में परिणाम प्राप्त कर सकते हैं। सुनिश्चित करें कि आपके पास घर पर कुछ परीक्षण हैं, इसलिए जब आपको इसकी आवश्यकता हो तो आपको परीक्षण करने के लिए जल्दी नहीं करना पड़ेगा।

आप कुछ तरीकों से निःशुल्क परीक्षण प्राप्त कर सकते हैं। 1) प्रत्येक परिवार के लिए 4 निःशुल्क परीक्षण [COVIDtests.gov](https://www.covidtests.gov) से ऑर्डर करें। 2) अधिकांश स्वास्थ्य बीमाओं को हर महीने स्टोर से खरीदे गए 8 रैपिड टेस्ट का भुगतान करना पड़ता है। 3) कई सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र लोगों को निःशुल्क टेस्ट दे रहे हैं। खुद घर पर लेने वाले परीक्षणों के बारे में और जानें [COVIDtests.gov](https://www.covidtests.gov)।

कई फार्मेशियां और स्वास्थ्य विभाग भी मुफ्त में पीसीआर टेस्ट कर रहे हैं। पीसीआर परीक्षण एक चिकित्सा पेशेवर द्वारा किया जाता है और परिणाम प्राप्त करने में कुछ दिन लग सकते हैं। यह रैपिड टेस्ट से भी अधिक सही है, लेकिन अगर आपको पिछले 90 दिनों में कोविड-19 हुआ है तो इसका उपयोग नहीं किया जाना चाहिए। अधिकांश समय, एक रैपिड टेस्ट काफी सही होता है।

यदि आप कोविड-19 के संपर्क में हैं तो क्या करें

यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के करीब रहे हैं जिसे कोविड-19 है, तो आप क्या करें वो इस बात पर निर्भर करता है कि आप टीकों पर अप टू डेट हैं या नहीं। कोविड-19 से संक्रमित होने वाले प्रत्येक व्यक्ति को 5 वें दिन परीक्षण करवाना चाहिए और 10 दिनों के लिए अन्य लोगों के आस-पास मास्क पहनना चाहिए। यदि आपको टीका नहीं लगाया गया है या बूस्टर पर अप टू डेट नहीं हैं, तो आपको पहले 5 दिनों के लिए घर पर ही रहना चाहिए। (ध्यान दें कि ये मार्च, 2022 तक सीडीसी की सिफारिशें हैं। महामारी के बदलते ही यह बदल सकता है। स्थानीय दिशानिर्देश थोड़े भिन्न भी हो सकते हैं।)

यदि कोविड-19 के लिए आपका परीक्षण पॉजिटिव आया है तो क्या करें

यदि आप कोविड-19 के लिए सकारात्मक परीक्षण करते हैं, तो कम से कम 5 दिनों के लिए घर पर रहें और अन्य लोगों के आस-पास 10 दिनों तक मास्क पहनें, भले ही आप बीमार न हों। यदि 5 दिनों के बाद आप बेहतर महसूस करते हैं और आपको कोई बुखार नहीं है, तो आप रैपिड एंटीजन टेस्ट का उपयोग करके अपना परीक्षण कर सकते हैं। यदि आपका टेस्ट नेगेटिव आता है, तो आप घर से बाहर जा सकते हैं, लेकिन अगले 10 दिनों के लिए मास्क पहनना जरूरी है। अगर टेस्ट पॉजिटिव आता है, तो और 5 दिन (कुल 10 दिन) घर पर रहें।

कोविड-19 के अधिकांश मामलों को घर पर ही प्रबंधित किया जा सकता है। खूब आराम करें और तरल पदार्थ पिएं। आप बुखार, खांसी, मांसपेशियों में दर्द या गले में खराश जैसे लक्षणों के लिए बिना पर्ची के मिलने वाली दवा ले सकते हैं। किराने का सामान और भोजन के लिए परिवार, पड़ोसियों या स्थानीय सामुदायिक संगठन से मदद मांगें।

अगर आपको सांस लेने में बहुत परेशानी हो रही है या आप बहुत बीमार महसूस कर रहे हैं, तो किसी चिकित्सकीय पेशेवर वाले व्यक्ति से संपर्क करें या ER जाएं। यदि आपका कोविड-19 से बहुत अधिक बीमार होने का खतरा है, तो आप जैसे ही पॉजिटिव टेस्ट करते हैं, एक स्वास्थ्य पेशेवर वाले व्यक्ति से संपर्क करें ताकि आप जल्दी इलाज करा सकें (नीचे देखें)।

यदि आप उच्च जोखिम में हैं तो जल्दी इलाज कराएं।

कुछ लोगों को कोविड-19 से बहुत अधिक बीमार होने का [खतरा](#) होता है। अब हमारे पास बहुत अच्छे, मुफ्त उपचार हैं जो ऐसे लोगों को अस्पताल में भर्ती होने या कोविड-19 से मरने से रोकते हैं जिन्हें उच्च जोखिम है। आपको बीमार महसूस होने के 5 दिनों के भीतर उपचार शुरू करने की आवश्यकता है। यदि आप उच्च जोखिम में हैं, तो जैसे ही आपको लगता है कि आपको कोविड-19 हो सकता है, परीक्षण करवाएं और इलाज कराने के बारे में डॉक्टर या स्वास्थ्य पेशेवर से बात करें। कुछ मामलों में, आप किसी फार्मसी या अन्य स्वास्थ्य देखभाल सेटिंग में उसी यात्रा पर परीक्षण कर सकते हैं और नुस्खे प्राप्त कर सकते हैं।

समुदाय

अपने समुदाय के साथ संबंध मजबूत करें।

इससे काफी फर्क पड़ता है कि आप अपने समुदाय पर निर्भर कर सकते हैं। अनुसंधान [बताता](#) है कि मजबूत सामाजिक संबंधों से मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बहुत लाभ होता है। दोस्तों और परिवार के साथ संबंधों को महत्व दें, और अन्य लोगों से मदद माँगने और मदद देने की आदत डालें ताकि जब जरूरत पड़े तो आप मदद माँग सकें। यदि आप कर सकते हैं, तो अपने पूरे समुदाय को मजबूत करने के लिए अपने चर्च, फूड बैंक, या अन्य सेवा समूहों जैसे स्थानीय [समुदाय-आधारित संगठनों](#) के साथ स्वयंसेवा करें।

अन्य साधन

- **वेंटिलेशन (ताजी हवा):** कोविड-19, फ्लू और सामान्य सर्दी जैसे वायरस के जोखिम को कम करने के लिए ताजी हवा बढ़ाएं। खिड़कियां खूली रखें या अगर मुमकिन हो तो लोगों से बाहर ही मिलें। अगर आपको ताजी हवा नहीं मिल रही है, तो HEPA फ़िल्टर (एक एयर क्लीनर) लेना मददगार हो सकता है।

- **बड़ी सभाओं के लिए सावधानियां:** जितने अधिक लोग एक स्थान पर एकत्रित होंगे, उतना ही अधिक जोखिम होगा कि किसी ना किसी को वहां कोविड-19 है और वह इसे अन्य लोगों में फैलाएगा। बड़े समारोहों को सुरक्षित बनाने के लिए जरूरी वैक्सीन लेना, मास्क, टेस्ट और वेंटिलेशन सभी सहायक तरीके हो सकते हैं। यदि आपके समुदाय में वायरस बहुत तेजी से फैल रहा है, तो बेहतर है कि घर के अंदर बड़ी सभाएं ना करें।
- **प्राथमिक देखभाल:** आपके स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए एक नियमित डाक्टर का होना आम तौर पर सबसे महत्वपूर्ण तरीकों में से एक है। यह भी मददगार है कि आपके पास कोई ऐसा व्यक्ति है जिसे आप बीमार होने पर कॉल कर सकते हैं। यदि आपके पास नियमित डाक्टर नहीं है, तो सस्ती स्वास्थ्य देखभाल प्राप्त करने का एक स्थान नजदीकी [सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र](#) है।
- **स्वास्थ्य बीमा:** किफायती स्वास्थ्य बीमा प्राप्त करने के लिए पहले से कहीं अधिक विकल्प है। बहुत से लोग कम लागत बीमा के लिए अर्हता प्राप्त करते हैं। यदि आपकी आमदनी कम है, तो बीमा मुफ्त भी हो सकती है। अपने स्वास्थ्य बीमा विकल्पों को खोजने के लिए [HealthCare.gov](#) पर जाएं। यदि आप सरकारी स्वास्थ्य बीमा के लिए योग्य नहीं हैं, तो आप नजदीकी सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में कम आमदनी वाली स्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं। [एक सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र खोजें।](#)
- **जानें कि विश्वसनीय जानकारी कहां से प्राप्त करें:** कोविड-19 के बारे में बहुत सारी गलत सूचनाएँ और अफवाहें हैं, और यह पता लगाना कठिन हो सकता है कि वास्तविक क्या है। विशेषज्ञ, भरोसेमंद स्रोतों से जाँच करें। कुछ अच्छे स्रोतों में सीडीसी, आपका डॉक्टर, सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता या [समुदाय-आधारित संगठन](#) शामिल हैं जिन्होंने कोविड-19 की रोकथाम पर ध्यान केंद्रित किया है। यदि आप सोशल मीडिया पर कुछ देखते हैं और सुनिश्चित नहीं हैं कि यह सच है, तो इसे साझा न करें। [स्वास्थ्य संबंधी गलत सूचनाओं से लड़ने के लिए जानकारी।](#)

अतिरिक्त संसाधन

- बचाने के लिए बनाया गया: [और अधिक जानें](#), [संसाधन पुस्तकालय](#), और [सामुदायिक भागीदार](#)
- [एशियन एंड पैसिफिक आइलैंडर अमेरिकन हेल्थ फोरम](#) और [राष्ट्रीय एए और एनएच/पीआई स्वास्थ्य प्रतिक्रिया भागीदारी](#) अनुवादित, भाषा में कोविड-19 संसाधनों के लिए वेबसाइट।