

ऑकलैंड में COVID-19 के साथ घर पर अलगाव/ आइसोलेट



COVID-19 के लिए सकारात्मक परीक्षण चिंताजनक हो सकता है, और इसका क्या अर्थ है इस बारे में अनिश्चित महसूस करना आपके लिए, आपके घर के लोगों और आपके साथ रहने वाले लोगों के लिए सामान्य है।

निम्नलिखित जानकारी आपको घर पर आइसोलेट रहने के दौरान अपनी और अपने प्रियजनों की देखभाल करने में मदद करेगी।

अपना सकारात्मक परिणाम दर्ज करें

यदि आपने रैपिड एंटीजन टेस्ट (आरएटी) का उपयोग करके सकारात्मक परीक्षण किया है, तो कृपया अपना सकारात्मक परिणाम दर्ज करने के लिए mycovidrecord.health.nz पर जाएं, या 0800 222 478 पर कॉल करें और विकल्प 3 चुनें।

यह हमें किसी भी अतिरिक्त सहायता की पहचान करने में मदद करता है जिसकी आपको आवश्यकता हो सकती है।

My Covid
Record



COVID-19 एंटीवायरल दवा

कुछ लोग विशिष्ट COVID-19 एंटीवायरल दवाओं के लिए पात्र हैं जो लोगों को गंभीर बीमारी से बचने और तेजी से ठीक होने में मदद करते हैं।

एंटीवायरल दवाएं COVID-19 के लक्षण शुरू होने के पहले 5 दिनों के भीतर निर्धारित की जा सकती हैं और जितनी जल्दी ली जाती हैं उतनी ही प्रभावी होती हैं।

उदाहरण के लिए, आप एंटीवायरल प्राप्त करने के योग्य हो सकते हैं यदि आपको COVID-19 का निदान किया गया है (या COVID-19 के लक्षण हैं और आप एक घरेलू संपर्क हैं) और:

- 65 वर्ष या उससे अधिक आयु वाले
- माओरी या पेशिफिक जातीयता 50 या उससे अधिक उम्र
- 50 वर्ष या उससे अधिक उम्र के और टीकाकरण का प्राथमिक कोर्स पूरा नहीं किया है (कम से कम दो खुराकें)
- कोई व्यक्ति जिसके पास 3 या अधिक उच्च जोखिम वाली चिकित्सा स्थितियां हैं

आपको एंटीवायरल के लिए हमेशा नुस्खे की आवश्यकता नहीं होती है - कुछ फार्मसियां बिना डॉक्टर के पर्चे के एंटीवायरल दे सकती हैं। यह देखने के लिए कि क्या आप पात्र हैं, अपने जीपी या फार्मासिस्ट से बात करें।

आप हेल्थलाइन को 0800 358 5453 पर भी कॉल कर सकते हैं, healthnavigator.org.nz पर जा सकते हैं, या अपने जीपी से बात कर के यह पता लगा सकते हैं, यदि आवश्यक हो तो पर्चे (प्रिस्क्रिप्शन) प्राप्त करने के लिए क्या आप मानदंडों को पूरा करते हैं।

अन्य दवा

हमेशा की तरह अपनी सामान्य दवाएं लेना जारी रखें। यदि आपको अपने COVID-19 लक्षणों को प्रबंधित करने में मदद करने के लिए अपनी सामान्य दवा, या पेरसिटामोल या इबुप्रोफेन के किसी भी दोहराव की आवश्यकता है, तो अपने चिकित्सक या फार्मसी से संपर्क करें और उन्हें बताएं कि आप घर में अलगाव में हैं।

जब आप आइसोलेट होते हैं, तो आप अपने पर्चे (प्रिस्क्रिप्शन) मुफ्त डिलीवर करने को कह सकते हैं।

मुझे कितने समय के लिए आइसोलेट करने की आवश्यकता है?

यदि आप COVID-19 के लिए सकारात्मक परीक्षण करते हैं, तो आपको 7 दिनों के लिए आइसोलेट करने की आवश्यकता होगी।

आप 8वें दिन होम आइसोलेशन छोड़ सकते हैं, जब तक कि आप 24 घंटे तक लक्षण-मुक्त रहे हैं।

एक बार जब आप अपनी अलगाव/ आइसोलेशन अवधि पूरी कर लेते हैं और 24 घंटे के लिए लक्षण-मुक्त हो जाते हैं, तो फिर से परीक्षण करने की कोई आवश्यकता नहीं है। यदि आप परीक्षण करते हैं, तो भी आप कई हफ्तों तक सकारात्मक रह सकते हैं।

घरेलू संपर्क

यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहते हैं जो COVID-19 के लिए सकारात्मक परीक्षण करता है, तो आपको आइसोलेशन करने की आवश्यकता नहीं है।

हालाँकि, जिस दिन से COVID-19 वाले व्यक्ति ने सकारात्मक परीक्षण किया था, आपको पहले 5 दिनों के लिए रैपिड एंटीजन टेस्ट (आरएटी) का उपयोग करके दैनिक परीक्षण करना चाहिए।

दूसरों को संक्रमित करने के जोखिम को कम करने के लिए, इन 5 दिनों के दौरान आपको घर से बाहर निकलते समय फेस मास्क पहनना चाहिए।

यदि आप सकारात्मक परीक्षण करते हैं, तो आपको आगे 7 दिनों के लिए सेल्फ आइसोलेशन करना होगा।

क्या उम्मीद करें

अधिकांश लोग जो COVID-19 के लिए सकारात्मक परीक्षण करते हैं, उन्हें कुछ दिनों के लिए हल्की बीमारी होगी और वे फॅमिली के समर्थन से घर पर ही ठीक हो सकेंगे।



यदि आपके लक्षण दूर नहीं होते हैं या बदतर होते हैं, तो अपने जीपी, या हेल्थलाइन को 0800 358 5453 पर कॉल करें।

यदि आप या आपके साथ रहने वाले किसी व्यक्ति के जीवन के लिए खतरनाक आपातकालीन है, तो तुरंत 111 पर कॉल करें।

ऑकलैंड में COVID-19 से सहायता और समर्थन



गंभीर आपात स्थिति में

यदि आप या आपके साथ रहने वाले किसी व्यक्ति के जीवन के लिए खतरनाक आपातकालीन है, तो तुरंत 111 पर कॉल करें। सहायता प्राप्त करें यदि आपके पास: सांस लेने में तकलीफ, छाती का दबाव, खड़े नहीं हो पा रहे हैं, या गंभीर चक्कर आना है, उर्नीदा पन या उलझन।

एम्बुलेंस का उपयोग करने के लिए कोई कीमत नहीं है।

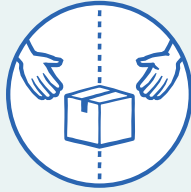
काम और वित्त

आपका नियोजक (या आप, यदि स्व-नियोजित हैं) अतिरिक्त सहायता के लिए आवेदन कर सकते हैं।

यदि आपको वित्तीय सहायता की आवश्यकता है, तो Covid-19 वेलफेयर लाइन: 0800 512 337 पर संपर्क करें।

भोजन और आवश्यक आपूर्ति

यदि आप कर सकते हैं, तो अपनी किराने का सामान और आपूर्ति ऑनलाइन ऑर्डर करें, या दूसरों को संपर्क रहित डिलीवरी करने के लिए कहें।



यदि आपको भोजन या अन्य आपूर्ति के लिए सहायता चाहिए, तो कोविड-19 वेलफेयर लाइन: 0800 512 337 पर संपर्क करें।

भोजन और समुदाय के साथ अतिरिक्त सहायता सेवा के लिए, आप संपर्क कर सकते हैं:

साल्वेशन आर्मी: 0800 53 00 00

फूडबैंक एनजेड: www.foodbank.org.nz

ऑकलैंड सिटी मिशन: 0800 223 663

मानसिक तंदुरुस्ती

क्योंकि जब आप घर पर आइसोलेशन करते हैं तो आपके पास आगंतुक नहीं आ सकते हैं, इसलिए किसी मित्र या परिवार के सदस्य को फोन या टेक्स्ट संदेश द्वारा हर रोज आपसे संपर्क में रहने के लिए कहे,



यदि आप अकेले रहते हैं तो यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। अगर आपको लगता है कि आप मुकाबला नहीं कर रहे हैं, तो आप संपर्क कर सकते हैं:

- किसी से बात करने की जरूरत है? —कॉल या टेक्स्ट 1737 किसी प्रशिक्षित परामर्शदाता से समर्थन के लिए किसी भी समय
- लाइफलाइन — 0800 543 354 (0800 लाइफलाइन) पर कॉल करें या मुफ्त टेक्स्ट 4357 (सहायता)
- यूथलाइन - 0800 376 633 पर कॉल करें, मुफ्त टेक्स्ट 234

सुरक्षित रखना

- अगर आप तत्काल खतरे में हैं, तो पुलिस को 111 पर कॉल करें।
- महिला शरणार्थी: पारिवारिक हिंसा का सामना कर रही महिलाओं और उनके बच्चों के लिए 24 घंटे सेवा समर्थन और आवास के लिए 0800 733 843 (0800 शरण) पर कॉल करें।



अधिक जानकारी के लिए

- 0800 687 647 पर हेल्थलाइन पर कॉल करें
- www.whanauhq.nz या www.Covid19.health.nz/advice पर जाएं