

आपके रहने के संबंधित सूचना (Information For Your Stay)

## सहायक स्वयं-एकांत साइट (Assisted Self-Isolation Site)

देश भर के सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकारी कोविड-19 के प्रसार को धीमा करने के लिए कड़ी मेहनत कर रहे हैं। कोविड-19 से संक्रमित व्यक्ति या उनके संपर्क में आए सभी व्यक्तियों को एकांत की अवधि के दौरान अपने घर में या फिर निर्दिष्ट साइट पर अपने आप को स्वयं-एकांत में रखना होगा (परिशिष्ट A देखें: 'अनिवार्य एकांत अवधि के लिए शिक्षा')।

अपने घर के सदस्यों और बाकी समाज को सुरक्षित बनाए रखने के लिए एकांत होटल में रहने की अपनी इच्छा व्यक्त करने के लिए आपका धन्यवाद।

### सामान्य कोविड-19 जानकारी (General COVID-19 Information)

कृपया नवीनतम सिफारिशों और जानकारी के लिए हमारी वेबसाइट [ahs.ca/covid](https://ahs.ca/covid) पर जाएं।

#### कोविड-19 के क्या लक्षण हैं? (What are the symptoms of COVID-19?)

- कोविड-19 संक्रमण से बीमार लोगों ने खांसी, बुखार, थकान, गले में खराश, बहती नाक, सांस लेने में कठिनाई और/या सांस की तकलीफ के लक्षणों के साथ हल्के से गंभीर श्वसन बीमारी की सूचना दी है।
- हालांकि कोविड-19 गंभीर बीमारी का कारण बन सकता है, पर कई लोगों में इसके केवल हल्के लक्षण ही होते हैं।
- कोविड-19 संक्रमण बुजुर्गों और मधुमेह, हृदय रोग या सांस लेने में तकलीफ जैसी स्वास्थ्य स्थितियों वाले लोगों के लिए बहुत गंभीर हो सकता है।

#### कोविड-19 एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में कैसे फैलता है? (How is COVID-19 spread from person-to-person?)

- कोविड-19 मुख्य रूप से किसी बीमार व्यक्ति के खांसने, छींकने या उसके सीधे संपर्क में आने से फैलता है, या फिर यह उन सतहों के संपर्क में आने से फैलता है जिसे किसी बीमार व्यक्ति ने हाल ही में छुआ हो।
- कोविड-19 (खांसी या छींक) की बूंदों का किसी सतह पर गिरने और फिर किसी व्यक्ति का उस सतह के संपर्क में आने से भी फैल सकता है। और यदि वह व्यक्ति अपने मुंह, नाक या आंखों के पास अपने हाथों को ले जाता है, तो वह व्यक्ति बीमार पड़ सकता है।
- जो लोग कोविड-19 से संक्रमित लोगों के साथ रहते हैं, उनमें संक्रमित होने का खतरा बढ़ जाता है, खासकर जब घर में काफी लोग एक साथ रहते हों। इस एकांत होटल में रहकर, आप अपने घर और पुरे समुदाय की रक्षा करने में मदद कर रहे हैं।

### सहायक स्वयं एकांत होटल में आपके रहने के संबंधित जानकारी (About Your Stay at the Assisted Self-Isolation Hotel)

आप यहाँ कई कारणों में से एक की वजह से हैं:

- आपके कोविड-19 के टेस्ट के नतीजे पॉजिटिव आए हैं
- आपके कोविड-19 संक्रमण के विशिष्ट लक्षण हैं
- आपके घर में किसी को कोविड-19 है और हम आपको सुरक्षित रखने के लिए उससे अलग करना चाहते हैं।

आपके रहने के संबंधित सूचना (Information For Your Stay)

## सहायक स्वयं-एकांत साइट (Assisted Self-Isolation Site)

आप यहां स्वेच्छा से अपने घर के सदस्यों से अलग स्वयं एकांत में रहने के लिए आए हैं। कोई भी आपको इस साइट पर बने रहने के लिए मजबूर नहीं करेगा अगर आपको लगता है कि आपको घर वापस चले जाना चाहिए।

यदि आप में कोविड-19 या विशिष्ट लक्षण हैं, तो आप तब तक यहां रहेंगे जब तक कि आपके लक्षण खत्म नहीं हो जाते हैं और या फिर जब आपके लक्षणों को शुरू हुए कम से कम दस दिन बीत गए हों (जो भी अवधि लंबी हो)।

यदि आप साइट पर अपने घर पर कोविड-19 से संक्रमित व्यक्ति से बचने के लिए हैं, तो आपको यहाँ तब तक रहना होगा जब तक आपका घर जाना सुरक्षित नहीं हो जाता।

यहाँ आपके समय के दौरान, अपने और अन्य मेहमानों के स्वास्थ्य की रक्षा के लिए आपको अपने निर्धारित कमरे में रहना चाहिए। आपको दूसरों के साथ आमने-सामने संपर्क को सीमित करना होगा। फ़ोन के माध्यम से आपको चल रही चिकित्सा निगरानी और अन्य सहायता प्राप्त होगी।

हम समझते हैं कि अपने परिवार और दोस्तों से अलग हो कर एकांत में रहना कितना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। यहाँ पर आपके रहने के अनुभव को हम सुहावना और आरामदायक बनाने की हम पूरी कोशिश करेंगे।

### गोपनीयता (Confidentiality)

आपकी अपनी गोपनीयता के लिए और यहां रह रहे दूसरों की गोपनीयता का सम्मान करने के लिए, हम आपसे अनुरोध करते हैं कि आप इस गोपनीय साइट के नाम और विशिष्ट स्थान की गोपनीयता को सख्ती से बनाए रखें।

### कोविड-19 टेस्टिंग (COVID-19 Testing)

यदि आप कोविड-19 टेस्टिंग के मानदंडों को पूरा करते हैं, तो यदि अभी तक आपकी टेस्टिंग नहीं हुई है तो हम आपकी टेस्टिंग की व्यवस्था करेंगे।

### चिकित्सा और व्यक्तिगत सुरक्षा के उपाय (Medical and Personal Protection Measures)

आपको एकांत स्थल पर आपके रहने के लिए एक छोटा सा मास्क और दस्ताने स्टॉक भी प्रदान किया जाएगा। यहाँ रहने के दौरान, आपको अपने कमरे में मास्क पहनने की ज़रूरत नहीं है, लेकिन जब भी आप खाना लेने के लिए या किसी स्टाफ से बात करने के लिए अपने कमरे का दरवाज़ा खोलते हैं, तब मास्क पहनना अनिवार्य है। यदि आप किसी भी कारण से कमरे से बाहर जाते हैं और फ्रंट डेस्क को सूचित करते हैं तो उसके दौरान भी आपका मास्क और दस्ताने पहनना अनिवार्य है।

चिकित्सा कर्मी आपके स्वास्थ्य की निगरानी के लिए फोन से आपके साथ नियमित संपर्क बनाए रखेंगे और यदि आपके लक्षण बिगड़ते हैं तो आवश्यकतानुसार वो आपका स्वास्थ्य आकलन करेंगे।

आपके रहने के संबंधित सूचना (Information For Your Stay)

## सहायक स्वयं-एकांत साइट (Assisted Self-Isolation Site)

किसी भी प्रिस्क्रिप्शन की आपूर्ति के लिए, कृपया अपने परिवार के चिकित्सक से संपर्क करें। अन्य गैर-आपातकालीन चिकित्सा प्रश्नों के लिए या यदि आपके लक्षण बिगड़ जाते हैं, कृपया 811 या अपने परिवार के चिकित्सक के कार्यालय से संपर्क करें। किसी भी आपातकालीन चिकित्सा आवश्यकताओं के लिए, 911 डायल करें और उन्हें सूचित करें कि आप कोविड-19 एकांत साइट में हैं।

### आना-जाना/आगंतुक (Movement/Visitors)

अपने एकांत की पूरी अवधि के दौरान आपको अपने कमरे में बने रहना होगा | वायरस के संभावित प्रसार को रोकने के लिए आपके रहने के दौरान किसीको भी आपको न मिलने की सख्त नीति है।

### भोजन (Meals)

प्रत्येक दिन, आपको नाश्ता, दोपहर का भोजन, रात का खाना, और पेय प्रदान किए जाएंगे।

कृपया होटल में बाहरी भोजन वितरण सेवाओं या कॉलिंग रूम सेवा का उपयोग करने से परहेज करें, क्योंकि केवल अधिकृत कर्मी ही एकांत स्थान तक पहुँच सकते हैं।

होटल के प्रतिनिधि भोजन की व्यवस्था करने और उन्हें आपके दरवाजे पर लाने के लिए आपसे रोज संपर्क करेंगे। कृपया उन्हें किसी भी खाद्य एलर्जी या आहार प्रतिबंध के बारे में बताएं।

### नल का पानी (Tap Water)

होटल के नलों का पानी साफ और पीनेयोग्य है।

### रूम सेवाएं (Room Services)

हाउसकीपिंग एकांत की अवधि के दौरान **अगर ज्यादा जरूरत हो तो** दरवाजे के बाहर ताजा लिनन, टॉइलेट्रीस, और सफाई की आपूर्ति को छोड़ देगा। **होटल के निर्देशानुसार** आपको **प्लास्टिक की थैली में कोई भी कचरा**, इस्तेमाल किए गए तौलिये और लिनन को अपने दरवाजे के बाहर छोड़ देना होगा (फिरसे, जब आप अपना दरवाजा खोलते हैं तो कृपया मास्क पहने रहें)।

आपके रहने के संबंधित सूचना (Information For Your Stay)

## सहायक स्वयं-एकांत साइट (Assisted Self-Isolation Site)

### व्यक्तिगत देखभाल के उपाय (Personal Care Measures)

यह सुनिश्चित करने के लिए कि यहां आपका रहना आरामदायक है, निम्नलिखित उपायों पर ध्यान दें:

- स्ट्रेचिंग, और थोड़ी बहुत हलचल आदि से अपने आप को सक्रिय रखें।
- माइंडफुलनेस, मेडिटेशन, गहरी सांस लेने का अभ्यास करें और आराम करने के लिए समय निकालें।
- अपने परिवार और दोस्तों के साथ (टेलीफोन, फेसटाइम, व्हाट्सएप, स्काइप की मदद से) जुड़े रहें। नियमित रूप से भोजन करें, खूब पानी पिएं, और पर्याप्त नींद लें।
- ऐसे काम करने के लिए समय निकालें जो आपको अच्छा महसूस करने में मदद करें जैसे कि संगीत सुनना या किताब पढ़ना।
- हमारे स्टाफ को बताएं कि ऐसा क्या है जो आपके रहने को बेहतर बना सकता है।

### होटल या अपने कमरे में डिलीवरी (Deliveries to Hotel or your Room)

यदि आपके पास आवश्यक वस्तुओं की विशिष्ट आवश्यकताएं हैं, तो कृपया हमें बताएं और हम आपके लिए उनको समायोजित करने के लिए अपनी पूरी कोशिश करेंगे। हम आपसे निवेदन करते हैं कि आप ऑनलाइन उत्पादोंको ऑर्डर करने से परहेज करें और कि **आप बाहर की देखभाल पैकेज प्राप्त नहीं करें**

### इंटरनेट और कॉल (Internet and phone calls)

आपके निर्दिष्ट स्थान पर मुफ्त वाईफाई तक पहुंच के लिए दिशा-निर्देश प्रदान किए जाएंगे। कृपया बाहर फोन और वीडियो कॉल करने के लिए अपने निजी मोबाइल फोन या टैबलेट का उपयोग करें।

### एकांत स्टाफ के साथ संचार (Communications with Isolation Staff)

कृपया होटल के कर्मचारियों को अपने प्रश्न या चिंताएँ निर्देशित करें। यदि आपको सांस्कृतिक, सामाजिक, और भाषा के समर्थन की जरूरत है, तो होटल कर्मचारी आपको एक सामुदायिक संगठन के संपर्क में ला सकता है।

### तत्काल सहायता (Urgent Assistance)

आपातकालीन या जानलेवा स्थितियों के लिए, **911** पर कॉल करें।

आपके रहने के संबंधित सूचना (Information For Your Stay)

## सहायक स्वयं-एकांत साइट (Assisted Self-Isolation Site)

परिशिष्ट A: अनिवार्य एकांत की अवधि के लिए शिक्षा (Appendix A: Education on mandatory isolation periods)

### लक्षणों वाले अलबर्टवासी

- अगर आपको खांसी, बुखार, सांस की तकलीफ, बहती नाक, या गले में खराश है जो पहले से मौजूद बीमारी या स्वास्थ्य की स्थिति से संबंधित नहीं है, तो आपके लिए कम से कम 10 दिनों के लिए एकांत में रहना अनिवार्य है।
- अनिवार्य एकांत की अवधि लक्षणों की शुरुआत से 10 दिन है, या जब तक लक्षण खत्म नहीं हो जाते, जिसमें भी अधिक समय लगता है।

### आपके कोविड-19 के नतीजे पॉसिटिव आए हैं

- अगर आपके कोविड-19 के टेस्ट के नतीजे पॉसिटिव आए हैं, तो आपको कानूनी तौर पर न्यूनतम 10 दिनों के लिए एकांत में रहना होगा।
- अनिवार्य एकांत की अवधि लक्षणों की शुरुआत से 10 दिन है, या जब तक लक्षण खत्म नहीं हो जाते, जिसमें भी अधिक समय लगता है।

### पुष्ट मामलों के निकट संपर्क

निकट संपर्क के मापदंड: (a) व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणों (पीपीई) के उचित उपयोग के बिना शारीरिक देखभाल प्रदान करता है; (b) उपयुक्त पीपीई उपयोग के बिना लंबे समय तक (15 मिनट से अधिक के लिए 2 मीटर के भीतर) शारीरिक संपर्क के साथ रहता है या, (c) सीधे रूप से संक्रमित व्यक्ति की खांसी या छींक के सम्पर्क में आया है।

- यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के करीबी संपर्क में आते हैं जो कोविड-19 पॉसिटिव है, तो कानूनी तौर पर आपको 14 दिनों के लिए अलग रहने और लक्षणों की निगरानी करने की आवश्यकता होती है।
- अगर इस अवधि के दौरान आपको खांसी, बुखार, सांस की तकलीफ, बहती नाक, या गले में खराश है, तो इन लक्षणों की शुरुआत से आपको अतिरिक्त 10 दिनों के लिए एकांत में रहना होगा, या फिर यह लक्षण खत्म होने तक, जिसमें भी ज्यादा समय लगे।

### एकांत संबंधित जानकारी

- स्वयं एकांत का मतलब है कि आप अपने कोविड-19 टेस्ट के परिणामों को जानने तक घर या किसी आइसोलेशन साइट पर बने रहें और जब तक आपने अपनी एकांत अवधि को पूरा नहीं कर लिया हो।

### जन्थेबंदी

- जरूरत पड़ने पर, लैब-कन्फर्म कोविड-19 मामलों को एक साथ रखने का प्रयास किया जाना चाहिए।
- कोविड-19 से संक्रमित लोगों के संपर्क में आए लोगों का टेस्ट करना चाहिए और टेस्ट के परिणाम की प्रतीक्षा के दौरान उनका अपना अलग कमरा होना चाहिए। उन्हें पुष्टि किए गए कोविड-19 मामलों या असिम्प्टोमेटिक लोगों के साथ स्थान साझा नहीं करना चाहिए।

स्वयं एकांत के बारे में अधिक विस्तृत जानकारी के लिए: <https://www.alberta.ca/isolation.aspx>