एक निर्दिष्ट सहायता व्यक्ति के रूप में, आप अपने प्रियजन के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं। आप साइट पर सभी की सुरक्षा में एक महत्वपूर्ण भूमिका भी निभाते हैं।

आप किसी स्वास्थ्य सुविधा केंद्र के भीतर और बाहर जो करते हैं उससे COVID-19 का यहाँ और समुदाय में फैलने का जोखिम बढ़ सकता है।

यदि आपको COVID-19 के संपर्क में आने का उच्च जोखिम है, तो अपने प्रियजन, अन्य रोगियों, निवासियों, और कर्मचारियों, और साथ ही वे जो आपके घर और समूह में हैं उन्हें संक्रमित करने के जोखिम को समझना महत्वपूर्ण है।

इस पुस्तिका में COVID-19 के एक्सपोज़र और प्रसार के आपके खुद के जोखिम का आपको आँकलन करने के लिए गतिविधियों और व्यवहारों की रूपरेखा दी गई है।

निर्दिष्ट सहायक व्यक्तियों के लिए COVID-19 के दौरान अपनी भूमिका जाने ब्रोशर को भी देखें।

COVID-19 के प्रसार को कम करने के लिए, Alberta Health Services (AHS) ने हमारी सुविधाओं में प्रवेश करने वाले लोगों की संख्या को सीमित कर दिया है।

AHS को अल्प सूचना पर निर्दिष्ट सहायता पहुँच को बदलना पड़ सकता है। नवीनतम अपडेट के लिए ahs.ca/visitation पर जाएँ।

प्रतिरक्षित व्यक्तियों को अभी भी सभी public health उपायों का पालन करने की आवश्यकता होती है, जिसमें फिजिकल डिस्टैंसिंग, मास्किंग, आइसोलेशन और क्वारैंटाइन आवश्यकताएँ, और साथ ही प्रवेश से पहले पूर्ण COVID-19 स्क्रीनिंग भी शामिल हैं।

निम्नलिखित के बारे में जानकारी से सीधे लिंक करने के लिए अपने मोबाइल डिवाइस के कैमरे का उपयोग करें:

COVID-19 Self-Assessment for Albertans (Albertans टूल के लिए COVID-19 स्व-आँकलन।) स्वास्थ्य सेवा साइट पर आने से पहले ऑनलाइन पूरा करें।

Tip Sheet for Designated Family/Supports during COVID-19 Pandemic (COVID-19 महामारी के दौरान निर्दिष्ट परिवार/सहायताओं के लिए सुझाव शीट)। सभी के स्वास्थ्य की रक्षा के लिए सुरक्षित प्रथाएँ।

जुड़े रहना: वर्चुअल सहायता और मुलाकात करना।। यह तय करने के लिए सुझाव कि किसी रोगी से व्यक्तिगत रूप से मिलना है या वर्चुअली।

स्वास्थ्य देखभाल साइटों पर जाने के लिए वर्तमान दिशानिर्देश, प्रतिबंध और संसाधन।

Hindi

COVID-19 के दौरान अपने जोखिम को जानें

(Know Your Risk During COVID-19)

निर्दिष्ट सहायता व्यक्ति

Alberta Health Services

अज्ञात एक्सपोज़र के अपने जोखिम को जानें

(Know your risk of unknown exposure)

किसी स्वास्थ्य सुविधा केंद्र में प्रवेश करने से पहले, पिछले 14 दिनों के दौरान COVID-19 के एक्सपोज़र के अपने जोखिम पर विचार करें, ताकि यह निर्धारित किया जा सके कि क्या आप अपनी मुलाक़ात में देरी करना चाह सकते हैं।

कम जोखिम होने के लिए, आपका निम्नलिखित सभी मानदंडों को पूरा करना अनिवार्य है:

(To be low risk, you must meet all of the following criteria:)

- आप घर से काम करते हैं, या उच्च COVID-19 एक्सपोज़र वाले क्षेत्र में काम नहीं करते या रहते हैं (या किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहते हैं जो ऐसा करता है)।
- आप, जिन लोगों के साथ आप रहते हैं और आपके साथी वर्तमान प्रांतीय प्रतिबंधों की आवश्यकता के अनुसार लगातार फिजिकल डिस्टैंसिंग रखें और मास्क पहनें।
- आपके घर में आपके साथियों से बाहर के लोग नहीं हैं।
- आप अपने हाथों को नियमित रूप से धोते या सैनिटाइज़ करते हैं।
- आप केवल जरूरी काम के लिए ही घर से बाहर जाते हैं।
- आप एक ही दिन में विभिन्न जगहों पर दूसरों की सहायता या दौरा नहीं कर रहे हैं।
- आपने अन्य प्रांतों या देशों की या से यात्रा नहीं की है।

आप COVID-19 के उच्चतर जोखिम पर हैं यदि पिछले 14 दिनों में आपकी गतिविधियों में निम्नलिखित शामिल हैं:

(You are at higher risk of COVID-19 if your activities in the past 14 days include:)

- आप अधिक संख्या में मामलों या COVID-19 के घोषित प्रकोप वाले क्षेत्र में काम कर रहे या रह रहे हैं (या किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहते हैं जो ऐसा करता है)।
- आप अपने घर के बाहर सेटिंग्स में काम कर रहे हैं या मेल-जोल कर रहे हैं जहाँ फिजिकल डिस्टैंसिंग और मास्किंग लगातार बनाए नहीं रखी जाती है।
- आपने फिजिकल डिस्टैंसिंग को बनाए नहीं रखा है और न ही लगातार मास्क पहना है जब अपने घर से बाहर दूसरों के आस-पास होते हैं।
- आपके घर में अपने साथियों से बाहर के लोग हैं।
- सार्वजनिक परिवहन या कार-पूलिंग का इस्तेमाल करते हैं जहाँ फिजिकल डिस्टैंसिंग और मास्क पहनने को लगातार नहीं बनाए रखा जाता है।
- अपने हाथों को नियमित रूप से धोते या सैनिटाइज़ नहीं करते हैं।
- एक ही दिन में कई साइटों पर मरीजों या निवासियों से मिलते हैं।
- अन्य प्रांतों या देशों की या से यात्रा कर रहे हैं।

यदि आप उच्च जोखिम में हैं, तो कृपया वर्चुअल विज़िट करने या किसी अन्य व्यक्ति को नामित करने पर विचार करें।

एक सुविधा केंद्र के अंदर होने के दौरान, अपने आप को और अपने प्रियजन को बचाने के लिए, हम आपसे चाहते है कि आप:

(To protect yourself and your loved one while inside of a facility, we need you to:)

- साइट में प्रवेश करते समय एक स्वास्थ्य स्क्रीनिंग पूरा करें, जिसमें यदि आपको निम्नलिखित में से कोई हो तो उसकी रिपोर्ट करना शामिल है:
  - बुखार, खाँसी, साँस की तकलीफ, गले में खराश या नाक बहना
  - पिछले 14 दिनों में COVID-19 के लिए परीक्षण में पॉज़िटिव पाए गए या
  - COVID-19 के लिए परीक्षण किया गया है और परिणामों की प्रतीक्षा कर रहे हैं।
- कर्मचारियों और चिकित्सकों के निर्देशानुसार सभी सावधानियों का पालन करें।
- साइट पर दिए गए मास्क को अपनी नाक और मुँह पर लगातार पहनें।
- आप जहाँ जाते हैं उसे न्यूनतम करें।
- साइट और रोगी के कमरे में आने या उससे बाहर जाने पर, और अपना मास्क पहनने या उतारने पर अपने हाथों को धोएँ या सैनिटाइज़ करें।
- परिवार/सहायता पहचान लेबल पहनें।

यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएँ हैं, तो कृपया अपने स्वास्थ्य सेवा दल के किसी सदस्य से बात करें।

संस्करण 3; 4.8.2021