

# जनता के लिए नये कोरोनावायरस के बारे में (COVID-19) अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (novel Coronavirus (COVID-19) FAQs for Public)

AHS इमरजेंसी कोआर्डिनेशन सेंटर (ECC) द्वारा जारी (AHS Emergency Coordination Centre)

26 जून, 2020 को संशोधित किया गया

कृपया ध्यान दें: इस जनता द्वारा पूछे जाने वाले प्रश्नों को प्रचलित रखने के लिए हर संभव प्रयास किया जाता है; पर, अल्बर्टा की स्थिति के बारे में बिलकुल ताज़ा जानकारी के लिए, कृपया [www.alberta.ca/covid19](http://www.alberta.ca/covid19) पर जाएँ।

यदि आप अल्बर्टा में एक स्वास्थ्य कार्यकर्ता हैं, कृपया [www.ahs.ca/covid](http://www.ahs.ca/covid) पर जाएँ।

## अल्बर्टा में क्या हो रहा है? (What's happening in Alberta?)

अल्बर्टा में COVID-19 के मामलों को देखना जारी है। वर्तमान मामलों की गिनती और अल्बर्टन्स के लिए अतिरिक्त जानकारी के लिए, [www.alberta.ca/covid19](http://www.alberta.ca/covid19) पर जाएँ।

## नया कोरोनावायरस (COVID-19) क्या है? (What is novel coronavirus (COVID-19)?)

- कोरोनावायरस वायरसों का एक बड़ा परिवार है। कुछ कोरोनावायरस के कारण लोगों में सांस की बीमारी होती है, जो सामान्य सर्दी से लेकर गंभीर न्यूमोनिया तक होती है। दूसरों से सिर्फ़ जानवरों में ही बीमारी होती है। शायद ही कभी, जानवर के कोरोनावायरस लोगों को संक्रमित कर सकते हैं, और अधिक शायद ही कभी, ये करीबी संपर्क के माध्यम से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल सकते हैं।
- COVID-19 ही है जिसे नॉवल कोरोनावायरस कहा जाता है। कोरोनावायरस वायरस के नए उपभेद हैं जो पहले मनुष्यों में पहचाने नहीं गए थे।
- इसका मतलब है कि लोगों में इसके खिलाफ कोई प्रतिरक्षा नहीं है, और इसका कोई विशिष्ट टीका या उपचार नहीं है।

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

- COVID-19 के सबसे आम लक्षणों में शामिल हैं:
  - बुखार
  - एक नई खांसी या एक पुरानी खांसी जो बिगड़ रही है
  - नई या सांस लेने में तकलीफ का बढ़ना या सांस लेने में तकलीफ होना
  - गले में खराश
  - नाक बहना
- COVID-19 के अतिरिक्त लक्षणों में शामिल हो सकते हैं:
  - बंद नाक
  - पीड़ायुक्त निगलना
  - सिरदर्द
  - ठंड लगना

## जनता के लिए COVID-19 से संबंधित अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न | 2

पिछली बार 6/26/2020 को अपडेट किया गया

- मांसपेशियों या जोड़ों में दर्द
- सामान्य रूप से अस्वस्थ महसूस करना, या नई थकान या गंभीर थकावट
- गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल संबंधी लक्षण (मतली, उल्टी, दस्त या अस्पष्टीकृत रूप से भूख कम लगना)
- गंध या स्वाद की समझ की क्षति
- कंजक्टिवाइटिस, जिसे आमतौर पर गुलाबी आंख के रूप में जाना जाता है
- अधिकांश लोग (लगभग 80%) विशेष उपचार की आवश्यकता के बिना ही इस बीमारी से ठीक हो जाते हैं। हालाँकि, यह गंभीर बीमारी का कारण बन सकता है। अधिक उम्र, और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे लोगों में गंभीर बीमारी विकसित होने की अधिक संभावना है। जिनमें शामिल हो सकते हैं:
  - साँस लेने में कठिनाई
  - न्यूमोनिया
  - गंभीर मामलों में मौत का खतरा है।
- हम अभी भी COVID-19 के बारे में सीख रहे हैं, गंभीर बीमारी उन लोगों में अधिक विकसित होती है जो बूढ़े हैं या जिन्हें पहले से ही कोई बीमारी है, जैसे कि:
  - उच्च रक्तचाप
  - दिल और/या फेफड़ों की बीमारी
  - कैंसर
  - मधुमेह

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

- COVID-19 का प्रसार व्यक्ति-से-व्यक्ति द्वारा फैलता है:
  - बूढ़ें, जैसे कि किसी के छींकने या खांसने से, बात करने, हंसने से या गाने से
  - दूषित वस्तुओं या सतहों को छूना, और फिर उसके बाद अपनी आंखों, नाक या मुंह को छूना।
- COVID-19 हवा के माध्यम से नहीं फैलता है और यह खसरे की तरह लंबी दूरी या समय में हवा के माध्यम से नहीं फैल सकता है। अध्ययनों से पता चला है कि वायरस आम तौर पर एक सतह पर केवल कुछ घंटों तक ही जीवित रहता है, हालांकि आदर्श परिस्थितियों में उसके लिए कई दिनों तक जीवित रहना भी संभव हो सकता है।
- जिन लोगों को COVID-19 है, इससे पहले कि वे बीमार महसूस करना शुरू करें, वे इसे दूसरे लोगों में फैला सकते हैं या ऐसा भी हो सकता है कि उनमें कभी लक्षण विकसित ही न हों। हालांकि, COVID-19 के फैलने का सबसे ज्यादा खतरा उन लोगों से होता है, जिनके लक्षण खांसी या बहती नाक के होते हैं।

### COVID-19 से किसके बीमार होने का खतरा सबसे अधिक है? (Who is most at risk for becoming very sick with COVID-19?)

- हालांकि ज्यादातर लोग जो COVID-19 विकसित करते हैं, वे हल्की बीमारी का अनुभव करेंगे, कुछ व्यक्तियों के गंभीर रूप से बीमार होने की संभावना अधिक होती है। वृद्ध वयस्क और उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग, और फेफड़ों की बीमारी जैसी चिकित्सा स्थितियों वाले लोग बहुत बीमार होने के अधिक जोखिम में दिखाई देते हैं।

### जिन लोगों की प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर है, अस्थमा या अन्य चिकित्सा कारणों से गंभीर बीमारी के उच्च जोखिम में हैं, उनके लिए आपकी क्या सलाह है? (What are your recommendations for people who are immune compromised, have asthma or at high risk of severe illness for other medical reasons?)

- घर पर रहिए। अब घर पर रहने का और सामाजिक और अन्य बाहर की यात्राओं से बचने का समय है जो जरूरी नहीं है।
- यदि आपको अपना घर से बाहर जाना ही पड़ता है, तो सुनिश्चित करें कि आप उचित [शारीरिक दूरी रखने](#) का अभ्यास करते हैं। जब हर समय 2 मीटर की शारीरिक दूरी बनाए रखना मुश्किल हो तो सार्वजनिक स्थानों पर मास्क जरूर पहनें। प्रसार को सीमित करने के लिए अन्य सार्वजनिक स्वास्थ्य उपायों के अतिरिक्त [मास्क](#) का उपयोग किया जाना चाहिए।

# जनता के लिए COVID-19 से संबंधित अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न | 3

पिछली बार 6/26/2020 को अपडेट किया गया

- सभी सांस की बीमारियों से सुरक्षा के लिए अनुशंसित समान प्रथाओं का पालन करें:
  - अल्कोहल-आधारित रब या साबुन और गर्म पानी का उपयोग करके कम से कम बीस सेकंड तक [अपने हाथों को धोएं](#)।
  - अपने चेहरे, नाक या मुंह को मैले हाथों से छूने से बचें।
  - जो लोग बीमार हैं उनसे निकट संपर्क से बचें।
  - अक्सर छुई जाने वाली सतहों को साफ़ और कीटाणु रहित करें।
  - बीमार होने पर, [अपनी खांसी और छींक को अपनी बाजू से ढक लें](#), और फिर अपने हाथों को धो लें।
- यदि आप गंभीर रूप से बीमार हो जाते हैं और तत्काल चिकित्सा की आवश्यकता है तो 911 पर कॉल करें।

## COVID-19 का इलाज कैसे किया जाता है? (How is COVID-19 treated?)

- हल्की बीमारी वाले ज्यादातर लोग अपने आप ठीक हो जाते हैं। हालाँकि इस समय COVID-19 के लिए कोई विशिष्ट दवा नहीं है, लेकिन COVID-19 से संक्रमित लोगों के इलाज में सहायक देखभाल का उपयोग किया जा रहा है। अलबर्टा स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली उन लोगों के लिए प्रभावी देखभाल प्रदान करने में सक्षम है जिनमें एक गंभीर COVID-19 बीमारी विकसित होती है।

## COVID-19 और इन्फ्लूएंजा में क्या अंतर है? (What is the difference between COVID-19 and influenza?)

कुछ मायनों में, COVID-19 इन्फ्लूएंजा (फ्लू के रूप में भी जाना जाता है) के समान है:

- COVID-19 और फ्लू दोनों ही बीमारी होने वाले लोगों में श्वसन संबंधी बीमारी का कारण बनते हैं।
- दोनों एक ही तरह से फैलते हैं, नाक और मुंह के द्वारा छोटी बूंदों के माध्यम से।
- खसरा जैसी बीमारी के विपरीत, दोनों ही लंबी दूरी और समय में हवा के माध्यम से नहीं फैलते हैं।

COVID-19 और फ्लू के बीच में कुछ महत्वपूर्ण अंतर हैं:

- वर्तमान में हमारे पास COVID-19 के लिए कोई विशिष्ट टीका या उपचार नहीं है। नवीनतम इन्फ्लूएंजा स्ट्रेन से बचाने के लिए हर साल एक नया इन्फ्लूएंजा वैक्सीन टीका विकसित किया जाता है।
- COVID-19 मौसमी इन्फ्लूएंजा की तुलना में अधिक प्रतिशत मामलों में गंभीर बीमारी का कारण बनता है। COVID-19 मामलों में मृत्यु दर का अनुमान कई बातों पर निर्भर करता है, लेकिन इसकी औसत दर 100 संक्रमित लोगों में लगभग 3 - 4 मौतों की है। तुलनात्मक तौर पर, मौसमी इन्फ्लूएंजा हर 1000 में से लगभग 1 संक्रमित व्यक्ति में ही घातक सिद्ध होता है।
- क्योंकि COVID-19 इस तरह की गंभीर बीमारी का कारण बन सकता है, इसलिए इसे फैलने से रोकने के लिए यह काफी महत्वपूर्ण है कि खांसी या बुखार वाले लोग घर में ही रहें और दूसरों से दूर रहें।

## क्या COVID-19 को रोकने के लिए टीके हैं? (Are there vaccines to prevent COVID-19?)

- अभी तक नहीं। वैक्सीन विकसित करने के लिए अभी बहुत शोध चल रही है, लेकिन कैंनेडा में एक वैक्सीन विकसित होने और उपयोग के लिए स्वीकृत होने से पहले कुछ समय लग सकता है।

## मैं अपने आप को और अपने परिवार को COVID -19 से कैसे बचा सकता हूँ? (How can I protect myself and my family from COVID-19?)

- सुनिश्चित करें कि आप उचित [शारीरिक दूरी](#) की पालना करते हैं। जब हर समय 2 मीटर की शारीरिक दूरी बनाए रखना मुश्किल हो तो सार्वजनिक स्थानों पर मास्क ज़रूर पहनें। प्रसार को सीमित करने के लिए अन्य सार्वजनिक स्वास्थ्य उपायों के अतिरिक्त [मास्क](#) का उपयोग किया जाना चाहिए।

# जनता के लिए COVID-19 से संबंधित अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न | 4

पिछली बार 6/26/2020 को अपडेट किया गया

- सभी सांस की बीमारियों से बचाने के लिए हम उन्हीं प्रथाओं का पालन करते हैं:
  - अल्कोहल-आधारित रब या साबुन और गर्म पानी का उपयोग करके कम से कम बीस सेकंड तक [अपने हाथों को धोएं](#)।
  - अपने चेहरे, नाक या मुंह को मैले हाथों से छूने से बचें।
  - जो लोग बीमार हैं उनसे निकट संपर्क से बचें।
  - अक्सर छुई जाने वाली सतहों को साफ़ और कीटाणु रहित करें।
- यदि आप बीमार हो जाते हैं, तो आपको घर पर रहना चाहिए और यह देखने के लिए COVID-19 ऑनलाइन मूल्यांकन को पूरा करना चाहिए कि क्या आपका टेस्ट किया जाना चाहिए।

## मुझे अस्पताल कब जाना चाहिए? (When should I go to the hospital?)

- यदि आप गंभीर रूप से बीमार हैं और तत्काल चिकित्सा की आवश्यकता है तो 911 पर कॉल करें।
- यदि आपको तत्काल चिकित्सा की आवश्यकता नहीं है और आपको लगता है कि आपको COVID-19 हो सकता है, तो आप इसके बजाय स्वास्थ्य मूल्यांकन और रेफरल के लिए 811 को कॉल कर सकते हैं।

## अल्बर्टा में COVID-19 की टेस्टिंग (COVID-19 TESTING IN ALBERTA)

### क्या मुझे COVID-19 का टेस्ट करवाना चाहिए? (Should I be tested for COVID-19?)

- COVID-19 की टेस्टिंग अब सभी अलबर्टन के लिए उपलब्ध है, भले ही उनमें लक्षण न हों।
- ऑनलाइन मूल्यांकन पूरा करें और आज ही [अपना टेस्ट ऑनलाइन बुक करें](#)।

### मुझे कानूनी रूप से अलग होने की आवश्यकता कब होती है और मुझे अपने COVID-19 टेस्ट परिणामों की प्रतीक्षा करते समय एकांत में रहने की आवश्यकता कब नहीं होती? (When am I legally required to isolate and when do I not have to isolate while waiting for my COVID-19 test results?)

- COVID-19 टेस्ट पता लगाता है कि यदि आपके गले या नाक में वायरस है कि नहीं। यह महत्वपूर्ण है कि आप यह समझें कि अपने टेस्ट के परिणाम का इंतजार करते समय आपको क्या करना है, और इसका क्या मतलब है कि अगर आपका COVID-19 टेस्ट पॉज़िटिव या नेगेटिव आता है:
- **आपको कानूनी तौर पर अलग रहने की आवश्यकता है यदि:**
  - आप COVID-19 के लिए सकारात्मक परीक्षण करते हैं;
  - 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,
  - आप पिछले 14 दिनों में किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में हैं जिसे COVID-19 है; या
  - क्या पिछले 14 दिनों के भीतर आपने कनाडा के बाहर यात्रा की है?
- यहां तक कि अगर आपको कानूनी रूप से अलग करने की आवश्यकता नहीं है, फिर भी किसी बीमारी से पीड़ित होने पर आपको घर पर ही रहना चाहिए, जब तक कि लक्षण ठीक न हो जाएं।
- अधिक जानकारी के लिए, [आत्म-अलगाव](#) दिशानिर्देश देखें।
- **आपको अलग रहने की आवश्यकता नहीं है यदि:**
  - आप में बीमारी के कोई लक्षण **नहीं** हैं, और आप किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में **नहीं** आए हैं जिसे COVID-19 है और आपने पिछले 14 दिनों के भीतर कनाडा से बाहर की यात्रा **नहीं** की है;
  - आप परिणामों की प्रतीक्षा कर रहे हैं और आपके टेस्ट देने के दौरान आपमें कोई लक्षण नहीं थे और अब भी आप में कोई लक्षण नहीं हैं;
  - आप में बीमारी के लक्षण हैं जो पहले से मौजूद बीमारी या स्वास्थ्य स्थिति से **संबंधित हैं**, और नए नहीं हैं; आपके COVID-19 के टेस्ट का नतीजा नेगेटिव आया है और आप में बीमारी के कोई लक्षण नहीं हैं और COVID-19 वाले किसी व्यक्ति के साथ कोई संपर्क नहीं किया है;

## जनता के लिए COVID-19 से संबंधित अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न | 5

पिछली बार 6/26/2020 को अपडेट किया गया

- आपके COVID-19 टेस्ट के नतीजे नेगेटिव आए हैं और आपको खांसी, बुखार, सांस की तकलीफ, नाक बह रही है, या गले में खराश है जो पहले से मौजूद बीमारी या स्वास्थ्य स्थिति से **संबंधित** है।

### मुझे अभी पता चला है कि मेरे COVID-19 टेस्ट का नतीजा पॉज़िटिव आया है। मैं क्या करूँ? (I just received a positive COVID-19 test result. What do I do?)

- यदि आप में लक्षण हैं/थे और COVID-19 के लिए आपका टेस्ट परिणाम पॉज़िटिव है, तो आपके लिए **कानूनी** तौर पर **10 दिनों के लिए अलग होना** आवश्यक है, जिस दिन से आपके लक्षण शुरू हुए थे और जब तक लक्षण खत्म नहीं हो जाते (जो भी लंबा हो)।
- यदि आप में कोई लक्षण नहीं हैं, लेकिन आपका टेस्ट पॉज़िटिव आया है, तो आपको टेस्ट की गई तारीख से 10 दिनों के लिए **कानूनी** रूप से **अलग** होना आवश्यक है; यदि आप इस 10 दिन की अवधि के दौरान लक्षण विकसित करते हैं तो यह तारीख बदल जाएगी। आपको सार्वजनिक स्वास्थ्य द्वारा निर्देश दिए जाएंगे।
  - **अलगाव** COVID-19 के प्रसार को रोकने में मदद करता है जिससे वायरस की दूसरों में फैलने की संभावना कम होती है।
  - आपको **अनिवार्य** रूप से घर पर रहना होगा - अपने घर से बाहर न निकलें या काम, स्कूल, सामाजिक कार्यक्रमों या किसी अन्य सार्वजनिक समारोहों में भाग न लें, जब तक कि आपको चिकित्सा की ज़रूरत न पड़े:
    - यदि आप गंभीर रूप से बीमार हैं और तत्काल चिकित्सा की आवश्यकता है तो 911 पर कॉल करें। उन्हें सूचित करें कि आपके पास COVID-19 है।
    - यदि आपको तत्काल चिकित्सा की आवश्यकता नहीं है, तो आप अपने प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या 811 को आभासी स्वास्थ्य मूल्यांकन के लिए बुला सकते हैं।
  - घर के सदस्यों, और विशेष रूप से वरिष्ठ लोगों और पुरानी स्थितियों या समझौता प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोगों के साथ निकट संपर्क से बचें।
  - अपने हाथों को अक्सर और अच्छी तरह से धोएं, अपनी खांसी और छींक को ढकें, घरेलू चीजों को साझा करने से बचें और अक्सर छुई जाने वाली सतहों को साफ और कीटाणुरहित करें।
  - सूचना और निर्देशों के लिए सार्वजनिक स्वास्थ्य द्वारा आपसे संपर्क किया जाएगा।

### मुझे अभी पता चला है कि मेरे COVID-19 टेस्ट का नतीजा नकारात्मक आया है। मैं क्या करूँ? (I just received a negative COVID-19 test result. What do I do?)

- यदि आप में बीमारी के कोई लक्षण **नहीं** हैं, और आप एक COVID-19 के ज्ञात मामले के संपर्क में **नहीं** आए हैं या पिछले 14 दिनों के भीतर कनाडा से बाहर यात्रा से **नहीं** लौटे हैं, तो आपको **अलग** होने की आवश्यकता नहीं है। अच्छे श्वसन शिष्टाचार और अच्छे हाथ स्वच्छता का पालन करना जारी रखें, और **शारीरिक दूरी** बनाई रखें।
- यदि आपका टेस्ट नेगेटिव है, लेकिन आप किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में हैं, जो COVID-19 से संक्रमित है या आप कनाडा से बाहर यात्रा कर के लौटे हैं, तो आपको अभी भी उस व्यक्ति के साथ अपने अंतिम संपर्क से पूरे 14 दिनों के लिए **अलग** करना होगा, या जिस दिन से आप कनाडा वापस लौटे हैं।
- याद रखें: आपका टेस्ट परिणाम केवल उस समय के लिए है। यह आपको यह नहीं बताता है कि आपको पहले भी COVID-19 था, या फिर यह भविष्यवाणी नहीं करता है कि भविष्य में यह आपको होगा या नहीं। आपको सभी सार्वजनिक स्वास्थ्य उपायों का पालन करना जारी रखना होगा, जैसे कि **शारीरिक दूरी** और हाथ की स्वच्छता, भले ही आपका टेस्ट नतीजा नेगेटिव हो।
- यदि आप में नए लक्षण विकसित होते हैं, तो आप अपने आप को **अलग** करें और COVID-19 **स्वयं-मूल्यांकन** को लें, या अतिरिक्त सलाह के लिए 811 पर स्वास्थ्य लिंक पर कॉल करें।

### एसिम्पटोमैटिक अल्बर्टन्स के परीक्षण से क्या पता चलता है? (What does the testing of asymptomatic Albertans reveal?)

- टेस्ट केवल यह निर्धारित कर सकता है कि टेस्ट के समय किसी व्यक्ति को COVID-19 है, भले ही वे असिम्पटोमैटिक हों। टेस्ट यह निश्चित रूप से निर्धारित नहीं कर सकते हैं कि किसी को पहले COVID-19 हुआ था या नहीं। वे COVID -19 के लिए

# जनता के लिए COVID-19 से संबंधित अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न | 6

पिछली बार 6/26/2020 को अपडेट किया गया

प्रतिरक्षा का आकलन भी नहीं कर सकते हैं। टेस्ट के कुछ दिनों के भीतर, परिणाम को फोन द्वारा सूचित किया जाएगा। कृपया ध्यान रखें कि टेस्ट के समय कोई भी व्यक्ति जो असीमटोमैटिक था और जिसका COVID-19 का टेस्ट पॉज़िटिव आया है, तो उसे स्वाब लेने के बाद 10 दिनों के लिए अलग करना अनिवार्य है। सकारात्मक परीक्षा परिणाम वाले लोगों के करीबी संपर्कों को भी आत्म-अलगाव करना होगा। AHS सभी मामलों और उनके निकट संपर्कों पर सार्वजनिक स्वास्थ्य अनुवर्ती की कार्रवाई को पूरा करेगा।

## यदि मुझे लगता है कि मुझमें COVID-19 के लक्षण हैं और मुझे यह बिमारी है तो मुझे क्या करना चाहिए? (What should I do if I have symptoms and think I have COVID-19?)

- आपको अपने आप को [अलग कर लेना चाहिए](#)।
- COVID-19 के टेस्ट की अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए [www.ahs.ca/covid](http://www.ahs.ca/covid) पर जाएँ। यदि इंटरनेट का उपयोग करना एक विकल्प नहीं है, तो जिन व्यक्तियों का टेस्ट होना है, उनके लिए ऑनलाइन अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए [811](#) पर कॉल करें।
- कृपया पहले हेल्थ लिंक (811) से परामर्श किये बिना किसी भी अस्पताल, चिकित्सक के कार्यालय, लैब या स्वास्थ्य सुविधा में न जाएँ।
  - यदि आपको तत्काल चिकित्सा की आवश्यकता है तो 911 पर कॉल करें। उन्हें सूचित करें कि आपको COVID-19 हो सकता है।
  - यदि आपको तत्काल चिकित्सा ध्यान देने की आवश्यकता नहीं है, तो आप अपने प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या 811 को एक आभासी स्वास्थ्य मूल्यांकन और रेफरल के लिए कॉल कर सकते हैं।

## क्या COVID-19 के टेस्ट के मापदंड बदल गए? (Did the criteria for COVID-19 testing change?)

AHS बढ़ती हुई प्रयोगशाला परीक्षण क्षमता और COVID-19 महामारी के विकसित होने वाले संदर्भ को प्रतिबिंबित करने के लिए अल्बर्टा में टेस्ट मानदंडों को संशोधित करना जारी रखता है। आने वाले हफ्तों और महीनों में ये श्रेणियां बदलती रहेंगी क्योंकि महामारी विकसित हो रही है।

- 29 मई से प्रभावी, सभी अल्बर्टन COVID-19 के टेस्ट के लिए योग्य हैं, चाहे वे सिम्पटोमैटिक हों या नहीं। टेस्टिंग नियुक्ति द्वारा की जाएगी, जिसे आसानी से ऑनलाइन [www.ahs.ca/covid](http://www.ahs.ca/covid) पर जाकर बुक किया जा सकता है। यदि इंटरनेट का उपयोग करना एक विकल्प नहीं है, तो जिन व्यक्तियों का टेस्ट होना है, उनके लिए ऑनलाइन अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए [811](#) पर कॉल करें।
- इसका मतलब यह है कि अल्बर्टा के सभी क्षेत्रों के सिम्पटोमैटिक और असिम्पटोमैटिक निवासी अब टेस्ट के लिए योग्य हैं।
  - जनता के सदस्य उनके लिए विकसित [ऑनलाइन मूल्यांकन उपकरण](#) का उपयोग करना जारी रख सकते हैं।
- 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 क्वारंटीन रूप से आपके लिए [एकान्त](#) में रहना अनिवार्य है। हालांकि, इन व्यक्तियों को टेस्टिंग के लिए घर छोड़ने की अनुमति है, जो क्वारंटाइन में रह रहे और अलग-थलग रह रहे लोगों की छूट में बताए गए [मार्गदर्शन](#) का पालन कर रहे हैं, जिन्हें पहले से मौजूद चिकित्सा स्थितियों या आपातकालीन देखभाल के लिए COVID-19 परीक्षण या महत्वपूर्ण देखभाल की आवश्यकता होती है।

## AHS ने टेस्ट के मापदंड क्यों बदले? (Why did AHS change the testing criteria?)

- इस विस्तारित परीक्षण के माध्यम से, हमें स्पष्ट रूप से पता चलेगा कि हमारे सार्वजनिक स्वास्थ्य उपाय COVID-19 की रोकथाम में कितने कारगर सिद्ध हो रहे हैं। यह जानकारी अल्बर्टा के रीलॉन्च में आगे की प्रगति में मदद करने के लिए महत्वपूर्ण है।
- ये श्रेणियां उभरती हुई महामारी को प्रतिबिंबित करने के लिए आने वाले हफ्तों और महीनों में बदलती रहेंगी।

**यदि मुझे टेस्ट की आवश्यकता होती है, तो क्या मैं ऑटोडायलर द्वारा अपने परिणाम प्राप्त कर सकता हूँ? (If I require testing, can I receive my results by autodialer?)**

- COVID-19 के लिए टेस्ट किए जा रहे सभी अलबर्टन के पास ऑटोडायलर सिस्टम के माध्यम से फोन पर नेगेटिव COVID-19 टेस्ट परिणाम प्राप्त करने का विकल्प है। COVID-19 के लिए टेस्ट किए जा रहे व्यक्तियों को ऑनलाइन नियुक्ति के समय या टेस्ट के लिए भेजे जाने के समय नेगेटिव COVID-19 परीक्षा परिणाम प्राप्त करने के लिए ऑटोडायलर विधि से सहमति देने का अवसर प्रदान किया जाएगा।
- COVID-19 के लिए पॉजिटिव टेस्ट वाले सभी व्यक्तियों के फॉलो-अप और केस मैनेजमेंट के लिए AHS पब्लिक हेल्थ टीम के सदस्य द्वारा संपर्क किया जाएगा। AHS स्वचालित संदेश द्वारा पॉजिटिव परिणाम प्रदान नहीं करेगा।
- यदि आपने ऑटोडायलर द्वारा अपने नेगेटिव परिणाम प्राप्त करने के लिए सहमति व्यक्त की है, तो आप एक स्वचालित फोन कॉल द्वारा अपने नेगेटिव परिणाम प्राप्त करेंगे।
- यदि ऑटोडायलर आपसे संपर्क नहीं कर पा रहा है और आपके पास वॉयसमेल नहीं है, या यदि आपने ऑटोडायलर द्वारा अपने नकारात्मक परिणामों को प्राप्त करने के लिए सहमति नहीं दी है, तो AHS से कोई व्यक्ति आपको नेगेटिव टेस्ट परिणाम प्राप्त करने के लिए सीधे आपको कॉल करने का प्रयास करेगा।
- यदि पहले प्रयास के सात दिनों के बाद भी ऑटोडायलर आपसे संपर्क नहीं कर पा रहा है, तो इसके बजाय आपके परिणाम MyHealthRecords पर एक्सेस किए जा सकते हैं, या आप अपने परिणामों को प्राप्त करने के लिए अपने परिवार के डॉक्टर से संपर्क कर सकते हैं।
- कृपया ध्यान दें: अपने परीक्षा परिणाम प्राप्त करने के लिए आपको अपने फोन से किसी भी अनाम कॉल-ब्लॉकिंग सेटिंग को हटाने की आवश्यकता होगी ताकि ऑटोडायलर कॉल द्वारा आपसे संपर्क हो सके। अपने टेस्ट परिणामों की प्रतीक्षा करते समय, कृपया यह भी सुनिश्चित करें कि आप किसी भी अनाम कॉल का उत्तर दे रहे हैं, या उन नंबरों से कॉल का जवाब दे रहे हैं जिन्हें आप नहीं पहचानते हैं।
- अंत में, ध्यान दें कि यदि आपके घर के कई लोगों का परीक्षण किया जा रहा है और प्रत्येक के लिए एक ही फोन नंबर का उपयोग किया जाता है, तो AHS का कोई व्यक्ति ऑटोडायलर के बजाय परिणामों के लिए आपको कॉल करेगा।

**COVID-19 के केस की पुष्टि होने के बाद AHS की प्रक्रिया क्या है? (What is AHS' process following a confirmed case of COVID-19?)**

- जब लैब टेस्ट द्वारा COVID-19 के एक केस की पुष्टि की जाती है, तो AHS का पब्लिक हेल्थ डिपार्टमेंट पुष्टि किए गए व्यक्ति से संपर्क करता है और उन्हें स्वयं को अलग-थलग करने के लिए निर्देश देता है। पब्लिक हेल्थ व्यक्ति के साथ यह निर्धारित करने के लिए भी काम करता है कि उनके लक्षणों के शुरू होने के बाद से वे किसके संपर्क में थे।
- AHS फिर सीधे किसी भी व्यक्ति से संपर्क करता है जो पुष्टि किए गए मामलों के संपर्क में आया है। इन व्यक्तियों को स्वयं को अलग-थलग करने और COVID-19 के लिए टेस्ट करवाने के लिए कहा जाता है। इसे कांटेक्ट ट्रेसिंग कहा जाता है, और प्रयोगशाला से COVID-19 के प्रत्येक पुष्टि किये गये केस की प्रतिक्रिया में किया जाता है।
- AHS द्वारा सीधे संपर्क किए जाने वाले व्यक्तियों को ही किसी केस के संपर्क में आया हुआ माना जाता है। यदि आपको सीधे AHS द्वारा संपर्क नहीं किया जाता है, तो आपको अवगत नहीं माना जाता है।
- रोगी की गोपनीयता की रक्षा के लिए, COVID-19 के पुष्टिशुदा केस के रोगी के बारे में कोई जानकारी नहीं दी जाती है।
- यदि आपका संपर्क COVID-19 के एक पुष्टिशुदा केस से हुआ है, तो आपको AHS द्वारा सीधे संपर्क किया जाएगा।

**व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (PPE) (PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT (PPE))**

**मुझे COVID-19 से संक्रमित होने की चिंता है। क्या मुझे अपने घर के बाहर या सार्वजनिक स्थानों पर दस्ताने पहनने चाहिए? (I am worried about catching COVID-19. Should I wear gloves when outside of my house or in public places?)**

- हेल्थकेयर श्रमिकों के लिए मेडिकल दस्ताने व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (PPE) का एक बहुत महत्वपूर्ण घटक हैं। हालांकि, आम जनता के सदस्यों अपनी दैनिक गतिविधियों जैसे कि किराने की खरीदारी के दौरान दस्ताने पहनने की आवश्यकता नहीं होती है।

## जनता के लिए COVID-19 से संबंधित अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न | 8

पिछली बार 6/26/2020 को अपडेट किया गया

- दस्ताने सुरक्षा की झूठी भावना पैदा कर सकते हैं। यदि उपयोग और ठीक से निपटान नहीं किया जाता है, तो दस्ताने पहनना वायरस को जीने के लिए एक और सतह प्रदान कर सकता है - जो संभावित रूप से वायरस के स्थानांतरण को प्रोत्साहित करता है।
- दस्ताने उचित हाथ स्वच्छता का विकल्प नहीं हैं।
- हम लगातार और पूरी तरह से [हाथ धोने](#) की सलाह देते हैं (साबुन और पानी के साथ 20 सेकंड के लिए) या हाथ पर अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करके हाथ साफ करें यदि हाथ दिखाई देने वाले गंदे नहीं हैं, और खांसने या छींकने पर आपके मुंह को ढकें। अपने चेहरे, नाक या मुंह को छूने से बचें, चाहे आपने दस्ताने पहने हों या ना पहने हों। ये अभी भी सांस की बीमारी के प्रसार को रोकने के लिए सबसे अच्छे साक्ष्य-आधारित तरीके हैं।
- जो लोग दस्ताने पहनना चुनते हैं, उन्हें दस्ताने पहनने के उचित तरीके का उपयोग करना चाहिए:
  - दस्ताने पहनने से पहले और दस्ताने उतारने के बाद हमेशा हाथों को धोना चाहिए और / या सैनिटाइज़ करना चाहिए।
  - जब दस्ताने गंदे या फट जाते हैं तो बदल देने चाहिए।
  - अगर आप अपना चेहरा - आँखें, नाक या मुँह छूते हैं - या दस्ताने पहने हुए अपने हाथों से खाँसी या छींक को कवर करते हैं तो दस्ताने बदल दें।
  - डिस्पोजेबल दस्ताने को एक बार निकालने के बाद उन्हें फेंक दिया जाना चाहिए और एक बार फिर से उपयोग नहीं करना चाहिए।
  - पुनः प्रयोज्य दस्तानों को प्रत्येक उपयोग के बाद साफ और कीटाणुरहित करना चाहिए।

**मुझे COVID-19 से संक्रमित होने की चिंता है। अगर मुझे अपने घर से बाहर जाना पड़े या सार्वजनिक रूप से घूमते हुए, क्या मुझे मास्क पहनना चाहिए? (I am worried about catching COVID-19. Should I wear a mask if I have to leave my house or when in public?)**

- अल्बर्ट्स को सार्वजनिक रूप से मास्क पहनने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है जब हर समय 2 मीटर की शारीरिक दूरी बनाए रखना मुश्किल होता है।
- एक गैर चिकित्सकीय मास्क पहनना, जैसे कि घर का बना कपड़े का मास्क, इसे पहनने वाले व्यक्ति की रक्षा करने में सहायक साबित नहीं हुआ है।
- हालाँकि, मास्क पहनना आपके आस-पास के अन्य लोगों की सुरक्षा में सहायक हो सकता है।
- इसका कारण यह है कि चेहरा का कवर सांस की बूंदों को अन्य लोगों या सतहों को दूषित करने से रोकने के लिए अपने मुंह और नाक को ढकने का एक और तरीका है।
- इसके अतिरिक्त, मास्क पहनने से आप अपनी नाक और मुँह को छूने से रोक सकते हैं।

यदि आप एक मुखौटा या चेहरे को ढकना चुनते हैं:

- सुनिश्चित करें कि आपका मास्क अच्छी तरह से फिट होता है और बाजूओ से खुला नहीं है।
- ध्यान रखें कि मास्क बाहर की तरफ दूषित हो सकते हैं। मास्क को हिलाने या एडजस्ट करने से बचें। मान लें कि मास्क दूषित हो गया है और उचित सावधानी बरतें।
- यदि आप एक मास्क पहनते हैं, तो आपको इसे लगाने से पहले और साथ ही इसे उतारने के बाद अपने हाथों को ज़रूर धोना चाहिए।
- यदि मास्क नम हो जाता है तो इसे बदल दिया जाना चाहिए और इसे हटा दिया जाना चाहिए क्योंकि इसमें वायरस के कण फंस सकते हैं।
- गैर-चिकित्सकीय मास्क पहनने का चयन करने वालों के लिए, एक बैग में कई साफ मास्क साथ ले जाना सावधानीपूर्ण हो सकता है, साथ ही साथ एक प्लास्टिक बैग का उपयोग किया जा सकता है जो सुरक्षित रूप से इस्तेमाल किए गए मास्क को स्टोर कर सकते हैं जब तक कि उन्हें घर पर धोया नहीं जाए।
- यह महत्वपूर्ण है कि दूसरों तक संक्रमण फैलने से बचने के लिए इस्तेमाल किए गये मास्क को सावधानी से संभाला जाए।

अक्सर और अच्छी तरह से हाथ धोना, [सामाजिक दूरी](#), खाँसने या छींकने पर अपना मुँह ढकना और अपने चेहरे, नाक या मुँह को छूने से बचना सांस की बीमारी को फैलने से रोकने के लिए सबसे अच्छे सबूत-आधारित तरीके हैं।



**मैं समझता हूँ कि अल्बर्टा की सरकार सभी अल्बर्टन्स को मास्क सौपेगी। मुझे एक मास्क कहां और कब मिल सकता है? क्या मास्क पहनना अनिवार्य होने वाला है? (I understand that the Government of Alberta will be handing out masks to all Albertans. Where and when can I get one? Is masking going to be mandatory?)**

- 29 मई को, स्वास्थ्य मंत्री Tyler Shandro ने मास्क वितरण के पहले दौर की घोषणा की, जिसमें A&W, McDonald's और Tim Hortons ड्राइव-थ्रू स्थानों के माध्यम से अल्बर्टन्स को बिना किसी लागत के **20 मिलियन मास्क** वितरित किए जा रहे हैं। सरकार नगरपालिकाओं, प्रथम राष्ट्र समुदायों, मेट्रीस बस्तियों और स्थानीय एजेंसियों के साथ काम कर रही है, जो उन लोगों को मास्क वितरित करते हैं, जिनमें वे भी शामिल हैं जो सार्वजनिक यातायात पर निर्भर करते हैं। जुलाई के मध्य में रेस्तरां भागीदारों को वितरण का एक और दौर शुरू करने की योजना है।
- यह पहल **अल्बर्टा की रिलॉन्च स्ट्रेटेजी** का हिस्सा है, जो यह स्वीकार करती है कि व्यवसायों और अन्य गतिविधियों को फिर से खोलने के रूप में, अल्बर्टन उन स्थितियों में खुद को पा सकते हैं जहां दो मीटर की दूरी रखना मुश्किल है। प्रत्येक अल्बर्टन चार मास्क का एक पैकेज प्राप्त करने के लिए योग्य हैं जिन्हें सम्मान प्रणाली द्वारा वितरित किया जा रहा है।
- हालाँकि मास्क का उपयोग अनिवार्य नहीं है, सरकार अल्बर्टन्स को मास्क देना चाहती है जिससे मास्क के विचार को सामाजिक बनाने में मदद मिलती है।
- 211 पर कॉल करके भी मास्क उपलब्ध हैं।

## COVID-19 के दौरान अपना और अपने प्रियजनों का ख्याल रखते हुए (CARING FOR YOURSELF OR LOVED ONES WITH COVID-19)

**मेरे प्रियजन को COVID-19 है या इसका टेस्ट किया जा रहा है और हम एक ही घर में रहते हैं। मैं खुद बीमार ना होते हुए उनकी देखभाल कैसे कर सकता हूँ? (My loved one has or is being tested for COVID-19 and we live in the same house. How can I take care of them and not get sick myself?)**

- यदि संभव हो तो, यह सुनिश्चित करने की कोशिश करें कि बीमार व्यक्ति के पास एक निर्दिष्ट बेडरूम और बाथरूम है।
- जितना हो सके बीमार व्यक्ति से शारीरिक दूरी बनाए रखें।
- आगंतुकों को घर पर नहीं आना चाहिए।
- बीमार व्यक्ति को दूसरों के लिए भोजन तैयार करने की अनुमति न दें, और यह सुनिश्चित करें कि बीमार व्यक्ति अलग तैयारी क्षेत्र का उपयोग करता है या कम से कम एक अलग समय पर भोजन तैयार करता है, बाद में सभी सतहों को धोता है।
- घरेलू सामान जैसे बर्तन, गिलास, कप, खाने के बर्तन, तौलिये और तकिये साझा करने से बचें।
- अपने हाथों को अक्सर साबुन, और गर्म पानी से धोएं।
- सभी सतहों, विशेष रूप से रेलिंग, दरवाजे की छुंडी, सिंक के नल, शौचालय, और अन्य बार-बार छूने वाली वस्तुओं को कीटाणुरहित करें।
- अपने प्रियजनों को खाँसी और छींक को हाथ की जगह अपनी बांह से ढकने और हर समय अच्छे श्वसन शिष्टाचार का अभ्यास करने की सलाह दें।
- लक्षणों के लिए खुद पर नज़र रखें और यदि आप में लक्षण हैं तो मूल्यांकन और सलाह के लिए हैल्थ लिंक पर कॉल करें। आप टेस्ट किए जाने के लिए ऑनलाइन अपॉइंटमेंट भी बुक कर सकते हैं।

## अलगाव का क्या अर्थ है? (What does isolation mean?)

स्वयं को अलग-थलग करना उसका मतलब उन स्थितियों से बचना है जहां आप अन्य लोगों को संक्रमित कर सकते हैं। इसका मतलब उन सभी स्थितियों से है जहां आप दूसरों के संपर्क में आ सकते हैं, जैसे कि सामाजिक समारोह, काम, स्कूल, बच्चों की देखभाल, एथलेटिक इवेंट्स, विश्वविद्यालय, धार्मिक सभाएं, स्वास्थ्य सुविधाएं, किराना स्टोर, रेस्तरां, शॉपिंग मॉल, और सभी सार्वजनिक समारोह।

- आपको (जहां संभव हो) बसों, टैक्सियों या सवारी साझा करने सहित सार्वजनिक परिवहन का उपयोग नहीं करना चाहिए।
- जितना संभव हो, आपको लोगों के साथ संपर्क सीमित करना चाहिए।

# जनता के लिए COVID-19 से संबंधित अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न | 10

पिछली बार 6/26/2020 को अपडेट किया गया

- आपको अपने घर में आने वाले लोगों से बचना चाहिए, लेकिन दोस्तों, परिवार या डिलीवरी ड्राइवर्स के लिए दरवाज़े पर खाना छोड़ना ठीक है।
- किराने की खरीदारी जैसे कामों के लिए आप डिलीवरी या पिक अप सेवाओं का उपयोग भी कर सकते हैं।
- अपने घर के अन्य लोगों के साथ घरेलू सामान जैसे बर्तन, गिलास, कप, खाने के बर्तन, तौलिए, तकिए, या अन्य वस्तुओं को साझा करने से बचें। इन वस्तुओं का उपयोग करने के बाद, आपको उन्हें अच्छी तरह से साबुन और पानी से धोना चाहिए, सफाई के लिए डिशवॉशर में रखें, या वॉशिंग मशीन में धो लें।
- अपने हाथों को अक्सर साबुन और पानी से धोएं और नियमित रूप से बार-बार छूने वाली सतहों और साझा की गई सतहों जैसे दरवाज़े की घुंडियों और काउंटर को साफ़ और कीटाणुरहित करें।
- यदि आपको अत्यावश्यक काम के लिए अपने घर छोड़ने की ज़रूरत है, जैसे कि आवश्यक दवाइयाँ उठाना, फैलने के जोखिम को कम करने के लिए एहतियात के तौर पर, आपको बाहर निकलते समय मास्क पहनना चाहिए।
- इस समय के दौरान, यह महत्वपूर्ण है कि आप बुखार या खांसी जैसे लक्षणों के लिए अपने स्वास्थ्य की निगरानी करें।
- यदि आप लक्षण विकसित करते हैं, तो आप अतिरिक्त सलाह के लिए ऑनलाइन मूल्यांकन को पूरा कर सकते हैं या 811 पर हेल्थ लिंक को कॉल कर सकते हैं।

**मुझे में लक्षण नहीं हैं, लेकिन मैं COVID-19 के बारे में चिंतित हूँ और किसी से बात करना चाहता हूँ। क्या मुझे हेल्थ लिंक को कॉल करना चाहिए? (I am not having symptoms, but I'm concerned about COVID-19 and want to talk to someone. Should I call Health Link?)**

यदि आपके पास COVID-19 क्या है, यह कैसे फैलता है, या वर्तमान में अल्बर्टा और दुनिया में कितने केस हैं, इसके बारे में सामान्य प्रश्न हैं तो कृपया निम्नलिखित वेबसाइट पर जाएँ। यदि आपके पास COVID-19 के संक्रमण से अपने और अपने परिवार की सुरक्षा के लिए आपको क्या करना चाहिए, इसके बारे में अतिरिक्त प्रश्न हैं, तो आप हेल्थ लिंक 811 को कॉल कर सकते हैं।

- अल्बर्टा हेल्थ (Alberta Health): [alberta.ca/covid19](http://alberta.ca/covid19)
- पब्लिक हेल्थ एजेंसी ऑफ़ कैनैडा (Public Health Agency of Canada): [canada.ca](http://canada.ca)
- विश्व स्वास्थ्य संगठन: [who.int](http://who.int)

## अल्बर्टा की रीलॉन्च रणनीति (ALBERTA'S RELAUNCH STRATEGY)

**समूहों में एकत्रित होने पर क्या प्रतिबंध हैं? (What restrictions remain in place when gathering in groups?)**

अल्बर्टा वर्तमान में हमारी रीलॉन्च रणनीति के [चरण दो](#) में है जिसे 12 जून को लॉन्च किया गया था। रीलॉन्च रणनीति के [चरण दो](#) में, अल्बर्टन अधिक इनडोर और आउटडोर गतिविधियों का आनंद ले सकते हैं, जबकि समूहों के आकार और शारीरिक दूरी पर सार्वजनिक स्वास्थ्य के आदेशों का पालन किया जाएगा।

अल्बर्टन्स के स्वास्थ्य की रक्षा और [चरण दो](#) में COVID-19 के प्रसार को सीमित करने के लिए निम्नलिखित उपाय जारी रहेंगे:

- इनडोर सामाजिक समारोहों के लिए अधिकतम 50 लोग जिनमें शादी और अंतिम संस्कार के रिसेप्शन, जन्मदिन की पार्टियाँ शामिल हैं।
- शादी समारोह, अंतिम संस्कार सेवाओं, मूवी थिएटर, कला और संस्कृति प्रदर्शन और अन्य घटनाओं में जहां लोग बैठे रहते हैं, बाहरी कार्यक्रमों और इनडोर बैठने/दर्शकों की घटनाओं के लिए अधिकतम 100 लोग।
- पूजा समारोहों, रेस्टोरेंट, कैफे, लाउंज, बार, साथ ही साथ कैसीनो और बिंगो हॉल में भाग लेने वाले लोगों की संख्या की कोई सीमा नहीं है, बशर्ते सार्वजनिक स्वास्थ्य उपाय लागू हों।
- घरों में 15 लोगों के साथ अन्य लोगों के साथ बातचीत को बढ़ाया जा सकेगा।
- [Alberta.ca/covid19](http://Alberta.ca/covid19) पर अधिक जानकारी प्राप्त करें।

## किन व्यवसायों को फिर से लॉन्च करने की अनुमति दी गई है? (What businesses have been permitted to re-launch?)

चरण दो में व्यवसायों और सेवाओं को फिर से खोलना शामिल है, जबकि भौतिक दूरी और सार्वजनिक स्वास्थ्य दिशानिर्देश दोनों को सुनिश्चित करना लाज़मी है। इन लक्षणों में शामिल हैं:

- [K-12 स्कूल](#), अनुरोधित डिप्लोमा परीक्षाओं और गर्मियों के स्कूल, मार्गदर्शन के बाद
- पुस्तकालय
- [अधिक प्रकार की सर्जरी](#)
- मालिश, एक्जुपंचर और रिफ्लेक्सोलॉजी जैसी वेलनेस सेवाएं
- व्यक्तिगत सेवाएं (सौंदर्यशास्त्र, कॉस्मेटिक त्वचा और शरीर उपचार, मैनीक्योर, पेडीक्योर, वैक्सिंग, चेहरे का उपचार, कृत्रिम टेनिंग)
- मूवी थिएटर और थिएटर
- सामुदायिक हॉल
- समूह खेल
- जिम और एरीना सहित इनडोर मनोरंजन, फिटनेस और खेल
- मनोरंजक तैराकी करने के लिए पूल
- रेस्तरां और बार में VLTs
- बिंगो हॉल और कैसीनो, जिनमें टेबल गेम शामिल नहीं हैं
- वाद्य संगीत समारोह
- पूरी क्षमता से प्रांतीय कैम्पग्राउंड

[चरण एक](#) को कैलगरी और ब्रुक्स के इलावा, 14 मई को अल्बर्टा में लॉन्च किया गया था, जो 1 जून को धीरे-धीरे चरण एक में अल्बर्टा के बाकी हिस्सों के साथ शामिल हो गए। चरण एक के अल्बर्टा के रीलॉन्च ने कुछ व्यवसायों को फिर से शुरू करने की अनुमति दी, जिसमें उन्हें संक्रमण की रोकथाम और नियंत्रण का विशेष ध्यान रखना अनिवार्य है, जिनमें शामिल हैं:

- कपड़े, फर्नीचर और पुस्तक भंडार सहित खुदरा व्यापार
- किसानों के बाजार के विक्रेता
- हेयरस्टाइलिंग और नाई की दुकानें
- कैफे, रेस्टोरेंट, पब और बार 50% क्षमता की टेबल सेवा के लिए फिर से खुल सकते हैं
- संग्रहालय और कला दीर्घाएँ
- अभिभोग सीमा के साथ डेकेयर और आउट-ऑफ-स्कूल देखभाल
- कुछ निर्धारित, गैर-जरूरी सर्जरी धीरे-धीरे फिर से शुरू की जाएंगी

अल्बर्टा की रीलॉन्च रणनीति की अधिक जानकारी के लिए: <https://www.alberta.ca/alberta-relaunch-strategy.aspx>

## चरण दो में अभी भी किस प्रकार की सभाओं की अनुमति नहीं है? (What types of gatherings are still not approved in stage two?)

- सामाजिक मेलजोल जो अधिकतम सूचीबद्ध से अधिक है
- बालवाड़ी से ले कर 12 ग्रेड तक नियमित स्कूल कक्षाएं - कक्षाएं सितंबर 2020 में फिर से शुरू हो सकती हैं
- गायन समारोह (जैसा कि गायन में संचरण का अधिक जोखिम होता है)
- प्रमुख त्यौहार और संगीत कार्यक्रम, बड़े सम्मेलन, व्यापार शो और कार्यक्रम (जैसा कि ये गैर-बैठे सामाजिक कार्यक्रम और/या निहित कार्यक्रम हैं)
- नाइटक्लब
- मनोरंजन पार्क
- बच्चों के खेलने के इंडोर स्थल
- हुक्का लाउंज (केवल भोजन और पेय के लिए अनुमत)
- प्रमुख खेल प्रतियोगिताएं और टूर्नामेंट

- प्रांत के बाहर [गैर-आवश्यक यात्रा](#) की सिफारिश नहीं की जाती है

**अल्बर्टा सरकार क्या देख रही होगी क्योंकि हम अल्बर्टा में मज़बूत रीलॉन्च रणनीति के साथ आगे बढ़ रहे हैं? (What will the Alberta Government be watching for as we move forward with the relaunch strategy in Alberta?)**

- इस पूरी अवधि में COVID-19 अस्पतालों और ICU प्रवेशों पर सावधानीपूर्वक ध्यान देने के साथ, रीलॉन्च की रणनीति स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली की निगरानी पर निर्भर है। प्रांत के स्थानीय क्षेत्रों में सक्रिय प्रतिक्रियाओं की सूचना के लिए [पुष्टि की गई मामलों और नए मामलों की दरों की निगरानी](#) जारी रहेगी। निर्णय प्रांतीय और स्थानीय दोनों स्तरों पर लागू किए जाएंगे, जहाँ आवश्यक हो। जबकि धीरे-धीरे पूरे प्रांत में प्रतिबंधों को कम किया जाएगा, बीमारी के प्रकोप का मतलब यह हो सकता है कि उन्हें स्थानीय क्षेत्र में अस्थायी रूप से मज़बूती से लागू करने की आवश्यकता हो सकती है।
- री-लॉन्च के प्रत्येक चरण के दौरान, अभी भी हमें हाथ धोने, घर में रहने और बीमार होने पर शारीरिक दूरी बनाए रखने सहित स्वास्थ्य सिफारिशों का अभ्यास करना जारी रखना होगा।

## AHS' संचालन (AHS' OPERATIONS)

**क्या AHS ने सामान्य ऑपरेशन या निर्धारित सर्जरी, प्रक्रिया, परीक्षा और नियुक्तियाँ करना शुरू कर दिया है? (Has AHS begun to resume normal operations or performing scheduled surgeries, procedures, exams and appointments?)**

- COVID-19 महामारी के कारण, AHS ने पूरे अल्बर्टा में सभी गैर-जरूरी निर्धारित सर्जिकल क्रिया में देरी की। AHS ने 4 मई को, मोतियाबिंद, स्त्री रोग प्रक्रियाओं, सामान्य दिन सर्जरी, नाक की सर्जरी, पुनर्निर्माण प्लास्टिक सर्जरी और संवहनी और मूत्रविज्ञान प्रक्रियाओं सहित गैर-जरूरी अनुसूचित दिन की सर्जरी और प्रक्रियाएं फिर से शुरू कीं। AHS और कोविनेन्ट हेल्थ (Covenant Health) ने भी 11 मई वाले सप्ताह में कुछ एम्बुलेटरी देखभाल और नैदानिक इमेजिंग (DI) सेवाओं को फिर से शुरू किया। 22 मई को, अल्बर्टा सरकार ने सर्जरी को फिर से शुरू करने के लिए [AHS योजना](#) की घोषणा की जिसमें दिन की सर्जरी और रात के लिए रहने वालों और कम अवधि के लिए रहने वालों को शामिल किया गया।

**AHS कैसे तय करेगा कि कौन सी सर्जरी, प्रक्रिया, परीक्षा और नियुक्तियों के साथ आगे बढ़ना है? (How will AHS decide which surgeries, procedures, exams and appointments will proceed?)**

- AHS देखभाल की प्रतीक्षा कर रहे अल्बर्टन्स के लिए सेवाएं फिर से शुरू करते हुए मरीजों और कर्मचारियों की सुरक्षा को संतुलित करना जारी रखेगा। किन सेवाओं के लिए आगे बढ़ना है उसका निर्णय नैदानिक आवश्यकता पर आधारित होता है, जिन्हें सबसे ज्यादा जरूरत होती है और जिन्होंने सबसे पहले बुकिंग की थी। ये निर्णय प्रत्येक क्षेत्र के भीतर लिए जाते हैं, और यह प्रांत के विभिन्न हिस्सों में महामारी की प्रतिक्रिया से भी अवगत होते हैं। AHS अपनी प्रक्रियाओं को फिर से निर्धारित करने के लिए सीधा रोगियों से संपर्क करेगा।

## AHS सुविधा में किसी प्रियजन को मिलने जाना (VISITING LOVED ONES AT AN AHS FACILITY)

क्या मैं किसी प्रियजन के साथ अर्जेंट केयर या इमरजेंसी डिपार्टमेंट जा सकता हूँ? (Can I go with a loved one to Urgent Care or to the Emergency Department?)

- हाँ। आपातकालीन विभाग/तत्काल देखभाल सहित एम्बुलेटरी क्लीनिक में, मरीज़ उनका साथ देने के लिए एक नामित परिवार/सहायता व्यक्ति की पहचान कर सकते हैं। वयस्क क्लिनिक दौरे के लिए सभी समर्थक व्यक्तियों की आयु 14 वर्ष से अधिक होनी चाहिए। यदि अल्बर्टा चिल्ड्रन हॉस्पिटल (Alberta Children's Hospital) या स्टूलरी चिल्ड्रन हॉस्पिटल (Stollery Children's Hospital) का दौरा करते हैं, तो नामित परिवार/सहायक व्यक्ति की आयु 18 वर्ष या उससे अधिक होनी चाहिए।

क्या मैं अस्पताल में किसी प्रियजन से मिल सकता हूँ? (Can I visit a loved one in hospital?)

- रोगी दो नामित परिवार/सहायता व्यक्तियों की पहचान कर सकते हैं, जिन्हें अनुमति दी जाती है यदि कमरा इतना बड़ा है जिसमें शारीरिक दूरी बनाए रखने के लिए पर्याप्त जगह है। कुछ छूट हैं जिसमें शामिल है:
  - मातृत्व और प्रसवोत्तर: मामला-दर-मामला के आधार पर इकाई प्रबंधक/प्रभारी नर्स के परामर्श से, दो नामित परिवार/सहायता व्यक्तियों के अलावा अन्य सहायता व्यक्तियों (जैसे सरोगेट माता-पिता या डौला) को अनुमति दी जा सकती है। मातृत्व वार्ड पर नामित परिवार/सहायता व्यक्तियों की आयु 14 वर्ष या उससे अधिक होनी चाहिए।
  - बाल रोग विशेषज्ञ: दो माता-पिता नामित परिवार/सहायता व्यक्ति हो सकते हैं। 18 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को किसी भी समय यात्रा करने की अनुमति नहीं है।
  - विकलांग वयस्क: मामले के आधार पर किसी मामले में इकाई प्रबंधक के परामर्श से, दो नामित परिवार/सहायता व्यक्तियों के अलावा अन्य सहायता व्यक्तियों को अनुमति दी जा सकती है।
  - जीवन के अंत की स्थिति: एक समय में दो नामित परिवार/सहायता व्यक्ति मौजूद हो सकते हैं यदि कमरा व्यक्तियों के बीच भौतिक दूरी बनाए रखने के लिए पर्याप्त रूप से बड़ा है। साइट प्रबंधक, रोगी की देखभाल टीम से परामर्श कर बाद यह निर्धारित करता है कि क्या रोगी की स्थिति को जीवन के अंतिम पल माना जा सकता है।
- यात्रा के बारे में अधिक जानकारी के लिए: <https://www.albertahealthservices.ca/topics/Page17001.aspx>

दीर्घकालिक देखभाल, सहायक निर्वाह या एकत्रित निर्वाह में आगंतुक प्रतिबंध (Can I visit a resident in long term care, supportive living or congregate living?)

- COVID-19 के संपर्क में आने पर इन साइटों के निवासी अधिक जोखिम में हैं, इसलिए सख्त प्रतिबंध आवश्यक हैं।
- साइटों उनकी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए जो किसी दूसरे की देखभाल के बिना संभव नहीं है या जीवन की गुणवत्ता का समर्थन करने के लिए एक नामित किए गए आवश्यक विज़िटर की अनुमति दे सकती हैं।
- निवासियों के लिए बाहरी यात्राओं को अनुमति नहीं दी जा सकती है यदि सभी उचित सावधानी बरती जाती है, जिसमें शारीरिक दूरी भी शामिल है, और आवश्यकता है कि सभी आगंतुक मास्क पहने या अपना चेहरा ढंके।
- अधिक जानकारी के लिए, [मरीजों और निवासियों के लिए पारिवारिक समर्थन और दौरे संबंधित जानकारी को देखें](#)

## यात्रा: (TRAVEL:)

यदि मैं कनाडा के बाहर से अल्बर्टा लौट रहा हूँ तो मुझे क्या करना चाहिए? (What do I do if I am returning to Alberta from outside of Canada?)

कनाडा सरकार ने कनाडा लौटने वाले यात्रियों के लिए, [क्रांटाइन अधिनियम](#) के तहत एक 14-दिवसीय लाज़मी क्रांटाइन को लागू किया है।

# जनता के लिए COVID-19 से संबंधित अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न | 14

पिछली बार 6/26/2020 को अपडेट किया गया

- सभी यात्री जो पिछले 14 दिनों में कैनेडा के बाहर से अल्बर्टा लौटे थे, उन्हें तुरंत ही वापसी की तारीख के बाद 14 दिनों के लिए खुद को अलग-थलग कर लेना चाहिए और लक्षणों की निगरानी करनी चाहिए। यदि आप कारंटाइन में हैं क्योंकि आप हाल ही में देश के बाहर से वापस आए हैं, या आप COVID-19 के एक पृष्ठ मामले के निकट संपर्क हैं, तो आपको अपनी संपत्ति पर बने रहना चाहिए।
- आपको COVID-19 के टेस्ट के लिए सुरक्षित प्रबंध भी करने चाहिए।
- आपको आत्म-अलगाव के 14 दिनों के दौरान अपनी संपत्ति को नहीं छोड़ना चाहिए जब तक कि आपने अपने टेस्ट के लिए सुरक्षित व्यवस्था नहीं कर ली है या जब तक आपको तत्काल चिकित्सा की आवश्यकता नहीं है।
  - यदि आपके पास तत्काल चिकित्सा ध्यान देने की आवश्यकता वाले लक्षण हैं तो 911 पर कॉल करें। उन्हें सूचित करें कि आपको COVID-19 हो सकता है।
  - यदि आपके पास ऐसे लक्षण हैं, जिन्हें तत्काल चिकित्सा की आवश्यकता नहीं है, तो आप अपने प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या 811 को एक आभासी स्वास्थ्य मूल्यांकन और रेफरल के लिए कॉल कर सकते हैं।

अधिक जानकारी के लिए: <https://www.alberta.ca/covid-19-travel-advice.aspx>

## क्या मुझे प्रांत के बाहर यात्रा करने की अनुमति है? (Am I allowed to travel outside the province?)

- अल्बर्टा के भीतर जिम्मेदार तरीके से यात्रा करने की अनुमति है, जिसमें छुट्टी के घर, केबिन, कॉटेज, होटल और वाणिज्यिक आवास, कैम्पग्राउंड, राष्ट्रीय और प्रांतीय पार्क शामिल हैं। शारीरिक दूरी और एकत्रित होने वाले प्रतिबंध अभी भी लागू होते हैं।
- प्रांत के बाहर गैर-आवश्यक यात्रा की सिफारिश नहीं की जाती है कनाडा/अमेरिकी सीमा भी गैर-जरूरी यात्रा के लिए बंद रहेगी। वर्तमान यात्रा प्रतिबंधों के बारे में अधिक जानकारी के लिए: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/latest-travel-health-advice.html>

## COVID-19 ऐप (COVID-19 APP)

### क्या कोई ऐसा ऐप है जो मुझे बता सकती है कि क्या मैं COVID-19 के संपर्क में आया हूँ? (Is there an app that can let me know if I've been exposed to COVID-19?)

- ABTraceTogether एक मोबाइल ट्रेसिंग ऐप है, जो पहचानने में मदद कर सकता है कि क्या आप COVID-19 के संपर्क में आए हैं, या आपके कारण और लोग COVID-19 के संपर्क में आए हैं। ABTraceTogether आपके फोन के ब्लूटूथ का उपयोग करता है ताकि हम उन अन्य एप्लिकेशन उपयोगकर्ताओं का एक अनाम लॉग रख सकें जिनके साथ आप निकट संपर्क में आए हैं। अधिक जानकारी के लिए: <https://www.alberta.ca/ab-trace-together.aspx>