

आपको घर पर ही आइसोलेशन, क्वारंटाइन या वेटिंग क्वारंटाइन में रहने के लिए कहे जाने की स्थिति में

कोरोनावायरस (COVID-19) से पीड़ित ज्यादातर लोगों में सिर्फ हल्के लक्षण दिखाई देते हैं, लेकिन कुछ लोग काफी बीमार हो सकते हैं और कुछ की मृत्यु हो सकती है। इसी वजह से हम समाज में संक्रमण फैलने की रफ्तार धीमी करने की कोशिश में लगे हुए हैं।

संक्रमण को आगे फैलने से रोकने के लिए, कोरोनावायरस से पीड़ित लोगों को दूसरे लोगों से पूरी तरह अलग रहना चाहिए। कोई भी व्यक्ति जिसे कोरोनावायरस है उसे क्वारंटाइन में रहना चाहिए।

आइसोलेशन और क्वारंटाइन किसी को भी पसंद नहीं है। अगर डॉक्टर या आपके इलाके की नगरपालिका की ओर से आपको क्वारंटाइन या आइसोलेशन में रहने के लिए कहा जाता है, तो आपको इसकी शर्तों और सलाह का पालन जरूर करना चाहिए। कोई भी व्यक्ति जो इसका पालन नहीं करता है उसे जुर्माना या कारावास से दंडित किया जा सकता है। आपको कानून द्वारा जरूरी न होने पर भी घर के अंदर रहने को कहा जा सकता है।

### **आइसोलेशन में रहने का मतलब क्या है?**

अगर आप कोरोनावायरस से पीड़ित हैं, तो आपको अलग रहने के लिए कहा जाएगा। इसका मतलब यह है कि आपको अन्य लोगों और अपने साथ रहने वाले लोगों के नज़दीक नहीं जाना है। आपको खुद ही एक कमरे में रहना चाहिए, इसी कमरे में खाना खाना चाहिए और ऐसे बाथरूम, टॉयलेट या रसोई का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए जिसे दूसरे लोग इस्तेमाल करते हैं। आप बाहर नहीं जा सकते। छोटे बच्चे या जिन लोगों को मदद की ज़रूरत है, उनकी सामान्य देखभाल की जानी चाहिए।

अगर आपके पास अकेले रहने के लिए कोई उपयुक्त स्थान नहीं है, तो नगरपालिका कोई और जगह ढूँढने में आपकी मदद करेगी।

आइसोलेशन तब तक चलेगा जब तक डॉक्टर यह नहीं कहता कि अब आप दूसरों को संक्रमित नहीं कर सकते। अगर आप अस्वस्थ महसूस करते हैं या आपको चिकित्सा सहायता की जरूरत है, तो किसी डॉक्टर या क्लिनिक बंद होने पर इमरजेंसी (टेलीफोन 116 117) से

Til deg som har fått beskjed om å være hjemme i isolasjon,  
karantene eller ventekarantene  
Språk: Hindi

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 28.03.21

संपर्क करें. कुछ लोग इतना बीमार हो सकते हैं कि उन्हें हॉस्पिटल जाना पड़ सकता है. यह डॉक्टर निर्धारित करेगा.

अगर आपको कहा जाता है कि आप कोरोनावायरस से पीड़ित हैं, तो नगरपालिका “आपसे मिलने वाले लोगों” की जानकारी के लिए आपको कॉल करेगी. यह संक्रमण को रोकने के लिए जरूरी है. आपके साथ रहने वाले और हाल ही में आप जिन व्यक्तियों से मिले हैं, उन सभी को क्वारंटाइन हो जाना चाहिए.

गोपनीयता नगरपालिका का कर्तव्य है. यह महत्वपूर्ण है कि आप एक-दूसरे को समझें, इसलिए आपके पास कोई प्रश्न है तो पूछें. अगर भाषा को समझना कठिन है तो आप दुभाषिया के लिए पूछ सकते हैं, यह मुफ्त है.

क्वारंटाइन में रहने का अर्थ क्या है?

अगर आपको संक्रमित पाया जाता है, तो आपको क्वारंटाइन होना चाहिए. यही बात तब भी लागू होती है जब आप कई अन्य देशों से नॉर्वे की यात्रा करते हैं. क्वारंटाइन का मतलब है कि आपको साथ में रहने वाले लोगों सहित सभी लोगों से शारीरिक दूरी बनाए रखनी होगी. केवल छोटे बच्चों और वे लोग जिन्हें मदद की और अपनी सामान्य देखभाल की जरूरत है उनके मामले यह लागू नहीं होता है.

नॉर्वे आने पर, ज्यादातर लोगों को खुद के खर्चे पर कई दिनों के लिए क्वारंटाइन होटल में रहना होगा. यदि आप घर पर क्वारंटाइन में रहने जा रहे हैं, तो आपका अपना अलग कमरा होना चाहिए और अन्य लोगों के होने पर सामान्य कमरे का उपयोग न करें. अगर जहां आप रहते हैं वहां ऐसा करना संभव नहीं है, तो आपको कहीं और ठरहने के लिए कहा जा सकता है, जैसे क्वारंटाइन होटल.

आपको स्कूल, काम पर या अन्य गतिविधियों में भाग नहीं लेना चाहिए.

आप सार्वजनिक परिवहन (बस, ट्राम, सबवे, ट्रेन, विमान या नौका) का उपयोग नहीं कर सकते.

आप अकेले बाहर घूम सकते हैं, लेकिन आपको दूसरों से 2 मीटर दूर रहना चाहिए.

आपको दूसरों से आपके लिए खरीदारी करने या अपने घर तक भोजन पहुंचाने के लिए कहना चाहिए. अगर आप भोजन या दवा खरीदते हैं, तो दूसरों से दूरी बनाकर रखें और फेस मास्क पहनें.

अगर आप में कोरोनावायरस के लक्षण मिलते हैं, तो क्वारंटाइन शुरू होने और खत्म होने से पहले दोनों बार जितनी जल्द से जल्द हो सके आपका टेस्ट किया जाना चाहिए. कोरोनावायरस का टेस्ट मुफ्त है. अगर आपको क्वारंटाइन के समय कोरोनावायरस के लक्षण नज़र आते हैं, तो आप संभवतः संक्रमित हैं. टेस्ट का परिणाम आने तक आपको आइसोलेशन में रहना चाहिए. टेस्ट के परिणाम का इंतज़ार करने के दौरान अगर आप बीमार हो जाते हैं या आपको चिकित्सा सहायता की जरूरत है, तो डॉक्टर से संपर्क करें.

नॉर्वे में पहुंचने या अंतिम बार संक्रमित होने से क्वारंटाइन आमतौर पर 10 दिन तक होता है. पहुंचने के बाद या अंतिम बार संक्रमित होने से 7 दिनों के बाद अगर आपको नेगेटिव परिणाम मिलता है और आप में कोई लक्षण नहीं पाए जाते हैं, तो क्वारंटाइन खत्म हो जाएगा.

### **वेटिंग क्वारंटाइन क्या है?**

अगर आप किसी करीबी व्यक्ति के साथ रहते हैं, तो उस व्यक्ति के पहले टेस्ट का परिणाम आने तक आपको वेटिंग क्वारंटाइन में रहना होगा. अगर आपके करीबी व्यक्ति का पहला परिणाम नेगेटिव आता है, तो आपको वेटिंग क्वारंटाइन में नहीं रहना पड़ेगा. अगर करीबी व्यक्ति का टेस्ट परिणाम पॉजिटिव है, तो आपको बताई गई अवधि (ऊपर देखें) खत्म होने तक नियमित क्वारंटाइन में रहना होगा.

अगर आपके निकट संपर्क रहने वाले की उम्र 2 वर्ष से कम है या अन्य कारणों से उसका परीक्षण नहीं किया जा सकता है, तो संक्रमित व्यक्ति के साथ मौजूद निकट संपर्क वाले व्यक्ति के अंतिम बार संपर्क में आने के 3 दिनों बाद आप खुद का परीक्षण कराते हुए वेटिंग क्वारंटाइन खत्म कर सकते हैं. आप अपने साथ रहने वाले करीबी व्यक्ति के क्वारंटाइन खत्म करने पर वेटिंग क्वारंटाइन खत्म कर सकते हैं.

अगर क्वारंटाइन के समय आपके करीबी व्यक्ति में लक्षण दिखते हैं, तो संभवतः वे संक्रमित हैं. कोई भी व्यक्ति जो करीबी व्यक्ति के साथ रहता है, उसे करीबी व्यक्ति का टेस्ट परिणाम नेगेटिव आने तक क्वारंटाइन में रहना होगा.

Til deg som har fått beskjed om å være hjemme i isolasjon,  
karantene eller ventekarantene  
Språk: Hindi

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 28.03.21

अगर आप वेटिंग क्वारंटाइन में हैं, तो आपको क्वारंटाइन के समान निर्देशों का पालन करना होगा. इसका मतलब यह है कि आपको घर पर ही रहना चाहिए और अपने साथ रहने वाले अन्य वयस्कों और बड़े बच्चों से दूरी बनाए रखना चाहिए.

ताज़ा जानकारी रखें!

अधिकारियों ने नॉर्वे में रहने वाले सभी व्यक्तियों से [www.fhi.no](http://www.fhi.no) और [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) पर कोरोनावायरस के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी और सलाह पढ़ने के लिए कहा है. सलाह अक्सर बदलती रहती है. यह जानकारी कई भाषाओं में उपलब्ध है. नगरपालिकाओं की सलाह अलग-अलग हो सकती है. इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने इलाके की नगरपालिका की सलाहों की ताज़ा जानकारी रखें. अगर आपको जानकारी समझने में परेशानी आती है, तो किसी से अनुवाद के लिए मदद मांगें.