Centers for Disease Control and Prevention

# COVID-19 (Coronavirus Disease)

MENU >

# आपके यात्रा करने के बाद

Updated Dec. 8, 2020 Print

आप अपनी यात्राओं पर COVID-19 के संपर्क में आए हुए हो सकते हैं। हो सकता है कि आप ठीक महसूस करें और आपको कोई लक्षण न हों, लेकिन आप लक्षणों के बिना भी संक्रामक हो सकते हैं और दूसरों तक वायरस फैला सकते हैं। आप और आपकी यात्रा के साथी (बच्चों सहित) आपकी यात्रा के बाद 14 दिनों तक आपके परिवार, दोस्तों, और समुदाय के लिए जोखिम पैदा करते हैं।

भले ही आपने कहीं की भी यात्रा की हो या आपने अपनी ट्रिप के दौरान जो कुछ भी किया हो, दूसरों को COVID-19 से बचाने के लिए यह कार्य करें:

- जब आप दूसरों के आसपास हों, तो किसी ऐसे व्यक्ति से कम से कम 6 फीट दूर रहें (लगभग 2 बांह की दूरी) जिसने आपके साथ यात्रा नहीं की थी, खासकर भीड़-भाड़ वाले इलाकों में। ऐसा हर जगह पर करना महत्वपूर्ण है — घर के अंदर या बाहर दोनों जगह।
- अपने नाक और मुंह को ढकने के लिए मास्क पहनें जब आप अपने घर के बाहर साझे स्थानों में हों, जिसमें सार्वजनिक परिवहन का उपयोग शामिल है।
- अगर परिवार में ऐसे लोग हैं जिन्होंने आपके साथ यात्रा नहीं की थी, तो मास्क पहनें और यात्रा के बाद 14 दिनों के लिए अपने परिवार के सभी लोगों को आपके घर के अंदर के साझे स्थानों में मास्क पहनने के लिए कहें।
- अपने हाथों को अक्सर धोएं या कम से कम 60% अल्कोहल वाले हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।
- अपने स्वास्थ्य की निगरानी करें: COVID-19 के लक्षणों पर नज़र रखें, और यदि आप बीमार महसूस करें तो अपना तापमान लें।

Download English version

# उच्च जोखिम वाली यात्रा के बाद टेस्ट करवाएं और घर पर रहें

यात्रा से पहले और बाद में टेस्ट करवाना COVID-19 फैलने के जोखिम को कम कर सकता है। टेस्ट करवाना सभी जोखिमों को समाप्त नहीं करता है, लेकिन जब घर पर रहने की अवधि और सावधानियां जैसे कि मास्क पहनना और सामाजिक दूरी के साथ जोड़ा जाता है, तो यह विमानों, हवाई अड्डों और यात्रियों की मंज़िलों पर प्रसार को कम करके यात्रा को सुरक्षित बना सकता है।

यदि आपने अपनी अंतरराष्ट्रीय यात्रा के दौरान उच्च जोखिम वाली गतिविधियों में भाग लिया है, तो यात्रा के बाद ऊपर सूचीबद्ध कार्य **और** निम्न कार्य करें:

- यात्रा के 3-5 दिन बाद टेस्ट करवाएं **और** यात्रा के बाद 7 दिनों के लिए घर में रहें।
  - यहां तक कि अगर आपका टेस्ट नेगेटिव आता है, तो भी पूरे 7 दिनों तक घर पर रहें।
  - यदि आपका टेस्ट पॉजिटिव आता है, तो दूसरों को संक्रमित होने से बचाने के लिए खुद को अलग रखें।

- यदि आप टेस्ट नहीं करवाते हैं, तो यात्रा के बाद 10 दिनों के लिए घर पर रहना सबसे सुरक्षित है।
- चाहे आप टेस्ट करवाते हैं या नहीं फिर भी 14 दिनों तक उन लोगों के आस-पास जाने से बचें जो गंभीर बीमारी के अधिक जोखिम पर हैं।

यात्रा से संबंधित राज्य और स्थानीय अनुशंसाओं या आवश्यकताओं का हमेशा पालन करें।

## उच्च जोखिम वाली गतिविधियाँ

निम्नलिखित कुछ गतिविधियाँ हैं जो आपको COVID-19 के लिए उच्च जोखिम में डालती हैं:

- किसी देश या अमेरिकी क्षेत्र से स्तर 2, स्तर 3, या स्तर 4 यात्रा स्वास्थ्य सूचना के साथ यात्रा करना।
- शादी, अंतिम संस्कार या पार्टी जैसे बड़े सामाजिक आयोजनों में जाना।
- खेल समारोह, संगीत कार्यक्रम या परेड जैसी सामूहिक सभाओं में भाग लेना।
- रेस्तरां, बार, फिटनेस सेंटर, या मूवी थिएटर जैसी भीड़ में होना।
- सार्वजनिक परिवहन जैसे ट्रेनों या बसों का उपयोग करना या हवाई अड्डों जैसे परिवहन केंद्रों में होना।
- क्रूज जहाज या नदी में नाव की यात्रा करना।

यात्रा के बाद बीमार हो जाने या टेस्ट पॉजिटिव आने पर क्या करें

यदि आप बुखार, खांसी या COVID-19 के अन्य लक्षणों के साथ बीमार पड़ जाते हैं या टेस्ट पॉजिटिव आता है:

- घर पर ही रहें और अन्य सावधानियां बरतें। दूसरों से संपर्क करने से तब तक बचें जब तक होम आइसोलेशन समाप्त करना आपके लिए सुरक्षित नहीं हो जाता।
- जब आप बीमार हों तो यात्रा न करें।
- हो सकता है कि आपको COVID-19 हो। यदि आपको यह है, तो जान लें कि ज्यादातर लोग चिकित्सा देखभाल के बिना घर पर ही ठीक हो जाते हैं।
- अपने डॉक्टर के संपर्क में रहें। डॉक्टर के कार्यालय या आपातकालीन कक्ष में जाने से पहले कॉल करें और उन्हें बताएं कि आपको COVID-19 हुआ हो सकता है।
- यदि आपको आपातकालीन चेतावनी संकेत (सांस लेने में तकलीफ सहित) है, तो तुरंत आपातकालीन चिकित्सा देखभाल प्राप्त करें।
- यदि आप दूसरों के साथ तंग क्वार्टरों में रहते हैं, तो उनकी सुरक्षा के लिए अतिरिक्त सावधानियाँ बरतें।

यदि आपकी कोई मेडिकल अपॉइंटमेंट है जिसे स्थगित नहीं किया जा सकता, तो अपने डॉक्टर के कार्यालय में कॉल करके उन्हें यह बताएं कि आपको COVID-19 है या हुआ हो सकता है। इससे कार्यालय को स्वयं को और अन्य रोगियों की सुरक्षा करने में मदद मिलेगी। यदि आप बीमार हो जाते हैं तो क्या करें के बारे में अधिक जानकारी के लिए CDC का पृष्ठ देखें।

## अतिरिक्त संसाधन

- यात्रा अनुशंसाएँ गंतव्य द्वारा
- टेस्ट करवाना और अंतरराष्ट्रीय हवाई यात्रा
- संयुक्त राज्य अमेरिका में यात्रा करें
- अपने यात्रा जोखिम को जानें
- जानिए कब अपनी यात्रा को विलंबित करें
- यात्रा योजनाकार
- सार्वजनिक परिवहन पर फेस मास्क पहनें
- यात्रियों के लिए अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न और उत्तर

कोरोनावायरस रोग 2019 (COVID-19) के बारे में

COVID-19 के बारे में अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न और उत्तर

स्वास्थ्य विभाग के फोन नंबरों की सूची

Last Updated Dec. 8, 2020