



COVID-19 (कोरोनावायरस)

COVID-19 गंभीर हो सकता है और अस्पताल में भर्ती होने की आवश्यकता होती है लेकिन अधिकतर मामले हल्के होते हैं और घर पर सुरक्षित रूप से संभाले जा सकते हैं।

इस दस्तावेज़ में इस बारे में महत्वपूर्ण जानकारी है कि आपको COVID-19 होने पर अपनी देखभाल कैसे करनी चाहिए और अगर आपकी स्थिति बदलती है तो क्या करना चाहिए।

मदद कब लेनी चाहिए

जब पैरामेडिक्स ने आपका आकलन किया, तो उन्होंने पाया कि आपकी बीमारी को आपके [COVID पॉजिटिव पाथवे प्रोग्राम](#) या डॉक्टर की मदद से घर पर सुरक्षित रूप से संभाला जा सकता है।

आपके लक्षणों की निगरानी करना महत्वपूर्ण है क्योंकि आपकी स्थिति बदल सकती है और आपको अधिक मदद की आवश्यकता हो सकती है।

अपने लक्षणों की निगरानी करें

अगर आपको **हल्के लक्षण** हैं जैसे:

- सूखी खांसी
- गले में खराश
- नाक बहना
- ऐंठन और दर्द

आपको अपने लक्षणों की बारीकी से निगरानी करनी चाहिए और उन्हें निम्नलिखित तरीकों से संभालना चाहिए:

- ✓ पर्याप्त आराम करना

- ✓ सक्रिय रहना (घर और/या बगीचे में रहना)
- ✓ अच्छा भोजन करना
- ✓ खूब पानी पीना और सामान्य रूप से खाना।
- ✓ अपने डॉक्टर (या अन्य हेल्थकेयर प्रोवाइडर) के सुझाव वाली कोई दवा लेना।

अपने COVID पॉजिटिव पाथवे प्रोग्राम या डॉक्टर से संपर्क करें

अगर आपको कोई नए **मध्यम श्रेणी के लक्षण** विकसित होते हैं, जैसे:

- चलने या खांसते समय सांस लेने में हल्की तकलीफ
- खांसी में नियमित रूप से बलगम निकलना
- 38 डिग्री सेल्सियस से अधिक तापमान
- मांसपेशियों में अधिक ऐंठन और दर्द
- बहुत कमजोर और थका हुआ महसूस करना
- कांपना और सर्दी लगना
- उल्टी या दस्त
- पेशाब कम होना या न आना

या अगर आपको ऐसा लगता है कि:

- आपके लक्षण एक जैसे रहने या बेहतर होने के बजाय बदतर होते जा रहे हैं
- कुछ गड़बड़ है और आप चिंतित हैं कि आपकी हालत बहुत बिगड़ रही है
- आप अपनी देखभाल करने में असमर्थ हैं और अन्य लोग आपकी देखभाल करने में असमर्थ हैं (धोने, कपड़े पहनने, शौचालय जाने या खाना बनाने जैसी चीजें)

आपकी किसी हेल्थकेयर प्रोफेशनल से आकलन होना चाहिए:

- ✓ अगर आपके पास COVID पॉजिटिव पाथवे प्रोग्राम की ओर से दिया गया प्लान है तो उसका पालन करें।
- ✓ अगर आपके पास कोई प्लान नहीं है, तो अपने क्षेत्र के COVID पॉजिटिव पाथवे प्रोग्राम से मदद के लिए जल्द से जल्द संपर्क करें।
- ✓ अगर आप किसी COVID पॉजिटिव पाथवे प्रोग्राम में नामांकित नहीं हैं, तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें।
- ✓ अगर 2 घंटे के अंदर COVID पॉजिटिव पाथवे प्रोग्राम या डॉक्टर की ओर से आपसे संपर्क और आकलन नहीं किया जाता है, तो अपने स्थानीय आपातकालीन विभाग में जाएँ।
- ✓ अगर आप अपने स्थानीय आपातकालीन विभाग में नहीं जा सकते हैं, तो 000 से संपर्क करें।

000 पर कॉल करें

अगर आपको कोई **गंभीर लक्षण** होते हैं, जैसे:

- सांस न ले पाना या सांस लेने में बहुत मुश्किल
- सांस लेने में अचानक बहुत मुश्किल होने लगती है
- खाँसने पर खून निकलता है
- होंठ या चेहरा नीला पड़ जाता है
- त्वचा ठंडी और चिपचिपी, या पीली और धब्बेदार होने लगती है
- आपकी छाती में दर्द या दबाव महसूस होता है
- बेहोशी या अक्सर ऐसा महसूस होना कि जैसे आप बेहोश हो जाएंगे
- उत्तेजित, भ्रमित या बहुत सुस्त हो जाना
- त्वचा पर दाने होना जो उन पर साफ गिलास रोल करने पर नहीं मिटते हैं



आपको तुरंत 000 को कॉल करना चाहिए, उन्हें अपने लक्षण बताना चाहिए और सूचित करना चाहिए कि आपको COVID-19 है।

आपकी स्थिति पर निर्भर करते हुए, एक एम्बुलेंस भेजी जा सकती है, या आपकी स्थिति के लिए सर्वोत्तम देखभाल प्राप्त करने में आपकी मदद के लिए कोई पैरामेडिक या नर्स आपसे फोन पर बात कर सकते हैं।

अब क्या करना चाहिए

टेस्ट करवाएं

अगर आपके मौजूदा लक्षण शुरू होने के बाद से आपका COVID टेस्ट नहीं हुआ है, तो आपको तुरंत टेस्ट करवाने की आवश्यकता होगी।

आप अपनी निकटतम COVID टेस्टिंग लोकेशन [यहां](#) खोज सकते हैं।

COVID टेस्ट सभी के लिए मुफ्त है। इसमें वे लोग शामिल हैं जिनके पास मेडिकेयर कार्ड नहीं है, जैसे कि विदेश से आने वाले विजिटर्स, प्रवासी श्रमिक और शरण मांगने वाले लोग।

घर में आइसोलेट हो जाएं

अगर आपको पॉजिटिव COVID-19 टेस्ट परिणाम प्राप्त हुआ है, तो आपको सार्वजनिक स्वास्थ्य निर्देशों का पालन करना चाहिए और घर पर रहना चाहिए, जब तक कि आपको चिकित्सा सहायता लेने की आवश्यकता न हो।

आपका डॉक्टर या क्लिनिक जहां आपका टेस्ट किया गया था, आपके परिणाम देने के लिए फोन या SMS के जरिए आपसे संपर्क करेगा।

अगर आपको चिकित्सा सहायता लेने के लिए घर से बाहर जाने की आवश्यकता है, तो आपको मास्क पहनना चाहिए, अपने हाथ नियमित रूप से धोने चाहिए और अपने हेल्थकेयर प्रोफेशनल के पास जाने से पहले और पहुँचने के बाद उन्हें सूचित करना चाहिए कि आप COVID पॉजिटिव हैं।

खुद की देखभाल करना

जब आपको COVID-19 होता है तो अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना महत्वपूर्ण है।

[अधिक जानकारी के लिए यहां क्लिक करें](#) या COVID पॉजिटिव पाथवे प्रोग्राम, अपने डॉक्टर या हेल्थकेयर प्रोफेशनल से बात करें।

अगर इससे आपके लिए व्यक्तिगत मुद्दे होते हैं या आपको लगता है कि आप इसका सामना नहीं कर पा रहे हैं तो सहायता यहाँ भी उपलब्ध है:

- [लाइफलाइन ऑस्ट्रेलिया 13 11 14](#)
एक संकटकालीन सेवा जो किसी भी समय सहायता प्रदान करती है।
- [बियाँड ब्लू 1300 22 4636](#)
आइसोलेट रहने वाले लोगों के लिए विशेषज्ञ सहायता प्रदान करती है।
- [किड्स हेल्पलाइन 1800 55 1800](#)
युवाओं के लिए एक मुफ्त और गोपनीय परामर्श सेवा

विक्टोरिया की स्वास्थ्य सेवा प्रणाली में एम्बुलेंस विक्टोरिया एक महत्वपूर्ण कड़ी है। हम आपकी टिप्पणियों का स्वागत करते हैं क्योंकि वे हमारी सर्विसेज को बेहतर बनाने में हमारी मदद करती हैं। अगर आप फीडबैक देना चाहते हैं, तो कृपया पेशेंट एक्सपीरिएंस एंड कंज्यूमर पार्टिसिपेशन डिपार्टमेंट से patientexperience@ambulance.vic.gov.au के माध्यम से संपर्क करें या **1800 875 137** पर कॉल करें।

*मोबाइल फोन से की जाने वाली कॉल पर अधिक दर से शुल्क लगाया जा सकता है