

# सेल्फ-आइसोलेशन

सेल्फ-आइसोलेशन का मतलब है घर पर रहना और उन स्थितियों को टालना जिनमें दूसरों के साथ संपर्क की संभावना है।

अगर आप को बुखार है या सांस संबंधी लक्षण है; कोविड-19 के पुष्ट केस हैं; विदेशी मुल्क की यात्रा करके वापिस कैंनेडा आएँ हैं; या कोविड-19 के पुष्ट केस के संपर्क में रहें हैं, तो आपको सेल्फ-आइसोलेट करना लाज़मी है।



घर पर ही रहें और केवल तत्काल चिकित्सा देखभाल के लिए ही बाहर जाएँ।



महमानों को ना आने दें और घर में दूसरों से अलग रहें।



खाने पीने के समान, दवाईयां और अन्य जरूरी चीजों के लिए डिलीवरी सेवा का इस्तेमाल करें, या किसी से कहकर इन्हे घर के बाहर रखवा दें।



लक्षणों की निगरानी करें।

- अगर आपके लक्षण बिगड़ रहे हैं, या 5-6 दिनों के बाद सुधार नहीं आ रहा है, तो सेहत प्रदाता, 8-1-1 या अर्जेंट और प्राइमरी केयर सेंटर को कॉल करें।([www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca))
- 9-1-1 पर कॉल करें अगर आपको सांस लेने में दिक्कत आ रही है या छाती में दर्द है - आपातकालीन विभाग उनके लिए उपलब्ध है जिन्हे आवश्यकता है।
- सेल्फ-असेस्मन्ट टूल [bc.thrive.health](http://bc.thrive.health) पर जाकर लक्षणों की निगरानी करें।

