



Centers for Disease Control and Prevention
CDC 24/7: Saving Lives, Protecting People™



COVID-19

आपके यात्रा करने के बाद

Updated Apr. 7, 2021

[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 अभी भी संक्रमित हो सकते हैं और वायरस को दूसरों में 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।

एफडीए-अधिकृत टीके द्वारा **पूरी तरह से टीकाकृत** लोगों के लिए यात्रा के बाद की जानकारी:

- यात्रा के 3-5 दिनों के उपरांत **वायरल टेस्ट** करवाएं।
 - यदि आपका टेस्ट पॉजिटिव आता है, तो दूसरों को संक्रमित होने से बचाने के लिए खुद को **अलग** रखें।
- COVID-19 लक्षणों के लिए अपनी निगरानी करें; यदि आपके भीतर लक्षण विकसित होते हैं तो खुद को अलग-थलग कर लें और जांच करवाएं।
- यात्रा के बाद सभी **राज्य और स्थानीय** अनुशंसाओं या आवश्यकताओं का पालन करें।

गैर-टीकाकृत लोगों के लिए यात्रा के उपरांत की जानकारी:

- यात्रा के 3-5 दिनों बाद **वायरल टेस्ट** करवाएं **और** यात्रा के बाद पूरे 7 दिनों तक के लिए घर पर ही रहें और आत्म-संगरोध (सेल्फ क्वारंटाइन) में रहें।
 - यहां तक कि अगर आपका टेस्ट नेगेटिव आता है, तो भी घर पर ही रहें और पूरे 7 दिनों तक आत्म-संगरोध (सेल्फ क्वारंटाइन) में 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 ही पर और आत्म-संगरोध में रहें।
- 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।
- COVID-19 लक्षणों के लिए अपनी निगरानी करें; यदि आपके भीतर लक्षण विकसित होते हैं तो खुद को अलग-थलग कर लें और जांच करवाएं।
- सभी **राज्य और स्थानीय** अनुशंसाओं या आवश्यकताओं का पालन करें।

उन लोगों के लिए जानकारी जो प्रलेखित COVID-19 संक्रमण से पिछले 3 महीनों के भीतर उबरे हैं।

पूरी तरह से टीकाकरण किए गए यात्रियों के लिए सभी आवश्यकताओं और सिफारिशों का पालन करें, जब तक कि आपको **COVID-19 के लक्षण** न हों, संयुक्त राज्य अमेरिका की यात्रा के 3-5 दिनों बाद परीक्षण करवाने की आवश्यकता नहीं है। हम जानते हैं कि लोग COVID-19 से संक्रमित होने के बाद 3 महीने तक पॉजिटिव आ सकते हैं और दूसरों के लिए

GLOBAL HEALTH ALERT: COVID-19

You may have been exposed to COVID-19 while traveling. Even with no symptoms, you can spread the virus to others.

Protect others from getting sick:

- Keep at least 6 ft/2 m apart from others.
- Wear a mask.
- Wash your hands often.

Take care after travel:

- Get tested at 3-5 days AND stay home for 7 days.
- If you don't get tested, stay home for 10 days.

Whether or not you get tested, avoid being around people at increased risk for severe illness for 14 days.

If you test positive or get sick, isolate yourself from others.

www.cdc.gov/COVIDtravel

Download English version

क्या आपका पूरी तरह से टीकाकरण हो गया है?

लोगों को पूरी तरह से टीकाकृत समझा जाता है:

- 2-खुराक वाली श्रृंखला जैसे कि Pfizer या Moderna टीके में उनकी दूसरी खुराक के 2 सप्ताह बाद, या
- एकल-खुराक वाले टीके, जैसे कि Johnson & Johnson के Janssen टीके के 2 सप्ताह बाद,

अगर आप इन अपेक्षाओं को पूरा नहीं करते हैं तो आप पूरी तरह से टीकाकृत नहीं हैं।

संक्रामक नहीं हो सकते।

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

आपके टीकाकरण की स्थिति को ध्यान में लाए बगैर यदि आप बुखार, खांसी या **COVID-19 के अन्य लक्षणों** के साथ बीमार पड़ जाते हैं या टेस्ट पॉजिटिव आता है तो:

- अगर आप बीमार हैं तो अलग-थलग हो जाएं। घर पर रहें और **ऐहतियात** 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 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 के लोगों को स्वयं की 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

COVID-19 के दौरान घरेलू यात्रा

COVID-19 के दौरान अंतरराष्ट्रीय यात्रा

यात्रा योजनाकार

स्वास्थ्य विभाग के फोन नंबरों की सूची

Last Updated Apr. 7, 2021

Content source: **National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD)**, Division of Viral Diseases