



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

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)



आपके यात्रा करने के बाद

Updated Aug. 28, 2020

[Print](#)

GLOBAL HEALTH ALERT: COVID-19

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

PROTECT OTHERS FROM GETTING SICK:



Keep 6 ft/2 m apart from others.



Wear a mask.



Wash your hands often.

Close contact activities put you at risk for exposure to COVID-19.
If you think you may have been exposed while you traveled, take extra care for 14 days after travel:

- Stay home as much as possible.
- Avoid being around people, especially those at higher risk for severe illness from COVID-19.
- Consider getting tested for COVID-19.

For more information: www.cdc.gov/COVIDtravel



Download English version 

अमेरिका के भीतर और दुनिया भर के गंतव्यों में नोवल कोरोनावायरस लगातार फैल रहा है।

आप अपनी यात्रा (घरेलू और/या अंतर्राष्ट्रीय) पर कोविड-19 के संपर्क में आ 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 आपके यात्रा के साथी (बच्चों सहित), आपके वायरस के संपर्क में आने 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 बिमार होने से बचाने के लिए यह कार्य करें:

- जब दूसरों के आस-पास हों, अन्य लोग जो आपके परिवार के नहीं हैं उनसे कम से कम 6 फीट (लगभग 2 बांहों की लंबाई भर) की दूरी पर रहें। ऐसा हर स्थान पर, घर के अंदर या बाहर, करना महत्वपूर्ण है।
- जब आप अपने घर से बाहर हों तो अपनी नाक और मुँह ढकने के लिए मास्क पहनें।
- बार-बार अपने हाथ धोएं या हैंड सेनिटाइज़र का इस्तेमाल करें।
- अपने स्वास्थ्य की निगरानी करें और COVID-19 के लक्षणों पर नज़र रखें। यदि आप बिमार महसूस करें तो अपना तापमान लें।

यात्रा के बाद राज्य, प्रादेशिक, कबायली और स्थानीय, अनुशंसाओं या आवश्यकताओं का पालन करें।

उच्च जोखिम वाली गतिविधियाँ

यात्रा के कुछ प्रकार और गतिविधियाँ आपको कोविड-19 के संपर्क के लिए उच्च जोखिम में डाल सकती हैं (नीचे सूची देखें)। यदि आपने उच्च जोखिम वाली गतिविधियों में भाग लिया है या आपको लगता है कि आपकी यात्रा से पहले या उसके दौरान इसके संपर्क में आए हो सकते हैं, तो (ऊपर सूचीबद्ध सावधानियों के अलावा) अतिरिक्त सावधानी बरतें और आपके आने के बाद 14 दिनों तक दूसरों की सुरक्षा करें:

1. जितना संभव हो घर पर ही रहें।
2. ऐसे लोगों के आसपास होने से बचें जिन्हें कोविड-19 से गंभीर रूप से बिमार होने का बढ़ा हुआ जोखिम है।
3. कोविड-19 की जाँच करवाने पर विचार करें।

किन गतिविधियों को उच्च जोखिम माना जाता है?

यह उन गतिविधियों और स्थितियों के उदाहरण हैं जो कोविड-19 के संपर्क में आने के आपके जोखिम को बढ़ा सकते हैं:

- एक ऐसे क्षेत्र में होने के नाते जो COVID-19 के उच्च स्तर का अनुभव कर रहा है, जिसमें स्तर 3 यात्रा स्वास्थ्य सूचना वाले गंतव्य शामिल हैं। आप उन स्थानों की अनुशंसाओं के लिए यात्रा स्वास्थ्य नोटिस को देख सकते हैं जिनमें आपने यात्रा की है, जिसमें बाहरी देश और अमेरिकी क्षेत्र शामिल हैं। आप यह निर्धारित करने के लिए राज्यों, काउंटियों और शहरों की भी जांच कर सकते हैं कि क्या ये क्षेत्र कोविड-19 के उच्च स्तर का अनुभव कर रहे हैं।
- शादी, अंतिम संस्कार या पार्टी जैसे बड़े सामाजिक आयोजनों में जाना।
- खेल समारोह, संगीत कार्यक्रम या परेड जैसी सामूहिक सभाओं में भाग लेना।
- भीड़ में जाना – उदाहरण के लिए, रेस्तरां, बार, हवाई अड्डे, बस और ट्रेन स्टेशन, या मूवी थिएटर में।
- क्रूज जहाज या नदी में नाव की यात्रा करना।

यदि आप जानते हैं कि आप कोविड-19 वाले किसी के संपर्क में थे, तो आगे की यात्रा को स्थगित कर दें। यहां तक कि लक्षणों के बिना भी, आप अपनी यात्रा पर अन्य लोगों में कोविड-19 को फैला सकते हैं।

यात्रा के बाद बीमार हो जाने पर क्या करें

यदि आप बुखार, खांसी या कोविड-19 के अन्य लक्षणों से बीमार हैं:

- 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 होता।
- जब आप बीमार हों तो यात्रा न करें।
- हो सकता है कि आपको कोविड-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 कोविड-19 हो सकता है। यदि आपकी कोई ऐसी मेडिकल अपॉइंटमेंट है जिसे स्थगित नहीं किया जा सकता है, तो सबसे पहले डॉक्टर के कार्यालय में कॉल करके यह बताएं कि आपको कोविड-19 है या हो सकता है। यह कोविड-19 से उन्हें स्वयं को और अन्य रोगियों को बचाने में मदद करेगा।
- 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 सावधानी 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 कोविड-19 है या हो सकता है। इससे कार्यालय को स्वयं को और अन्य रोगियों की सुरक्षा करने में मदद मिलेगी।

अतिरिक्त संसाधन

स्वास्थ्य विभाग के फोन नंबरों की सूची

कोरोनावायरस रोग 2019 (COVID-19) के बारे में

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

यात्रा अनुशंसाएँ गंतव्यों द्वारा

संयुक्त राज्य अमेरिका में यात्रा

यात्रियों के लिए अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न और उत्तर

Last Updated Aug. 28, 2020

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