

मैं ऐसे व्यक्ति के निकट संपर्क में था जिसे कोविड-19 था, मैं क्या करूं?



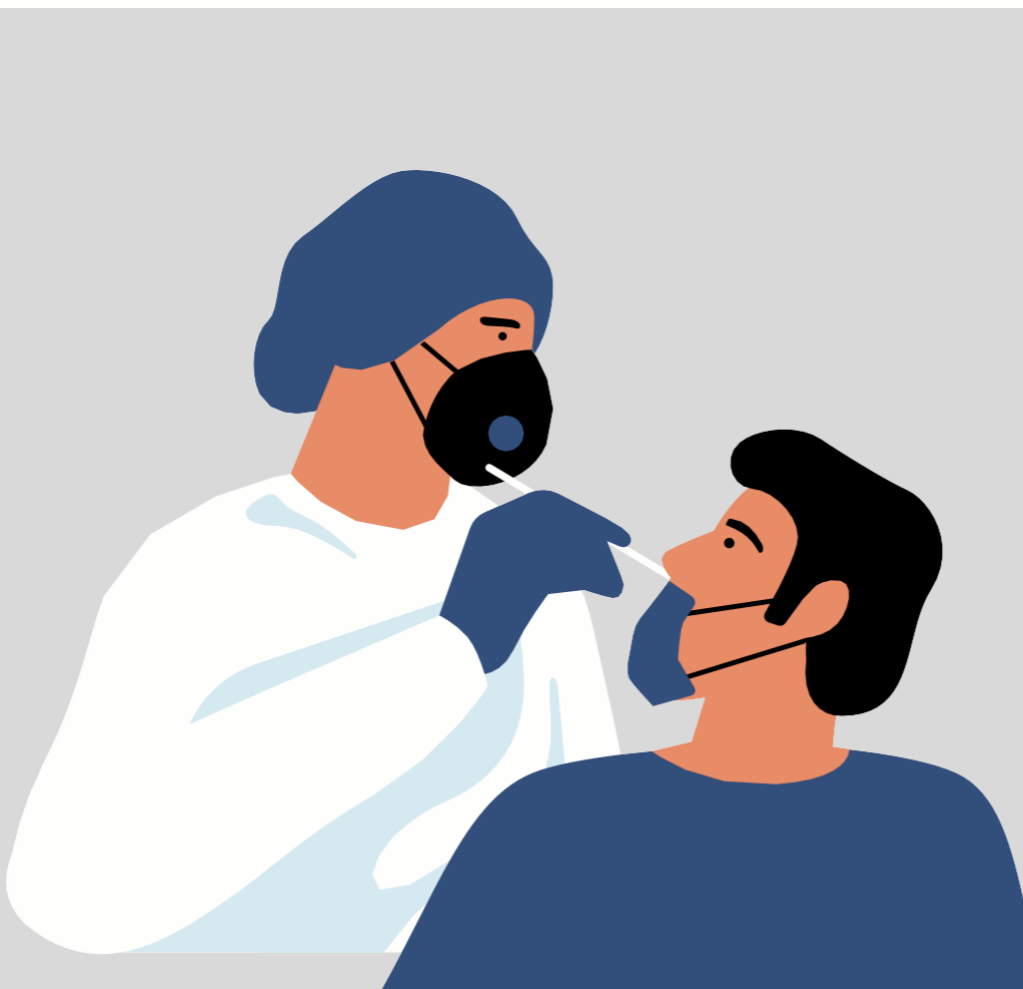
क्या करें

- घर में ही रहें और अपने घर में रहने वाले बाकी लोगों से जितना हो सके उतना अलग रखें।
- अपने घर में बाकी लोगों के आसपास मास्क पहनकर रहें।
- उन लोगों से अलग रहें, जिन्हें वायरस का संक्रमण होने का काफी जोखिम होता है।
- बार-बार अपने हाथ धोएं और हैंड सैनिटाइज़र का इस्तेमाल करें।



यह न करें

- घर से बाहर न जाएं या मेहमानों को न आने दें।
- सार्वजनिक परिवहन या ड्राइविंग सेवाओं का प्रयोग न करें, जैसे कि उबर या लिफ्ट।
- चीजें शेयर न करें, जैसे कि खाना, कप, और खाने के बर्तन।



परीक्षण करवाएं

- अपने हेल्थकेयर प्रदाता से संपर्क करें।
- वायरस के संपर्क में आने के 5-7 दिनों के अंदर परीक्षण करवा लें, भले ही आपमें लक्षण न दिख रहे हों।
- अपने पास के परीक्षण समय और जगहों का पता करने के लिए www.maine.gov/covid19/restartingmaine/keepmainehealthy/ पर जाएं।