

StayHomeSafe योजना

पात्रता

रोग की रोकथाम और नियंत्रण के नियमन (कैप. 599A) के तहत, स्वास्थ्य विभाग एक अनिवार्य क्वारंटाइन आदेश जारी करेगा

- COVID-19 मामले के करीबी संपर्कों और व्यक्तियों को 14-दिनों के क्वारंटाइन से गुजरना होगा, जिसके बाद 7-दिन की स्व-निगरानी अवधि होगी और
- COVID-19 मामले के निकट संपर्क (दूसरी परत) और व्यक्तियों को 4-दिनों के क्वारंटाइन से गुजरना पड़ेगा

बशर्ते कि व्यक्ति को होम क्वारंटाइन के लिए उपयुक्त माना जाए। नियम जिनके लिए हमें होम क्वारंटाइन से गुजरना पड़ सकता है –

- उपयुक्त आवास स्थानों में निवास करने वाले व्यक्तियों पर ही विचार किया जाएगा। उदाहरण के लिए, ऐसे आवास स्थान जिनके संचरण का संदेह है, अलग शौचालय/रसोई के बिना रहने वाले स्थान, उपविभाजित इकाइयां या बहुत छोटे क्षेत्र उपयुक्त नहीं माने जाते हैं।
- एक और व्यापक नियम यह है कि केवल समान जोखिम स्तर वाले लोगों को भौतिक समय पर एक ही स्थान पर सीमित किया जाना चाहिए।
- व्यक्तिगत संपर्कों की शारीरिक स्थिति, जिसमें स्व-देखभाल की क्षमता, दूसरों द्वारा देखभाल की आवश्यकता है, गर्भावस्था की स्थिति, सह-रुग्णता आदि शामिल हैं।

पूछताछ हॉटलाइन

महत्वपूर्ण संपर्क जानकारी के लिए कृपया

https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/Important_Contact_Information.pdf पर जाएं।

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

घर में बंद लोगों के लिए

1. होम क्वारंटाइन अवधि के दौरान क्या करना चाहिए?

- कृपया अपने शरीर के तापमान को दिन में दो बार जांचें और अपनी स्वास्थ्य स्थिति की निगरानी करें।
- इस बीच, आपको क्वारंटाइन अवधि के निर्दिष्ट दिनों में खुद से रैपिड एंटीजन टेस्ट (RAT) से गुजरना होगा। कृपया टेस्ट परिणाम रिकॉर्ड करने के लिए टेस्ट देखने के तुरंत बाद एक फोटो लें। 14-दिन के होम क्वारंटाइन के तहत व्यक्तियों के लिए, आपको 12 वें दिन एक COVID-19 न्यूक्लिक एसिड टेस्ट से गुजरने के लिए एक सामुदायिक परीक्षण केंद्र (CTC) में भी उपस्थित होना आवश्यक है। कृपया CTC पर दिन 12 के टेस्ट के परिणाम वाले एसएमएस सूचनाएं अवश्य दिखाएं।

- कृपया "होम क्वारंटाइन के लिए चिकित्सा निगरानी फॉर्म" में अपनी स्वास्थ्य निगरानी जानकारी और टेस्ट के परिणाम दर्ज करें। स्वास्थ्य सुरक्षा केंद्र के कर्मियों द्वारा अनुरोध किए जाने पर कृपया टेस्ट के परिणाम और विधिवत भरे हुए चिकित्सा निगरानी फॉर्म को निरीक्षण के लिए अपने पास रखें।

2. होम क्वारंटाइन अवधि के दौरान अगर मैं अस्वस्थ महसूस करता हूं तो मुझे क्या करना चाहिए?

- होम क्वारंटाइन के तहत व्यक्तियों को दिन में दो बार शरीर के तापमान की जांच करनी चाहिए और स्वास्थ्य की स्थिति की निगरानी करनी चाहिए। यदि आपको 38 डिग्री सेल्सियस या इससे अधिक बुखार है या सांस लेने में तकलीफ, धड़कन या सीने में दर्द सहित अन्य गंभीर लक्षण दिखाई देते हैं, तो आपको COVID-19 हो सकता है। मूल्यांकन और आगे अस्पताल में प्रवेश की व्यवस्था के लिए अपनी स्वास्थ्य स्थिति की रिपोर्ट करने के लिए कृपया "StayHomeSafe" योजना हॉटलाइन से संपर्क करें। आपात स्थिति में, कृपया 999 पर कॉल करें।
- इसके अलावा, यदि RAT परिणाम सकारात्मक है, तो संभव है कि आपने COVID-19 का अनुबंध किया हो। परिणाम की रिपोर्ट करने के लिए आपको "StayHomeSafe" योजना हॉटलाइन से संपर्क करना चाहिए। आपके अस्पताल में प्रवेश के लिए आगे की व्यवस्था की जा सकती है।

3. होम क्वारंटाइन के तहत व्यक्ति दैनिक आवश्यकताओं की व्यवस्था कैसे करते हैं?

- होम क्वारंटाइन के तहत व्यक्तियों को बुनियादी दैनिक आवश्यकताओं और/या भोजन के लिए अपनी व्यवस्था करने की आवश्यकता होती है, जैसे मित्रों और रिश्तेदारों द्वारा क्वारंटाइन के तहत या ऑनलाइन/टेलीफोन के माध्यम से ऑर्डर करना। यदि आप दैनिक आवश्यकताओं की व्यवस्था करने में सक्षम नहीं हैं तो आप "StayHomeSafe" योजना हॉटलाइन पर कॉल कर सकते हैं।

4. डिलीवरी आइटम (जैसे भोजन और ऑनलाइन खरीद सामान) प्राप्त करने के लिए महत्वपूर्ण सावधानियां क्या हैं?

- होम क्वारंटाइन के तहत व्यक्तियों को संपर्क रहित भुगतान विधियों का उपयोग करने की सलाह दी जाती है। इन वस्तुओं को वितरित करने वाले व्यक्तियों को उन्हें दरवाजे पर छोड़ देना चाहिए (जैसे दरवाजे के बाहर एक कुर्सी) और उन्हें संक्रमण के जोखिम को कम करने के लिए घर में प्रवेश करने की अनुमति नहीं है। होम क्वारंटाइन के तहत व्यक्तियों के साथ आमने-सामने संपर्क करने से भी बचना चाहिए।

5. क्या होम क्वारंटाइन में रहने वाले व्यक्ति हमेशा की तरह कचरा फेंक सकते हैं? घरेलू कचरे के निपटान के लिए ध्यान देने योग्य कोई बिंदु?
- आपको उसी मंजिल पर निर्दिष्ट कचरा संग्रह बिंदु में कचरा निपटाने के लिए अपना घर छोड़ने की अनुमति है, बशर्ते कि आपके पास नकारात्मक उसी दिन RAT टेस्ट हो और आपको पूरी प्रक्रिया के दौरान एक अच्छी तरह से फिट सर्जिकल मास्क पहनना चाहिए।
 - अपने घर से निकलने से पहले, आपको कूड़े को ठीक से लपेटना चाहिए, हाथों की स्वच्छता का अभ्यास करना चाहिए और घर से बाहर निकलते समय तुरंत दरवाजा बंद कर देना चाहिए। आपको जल्द से जल्द अपने घर लौटना चाहिए और तुरंत हाथ साफ करने चाहिए।
 - कठिनाइयों के मामले में, कृपया "StayHomeSafe" योजना हॉटलाइन पर कॉल करें।
6. अगर मुझे अपने इलेक्ट्रॉनिक रिस्टबैंड और "StayHomeSafe" मोबाइल ऐप की मदद चाहिए तो क्या कोई सहायता प्रदान की गई है? मैं किससे संपर्क कर सकता हूँ?
- इलेक्ट्रॉनिक रिस्टबैंड और "StayHomeSafe" मोबाइल ऐप से संबंधित पूछताछ के लिए, कृपया सरकारी मुख्य सूचना अधिकारी (OGCIO) हॉटलाइन 5394 3150 के कार्यालय से संपर्क करें, shs@ogcio.gov.hk पर ईमेल भेजें या अपना नाम और संपर्क नंबर भेजें 5394 3388 एसएमएस मेसेज के माध्यम से या व्हाट्सएप हेल्पलाइन 9617 1823 का उपयोग करें।
7. होम क्वारंटाइन के दौर से गुजर रहे व्यक्तियों को संक्रमण नियंत्रण सलाह क्या है?
- किसी अन्य व्यक्ति (व्यक्तियों) को क्वारंटाइन के स्थान में प्रवेश नहीं करना चाहिए (जैसे दोस्त या रिश्तेदार जो एक साथ नहीं रहते हैं)
 - कचरे के निपटान के अलावा, स्वाब लेने के लिए सामुदायिक परीक्षण केंद्रों पर जाने, या स्वास्थ्य विभाग (DH) द्वारा सहमति के अनुसार किसी भी अन्य गतिविधियों के लिए, पूरे क्वारंटाइन अवधि के दौरान क्वारंटाइन के स्थान पर रहें।
 - उपरोक्त गतिविधियों को छोड़कर, क्वारंटाइन अवधि के दौरान फ्लैट का दरवाजा बंद रखें।
 - बार-बार हाथ को साफ़ करें और खांसी के तरीके का निरीक्षण करें
 - जहाँ तक संभव हो खिड़कियों को खुला रखकर जगह को अच्छी तरह हवादार रखें
 - 99 में से 1 पतला घरेलू ब्लीच (990 मिली पानी के साथ 5.25% सोडियम हाइपोक्लोराइट युक्त 10 मिली ब्लीच मिलाकर) के साथ रोजाना घर के वातावरण को साफ और कीटाणुरहित करें, 15 से 30 मिनट के लिए छोड़ दें और फिर पानी से धो लें। धातु की सतह के लिए, 70% अल्कोहल के साथ कीटाणुरहित करें

- यदि श्वसन स्राव, उल्टी या मल से स्थान दूषित हैं, तो दृश्य पदार्थ को साफ करने के लिए दृढ़ता से शोषक डिस्पोजेबल तौलिये का उपयोग करें। फिर सतह और आस-पास के क्षेत्र को कीटाणुनाशक से कीटाणुरहित करें। गैर-धातु की सतह के लिए, 49 में से 1 पतला घरेलू ब्लीच (490 मिलीलीटर पानी के साथ 5.25% हाइपोक्लोराइट घोल युक्त घरेलू ब्लीच के 10 मिलीलीटर का मिश्रण) के साथ कीटाणुरहित करें, 15 से 30 मिनट के लिए छोड़ दें, और फिर पानी से कुल्ला करें। धातु की सतह के लिए, 70% अल्कोहल के साथ कीटाणुरहित करें
- फ्लश करने से पहले शौचालय के ढक्कन को नीचे करें
- शौचालय के बाद साबुन और पानी से हाथ धोएं
- सप्ताह में एक बार प्रत्येक फ्लोर ड्रेन आउटलेट में लगभग आधा लीटर पानी डालें
- घर के सदस्य के लिए जो श्वसन संबंधी लक्षण विकसित करता है, उसे एक अच्छी तरह से फिट सर्जिकल मास्क पहनना चाहिए, और गृह मामलों के विभाग (HAD) को एक समर्पित हॉटलाइन के माध्यम से सूचित करना चाहिए जो चौबीसों घंटे काम करता है।
- प्रसव के लिए दरवाजा खोलते समय या उसी दिन नकारात्मक रैपिड एंटीजन टेस्ट (RAT) के बाद कचरा निपटान के लिए फ्लैट से बाहर निकलने पर अच्छी तरह से फिट सर्जिकल मास्क पहनें।