

16 अप्रैल, 2021

## संदर्भ: COVID-19 रोकथाम स्मरण-पत्र

प्रिय विद्यार्थियों, परिवारजन और कर्मचारीगण

अधिक से अधिक विद्यार्थियों, शिक्षकों और कर्मचारियों को कक्षाओं में वापस आते देखना बड़ी खुशी की बात है। आपका स्कूल और संचालन कैंपस में लोगों का दोबारा स्वागत करने के लिए सभी सुविधाओं को जुटाने के लिए अपने सर्वोत्तम प्रयास कर रहा है। स्कूलों से संबंधित मामले अपेक्षाकृत कम हैं, लेकिन भविष्य में मामले आ सकते हैं। इसी बात को ध्यान में रखते हुए हम आपको कुछ महत्वपूर्ण बातें याद दिलाना चाहते हैं।

### बीमार हों, तो घर पर ही रहें

Snohomish Health District(स्नोहोमिश स्वास्थ्य जिला) में कॉन्टैक्ट ट्रेसर्स, सिम्प्टमेटिक(रोगसूचक) होने के बावजूद खेल, कामकाज या अन्य समारोहों में शामिल होने के मामलों में बढ़ोतरी देख रहे हैं। कुछ को बुखार या खांसी की शिकायत थी, तो दूसरे लोगों ने सोचा कि उन्हें ऐसा केवल एलर्जी की वजह से हो रहा है। यदि आपकी या आपके किसी विद्यार्थी की तबीयत ठीक नहीं है तो तब तक घर पर ही रहें जब तक बीमारी के सारे लक्षण समाप्त न हो जाएं।

### टेस्ट करवाएं

दुर्भाग्यवश, हमें ऐसी भी सूचनाएं मिल रही हैं कि आइसोलेशन या क्वारंटीन से बचने के लिए माता-पिता या मित्रगण लोगों से टेस्ट न करवाने का आग्रह कर रहे हैं। इस वायरस के विरुद्ध हमारी लड़ाई के लिए टेस्टिंग, मामलों का आइसोलेशन और संपर्कों को क्वारंटीन करना कितना महत्वपूर्ण है, हम सब इस बात को भलीभांति जानते हैं। संपर्क से दूर रहे बिना हम न तो संक्रमण को रोक सकते हैं और न ही दूसरों को बीमार होने से बचा सकते हैं।

COVID लक्षणों में निम्न में से एक या अधिक शामिल हो सकते हैं:

- बुखार
- ठंड लगना
- कफ(खांसी)
- सांस लेने में परेशानी
- कमजोरी
- मांसपेशियों या शरीर में दर्द
- सिरदर्द
- गले में खराश
- नाक बहना या नाक बंद होना
- स्वाद या गंध समाप्त होना

यदि लक्षण महसूस होते हैं, तो टीका लगा हो अथवा नहीं, अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता की सहायता से, क्लीनिक या फार्मसी से टेस्टिंग करवाएं या हमसे [www.snohd.org/testing](http://www.snohd.org/testing) पर ऑनलाइन संपर्क करें। जिनके पास इंटरनेट की सुविधा नहीं है या फिर भाषा संबंधी सहायता चाहते हैं, ऐसे लोग अपना स्वास्थ्य परीक्षण कार्यक्रम निर्धारित करने के लिए हेल्थ डिस्ट्रिक्ट के कॉल सेंटर 425.339.5278 पर संपर्क कर सकते हैं। कॉल सेंटर सोमवार से शुक्रवार तक सुबह 8:30 बजे से अपराह्न 4:30 बजे तक चालू रहता है। इस समय के अतिरिक्त समय में अथवा सप्ताहांत में फोन करने वाले लोग अगले अपना संदेश छोड़ सकते हैं ताकि अगले कामकाजी दिनों में उनसे संपर्क किया जा सके।

जांच के परिणाम प्राप्त होने तक ऐसे लोगों को घर पर और अन्य लोगों से दूर रहना चाहिए, यदि आवश्यक हो तो चिकित्सकीय परामर्श लेना चाहिए।

### आइसोलेशन और क्वारंटीन

यदि किसी को सूचित किया जाता है कि वे संक्रमित के निकट संपर्क में हैं और उन्हें क्वारंटीन करने की आवश्यकता है, तो उन्हें वास्तव में अंतिम एक्सपोजर(जोखिम) के तीन से पांच दिनों के अंदर टेस्ट करवा लेना चाहिए। हालांकि, सार्वजनिक स्वास्थ्य, नियोक्ताओं और / या स्कूलों द्वारा निर्धारित क्वारंटीन अवधि को, परीक्षण के परिणामों की परवाह किए बिना पूरा किया जाना चाहिए।

हमें विद्यार्थियों और माता-पिता से अपने क्वारंटीन या भ्रम की स्थिति पर पुनर्विचार करने के अनुरोध भी मिल रहे हैं, क्योंकि क्लीनिक या स्वास्थ्य प्रदाता द्वारा उन्हें संक्रमण मुक्त होने की मंजूरी दे दी गई थी। टेस्ट केवल उस क्षण का मात्र एक संकेत है, लेकिन शोध से पता चला है कि एक्सपोजर(संक्रमण के संपर्क में आने) के 14 दिनों बाद भी संक्रमण हो सकता है। यही कारण है कि पूर्ण इनक्यूबेशन (ऊष्मायन) अवधि के लिए क्वारंटीन रहना बहुत महत्वपूर्ण है।

### टीका (वैक्सीन) लगवाएं

COVID-19 के संपर्कों के लिए क्वारंटीन आवश्यकताओं के अपवाद क्या हैं? टीके की पूरी खुराक लगवाना है। जिन लोगों को टीके की अंतिम खुराक लिए हुए कम से कम दो सप्ताह हो चुके हैं, उन्हें घर पर क्वारंटीन होने की आवश्यकता नहीं है, बशर्ते वे लक्षण-मुक्त रहें।

यहां याद दिलाया जा रहा है कि वैक्सीन अपॉइन्टमेंट्स लेने के कई तरीके हैं :

- Snohomish County Vaccine Taskforce(स्नोहोमिश काउंटी वैक्सीन टास्कफोर्स) के सामूहिक टीकाकरण साइट पंजीकरण की जानकारी <http://bit.ly/snocovaccine> पर दी गई है।

- Washington State Department of Health(वाशिंगटन स्टेट स्वास्थ्य विभाग) ने <https://vaccinelocator.doh.wa.gov> पर अपने वैक्सीन लोकेटर पेज को अपडेट किया है जिसे लोग अपने ज़िप कोड द्वारा खोज सकते हैं।
- Federal Retail Pharmacy Program(फ़ेडरल रिटेल फ़ार्मसी प्रोग्राम) स्थलों की पूरी सूची के लिए, [www.vaccinefinder.org](http://www.vaccinefinder.org) पर जाएँ। वैक्सीन फाइंडर संघीय सरकार द्वारा चलाया जाता है।

अल्पवयस्कों का टीकाकरण करते समय कुछ महत्वपूर्ण बातें याद रखनी चाहिए:

- वर्तमान में Pfizer-BioNTech केवल ऐसी COVID-19 वैक्सीन है जो 16 वर्ष और उससे अधिक उम्र के लोगों के लिए अधिकृत है। इस समय Moderna और Johnson & Johnson, 18 और उससे अधिक उम्र के लोगों के लिए अधिकृत हैं। कृपया अपॉइंटमेंट लेने से पहले पुष्टि करें कि उस स्थान पर, कौन सा ब्रांड उपलब्ध है।
- 16 या 17 साल की उम्र के बच्चों को टीका लगवाने के लिए माता-पिता या अभिभावक की सहमति की आवश्यकता हो सकती है। सहमति प्रदान करने के लिए प्रदाताओं की अलग-अलग आवश्यकताएं हो सकती हैं, इसलिए क्या आवश्यक है, इसकी जानकारी प्राप्त करने के लिए कृपया फोन करके पहले पता कर लें।
- कृपया अपात्र अल्पवयस्कों के लिए न तो अपॉइंटमेंट की तलाश करें न ही उनका नाम दर्ज करवाएं।

जो लोग 16 वर्ष और उससे अधिक उम्र के हैं, उन्हें Snohomish काउंटी वैक्सीन टास्कफोर्स द्वारा संचालित सामूहिक टीकाकरण साइट पर माता-पिता या अभिभावक की सहमति से Pfizer वैक्सीन लगाया जा सकता है। 18 से कम उम्र के किसी व्यक्ति के लिए टीका अपॉइंटमेंट स्थल पर सहमति पत्र पर हस्ताक्षर करने के लिए एक वयस्क अभिभावक या कानूनी अभिभावक को मौजूद होना चाहिए। उन्हें अपने साथ अल्पवयस्क की उम्र का प्रमाण देने वाली पहचान जैसे कि ड्राइविंग लाइसेंस या जन्म प्रमाण पत्र भी लाना चाहिए।

छोटे बच्चों के लिए टीकों पर परीक्षण चल रहे हैं। यह सभी खबरें उत्साहजनक हैं और विश्वास उत्पन्न करने वाली हैं, लेकिन इसका मतलब यह भी है कि अभी-भी सभी उम्र के लिए टीका उपलब्ध होने से हम कई महीनों दूर हैं। काउंटी में सभी वयस्कों को टीका लगाने का आपातकालीन प्रयास हमारी पहली प्राथमिकता है।

एफडीए(FDA) द्वारा 15 वर्ष और उससे कम उम्र के लोगों के लिए जब तक टीके अधिकृत नहीं हो जाते, तब तक यह महत्वपूर्ण है कि युवावर्ग, परिवारजन और कर्मचारीगण सभी सार्वजनिक स्वास्थ्य रोकथाम उपायों का लगातार पालन करना सुनिश्चित करें। इसका मतलब है कि सामाजिक समारोहों को सीमित करना, मास्क लगाना और उन लोगों से लगातार, हर बार दूरी बनाए रखना जिनके साथ वे नहीं रहते हैं- और हर बार हाथ धोना या हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करना।

---

स्नोहोमिश स्वास्थ्य जिला  
स्कूल के लिए पत्र- COVID बचाव रिमाइंडर  
16 अप्रैल 2021

भवदीय,  
Chris Spitters



---

Chris Spitters, MD, MPH  
स्वास्थ्य अधिकारी