

दिन में दो बार (सुबह और रात), अपने तापमान और किसी भी COVID-19 के लक्षणों को लिख लें, जो आपको हो सकते हैं: **बुखार, खांसी** या **सांस लेने में तकलीफ** होना। ऐसा 14 दिनों के लिए हर रोज़ करें।





























1. लॉग पर तारीखें लिखें, दिन 0 से शुरू हो कर दिन 14 तक समाप्त करें। दिन 0 वह दिन है, जब आप किसी अंतरराष्ट्रीय देश को छोड़ कर गए थे या किसी कूज से लौटे थे।
2. आज की तारीख से शुरुआत करते हुए, अपने तापमान और लक्षणों को दर्ज करना शुरू करें।
3. किसी अंतरराष्ट्रीय देश को छोड़ कर जाने या किसी कूज से घर लौटने के 14 दिन बाद आपकी स्वास्थ्य निगरानी पूरी होती है।

दिन	तारीख	लक्षण	तापमान
दिन 0	1 अप्रैल, 2020	दिन 0 वह दिन है, जब आप किसी अंतरराष्ट्रीय देश को छोड़ कर गए थे या किसी कूज से घर लौटे थे।	
दिन 1	2 अप्रैल, 2020	 कोई लक्षण नहीं	97.4 F
		 कोई लक्षण नहीं	98.6 F
दिन 2	3 अप्रैल, 2020	 कोई लक्षण नहीं	96.9 F
		 कोई लक्षण नहीं	98.6 F
दिन 3	4 अप्रैल, 2020	 कोई लक्षण नहीं	98.0 F
		 कोई लक्षण नहीं	98.6 F
दिन 4	5 अप्रैल, 2020	 कोई लक्षण नहीं	97.3 F
		 कोई लक्षण नहीं	98.6 F
दिन 5	6 अप्रैल, 2020	 कोई लक्षण नहीं	96.5 F
		 कोई लक्षण नहीं	98.6 F

तापमान और लक्षणों के लिए आपका 14-दिन लॉग



14 दिनों के लिए हर दिन नीचे दिए गए स्थान में अपने लक्षण और तापमान लिखें।

दिन	तारीख	लक्षण	तापमान
दिन 0		दिन 0 वह दिन है, जब आप किसी अंतरराष्ट्रीय देश को छोड़ कर गए थे या किसी कूज से घर लौटे थे।	
दिन 1		 	
दिन 2		 	
दिन 3		 	
दिन 4		 	
दिन 5		 	
दिन 6		 	
दिन 7		 	
दिन 8		 	
दिन 9		 	
दिन 10		 	
दिन 11		 	
दिन 12		 	
दिन 13		 	
दिन 14		 	



यदि आप बीमार पड़ते हैं: • घर पर ही रहें। दूसरों के साथ संपर्क में आने से बचें। • आपको COVID-19 हुआ हो सकता है; अधिकांश लोग चिकित्सा देखभाल के बिना घर पर ही ठीक होने में सक्षम हैं। • यदि आपको सांस लेने में तकलीफ है या आप अपने लक्षणों के बारे में चिंतित हैं, तो किसी स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को कॉल या टेक्स्ट करें। उन्हें अपनी हालिया यात्रा और अपने लक्षणों के बारे में बताएं। • किसी डॉक्टर के कार्यालय या आपातकालीन कक्ष के लिए जाने से पहले ही आप कॉल करें।