कोरोनावायरस बीमारी (**COVID-19**)

COVID-19 से संक्रमित होने पर अपने को घर में सीमित कैसे करें

COVID-19

अलगाव का अर्थ है COVID -19 से बीमार होने पर अपने घर तथा समुदाय में बीमारी के फ़ैलाव को रोकने में मदद करने के लिए घर पर ही रहना और अन्य लोगों के साथ संपर्क से बचना।

यदि आप COVID-19 से संक्रमित पाए गए हैं, तो आपसे निम्न उपायों को करना अपेक्षित हैं।

दूसरों से संपर्क सीमित करें

- जब तक आवश्यक न हो, जैसे कि चिकित्सीय देखभाल के लिए, घर से बाहर न निकलें।
- स्कूल, नौकरी, अन्य सार्वजनिक जगहों पर न जाएं और सार्वजनिक परिवहन (जैसे, बस, टैक्सी) का उपयोग न करें।
- संपर्क को कम करने के लिए किराने और आपूर्ति की होम डिलीवरी की व्यवस्था करें।
- यदि संभव हो तो अन्य सदस्यों से अलग एक कमरे में रहें और अलग बाथरूम का उपयोग करें।
- यदि आपको दूसरों के संपर्क में रहना है, तो अपने और दूसरे व्यक्ति के बीच कम से कम 2 मीटर की दूरी रखें। बातचीत को संक्षिप्त रखें और मास्क पहनें।
- दीर्घकालिक बीमारी, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले व्यक्तियों और बुजुर्ग वयस्कों से संपर्क से बचें।
- यदि आप ऐसे अन्य लोगों के साथ रहते हैं जो पालतू जानवरों को छू सकते हैं, तो पालतू जानवरों के संपर्क से बचें।

अपने हाथ साफ़ रखें

- अपने हाथों को **बार-बार** साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकेंड के लिए धोएं और डिस्पोज़ेबल पेपर टॉवेल या सूखे तौलिये से पोंछें। जब यह गीला हो जाये, तो इसे बदल दें।
- आप गंदगी को गीले टिश्यू से भी साफ कर सकते हैं और उसके बाद अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।
- अपनी आँख, नाक और मुँह को छूने से बचें।

←← अपने कुहनी या टिश्यू में खाँसें या छींकें।

आम वस्तुओं और सतहों को दूषित करने से बचें और

←← दिन में कम से कम एक बार उन सतहों को साफ़ और कीटाणुरहित करें जिन्हें आप अक्सर छूते हैं, जैसे कि शौचालय, बेडसाइड टेबल, दरवाजों के हैंडल, फ़ोन और टेलीविजन रिमोट।

←← टूथब्रश, तौलिए, चादर वगैरा, बर्तन या इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों जैसी व्यक्तिगत वस्तुओं को दूसरों के साथ साझा न करें।

←← कीटाणुरहित करने के लिए नियमित घरेलू कीटनाशक या पानी में मिला ब्लीच (एक भाग ब्लीच और नौ भाग पानी) का इस्तेमाल करें।

←← जिन वस्तुओं को साफ़ नहीं किया जा सकता है ऐसी दूषित वस्तुओं को किसी लाइनर वाले कंटेनर में डालें, उसको बाँधें और उनको अन्य घरेलू कचरे के साथ फ़ेंक दें।

←← फ़्लश करने से पहले टॉयलेट का ढक्कन बंद कर दें।

अपनी देखभाल करें

←← अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता या **सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण** के निर्देशानुसार अपने लक्षणों की जांच करें।

←← यदि आपके लक्षण बिगड़ते हैं, तो तुरंत अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता या सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण से संपर्क करें और उनके निर्देशों का पालन करें।

←← आराम करें, संतुलित आहार खाएं, और 'संचार उपकरणों' के माध्यम से दूसरों के संपर्क में रहें।

घर में मौजूद रहने वाली आपूर्तियां

- सर्जिकल मास्क (पुन: उपयोग न करें)

- आँखों की सुरक्षा

- डिस्पोज़ेबल दस्ताने (पुन: उपयोग न करें)

- डिस्पोज़ेबल पेपर टॉवेल

- टिश्यू

- प्लास्टिक के लाइनर वाला अपशिष्ट कंटेनर

- थर्मामीटर

- बुखार कम करने वाली ओवर-द-काउंटर दवा (जैसे इबुप्रोफ़ेन या एसिटामिनोफ़ेन)

- बहता पानी

- हाथ धोने का साबुन

- न्यूनतम 60% अल्कोहल वाला अल्कोहल-आधारित सैनिटाइज़र

- बर्तन धोने का साबुन

- कपड़े धोने का साबुन

- घरेलू सफ़ाई के उत्पाद

- ब्लीच (5% सोडियम हाइपोक्लोराइट) और पानी मिलाने के लिए एक अलग कंटेनर (एक भाग ब्लीच और नौ भाग पानी)

- एल्कोहल प्रेप वाइप्स

- अपने किराने के सामान की होम डिलीवरी की व्यवस्था करें

COVID-19 के फ़ैलाव को रोकने में हम सभी अपना योगदान कर सकते हैं। अधिक जानकारी के लिये, Canada.ca/coronavirus को देखें या संपर्क करें