कोरोनावायरस बीमारी (COVID-19)

घर पर COVID-19 से ग्रस्त किसी व्यक्ति की

यदि आप एक ऐसे किसी व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं, जिसे COVID-19 से ग्रस्त पाया गया है, तो घर पर अपने आप को और दूसरों को बचाने के लिए इस सलाह का पालन करें।

संपर्क सीमित करें

- केवल एक ही स्वस्थ व्यक्ति को देखभाल प्रदान करनी चाहिए।
- व्यक्तिगत वस्तुओं को बीमार व्यक्ति के साथ साझा न करें, जैसे कि टूथब्रश, तौलिए, बिस्तर की चादर वगैरा, बर्तन या इलेक्ट्रॉनिक उपकरण।
- यदि संभव हो तो बीमार व्यक्ति से अलग बाथरूम का उपयोग करें। यदि संभव न हो, तो बीमार व्यक्ति को फ़्लश करने से पहले शौचालय के ढक्कन को नीचे कर लेना चाहिए।

अपना बचाव कीजिये

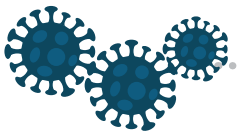
- अगर संभव हो, तो जो लोग COVID-19 से गंभीर बीमारी के अधिक जोखिम में होते हैं, उन्हें COVID -19 वाले किसी व्यक्ति की देखभाल नहीं करनी चाहिए। इन लोगों में बुजुर्ग व्यक्ति, पुरानी चिकित्सीय स्थितियों (जैसे, हृदय रोग, मधुमेह) वाले व्यक्ति या कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले व्यक्ति शामिल होते हैं
- अगर आपको बीमार व्यक्ति के 2 मीटर के दायरे में रहने की जरूरत पड़ती है, तो मास्क, डिस्पोजेबल दस्ताने और आंखों पर सुरक्षा पहनें।
- बीमार व्यक्ति, उसके परिवेश और गंदे सामान या सतहों को छूते समय डिस्पोज़ेबल दस्ताने पहनें।
- मास्क या दस्ताने का फिर से उपयोग न करें।
- कम से कम 20 सेकेंड के लिए अपने हाथों को बार-बार धोएं, खासकर बीमार व्यक्ति के संपर्क में आने के बाद और दस्ताने, मास्क और आँखों की सुरक्षा को हटाने के बाद।
- अपने हाथों को डिस्पोज़ेबल पेपर टॉवेल से सुखाएं। यदि उपलब्ध नहीं हो, तो फिर से इस्तेमाल होने वाले तौलिए का उपयोग करें और इसे गीला हो जाने पर बदल दें।
- आप गीले पोंछे से भी गंदगी को हटा सकते हैं और फिर अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग कर सकते हैं।
- अपनी आँख, नाक और मुँह को बिना धुले हाथों से छूने से बचें।

अपने परिवेश को स्वच्छ रखें

- इस्तेमाल किए गए मास्क, दस्ताने और अन्य दूषित वस्तुओं को लाइनर लगे कंटेनर में डालें, सामग्री को बाँधें और उसको अन्य घरेलू कचरे के साथ फेंक दें।
- धुलने वाले दूषित कपड़े संभवतः किसी प्लास्टिक लाइनर वाले कंटेनर में रखें और उनको हिलाएं नहीं। नियमित कपड़े धोने के साबुन और गरम पानी (60-90 डिग्री सें.) से धोएं, और अच्छी तरह से सुखाएं। बीमार व्यक्ति के कपड़ों और चादर वगैरा को दूसरी लाउंड्री के साथ धोया जा सकता है।
- कम से कम दिन में एक बार घरेलू कीटाणुनाशकों या पानी में ब्लीच (एक भाग ब्लीच और 9 भाग पानी) का उपयोग उन सतहों को साफ और कीटाणुरहित करने के लिए करें, जिन्हें लोग अक्सर छूते हैं (जैसे, शौचालय, लाउंड्री कंटेनर, बेडसाइड टेबल, दरवाजों के हत्थे, फ़ोन और टेलीविजन रिमोट)। टच स्क्रीनों को 70% अल्कोहल वाइप्स से साफ करें।

लक्षणों के लिए खुद पर नजर रखें

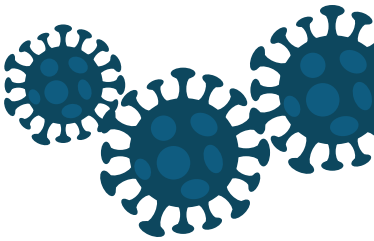
- अगर आपने हमेशा अनुशंसित सावधानियों का उपयोग किया है, तो बीमार व्यक्ति के साथ अपने आखिरी संपर्क के बाद 14 दिनों तक अपने आप के लक्षणों पर नजर रखें।
- अगर आपका बीमार व्यक्ति के शारीरिक तरल पदार्थों के साथ सीधा संपर्क था (जैसे, जब आप मास्क नहीं पहने थे तो उस समय खांसा या छींका गया था), तो आगे के निर्देशों के लिए अपने स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण से संपर्क करें।
- अगर आपमें लक्षण पैदा होते हैं, तो जितनी जल्दी हो सके अपने आप को अलग कर लें और आगे के निर्देशों के लिए अपने स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण से संपर्क करें।



इन आपूर्तियों को बनाए रखें

- ☐ सर्जिकल / प्रक्रिया मास्क (पुन: उपयोग न करें)
- ☐ आँखों की सुरक्षा
- ☐ डिस्पोज़ेबल दस्ताने (पुन: उपयोग न करें)
- ☐ डिस्पोज़ेबल पेपर टॉवेल
- ☐ टिशूज
- ☐ प्लास्टिक लाइनर वाले अपशिष्ट कंटेनर
- ☐ थर्मामीटर
- ☐ बुखार को कम करने के लिए ओवर-द-काउंटर दवा (जैसे, इबुप्रोफ़ेन या एसिटामिनोफ़ेन)
- ☐ बहता पानी
- ☐ हाथ धोने का साबुन
- ☐ अल्कोहल-आधारित सैनिटाइज़र जिसमें कम से कम 60% अल्कोहल हो
- ☐ बर्तन धोने का साबुन
- ☐ नियमित कपड़े धोने का साबुन
- ☐ नियमित घरेलू सफाई उत्पाद
- ☐ ब्लीच (5% सोडियम हाइपोक्लोराइट) और पतला करने के लिए एक अलग कंटेनर (एक भाग ब्लीच में नौ भाग पानी)
- ☐ अल्कोहल प्रेप वाइप्स

हम सभी COVID-19 के फैलाव को रोकने में अपना योगदान कर सकते है।

अधिक जानकारी के लिये, देखें

Canada.ca/le-coronavirus
1-833-784-4397