

COVID-19 — तैयार रहें

कनाडा की स्वास्थ्य प्रणाली कनाडा में उत्पन्न होने वाले मामलों पर कार्रवाई के लिए तैयार है, लेकिन अगर यहाँ व्यापक बीमारी फैलती है तो यह महत्वपूर्ण है कि व्यक्ति और समुदाय तैयार रहें।

आगे की योजना

इस पर विचार करने के लिए समय निकालें कि यदि आप या परिवार का कोई सदस्य बीमार हो जाता है और देखभाल की जरूरत होती है तो आप क्या करेंगे।

इनके बारे में सोचें:

- ▶ आपको अपने लिए और आपके परिवार के लिए किस भोजन और घरेलू सामान की जरूरत है
- ▶ आपको समय से पहले ही नुस्खों को नवीनीकृत करने और रफ़िल करने सहित कनि दवाओं की जरूरत है

अपने परिवार, दोस्तों और पड़ोसियों के साथ अपनी योजनाओं पर चर्चा करें, और जरूरत के समय फ़ोन, ईमेल या टेक्स्ट द्वारा एक-दूसरे की खबर रखने के लिए एक प्रणाली स्थापित करें।

तैयार रहें

आपूर्तियों को अपने पास रखें ताकि यदि आप बीमार हो जाते हैं तो आपको अपना घर छोड़ने की आवश्यकता न हो। जब भी आप खरीदारी करें, तो हर बार अपनी करिने की खरीदारी में कुछ अतिरिक्त आइटम जोड़ लें। इससे आपूर्तिकर्ताओं पर बोझ कम पड़ता है, और साथ ही इससे आप पर भी वित्तीय बोझ को कम करने में मदद मिल सकती है।

इन आइटमों का स्टॉक रखें

- ▶ सूखा हुआ पास्ता और चावल
- ▶ पास्ता सॉस
- ▶ केन में सूप, सब्जियाँ और बीन्स
- ▶ पालतू पशुओं का भोजन और सप्लाई
- ▶ महिला स्वच्छता उत्पाद
- ▶ थर्मामीटर
- ▶ डायपरस
- ▶ साबुन
- ▶ अल्कोहल आधारित हैंड सैनिटाइज़र
- ▶ बुखार कम करने वाली दवाएं (वयस्कों और बच्चों के लिए एसिटामिनोफ़ेन या इबुप्रोफ़ेन)
- ▶ चेहरे धोने के टिशू
- ▶ टॉयलेट पेपर
- ▶ पेपर टॉवेल
- ▶ प्लास्टिक के कचरे के बैग
- ▶ बर्तन साफ़ करने का साबुन
- ▶ कपड़े धोने का साबुन
- ▶ घरेलू ब्लीच
- ▶ घरेलू सफ़ाई के उत्पाद

स्वस्थ रहें और फैलाव को सीमित करें

- ▶ अपने हाथों को बार-बार साबुन और गर्म पानी से कम से कम 20 सेकेंड तक धोएं।
- ▶ अपनी कुहनी या बाँह में छींकें या खाँसें।
- ▶ हाथ मिलाने, आलिंगन करने या चुंबन के स्थान पर हाथ हलाने या एलबो बंप पर विचार करें।
- ▶ गैर-पीक घंटों के दौरान खरीदारी करके या परिवहन का इस्तेमाल करके भीड़भाड़ वाली जगहों पर अपने जोखिम को कम करें।
- ▶ जिन लोगों के बारे में आपको पता है कि वे बीमार हैं, उनको तब तक घर रहने के लिए प्रेरित करें जब तक उनके लक्षण समाप्त न हो जाएं।
- ▶ अगर आप बीमार हो जाते हैं, तो लक्षणों के समाप्त हो जाने तक घर पर ही रहें। अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर या स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण से संपर्क करें और उन्हें अपने लक्षण बताएं। वे आपको सलाह देंगे कि आपको आगे क्या करना है।

सूचित रहें

कोरोनावायरस पर अधिक जानकारी के लिए:

