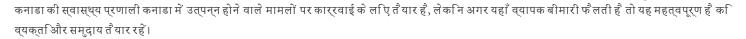
COVID-19 — तै यार रहें



आगे की योजना

इस पर विचार करने के लिए समय निकालें कियदि आप या परिवार का कोई सदस्य बीमार हो जाता है और देखभाल की जरूरत होती है तो आप क्या करेंगे। इनके बारे में सोचेः

- आपको अपने लिए और आपके परिवार के लिए किस भोजन और घरेलू सामान की जरूरत हैं
- 🕨 आपको समय से पहले ही नुस्खों को नवीनीकृत करने और रिफ़लि करने सहित किन दवाओं की जरूरत हैं

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 ताकियदि आप बीमार हो जाते हैं तो आपको अपना घर छोड़ने की आवश्यकता न हो। जब भी आप खरीदारी करें, तो हर बार अपनी कि राने 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, सब्जि यां और बीन्स
- पालत् पशुओं का भोजन और सप्लाई
- महिला स्वच्छता उत्पाद
- थर्मामीटर

- डायपर्स
- साबन
- अल्कोहल आधारित हैं ड सैनटाइज़र
- बुखार कम करने वाली दवाएं (वयस्कों और बच्चों के लिए एसिटामिनोफ़ेन या इब्प्रोफ़ेन)
- चेहरे धोने के टिश्यू

- टॉयलेट पेपर
- पेपर टॉवेल
- पुलासुटिक के कचरे के बैग
- बर्तन साफ करने का साबुन
- कपड़े धोने का साबुन
- घरेल् ब्लीच
- घरेलू सफ़ाई के उत्पाद

स्वस्थ रहें और फैलाव को सीमति करें

- अपने हाथों को बार-बार साबुन और गर्म पानी से कम से कम 20 से केंड तक घोएं।
- अपनी कुहनी या बाँह में छीं कें या खाँसें।
- ▶ हाथ मिलाने, आलि गन करने या चुंबन के स्थान पर हाथ हिलाने या एल्बो 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 प्रेरति 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 प्राधि करण से
 संपर्क करें और उन्हें अपने लक्षण बताएं। वे आपको सलाह देंगे कि आपको आगे क्या करना है।

सूचित रहें

कोरोनावायरस पर अधि क जानकारी के लिएः



