

जब आप या आपके घर में कोई कोविड-19 से बीमार है तो उसके लिए सलाह



बीमार होने पर घर पर रहना

जब आप बीमार हों या कोविड-जैसे किसी भी लक्षणों को महसूस कर रहे हों, भले ही वे लक्षण हल्के हों, तो घर पर ही रहें और दूसरों के साथ अपने संपर्क को सीमित कर दें। ऐसा करना आपके समुदाय के अन्य लोगों को बीमार होने से बचाने में मदद करेगा।

यह महत्वपूर्ण है कि आप एकांतवास के संबंध में अपने स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण की सलाह का पालन करना जारी रखें। इसमें समय की सिफारिश की गई अवधि और वह सार्वजनिक स्वास्थ्य उपाय शामिल हैं जिनका उपयोग आपको एकांतवास के बाद के दिनों में जारी रखना चाहिए। उदाहरण के लिए:

- › यदि आप अभी भी लक्षणों का अनुभव कर रहे हैं तो घर पर रहें
- › सार्वजनिक अंदरूनी व्यवस्थाओं (इनडोर सेटिंग) में अच्छी तरह से फिट होने वाला श्वासयंत्र (जैसे एन95 या केएन95) या मास्क पहनें
- › समूह में रहने की व्यवस्थाओं या उन जगहों पर जहां लोग अधिक गंभीर बीमारी या परिणामों के जोखिम में रहते हैं, से बचें

अपने घर में प्रसार के जोखिम को कम करें

सिफारिश किए गए सार्वजनिक स्वास्थ्य उपायों का पालन करें

जब आप घर पर बीमार हों या एकांतवास में हों, तो आपको चाहिए कि:

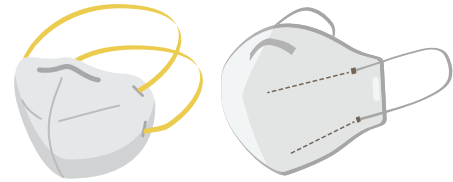
- › अपने स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण के निर्देशों का पालन करें
- › दूसरों के साथ साझा स्थान में बिताए गए समय को सीमित करें या ऐसा करने से बचें
- › अपने स्थान को अच्छी तरह से हवादार बनाए रखें
- › सलाह दिए जाने पर सर्वोत्तम गुणवत्ता और सर्वोत्तम फिटिंग वाले श्वासयंत्र या मास्क को पहनें
- › घर के अन्य सदस्यों से शारीरिक दूरी को अधिक से अधिक बनाए रखें
- › अपने घर में ज़्यादा छुई जाने वाली जगहों और चीज़ों को बार-बार साफ़ और कीटाणुरहित करते रहें
- › अपने हाथों को नियमित रूप से साबुन और पानी से धोएं

- यदि साबुन और पानी उपलब्ध न हो तो कम से कम 60% अल्कोहल वाले हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें
- › अपने पालतू जानवरों के साथ निकट संपर्क बनाने से बचें

श्वासयंत्र पहनें

यदि आप घर पर बीमार हैं या एकांतवास में हैं, तो सबसे अच्छी गुणवत्ता वाला और सबसे अच्छी फिटिंग वाला श्वासयंत्र (जैसे एन95 या केएन95) या मास्क पहनें जब आप:

- › अपने घर या साथ रहने की जगह को छोड़ें (उदाहरण के लिए, चिकित्सा ध्यान प्राप्त करने के लिए जाने के लिए)
- › अकेले या दूसरों के साथ एक साझा अंदरूनी (इनडोर) स्थान में हों (जैसे दालान या रसोई)
- › जब आप साझा बाहरी स्थान (जैसे बालकनी या बैकयार्ड) में दूसरों के साथ अपनी दूरी को अधिकतम करने में सक्षम नहीं हों
- › देखभाल प्राप्त कर रहे हों (या तो प्रत्यक्ष शारीरिक देखभाल या करीबी बातचीत)



यदि आपको श्वासयंत्र या मास्क पहनने के दौरान सांस लेने में परेशानी होती है तो इन्हें न पहनें।

आपके देखभाल करने वाले और घर के सदस्यों को भी सबसे अच्छी गुणवत्ता और सबसे अच्छी फिटिंग वाला श्वासयंत्र या मास्क पहनना चाहिए जब वो:

- › आपकी देखभाल कर रहे हों
- › आपके साथ एक साझा स्थान में हों



Government
of Canada

Gouvernement
du Canada

Canada

यह उन लोगों के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण है जिन्हें:

- › कोविड-19 के परिणामों या अधिक गंभीर बीमारी का खतरा है
- › भीड़भाड़ वाली जगह में रहना पड़ता है

यदि इन स्थितियों में श्वासयंत्र उपलब्ध नहीं है, तो अच्छी तरह से फिट होने वाला चिकित्सकीय मास्क पहनें। यदि इनमें से कोई भी उपलब्ध नहीं है, तो एक अच्छी तरह से निर्मित और अच्छी तरह से फिट होने वाला गैर-चिकित्सकीय मास्क ठीक से पहनें।

बच्चे

2 साल से कम उम्र के बच्चों को मास्क नहीं पहनाना चाहिए। 2 से 5 साल के बच्चे मास्क पहन सकते हैं यदि वे:

- › देखरेख में हैं
- › इसे सहन कर सकते हैं
- › इसे खुद लगाना और खुद उतारना जानते हैं

5 साल से अधिक उम्र के बच्चों को वयस्कों के समान स्थितियों या व्यवस्थाओं में मास्क पहनना चाहिए।

इन कार्यों से बचें

यदि आप घर पर बीमार हैं या एकांतवास में हैं, तो आपको इससे बचना चाहिए या इसे सीमित करना चाहिए:

- › घर के सदस्यों के साथ व्यक्तिगत रूप से बातचीत करना, जिसमें एक ही कमरे में रहना भी शामिल है
- › जब तक आपको चिकित्सकीय देखभाल की आवश्यकता न हो, तब तक अपना घर या साथ रहने की जगह को छोड़ कर बाहर जाना
- › सार्वजनिक स्थानों पर जाना या दूसरों के साथ व्यक्तिगत रूप से मिलना
- › घर के सदस्यों के साथ शौचालय साझा करना, लेकिन यदि यह संभव नहीं है तो:
 - साझा स्थान में होने पर सार्वजनिक स्वास्थ्य उपायों का पालन करें, जैसे कि:
 - › अच्छी तरह से फिट होने वाला श्वासयंत्र या मास्क को पहनें
 - › खिड़की खोलें
 - › हाथों की स्वच्छता का अभ्यास करें
 - › सतहों और वस्तुओं की सफ़ाई और कीटाणुशोधन करें
 - संक्रमण फैलने को सीमित करने के लिए फ्लश करने से पहले शौचालय का ढक्कन नीचे करें
- › घर के सदस्यों के साथ एक ही कमरे में सोना, लेकिन अगर यह संभव नहीं है तो:
 - सुनिश्चित करें कि स्थान अच्छी तरह से हवादार है
 - शारीरिक दूरी को अधिकतम बनाई रखें (उदाहरण के लिए, सिर से पांव तक वाले अलग-अलग बिस्तरों पर सोएं)

- › व्यक्तिगत वस्तुओं को साझा करना (उदाहरण के लिए, मास्क, बर्तन, खाना-पीना, इलेक्ट्रॉनिक उपकरण)
- › अधिक गंभीर बीमारी या परिणामों के जोखिम में किसी के साथ संपर्क करना (उनकी उम्र या पुरानी चिकित्सा स्थिति के आधार पर)

देखभाल प्रदान करना

आदर्श रूप से, केवल एक व्यक्ति को किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल करनी चाहिए जो घर पर बीमार है या एकांतवास में है। यह घर में दूसरों तक फैलने वाले कोविड-19 के जोखिम को कम करने में मदद करेगा। यदि संभव हो, तो देखभाल करने वाले को कोविड-19 के परिणामों का जोखिम या अधिक गंभीर बीमारी नहीं होनी चाहिए।

यदि आप किसी की देखभाल कर रहे हैं, तो सीधे शारीरिक संपर्क में या करीबी बातचीत के दौरान रोकथाम के उपायों का पालन करके अपनी रक्षा करें, जैसे:

- › एक साझा स्थान में एकसाथ बिताए गए समय को सीमित करें
 - › सर्वोत्तम गुणवत्ता और सर्वोत्तम फिटिंग वाला श्वासयंत्र या उपलब्ध मास्क को पहनें
 - › फ़ेस शील्ड, सुरक्षा ऐनक या सुरक्षा वाले चश्मे जैसे आंखों की सुरक्षा करना (आंखों की सुरक्षा को श्वासयंत्र या मास्क के उपयोग को नहीं बदलना चाहिए)
 - यह सांस की बूंदों जैसे आपके शरीर के तरल के छींटों या छिड़काव को आंखों से दूर रखता है
 - › आप जिस स्थान की देखभाल कर रहे हैं उसे अच्छी तरह हवादार रखें
 - › अपने हाथों को बार-बार साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकंड तक धोएं:
 - पहले और विशेष रूप से देखभाल प्रदान करने के बाद
 - श्वासयंत्र या मास्क और आंखों की सुरक्षा को पहनने और उतारने से पहले और बाद में
- आंखों की सुरक्षा को पहनते समय, इसे चिकित्सिय सलाह वाले चश्मे के ऊपर पहनें और श्वासयंत्र या मास्क लगाने के बाद इसे पहनें।
- आंखों की सुरक्षा हटाने के लिए:
1. अपने हाथ धोएं
 2. आंखों की सुरक्षा को निम्नलिखित को पकड़ कर हटाएं:
 - सुरक्षा चश्मे या चश्मे के फ्रेम को या
 - फ़ेस शील्ड के किनारे से या पीछे से

आपकी सुरक्षात्मक वस्तुओं का अगला भाग संक्रमित होता है, इसलिए उन्हें न छुएं।

आंखों की सुरक्षा हटाने के लिए:

1. यदि डिस्पोज़ेबल हो: तो प्लास्टिक-परत वाले कचरे के कंटेनर में रखें
2. यदि फिर से प्रयोग करने योग्य हो: तो इसे साबुन और पानी से साफ़ करें और फिर इसे अनुमोदित कठोर सतह वाले कीटाणुनाशकों से कीटाणुरहित करें
 - यदि उपलब्ध नहीं है, तो एक पतले ब्लीच विलयन का उपयोग करें
3. अपने हाथ धोएं

यदि आपको गंभीर लक्षण विकसित हो जाते हैं

घर के बाहर से आए देखभाल करने वालों सहित घर के सभी लोगों को नए या बिगड़ते लक्षणों पर ध्यान देना चाहिए।

911 या यदि आप या अन्य लोगों में गंभीर लक्षण विकसित होते हैं तो अपने स्थानीय आपातकालीन नंबर पर कॉल करें, जैसे:

- › सांस लेने में तकलीफ़ या सांस की गंभीर कमी
- › सीने में लगातार दबाव या दर्द होना
- › भ्रम की नई शुरुआत
- › जागने या जागते रहने में कठिनाई
- › पीले, भूरे या नीले रंग की त्वचा, होंठ या नेल बैड

यदि आपको या आपके घर में किसी को आपातकालीन चिकित्सा देखभाल की आवश्यकता है, तो चिकित्सा कर्मचारियों को सूचित करें कि आपको या व्यक्ति को कोविड-19 है या हो सकता है। दिए गए किसी भी निर्देश का पालन करें। इसमें शामिल है यदि आप:

- › एम्बुलेंस बुलाते हैं
- › निजी वाहन से अस्पताल जाते हैं

निजी वाहन में यात्रा करते समय, प्रसार के ज़ोखिम को कम करने के लिए सख्त व्यक्तिगत सार्वजनिक स्वास्थ्य उपायों का पालन करें और:

- › श्वासयंत्र पहनें (यदि उपलब्ध नहीं है, तो अच्छी तरह से फिट होने वाले चिकित्सकीय मास्क को पहनें) जब तक कि सांस लेने में कठिनाई महसूस न हो
 - अन्य सभी यात्रियों को भी श्वासयंत्र पहनना चाहिए
- › वाहन में यात्रियों की संख्या को कम रखें
- › चालक और बीमार व्यक्ति के बीच शारीरिक दूरी को अधिकतम करें
- › यदि संभव हो तो हवा के संचालन को बेहतर बनाने और यदि ऐसा करना सुरक्षित हो तो वाहन की सभी खिड़कियां खोलें

चिकित्सकीय देखभाल के लिए सार्वजनिक परिवहन का उपयोग **नहीं** किया जाना चाहिए। यदि कोई अन्य विकल्प उपलब्ध नहीं है, तो सर्वोत्तम गुणवत्ता और सर्वोत्तम फिटिंग वाला श्वासयंत्र (जैसे एन95 या केएन95) या उपलब्ध मास्क पहनें।

आपूर्ति

यदि आप या आपके घर का कोई व्यक्ति बीमार है या घर पर एकांतवास में है, तो आवश्यक आपूर्तियों में शामिल हैं:

- › एक थर्मामीटर
- › आपके लिए सर्वोत्तम गुणवत्ता और सर्वोत्तम फिटिंग वाला श्वासयंत्र (जैसे एन95 या केएन95) या उपलब्ध मास्क
- › आंखों की सुरक्षा, जैसे फ़ेस शील्ड, सुरक्षा चश्मा या चश्मा
- › प्लास्टिक परत वाला नो-टच वेस्ट कंटेनर, जैसे गार्बेज़ बिन

अनुशंसित स्वच्छता उत्पादों में शामिल हैं:

- › टिशू और डिस्पोज़ेबल कागज के तौलिए
- › हैंड सैनिटाइज़र जिसमें कम से कम 60% अल्कोहल हो
- › डिश साबुन, हाथ वाला साबुन और रोज़ के कपड़े धोने का साबुन
- › घरेलू सफ़ाई उत्पाद
- › एक कठोर सतही कीटाणुनाशक जिसमें दवा पहचान संख्या (डीआईएन) होती है
 - यदि उपलब्ध नहीं है, तो एक पतले ब्लीच वाले विलयन का उपयोग करें
- › इलेक्ट्रॉनिक के लिए बने अल्कोहल प्रेप वाइप या सफ़ाई के उत्पाद

सफ़ाई और कीटाणुशोधन उत्पादों के सुरक्षित उपयोग के लिए निर्माता के निर्देशों को पढ़ें और उनका पालन करें।

यदि आपको या आपके परिवार के किसी व्यक्ति को घर पर बीमार रहने या एकांतवास में रहने की आवश्यकता हो तो अपने घर को आपूर्ति के साथ पहले से स्टॉक कर लें। यदि आप स्वयं इन आपूर्तियों को प्राप्त नहीं कर सकते हैं तो परिवार, मित्रों या पड़ोसियों से सहायता के लिए संपर्क करें। संपर्क करने पर, यदि आप कर सकते हैं तो संपर्क से बचने के लिए सुरक्षित तरीके से ऐसा करें, जैसे पोर्च पिकअप। आप सलाह, सहायता और संसाधनों के लिए अपने स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण या सामुदायिक संगठन से भी संपर्क कर सकते हैं।

जहां भी संभव हो, ऐसे स्थान पर रहें जहां बहता हुआ पानी उपलब्ध हो। इससे हाथ धोने, सफ़ाई और कीटाणुशोधन और लॉन्ड्रिंग का अभ्यास करना आसान हो जाएगा।

