

कोविड-19 के प्रसार को कम करने में मदद करें

क्योंकि कोविड -19 समुदायों में विभिन्न स्तरों पर फैलना जारी रखेगा, यह महत्वपूर्ण है कि आप:



अपने कोविड -19 टीकाकरण के बारे में अपडेट रहें



अपने क्षेत्र में सार्वजनिक स्वास्थ्य अलर्ट और संकेतों पर ध्यान दें



जोखिमों के बारे में सोचें और व्यक्तिगत सार्वजनिक स्वास्थ्य उपायों के उपयोग पर सूचित निर्णय लें



यात्रा करने से पहले यात्रा सलाह, अडवाइजरीया और स्वास्थ्य नोटिस देखें

व्यक्तिगत सार्वजनिक स्वास्थ्य उपायों का कायदे से पालन करना आपको और दूसरों को कोविड -19 से बचाने में मदद करता है।



जब आप बीमार हैं या किसी भी कोविड जैसे लक्षणों का अनुभव कर रहे हों, तब घर पर रहें, भले ही यह हल्के हों।

यदि आपको कोविड -19 है तो इसको जल्दी से पहचानने के लिए रैपिड टेस्ट का उपयोग किया जा सकता है, यदि परिणाम सकारात्मक है तो आप अलगाव कर सकते हैं।



सार्वजनिक इनडोर सेटिंग्स में एक अच्छी फिटिंग वाला रेस्परेटर या मास्क पहनें, भले ही आवश्यक न हों।



अपने घर या सह-लिविंग सेटिंग की इनडोर वेंटिलेशन में सुधार करें।

खिड़कियां और दरवाजे नियमित रूप से खोलें, यदि संभव हो, चाहे एक समय में कुछ मिनटों के लिए ही।

यह सुनिश्चित करने के लिए कार्रवाई करें कि आपका हीटिंग, वेंटिलेशन और एयर कंडीशनिंग (एचवीएसी) सिस्टम ठीक से स्थापित किया गया, इसकी मॉन्टरिंग होती है और चल रहा है।



यदि आप मास्क नहीं पहन रहे तो खांसी और छींक एक टिशू या अपने कोहनी के मोड़ (अपने हाथ नहीं) में करें।

टिशूओं को जिस कंटेनर में फेंके, उसमें प्लास्टिक बैग लगा हो और तुरंत अपने हाथों को साफ करें।



अपने हाथों को नियमित रूप से साफ करें:

कम से कम 20 सेकंड के लिए साबुन और पानी से धोना या

अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइजर का उपयोग करना जिसमें कम से कम 60% अल्कोहल होता



अनुमोदित उत्पादों के साथ उच्च स्पशर सतहों और वस्तुओं को साफ और कीटाणुरहित करें।

कोविड-19 के बारे में अधिक जानकारी के लिए
Canada.ca/coronavirus पर जाएं या 1-833-784-4397 पर संपर्क करें।

