



कोरोनावायरस रोग (कोविड-19): तैयार रहें- एक फेक्टशीट

कैनेडा की स्वास्थ्य प्रणाली कैनेडा में पैदा होने वाले मामलों का जवाब देने के लिए तैयार है, लेकिन यह महत्वपूर्ण है कि अगर हमारे यहां व्यापक तौर पर बीमारी फैलती है तो व्यक्ति और समुदाय तैयार हों।

आगे की योजना बनाएं

इस पर विचार करने के लिए समय निकालें कि अगर आप या परिवार का कोई सदस्य बीमार हो जाता है और उसे देखभाल की जरूरत है तो आप क्या करेंगे। इसके बारे में सोचो:

- किस भोजन और घरेलू आपूर्ति की आप और आपके परिवार के लिए की जरूरत है
- प्रस्क्रिप्शन नवीनीकरण और रिफिलिंग सहित आपको किन दवाओं की आवश्यकता है

अपने परिवार, दोस्तों और पड़ोसियों के साथ अपनी योजनाओं पर चर्चा करें, और आवश्यकता के समय फोन, ईमेल या टैक्सट द्वारा एक दूसरे से संपर्क करने के लिए एक प्रणाली स्थापित करें।

तैयार रहें

जरूरत के लिए आपूर्ति रखें ताकि अगर आप बीमार हो जाते हैं तो आपको अपना घर छोड़ने की जरूरत न पड़े। हर बार जब आप खरीदारी करते हैं तो अपनी गरोसरी में कुछ अतिरिक्त आइटम डालें। यह आपूर्तिकर्ताओं पर बोझ कम करेगा और आप पर वित्तीय बोझ को कम करने में मदद करेगा।





आपूर्ति:

- सूखा पास्ता और चावल
- पास्ता सॉस
- डिब्बाबंद सूप, सब्जियां और दालें
- पेट्स के लिए भोजन और आपूर्ति
- स्त्री स्वच्छता उत्पाद
- थर्मामीटर
- डायपर
- साबुन
- अल्कोहल आधारित हाथ सैनिटाइजर
- बुखार को कम करने वाली दवाएं (वयस्कों और बच्चों के लिए एसिटामिनोफेन या आईबुप्रोफेन)
- फेशल टिशु
- टॉयलेट पेपर
- पेपर टॉवल
- प्लास्टिक गारबेज बैग
- डिश सोप
- लॉन्ड्री डिटरजेंट
- नियमित घरेलू सफाई उत्पाद
- कठोर सतह के लिए कीटाणुनाशक, या यदि उपलब्ध नहीं है, कन्सेंट्रोटेड (5%) तरल ब्लीच और पतला करने के लिए एक अलग कंटेनर

स्वस्थ रहें और पासार को रोकें

- हर समय [शारीरिक दूरी रखें](#)



- अपने हाथों को अक्सर साबुन और गर्म पानी से कम से कम 20 सेकंड के लिए धोएं।
- छींक या खांसी अपने हाथ या आस्तीन में करें।
- हाथ मिलाने, गले लगाने या चूमने के स्थान पर हाथ हिलाएं।
- ऑफपीक समय में खरीदारी या पारगमन का उपयोग करें ताकि भीड़ भाड़ वाले स्थानों पर जाने का जोखिम कम हो।
- आप जिनको जानते हैं कि वह बीमार हैं, उनको घर रहने के लिए प्रोत्साहित करें, जब तक लक्षण खतम नहीं होते।
- अगर आप बीमार हो जाते हैं तो तब तक घर रहो जब तक आपके लक्षण खतम नहीं होते। अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रफेशनल या स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण से संपर्क करें और उन्हें अपने लक्षण बताओ। आगे क्या करना है, इस के बारे में वे आपको सलाह देंगे।

सूचित रहें

कोरोनावायरस के बारे में अधिक जानकारी के लिए:

1-833-784-4397 canada.ca/coronavirus