



## कोरोनावायरस रोग (COVID-19): जब आप को कोविड-19 हो, तो घर पर कैसे अलग करें

अलगाव का मतलब है घर पर रहना जब आप बीमार हैं और आप में कोविड-19 के लक्षण हैं। इसका मतलब है अन्य लोगों के साथ संपर्क से बचना ताकि आपके घर और समुदाय में दूसरों तक रोग के प्रसार को रोकने में मदद मिल सके।

तुम्हें अवश्य करना चाहिए:

- सीधे घर जाओ और घर पर रहें, अगर:
  - आप में कोविड-19 का निदान किया गया है, या कोविड-19 के प्रयोगशाला परीक्षण के परिणाम का इंतज़ार कर रहे हैं
  - कोविड-19 के लक्षण हैं, भले ही हल्के हैं
  - कोविड-19 के एक संदिग्ध, संभावित या पुष्टि वाले मामले के साथ संपर्क रहा है
  - सार्वजनिक स्वास्थ्य द्वारा कहा गया है कि आपका कोविड-19 के साथ संपर्क रहा है
  - कोविड-19 के लक्षणों के साथ कनेडा के बाहर यात्रा से लौटे हैं (अनिवार्य) \*
- जैसे आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदाता या सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण द्वारा निर्देशित किया गया है, अपने लक्षणों की निगरानी करें जब तक कि वे आपको सलाह न दें कि आपको अब दूसरों को वायरस फैलाने का खतरा नहीं है
- तुरंत अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता या सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण से संपर्क करें और उनके निर्देशों का पालन करें अगर आपके लक्षण बदतर हो गए हैं

दूसरों के साथ संपर्क को सीमित करें

- घर से बाहर मज जाओ जब तक यह चिकित्सा देखभाल के लिए ज़रूरत न हो।





- सार्वजनिक परिवहन (जैसे, बसों, टैक्सियों) का उपयोग न करें।
- संपर्क को कम करने के लिए गरोसरी और आपूर्ति घर पर मंगवाने की व्यवस्था करें।
- एक अलग कमरे में रहें और यदि संभव हो तो अपने घर में दूसरों से एक अलग बाथरूम का उपयोग करें।
- अगर आपको दूसरों के संपर्क में रहना है तो शारीरिक दूरी रखें और अपने और दूसरे व्यक्ति के बीच कम से कम 2 मीटर दूरी रखें। बातचीत संक्षिप्त रखें और एक चेहरे पर मास्क पहनें।
- पुरानी बीमारियां, कमज़ोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोगों और बड़ी आयु वाले वयस्कों के साथ संपर्क से बचें।
- पालतू जानवरों के साथ संपर्क से बचें यदि आप अन्य लोगों के साथ रहते हैं जो पालतू जानवरों को छू सकते हैं।

#### अपने हाथों को साफ रखें

- साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकंड के लिए अपने हाथ धोएं, और डिस्पोजेबल पेपर टॉवल या सूखे पुनः प्रयोज्य तौलिया के साथ सूखाएं, जब यह गीला हो जाता है तो बदल दें।
- आप गीले वाइप से भी गंदगी को हटा सकते हैं और फिर कम से कम 60% अल्कोहल वाले अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइजर का उपयोग कर सकते हैं।
- अपनी आंखों, नाक और मुंह को छूने से बचें।
- खांसी या छींक अपनी बांह के मोड़ में या टिशु में करें।

#### आम वस्तुओं और सतहों को दूषित करने से बचें

- कम से कम दिन में एक बार उन सतहों को साफ और कीटाणुरहित करें जिनको आप अक्सर छूते हैं, जैसे कि शौचालय, बेडसाइड टेबल, डोरनॉक्स, फोन और टेलीविजन रिमोट।
- टूथब्रश, तौलिए, चादर, बर्तन या इलेक्ट्रॉनिक उपकरण जैसी व्यक्तिगत वस्तुएं दूसरों के साथ साझा न करें।



- कीटाणुरहित करने के लिए, केवल अनुमोदित हार्ड-सरफेस कीटाणुनाशक का उपयोग करें जिनके पास दवा पहचान संख्या (DIN) है। DIN एक 8 अंकों की संख्या है, जो स्वास्थ्य कनाडा द्वारा दी गई है और जो कीटाणुनाशक उत्पाद की पुष्टि करता है कि यह अनुमोदित है और कनाडा में उपयोग के लिए सुरक्षित है।
- दूषित वस्तुएं जिनको साफ नहीं किया जा सकता, उनको एक अस्तर लगे कंटेनर में रखें, इस सामग्री को सुरक्षित करें और अन्य घरेलू कचरे के में डाल दें।
- फ्लशिंग से पहले शौचालय का ढक्कन नीचे रख दें।

### खुद की देखभाल

- अपने लक्षणों की निगरानी करें, जैसे आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण द्वारा निर्देशित किया गया है।
- यदि आपके लक्षण बदतर हो जाते हैं, तो तुरंत अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण से संपर्क करें और उनके निर्देशों का पालन करें।
- आराम करें, संतुलित आहार खाएं और संचार उपकरणों के माध्यम से दूसरों के संपर्क में रहें।

### जब एकांत में हैं तो घर के लिए आपूर्ति

- टिशु पेपर
- प्लास्टिक लाइनर वाले वेस्ट कंटेनर
- थर्मामीटर
- बुखार को कम करने के लिए दवाईयां (उदाहरण के लिए, आईबुप्रोफेन या एसीटामिनोफेन)
- ताज़ा पानी
- हाथ धोने के लिए साबुन



- अल्कोहल आधारित सैनिटाइजर जिसमें कम से कम 60% अल्कोहल होता है
- डिश साबुन
- आम लॉन्डरी सोप
- आम घरेलू सफाई उत्पाद
- हार्ड-सरफेस कीटाणुनाशक, या यदि उपलब्ध नहीं है, तो केंद्रित (5%) तरल ब्लीच और पतला करने के लिए एक अलग कंटेनर
- अल्कोहल प्रेप वाइवस
- गरोसरी मंगवाने की व्यवस्था करें

#### संगरोध अधिनियम

कैनेडा सरकार संगरोध अधिनियम के तहत एक आपातकालीन आदेश लागू कर रही है जिसके तहत कैनेडा में प्रवेश करने वाले व्यक्तियों को—चाहे वह हवाई, समुद्र या भूमि रासते आए हों, यह आवश्यकता होती है कि वह 14 दिनों के लिए खुद को अलग-थलग करें अगर उन में कोविड-19 के लक्षण हैं, या अगर उन में कोविड-19 लक्षण अभी प्रकट नहीं हुए तो कोरंटीन (आत्म-अलग) करें ताकि कोविड-19 की शुरूआत और प्रसार को सीमित किया जा सके। 14 दिन की अवधि उस दिन शुरू होती है जब व्यक्ति कैनेडा में प्रवेश करता है ।

हम सभी कोविड-19 के प्रसार को रोकने में अपना योगदान डाल सकते हैं । अधिक जानकारी के लिए, [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) पर जाएं या 1-833-784-4397 से संपर्क करें ।