



## कोरोनावायरस बीमारी (कोविड-19) के बारे में तथ्य जानिए

कोविड-19 कोरोनावायरस के कारण होने वाली बीमारी है। मानव कोरोनावायरस आम हैं और आम तौर पर आम जुकाम के समान हल्की बीमारियों से जुड़े होते हैं।

मानव कोरोनावायरसों के लक्षण बहुत हल्के या अधिक गंभीर हो सकते हैं, जैसे:

- बुखार
- खांसी
- सांस लेने में तकलीफ

वायरस के संपर्क में आने के बाद लक्षण दिखने में 14 दिन तक लग सकते हैं।

कोरोनावायरस आम तौर पर संक्रमित व्यक्ति से ऐसे फैलते हैं:

- साँसों की बूंदों से जब आप खांसते या छींकते हैं
- नज़दीकी व्यक्तिगत संपर्क से, जैसे कि छूना या हाथ मिलाना
- वायरस वाली किसी भी चीज़ को छूना, फिर अपने हाथ धोने से पहले अपनी आंखों, नाक या मुंह को छूने से

यह वायरस वेंटिलेशन सिस्टम या पानी के माध्यम से फैलने के लिए नहीं जाने जाते।

संक्रमण के प्रसार को रोकने का सबसे अच्छा तरीका है:

- अपने हाथों को कम से कम 20 सेकंड के लिए साबुन और पानी से अक्सर धोएं;
- अपनी आंखों, नाक या मुंह को छूने से बचें, खासकर बिना धोए हाथों से;
- जो लोग बीमार हैं उनसे नज़दीकी संपर्क से बचें;
- अपनी आस्तीन में खांसें और छींकें और अपने हाथों में नहीं;
- हर समय शारीरिक दूरी (physical distancing) का पालन करें;
- यदि आप बीमार हैं तो दूसरों को बीमारी फैलाने से बचने के घर पर रहें; तथा
- अपने आस-पास के लोगों और सतहों की सुरक्षा के लिए एक गैर-मैडिकल मास्क या फेस कवरिंग (non-medical mask or face covering) पहनें (यानी कि नाक और मुंह को बिना किसी फासले के पूरी तरह से ढकने के लिए बनाया गया, और डोरियों या कान के लूपों से सिर के साथ बंधा हुआ)।





नोट: कनाडा सरकार ने *क्वॉरंटीन एक्ट (Quarantine Act)* के तहत एक आपातकालीन आदेश लागू किया है। इस आदेश का अर्थ है कि हर कोई जो हवा, समुद्र, या भूमि के रास्ते से कनाडा में प्रवेश कर रहा है, उसे कोविड-19 के प्रसार को सीमित करने के लिए 14 दिनों के लिए घर में रहना होगा। 14-दिन की अवधि उस दिन से शुरू होती है जिस दिन आप कनाडा में प्रवेश करते हैं।

- यदि आपने यात्रा की है और कोई लक्षण नहीं हैं, तो आपको क्वॉरंटीन (quarantine) (स्वै-अलगाव) करना ज़रूरी है।
- यदि आपने यात्रा की है और लक्षण हैं, तो आपको अलग (isolate) रहना ज़रूरी है।

कोरोनावायरस के बारे में अधिक जानकारी के लिए:

- 1-833-784-4397
- [canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)
- [phac.info.aspc@canada.ca](mailto:phac.info.aspc@canada.ca)