



## कोरोनावायरस रोग (कोविड-19) घर पर कोविड-19 वाले बच्चे की देखभाल कैसे करें: देखभाल करने वालों के लिए सलाह

जिन बच्चों में हल्के कोविड-19 लक्षण होते हैं, वे अस्पताल में भर्ती होने के बजाए रोग निवृत्ति के दौरान देखभाल करने वाले के साथ घर पर रह सकते हैं।

यदि आप एक ऐसे बच्चे की देखभाल कर रहे हैं, जिसे संदिग्ध या संभावित कोविड-19 है, तो घर में खुद को और दूसरों को और अपने समुदाय के लोगों को बचाने के लिए नीचे दिए गए चरणों का पालन करना महत्वपूर्ण है।

### कोविड-19 के लक्षण

- बुखार
- खांसी
- सांस लेने में मुश्किल

### लक्षणों के लिए अपने बच्चे की निगरानी करें

- अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता या [पब्लिक हेल्थ अथॉरिटी](#) द्वारा निर्देशित अपने बच्चे के [लक्षणों](#) की निगरानी करें।
- बिगड़ते लक्षणों, जैसे तेज़ साँस लेना, साँस लेने में कठिनाई, भूमित होना, आपको पहचानने में असमर्थता, बुखार से ठंड लगना या ऐसा बुखार होना जो बुखार को कम करने वाली दवा (जैसे इबुप्रोफेन, एसिटामिनोफेन) से 12 घंटे से अधिक में कम नहीं होता, के लिए निगरानी करें।
- **यदि आपका बच्चा गंभीर लक्षण विकसित करता है, तो 911 या अपने स्थानीय आपातकालीन नंबर पर कॉल करें**
- यदि एम्बुलेंस को कॉल किया जाता है, तो डिस्पैचर को बताएं कि बच्चे को कोविड-19 है। यदि निजी वाहन में अस्पताल जा रहे हैं, तो अस्पताल को पहले कॉल करें और उन्हें बताएं कि बच्चे को कोविड-19 है।

### हाथ साफ रखें

- [अपने हाथों को](#) और [अपने बच्चे को हाथों](#) को साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकंड के लिए **अकसर** धोएं, विशेष रूप से बच्चे के साथ किसी भी प्रकार के संपर्क के बाद (जैसे डायपर बदलना) और दस्ताने हटाने के बाद।





- यदि साबुन और पानी उपलब्ध नहीं है और यदि आपके हाथ गंदे नहीं दिखते हैं, तो अल्कोहल-आधारित सैनिटाइज़र (ABHS) का उपयोग करें जिसमें कम से कम 60% अल्कोहल हो। यदि हाथ गंदे दिखते हैं, तो पहले गीले वाईप से गंदगी हटाएं, फिर एबीएचएस का उपयोग करें।
- डिस्पोज़ेबल पेपर टावल से हाथों को सुखाएं।
- यदि उपलब्ध नहीं है, तो दुबारा इस्तेमाल किए जाने वाले तौलिए का उपयोग करें और गीला होने पर बदल दें। साझा ना करें।
- अपनी आंखों, नाक और मुंह को बिना धोए हाथों से छूने से बचें और अपने बच्चे को उनके चेहरे को न छूने के लिए प्रोत्साहित करें।

## दूसरों को संक्रमण फैलाने से बचें

- आपका बच्चा आपके घर में या निगरानी वाले बाहरी स्थान पर रहना चाहिए, दोस्तों के साथ नहीं खेलना चाहिए या स्कूल या सार्वजनिक क्षेत्रों में नहीं जाना चाहिए, और यदि संभव हो तो दूसरों के 2 मीटर फासले के भीतर नहीं होना चाहिए।
- बच्चे के साथ व्यक्तिगत वस्तुओं को साझा न करें, जैसे दूधब्रश, तौलिया, बिस्तर की चादर, बर्तन या इलेक्ट्रॉनिक उपकरण।
- खाने-पीने की चीजें साझा न करें।
- यदि संभव हो तो बच्चे से अलग बाथरूम का उपयोग करें। यदि संभव न हो तो फ्लश करने से पहले टॉयलेट का ढक्कन बन्द कर दें।
- स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए: स्तनपान करने के आपके बच्चे को स्वास्थ्य लाभों के कारण, यह अनुशंसा की जाती है कि आप स्तनपान करवाना जारी रखें। बीमारी के संपर्क से बचने के लिए फेस मास्क पहनें।
- यदि आप फार्मूला या निकाला हुआ दूध पीला रहे हैं, तो प्रत्येक उपयोग से पहले उपकरणों को सावधानी से स्टरलाइज़ करें और बोतलें या ब्रेस्ट पंप साझा न करें।

## अपने पर्यावरण को स्वच्छ रखें

- उपयोग किए गए फेस मास्क, दस्ताने और अन्य दूषित वस्तुओं को एक लाईनर लगे कंटेनर में रखें, सामग्री को अच्छी तरह से बाँधें और उसे अन्य घरेलू कचरे के साथ फेंकें।
- संभवतः दूषित लॉन्ड्री को प्लास्टिक लाइनर वाले कंटेनर में रखें और हिलाएँ नहीं। नियमित कपड़े धोने के साबुन और गर्म पानी (60-90°C) से धोएं, और अच्छी तरह से सुखाएँ। बच्चे के कपड़ों और चादरों को अन्य कपड़ों के साथ धोया जा सकता है। दूषित कपड़े धोने के सीधे संपर्क में होने पर दस्ताने और एक फेस मास्क पहना जाना चाहिए।
- दैनिक रूप से कम से कम एक बार, उन सतहों को कीटाणुरहित करने के लिए एक [अनुमोदित सख्त-सतह कीटाणुनाशक](#) का उपयोग करें जिन्हें घर के लोग अकसर स्पर्श करते हैं (जैसे, टॉयलेट, लॉन्ड्री



कंटेनर, बेडसाइड टेबल, डोरनौब, फोन और टेलीविज़न रिमोट)। 70% अल्कोहल वाइप्स के साथ टच स्क्रीनों को साफ़ करें।

## अपनी रक्षा कीजिये

- केवल एक स्वस्थ व्यक्ति को बच्चे की देखभाल करनी चाहिए, लेकिन आपके घर में सभी को इस मार्गदर्शन का पालन करना चाहिए।
- जो लोग कोविड-19 से गंभीर बीमारी के अधिक जोखिम पर हैं, उन्हें कोविड-19 वाले बच्चे की देखभाल नहीं करनी चाहिए। इनमें बुजुर्ग व्यक्ति, पुरानी मैडिकल स्थितियों वाले (जैसे, हृदय रोग, मधुमेह) या कमज़ोर इम्यून प्रणाली वाले शामिल हैं।
- यदि आपको बच्चे के 2 मीटर फासले के भीतर होने की आवश्यकता है, तो एक फेस मास्क, डिस्पोज़ेबल दस्ताने और आंखों की सुरक्षा पहनें।
- फेस मास्क या दस्तानों को फिर से उपयोग न करें।
- यदि संभव हो, तो बच्चे को एक फेस मास्क पहनना चाहिए जब आप उनकी देखभाल कर रहे हों और उन्हें अपने चेहरे या मास्क को न छूने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

## लक्षणों के लिए खुद पर नज़र रखें

- लक्षणों के लिए खुद पर नज़र रखें और अपनी स्थानीय पब्लिक हेल्थ अथॉरिटी द्वारा स्व-अलगाव के बारे में दी गई किसी भी सलाह का पालन करें।
- यदि आप हल्के लक्षण भी विकसित करते हैं, तो जितनी जल्दी हो सके अपने आप को [अलग](#) कर लें और आगे के निर्देशों के लिए अपने स्थानीय [पब्लिक हेल्थ अथॉरिटी](#) से संपर्क करें।

## इन आपूर्तियों को बनाए रखें

- फेस मास्क (पुनः उपयोग न करें)
- देखभालकर्ता द्वारा उपयोग के लिए नेत्र सुरक्षा (चेहरे की ढाल या चश्मे)
- देखभालकर्ता द्वारा उपयोग के लिए डिस्पोज़ेबल दस्ताने (फिर से उपयोग न करें)
- डिस्पोज़ेबल पेपर टावल
- टिशु
- प्लास्टिक लाइनर के साथ कचरे का कंटेनर
- थर्मामीटर
- बुखार को कम करने के लिए ओवर द काउंटर दवा (जैसे इबुप्रोफेन या एसिटामिनोफेन)
- बहता पानी
- हैंड सोंप



- अल्कोहल-आधारित हैंड सैनीटाईज़र जिसमें कम से कम 60% अल्कोहल हो
- डिश सोप
- नियमित कपड़े धोने का साबुन
- नियमित रूप से घरेलू सफाई उत्पाद
- एक-स्टैप क्लीनर/कीटाणुनाशक
- सख्त-सतह कीटाणुनाशक, या यदि उपलब्ध नहीं है, तो गाढ़ा (5%) तरल ब्लीच और पतला करने के लिए एक अलग कंटेनर
  
- अल्कोहल प्रैप वाइप्स

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