



जिन लोगों को कोविड-19 से अधिक गंभीर बीमारी या परिणाम होने का खतरा है

कुछ लोगों को दूसरों की तुलना में कोविड-19 संक्रमण से गंभीर बीमारी या अधिक गंभीर परिणाम होने का अधिक खतरा होता है।

आपको अधिक जोखिम हो सकता है यदि आप:

- बड़ी उम्र के वयस्क हैं (प्रत्येक दशक के साथ बढ़ता जोखिम, विशेष रूप से 60 वर्ष से अधिक)
- गर्भवती हैं
- डाउन सिंड्रोम है
- आपको सभी अनुशंसित कोविड-19 वैक्सीन डोज़ें प्राप्त नहीं हुई हैं
- एक पुरानी चिकित्सा स्थिति है, जिसमें शामिल हैं:
 - अस्थमा (मध्यम से गंभीर)
 - डिमेंशिया
 - मधुमेह
 - दिल की बीमारी
 - उच्च रक्तचाप
 - गुर्दे की बीमारी
 - जिगर की बीमारी
 - फेफड़ों की बीमारी
 - स्ट्रोक
- इम्यूनोकोम्प्रोमाइज्ड हैं, जिनमें शामिल हैं यदि आपको:
 - एक अंतर्निहित मैडिकल स्थिति है, जैसे कि कैंसर
 - कीमोथेरेपी जैसी प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया को कम करने वाली दवाएं लेते हैं
 - एक ठोस अंग या रक्त स्टेम सेल प्रत्यारोपण हुआ है
- मोटापे के साथ रह रहे हैं (यदि आपका बॉडी मास इंडेक्स [BMI] 40 या अधिक है)





कुछ सेटिंग्स और गतिविधियाँ कोविड-19 के संचरण के उच्च जोखिम से जुड़ी हैं, जैसे:

- सेटिंग्स जो हैं:
 - भीड़-भाड़ वाली हैं
 - खराब हवादारी वाली हैं
- गतिविधियाँ जिनमें:
 - गाना, चिल्लाना या तेज़ सांस लेना शामिल है
 - आपको अपने घर से बाहर के लोगों के आस-पास अपना मास्क हटाने की आवश्यकता है, जैसे सार्वजनिक सेटिंग में खाने या पीने के लिए

जब एक्सपोज़र का जोखिम अधिक हो, तो कई अलग-अलग पब्लिक हेल्थ उपायों को परत करें, जैसे:

- सर्वोत्तम गुणवत्ता और सर्वोत्तम फिटिंग वाला रेस्पिरेटर या मास्क पहनना जो आपके लिए उपलब्ध हो
- उच्च-जोखिम सेटिंग्स में बिताए गए समय को टालना या सीमित करना
- अपने घर या साथ-रहने वाले वातावरण में वेंटिलेशन में सुधार करने के लिए खिड़कियों और दरवाजों को नियमित रूप से खोलना, यहां तक कि एक बार में कुछ मिनटों के लिए
- अपने निकटतम घर से बाहर के लोगों से अपनी शारीरिक दूरी को अधिकतम करना
- नियमित रूप से अपने हाथों की सफाई करना

ऐसे लोगों से संपर्क करने या स्थान साझा करने से बचें, जो:

- बीमार हैं या उनमें कोविड-19 के लक्षण हैं
- कोविड-19 के संपर्क में आए हैं या आए हो सकते हैं

यदि आपका एक साझा स्थान में होना अनिवार्य है, तो उस स्थान में रहने की मात्रा को सीमित करें और प्रसार के जोखिम को कम करने के लिए सभी पब्लिक हेल्थ उपायों का पालन करें। इसमें एक अच्छी फिटिंग वाला रेस्पिरेटर पहनना शामिल है। यदि एक रेस्पिरेटर अनुपलब्ध है, तो यह अनुशंसा की जाती है कि आप एक अच्छी तरह से फिट होने वाला मेडिकल मास्क पहनें। यदि दोनों में से कोई भी उपलब्ध नहीं है, तो आपको अच्छी तरह से निर्मित और अच्छी तरह से फिट होने वाला गैर-मेडिकल मास्क पहनना चाहिए।



आपके अलावा किसी और को क्वारंटीन या आइसोलेशन में रहने वाले व्यक्ति की देखभाल करनी चाहिए। इससे आपके बीमार होने का खतरा कम हो जाएगा।

सुनिश्चित करें कि आप जिनके साथ रहते हैं, वे जानते हैं कि आपको कोविड-19 से गंभीर बीमारी या परिणामों का अधिक खतरा है। इस तरह वे खुद को संक्रमण से बचाने के उपाय कर सकते हैं और कोविड-19 को घर में प्रवेश करने से रोकने में मदद कर सकते हैं।

अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें और जानें कि कोविड-19 से खुद को कैसे बेहतर तरीके से सुरक्षित रखा जा सकता है।

कोविड-19 पर अधिक जानकारी के लिए:

- Canada.ca/coronavirus
- टोल फ्री: 1-833-784-4397

इस पेज पर किसी समस्या या गलती की रिपोर्ट करें