

कोरोनावायरस बीमारी 2019 (कोविड-19) सेल्फ-आइसोलेट कैसे हों

यदि आपमें कोविड-19 लक्षण हैं या कोविड-19 से संक्रमित हैं तो आपको स्वयं को दूसरों से आइसोलेट कर लेना चाहिए। यदि आप और खराब महसूस करते हैं, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या टेलीहेल्थ (1-866-797-0000) से संपर्क करें।

घर पर रहें

- सार्वजनिक परिवहन, टैक्सी या साइकल सवारी का उपयोग न करें।
- काम पर, स्कूल या अन्य सार्वजनिक स्थानों पर न जाएँ



अन्य लोगों से संपर्क करने से बचें

- जब तक आवश्यक न हो कोई आगतुक नहीं (जैसे, देखभाल प्रदाता)
- वृद्ध लोगों और पहले से किसी बीमारी (जैसे मधुमेह, फ़ेफ़ड़ों की कमजोर प्रतिरक्षा) से ग्रसित लोगों दूर रहें।
- जितना संभव हो, अपने घर के अन्य लोगों से दूर एक अलग कमरे में रहें और यदि आपके पास एक अलग बाथरूम है तो उसका उपयोग करें।
- सुनिश्चित करें कि साइकल कमरों में एयरफ़िल्टर अच्छा है (जैसे, खुली खिड़कियाँ)।
- अगर ये कदम संभव नहीं हैं, तो घर के सदस्यों से हर समय कम से कम दो मीटर की दूरी पर रहें।



दूरी बनाए रखें

- यदि आप अन्य लोगों के साथ एक कमरे में हैं, तो कम से कम दो मीटर की दूरी रखें और आपकी नाक और मुँह को ढंकने वाला एक फ़ेस कवरेज पहनें।
- यदि आप मास्क नहीं पहन सकते हैं, तो आप के साथ एक ही कमरे में रहने वाले लोगों को मास्क पहनना चाहिए।



अपने हाथ धोएँ

- अपने हाथों को नियमित रूप से साबुन और पानी से धोएँ।
- अपने हाथों को पेपर टॉवल से या कपड़े के टॉवल से सुखाएँ जिसे कोई और साइकल नहीं करेगा।
- साबुन और पानी उपलब्ध न होने पर अल्कोहल-आधारित हैंड सेनिटाइज़र का उपयोग करें।

अपनी खाँसी और छींक को कवर करें

- खाँसते या छींकते समय अपने मुँह और नाक को टिश्यू से ढक लें।
- अपनी ऊपरी आस्तीन या कोहनी में खाँसें या छींके, अपने हाथ में नहीं।
- उपयोग किए गए टिश्यू को एक ढके गए कूड़ेदान में फेंकें, और अपने हाथों को धो लें।
- प्लास्टिक की थैली लगा कूड़े के डिब्बा कचरे का निस्तारण सुरक्षित बनाता है।
- कूड़े दान को खाली करने के बाद अपने हाथों को धोएँ।



अपनी नाक और मुँह के ऊपर मास्क पहनें

- स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से मिलने या कोविड-19 के परीक्षण के लिए अपने घर से बाहर निकलने पर मास्क पहनें।
- अन्य लोगों से दो मीटर की दूरी के बीच रहने पर मास्क पहनें, या एक अलग कमरे में रहें।
- यदि आपके पास मास्क नहीं है, तो लोगों से दो मीटर की दूरी बनाए रखें और अपनी खाँसी और छींक को कवर करें। [शारीरिक दूरी](#) देखें।



यदि मुझमें लक्षण दिखाई देते हैं तो मुझे क्या करना चाहिए

- [कोविड-19 सेल्फ़-असेसमेंट](#) पूरा करें।
- टेलीहेल्थ (1-866-797-0000) या अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें।
- लक्षण शुरू होने से दो दिन पहले या लक्षण शुरू होने के बाद आप जिस किसी के निकट संपर्क (जैसे, आपके घर के लोग) में रहे हैं, उन सभी को सेल्फ़-आइसोलेट हो जाना चाहिए। यदि इस बारे में आपके कोई प्रश्न हैं, तो अपनी [स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाई](#) को कॉल करें।
- लक्षण शुरू होने से लेकर अगले 14 दिनों तक आइसोलेट रहें।
- 14 दिनों के बाद, यदि आपको अब बुखार नहीं है और आपके लक्षणों में सुधार हुआ है, तो आप आइसोलेट रहना बंद कर सकते हैं लेकिन आपको [शारीरिक दूरी के उपायों](#) का पालन जारी रखना चाहिए।
- यदि आप 14 दिनों के बाद भी अस्वस्थ हैं, तो टेलीहेल्थ या अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें।

वायरस के बारे में जानें

कोविड-19 एक नया वायरस है। यह एक संक्रमित व्यक्ति की सांस की बूंदों द्वारा उनके निकट संपर्क में रहने वाले दूसरों लोगों जैसे एक ही घर में रहने वाले या देखभाल प्रदान करने वाले में फैलता है।

आप ओंटारियो स्वास्थ्य मंत्रालय की वेबसाइट पर भी कोविड-19 की नवीनतम जानकारी प्राप्त कर सकते हैं: ontario.ca/coronavirus.

अधिक जानकारी के लिए कृपया संपर्क करें: _____

इस दस्तावेज़ की जानकारी 31 जुलाई, 2020 तक की है