

## कोरोनावाइरस रोग 2019 (कोविड-19)

# कोविड-19 से अपनी जोखिम कम करें

यह तथ्य पत्रक कोविड-19 की वजह से होनेवाली गंभीर बीमारी के अधिक जोखिम वाले लोगों के लिए है, जैसे कि वृद्ध वयस्क और पुरानी चिकित्सा बीमारी से पीड़ित लोग। यह आपको यह निर्धारित करने में मदद करेगा कि आप कोविड-19 के जोखिम को कम करने के लिए क्या कर सकते हैं।

### किन लोगों को अधिक जोखिम है?

कोविड-19 से अस्पताल में भर्ती होने या मृत्यु का जोखिम इनके साथ बढ़ता है:

- उम्र, जैसे-जैसे आप वयस्क होते हैं, विशेष रूप से वृद्ध वयस्कों में जोखिम बढ़ता है;
- मोटापा, मधुमेह, फेफड़े/हृदय/गुर्दे/यकृत रोग, स्ट्रोक, उच्च रक्तचाप, और प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर करने वाली बिमारियां (जैसे, कुछ कैंसर, अनुपचारित HIV/AIDS) सहित पुरानी चिकित्सा बिमारियां होने पर;
- प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर करने वाली दवाएं खा रहे हैं (जैसे, कीमोथेरेपी, खाने वाली स्टेरॉयड दवाएं)।

### उन लोगों की संख्या सीमित करें, जिनसे आप शारीरिक रूप से निकट हैं

- उनके अलावा जिनके साथ आप रहते हैं:
  - जितने लोग आपके पास हैं उनकी संख्या सीमित करें;
  - जहां तक संभव हो लोगों से दूर रहें (कम से कम 2 मीटर/6 फीट अलग)।
- जब भी संभव हो फोन, वीडियो चैट या लिखित संदेश के माध्यम से दोस्तों और परिवार के संपर्क में रहें।
- संभव हो तो घर से काम करें।
- जब भी संभव हो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं से वर्चुअली (जैसे, डॉक्टर, फिजियोथेरेपिस्ट) मिलें।

### बंद इनडोर स्थानों और भीड़ भरे स्थानों से बचें

- जब भी संभव हो अपने दोस्तों और परिवार के साथ बाहर जाएं।
- यदि आपको घर ही मिलने की आवश्यकता हो, तो जब भी संभव हो वायुसंचार में सुधार करने के लिए खिड़कियां और दरवाजे खोलें।
- यदि संभव हो तो भीड़ भरे स्टोर और अन्य इनडोर स्थानों से बचें। खरीदारी पर जाने के लिए कम व्यस्त समय चुनें, और डिलीवरी सेवाओं का उपयोग करें या दूसरों को आपके लिए भोजन और आपूर्ति लेने के लिए कहें।
- सार्वजनिक परिवहन, टैक्सी और साइकिल सवारी के उपयोग को सीमित करें। यदि आपको परिवहन के इन रूपों का उपयोग करना जरूरी ही है, तो जहां संभव हो कम व्यस्त समय चुनें, शारीरिक दूरी बनाए रखें, मास्क पहनें और बार-बार हाथ धोएं। यदि आपको टैक्सी या साइकिल सवारी लेना जरूरी ही है, तो मास्क पहनें, सुनिश्चित करें कि ड्राइवर मास्क पहनता है, पीछे बैठें और खिड़की खोलें।

## मास्क पहनें और यह सुनिश्चित करें कि आपके आस-पास के लोगों भी ऐसा करते हैं

- अन्य लोगों में संक्रमण फैलने से रोकने में आपकी मदद करने के लिए गैर-चिकित्सकीय मास्क पहनें।
- जब आप अपने घर के बाहर के लोगों के साथ घर के अंदर हों तो मास्क पहनें और सुनिश्चित करें कि आपके आस-पास के लोगों भी ऐसा करते हैं (यह मानते हुए कि आप उन्हें जानते हैं और उनके साथ मास्क उपयोग पर चर्चा करना सुरक्षित है)।
- जब भी आप अपने घर के बाहर के लोगों के साथ 2 मीटर/6 फीट की दूरी के भीतर घर के बाहर हों तो मास्क पहनें और अपने आस-पास के लोगों से भी यह सुनिश्चित करें।

## अपने हाथों को बार-बार साफ करें

- हाथों को अक्सर साबुन और पानी से धोएं। हाथ के तौलिये को साझा न करें।
- साबुन और पानी उपलब्ध न होने पर अल्कोहल आधारित हैंड रब साथ में रखें (60%- 90% अल्कोहल) और उपयोग करें।
- जब भी आप दूसरों द्वारा छुई हुई वस्तुओं या सतहों को छूते हैं, और अगर आप किसी अन्य व्यक्ति को छूते हैं तो अपने हाथों को साफ करें। अपने चेहरे को छूने से बचें, और यदि आपको इसकी ज़रूरत ही है, तो पहले अपने हाथों को साफ करें।

## स्वस्थ रहने में मदद करने के लिए अन्य रणनीतियाँ

- इन्फ्लूएंजा वायरस से खुद को बचाने के लिए उपलब्ध होने पर अपने इन्फ्लूएंजा का टीका लगवाएं।
- आपके घर में अक्सर छूई जाने वाली सतहों को (उदा, दरवाजे की कुंडियाँ, लाइट का स्विच) साफ और कीटाणुरहित करें।
- यदि आपमें कोविड-19 के जैसे लक्षण आते हैं, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें या [Ministry of Health guidance](#) मंत्रालय के अनुसार मूल्यांकन केंद्र पर जाएं।
- यदि आपको अपने या किसी प्रियजन के मानसिक स्वास्थ्य के बारे में चिंता है, तो मदद लें।

## संसाधन

- कनाडा की सार्वजनिक स्वास्थ्य एजेंसी: [Vulnerable Populations and COVID-19](#)
  - वरिष्ठ नागरिकों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए कनाडा गठबंधन: [Tips for Battling Anxiety During this Public Health Situation](#)
  - [Things to Do While Physical Distancing](#)
- CATIE: [Coronavirus Disease \(COVID-19\), HIV and Hepatitis C: What You Need to Know](#)
- स्वास्थ्य मंत्रालय: [Resources for Ontarians Experiencing Mental Health and Addictions Issues During the Pandemic](#)
- कनाडा की कैंसर सोसायटी: [Cancer and COVID-19](#)
- बच्चों के स्वास्थ्य के बारे में: [Information for Parents of Immunocompromised Children and Children with Chronic Medical Conditions](#)
- सार्वजनिक स्वास्थ्य ऑटारियो: [Public Resources](#)

### वाइरस के बारे में जानें

कोविड-19 को अधिक जानने और अद्यतन जानकारी प्राप्त करने के लिए, ऑटारियो स्वास्थ्य मंत्रालय की इस वेबसाइट [ontario.ca/coronavirus](https://ontario.ca/coronavirus) पर जाएँ।

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें: \_\_\_\_\_

इस दस्तावेज़ में 20 नवम्बर, 2020 तक की वर्तमान जानकारी है।