



करोनावायरस कोविड-19

बी सी सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल | बी सी स्वास्थ्य मंत्रालय

आप कोविड-19 की गति को धीमा कैसे कर सकते हैं

अपना ध्यान रखते हुए औरों का भी ध्यान रखें।

अपने हाथ धोएं, अपने चेहरे को न छुएं, और यदि आप बीमार हैं, तो घर पर रहें।

घर पर रहें और शारीरिक दूरी बनाएं

जब भी हो सके, घर पर रहें। अपने घर के बाहर के लोगों से 2 मीटर की दूरी बना कर रखें।

कोविड-19: यात्रा से लौटने के पश्चात परिवार के दूसरे सदस्यों के साथ रहते समय स्वयं को अलग कैसे (self-isolate) रखें ?

4 अप्रैल, 2020

यह गाईड यह परामर्श देने के लिए बनाई गई है कि यात्रा से घर लौटने के पश्चात एक ही घर में रहते समय स्वयं को परिवार के दूसरे सदस्यों एवं मित्रों से अलग कैसे रखें। यह जानकारी प्रदान करती है कि आप अपनी और वो जिन के साथ आप रह रहे हैं, की देख-रेख कैसे कर सकते हैं, विशेषकर जो सब से अधिक कमज़ोर हैं।

25 मार्च, 2020 से ले कर, यह अनिवार्य है कि कनाडा के बाहर से ब्रिटिश कोलंबिया में आने वाला हर एक अपने आप को स्वयं ही अन्य लोगों से अलग रखे और आगमन से ले कर 14 दिन तक लक्षणों का निरीक्षण करे।

कोविड-19 के लक्षण साँस के अन्य रोगों जैसे ही होते हैं, जिन में फ्लू और साधारण जुकाम शामिल हैं। इन में खांसी, बुखार, गले में दर्द और साँस लेने में कठिनाई शामिल हैं। हम जानते हैं कि बड़ी आयु वाले लोग और रोगों से लड़ने की क्षीण शक्ति तथा साथ में होने वाली अन्य डाक्टरी समस्याओं (जैसे कि हृदय, फेफड़े, अथवा गुर्दे के दीर्घकालीन रोग) वाले लोगों को गंभीर रोग का जोखिम अधिक होता है।

अपने आप को स्वयं ही अन्य लोगों से अलग रखने का अभिप्राय है घर में रहना और ऐसी परस्थितियों से बचना जहाँ आप औरों के संपर्क में आ सकते हों। अपनी यात्राओं के द्वारा आप इस वाइरस के संपर्क में आये हो सकते हैं और इस बात का खतरा हो सकता है कि आप को कोविड-19 हो जाये या आप इसे आगे और लोगों तक पहुंचा दें। लक्षण उत्पन्न होने में 14 दिन तक का समय लग सकता है, इस लिए अपने आप को स्वयं ही अन्य लोगों से अलग रखना महत्वपूर्ण है चाहे आप में कोई लक्षण दिखाई न भी दे रहे हों।

यदि आप अन्य लोगों के साथ रहते हैं, तो क्या किया जाए?

हम जानते हैं कि जब आप परिवार के सदस्यों या मित्रों के साथ रह रहे होते हैं, तो अपने आप को स्वयं ही अन्य लोगों से अलग रखना कठिन हो सकता है। जब भी संभव हो, तो अकेले ही घर के एक ही कमरे या स्थान में रहने का प्रयास करें और उस वॉशरूम का प्रयोग करें जिसे औरों के द्वारा प्रयोग में नहीं लाया जाता। यदि यह संभव न हो, तो यह ध्यान रखना ज़रूरी है कि आप के घर में किसे सब से अधिक खतरा है और उन से दूर रह कर उन्हें अधिक से अधिक सुरक्षित रखें। जिन्हें अधिक खतरा हो सकता है, उन में बुजुर्ग या बालिया या बच्चे शामिल हैं जिन के स्वास्थ्य के प्रति और अधिक चिंताएं हैं, जैसे कि डायबिटीज़, दिल का रोग या दमा, या कुछ दवाईयों या कैंसर जैसे रोग के कारण जिन की रोगों से लड़ने की शक्ति कमज़ोर हो गयी है।



करोनावायरस कोविड-19

बी सी सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल | बी सी स्वास्थ्य मंत्रालय

आप कोविड-19 की गति को धीमा कैसे कर सकते हैं

अपना ध्यान रखते हुए औरों का भी ध्यान रखें।

अपने हाथ धोएं, अपने चेहरे को न छुएं, और यदि आप बीमार हैं, तो घर पर रहें।

घर पर रहें और शारीरिक दूरी बनाएं

जब भी हो सके, घर पर रहें। अपने घर के बाहर के लोगों से 2 मीटर की दूरी बना कर रखें।

उदाहरण के तौर पर, यदि आप दादा दादी, नाना नानी अथवा माता पिता के साथ रहते हैं जो बुजुर्ग हैं, तो उन से दूर रहने के लिए आप जो भी कर सकते हैं, करें।

यदि अन्य लोगों के साथ एक ही स्थान पर रहने के अतिरिक्त और कोई चारा नहीं, तो अपने परिवार के अन्य सदस्यों के लिए खतरा कम से कम करने के लिए आप कुछ चीज़ें कर सकते हैं। घर में एक बहुत बड़ी संख्या में लोगों के साथ रहते समय, **जब भी संभव हो सके, अन्य लोगों, विशेषकर जो बड़ी आयु के हैं या जिन को अधिक खतरा है, से 2 मीटर (या 6 फ़ीट) की दूरी बना कर शारीरिक दूरी बनाने के नियम का पालन करें।**

अपने परिवार को सुरक्षित रखने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

जब आप एक घर में अन्य लोगों के साथ रह रहे हैं और आप को अन्य लोगों, विशेषकर जिन्हें संक्रमण होने की संभावना अधिक हो (जैसे कि अधिक आयु वाले लोग, बुजुर्ग, और जिन की रोगों से लड़ने वाली प्रणालियां दुर्बल हो गयी हैं), से अपने आप को स्वयं ही अलग रखने का निर्देश दिया गया है, तो उन के बचाव के लिए आप कुछ चीज़ें कर सकते हैं:

- साधारण साबुन और पानी से नियमित रूप से बार बार अपने हाथ धोएं (कम से कम 20 सेकंड के लिए)। आप न्यूनतम 60% एल्कोहल की मात्रा वाले हैंड सैनिटाइज़र का भी प्रयोग कर सकते हैं। कोविड-19 के लिए जीवाणु-रोधी (ऍंटीमाइक्रोबियल) साबुन की आवश्यकता नहीं।
- जितना संभव हो सके, अपने कमरे में रहें और स्वयं और अन्य लोगों के बीच में 2 मीटर (या 6 फ़ीट) की दूरी बना कर रखें।
- यदि हो सके, तो एक अलग गुसलखाने का प्रयोग करें। घर की साफ़-सफ़ाई में उपयोग होने वाले उत्पादों से गुसलखाने को नियमित रूप से सवच्छ रखें। टॉयलेट को ढक्कन लगा कर फ्लश करें।
- जहां भी संभव हो, अन्य लोगों के साथ वर्चुअल तरीके से संपर्क करने के लिए ऑनलाइन साधनों का उपयोग करें।
- व्यक्ति-से-व्यक्ति तक साक्षात संपर्क के विपरीत अन्य लोगों का मुस्करा कर और हाथ हिला कर अभिवादन करें।
- घर से काम किया जा सकता है।
- ताज़ा हवा लेने के लिए भी तो ही बाहर जाएं यदि आप किसी निजी स्थान जैसे कि आप का आंगन अथवा बालकनी तक रह सकते हैं।
- स्कूल, काम पर या अन्य सार्वजनिक स्थानों पर न जाएं।
- यदि इसी रोग से घर में एक से अधिक व्यक्ति बीमार हैं, तो वे एक ही कमरे में रह सकते हैं।
- एक ऐसे कमरे में रहें और सोएं जिस में वायु का प्रवाह अच्छा हो और जो अन्य लोगों से दूर हो। उदाहरण स्वरूप, एक खिड़की खोल दें ताकि वायु प्रवाहित हो सके।
- यह सुनिश्चित करें कि एक अलग तौलिये का उपयोग करें, जिसे अन्य लोगों से दूर रखा हो।

करोनावायरस कोविड-19

बी सी सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल | बी सी स्वास्थ्य मंत्रालय

आप कोविड-19 की गति को धीमा कैसे कर सकते हैं

अपना ध्यान रखते हुए औरों का भी ध्यान रखें।

अपने हाथ धोएं, अपने चेहरे को न छुएं, और यदि आप बीमार हैं, तो घर पर रहें।

घर पर रहें और शारीरिक दूरी बनाएं

जब भी हो सके, घर पर रहें। अपने घर के बाहर के लोगों से 2 मीटर की दूरी बना कर रखें।

- यदि आप को ग़ोसरी ख़रीदने के लिए, अन्य ख़रीददारी के लिए या दवाईयां ले के आने के लिए सहायता की आवश्यकता है, तो मित्रों या संबंधियों से कहें। वैकल्पिक रूप से, आप ग़ोसरी या दवाईयां फ़ोन द्वारा अथवा ऑनलाइन भी मंगा सकते हैं।
- आप की देख-रेख़ करने या सामान दे के जाने के अलावा अपने घर में अतिथियों को न बुलाएं, और इस स्थिति में भी, 2 मीटर की दूरी बना के रखें। जो भी सामान देने के लिए आए, उन से ये चीज़ें सामने के दरवाज़े के बाहर छोड़ जाने के लिए कहें।
- लक्षणों पर स्वयं निरंतर निगरानी रखें। यदि आप को खांसी या बुखार हो जाए और लक्षण और बिगड़ जाएं, तो 811 पर कॉल कर के सूचित करें। यदि आप को साँस लेने में कष्ट हो रहा हो, तो 911 पर कॉल करें।
- सार्वजनिक परिवहन का उपयोग न करें।
- खांसते या छींकते समय अपना मुंह और नाक अपनी कोहनी से ढक लें और जो बीमार हैं, उन्हें मिलने से बचें। अपनी कोहनी में खांसी करें या अपने हाथों या हवा में खांसने या छींकने से बचने के लिए एक टिशू का प्रयोग करें। उपयोग किया गया टिशू उसी समय कूड़ेदान में फेंक दें और तुरंत अपने हाथ धो लें।
- अपने कपड़े उसी प्रकार धोएं जैसे कि आप आम तौर पर लॉन्ड्री में धोते हैं और धोने से संबंधित हिदायतों में दर्शाये अधिकतम गर्म पानी का प्रयोग करें। कपड़ों को अच्छी तरह से सुखाएं और अन्य लोगों की लॉन्ड्री को न धोएं और न उस की तह लगाएं।
- यदि आप धूम्रपान करते हैं, तो इसे छोड़ने का प्रयास करें (www.quitnow.ca), और घर में या कार में अन्य लोगों को धूम्रपान न करने दें।

जिन के साथ आप रहते हैं, विशेषकर वो जिन्हें ख़तरा अधिक हो सकता है, के बचाव के लिए व्यक्तिगत स्तर पर स्वयं सावधानियां बरतने के अतिरिक्त, कुछ और चीज़ें हैं जो आप या आप के घर के अन्य सदस्य कर सकते हैं:

- बार बार स्पर्श किये जाने वाली सतहें, जैसे कि डोर नॉब, काउंटरटॉप, गुसलखाने और अन्य सतहों को कम से कम दिन में एक बार साफ़ और रोगाणु-मुक्त करें। कोविड-19 को समाप्त करने के लिए घर की साफ़-सफ़ाई में उपयोग होने वाली साधारण चीज़ें प्रभावकारी होती हैं। उत्पाद के लेबल पर दी हुई हिदायतों का पालन करें। याद रखें कि घर की साफ़-सफ़ाई में उपयोग होने वाली साधारण चीज़ें कोविड-19 के विरुद्ध प्रभावकारी होती हैं।
 - सफ़ाई करने से वाइरस और कीटाणु चीज़ों पर से उतर जाते हैं, किन्तु मरते नहीं। यह पानी, डिटरजेंट, और सफ़ाई करने वाले किसी कपड़े से निरंतर रगड़ने से किया जाता है।
 - रोगाणु-मुक्त करने से वाइरस और कीटाणु मर जाते हैं और यह केवल चीज़ों पर प्रयोग किया जाता है; मानव शरीर पर कदापि नहीं।
- सख़्त सतहें, जैसे कि नल, काउंटर, डोर नॉब, टेलीफोन और रेलिंग, को आदर्श रूप में किसी कीटाणुनाशक पदार्थ (डिसइन्फेक्टेंट) या घर की साफ़-सफ़ाई में उपयोग होने वाली साधारण चीज़ से दिन में कई बार धोएं।
- अपनी व्यक्तिगत चीज़ें (जैसे कि दांतों का ब्रश, कप, सेल फ़ोन, टेबलेट या लैपटॉप) को अन्य लोगों की चीज़ों से अलग रखें।
- कूड़ेदान को बार बार ख़ाली करते रहें और इस के तुरंत पश्चात अपने हाथ धो लें।
- भोजन, पेय पदार्थ या सिगरेट या मुंह में डाली जाने वाली कोई वस्तु सांझा न करें।

यदि आपको बुखार, ताज़ा खांसी या साँस लेने में कठिनाई है, तो 8-1-1 पर कॉल करें।

घर-डाक्टररी पूछ-ताछ
(जैसे कि यात्रा, शारीरिक दूरी):

1-888-COVID19 (1-888-268-4319)
या 604-630-0300 पर टेक्स्ट करें



करोनावायरस कोविड-19

बी सी सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल | बी सी स्वास्थ्य मंत्रालय

आप कोविड-19 की गति को धीमा कैसे कर सकते हैं

अपना ध्यान रखते हुए औरों का भी ध्यान रखें।

अपने हाथ धोएं, अपने चेहरे को न छुएं, और यदि आप बीमार हैं, तो घर पर रहें।

घर पर रहें और शारीरिक दूरी बनाएं

जब भी हो सके, घर पर रहें। अपने घर के बाहर के लोगों से 2 मीटर की दूरी बना कर रखें।

यदि मैं अपने आप को स्वयं ही अलग रख रहा/ही हूँ और मुझे अपने घर के लिए खाना पकाने या भोजन तैयार करने की आवश्यकता पड़ती है, तो क्या करें?

यदि आप यात्रा से लौटे हैं और अपने आप को स्वयं ही अलग रख रहे हैं, तो आप को अपने घर के अन्य सदस्यों के लिए खाना तैयार नहीं करना चाहिए।

- केवल स्वयं के लिए खाना पकाएं या भोजन तैयार करें या कोई अन्य आप के लिए भोजन तैयार करे और एक अलग कमरे में आप तक पहुंचाएं।
- प्लेटें कटोरियां, पीने के लिए उपयोग होने वाले गिलास, कप, खाने के बर्तन, तौलिये, बिस्तर या अन्य चीज़ें किसी ऐसे व्यक्ति से सांझा न करें जो अपने आप को स्वयं ही अलग रख रहा हो या जिसे साँस से संबंधित कोई लक्षण उत्पन्न हो गए हों। यदि जगह से संबंधित कारणों से, इसे टाला न जा सकता हो, तो सुनिश्चित करें कि सांझा की जाने वाली कोई भी वस्तु उपयोग किये जाने के बीच में साबुन और गर्म पानी से धोई जाए।

यदि मैं अपने आप को स्वयं ही अलग रख रहा/ही हूँ और मैं या मेरे घर में कोई और बीमार हो जाए, तो क्या करें?

यदि आप यात्रा से लौटे हैं और अपने आप को स्वयं ही अलग रख रहे हैं, और आप या आप के घर में कोई बीमार हो जाता है, तो कुछ अतिरिक्त कदम हैं जो आप को स्वयं और अपने आस पास के लोगों के बचाव के लिए लाज़मी उठाने चाहिए।

- यदि संभव हो, तो जो बीमार हैं, उन की आप के घर में से केवल एक ही व्यक्ति देख-रेख करे ताकि इस रोग के संपर्क में आ सकने वाले लोगों की संख्या सीमित की जा सके।
- बीमार लोगों के बहुत अधिक थकान और कमज़ोरी अनुभव करने की संभावना होगी। उन्हें आराम करने दें।
- पानी, जूस, क्लियर ब्रॉथ और सूप लेने से नष्ट हुए तरल पुनः प्राप्त किये जा सकेंगे, विशेषकर यदि बुखार हो।
- यदि आप गर्भवती हैं या आप को पहले से कोई स्वास्थ्य समस्याएं हैं, जैसे कि डायबिटीज़, फेफड़े, गुर्दे, या दिल का दीर्घकालिक रोग, तो यदि संभव हो, आप अपने घर की देख-रेख करने वाले व्यक्ति नहीं होने चाहिए।

[BC COVID-19 Self-Assessment Tool](#) का ऑनलाइन प्रयोग करें ताकि यह निर्धारित करने में सहायता प्राप्त हो सके कि क्या आप को और आगे मूल्यांकन अथवा कोविड-19 के लिए टेस्ट कराने की आवश्यकता है। यदि आप इस ऑनलाइन साधन का उपयोग नहीं कर सकते, तो दिन में 24 घंटे/सप्ताह के सातों दिन, 8-1-1 (टोल-फ्री) या 7-1-1 (बधिर एवं कम सुनने वाले) पर हेल्थलिनक बी सी को कॉल करें। आप स्वयं के लिए, या किसी अन्य के लिए, यदि वे ऐसा करने में अक्षम हों, यह मूल्यांकन संपूर्ण कर सकते हैं।

यात्रा करने के पश्चात, अपने आप को स्वयं अलग रखने की शर्तों के बारे में अधिक जानकारी के लिए, कनाडा सरकार की वेबसाइट: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/prevention-risks.html?topic=tilelink#self> पर जाएं