

कोविड-19



अपने आप को अलग रखना क्या है?

अगर आप कोविड-19 के पुष्ट मामले हैं, पुष्ट मामले के नज़दीकी संपर्क में हैं, कोविड-19 के लिए आपका टेस्ट हो चुका है और परिणाम का इंतज़ार कर रहे हैं, या कैनाडा के बाहर यात्रा करके आए हैं, तो अपने आप को सभी से अलग कर लें।

अपने घर में रहें और किसी से मुलाकात ना करें। परिवार और दोस्तों को आने से मना कर दें।

दूर रहने की कोशिश करें और घर में अपने आप को अलग करते हुए अलग से सोने और बाथरूम के इस्तेमाल के प्रबंध करें।

अति आवश्यक चिकित्सा अपॉइन्टमेंट्स के अलावा बाकी सारी रद्द कर दें।

काम पर, स्कूल या जंतक स्थानों, जैसे की दुकानों, शॉपिंग मॉल, रेस्तरां, पूजा स्थानों पर ना जाएँ। अगर हो सके तो घर से ही काम करें।

सार्वजनिक परिवहन, टैक्सी, या कार पूल का इस्तेमाल ना करें। किराने के समान और अन्य ज़रूरतों के लिए डिलीवरी सेवा का इस्तेमाल करें।

दूसरों के साथ आमने-सामने संपर्क से गुरेज़ करें। औरों से 2 मीटर (6 फुट) की दूरी बनाएँ रखें।

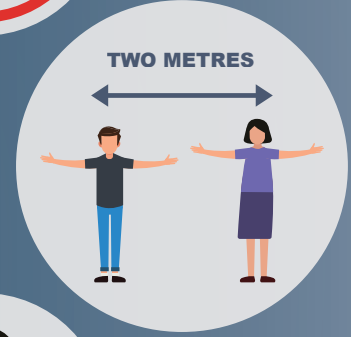
अगर आपको घर से बाहर अति आवश्यक चिकित्सा संभाल के लिए जाना पड़ता है या आप कमरों में किसी और के साथ हैं तो मास्क पहनें।

लगातार हाथ धोएँ और खाँसते या छींकते समय मुँह ढकें। अगर हाथ नहीं धो सकते हैं तो सैनिटाइज़र का इस्तेमाल करें।

अपनी सहेत की निगरानी करें, हर रोज तापमान मापें और अधिक मात्रा में तरल पदार्थों का सेवन करें।

घर की चीज़ें जैसे बर्तन, कप, खाने के बर्तन, तौलिए, बिस्तरे को पानी और साबून से धोएँ, और इन्हें किसी और के साथ सांझा ना करें।

बार-बार छूए जाने वाले सतहों (काउन्टर, टेबल, दरवाजों के हैंडलेस, टॉइलेट, सिंक, नलकें अत्यादी) को कम से कम दिन में एक बार दुकान से खरीदे कीटाणुनाशक के साथ साफ करो।



क्या आपको कोविड-19 टेस्टिंग की आवश्यकता है? Covid19.thrive.health पर स्व-मल्यांकन के जरिए पता लगाएँ की टेस्ट के लिए आपको क्या अपने सहेत प्रदानकारी या 8-1-1 को कॉल करना है।

ब्रिटिश कोलम्बिया सेंटर फॉर डिजिज़ कंट्रोल (बी सी सी डी सी) से सामान्य जानकारी के लिए, 1-888-covid-19 पर काल करें या 604-630-0300 पर टेक्स्ट करें या www.bccdc.ca पर जाएँ।