

COVID-19

के बारे में दोस्तों से कैसे बात करें

हेल्थ अथॉरिटी कर्मचारी, मेडिकल स्टाफ और वालंटियर्स के रूप में, आपके नज़दीकी लोग COVID-19 सम्बन्धी जानकारी के लिए शायद आप पर निर्भर करें।

आप यह कह सकते हैं:

सूचित रहे

उप दू डेट जानकारी, ट्रेवल एडवाइजरी और अन्य जानकारी के लिए भरोसेमंद स्रोतों पर ही निर्भर करें:

- बी सी सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल
bccdc.ca

- फ्रेज़र हेल्थ
fraserhealth.ca/COVID19

- कॉल 1-88-COVID-19 या टेक्स्ट 604-630-0300
नॉन मेडिकल COVID-19 सम्बन्धी सवालो के जवाब प्राप्त करने के लिए.

- पब्लिक हेल्थ एजेंसी ऑफ़ कनेडा
canada.ca/en/public-health

- वर्ल्ड हेल्थ आर्गेनाइजेशन
who.int

कनेडा की पब्लिक हेल्थ एजेंसी ने टोल फ्री फ़ोन नंबर (1-888-784-4397) शुरू किया है ताकि कोरोनावायरस से जुड़े क्वेडियंस के सवालो के जवाब दिए जा सके.

साफ़ सफाई रखें

"अपने हाथ ऐसे धोएं की आपने मिर्ची काटी है और अब आपको अपने कांटेक्ट लेन्सेस बदलने हैं" -डॉ बोनी हैनरी, बी सी की प्रोविंशियल हेल्थ अफसर

अपने हाथ अच्छी तरह और बार-बार पानी और साबुन के साथ धोएं

किसी वास्तु को छूने के बाद हैंड सैनेटाइज़र का इस्तेमाल करें

अपने चेहरे को न छूएं

खासी और छींकते समय अपने मुँह को ढक लें

बीमार लोगो से दूर रहे और अगर आप बीमार हैं तो घर पर रहे

संकेतो और लक्षणों को जानें



खासी



छींकना



गले में खराश



बुखार



सांस लेने में तकलीफ

उचित प्रक्रिया का पालन करें

अगर आपको लगता है की आपको या आपके नज़दीकी को COVID-19 इन्फेक्शन है तो देखभाल की मांग से पहले काल करें.

- अपने फॅमिली डॉक्टर को कॉल करके चिंता व्यक्त करें. इस से सुनुचित हो सकेगा की क्लिनिक आपको, अगर जरूरत हुई, तो टेस्ट करने के लिए तैयार रहेगा और क्लिनिक के स्टाफ तथा अन्य विसिटर्स को सुरक्षित रखा जा सकेगा.



- फॅमिली डॉक्टर नहीं है. कॉल 8-1-1. नर्सिंग आपके खतरे की जांच करके अनुदेश दे सकती है.



मरीज़ की जानकारी गुप्त रखें

मरीज़ की निजता और गोपनीयता की ओर हमारी प्रतिबद्धता अनिवार्य है.

हमारी पब्लिक हेल्थ प्रतिक्रिया उस समय सबसे प्रभावी होती है जब लोग विश्वास करते हैं की जब वह आगे आकर मदद मांगेंगे तो उन्हें वो देखभाल मिलेगी जो उनको और उनके प्रियजनों को सुरक्षित रखने के लिए जरूरी है.

मरीज़ो की निजता को सुरक्षित रखते हुए हम पारदर्शिता की ओर वचनबद्ध है.

