

यदि आप कोरोनावायरस बीमारी 2019 (कोवडि-19) से ग्रस्त हैं तो क्या करें?

यदि आप कोवडि-19 बीमारी से ग्रस्त हैं और यदि आपको शक है कि आप कोवडि-19 के कारक वायरस से संक्रमित हैं तो, अपने घर व समुदाय में इस बीमारी को फैलने से रोकने के लिए इन चरणों का पालन करें।

केवल चकिसिकीय सहायता लेने के अलावा घर पर ही रहें

आपको केवल चकिसिकीय सहायता के अलावा घर के बाहर की सभी गतिविधियों पर रोक लगा देनी चाहिए। काम पर, स्कूल या सार्वजनिक जगहों पर न जाएं। सार्वजनिक परिवहन साधन, साथ में यात्रा (ride sharing) या टैक्सी में न जाएं।

खुद को अपने घर के लोगों और जानवरों से अलग कर लें

लोग: जहां तक हो सके, आपको एक वरिष्ठ कमरे में और घर के बाकी लोगों से दूर रहना चाहिए। और अगर उपलब्ध हो तो आपको एक अलग बाथरूम का उपयोग करना चाहिए।

जानवर: बीमार होने के दौरान घरेलू जानवरों को न संभालें। अधिक जानकारी के लिए कोवडि 19 और जानवर देखें।

अपने चकित्सक से मिलने से पहले फोन करें।

यदि आपके पास मेडिकल अपोइंटमेंट (मिलने का समय तय है) तो स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को फोन लगाएं और उन्हें बताएं कि संभवतः आपको कोवडि-19 है। इससे स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के कार्यालय को अन्य लोगों को संक्रमण या इससे ग्रस्त होने से बचाने में मदद मिलेगी।

एक फेसमास्क पहनें

जब आप स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के कार्यालय में प्रवेश करने से पहले, अन्य लोगों या पालतू जानवरों के बीच हों तो आपको एक फेसमास्क पहनना चाहिए (जैसे एक कमरे या वाहन में साथ होना)। यदि आप एक फेसमास्क नहीं पहन सकते हैं (जैसे, क्योंकि इससे सांस लेने में तकलीफ होती है), तो जो लोग आपके साथ रहते हैं उन्हें उसी कमरे में आपके साथ नहीं रहना चाहिए, या अगर वो कमरे में आते हैं तो उन्हें एक फेसमास्क पहनना चाहिए।

अपनी छींको और खांसी को ढकें

जब भी खांसे या छींके तो अपने मुंह और नाक को टिशू से ढकें। काम में लगे हुए टिशू को लाइड (अस्तर लगे) कचरे के डब्बे में फेंकें; अपने हाथों को तुरंत साबुन और पानी से 20 सेकंड तक धोएं या एक एल्कोहल आधारित हैंड सैनीटाइजर जसिमें 60-95% तक एल्कोहल हो, अपने हाथ में सब जगह लगाते हुए तब तक रगड़ें जब तक वे सूखे हुए महसूस न होने लगे। अगर हाथ काफी गंदे दखि रहे हों तो साबुन और पानी का उपयोग पहले करना चाहिए।

व्यक्तिगत घरेलू सामान का मलिकर उपयोग करने से करने से बचें।

आपको थालियाँ, पीने के ग्लास, कप, खाने के बर्तन, तौलियाँ, या बसितर, अन्य लोगों या पालतू जानवरों के साथ उपयोग नहीं करने चाहिये। इन सामानों का उपयोग करने के बाद, उन्हें साबुन और पानी से अच्छी तरह से धोना चाहिए।

अपने हाथ बार बार धोएं

कम से कम 20 सेकंड के लिए अपने हाथ साबुन और पानी से धोएं। अगर साबुन और पानी उपलब्ध न हों तो, एक एल्कोहल आधारित हैंड सैनीटाइजर से जसिमें कम से कम 60% तक एल्कोहल हो, अपने हाथ के सभी हिस्सों पर लगाते हुए और तब तक रगड़ते हुए जब तक कि वे सूखे महसूस न होने लगे, साफ करें।

अगर हाथ काफी गंदे दखि रहे हों तो साबुन और पानी का उपयोग पहले करना चाहिए। बनिा धुले हाथों से अपनी आँखों, नाक, और मुँह को छूने से बचें।

“ज्यादा छुए जाने वाली जगहें” रोज साफ करें

ज्यादा छुए जाने वाली जगहों में काउंटर, टेबलटॉप, डोरनोब, बाथरूम में लगे सामान, टॉयलेट, फोन, कीबोर्ड, टैब्लेट, और पलंग के पास रखी टेबलें। और, ऐसी सतहें भी साफ करें जिनमें खून, मल, या शरीर के द्रव (body fluids) हो सकते हैं। घर की सफाई के स्प्रे या वाष्प (पौछकर साफ करने वाले) को उन पर लगे लेबल के दिशानर्देश के अनुसार उपयोग करें। लेबल में इनके उपयोग की सावधानियों सहित जैसे दस्ताने पहनने और उत्पाद को काम में लेते समय हवा की आवाजाही सुनिश्चित करने सहित सफाई के उत्पादों के सुरक्षा और प्रभावी उपयोग के दिशा निर्देश होते हैं।

अपने लक्षणों पर नज़र रखें

अगर आपके लक्षण बगिड़ रहे हों तो तुरंत चकित्सिकीय सहायता लें (जैसे सांस लेने में तकलीफ)। सहायता लेने से पहले, अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को फोन करें और उन्हें बताएं कि आपकी कोवडि-19 के लिए जांच हो चुकी है या चल रही है। चकित्सिकीय सुविधा की जगह पर पहुँचने के पहले फेसमास्क पहन लें। इन कदमों से स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के कार्यालय को वहाँ उपस्थित और लोगों या वेटीग रूम (प्रतीक्षा कक्ष) में उपस्थित लोगों को संक्रमण से बचाने में मदद मिलेगी।

अपने स्वस्थ सेवा प्रदाता से स्थानीय या राज्य स्वास्थ्य विभाग को फोन लगाने के लिए कहें। वे लोग जो सक्रिय निगरानी में हैं या जिनमें स्वयं निगरानी की सुविधा मिली हुई है, उन्हें अपने स्थानीय स्वास्थ्य विभाग या पेशेवर चकित्सिकों द्वारा दिये जाने वाले दिशा निर्देशों, जो भी उचित हों, का पालन करना चाहिए।

यदि आपके यहाँ स्वास्थ्य आपातकाल है और यदि आपको 911 पर फोन करने की जरूरत है तो भेजने वाले को बताएं कि आपको कोवडि-19 है या आपकी जांच चल रही है। यदि संभव हो तो, आपातकालीन चकित्सिक सुविधा पहुँचने से पहले फेसमास्क पहन लें।

होम आइसोलेशन (घर पर अलग रहना) बंद करना

वे मरीज जिनमें कोवडि-19 होने का पता चल गया है उन्हें जब तक दूसरों तक सेकंडरी ट्रांसमिशन का खतरा कम नहीं हो जाता है तब तक उन्हें घर पर अलग रहने से जुड़ी सावधानियों का पालन करते रहना चाहिए। घर पर अलग रहने को खत्म करने का निर्णय स्वास्थ्य सेवा प्रदाता और राज्य व स्थानीय स्वास्थ्य विभाग से परामर्श करते हुए, अलग अलग मामलों के अनुसार किया जाना चाहिए।

