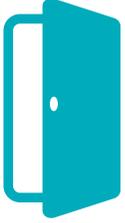


कोविड-19

(COVID-19)

कोविड-19 की घर पर देखभाल कैसे करें

(How to care for COVID-19 at home)



यदि संभव हो सके तो बीमार व्यक्ति का अपना खुद का बैडरूम और बाथरूम हो।

अपने घर में आगंतुकों से बचें।



परिवार का एक स्वस्थ सदस्य बीमार व्यक्ति के लिए देखभाल करें।

बाकी सभी को जितना हो सके बीमार व्यक्ति से शारीरिक दूरी पर रखें।



बीमार व्यक्ति को दूसरों के लिए भोजन न बनाने दें।

बीमार व्यक्ति से अलग क्षेत्र में या कम से कम अलग समय पर अपना भोजन स्वयं बनाने को कहें। सभी बर्तन धोएं और बाद में सभी सतहों को साफ करें।



घरेलू सामान जैसे बर्तन, पीने का गिलास, बर्तन, तौलिये, चादरें और इलेक्ट्रॉनिक उपकरण साझा करने से बचें।

हार्ड-टच सतहों जैसे हैंड रेल, डोर नॉक्स, अलमारी और फ्रिज के दरवाजे, सिंक के नल और शौचालय को बार-बार धोएं या साफ करें।



साबुन और पानी से हाथ धोएं या अल्कोहल आधारित हैंड रब से सैनिटाइज़ करें।



टिश्यू या अपनी बाजू से कवर करें और छीकें। अपनी नाक, मुंह या आंखों को छूने से पहले हाथ धोएं या साफ करें।



लक्षणों के लिए खुद की जाँच करें। यदि आपको कोई लक्षण मिलता है तो तुरंत आइसोलेट करें। यह पता लगाने के लिए कि क्या आपको कोविड-19 परीक्षण की आवश्यकता है, ahs.ca/covidscreen पर कोविड-19 आकलन और परीक्षण टूल को पूरा करें।

हम इसमें एकसाथ हैं।
(We're in this together.)

हम इसे मिलजुल कर जीत लेंगे।
(We'll get through it together.)

