

# कोविड-19 के खिलाफ खूद को और अपने परिवार को सुरक्षित रखें



## कोविड-19 क्या है और यह कैसे फैलता है?

कोविड-19 कोरोनावायरस (कोरोना नामक विषाणू) के कारण होने वाली बीमारी है। जब कोई संक्रमित व्यक्ति किसी अन्य व्यक्ति के निकट संपर्क (6 फीट के भीतर) में होते हुए बोलती है, छींकती है या खाँसती है तब वायरस फैलती है। यदि आप वायरस से संक्रमित हैं, तो आप अच्छा महसूस करने के बावजूद भी बीमारी फैला सकते हो। कोविड-19 में गंभीर बीमारी और निमोनिया होने की संभावना है। अपनी और अपने परिवार की सुरक्षा के लिए कृपया निम्न मार्गदर्शन का पालन करें:



### हाथ धोना

कोविड-19 वायरस से छुटकारा पाने के लिए अक्सर कम से कम 20 सेकंड के लिए अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं। आप न्यूनतम 60% मद्यसार वाले हैंड सैनिटाइज़र का भी उपयोग कर सकते हैं।



### नाक और मुँह को कपड़े से ढंकना (मास्क लगाना)

अपने मुँह और नाक दोनों को मास्क से कवर करें लेकिन बिना प्रतिबंध सांस लेते रहें। नाक तथा मुँह ढंकने के लिए कपड़े या कपड़े की कई परतों का प्रयोग करें और कान के पिछे उन परतों के छोरों की गांठ बाँधकर सुरक्षित करें। मास्क निकालते समय अपनी आँखें, नाक और मुँह को छूने से बचें।

मास्क निकालने के तुरंत बाद अपने हाथ धो लें। यदि संभव हो तो प्रयोग किए गए मास्क को हर दिन धोएं।



### लोगों से दूरी बनाएँ रखें

दूसरों से 6 फीट अलग रहने की कोशिश करें। यदि परिवार का कोई सदस्य कोविड-19 से संक्रमित है, तो उन्हें घर पर ही और दूसरों से दूर रहना चाहिए, भले ही उनमें लक्षण न दिखाई पड़ रहे हो। यदि वे वास्तव में बीमार हैं, तो उन्हें अस्पताल ले जाया जाना चाहिए। अपने बीमार परिवार सदस्य ने छूई हुई चीजों और सतहों को नियमित रूप से स्वच्छ और निर्जंतुक करना चाहिए और अपने घर में वायु संचलन के लिए खिड़कियां खोलें।



### सतहों और वस्तुओं साफ़ करे

सभी सतहों को जहाँ बार-बार छूते हैं, जैसे की काउंटर, मेज की उपरी सतह, दरवाजे और कुंडियाँ, कीबोर्ड और बिस्तर से सटी मेज को साफ और कीटाणुरहित करे। लेबल निर्देशों के अनुसार साबुन, पानी और घरेलू सफाई स्प्रे और पोंछों का उपयोग करें।

[सीडीपीएच लोगो]

दस्तावेज़ अनुवाद एक शिष्टाचार के रूप में प्रदान किया जाता है द स्पेनिश ग्रुप जिसका सीडीसी से संबंध नहीं है।

<https://thespanishgroup.org/blog/protect-against-covid-19-Hindi>

जनवरी . © २०२१, सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग, कैलिफोर्निया