

कोरोनावायरस बीमारी (कोविड-19) के बारे में

यह क्या है

कोविड-19 कोरोनावायरस के कारण होने वाली बीमारी है।

मानव कोरोनावायरस आम हैं और आम तौर पर आम जुकाम के समान हल्की बीमारियों से जुड़े होते हैं।

फैलाव

कोरोनावायरस आम तौर पर संक्रमित व्यक्ति से ऐसे फैलते हैं:

- ▶ साँसों की बूंदों से जब आप खांसते या छींकते हैं
- ▶ नज़दीकी व्यक्तिगत संपर्क से, जैसे कि छूना या हाथ मिलाना
- ▶ वायरस वाली किसी भी चीज़ को छूना, फिर अपने हाथ धोने से पहले अपनी आँखों, नाक या मुँह को छूने से

यह वायरस वैटिलेशन सिस्टम या पानी के माध्यम से फैलने के लिए नहीं जाने जाते।

यदि आपके लक्षण हैं

यदि आपको कोविड-19 के लक्षण हैं - बुखार, खांसी, या साँस लेने में कठिनाई:

- ▶ दूसरों को इसे फैलाने से बचने के लिए घर (**अलग**) (isolate) पर रहें
 - यदि आप दूसरों के साथ रहते हैं, तो अलग कमरे में रहें या 2 मीटर की दूरी रखें
- ▶ किसी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर के पास जाने से पहले उन्हें काल करें या अपनी **स्थानीय पब्लिक हेल्थ अथॉरिटी** (local public health authority) को कॉल करें
 - उन्हें अपने लक्षण बताएं और उनके निर्देशों का पालन करें
- ▶ यदि आपको तत्काल मैडिकल तवज्जो की आवश्यकता है, तो 911 पर कॉल करें और उन्हें अपने लक्षण बताएं

लक्षण

लक्षण बहुत हल्के या अधिक गंभीर हो सकते हैं।

वायरस के संपर्क में आने के बाद लक्षण दिखने में 14 दिन तक लग सकते हैं।



बुखार



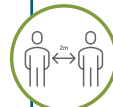
खांसी



साँस लेने में तकलीफ

रोकथाम

संक्रमण के प्रसार को रोकने का सबसे अच्छा तरीका है:



- ▶ हर समय **शारीरिक दूरी** (physical distancing) का पालन करें



- ▶ यदि आप बीमार हैं तो दूसरों को बीमारी फैलाने से बचने के घर पर रहें



- ▶ अपने हाथों को कम से कम 20 सेकंड के लिए साबुन और पानी से अक्सर धोएं



- ▶ अपनी आँखों, नाक या मुँह को छूने से बचें, खासकर बिना धोए हाथों से



- ▶ जो लोग बीमार हैं उनसे नज़दीकी संपर्क से बचें



- ▶ खांसते या छींकते समय:

– कीटाणुओं के प्रसार को कम करने के लिए अपने मुँह और नाक को अपनी बाँह या टिशुओं से ढकें



– जितनी जल्दी हो सके इस्तेमाल किए गए टिशुओं को तुरंत कचरे में फेंक दें और बाद में अपने हाथों को धो लें



- ▶ अक्सर छूही जाने वाली वस्तुओं और सतहों, जैसे कि खिलौने, इलेक्ट्रॉनिक डिवाइसों और डोरनॉक्स को साफ़ और कीटाणुरहित करें



- ▶ अपने आस-पास के लोगों और सतहों की सुरक्षा के लिए एक **गैर-मैडिकल मास्क या फेस कवरींग** (non-medical mask or face covering) पहनें (यानी कि नाक और मुँह को बिना किसी फासले के पूरी तरह से ढकने के लिए **बनाया गया**, और डोरियों या कान के लूपों से सिर के साथ बंधा हुआ)

अधिक जानकारी के लिए,

@ canada.ca/le-coronavirus पर जाएं या

1-833-784-4397 पर संपर्क करें

