

में कोविड-19 फैलने की स्थिति में किस तरह तैयार रह सकता हूँ?

- कोविड-19 श्वसन प्रणाली को प्रभावित करने वाला एक नया वायरस है। वर्तमान में यह अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर फैल रहा है जिसकी वजह से कई देश और राज्य प्रभावित हुए हैं।
- इस वायरस के बारे में नई जानकारी आ रही है, कृपया ध्यान रखें कि कोविड-19 के जोखिम का संबंध नस्ल, जातीयता या राष्ट्रीयता से नहीं है। [लांछन लगाना बीमारी से लड़ने में मदद नहीं करेगा](#)। बढ़ी हुई चिंता के समय में सटीक जानकारी खोजना और साझा करना सबसे अच्छा कदम है जो हम अफवाहों और गलत जानकारी के प्रसार को रोकने के लिए उठा सकते हैं।

में कोविड-19 को फैलने से कैसे रोक सकता हूँ?

- कोविड-19 के [लक्षणों](#) में मुख्यतः बुखार, खाँसी, और साँस लेने में तकलीफ शामिल हैं। ये लक्षण संपर्क में आने के 2 से 14 दिन बाद दिखाई देते हैं।
- कोविड-19 खाँसी या छींक के माध्यम से उन [लोगों के मध्य फैलता है](#) एक दूसरे के साथ निकट संपर्क में रहते हैं (लगभग 6 फुट के भीतर)। यह वायरस की मौजूदगी वाली सतह या वस्तु को छूने से भी फैल सकता है।
- लोगों को [सर्वाधिक संक्रामक](#) तब माना जाता है, जब वे सबसे ज्यादा बीमार होते हैं, हालाँकि कुछ मामलों में यह लोगों में लक्षण नज़र आने से पहले भी फैल सकता है।
- रोकथाम की शुरुआत व्यक्तिगत स्वास्थ्य की अच्छी आदतों को अपनाने के साथ होती है: बीमार होने पर घर में रहें, अपनी खाँसी और छींकों को एक टिशू पेपर से ढकें, अपने हाथ बार-बार साबुन और पानी से धुलें, और अक्सर छुई जाने वाली सतहों और वस्तुओं को बार-बार साफ करें।
- भरपूर आराम करना, तरल पदार्थ पीने, स्वस्थ भोजन करने, और अपने तनाव को नियंत्रित करने से आपको कोविड-19 से बचने में, और अगर आप इसके संपर्क में आ जाते हैं, तो स्वस्थ होने में सहायता मिल सकती है।

में कोविड-19 के लिए पहले से योजना कैसे बना सकता हूँ?

- अपने घर के सदस्यों, रिश्तेदारों, और दोस्तों के साथ एक आपातकालीन योजना बनाएँ। अधिक जानकारी के लिए [आपात तैयारी और आप](#) पर जाएँ।
- यदि आपके इलाके में बीमारी फैलना शुरू होती है, तो स्वास्थ्य अधिकारी स्कूलों को बंद करने या कार्यक्रमों को रद्द करने का सुझाव दे सकते हैं और बीमारी का प्रसार धीमा करने के लिए लोगों को घर से काम करने की सलाह दे सकते हैं।
- स्कूल या विश्वविद्यालय बंद होने की स्थिति में अपने बच्चे या अपने लिए वैकल्पिक व्यवस्था की योजना बना लें। साथ ही अपने बुजुर्गों और पालतू जानवरों के लिए आवश्यकतानुसार योजना बना लें।
- यदि आपको घर के किसी सदस्य की देखभाल करने के लिए घर पर रहने की जरूरत है, तो अपने कार्यस्थल पर अपने बीमारी अवकाश और घर से काम करने के विकल्पों के बारे में पूछताछ करें।
- अपने आपातकालीन संपर्कों की एक सूची बना लें—परिवार, दोस्त, पड़ोसी, कारपूल ड्राइवर, स्वास्थ्य सेवा प्रदाता, शिक्षक, रोजगार प्रदाता, स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग, और सामुदायिक संसाधन।

- साबुन, टिशू पेपर, और अल्कोहल-युक्त हैंड सैनिटाइज़र जैसी चीजों को अतिरिक्त मात्रा में इकट्ठा कर लें। यदि आपको या आपके घर के किसी सदस्य को कोई लंबी बीमारी है और नियमित तौर पर डॉक्टर द्वारा लिखी गई दवाएँ लेनी पड़ती हैं, तो आपातकालीन स्थिति में दवाओं को अतिरिक्त मात्रा में घर में रखने के लिए अपने स्वास्थ्य प्रदाता, दवा विक्रेता, और बीमा प्रदाता से बात करें।

अगर कोविड-19 मेरे समुदाय में फैलना चालू होता है, तो मैं क्या करूँ?

- Department of Health (स्वास्थ्य विभाग) की वेबसाइट: doh.wa.gov/coronavirus के माध्यम से कोविड-19 की स्थानीय गतिविधि के बारे में जानकारी लेते रहें और उन लक्षणों के प्रति जागरूक रहें जो आपके समुदाय के लोगों के बीमार होने की ओर इशारा करते हैं। उदाहरण के लिए, स्कूलों को छुट्टी दिए जाने या बंद होने पर नज़र रखें।
- उन लोगों के संपर्क में आने से बचें जो बीमार हैं। अपनी खाँसी और छींकों को एक टिशू पेपर से ढकें, और अपने हाथों को बार-बार साबुन या पानी से धुलें। निजी सामान साझा नहीं करें और अक्सर छुई जाने वाली सतहों को साबुन और पानी से धुलें।
- अगर आप बीमार हैं, तो घर पर रहें। चिकित्सकीय देखभाल प्राप्त करते समय, एक फ़ेसमास्क पहनें और खुद को दूसरों से दूर रखें। यदि आपके घर में कोई बीमार है तो घर पर रहें ताकि अनजाने में वायरस दूसरों तक नहीं फैले।
- यदि आप बीमार हैं, अच्छा महसूस नहीं कर रहे, या आपके घर में कोई बीमार है, तो बड़े कार्यक्रमों, जैसे खेल-कूद कार्यक्रमों, सम्मेलनों, या अन्य सामुदायिक कार्यक्रमों में नहीं जाएँ। यदि आप बीमार नहीं हैं, तो कार्यक्रम में जाने से पहले आपके कोविड-19 से संक्रमित होने के जोखिम पर विचार करें।
- अपने बच्चों को स्कूल के बाद दूसरों के साथ इकट्ठा होने से रोकें, अगर यह छोटा समूह नहीं है। यदि किसी भी बच्चे में कोविड-19 के लक्षण दिखाई देते हैं, तो उन्हें तुरंत दूसरों से अलग कर दें।
- अपने बच्चों में कोविड-19 के लक्षणों पर नज़र रखें। अगर आपका बच्चा बीमार है तो उसके बाल देखभाल प्रतिष्ठान या स्कूल को सूचित करें और कक्षाकार्य या गतिविधि ले लें जिसे वह घर से कर सकता या सकती है।
- घर के बीमार सदस्यों के लिए एक अलग कमरे की व्यवस्था करें। इस कमरे को नियमित रूप से साफ करें और सुनिश्चित करें कि उनके पास इस्तेमाल के लिए साफ डिस्पोज़ेबल फ़ेसमास्क हैं।
- परिवार और दोस्तों में उन लोगों से बातचीत करें जो अकेले रहते हैं—खासकर उनसे जो किसी लंबी बीमारी से पीड़ित हैं। यदि आप अकेले रहते हैं, तो अपने दोस्तों और परिवार से अपनी खबर लेते रहने के लिए कहें अगर आप बीमार हो जाते हैं।

मैं अधिक जानकारी कहाँ से पा सकता हूँ?

- Department of Health की वेबसाइट, www.doh.wa.gov/coronavirus पर जाएँ।
- 1-800-525-0127 पर कॉल करें और # दबाएँ। टेलीफ़ोन आधारित दुभाषिया सेवाएँ उपलब्ध हैं।

इस दस्तावेज़ के किसी अन्य प्रारूप में अनुरोध करने के लिए, 1-800-525-0127 पर कॉल करें। बहरे या कम सुनने वाले ग्राहक, कृपया 711 (Washington Relay) पर कॉल करें या civil.rights@doh.wa.gov पर ईमेल करें।