

## COVID-19 के दौरान

### खुद को अलग रखना

(रिवर्स क्वारंटाइन)



अगर आप बूढ़े हैं या फिर पहले से ही कोई बीमारी है, तो आप COVID-19 से लड़ने में कमजोर हैं। अगर आप संक्रमित होते हैं तो गंभीर बीमारी, मुश्किलें और संभावित मृत्यु का खतरा है। आपके परिवार को भी परेशानी होगी। संक्रमण से खुद को बचाने के लिए खुद को अलग रखना एक तरीका है। आप संपर्क रोकने के लिए परिवार से खुद को अलग रखें। जब एक छोटे घर में कई लोग रहते हों तो आप यह कैसे कर सकते हैं? यह पोस्टर ऐसा करने के कुछ सुझाव देता है।

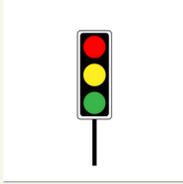
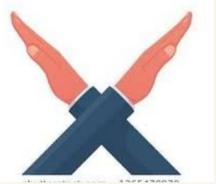
### क्या?

हम बूढ़े, बीमार और कमजोर लोगों के लिए खुद को अलग रखना (रिवर्स क्वारंटाइन)

### तरीका

चिह्नित सीमाओं का इस्तेमाल

**चिह्नित सीमायें क्या हैं** - खुद को अलग रखने के लिए स्पष्ट दिखने वाले चिह्न और व्यवहार द्वारा एक जगह निर्धारित करना



### कौन?

- अगर आप बूढ़े हैं (65 साल से ऊपर)
- किसी कारण से आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कम है, जैसे शुगर, हृदय रोग, कैंसर, TB, HIV, सांस की बीमारी, ट्रांसप्लांट, या कुपोषित हो।



### कब?

- जैसे ही आपके आस पड़ोस में किसी को COVID-19 हो।
- आस-पास के सारे मरीजों के ठीक हो जाने के बाद भी 14 दिनों तक जारी रखें।
- आगे आने वाले समय में बहुत ही सावधान रहें।

### कहाँ? घर के अंदर



### कैसे?

- सीमा बनाने के लिए स्पष्ट दिखने वाले चिह्न जैसे साड़ी टांगना, चॉक की लकीर या रस्सी का इस्तेमाल करें। जितना भी संभव हो:
- लाइन के बाहर ना जाएँ
- लाइन से बाहर लोगों को ना छुएं
- 3 फीट की दूरी बना कर बात करें

# COVID-19 के दौरान खुद को अलग रखना

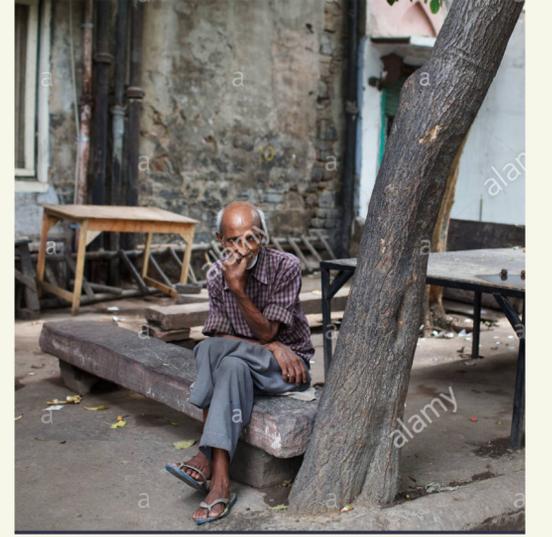


## खुद को अलग रखने के लिए कुछ सुझाव

- जितना संभव हो मास्क पहन कर रहें।
  - बार बार हाथ धोते रहें।
  - अगर पानी की कमी हो तो, एक बरतन में साबुन का गाढ़ा पानी/घोल रखें और उसमें हाथ बार बार साफ़ करें।
  - खाने से पहले और बाहर से घर आने के बाद हाथ ज़रूर साफ़ करें।
  - जितना संभव हो दूसरों से शारीरिक दूरी बना कर रखें।
  - दिखने वाले चिन्हों से कमरे का एक हिस्सा अपने लिए सीमित रखें।
  - हवा आने जाने के लिए खिड़कियों को खोल कर रखें।
  - घर के काम में मदद करना हो तो आप पोछा लगाने और कपड़े धुलने में मदद कर सकते हैं।
  - अगर खाना बनाने में मदद करनी हो तो काम करने से पहले साबुन से हाथ साफ़ करें।
  - अगर संभव हो तो अकेलापन और चिंता दूर करने के लिए मोबाइल फ़ोन का इस्तेमाल करते हुए दूसरों से बात करें।
  - यह एक तनावपूर्ण समय है। आपलोगों जो की कमज़ोर हैं उन्हें विशेष देखभाल और ध्यान की ज़रूरत है। मदद लेने में संकोच ना करें।
- दूसरों से और खासतौर पर बच्चों से संपर्क कम रखें।
  - पारिवारिक जमावड़े से जितना हो सके दूर रहें। अगर बहुत ज़रूरी हो तो, 3 फ़ीट की दूरी बनाये रखें और किसी को छुएं नहीं।



सबके द्वारा ज़्यादा इस्तेमाल होने वाले चीज़ों और जगहों- खासतौर पर शौचालय, खाने की जगह, की साबुन और कीटाणुनाशक से नियमित सफ़ाई सुनिश्चित करें।



**अगर खांसी, बुखार और थकान के लक्षण दिखें तो सरकारी हेल्पलाइन या स्वास्थ्य केंद्र से तुरंत संपर्क करें!!!**

