



COVID-19 के प्रसार को कम करने में मदद करें

कोरोनावयरस रोग के प्रसार को कम करने के लिए कदम उठाएं (COVID-19):



अपनी स्थानीय पब्लिक हेल्थ अथॉरिटी की सलाह का पालन करें



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



यदि साबुन और पानी उपलब्ध ना हो तो अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें



अपनी आंखों, नाक या मुंह को ना छूने की कोशिश करें



जो लोग बीमार हैं उनके साथ निकट संपर्क से परहेज़ करें



अपनी आस्तीन में खाँसें और छीकें, अपने हाथ में नहीं



जितना संभव हो सके घर में रहें और यदि आपको घर से बाहर निकलने की आवश्यकता पड़ती है तो शारीरिक दूरी (लगभग 2 मीटर) का अभ्यास करें

लक्षण

COVID-19 के लक्षण बहुत हल्के या अधिक गंभीर हो सकते हैं और इनके प्रकट होने में वायरस के संपर्क में आने के बाद 14 दिनों तक का समय लग सकता है।



बुखार

(38°C के बराबर या अधिक)



खांसी



सांस लेने में मुश्किल

यदि आपको लक्षण हैं



दूसरों को बीमारी फैलाने से बचने के लिए घर में अलग रहें।



बड़ी उम्र के वयस्कों या मैडिकल हालातों वाले लोगों से मिलने से बचें। वे गंभीर बीमारी के विकसित होने के उच्च जोखिम पर हैं।



स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से मिलने जाने से पहले फोन करें या अपनी स्थानीय पब्लिक हेल्थ अथॉरिटी को कॉल करें।



यदि आपके लक्षण बदतर हो जाते हैं, तो तुरंत अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या पब्लिक हेल्थ से संपर्क करें, और उनकी हिदायतों का पालन करें।

COVID-19 के बारे में जानकारी के लिए:

☎ 1-833-784-4397

@ canada.ca/coronavirus