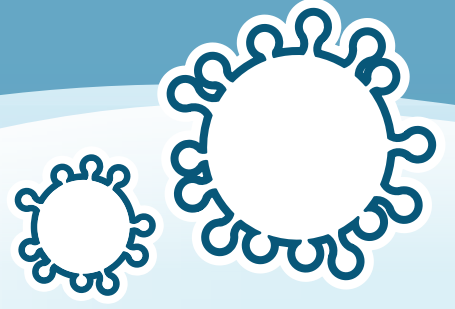


Santé publique (सार्वजनिक स्वास्थ्य) की ओर से कोविड -19 के बारे में जानकारी और सुझाव



कोविड-19 क्या है?

कोविड-19 कोरोना वायरस परिवार के एक वायरस के कारण होने वाला संक्रमण है।

इसके लक्षण क्या हैं?

कोविड-19 वायरस के संपर्क में आने के बाद, लक्षणों के दिखाई देने में 14 दिन तक का समय लग सकता है। इसे इंक्युबेशन (रोगोद्भव) अवधि कहा जाता है।

किसी व्यक्ति में कोई लक्षण नहीं हो सकता है या बहुत कम लक्षण दिखाई दे सकते हैं (जैसे नाक बहना)। वे अधिक गंभीर भी हो सकते हैं, निमोनिया (फेफड़े में संक्रमण) जैसा प्रतीत हो सकता है।

इसके मुख्य लक्षणों में शामिल हैं: बुखार, खांसी (नई या अधिक गंभीर पुरानी खांसी), स्वाद और सूंघने की क्षमता खत्म होना (नाक बंद हुए बिना), और सांस लेने में परेशानी।

जो लोग कोविड-19 से पीड़ित हैं, उनमें निम्नलिखित लक्षण भी विकसित हो सकते हैं:

- गले में खराश
- मितली
- उलटी
- दस्त
- सिरदर्द
- मांसपेशियों में पीड़ा और दर्द
- अत्याधिक थकान



कोविड-19 से ग्रस्त अधिकांश लोग बिना किसी जटिल स्थिति के ठीक हो जाते हैं। कुछ मामलों में, विशेष रूप से उन लोगों के मामलों में जिनकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर होती है, जिनकी कुछ अंतर्निहित स्वास्थ्य स्थितियां होती हैं (जैसे हृदय या श्वसन संबंधी समस्याएं), और वरिष्ठ नागरिकों के बीच, यह बीमारी अधिक गंभीर हो सकती है और यहां तक कि पीड़ित व्यक्ति की मृत्यु भी हो सकती है।

कोविड-19 कैसे फैलता है?

- जब कोविड-19 से पीड़ित कोई व्यक्ति बोलता, खाँसता या छींकता है।
- लार या थूक के माध्यम से। यह संक्रमित व्यक्ति के मल के माध्यम से भी फैल सकता है।
- एक संक्रमित व्यक्ति लक्षण दिखने से 2 दिनों पहले तक संक्रामक साबित हो सकता है। एक संक्रमित व्यक्ति जो Asymptomatic (अलक्षण) है (जिसमें कोई लक्षण दिखाई नहीं देता है) भी संक्रामक हो सकता है।

कोविड-19 तब भी फैल सकता है जब आप अपने हाथों से किसी दूषित सतह या वस्तु को स्पर्श करते हैं, और फिर अपने चेहरे को स्पर्श करते हैं।

मैं अपनी और दूसरों की सुरक्षा कैसे कर सकता हूँ?

1 हाथ धोना और श्वसन स्वच्छता



कम से कम 20 सेकेंड के लिए अपने हाथों को अक्सर साबुन और पानी से धोएं। भोजन करने से पहले, वॉशरूम जाने के बाद, और हर बार जब आप घर से जाते हैं और वापस लौटते हैं (किराने की दुकान या फार्मसी पर जाने, सैर करने आदि के बाद) तो हाथों को धोएं। यदि आपको साबुन और पानी न मिले, तो अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।



जब आप खाँसते हैं, नाक साफ करते हैं या फिर छींकते हैं, तो एक टिश्यू पेपर का इस्तेमाल करें। उपयोग किए गए टिश्यू पेपर को जितनी जल्दी हो सके कूड़ेदान में फेंक दें और फिर अपने हाथों को धो लें। यदि आपके पास कोई टिश्यू पेपर नहीं है तो कोहनी को मोड़कर उसमें खाँसे या छींकें।



2 घर में रहें और शारीरिक दूरी बनाए रखने का अभ्यास करें

- ✓ अपने समुदाय के भीतर सभी गैर-जरूरी यात्राओं से बचें।
- ✓ अधिक कमजोर लोगों (वरिष्ठ लोगों, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली या अन्य स्वास्थ्य समस्याओं वाले लोगों) के संपर्क में आने से बचें।
- ✓ दूसरे लोगों के घरों में न जाएं या मेजबान आगंतुकों को अपने घर में न बुलाएं।
- ✓ समूह या पारिवारिक समारोहों में भाग न लें।
- ✓ यदि संभव हो तो घर से काम करें।

आप टहलने के लिए घर से बाहर निकल सकते हैं, यदि:

- आपमें कोई लक्षण नहीं है।
- आपका कोविड-19 जाँच परिणाम पॉजिटिव नहीं पाया गया है।
- आप कोविड-19 से पीड़ित किसी व्यक्ति के संपर्क में नहीं आए हैं।
- कोविड-19 से पीड़ित किसी व्यक्ति के संपर्क में आने की वजह से आप क्वारंटाइन (स्वयं-एकांतवास) में नहीं हैं।
- आपने पिछले 14 दिनों में कनाडा से बाहर यात्रा नहीं की है।

यदि आप घर से बाहर निकलते हैं:



हमेशा दूसरों से कम से कम 2 मीटर (लगभग दो हाथ लंबा) की दूरी बनाए रखें।

एक ही घर के सदस्यों के लिए 2 मीटर की दूरी बनाए रखना आवश्यक नहीं है, जब तक कि उनमें से एक बीमार न हो।

यदि आपको अपने किसी प्रियजन की देखभाल करनी है, जो आपके साथ नहीं रहता/ती है:

वरिष्ठ और कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली या अन्य स्वास्थ्य समस्याओं से ग्रस्त लोग कोविड-19 से संबंधित जटिलताओं के प्रति सबसे अधिक असुरक्षित होते हैं। आपको बहुत सावधान रहना चाहिए और उनकी सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए आपको Santé publique (सार्वजनिक स्वास्थ्य) के दिशा निर्देशों का पालन करना चाहिए:



अपनी यात्रा से पहले और बाद में अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं।



मास्क पहनें, और प्रत्येक उपयोग के बाद इसे फेंक दें या धो लें।



जितना संभव हो, दूसरों से कम से कम 2 मीटर की दूरी बनाए रखें।

मास्क या फेस कवरींग: इसे कब और कैसे पहनना चाहिए



मास्क या फेस कवरींग निम्न सावधानियों का स्थान नहीं ले सकता है: अपने हाथों को धोना, यदि आप बीमार हैं तो घर पर शारीरिक दूरी और स्वयं-एकांतवास के नियमों का पालन करना।



सार्वजनिक स्थानों पर मास्क या फेस कवरींग पहना जा सकता है जहां लोगों (उदाहरण के लिए किराने की दुकान, फार्मसी, सार्वजनिक परिवहन) के बीच 2 मीटर की दूरी बनाए रखना कठिन हो सकता है। इस प्रकार के मास्क का उपयोग अन्य लोगों में वायरस फैलने के जोखिम को कम करने के लिए किया जाता है। आप अपना मास्क खुद बना सकते हैं।

मास्क या फेस कवरींग कैसे पहनें

?

1. मास्क या फेस कवरींग का इस्तेमाल करने से पहले और बाद में अपने हाथों को धोएं।
2. इसे अपने नाक और मुंह के ऊपर रखें, यह सुनिश्चित करते हुए कि यह आपके चेहरे पर सही तरीके से फिट होता है।
3. एक बार इसे लगाने के बाद स्पर्श करने से बचें और अपने चेहरे को स्पर्श न करें।
4. जैसे ही यह नम, गंदा या क्षतिग्रस्त हो जाए, इसे बदल दें।
5. इसे हटाने के समय केवल इलास्टिक्स या इसे रोके रखने वाली डोरी का इस्तेमाल करें - सामने वाले हिस्से को स्पर्श न करें।
6. इसे अन्य लोगों के साथ साझा न करें।
7. प्रत्येक उपयोग के बाद इसे फेंक दें या धो लें। अपने हाथों को धोना न भूलें।

यदि आपको लगता है कि आपको कोविड-19 है तो आपको क्या करना चाहिए?

यदि आप में या आपके परिवार के किसी सदस्य में कोविड-19 के एक या अनेक लक्षण हैं या

यदि आप चिंतित हैं क्योंकि आप किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आए हैं जो बीमार है:

- 514-644-4545 या 1-877-644-4545 पर कोविड-19 सूचना लाइन पर कॉल करें (यह सेवा केवल फ्रेंच और अंग्रेजी भाषा में उपलब्ध है)।
- एक स्वास्थ्य पेशेवर की सलाह का पालन करें।

यदि आपके या परिवार के किसी सदस्य में गंभीर लक्षण हैं जिसके लिए तत्काल सहायता की आवश्यकता है, जैसे कि सांस लेने में कठिनाई, स्थिति भ्रान्ति, या तीन महीने से कम उम्र के बच्चों में बुखार, तो:

- 9-1-1 पर कॉल करें या अस्पताल जाएं।

कोविड-19 के लिए स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच

कोविड-19 के लिए स्क्रीनिंग, देखभाल और उपचार किसी भी व्यक्ति की आप्रवास स्थिति या स्वास्थ्य बीमा कवरेज की परवाह किए बिना मुफ्त में उपलब्ध कराई जाती है।

मनोवैज्ञानिक परेशानी के संकेतों से परिचित रहें

यदि आप निम्नलिखित भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित नहीं कर सकते हैं, या यदि स्थिति बहुत बिगड़ती है तो मदद प्राप्त करें:

- तनाव, चिंता
- भावनात्मक प्रतिक्रियाएं जो लंबे समय तक रहती हैं (अत्यधिक दुःख, बार-बार रोना, चिड़चिड़ापन, आदि)।
- घबराहट का अनुभव होना
- आपके दिमाग में विचार लगातार घूमते रहते हैं, आपको व्याकुल और भयभीत करते हैं

संसाधन

सामाजिक और सामुदायिक संसाधन: 2-1-1 पर कॉल करें सूचना और संदर्भ सेवाएं, 200 से अधिक भाषाओं में उपलब्ध हैं, जो आपको तुरंत उपयुक्त सामुदायिक संगठन या ऐसी सेवा जो आपकी आवश्यकताओं को पूरा करेगी, उपलब्ध कराने में मदद करेगी।

स्वास्थ्य जानकारी और सामाजिक जानकारी: 8-1-1 पर कॉल करें 8-1-1 एक मुफ्त, गोपनीय टेलीफोन परामर्श सेवा है जो 24/7 उपलब्ध है।

साझेदारी में:

