

कोविड केअर कम्पेनिअन



कोविड 19

बद्दल मूलभूत गोष्टी

कोविड च्या दुसऱ्या लाटेबद्दल
काही मूलभूत गोष्टी



आपत्कालीन परिस्थिती किंवा कोणत्याही माहितीसाठी आपल्या
आरोग्य सेवा प्रदात्याला कॉल करा किंवा हेल्पलाइन 1075 वर कॉल करा



प्रत्येकाने काय केले पाहिजे?



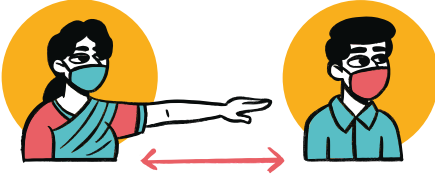
घरीच राहा



जर आपण अन्न, औषधे किंवा काम यासारख्या आवश्यक गोष्टींसाठी बाहेर पडणार असाल तर नेहमी मास्क घाला



व्हायरस बंदिस्त वातावरणात अधिक पसरतो. गर्दीच्या अंतर्गत भागात प्रवेश करू नका



इतरांपासून 2 मीटर अंतरावर रहा



आपले हात साबणाने आणि पाण्याने वारंवार धुवा किंवा हॅण्ड सॅनिटायझर वापरून स्वच्छ करा.

मास्क बदल टिपा

1

मास्क चे प्रकार

- कपड्याचा बनलेला 3 ते 4 थर असलेला कापडी मास्क किंवा सर्जिकल मास्क घाला
- शक्य असल्यास गर्दीच्या ठिकाणी जाताना दुहेरी मास्क घाला (सर्जिकल मास्कवर कापडी मास्क)
- नाक आणि तोंड झाकून मास्क पूर्णपणे फिट बसले पाहिजे



2

मास्क कधी घालावा

- 2 वर्षांपेक्षा जास्त वयाच्या प्रत्येक व्यक्तीने बाहेर पडताना मास्क घालावा
- जर आपण अशा घरात राहत असाल जिथे घरातील इतर बरेच लोक कामासाठी बाहेर पडत आहेत तर घरात देखील मास्क घाला
- जर तुम्हाला किंवा घरातील इतर कोणाला बरे वाटत नसेल तर

3

लक्षात ठेवा पुढील गोष्टी हानिकारक आणि धोकादायक आहेत:

- सैल मास्क
- पातळ, फाटका किंवा अस्वच्छ मास्क
- बोलताना आपला मास्क खाली खेचणे
- सर्जिकल मास्क किंवा एन 95 मास्क धुऊन पुन्हा वापरणे

मला कोविड 19 आहे का हे मला कसे कळेल आणि मी टेस्ट कधी करून घ्यावी?



- आपल्यामध्ये यापैकी कोणतीही लक्षणे आढळल्यास - टेस्ट करून घ्या: ताप, घसा खवखवणे, खोकला, शरीरदुखी, थकवा, वास आणि चव कमी होणे, अतिसार, उलट्या होणे, डोके दुखणे
- जर आपण कोविड 19 असलेल्या एखाद्या व्यक्तीच्या संपर्कात आला असाल तर टेस्ट करून घ्या
- जर कुटुंबातील एखादा सदस्य पॉझिटिव्ह असेल तर टेस्ट करून घ्या
- टेस्ट सरकारी हेल्पलाइन क्रमांकामार्फत उपलब्ध आहे: 1075 किंवा आरोग्य सेतु ॲप

लस कोण घेऊ शकते?

18 वर्षावरील प्रत्येक व्यक्ती

कोविन वेबसाइटवर (<https://www.cowin.gov.in/home>) किंवा आरोग्य सेतु ॲपवर नोंदणी करता येते.

लस कोण घेऊ शकत नाही?

- आपल्याला सध्या **कोविड 19 चा संसर्ग** झाला असल्यास किंवा असल्याची शंका वाटल्यास आताच ही लस घेऊ नका. **बरे झाल्यानंतर 8 आठवडे थांबा** किंवा त्यानंतर लस घ्या
- 18 वर्षांपेक्षा खालील
- गर्भवती स्त्रिया किंवा स्तनदा मातांचा अद्याप समावेश केलेला नाही, परंतु लवकरच त्यांचा समावेश होण्याची शक्यता आहे



मदतीसाठी कोठे जावे हे जाणून घेणे महत्वाचे आहे.

म्हणून हे काही **हेल्पलाइन नंबर** आहेत जे आपण आपल्याकडे ठेवू शकता: **राष्ट्रीय हेल्पलाईन 1075** आहे.

डॉक्टरांशी बोलण्यासाठी:

ई संजीविनी : **+91-11-23978046**

विनामूल्य समुपदेशन सहाय्यतेसाठी : **1800-599-0019**



- आवश्यकता पडल्यास रुग्णाला रुग्णालयात/क्लीनिक मध्ये स्थानांतरित करण्यासाठी **रुग्णवाहिका** किंवा इतर वाहनाचा नंबर आपल्या जवळ बाळगा
- स्थानिक दवाखाने किंवा रुग्णालये, **आपले डॉक्टर** किंवा आपला **आशा कार्यकर्ता** यांचा नंबर आपल्याबरोबर ठेवा
- **आरोग्य सेतु ॲप** डाउनलोड करा