

COVID केयर कम्पेनियन



COVID-19 बेसिक्स

COVID-19 की दूसरी लहर
की मूल जानकारी



आपात स्थिति में या किसी भी जानकारी के लिए, अपने
स्वास्थ्य कार्यकर्ता या हेल्पलाइन 1075 पर कॉल करें।



सभी को क्या करना चाहिए?



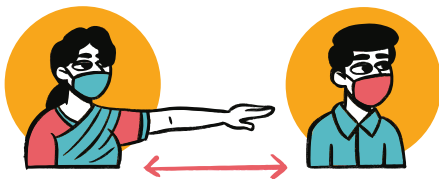
घर पर ही रहें।



अगर आपको आवश्यक चीज़ों के लिए **बाहर निकलना पड़े** जैसे, खाना, दवाई या काम के लिए, तो हमेशा **मास्क पहनें**।



वायरस बंद जगह पर ज्यादा फैलता है। **भीड़-भाड़ वाली बंद जगहों पर ना जाएँ**।



दूसरों से **दो मीटर की दूरी बनाए रखें**।



अपने हाथों को **बार-बार साबुन और पानी से धोएं**
या **सैनीटाईज़र से साफ़ करें** ।

मास्क की जानकारी

1 मास्क के प्रकार

- कपड़े का बना 3-4 परतों वाला या फिर सर्जिकल मास्क पहनें।
- अगर संभव हो तो, भीड़भाड़ वाली जगह पर दो मास्क पहने (सर्जिकल मास्क के ऊपर कपड़े का मास्क)।
- मास्क से मुँह एवं नाक सही एवं पूरी तरह से ढके होने चाहिए।



2 मास्क कब पहनना है?

- दो साल से अधिक उम्र के सभी बच्चों और बड़े, बाहर जाते समय मास्क पहनें।
- यदि आप कई लोगों के साथ एक घर में रहते हैं, जो काम के लिए बाहर जाते हैं, तो घर पर भी मास्क पहनें।
- यदि आप या आपके घर में कोई भी अस्वस्थ महसूस कर रहा है।

3 याद रखें ये हानिकारक और खतरनाक हैं

- एक ढीला मास्क।
- पतला, फटा हुआ या गंदा मास्क।
- बात करते समय अपने मास्क को नीचे उतारना खतरनाक है।
- सर्जिकल मास्क या N95 मास्क को धो कर पुनः उपयोग करना।

मुझे कैसे पता चलेगा कि मुझे कोविड -19 है और मुझे इसकी जाँच कब करवाना है?



- यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण हैं - जाँच करवाएं: बुखार, गले में खराश, खांसी, बदन दर्द, थकान, गंध और स्वाद ना आना, दस्त, उल्टी, सिरदर्द।
- यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आए हैं जिन्हें कोविड -19 है, तो जाँच करवाएं।
- यदि परिवार का कोई सदस्य पॉजिटिव है, तो जाँच करवाएं।
- जाँच सरकारी हेल्पलाइन नंबर: 1075 या आरोग्य सेतु ऐप के माध्यम से उपलब्ध है।

कौन टीका लगवा सकता है?

18 वर्ष से ऊपर के सभी लोग।

पंजीकरण को-विन (CoWin) वेबसाइट (<https://www.cowin.gov.in/home>)

या आरोग्य सेतु ऐप पर किया जा सकता है।

कौन टीका नहीं लगवा सकता है?

- यदि आपको अभी COVID-19 संक्रमण है, या होने की आशंका है, तो अभी वैक्सीन न लें। ठीक होने के बाद, कम से कम 8 सप्ताह तक इंतजार करें और उसके बाद ही वैक्सीन लें।
- 18 वर्ष से कम उम्र।
- गर्भवती या स्तनपान कराने वाली माताओं को अभी टीका नहीं लगेगा, पर जल्द ही इन्हें भी शामिल किए जाने की सम्भावना है।



यह जानना महत्वपूर्ण है कि मदद के लिए कहां जाना है।

ये कुछ हेल्पलाइन नंबर हैं जिन्हें आप अपने साथ रख सकते हैं:

राष्ट्रीय हेल्पलाइन 1075 है।

डॉक्टर से बात करने के लिए:

ई संजीवनी: +91-11-23978046

मुफ्त मनोवैज्ञानिक परामर्श के लिए: 1800-599-0019



- एम्बुलेंस या किसी अन्य वाहन का फ़ोन नम्बर रखें, जो ज़रूरत पड़ने पर मरीज़ को अस्पताल / क्लीनिक में ले जा सके।
- अपने साथ स्थानीय क्लीनिक या अस्पताल, अपने डॉक्टर या अपने आशा कार्यकर्ता का फ़ोन नम्बर रखें।
- आरोग्य सेतु ऐप डाउनलोड करें।