

# कितनी सामाजिक दूरी है ज़रूरी?

COVID-19 की रफ़्तार धीमी करने के लिए अपनी दूरी बनाए रखिए

यदि आपका किसी से नज़दीकी संपर्क हुआ हो या आप विदेश यात्रा कर घर लौटे हों, तो इसके लिए ज़रूरी है क्वारंटाइन होना

- स्कूल या काम पर न जाएं.
- पब्लिक ट्रांसपोर्ट का इस्तेमाल न करें.
- लोगों से मिलना टालें.
- आप घूमने जा सकते हैं, लेकिन दूसरों से 2 मीटर की दूरी बनाए रखें.
- आपको अपनी खरीदारी के लिए दूसरों से मदद लेनी चाहिए. यदि यह संभव नहीं है, तो आप ज़रूरी काम कर सकते हैं, लेकिन अपनी दूरी बनाए रखें और फेस मास्क पहनें.
- घर-परिवार में दूसरे वयस्कों और बड़े बच्चों से ज़रूरी दूरी बनाए रखें।
- आप जिनके साथ रहते हैं, सामान्यतः वे क्वारंटाइन नहीं हैं.
- तत्काल और फिर 7 दिनों के बाद जांच करवाएं.
- यदि आपको श्वसन पथ के संक्रमण के लक्षण हैं, तो अपने आपको आइसोलेट कर लें और जांच करवाएं.
- यदि जांच का परिणाम पॉज़िटिव आता है, तो आप होम आइसोलेशन में चले जाएं.

## सभी के लिए सलाह

- खांसते समय शिष्टाचार का पालन करें और हाथों की सफ़ाई का ध्यान रखें.
- आप और आपके सबसे नज़दीकी लोग सामान्य रूप से एक साथ रह सकते हैं.
- सभी से और खासकर अपने नज़दीकी लोगों से कम से कम 1 मीटर की दूरी रखें.
- यदि आपको COVID-19 के लक्षण हैं, तो आपको घर पर ही रहना चाहिए और जांच करवाना चाहिए.

आपको COVID-19 हुआ है या इसकी संभावना है और आप होम आइसोलेशन में हैं

- घर पर ही रहें.
- परिवार के सदस्यों से अलग रहें.
- यदि संभव हो, तो अपना खुद का कमरा और बाथरूम इस्तेमाल करें.
- सतहों को बार-बार साफ़ करें.
- खाने की सामग्री खरीदने में दूसरों से मदद का आग्रह करें.
- अपने डॉक्टर से चर्चा करें कि आपको किस तरह से अपने स्वास्थ्य को मॉनिटर करना चाहिए.
- आपके परिवार के सदस्य क्वारंटाइन में रहें.