

दूसरे लोगों से एक सुरक्षित दूरी बनाए रखने का क्या अर्थ है?

लोगों से एक सुरक्षित दूरी बनाए रखकर, हम कोरोना वायरस (कोविड-19) को फैलने से रोकने में मदद करते हैं

आप किसी के नजदीकी संपर्क में आते हैं या यात्रा के बाद घर लौटते हैं और आपको क्वारंटाइन में जाना होगा

- एक ही घर में रहने वाले लोग सामान्य तरीके से मेल-मिलाप कर सकते हैं.
- स्कूल या ऑफिस न जाएं
- सार्वजनिक परिवहन का इस्तेमाल न करें.
- दूसरों के घर जाने से बचें और घर में किसी बाहरी व्यक्ति को न आने दें.
- आप वॉक के लिए जा सकते हैं लेकिन आपको अन्य लोगों से 1 मीटर से अधिक की दूरी बनाए रखनी होगी.
- बहुत ज़्यादा ज़रूरी होने पर आप ग्रॉसरी स्टोर या फ़ॉर्मसी में जा सकते हैं.
- आप जिन लोगों के साथ रहते हैं, वे क्वारंटाइन में न हों.
- अगर आपको श्वसन में संक्रमण के लक्षण हों, तो आपको आइसोलेशन में जाना चाहिए और अपना टेस्ट करवाना चाहिए.
- टेस्ट के पॉज़िटिव आने का मतलब है कि आपको घर में आइसोलेट होना चाहिए.

सभी के लिए सलाह

- हाथ अच्छी तरह से धोएं और खांसते समय मुंह पर हाथ रखें.
- आप और आपके नजदीकी परिवारजन और दोस्त सामान्य तरीके से मेल-मिलाप कर सकते हैं.
- अपने नजदीकी परिवारजन और दोस्तों के अलावा सभी से कम से कम 1 मीटर की एक सुरक्षित दूरी बनाए रखें.
- अगर आपकी श्वसन प्रणाली में संक्रमण के लक्षण हों, तो आपको घर पर रहना चाहिए.
- अगर आपको खुद में कोविड19- के लक्षण दिखाई देते हैं, तो आपको अपना टेस्ट करवाना चाहिए.

आपका टेस्ट कोविड-19 पॉज़िटिव आया है और आप घर में आइसोलेशन में हैं

- घर पर रहें.
- अपने घर में सभी से एक सुरक्षित दूरी बनाए रखें.
- अगर संभव हो, तो एक अलग कमरे और बाथरूम का इस्तेमाल करें.
- लगातार साफ-सफ़ाई करें.
- किसी और व्यक्ति से अपनी खरीदारी के लिए कहें.
- अपने डॉक्टर से जानें कि आपको अपने स्वास्थ्य की निगरानी कैसे करनी है.
- आप जिन लोगों के साथ रहते हैं, उन्हें क्वारंटाइन में जाना चाहिए.