

घर पर सुरक्षित रूप से अलग कैसे हों:

# COVID-19 से तशखीस किए या इसके संपर्क में आए व्यक्तियों के लिए सुझाव

## घर पर रहना

- + जब तक आपको डायलेसिस या मेडिकल आपातकाल जैसी अनिवार्य मेडिकल देखभाल की आवश्यकता न हो, तब तक बाहर न जाएँ।
  - यदि आपको मेडिकल देखभाल प्राप्त करने के लिए घर से बाहर निकलने की आवश्यकता है तो, चहरे को ढकने वाली सामग्री को पहनें और समय से पहले अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को बताएँ कि आपकी COVID-19 से तशखीस की गई है या आप उसके संपर्क में आए हैं।
  - यदि आपको अन्य मेडिकल सहायता की आवश्यकता है तो, फोन या वीडियो के माध्यम से स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ बात करने का प्रयास करें। यदि आपका कोई डॉक्टर नहीं है, तो 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692) पर फोन करें और डॉक्टर के साथ बात करें।
- + स्कूल न जाएँ।
- + काम पर न जाएँ।
  - यदि आप एक अनिवार्य कर्मचारी हैं, जो COVID-19 के साथ संपर्क में आए थे, तो आप काम पर जा सकते हैं। अनिवार्य कर्मचारी को COVID-19 से तशखीस किए जाने की स्थिति में काम पर नहीं जाना चाहिए।
- + अपने घर में लोगों को न बुलाएँ।
- + राशन और आपके लिए अन्य आवश्यक वस्तुओं की घर पर डिलीवरी करवाएँ।

## अपने परिवार के लोगों की सुरक्षा करना

- + हमेशा अपने घर में किसी से भी छह फीट की दूरी बनाए रखें।
  - यदि आप अन्य लोगों से छह फीट की दूरी पर नहीं रह सकते, तो चेहरे को ढकने वाली सामग्री पहनें।
  - चेहरे को ढकने वाली सामग्री आपके घर में अन्य लोगों की सुरक्षा कर सकती है क्योंकि आप बीमार न महसूस करने पर भी अन्य लोगों तक COVID-19 को फैला सकते हैं।
- + अन्य लोगों से दूर एक अलग कमरे में रहें। यदि आपको अन्य लोगों के साथ एक ही कमरे में होने की आवश्यकता है तो फर्नीचर को इस प्रकार रखें ताकि आप दूर-दूर बैठ सकें।
- + एक ऐसे कमरे में सोएँ जिसमें बढिया हवा आने-जाने वाली एक खिड़की हो। यदि आप किसी के साथ बिस्तर साझा करते हैं, तो एक व्यक्ति का चेहरा दूसरे व्यक्ति के पैरों की तरफ होना चाहिए या दूसरे व्यक्ति को काउच या ज़मीन पर सोने के लिए कहें।
- + यदि संभव हो तो, एक अलग बाथरूम का उपयोग करें। यदि आप किसी के साथ बाथरूम साझा करते हैं तो, हर बार प्रयोग के बाद अपने द्वारा छुए जाने वाली प्रत्येक चीज़ को साफ करें।
- + बार-बार अपने हाथों को साबुन और पानी के साथ कम से कम 20 सेकंड के लिए धोएँ, विशेष रूप से अन्य लोगों को छूने (यदि आप एक देखभालकर्ता हो तो), अन्य लोगों के लिए खाना बनाने, या किसी भी ऐसी चीज़ को छूने से पहले जिसको बाद में वे छूएँगे, जैसे कि दवाईयाँ।
  - यदि आप स्तनपान करवाने वाली महिला हैं, तो स्तनपान करवाना जारी रखें। स्तनपान करवाते समय चेहरे को ढकने वाली सामग्री पहनें और स्तनपान करवाने से पहले अपने हाथों को धोएँ।
  - यदि आप पंप का प्रयोग करती हों, तो तुरंत साबुन और पानी के साथ पंप के भागों को धोएँ और यदि घर के अन्य सदस्य बच्चे को खाना खिलाएंगे तो बोतलों को बाहर से पोंछें।

- + यदि आप अपने घर में अन्य लोगों से छह या इससे अधिक फीट की दूरी नहीं बना पा रहे तो होटल में रहने के बारे में जानकारी के लिए 844-NYC-4NYC (844-692-4692) पर फोन करें।

### अपने हाथों को धोना

- + बार-बार अपने हाथों को साबुन और पानी के साथ कम से कम 20 सेकंड के लिए धोएँ।
- + यदि साबुन और पानी उपलब्ध न हों तो ऐसे हैंड सेनीटाइज़र का उपयोग करें जिसमें कम से कम 60% अल्कोहल हो।

### खांसी और छींकें

- + खांसते और छींकते वक्त अपने मुँह और नाक को किसी टिशु, अपनी कोहनी या बाजू से ढकें।
- + अपनी छींक या खांसी को ढकने के लिए अपने हाथों का प्रयोग न करें।
- + प्रयोग किए टिशुओं को तुरंत फेंक दें और उसके बाद अपने हाथ धोएँ।

### सफाई रखना

- + बार-बार छुए जाने वाली सतहों को बार-बार साफ और डिसइन्फेक्ट करें, जिनमें टेबल, दरवाज़े के नॉब, लाइट स्विच, काउंटर टॉप, हैंडल, डेस्क, फोन, कीबोर्ड, टोइलेट, नल, और सिंक शामिल हैं।
  - उपयोग के बाद हर बार या दिन में कम से कम एक बार सतहों को साफ करें। साबुन और पानी या डिसइन्फेक्ट करने वाले घर के क्लीनिंग स्प्रे या पोछे का प्रयोग करें।
- + अपनी प्लेट, कटोरे, और बर्तनों का प्रयोग करें – इन्हें या भोजन को किसी के साथ साझा न करें।
- + कंधे, टुथब्रश, कप, शीट, या चादरों जैसी अन्य घर की व्यक्तिगत वस्तुओं को साझा करने से परहेज़ करें।

### स्वस्थ रहना

- + किसी आपातकालीन कमरे में जाएँ या 911 पर कॉल करें यदि आपको निम्न में से कोई लक्षण हैं:
  - सांस लेने में समस्या
  - छाती या पेट में निरंतर दर्द या दबाव
  - नई घबड़ाहट या जगरे रहने में अयोग्यता
  - नीले होंठ या चेहरा
  - बोलने में मुश्किल
  - चेहरे पर अचानक निराशा
  - चेहरे, बाजू, या टॉंग में सुन्नता
  - दौरा
  - कोई अचानक से उठने वाला गंभीर दर्द
  - अनियंत्रित खून का बहाव
  - गंभीर या निरंतर उल्टी या दस्त रोग
- + यदि आपका कोई स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता नहीं है, तो 844-NYC-4NYC (844-692-4692) पर कॉल करें। आपको आपके इमीग्रेशन स्टेटस या भुगतान करने के सामर्थ्य के बजाए देखभाल प्राप्त होगी।
- + आवश्यकता होने पर, मानसिक स्वास्थ्य समर्थन लें। यह जानना काफी निराशाजनक हो सकता है कि आपकी COVID-19 से तशखीस की गई है या आप इसके संपर्क में आए हैं, और यह कि आपको अन्य लोगों से अलग होना पड़ेगा। इस मुश्किल की घड़ी में सभी न्यूयॉर्क वासियों की सहायता करने के लिए संसाधन उपलब्ध हैं। इमीग्रेशन स्टेटस या बीमा कवरेज की परवाह किए बिना संसाधन उपलब्ध हैं।
  - NYC Well 24/7 स्वास्थ्य संबंधी और भावात्मक समर्थन प्रदान करता है। निःशुल्क सलाह के लिए, 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355) पर फोन करें, 65173 पर "WELL" संदेश भेजें, या किसी सलाहकार के साथ चैट करने के लिए NYC Well वेबपेज पर जाएँ।
  - आप विशेष रूप से प्रशिक्षित स्वयंसेवक पेशेवरों से बात करने के लिए 844-863-9314 पर न्यूयॉर्क स्टेट के COVID-19 के भावात्मक सपोर्ट हेल्पलाइन पर भी फोन कर सकते हैं। वह सुन सकते हैं, समर्थन कर सकते हैं और रेफरल की पेशकश कर सकते हैं।
  - सामना कैसे किया जाए, इस पर अतिरिक्त संसाधनों के लिए सामना करना और भावात्मक भलाई पर NYC के स्वास्थ्य विभाग के वेबपेज पर जाएँ।

अधिक जानकारी के लिए, [TestandTrace.NYC](https://www.testandtrace.nyc.gov) पर जाएँ या 311 पर कॉल करें