

एक साथ मिलकर हम इसके प्रसार को धीमा कर सकते हैं

वायरस के खिलाफ एकजुट होने और इसके प्रसार को धीमा करने के लिए हम कुछ आसान कदम उठा सकते हैं। इसमें हर कोई अपनी भूमिका निभा सकता है। इस सूचना पत्र में आपके लिए जरूरी मुख्य जानकारी दी गई है, जिसमें यह भी शामिल है कि आपको क्या मदद उपलब्ध है।

COVID-19 क्या है?

COVID-19 एक नया वायरस है जो आपके फेफड़ों और वायुमार्ग (सांस लेने के रास्ते) को प्रभावित कर सकता है। यह एक प्रकार के कोरोनावायरस के कारण होता है। अपने और अपने परिवार की सुरक्षा के लिए आप कुछ आसान कदम उठा सकते हैं।

इसके क्या लक्षण हैं?

- बुखार (कम से कम 38°C)
- खाँसी
- सांस की कमी या सांस लेने में दिक्कत महसूस करना

इन लक्षणों का मतलब यह नहीं है कि आपको COVID-19 है। ये लक्षण सर्दी और फ्लू जैसी बहुत ही आम बीमारियों के समान हैं।

अगर आपको ये लक्षण हैं तो:

मुलाकात से पहले अपने जीपी (डॉक्टर) को फोन करें। अगर आपका कोई जीपी नहीं है तो हेल्थलाईन को **0800 358 5453** नम्बर पर फोन करें।

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

Unite
against
COVID-19

अगर आप बीमार हैं तो घर पर ही रहें

अगर आपको इनमें से कोई भी लक्षण महसूस होता है, तो सभी न्यूजीलैंडवासियों के स्वास्थ्य की रक्षा करने में मदद के लिए, अपने घर/आवास स्थान में ही रहें:

- बुखार
- खासी
- सांस की कमी या सांस लेने में दिक्कत महसूस करना
- छींक आना या नाक का बहना

अपने हाथ धोएं

हाथों को धोने से वायरस का प्रोटैक्टिव बबल (सुरक्षात्मक बुलबुला या घेरा) नष्ट होता है जिससे वह खत्म हो जाता है। अगर आपके हाथ साफ नहीं हैं, तो अपनी आंखों, नाक या मुंह को न छुएं।

अपने हाथों को ठीक से कैसे धोएं

- चरण 1: हाथों को खुले पानी में गीला करें
- चरण 2: गीले हाथों को अच्छी तरह से साबुन से लपेट लें
- चरण 3: हाथों की सारी सतहों को अच्छी तरह से साफ करें - हाथों के पीछे, उंगलियों के बीच में और नाखूनों के नीचे सब जगह मिलाकर- कम से कम 20 सैकंड के लिए
- चरण 4: खुले पानी से अच्छी तरह धो लें
- चरण 5: एक साफ कपड़े, एक-बार इस्तेमाल किए जाने वाले तौलिए या ब्लो ड्रायर (हवा से सुखाने वाले उपकरण) से हाथों को सुखा लें

मुझे कब अपने हाथ धोने चाहिए?

अपने हाथों को नियमित रूप से धोएं, विशेषकर:

- अपनी नाक साफ करने, खांसने या छींकने के बाद
- पब्लिक ट्रांसपोर्ट (सार्वजनिक परिवहन), बाजार या पूजा स्थल समेत किसी सार्वजनिक जगह का दौरा करने के बाद
- घर से बाहर की सतहों को छूने के बाद
- पैसों को छूने के बाद

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

**Unite
against
COVID-19**

- किसी बीमार या कमजोर व्यक्ति की देखभाल करने से पहले, उसके दौरान और बाद में
- खाने से पहले और बाद में

हमेशा अपने हाथ धोएं:

- शौचालय का इस्तेमाल करने के बाद
- खाने से पहले और बाद में
- कूड़े से निपटने के बाद
- जानवरों और पालतू जानवरों को छूने के बाद
- नैपी (बच्चों का लंगोट) बदलने के बाद या बच्चों की शौचालय का उपयोग करने में मदद के बाद
- जब आपके हाथ गंदे दिखाई दे रहे हों

अपनी कोहनी में खांसें या छींकें

अपनी कोहनी में खांसने या छींकने से उससे गिरने वाली छोटी बूंदें कोहनी में ही पकड़ी जाती हैं और इससे वायरस आपके हाथों से दूर रहता है ताकि आप इसे दूसरे लोगों में न फैलाएं और उन्हें भी बीमार न कर दें।

COVID-19 कैसे फैलता है?

फ्लू की तरह, COVID-19 व्यक्ति से व्यक्ति में प्रेषित किया (फैलाया) जा सकता है। वैज्ञानिक साक्ष्य इस बात की पुष्टि करते हैं कि COVID-19 छोटी बूंदों से फैलता है। जब संक्रमित व्यक्ति खांसता, छींकता या बात करता है, तो वह वायरस युक्त छोटी बूंदें पैदा कर सकता है। ये छोटी बूंदें लंबे समय तक हवा में रहने के लिए काफी बड़ी होती हैं, इसलिए वे जल्दी ही आसपास की सतहों पर जम जाती हैं।

अगर लोग इन सतहों या चीजों को छूते हैं, और फिर अपने मुंह, नाक या आंखों को छूते हैं, तो वे वायरस से संक्रमित हो सकते हैं।

यही कारण है कि अच्छी सफाई असल में बहुत जरूरी है - नियमित रूप से अपने हाथों को धोएं और अच्छी तरह से सुखाएं, और खांसी तथा छींक आने पर अपनी कोहनी में खांसे या छींकें।

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

**Unite
against
COVID-19**

दूसरों की देखभाल करना

COVID-19 के खिलाफ हम एकजुट हैं, यह दिखाने के लिए दयालुता एक बहुत ही शक्तिशाली तरीका है। आप निम्न द्वारा एक बड़ा अन्तर ला सकते हैं:

- बुजुर्ग या कमजोर लोगों की खोज-खबर लेकर
- जिस किसी को मदद की जरूरत है उनकी देखभाल करके
- जो घर पर बीमार हैं उनके लिए आपूर्ति (जरूरी सामान) पहुंचा कर
- दोस्तों, परिवार और पड़ोसियों से बात करके यह जांच करके कि उन्हें सहायता की जरूरत तो नहीं है
- स्थानीय क्लबों और सोसायटियों के साथ जुड़ कर और उनकी सहायता करके

इस तरह के सम्बन्धों और मदद के प्रस्तावों से दूसरों को COVID-19 का सामना करने में बहुत सहायता मिलेगी।

सैल्फ-आइसोलेशन (आत्म-अलगाव) का क्या मतलब है?

सैल्फ-आइसोलेशन का मतलब है सावधानी के तौर पर घर पर/अपने आवास में रहना।

आप जिनके साथ रहते हैं उनका, अपने दोस्तों और सभी न्यूज़ीलैंडवासियों को सुरक्षित रखने के लिए सैल्फ-आइसोलेशन एक सबसे सुरक्षित और समझदार तरीका है।

सैल्फ-आइसोलेशन के बारे में किसी भी सहायता या सलाह के लिए **0800 358 5453** नम्बर पर हैल्थलाइन से मुफ्त सम्पर्क करें।

सैल्फ-आइसोलेशन (आत्म-अलगाव) के बुनियादी नियम

घर पर रहें और जितना संभव हो सके अन्य लोगों के साथ निकट संपर्क से बचने के लिए सरल, सामान्य व्यावहारिक कदम उठाएं - जैसा कि आप फ्लू के दौरान करेंगे।

अपने आप को ऐसी किसी भी स्थिति से दूर रखें जहां आप दूसरों के साथ आमने-सामने संपर्क में आ सकते हों, जो 1 मीटर से कम दूरी पर हो, खासकर अगर ऐसा 15 मिनट से ज्यादा समय तक रहने की संभावना हो।

बुजुर्गों और अन्य कमजोर लोगों के आसपास विशेष ध्यान रखें।

जो लोग अपने आप को आत्म-अलगाव में रख रहे हैं उनकी तथा लोगों के कल्याण और जरूरतों की जांच करने के लिए न्यूज़ीलैंड पुलिस स्पॉट चैक (जांच) कर रही है।

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

**Unite
against
COVID-19**

ऐसे वीजा धारक जो स्वास्थ्य अधिकारी के निर्देशों का पालन नहीं करते हैं, उन्हें हिरासत में लिया जा सकता है और निर्वासित किया जा सकता है।

अगर आप जानते हैं कि किसी को आइसोलेशन (अलगाव या एकांत) में होना चाहिए पर वे ऐसा नहीं कर रहे हैं, तो nhccselfisolation@health.govt.nz पर सम्पर्क करें।

फिज़िकल डिस्टेंसिंग (शारीरिक दूरी) क्या है?

शारीरिक दूरी (जिसे कभी-कभी 'सामाजिक दूरी' के रूप में जाना जाता है) दूसरों से सुरक्षित दूरी बनाए रखने के बारे में है।

यह केवल शारीरिक दूरी के बारे में है। अपने मानसिक स्वास्थ्य के लिए आपको ऐसा जरूर करना चाहिए कि आप फोन, या इंटरनेट पर दोस्तों और परिवार के साथ संपर्क बनाए रखें।

लोगों के साथ आमने-सामने संपर्क से बचें, विशेष रूप से 15 मिनट से अधिक समय तक और 1 मीटर से कम दूरी पर।

कोई भी ऐसा व्यक्ति, जिसे सैल्फ-आइसोलेशन में जाने की जरूरत नहीं है, उनके लिए, COVID-19 के खिलाफ एकजुट होने के लिए शारीरिक दूरी एक महत्वपूर्ण तरीका है।

मानसिक स्वास्थ्य अथवा भलाई

मीडिया कवरेज या COVID-19 की सार्वजनिक रूप से चर्चा आपको प्रभावित कर सकती है। आपका तनावग्रस्त या चिंतित महसूस करना एक सामान्य बात है।

जितना संभव हो उन जगहों पर समय बिताएं जो आपको सुरक्षित और आरामदायक महसूस होती हैं। अपने आम तौर पर मदद करने और सहारा देने वाले लोगों - परिवार, दोस्तों और साथ काम करने वालों की तरफ सहायता का हाथ बढ़ाएं। अपनी नियमित दिनचर्या जैसे कि भोजन करने, सोने और व्यायाम करने के समय को कायम रखें। अपने आप को याद कराते रहें कि आप जैसा महसूस कर रहे हैं, वह एक सामान्य प्रतिक्रिया है और समय आने पर दूर हो जाएगी।

शोक, चिंता, संकट या मानसिक भलाई में सहायता के लिए, 'Need to Talk?' (बात करने की जरूरत है?) सेवा पर दिन के 24 घंटे, हफ्ते के सातों दिन 1737 पर मुफ्त फोन या टैक्स्ट करें और एक प्रशिक्षित काउंसलर (परामर्शकर्ता) के साथ बातचीत करें।

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

**Unite
against
COVID-19**



अन्य मदद और सहायता

अगर आप इस बारे में सुनिश्चित नहीं हैं कि मदद के लिए किसे संपर्क किया जाए या आपको अधिक जानकारी की जरूरत है, तो 0800 779 997 नम्बर पर (सुबह 8 बजे से रात के 1 बजे तक, सप्ताह में 7 दिन) मुफ्त सरकारी हैल्पलाइन पर फोन करें।

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

**Unite
against
COVID-19**