



घर में रहना सुरक्षित है

#CoronaSN



कोरोना-हॉटलाइन: 0800-100 0214

www.coronavirus.sachsen.de



Freistaat
SACHSEN

कोरोना संक्रमण के लक्षण दिखने पर कैसा व्यवहार करें



इस समय दुनिया भर में एक नए तरह के कोरोना वायरस, SARS-CoV-2 से संक्रमण के मामले सामने आ रहे हैं। इस समय जोखिम वाले क्षेत्रों की सूची Robert Koch-Institut (RKI, रॉबर्ट कोख इंस्टीट्यूट) की वेबसाइट पर दी गई है। जोखिम वाले क्षेत्रों के बारे में जानने के लिए इंटरनेट वेबसाइट खोलने के लिए अपने मोबाइल के कैमरे का उपयोग करें: www.coronavirus.sachsen.de

नए कोरोना वायरस SARS-CoV-2 से होने वाली बीमारी ज्यादातर मामलों में सामान्य फ्लू की तरह गुजर जाती है और डॉक्टर की नज़रिए में, सर्दी या तेज जुकाम (इन्फ्लुएंजा) से अलग प्रतीत नहीं होती।

साँस संबंधी बीमारी (जुकाम संक्रमण) से पीड़ित लोगों के आसपास कैसे व्यवहार करें

- दूरी बनाए रखें।
- बीमार लोगों से सीधे शारीरिक संपर्क बनाने (जैसे गले लगाना, चूमना, या हाथ मिलाना) से बचें।
- हाथ धुले बिना अपने चेहरे को छूने से बचें।
- पानी और साबुन से हाथों को बार-बार और अच्छे से धुलें।
- बंद जगहों में बार-बार और अच्छी तरह हवा की आवाजाही सुनिश्चित करें।

साँस संबंधी बीमारी (जुकाम संक्रमण) होने पर कैसे व्यवहार करें

- बीमार व्यक्तियों के निकट संपर्क में जाने से बचें
- अपने बीमार होने के बारे में जल्दी सूचना दे दें
- बीमार बच्चों को किसी सामुदायिक जगह (जैसे किंडरगार्टन, स्कूल) नहीं भेजें।
- खाँसने और छींकने के शिष्टाचार का पालन करें:
 - खाँसते और छींकते समय अन्य लोगों से दूसरी तरफ मुड़ जाएँ।
 - खाँसते और छींकते समय अपना चेहरा अपनी कोहनी या एक बार इस्तेमाल होने वाले टिश्यू पेपर से ढकें।
 - इस्तेमाल किया जा चुका टिश्यू पेपर डस्टबिन में डाल दें।
 - पानी और साबुन से हाथों को बार-बार और अच्छे से धुलें।
- जब आपको डॉक्टर की सहायता की जरूरत हो, तो अपने घरेलू डॉक्टर से टेलीफोन करके मुलाकात तय करें और अपनी साँस संबंधी बीमारी के बारे में बताएँ।

- अगर आपमें **बुखार**, माँसपेशियों में दर्द, खाँसी, जुकाम या डायरिया जैसे लक्षण दिखाई दे रहे हैं और पिछले **14 दिनों** में आप कोरोना वायरस के जोखिम वाले किसी क्षेत्र में (www.coronavirus.sachsen.de) थे या किसी कोरोना वायरस के **पॉज़िटिव पाए गए** मरीज के संपर्क में थे, तो दूसरे लोगों से कोई भी अनावश्यक संपर्क करने से बचें और घर पर रहें! टेलीफोन के माध्यम से तुरंत अपने घरेलू डॉक्टर से संपर्क करें या टेलीफोन नंबर **116 117** पर ऑन-कॉल चिकित्सा सेवा को कॉल करें। घरेलू डॉक्टर या ऑन-कॉल डॉक्टर आपसे आगे की प्रक्रिया के बारे में बात करेगा।

कोरोना वायरस की जाँच में पॉज़िटिव पाए गए व्यक्ति से संपर्क के दौरान कैसे व्यवहार करें

यदि आप पिछले 14 दिनों में कोरोना वायरस के पॉज़िटिव मामले के संपर्क में थे, तो तुरंत संबंधित स्वास्थ्य कार्यालय को संपर्क करें। यह हर हाल में किया जाना चाहिए, चाहे लक्षण उत्पन्न हों या नहीं।

रोजगारप्रदाता क्या कर सकते हैं

- संभव हो तो कंपनी द्वारा समय-समय पर जोखिम मूल्यांकन किया जाए।
- कर्मचारियों को नियमित तौर पर स्वच्छता के बारे में जागरूक किया जाए।
- हाथ धुलने के लिए आसान पहुँच और सभी आवश्यक चीजों से युक्त जगहों को तैयार किया जाए।
- गैर-चिकित्सकीय जगहों पर डिस-इन्फेक्शन कराने की आवश्यकता नहीं है।
- कार्य-स्थल को लगभग दस-दस मिनट के लिए दिन में चार बार वेंटिलेट किया जाए।
- एक बार इस्तेमाल किए जा सकने वाले टिश्यू पेपरों का इस्तेमाल किया जाए।
- जितना अधिक संभव हो और परिचालन की दृष्टि से संगत हो: घर से काम करना/वर्क फ्रॉम होम संभव बनाया जाए।