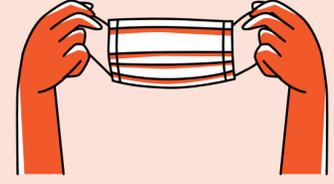


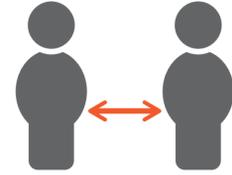
अपने कोविड -19 के लक्षणों की घर पर देखभाल करना

यदि आपको कोविड -19 है और आप ओर लोगों के साथ रहते हैं, तो उच्च-खतरा है की आप उसे अपने घरके लोगों में फैला सकते हैं। यदि आप कोविड-19 की जांच के बाद सकारात्मक हों और/या आपको कोई लक्षण हों तो अपने घर की सुरक्षा के लिए, निम्न सुझावों का पालन करें

1 अपने घर में किसी भी सदस्य के आसपास सदा मास्क पहने रहें।



2 सदैव कम से कम 6 फ़ीट (2 मीटर) की शारीरिक दूरी बनाये रखें।

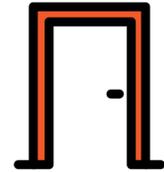


3 अपने लक्षणों पर निगरानी रखें।

यदि आपके लक्षण अधिक खराब हों, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रबंधक को संपर्क करें और यदि आपके पास वो नहीं हो तो किंग काउंटी कोविड -19 कॉल सेण्टर को संपर्क करें।



4 एक नियुक्त कमरे में रहें और अपने घरवालों से जितना हो सके दूर रहें।



5 रसोई और बाथरूम जैसे साझा स्थानों को अलग समय पर इस्तेमाल करें। इस्तेमाल के बाद सदा ही सभी सतहों को साफ़ करें। सभी बर्तन और अन्य हिस्सों को इस्तेमाल के बाद धो दें।



6 जिन लोगों के साथ आप रहते हों, उनसे अपनी निजी वस्तुएं जैसे बर्तन, तौलिया और बिछोना साझा न करें।



7 खिड़कियों को वायु संचार के लिए और हवा के प्रवाह के लिए खोल दें, विशेष तौर पर यदि आप बाथरूम शेयर करते हों।



8 सभी सतहें जो इस्तेमाल के बाद बार बार छुई जाती हैं, जैसे दरवाज़ों की नोब और काउंटर, उन्हें साफ़ करें।



9 स्वच्छता का नियम बनाये रखें।

अपनी खांसी और छींक को टिश्यू या अपनी कोहनी के अंदर के हिस्से से ढकें। अपने हाथ साबुन और पानी या अल्कोहल बेस्ड हैंड सेनिटाइजर जिसमे कम से कम 60 % अल्कोहल हो, से बारबार धोएं।



January 11, 2021

यदि आपके पास स्वास्थ्य सेवा प्रदाता नहीं है या आपको अपने घर से दूर आइसोलेट करने में मदद चाहिए, तो किंग काउंटी कोविड -19 कॉल सेण्टर में 206-477-3977 पर फ़ोन करें। अनुवादक उपलब्ध हैं। इन्फोग्राफिक # 2 उनके लिए जिन्हे कोविड नहीं है

अपने घर में, दूसरे लोगों की जिन्हे कोविड -19 है, देखभाल करना

कोविड-19 होने की सबसे अधिक खतरनाक परिस्थिति है, किसी कोविड -19 हुए वाले व्यक्ति के साथ रहना। अच्छी तरह दूरी बनाये रखने और मास्क पहनने के बावजूद, आपको कोविड-19 होने का खतरा किसी कोविड-19 वाले व्यक्ति के साथ रहने में, किसी भी अन्य परिस्थिति से कहीं अधिक है।

यदि आप किसी व्यक्ति जिसे कोविड -19 है, उसके साथ रह रहे हैं, हम निम्न सुझाव पालन करने की सलाह देते हैं:

1 घर में एक मुख्य देखभाल करने वाला ऐक व्यक्ति चुनें।

यह सुनिश्चित करें की कोविड-19 वाले व्यक्ति को भरपूर आराम मिले। बुखार, गले में दर्द और सामान्य कष्ट के लिए बिना नुस्खे वाली दवाइयां प्रयोग करें। उनके स्वास्थ्य प्रदाता के सुझावों का पालन करें।

2 यदि आप कोविड-19 से ग्रस्त हैं, तो अपने लक्षणों पर निगरानी रखिये।

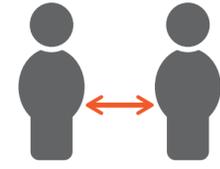


3 रसोई और बाथरूम जैसे साझा स्थानों को अलग समय पर इस्तेमाल करें।

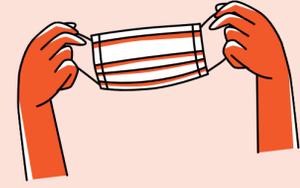
इस्तेमाल के बाद सदा ही सभी सतहों को साफ़ करें। सभी बर्तन और अन्य हिस्सों को हर बार इस्तेमाल के बाद धो दें।



4 कोई भी जो मुख्य देखभाल करने वाला नहीं है, उसे कोविड-19 वाले व्यक्ति से शारीरिक दूरी बनाये रखनी चाहिए।



5 अपने घर में और बाहर, यदि आपको किसी के आसपास जाना हो, सदा मास्क पहने रहें।



6 जिन लोगों के साथ आप रहते हों, उनसे अपनी निजी वस्तुएं जैसे बर्तन, तौलिया और बिछोना साझा न करें।



7 खिड़कियों को वायु संचार के लिए और हवा के प्रवाह के लिए खोल दें, विशेष तौर पर यदि आप बाथरूम शेयर करते हों।



8 सभी सतहें जो इस्तेमाल के बाद बार बार छुई जाती हैं, जैसे दरवाज़ों की नोब और काउंटर, उन्हें साफ़ करें।



9 स्वच्छता का नियम बनाये रखें। अपने हाथ साबुन और पानी या अल्कोहल वाली हैंड सेनिटाइजर जिसमे कम से कम 60% अल्कोहल हो, से थोड़ी थोड़ी देर उपरांत धोएं।



10 कोविड-19 का परिक्षण करवाएं।

आपके घर में जिस व्यक्ति को कोविड-19 है, वह जब अपने आइसोलेशन की अवधि पूरी करें, उसके आइसोलेशन के आखरी दिन के बाद क्वारंटाइन शुरू करें।



यदि आपके पास स्वास्थ्य सेवा प्रदाता नहीं है या आपको अपने घर से दूर आइसोलेट करने में मदद चाहिए, तो किंग काउंटी कोविड -19 कॉल सेण्टर में 206-477-3977 पर फ़ोन करें। अनुवादक उपलब्ध हैं। अपने घर में कोविड-19 ग्रस्त लोगों की देखभाल करने के और सुझावों के लिए, www.kingcounty.gov/covid/self-care पर जाएं।

January 11, 2021