

## COVID-19 के अंतर्गत घर में अलग-थलग रहने की कार्य-विधियाँ

<p>अलग कमरे में रहें।</p> 	<p>घरेलू वस्तुओं को साझा करने से बचें।</p> 
<p>हाथ की स्वच्छता</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• अपने हाथ साबुन और पानी से 20 सेकंड तक और अच्छी तरह से अकसर धोएँ।</li> <li>• अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का इस्तेमाल करें।</li> </ul> 	<p>अच्छा पोषण</p> <p>अपने इम्यून सिस्टम को बनाए रखने के लिए अच्छा पोषण लें।</p> 
<p>सामाजिक दूरी का पालन करें।</p> 	<p>परिवार के केवल एक सदस्य को आपकी देखभाल और आपकी ज़रूरत की सेवाएँ देने की अनुमति होनी चाहिए, बशर्ते वे चेहरे का मास्क और दस्ताने पहनते हैं।</p> 
<p>प्लास्टिक थैली रखें</p> <p>अपने घर में कूड़ेदान के अंदर प्लास्टिक की थैली का उपयोग करें और फेंकने से पहले उस थैली को कसके बांधलो।</p> 	<p>खाँसी के शिष्टाचार का पालन करें</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• खाँसी या छींक आने पर अपने मुँह और नाक को टिशू से ढक दें।</li> <li>• मुड़ी हुई कोहनी का इस्तेमाल करें।</li> <li>• इस्तेमाल किए गए टिशू को लाइन्ड ट्रैश कैन में फेंक दें।</li> </ul> 



याद रखें  
घर में रहें.. सुरक्षित रहें..



### रोगी और परिवार शिक्षा

@ patienteducation@hmc.org.qa  
4439 1494 / 5

## COVID-19

शिक्षित हों। अपनी और दूसरों की मदद करें

### कोरोनावायरस रोग क्या है (COVID-19)?

कोरोनावायरस वायरस का बड़ा परिवार है, जो जुखाम से लेकर ज्यादा गंभीर रोग तक पैदा करते हैं, और वे आम तौर पर जानवरों से मानव में संचारित होते हैं। तथापि, ऐसा पता चला है कि COVID-19 मानव से मानव में संचारित होता है।

### वायरस कैसे फैलता है?

लोगों को ऐसे अन्य लोगों से COVID-19 हो सकता है, जिनमें वायरस है, और वे उनके खाँसने या झींकने से पैदा हुई बूँदों को साँस से ले लेते हैं या यह दूषित सतहों को छूने से और फिर नाक, मुँह या आँखों को छूने से हो सकता है।

### इसके लक्षण क्या हैं?

संक्रमित होने वाले ज्यादातर लोग हल्के से लेकर मध्यम रोग तक का अनुभव करते हैं और ठीक हो जाते हैं। तथापि, यह उन लोगों के लिए ज्यादा गंभीर हो सकता है, जिन्हें जीर्ण रोग होता है और जिनकी इम्यूनोटी कम होती है।

लक्षणों में निम्नलिखित का संयोजन शामिल होता है:



बुखार



थकान



खाँसी



मांसपेशियों में दर्द



साँस लेने में समस्या



दस्त

### जब रोगियों को COVID-19 से संक्रमित होने का संदेह होता है, तो वे किन चरणों से गुजरते हैं



1. स्वास्थ्य देखभाल परिसर में जाना



2. यह निर्धारित करने के लिए जाँच करवाएं, कि क्या मामला COVID-19 पॉजिटिव है और यदि मामला पॉजिटिव है, तो उसकी गंभीरता क्या है।



3. COVID-19 पॉजिटिव मामलों को दो श्रेणियों में बाँटा जाता है।



बिना लक्षणों वाले और हल्के लक्षणों वाले लोगों को अलगाव परिसर में स्थानांतरित कर दिया जाएगा।

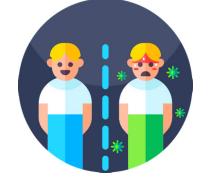
अलगाव की अवधि के अंत में परीक्षण की ज़रूरत हो सकती है।



मध्यम से गंभीर लक्षणों वाले लोगों को इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती कराया जाएगा।

अलगाव की अवधि के अंत में परीक्षण की ज़रूरत हो सकती है।

### COVID-19 रोगी अलग-थलग परिसर में क्यों रहते हैं?



अन्य लोगों से पॉजिटिव COVID-19 रोगियों को इसलिए अलग किया जाता है, ताकि दूसरे लोगों में संक्रमण या दूषण का प्रसार न हो सके।

