

# हर व्यक्ति घर पर ज्यादा सुरक्षित है

COVID-19 के फैलाव को धीमा करने के लिए सबसे अच्छा तरीका है घर पर रहना और लोगों के मध्य शारीरिक संपर्क को सीमित करना, और इससे जीवन सुरक्षित रहता है। विस्कॉन्सिनाइट्स को वक्र को समतल करने के लिए इस काम को जारी रखना होगा।

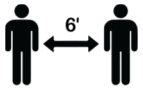
स्वयं की, अपने परिवार और अपने समाज की रक्षा के लिए, निम्न सूचीबद्ध सुझावों का पालन करें:



जितना संभव हो सके घर पर ही रहें।



केवल आवश्यक चीज़ों के लिए ही बाहर जाएँ। केवल अनिवार्य आवश्यकताओं के लिए ही बाहर निकलना सीमित करें, जैसे कि, डॉक्टर के पास जाना, किराने का सामान या दवाएँ खरीदना।



लोगों के साथ संपर्क कम करके और स्वयं और अन्य लोगों के बीच कम से कम छः फीट का फ़ासला रखकर शारीरिक दूरी बनाए रखें, भले ही आप स्वस्थ महसूस कर रहे हों।



प्रत्येक आयु के लोगों के साथ सामाजिक मेलजोल से बचें।



यात्रा ना करें।



अपने हाथों को बार-बार धोएँ और अच्छी स्वच्छता बनाए रखें।

यदि आपको बुखार आता है, खांसी, सांस लेने में परेशानी होती है, या चिकित्सकीय देखभाल की आवश्यकता होती है, तो:

1. अपने लक्षणों की सूचना देने के लिए अपने चिकित्सक से संपर्क करें और देखें कि आपको चिकित्सकीय देखभाल की आवश्यकता तो नहीं। अपने चिकित्सक से पहले संपर्क किए बिना उनके कार्यालय में ना जाएँ।
2. जब तक आपको आपातकालीन चिकित्सीय देखभाल की आवश्यकता ना हो, तब तक घर पर ही रहें। अपने घर के अन्य लोगों से स्वयं को अलग रखें, हाथों की अच्छी स्वच्छता बनाए रखें, अपने घर की सतहों को साफ करें, और अन्य लोगों के आसपास रहना आवश्यक होने पर फेसमास्क पहनें।

