

# COVID-19 संबंधी तथ्य: घर पर अधिक सुरक्षित रहना



## घर पर अधिक सुरक्षित रहना इतना महत्वपूर्ण क्यों है

घर पर अधिक सुरक्षित, शारीरिक दूरी और कपड़े की बनी फेस कवरींग पहनना जैसे सुरक्षात्मक तरीके "वक्र को सपाट करने", दूसरे शब्दों में संक्रामक रोग के मामलों की दैनिक संख्या को घटाने के लिए हमारे सर्वोत्तम साधन हैं। COVID-19 जैसे प्रकोप के दौरान बड़ी संख्या में बीमार लोग एक साथ तेज़ी से स्थानीय अस्पतालों और क्लिनिकों पर इकट्ठे हो सकते हैं।

## अपना और अपने परिवार को अच्छी तरह से सुरक्षित रखने के लिए आप क्या कर सकते हैं

आप घर पर सबसे अधिक सुरक्षित रहते हैं।

- जब आप किसी सार्वजनिक स्थल पर हों, तो फेस मास्क या कपड़े की बनी फेस कवरींग पहनें और शारीरिक दूरी को बनाए रखें। इसका मतलब है दूसरे लोगों से कम से कम छह फीट दूर रहना।
- अपने घर से बाहर निकलने को सीमित करें जैसे कि ग्रीसरी खरीदने या दवाएँ लेने के लिए जाना।
- ताजा हवा में सांस लेने और बाहरी गतिविधियों का आनंद लेना अब भी एक बढ़िया आइडिया है! टीम या संपर्क में आने वाले खेलों से दूर रहें -- इनकी बजाय सैर करने के लिए बाहर जाएँ या बाइक चलाएँ!

