COVID-19 संबंधी तथ्य: अपने परिवार की रक्षा करें

योजना बनाएँ

यदि आप या आपके परिवार के सदस्य COVID-19 के कारण बीमार पड़ जाते हैं या आपकी दैनिक दिनचर्या में रुकावट पड़ जाती है, तो एक घरेलू कार्रवाई की योजना बनाना महत्वपूर्ण होता है। किसी प्रकोप के दौरान अपने स्वास्थ्य और अपने आस-पास के दूसरे लोगों के स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए कदम उठाएँ:

- शारीरिक दूरी बनाए रखते हुए दूसरों के संपर्क में रहने के तरीके खोजें। शारीरिक दूरी का अर्थ सामाजिक अलगाव नहीं है।
- घर से काम करने के बारे में अपने सुपरवाइज़र से बात करें, बच्चे की देखभाल के विकल्पों और इसकी जाँच करें कि यदि कार्यक्रम रद्द हो जाएँ, तो क्या करना चाहिए।
- परिवार के उन सदस्यों की देखभाल करने के तरीकों की योजना बनाएँ जिन्हें COVID-19 की जटिलताओं का अधिक जोखिम हो सकता है जिनमें अधिक उम्र के बालिग व्यक्ति और ऐसे व्यक्ति शामिल हैं जो गंभीर दीर्घकालिक चिकित्सीय दशाओं से ग्रस्त हैं।
- COVID-19 वाले लोगों के लिए सबसे अच्छा है कि यदि संभव हो तो एक अलग बेडरूम और एक अलग बाथरूम का उपयोग करें।

COVID-19 के संकेतों और लक्षणों को जानें*

संक्रमण के संपर्क में आने के 2-14 दिन बाद निम्नलिखित लक्षण दिखाई दे सकते हैं:

- बुखार
- खाँसी
- साँस फूलना
- ठंड लगना
- गला खराब होना
- नाक बहना
- मांसपेशियों में दर्दगला
- सिरदर्द
- स्वाद या महक को महसूस न कर पाना जो पहले नहीं था

*कुछ लोगों को थकान या गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल लक्षण जैसे मतली, उल्टी, दस्त या पेट दर्द भी हो सकता है। यदि आपको ये लक्षण महसूस हो रहे हैं, तो अपने स्वास्थ्य प्रदाता को कॉल करें, घर पर ही रहें और अपने परिवार के सदस्यों से संपर्क बनाने को सीमित करें। ऐसा ज़रूरी नहीं है कि COVID-19 वाले सभी लोगों को ये सभी लक्षण हों। बहुतों के लिए, मध्यम किस्म के लक्षण दिखाई देंगे और कोई बुखार नहीं होगा। आप इस वायरस को दूसरों तक फैला सकते हैं फिर चाहे आपको कोई लक्षण हों या नहीं हों।

अपनी और दूसरों की रक्षा करें

प्रतिदिन के निवारक उपायों का पालन करें:

- जितना संभव हो उतना घर पर ही रहें। कार्यक्रमों को रद्द कर दें और समूहों, जमावड़ों, प्ले डेट्स और गैर-ज़रूरी अपॉइंटमेंट्स पर जाने से बचें।
- ग्रोसरी खरीदने या दवाएँ लेने के लिए जाने जैसी ज़रूरी गतिविधियों के लिए ही घर से बाहर निकलें।
- दूसरे लोगों से कम से कम छह फीट दूर रहें और फेस मास्क या कपड़े की बनी फेस कवरिंग पहनें।
- अगर आप बीमार हैं, तो घर के सदस्यों समेत दूसरे लोगों के सम्पर्क में आने से बचें। केवल चिकित्सीय देखभाल प्राप्त करने के लिए घर से बाहर निकलें।
- दिन में कई बार अपने हाथों को कम से कम 20 सेकंड तक धोएँ। यदि साबुन और पानी उपलब्ध न हों, तो कम से कम 60% अल्कोहल वाले किसी अल्कोहल-आधारित हैंड सेनेटाइज़र का इस्तेमाल करें।
- जब आप खाँसते या छींकते हैं, तब अपने मुँह और नाक को टिशू से ढकें या अपनी कोहनी के अंदरूनी हिस्से का इस्तेमाल करें।
- बार-बार छूई जाने वाली सतहों और चीज़ों (जैसे मेज़, काउंटर के ऊपरी भाग, लाइट स्विच, दरवाज़े के नॉब और कैबिनेट के हैंडल) को रोज़ाना साफ करें। घर की सफाई करने और इसे रोगाणुमुक्त करने के लिए CDC की सिफारिशें देखें।

चिंता और तनाव का प्रबंधन करें

किसी बीमारी के बारे में डर और चिंता से काफी परेशानी हो सकती है और यह बालिग व्यक्तियों और बच्चों में तीव्र भावनाएँ पैदा होने का कारण बन सकती है। तनाव से निपटने के तरीकों में शामिल हैं:

- सोशल मीडिया सहित समाचारों से ब्रेक लें।
- अपने शरीर का ध्यान रखें गहरी साँस लें, शरीर तानें या ध्यान लगाएँ। पौष्टिक, संतुलित आहार का सेवन करें, नियमित रूप से व्यायाम करें, पर्याप्त नींद लें, और शराब पीने और नशीले पदार्थ लेने से बचें।
- तनावमुक्त होने के लिए समय निकालें। ऐसे अन्य क्रियाकलाप करें जिन्हें करने से आपको आनंद मिलता है।
- अपने विश्वस्त लोगों से बात करें। अपनी चिंताओं और इस बारे में बताएँ कि आप कैसा अनुभव कर रहे हैं।