

COVID-19

समूह में रहने वाले स्थानों (ग्रुप लिविंग फैसिलिटीज़) में सुरक्षित रहने के लिए सुझाव

लक्षणों की रिपोर्ट करें

स्टाफ को बताएँ कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं



कुछ लक्षणों में बुखार, खाँसी, साँस फूलना, सीने में दबाव, और घबराहट होना शामिल हैं।

अपने हाथ धोएँ

साबुन लगाना न भूलें



अपने हाथों को साबुन से कम से कम 20 सेकंड तक धोएँ। दरवाज़ों के नॉब और मेज़ों जैसी बार-बार छूई जाने वाली सतहों के संपर्क में आने के बाद सुनिश्चित करें कि आप अपनी आँखों, नाक या मुँह को छूने से पहले अपने हाथ ज़रूर धोएँ।

तनाव और इससे निपटना

अपने शरीर का ध्यान रखें



अपनी निर्धारित दवा लेना जारी रखें, पौष्टिक भोजन खाएँ, और पर्याप्त पानी पीएँ। पूरी नींद लें। शराब पीने और नशीने पदार्थ लेने से परहेज़ करें।

निजी साफ-सफाई

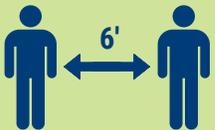
रोगाणु न फैलाएँ



खाँसते और छींकते समय टिशू या अपनी कोहनी के अंदरूनी हिस्से से अपने मुँह और नाक को ढकें। बाद में अपने हाथ धोना न भूलें।

शारीरिक दूरी

निजी दायरा बनाए रखें



अन्य लोगों से कम से कम छह फीट की दूरी पर रहें। अगर इकट्ठे एक ही स्थान पर सोते हैं, तो सुनिश्चित करें कि आप अपने आसपास के लोगों से पूरी तरह से दूर हों।

आवश्यक कारणों से बाहर जाना

कपड़े वाली फेस कवरिंग पहनें



हो सकता है कि आप संक्रमित हों और आप में इसके कोई लक्षण दिखाई न दे। जब शारीरिक दूरी को बनाए रखना कठिन हो, तो फेस कवरिंग पहनना आपके स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हो सकता है और इससे समुदाय में इस बीमारी के फैलने का जोखिम कम हो सकता है।



WISCONSIN DEPARTMENT
of HEALTH SERVICES

P-02620EHI (09/2020)

www.dhs.wisconsin.gov/covid-19