

कोरोना वायरस का खतरा घटायें

यदि आप किसी व्यक्ति के संपर्क में आये हैं जो कोरोनावायरस रोग से ग्रसित है या उसे होने का संदेह है, तो 14 दिनों के लिए घर पर सबसे अलग रहें

यदि आप घर में क्वॉरन्टीन (अलग रहने की स्थिति) में हैं तो इन महत्वपूर्ण सावधानियों का पालन करें:



छींकने, खांसने, सतहों को छूने, भोजन से पहले और शौचालय का उपयोग करने के बाद अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं



खांसते और छींकते समय अपने मुंह को रुमाल / टिश्यू से ढकें



अपनी आंख, नाक और मुंह को छूने से बचें



बुजुर्ग व मधुमेह, उच्च रक्तचाप, सांस या गुर्दे की बीमारी से ग्रस्त व्यक्तियों से दूर रहें



यदि आपको खांसी, सांस लेने में परेशानी या बुखार हो, तो सर्जिकल मास्क का उपयोग करें



एक अलग कमरे में सोएं या दूसरों से 1 मीटर की दूरी बनाकर सोएं



स्वयं अपने स्वास्थ्य की निगरानी करें और खांसी, सांस लेने में परेशानी या बुखार होने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें

यदि आप पिछले 14 दिनों में विदेश से लौटे हैं या कोरोना वायरस संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आए हैं तो:

खांसी या बुखार के लक्षण होने पर, या सांस लेने में तकलीफ होने पर तुरंत डॉक्टर से परामर्श लें, आवश्यकतानुसार आपके लैब टेस्ट करवाए जाएंगे

यदि खांसी, बुखार या सांस लेने में तकलीफ जैसे लक्षण नहीं भी हैं तो भी घर में और बाहर अन्य लोगों से संपर्क सीमित करें

यात्रा के 28 दिन के भीतर यदि आपको खांसी, बुखार या सांस लेने में तकलीफ महसूस हो तो स्वास्थ्य विभाग की टोल फ्री हेल्पलाइन पर कॉल करें

24x7 **1800-180-5145**

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, उत्तर प्रदेश की टोलफ्री हेल्पलाइन

अधिक जानकारी के लिये संपर्क करें 0522-2230006, 0522-2230009, 0522-2616482