

# कोरोनावायरस रोग (COVID-19)

खुद को और दूसरों को संक्रमण से कैसे बचाया जाए



इन अच्छी प्रथाओं का पालन करें।



अपने हाथों को साबुन और पानी से बार-बार और अच्छी तरह से कम-से-कम 20 सेकंड तक धोएँ या अगर साबुन और पानी उपलब्ध नहीं है और आपके हाथ गंदे न लग रहे हों, तो अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का इस्तेमाल करें, जिसमें होने पर कम-से-कम 60% अल्कोहल हो। अपने आँखों, नाक, और मुँह को बिना धुले हाथों से छूने से बचें।



जब आप खाँसें या छींकें, तो अपने मुँह और नाक को टिश्यू से ढँक लें या अपनी फ्लेक्सिड कोहनी का इस्तेमाल करें। इस्तेमाल किए गए टिश्यू को लाइन्ड ट्रेश कैन में फेंक दें, और तुरंत हाथ स्वच्छ करें।



अगर आपको चीन और अन्य प्रभावित देशों की यात्रा के इतिहास के साथ बुखार है और या तो खाँसी या साँस फूलता है, तो अपने नज़दीकी स्वास्थ्य-सेवा प्रदाता से संपर्क करें।



इन चीज़ों से बचें



उन लोगों से नज़दीकी संपर्क में आने से बचें, जिन्होंने किसी प्रकोप वाले क्षेत्रों की यात्रा की है, या जो ठंड या फ्लू जैसे लक्षणों का अनुभव कर रहे हैं।



कच्चे मांस, अंडे और दूध सहित बिना पके पशु उत्पाद खाने या पीने से बचें।



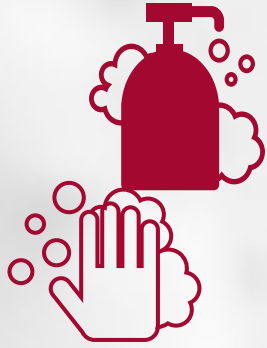
नवीन कोरोनावायरस (COVID-19) पर अधिक जानकारी के लिए [www.moph.gov.qa](http://www.moph.gov.qa) पर जाएँ या 16000 पर कॉल करें

# कोरोनावायरस रोग (COVID-19)

स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता अपनी सुरक्षा कैसे कर सकते हैं



इन अच्छी प्रथाओं का पालन करें



अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएँ या कम-से-कम 20 सेकंड तक अल्कोहल-आधारित रब का इस्तेमाल करें:

- रोगी को छूने से पहले।
- साफ़/कीटाणुहीन कार्य-विधियों में शामिल होने से पहले।
- शरीर के तरल पदार्थ के एक्सपोज़र के बाद।
- रोगियों और उनके आसपास छूने के बाद।
- कोई व्यक्तिगत रक्षात्मक उपकरण लगाने से पहले और हटाने के बाद।



स्वास्थ्य परिसर में खाँसी या छींक आने पर टिशू या फ़्लेक्सिड कोहनी से मुँह और नाक को ढँककर खाँसी के शिष्टाचार पर अमल करें, और दूसरों को अमल करने के लिए प्रोत्साहित करें।



साँस के लक्षणों वाले रोगियों की देखभाल करते समय सर्जिकल मास्क का इस्तेमाल करें



इनट्यूबेटिंग जैसी विशेष कार्य-विधि करते समय, ये पहने:

- लंबी-बाजुओं वाला गाउन।
- दस्ताने।
- आँखों की रक्षा
- कण रेस्पिरेटर जैसे N95 मास्क



संदिग्ध कोरोनावायरस रोगी को देखभाल देने के बाद, यदि आपको खाँसी, छींक शुरू होती है या बुखार होता है, तो अपनी बीमारी की रिपोर्ट तुरंत संबंधित प्राधिकारी को करें।



नवीन कोरोनावायरस (COVID-19) पर अधिक जानकारी के लिए [www.moph.gov.qa](http://www.moph.gov.qa) पर जाएँ या 16000 पर कॉल करें