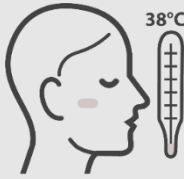


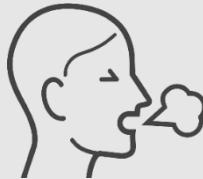
कोरोनावायरस बीमारी 2019 (कोविड-19) सेल्फ़ मॉनिटर कैसे करें

अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से प्राप्त सलाह का पालन करें
यदि आपके कोई प्रश्न हैं या आप और खराब महसूस करते हैं, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता,
टेलीहेल्थ (1-866-797-0000) या अपनी सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाई से संपर्क करें।

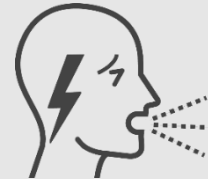
संक्रमण के 14 दिनों तक लक्षणों को मॉनिटर करें



बुखार



खाँसी



सांस लेने में परेशानी

सार्वजनिक स्थानों पर जाने से बचें

- यदि आप बीमार हो जाते हैं तो भीड़भाड़ वाले सार्वजनिक स्थानों और जहाँ आप आसानी से खुद को दूसरों से अलग (न्यूनतम दो मीटर) नहीं कर सकते हैं, वहाँ जाने से बचें।
- यदि आप दो मीटर की दूरी बनाए रखने में असमर्थ हैं, तो अपनी संभावित संक्रामक बूंदों से दूसरों को बचाने के लिए एक गैर-चिकित्सीय मास्क या फ़ेस कवर्निंग पहनें।

यदि आपमें ये या **कोई अन्य लक्षण** दिखाई देते हैं तो क्या करें

- तुरंत सेल्फ़-आइसोलेट हों और अपनी सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाई और अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें।
- सेल्फ़-आइसोलेट होने के लिए आपको इनकी आवश्यकता होगी:
 - [सेल्फ़-आइसोलेट कैसे हों](#) के निर्देश
 - अपने हाथों को साफ करने के लिए साबुन, पानी और/या अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र
- जब आप अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से मिलने जाएँ, तो सार्वजनिक परिवहन जैसे कि सब वे, टैक्सियों और साइकल सवारी का उपयोग करने से बचें। यदि अपरिहार्य हो, तो एक मास्क पहनें और अन्य लोगों से दो मीटर की दूरी रखें या कार में होने पर पीछे की सीट का उपयोग करें

वायरस के बारे में जानें

कोविड-19 एक नया वायरस है। यह एक संक्रमित व्यक्ति की सांस की बूंदों द्वारा उनके निकट संपर्क में रहने वाले दूसरों लोगों जैसे एक ही घर में रहने वाले या देखभाल प्रदान करने वालों में फैलता है। आप ऑंटारियो स्वास्थ्य मंत्रालय की वेबसाइट पर भी कोविड-19 की नवीनतम जानकारी प्राप्त कर सकते हैं: ontario.ca/coronavirus.

अधिक जानकारी के लिए कृपया संपर्क करें: _____

इस दस्तावेज़ की जानकारी 31 जुलाई, 2020 तक की है