

कोरोनावायरस रोग 2019 (COVID-19) COVID-19 से अपना जोखिम कम करें

यह तथ्य पत्रक COVID-19 से गंभीर बीमारी के अधिक जोखिम वाले लोगों, जैसे कि वृद्ध वयस्कों और पुरानी चिकित्सा स्थितियों वाले लोगों के लिए है। इससे आपको यह निर्धारित करने में मदद मिलेगी कि COVID-19 से संपर्क के जोखिम को कम करने के लिए आप क्या कर सकते हैं।

अधिक जोखिम में कौन है?

COVID-19 से अस्पताल में भर्ती होने या मृत्यु का जोखिम निम्न के साथ बढ़ता है:

- उम्र, जैसे-जैसे आप बड़े होते जाते हैं, विशेषकर वृद्ध वयस्कों में जोखिम बढ़ता जाता है;
- कोई पुरानी चिकित्सा स्थिति (मेडिकल कंडीशन) होना, जिसमें मोटापा, मधुमेह, फेफड़े/हृदय/गुर्दे/यकृत रोग, स्ट्रोक, उच्च रक्तचाप, और प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर करने वाली स्थितियां (जैसे, कुछ कैंसर, अनुपचारित एचआईवी/एड्स) शामिल हैं;
- प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर करने वाली दवाएं लेना (जैसे, कीमोथेरेपी, मुंह से ली जाने वाली स्टेरॉयड दवाएं)।

शारीरिक रूप से अपने पास वाले लोगों की संख्या सीमित करें

- आप के साथ रहने वालों के अलावा:
 - अपने पास के लोगों की संख्या को सीमित करें;
 - जहां तक संभव हो लोगों से दूर रहें (कम से कम 2 मीटर/6 फीट दूर)।
- जब भी संभव हो फोन, वीडियो चैट या टेक्स्ट के माध्यम से दोस्तों और परिवार के संपर्क में रहें।
- संभव हो तो घर से ही काम करें।
- जब भी संभव हो तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं (जैसे, डॉक्टर, फिजियोथेरेपिस्ट) से वर्चुअल रूप से मुलाकात करें।

बंद स्थानों और भीड़ भरे स्थानों से बचें

- जब भी संभव हो अपने दोस्तों और परिवार से बाहर मुलाकात करें।
- यदि अंदर मिलना आवश्यक हो, तो जब भी संभव हो बेहतर वेंटिलेशन के लिए खिड़कियां और दरवाजे खोलें।
- यदि संभव हो तो भीड़ भरे स्टोर्स और अन्य इनडोर स्थानों से बचें। खरीदारी पर जाने के लिए कम व्यस्तता वाला समय चुनें, और डिलीवरी सेवाओं का उपयोग करें या दूसरों को आपके लिए भोजन और आपूर्ति लेने के लिए कहें।
- सार्वजनिक परिवहन, टैक्सियों और राइडशेयर के उपयोग को सीमित करें। यदि आपके लिए इन परिवहन साधनों का उपयोग करना आवश्यक हो, तो जब भी संभव हो कम व्यस्तता वाला समय चुनें, शारीरिक दूरी बनाये रखें, मास्क लगायें और बार-बार हाथ धोएं। यदि आपके लिए टैक्सी या राइडशेयर लेना आवश्यक हो, तो मास्क पहनें, सुनिश्चित करें कि ड्राइवर मास्क पहने, पीछे बैठें और खिड़की खोलें।

मास्क लगायें और सुनिश्चित करें कि आपके आस-पास के लोग भी ऐसा करें।

- दूसरों को संक्रमण फैलाने से रोकने में आपकी मदद करने के लिए एक गैर-चिकित्सा मास्क पहनें।
- जब आप अपने घर के बाहर के लोगों के साथ घर के अंदर हों तो मास्क पहनें और अपने आस-पास के लोगों के लिए भी यह सुनिश्चित करें (यह मानते हुए कि आप उन्हें जानते हैं और उनके साथ मास्क उपयोग पर चर्चा करना सुरक्षित है)।
- जब भी आप अपने घर के बाहर के लोगों के साथ 2 मीटर/6 फीट के नजदीक हों, तो मास्क पहनें और अपने आस-पास के लोगों के लिए भी यह सुनिश्चित करें।

अपने हाथों को अक्सर साफ करें

- अपने हाथों को अक्सर साबुन और पानी से धोएं। हाथ पोछने के तौलिए को साझा न करें।
- यदि साबुन और पानी उपलब्ध न हो तो अल्कोहल-आधारित (60% - 90% अल्कोहल) हैंड सैनेटाइज़र साथ रखें और उपयोग करें।
- अपने हाथों को साफ करें, जब भी आप दूसरों द्वारा स्पर्श की गयी वस्तुओं या सतहों को स्पर्श करें, और तब भी जब आप किसी अन्य व्यक्ति को स्पर्श करें। अपने चेहरे को छूने से बचें, और अगर आपको ऐसा करने की ज़रूरत है, तो पहले अपने हाथों को साफ़ करें।

स्वस्थ रहने में मदद करने के लिए अन्य रणनीतियाँ

- अपने आपको इन्फ्लूएंजा वायरस से बचाने के लिए जब उपलब्ध हो अपना इन्फ्लूएंजा टीका लगवाएं।
- अपने घर में अक्सर स्पर्श की जाने वाली सतहों को साफ और कीटाणुरहित करें (जैसे दरवाजों के हैंडल, लाइट के स्विच)।
- यदि आपमें [COVID-19 के अनुरूप](#) लक्षण विकसित होते हैं, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें या आकलन केंद्र पर जाएं।
- यदि आपको अपने या किसी प्रियजन के मानसिक स्वास्थ्य के बारे में चिंता है, तो मदद लें।

संसाधन

- पब्लिक हेल्थ एजेंसी ऑफ कनाडा: [संवेदनशील आबादी और COVID-19](#)
- द कैनेडियन कोएलिशन फ़ॉर सीनियर्स मेंटल हेल्थ: [इस सार्वजनिक स्वास्थ्य स्थिति के दौरान चिंता से लड़ने के लिए टिप्स](#)
- शारीरिक दूरी बनाने के दौरान की जाने वाली चीजें
- CATIE: [कोरोनावायरस रोग \(COVID-19\), एचआईवी \(HIV\) और हेपेटाइटिस C: आपको क्या जानने की ज़रूरत है](#)
- स्वास्थ्य मंत्रालय: [महामारी के दौरान मानसिक स्वास्थ्य और लत लगने के मामलों का सामना करने वाले ऑंटेरियो वासियों के लिए संसाधन](#)
- कैनेडियन कैसर सोसायटी: [कैसर और COVID-19](#)
- बच्चों के स्वास्थ्य के बारे में: [कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले बच्चों और पुरानी चिकित्सा स्थिति वाले बच्चों के माता-पिता के लिए जानकारी](#)
- सार्वजनिक स्वास्थ्य ऑंटेरियो: [सार्वजनिक संसाधन](#)

वायरस के बारे में जानें

COVID-19 के बारे में अधिक जानने और नवीनतम जानकारी प्राप्त करने के लिए, ऑंटेरियो स्वास्थ्य मंत्रालय की वेबसाइट ontario.ca/coronavirus पर देखें।

अधिक जानकारी के लिए कृपया संपर्क करें: _____

इस दस्तावेज़ में दी गयी जानकारी 18 नवंबर, 2020 तक तक अद्यतन है।