Be Priceless ' (बी प्राइस्लस) Covid-19 जोखिम कम करने के संसाधन पैक

समुदाय की भलाई और सुरक्षा को मजबूत करने के लिए

11 मार्च 2022 को हांगकांग के लिए अपडेट किया गया

अनुवाद की तारीख: 28 अप्रैल, 2022

SELF-VALUE, EMPOWER, EDUCATE AND PROTECT FROM DANGERS (SEED) COURSE

© Be Priceless (बी प्राइस्लस)2022. सर्वाधिकार सुरक्षित
अधिकजानकारी प्राप्त करें www.bepriceless.org ईमेल: seed@bepriceless.org फोन /व्हाट्स ऐप:: (852) 93734453

अस्वीकरण: सामग्री हांगकांग की सेटिंग के लिए सूचनात्मक उद्देश्य के लिए है, जिसे COVID-19 महामारी के 11 मार्च 2022 को अपडेट किया गया है। कृपया विश्वसनीय स्रोतों से समाचार, स्वास्थ्य सेवाओं या जानकारी से अपडेट रहें।

प्रकोपों और जोखिम के विभिन्न स्तरों को समझना

1. उन विभिन्न जोखिमों से अवगत रहें जिनका आप और अन्य लोग सामना करते हैं

- अपने और अपने समुदाय के आसपास के विभिन्न प्रकार के जोखिमों के बारे में हमारी जागरूकता बढ़ाएं!
- **कम जोखिम होने का यह मतलब नहीं है कि जोखिम नहीं है**
  - बिना या हल्के COVID -19 लक्षणों वाले संक्रमित लोगों से वायरस आसानी से कई अन्य लोगों में फैल सकता है!
- कुछ लोगों को अपनी स्वास्थ्य स्थितियों के कारण अधिक जोखिम का सामना करना पड़ता है। यदि उन्हें COVID -19 संक्रमण हो जाता है, तो उनके गंभीर रूप से बीमार होने की संभावना अधिक होती है!
  - उदाहरण के लिए- चिरकालिक बीमारियों वाले लोग, बुजुर्ग, गर्भवती माताएं, छोटे बच्चे आदि ।
- कुछ लोगों को अधिक जोखिम होता है क्योंकि उन्हें स्वस्थ और सुरक्षित रहने के लिए कठिन चुनौतियों का सामना करना पड़ता है ।
  - उदाहरण के लिए मानसिक विकारों, अक्षमताओं या विशेष जरूरतों के साथ जी रहे लोग; निम्न आय वाले परिवार, प्रवासी और अन्य अल्पसंख्यक समूह, या वे लोग जो भेदभाव, बहिष्करण, विस्थापन, बेघर या हिंसा का सामना करते हैं।
- कुछ लोगों को दूसरोंकी देखभाल और सुरक्षा के लिए अपनी निस्वार्थ प्रतिबद्धता में अधिक जोखिम का सामना करना पड़ता है ।
  - इसमें शामिल हैं स्वास्थ्य कार्यकर्ता, सफाईकर्मी और अन्य जो वायरस के उच्च जोखिम के बावजूद दूसरों की सेवा करते हैं । .

2. वायरस नहीं निष्पक्षता फैलाओ! समान हिस्सा उचित है!

जो लोग अधिक जोखिम में हैं उन्हें अधिक समर्थन और सुरक्षा मिलनी चाहिए ताकि वे अच्छी तरह से और सुरक्षित रह सकें!

- हमेंसंक्रमण को फैलने से रोककर और दया दिखाकर उनकी रक्षा करनी चाहिए!
- स्वयं और समुदाय के लिए जोखिमों को कम करना सभी की जिम्मेदारी है!

3. जोखिम कम करने की अपनी महाशक्ति का अभी उपयोग करें!

अधिक जानने के लिए या प्रशिक्षण के लिए साइन अप करने के लिए, www.bepriceless.org. पर जाएं

- अपने प्रियजनों के साथ चर्चा करने के लिए हमारे रिस्क सीसॉ का उपयोग करें कि आपके कार्य आपके और दूसरोंके सामने आने वाले जोखिमों को कम करने में कैसे मदद कर सकते हैं।
  - https://www.bepriceless.org/risk-seesaw

अस्वीकरण: सामग्री हांगकांग की सेटिंग के लिए सूचनात्मक उद्देश्य के लिए है, जिसे COVID-19 महामारी के 11 मार्च 2022 को अपडेट किया गया है। कृपया विश्वसनीय स्रोतों से समाचार, स्वास्थ्य सेवाओं या जानकारी से अपडेट रहें।

रोकथाम

Pवायरस के फैलने के 3 तरीकों को रोककर संक्रमण को रोकें।

1) बूंदों को फैलने से रोकें (तरल पदार्थ मुंह और नाक से 2 मीटर के भीतर स्प्रे हो सकते हैं):

- ☐ श्वसन स्वच्छता :
  - ☐ खुद को और दूसरोंको कीटाणुओं से बचाने के लिए ठीक से मास्क पहनें
  - ☐ खांसतेया छींकते समय अपने मुंह और नाक को ढकें, थूकें नहीं! चिल्लाने से बचें!
- ☐ शारीरिक दूरी- दूसरों से कम से कम 1-2 मीटर दूर रहें; भीड़ से बचें; घर में रहें
- ☐ फ्लश करते समय टॉयलेटका ढक्कन बंद कर दें। नालियों को चालू हालत में रखें। यू-ट्रैप को पानी से भर दो

2) संपर्कसे फैलना रोकें (हाथों या अन्य चीजों से जो आपकी आंखों, नाक और मुंह को छूती हैं):

- ☐ अपने घर से बाहर के लोगों के साथ निकट संपर्क से बचें
- ☐ हाथ और व्यक्तिगत स्वच्छता
  - ☐ अपने हाथ साफ़ रखें।
  - ☐ कपडे बदलकर साफ़ कपडे पहनें (लेकिन अपने चेहरे को छूने से बचें) और बाहर से घर लौटने के बाद स्नान करें।
  - ☐ अपने चेहरे या उच्च संपर्कस्थानों को छूने से बचें।
- ☐ पर्यावरण स्वच्छता
  - ☐ घर और उच्च स्पर्शसतहों (जैसे मोबाइल फोन) को रोजाना डिटर्जेंट और पानी से साफ करें

3) वायुजनित प्रसार को रोकें (हवा में छोटे कणों के माध्यम से 2 मीटर से अधिक तक फैल सकता है):

- ☐ वायु संचार: सुनिश्चित करें कि अच्छा वायु प्रवाह है
- ☐ ऐसे कार्यों से बचें जो रोगाणुओं के प्रसार को बढ़ाते हैं, जैसे, चिल्लाना, गाना, बंद जगह में दूसरों के पास व्यायाम करना, खासकर 15 मिनट से अधिक समय तक).

मैं क्या नियंत्रित नहीं कर सकता

मैं क्या नियंत्रित कर सकता हूं

संक्रमण, अफवाह और अन्याय के प्रसार को रोकें!

- विश्वसनीय सूत्रों से जानकारी लें
- केवल विश्वसनीय तथ्य साझा करें
- जोखिम कम करने की अपनी महाशक्तियों को विकसित करें
- दयालुता दिखाएं और उन लोगों की मदद करें जो अधिक जोखिम में हैं

आप अपनेनियंत्रण वृत्तों के बारेमें सोच सकते हैं ताकि यह पहचानने में मदद मिल सके कि क्या आपके नियंत्रण के अंदर या बाहरहै

बाहरी वृत्त उन चीजों का प्रतिनिधित्व करता है जिन्हें आप बदल नहीं सकते

बाहर-हम नियंत्रित नहीं कर सकते l:

- हमारे समुदायमें COVID- 19 का प्रकोपहै, या
- स्कूल बंद है या ऑनलाइनचल रहा है, या
- कुछ लोग गलत काम करते हैं, जैसे दूसरों के साथ भेदभाव करना या उन्हें चोट पहुँचाते हैं.

आंतरिकचक्र उन चीजों का प्रतिनिधित्व करता है जिन्हें बदलने की शक्ति आपके पास हो सकती है। .

युक्ति: इस पर आपको ध्यान देना चाहिए .

- आपके नियंत्रण के दायरे में:
- सीखने, रचनात्मकता, अखंडता, आत्मविश्वास, लचीलेपन के लिए अपना प्यार बढ़ाएं
- अपने आप को और दूसरोंको COVID -19 संक्रमण, तनाव, हिंसा या अन्य जोखिमों से बचाने के तरीके के बारे में अधिक जानें;
- ऐसे संबंधों को संजोएंजो आपके लिए सहायक और समर्थक हों;
- कलंक और भेदभावको रोकने के लिए एक साथ खड़े हों। उदाहरण के लिए, संक्रमण या उच्च जोखिम वाले लोगों के साथ दयालुता से व्यवहार करें.

विश्वसनीय जानकारी का उपयोग करें और साझा करें	COVID-19 विषयगत मंच: www.coronavirus.gov.hk/eng/	स्वास्थ्य सुरक्षा दिशानिर्देशों का पुन: www.chp.gov.hk/hi/features/102742.html	ब्लीच का प्रयोग https://www.coronavirus.gov.hk/rat/eng/ra
सहायक प्रारंभिक क्रियाएं	**जितनी जल्दी हो सके पूरी तरह से टीकाकरण!!** www.covidvaccine.gov.hk/en/		
आप क्या कर सकते हैं	**अपनी प्रतिरक्षा को मजबूत करके संक्रमणों को रोकें, ताकि आप वायरस से लड़ सकें!** • शांत रहें। विराम लें। • लचीली मानसिकता विकसित करें • मन और शरीर का ख्याल रखें, स्वयं की देखभाल की दिनचर्या को मजबूत करें • शारीरिक दूरी बनाए रखते हुए सामाजिक रूप से जुड़े रहें • सारे टीके लगवाए! टीके COVID -19 संक्रमण को रोककर जान बचाते हैं ○ यह आपको और दूसरों को वायरस से बचाते हैं, वायरस का फैलाव कमकरते हैं और स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली के अति प्रयोग को रोकता है।		

© Be Priceless (बी प्राइस्लस)2022. सर्वाधिकार सुरक्षित

अस्वीकरण: सामग्री हांगकांग की सेटिंग के लिए सूचनात्मक उद्देश्य के लिए है, जिसे COVID-19 महामारी के 11 मार्च 2022 को अपडेट किया गया है। कृपया विश्वसनीय स्रोतों से समाचार, स्वास्थ्य सेवाओं या जानकारी से अपडेट रहें।

तैयार रहें

मेरे कार्य जब संक्रमण मेरे समुदाय में हों

एक सुरक्षा योजना तैयार करें जिसमें COVID -19 संक्रमण और अन्य जोखिमों (जैसे, मानसिक या अन्य शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं) के जोखिम को कम करने के लिए व्यावहारिक कार्रवाई कदम हों।:

☐ अपनी सुरक्षित योजना को अपडेट और अभ्यास करें (उदाहरण के लिए SEED पाठ्यक्रमों से)
☐ एक सुरक्षा योजना बनाएं और दूसरों के साथ अभ्यास करें जिनकी आप देखभाल करते हैं (उदाहरण के लिए आपके घर में परिवार के सदस्य और अकेले रहने वाले).
☐ विशेष आवश्यकता वाले लोगों की विशिष्ट आवश्यकताओं का ध्यान रखना सुनिश्चित करें

अपनी सेहत और रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने की तैयारी करें

☐ अपने मन और शरीर के स्वास्थ्य के लिए स्वयं की देखभाल .
☐ अपने आप को देखने के सकारात्मक तरीकों का निर्माण करें और चुनौतियों के साथ बढ़ने के लिए, यह लचीलेपन को मजबूत करता है।
☐ सुनिश्चित करें कि कोई पुरानी बीमारी या अन्य स्वास्थ्य स्थितियां हैं
☐ शरीर के तापमान और स्वास्थ्य की स्थिति की निगरानी करें। संक्रमण के प्रारंभिक चेतावनी संकेतों से सावधान रहें!
☐ यदि आपको संक्रमण हो गया है या आप किसी संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में हैं, तो जितनी जल्दी हो सके प्रतिक्रिया कार्रवाई करें।... .
☐ अपने घर को काम, सीखने, आत्म-देखभाल आदि के लिए तैयार करें
☐ सामान्य चिकित्सक के साथ स्वास्थ्य देखभाल योजना तैयार करें, विशेष रूप से पुरानी बीमारियों के लिए (उदाहरण के लिए क्लिनिक के दौरे के बीच लंबे समय तक की अनुमतिदेने के लिए पर्याप्त दवाएं होनी चाहिए; योजना बनाएं कि स्थिति खराब होने पर सहायता कैसे प्राप्त करें)

शारीरिक दूरी बनाते हुए सामाजिक रूप से जुड़े रहने की तैयारी

☐ अपने समर्थन को मजबूत करें। ऐसे लोगों से जुड़ें जो सकारात्मकता लाते हैं और सावधानी से, वस्तुतः और नियमित रूप से आपका समर्थन करते हैं।
☐ कठिन परिस्थितियों में भी सकारात्मक संबंधों और गतिविधियों का पोषण करें
☐ एक-दूसरे को सुनें और उनका समर्थन करें-ये संचार के सबसे महत्वपूर्ण भाग हैं
☐ अपने प्रियजनों के साथ अपना जुड़ाव बढ़ाएं- जैसे, वीडियो चैट, शारीरिक रूप से अलग रहते हुए खेलने के लिए मजेदार खेल; प्यार दिखाओ और मज़े करो! रचनात्मक बनो!
☐ संचार योजना तैयार करें:

- चार्जर के साथ इंटरनेट और संचार उपकरण (स्मार्ट फोन, टैबलेट, लैपटॉप आदि) सेट करें
- फ़ोन/अन्य उपकरणों पर वीडियो कॉल ऐप्स और आपातकालीन नंबर सेट करें जिनका उपयोग बच्चे कर सकते हैं,
- बच्चों, बुजुर्गों, विकलांग या पुरानी बीमारियों वाले लोगों के लिए वीडियो कॉल का उपयोग करके तैयारी और अभ्यास करें।
- उनके फोन पर आपातकालीन संपर्क नंबर और सुरक्षा योजनाएँ सेट करें। अभ्यास करें कि यदि आवश्यक हो तो इन्हें कैसे कॉल करेंगें ।

अपने विश्वसनीय वयस्कों को तैयार करें

☐ एक-दूसरे और परिवार के सदस्यों को आवश्यक आपूर्ति (भोजन, स्वच्छता, परीक्षण किट, दवाएं, आदि) लाने की योजना बनाएं और यदि आप क्वारंटाइन/ आइसोलेशनमें हैं तो जरूरत पड़ने पर एक-दूसरे की जांच करें।
☐ अपनी सुरक्षा योजना और मोबाइल फोन पर 5 विश्वसनीय वयस्कों को रिकॉर्ड करें, ताकि यह पूरे परिवार और आपकी देखरेख में रहने वाले परिवार के सदस्यों के लिए सुलभ हो। इसमें उनके नाम, मोबाइल फोन नंबर, घर के फोन नंबर, ईमेल और पते शामिल होने चाहिए।

घर के प्रत्येक सदस्य के लिए अपना GO-bag (2 सप्ताहके क्वारंटाइन/ आइसोलेशन के लिए) तैयार करें

☐ GO-bag वहां रखें जहां यह सभी के लिए सुलभ हो .
☐ इसे सूखे और कीटाणुओं से दूर सुरक्षित स्थान पर रखें
☐ प्रत्येक की व्यक्तिगत जरूरतों को पूरा करने के लिए आवश्यक वस्तुओं को पैक और अपडेट करें (उदाहरण के लिए, बच्चों को डायपर की आवश्यकता हो सकती है).

My-GO-BAG (माय गो-बैग)

वाटर प्रूफ प्लास्टिक बैग में महत्वपूर्ण दस्तावेज

☐ सुरक्षा योजना
☐ जन्म प्रमाणपत्र (कॉपी)
☐ फोटो के साथ पासपोर्ट और अन्य पहचान दस्तावेज (कॉपी)
☐ महत्वपूर्ण चिकित्सा जानकारी (एलर्जी, बीमारी, दवा सूची, टीकाकरण रिकॉर्ड)
☐ वॉलेट, जिसमें HKID, कैश शामिल है

आपकी बुनियादी आपूर्ति

☐ बोतलबंद पानी कम से कम 3 दिन तक पियें
☐ पुल टैब के साथ सूखा भोजन और डिब्बाबंद भोजन
☐ पुन: प्रयोज्य कप, प्लेट और बर्तन
☐ फेस मास्क (2 सप्ताह के लिए)
☐ प्राथमिक चिकित्सा किट और आवश्यक दवाएं
☐ चार्जर के साथ सेल फोन (यदि आपके पास एक है)
☐ 3 दिनों के लिए अंडरवियर सहित कपड़े
☐ गर्म कंबल या स्लीपिंग बैग
☐ घर की चाबियों का एस्ट्रा सेट
☐ कागज, मार्कर, पेंसिल
☐ साबुन और हैंड सैनिटाइज़र (> 70% अल्कोहल)
☐ सतहों को साफ करने के लिए कीटाणुनाशक पोंछे(वाइप्स)
☐ थर्मामीटर

अन्य आइटम जिन्हें आप अपने **GO-bag** में जोड़ना चाह सकते हैं:

☐ चश्मा (यदि आवश्यक हो)
☐ ·मासिक धर्म स्वच्छता उत्पाद (यदि आवश्यक हो)
☐ ·किताबें, खेल और गतिविधियाँ
☐ ·टॉर्च और अतिरिक्त बैटरी

अस्वीकरण: सामग्री हांगकांग की सेटिंग के लिए सूचनात्मक उद्देश्य के लिए है, जिसे COVID-19 महामारी के 11 मार्च 2022 को अपडेट किया गया है। कृपया विश्वसनीय स्रोतों से समाचार, स्वास्थ्य सेवाओं या जानकारी से अपडेट रहें।

मेरे कार्य जब संक्रमण मेरे समुदाय में हों

तैयार रहें

सख्तसंक्रमण नियंत्रण आचरणोंको स्थापित करें

घर पर, कार्यस्थल पर, और अन्य परिस्थितियों में जब आप बाहर जाते हैं (उदाहरण के लिए जब आप स्वास्थ्य देखभाल केंद्रों पर जाते हैं या किराने का सामान खरीदते हैं):

☐ रोकथाम" में सभी क्रियाएं करना जारी रखें

☐ घर के सभी सदस्यों के लिए व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण या " PPEs " (सर्जिकल मास्क, सैनिटाइज़र, आदि सहित) आपूर्ति तैयार करें।

☐ व्यक्तिगत और पर्यावरणीय स्वच्छता (साबुन, ब्लीच, वाइप्स, कचरा बैग, ढक्कन के साथ डिब्बे, आदि) के लिए तैयार आपूर्ति प्राप्त करें।

☐ एक "साफ" जगह में पर्याप्त आपूर्ति रखें (उदाहरण के लिए अलमारी के अंदर जो सभी के लिए रहने वाले कमरे में या घर के प्रवेश द्वार के पास पहुंच योग्य है)

उस "स्वच्छ क्षेत्र" में पर्याप्त आपूर्ति रखें जो दूसरों से अलग हो, जिसमें शामिल हैं

☐ आपूर्ति, उदाहरण के लिए ~ 1-2 सप्ताह की दैनिक आवश्यकताएं (भोजन, पानी, आदि) " PPEs ", थर्मामीटर (यदि आवश्यक हो तो चार्ज करें), स्वच्छता और सफाई उत्पाद, आदि।.

☐ आवश्यकउत्पादों को घबराहट में खरीदने से बचें - इससे दूसरों के लिए उन तक पहुंचना कठिन हो जाता है। .

☐ अन्य सामान जिनकी आपको आवश्यकता हो सकती है, उदाहरण के लिए जर्नल, वीडियो कॉल फंक्शन वाला डिवाइस, चार्जर, खिलौने आदि।

☐ GO-bag को ऐसे व्यक्ति (व्यक्तियों) के साथ रखें जो होम आइसोलेटिंग या क्वारंटाइन हैं।

* आइसोलेशन COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति (व्यक्तियों) के लिए है (परीक्षण + ve, भले ही कोई लक्षण न हो)। क्वारंटाइन COVID-19 के लिए नकारात्मक परीक्षण किए गए किसी व्यक्ति के लिए है और उसमें कोई लक्षण नहीं हैं, लेकिन हाल ही में उसने एक ऐसे व्यक्ति से संपर्क किया है जिसे COVID-19 संक्रमण है)

हमारी कक्षा श्वसन प्रकोप से लड़ने के लिए तैयार है

असुरक्षित समूहों की देखभाल

- परिवारके सभी सदस्यों के साथ सुरक्षा योजना का अभ्यास करें, उनका अतिरिक्त ध्यान रखें जो असुरक्षित हैं (जैसे घरेलू कामगार, विशेष आवश्यकता वाले लोग)
- उन लोगों के लिए सहायतासुनिश्चित करें जो उच्च जोखिम में हैं (जैसे गर्भवती माताओं, बच्चे, बुजुर्ग, पुरानी बीमारी से पीड़ित लोग)
- कलंक और भेदभावबंद करो
- सुनिश्चित करें कि बच्चों, बुजुर्गों और पुरानी बीमारियों वाले व्यक्तियों को अन्य सभी टीके समय पर मिलें, उदा फ्लू और बचपन के टीकाकरण
- सभी जोखिमों को कम करने के लिए कार्रवाई करें: संक्रमण, मानसिक विकार, हिंसा आदि। .

विश्वसनीय जानकारी से अपडेट रहें

COVID-19 विषयगत मंच
www.coronavirus.gov.hk/eng/

COVID-19 सामान्य स्वास्थ्य सलाह
https://www.coronavirus.gov.hk/eng/health-advice.htm

स्वास्थ्य सुरक्षा केंद्र
https://www.chp.gov.hk/en/index.html

Hस्वास्थ्य प्राधिकरण
www.ha.org.hk

COVID-19 वैक्सीन
www.covidvaccine.gov.hk/en/

रैपिड एंटीजन टेस्ट (आरएटी)
www.coronavirus.gov.hk/rat/eng/rat.html

© Be Priceless (बी प्राइस्लस)2022. सर्वाधिकार सुरक्षित
अधिकजानकारी प्राप्त करें www.bepriceless.org ईमेल: seed@bepriceless.org फोन /व्हाट्स ऐप:: (852) 93734453

अस्वीकरण: सामग्री हांगकांग की सेटिंग के लिए सूचनात्मक उद्देश्य के लिए है, जिसे COVID-19 महामारी के 11 मार्च 2022 को अपडेट किया गया है। कृपया विश्वसनीय स्रोतों से समाचार, स्वास्थ्य सेवाओं या जानकारी से अपडेट रहें।

अगर मैं COVID-19- से संक्रमित किसी व्यक्ति के साथ निकट संपर्कमें हूँ

1) सख्त क्वारंटाइन!

☐ परीक्षण या स्वास्थ्य देखभाल के लिए बाहर जाने तक घर पर रहें!
☐ अपने घर से बाहर के लोगों के साथ निकट संपर्कसे बचें
☐ पुरानीबीमारी या अन्य कमजोरियों वाले लोगों के पास क्वारंटाइन करने से बचें
☐ अनिवार्य क्वारंटाइन सलाह का पालन करें (यदि आप पर लागू होता है)
☐ **यदि घर क्वारंटाइन के लिए उपयुक्त नहीं है, तो सीएचपी द्वारा क्वारंटाइन के बारे में अधिक जानकारी *:**
https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/faq_close_contacts_qc_eng.pdf
☐ क्वारंटाइन के लिए घर सेट करें। .

- दूसरोंके साथ रह रहे हैं तो अपनी जगह पर रहें
- यदि टीकारहित या केवल 1 खुराक COVID-19 टीकाकरण लिया हो: 14 दिनों के लिए क्वारंटाइन
- यदि COVID-19 टीके की 2 या अधिक खुराकें ली हों : परीक्षण नकारात्मक होने पर 7 दिनों के लिए क्वारंटाइनकरें दिन 6 और 7 सहित (दिन 1 वह दिन है जब निकट संपर्क के बाद सकारात्मक परीक्षण के किया गया हो)

2) सख्त संक्रमण रोकथाम (मान लें कि पहले से ही संक्रमित हो सकता है)

☐ बूंदोंसे बचें: मास्क लगा कर रखें। खांसी और छींक को ढकें
☐ स्पर्शया शरीर के स्राव के माध्यम से कीटाणुओं के संपर्क से बचें:

- व्यक्तिगत स्वच्छता - बार-बार हाथ धोएं; चेहरे को छूने से बचें
- ढक्कन वाले डिब्बेमें शरीर के तरल पदार्थ के साथ के टिशूयाअन्य सामान रखें।
- गैर-संक्रमित व्यक्तियों के साथ व्यक्तिगत सामान, भोजन या स्थान साझा करने से बचें
- पर्यावरण स्वच्छता
- शरीर के तरल पदार् के संपर्क वाले स्थान, उच्च स्पर्शया घर के उच्च जोखिम वाले क्षेत्रों को स्थान दिशानिर्देशों के अनुसार पानी के साथ 1:49 तरल ब्लीच से साफ करें
- घर के बाकी हिस्सों को दिन में कम से कम एक बार साफ करें।
- यदि आप गैर-संक्रमित लोगों के साथ साझा स्थान (जैसे बाथरूम) का उपयोग करने से बच नहीं सकते हैं, तो कोशिश करें आप स्थान का उपयोग करने के लिए अंतिम हों और उपयोग के बाद स्थान साफ करें
- आधिकारिक सार्वजनिक स्वास्थ्य सलाह का पालन करें, उदास्टेहोमसेफ योजना वेबपेज पर।

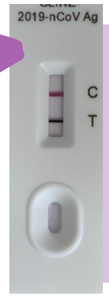
3) शुरुआती लक्षणों के लिए देखो

☐ शरीर के तापमानऔर लक्षणों की जाँच करें ("संक्रमित" अनुभाग देखें) दिन में कम से कम दो बार
☐ रिकॉर्ड करें दिनांक-समय के लक्षण, तापमान, ली गई दवाएं और COVID-19 परीक्षण परिणाम
यदि लक्षण दिखाई देते हैं (जैसे बुखार, शरीर में दर्द, नाक बहना, गले में खराश, खांसी, सांस लेने में तकलीफ, दस्त, गंध का लोप आदि) तुरंत COVID-19 टेस्ट करें

4) COVID-19 परीक्षण करें - स्टेहोमसेफ वेबपेज पर बताए गए समय और विधि का पालन करें
जैसे रैपिड एंटीजनटेस्ट (RAT) या न्यूक्लिक एसिड टेस्ट (स्वास्थ्य केंद्र या सामुदायिक परीक्षण केंद्र पर)

☐ प्रदर्शन वीडियो: https://youtu.be/yzFAUzTtmKk
☐ यदि परीक्षण नकारात्मक है, तो क्वारंटाइन अवधि के अंत तक मार्गदर्शन का पालन करते हुए परीक्षण दोहराएं
☐ RAT -परीक्षण के लिए मान्यता प्राप्त ब्रांड: https://www.coronavirus.gov.hk/rat/eng/rat.html

*एक कार्यवाहक के लिए संगरोध केंद्र में करीबी संपर्कों के साथ जाने की अनुमति आवश्यक है। स्वीकृत होने पर केयरटेकर को क्वारंटाइन अवधि के अंत तक क्वारंटाइन सेंटर में रहना होगा और क्वारंटाइन सेंटर में संबंधित स्टाफ के निर्देशों का पालन करना होगा।



5) यदि रैपिड एंटीजन टेस्ट (RAT) सकारात्मक है:

☐ रिपोर्ट! https://www.chp.gov.hk/ratp/
☐"मैं संक्रमित हूं" खंड (अगले पृष्ठ) में दिए गए चरणों का पालन करें।

6) कृपया मदद पाने के नए तरीके के लिए अधिकारियों के अपडेट के साथ अवगत रहें

विश्वस्त जानकारी का उपयोग और साझा करें!!	स्टेहोमसेफ" योजना: www.coronavirus.gov.hk/eng/home-quarantine.html	अनिवार्य परीक्षण https://www.coronavirus.gov.hk/eng/compulsory-testing.html#compulsory-testing
मदद के स्रोत	• **StayHomeSafe" ऐप: www.coronavirus.gov.hk/eng/stay-home-safe.html** • **"घर पर रहें सुरक्षित" योजना हॉटलाइन (24 घंटे): 1833 019** • **COVID-19 निकट संपर्क हेल्पलाइन: 1836 119** • स्वास्थ्य सुरक्षा केंद्र COVID-19 रैट वीडियो: https://youtu.be/yzFAUzTtmK	आरएटी-परीक्षण के लिए मान्यता प्राप्त ब्रांड: www.coronavirus.gov.hk/rat/eng/rat.htm
सहायक आत्म देखभाल	 **अपने मन, शरीर और सामाजिक भलाई का अच्छे से ख्याल रखें** ☐ Sस्व-देखभाल दिनचर्या, जिसमें रुकने, आराम करने का समय शामिल है। ☐ अच्छा पोषण और जलयोजन रखें। ☐ शांत रहने की कोशिश करें। ☐ खुद की भावनाओं और जरूरतों का ख्याल रखें । उनकी देखभाल करने के लिए सहायक तरीकों का अभ्यास करें।. ☐ सकारात्मक और स्वस्थ रहने के लिए आप बहुत कुछ करने की कोशिश करेंy! ☐ डिजिटल डिवाइस और सोशल मीडिया से दूर, नियमित मानसिक छुट्टियां लें ☐ उन लोगों से जुड़े रहें जो आपका समर्थन करते हैं (जैसे वीडियो या फोन कॉल।). ☐ जान लें कि आप अकेले नहीं हैं। ☐ याद रखें कि आप दूसरों की सुरक्षा के लिए क्वारंटाइन कर रहे हैं! बहुत बढ़िया! ☐ यदि आप असंक्रमित रहते हैं, तो संभवत: 2 सप्ताह या इसके बाद क्वारंटाइन समाप्त हो जाएगा।	
COVID-19 के लिए परीक्षण	।यदि आप COVID-19 के लिए नकारात्मक परीक्षण जारी रखते हैं, तो इसके लिए समय और शर्तों का पता अपनी संगरोध अवधि समाप्त करना https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/pa_early_flowchart.pdf	

© Be Priceless (बी प्राइस्लस)2022. सर्वाधिकार सुरक्षित
अधिकजानकारी प्राप्त करें www.bepriceless.org ईमेल: seed@bepriceless.org फोन /व्हाट्स ऐप:: (852) 93734453

अस्वीकरण: सामग्री हांगकांग की सेटिंग के लिए सूचनात्मक उद्देश्य के लिए है, जिसे COVID-19 महामारी के 11 मार्च 2022 को अपडेट किया गया है। कृपया विश्वसनीय स्रोतों से समाचार, स्वास्थ्य सेवाओं या जानकारी से अपडेट रहें।

अगर मैं COVID-19 से संक्रमित हूँ

होम आइसोलेशन

1) जिस व्यक्ति को गंभीर बीमारी नहीं है और जोखिम कारक से नहीं + घर उपयुक्त है; या

2) जो व्यक्ति आइसोलेशन सेंटर/अस्पताल में प्रवेश की प्रतीक्षा कर रहे हैं

☐ संक्रमित व्यक्ति (व्यक्तियों) द्वारा उपयोग किए जाने वाले विशिष्ट कमरे और बाथरूम निर्दिष्ट करें जो अन्य लोगों से अलग है अन्यजो गैर-संक्रमित हैं और एक ही घर में हैं।

☐ केवल संक्रमित लोगों के साथ कमरे में रहें, दरवाज़ा बंद करके, खिड़कियाँ खोलकर।

☐ नकारात्मक परीक्षण करने वाले घर के अन्य सदस्यों के साथ आमने-सामने संपर्क से बचें।

☐ अगर आपको होम आइसोलेशन के दौरान आपूर्ति की जरूरत है, तो बंद दरवाजे के बाहर डिलीवरी के लिए कहें।
कोई आमने-सामने या निकट संपर्क नहीं। स्पर्श-मुक्त भुगतान और अन्य संचार विधियों का उपयोग करें।

☐ संक्रमण वाले व्यक्ति (व्यक्तियों) के लिए अपने स्वयं के बाथरूम के साथ एक कमरा समर्पित करें

☐ साझा स्थान का उपयोग करने से बचें। आइसोलेशन रूम में अलग से खाएं।

☐ यदि यह अपरिहार्य है कि संक्रमित और गैर-संक्रमित लोगों को एक बाथरूम साझा करना है, तो:

- संक्रमित व्यक्ति को उपयोग करने वाला अंतिम व्यक्ति होना चाहिए और फिर उस स्थान को अच्छी तरह से साफ करना चाहिए।
- सुनिश्चित करें कि दरवाजा बंद है, खिड़की खुली है, एग्जॉस्ट पंखाचालू है, फ्लश करते समय शौचालय का ढक्कन बंद है, यू-ट्रैप में नियमित रूप से पानी भरने से नालियां ठीक से काम कर रही हैं
- किसीभी शरीर के तरल पदार्थ या दूषित सतहों (जैसे शौचालय) को 1:49 ब्लीच पतला करके साफ किया जाना चाहिए । आइसोलेशन रूम में अन्य सतहों और स्थानों को 1:99 ब्लीच पतला करके साफ किया जाना चाहिए ।.आइसोलेशन स्पेस को पोछनें के लिए इस्तेमाल होने वाली वाइपिंग सामग्री फेंक देनी चाहिए और घर के बाकी हिस्सों में इस्तेमाल नहीं करनी चाहिए ।.
- संक्रमित व्यक्ति द्वारा इस्तेमाल किए गए कचरे (जैसे टिशू)को ढक्कन वाले डिब्बे में डालें और सुनिश्चित करें कि वे गैर-संक्रमित व्यक्तियों के संपर्क में न हों
- संक्रमित व्यक्ति द्वारा उपयोग किए जाने वाले कपड़े, बिस्तर और अन्य वस्तुओं (जैसे खाने पीने का सामन दवाइयाँ) को अलग एक प्लास्टिक बैग में स्टोर करें। इन्हें अच्छी तरह साफ कर लें।

☐ **अगर घर आइसोलेशन के लिए उपयुक्त नहीं है, तो सामुदायिक आइसोलेशन सेंटर में जल्दी जाने की व्यवस्था करें:**

- ईमेल: fsd_cif@hkfsd.gov.hk
- व्हाट्सएप नंबर: **5233 1833**
- वीचैट खाता: fsd_cif
- अपनानाम, उम्र, लिंग, HKID नंबर, टेलीफोन, आवासीय पता, परीक्षण विधि और सकारात्मक परीक्षा परिणाम की तिथि भेजें।

☐ सामुदायिक आइसोलेशन सुविधाओं और बुकिंग नंबरों की सूची
www.coronavirus.gov.hk/pdf/Community_Isolation_Facilities.pdf

प्रतिक्रिया दिखाना

यदि हल्के या कोई लक्षण नहीं हैं

☐ **999 पर कॉल न करें या अस्पताल की आपातकालीन में न जाएं (यदि उच्च जोखिम समूह में नहीं हैं)!**

☐ **शांत रहें ।**

☐ **तन और मन का ध्यान रखें। पर्याप्त आराम, जलयोजन और पोषण प्राप्त करें।**

☐ **कुछ हल्के लक्षण होने की अपेक्षा करें, जैसे बुखार, बदन दर्द, नाक बहना, गले में खराश, खांसी आदि। जानिए कि संक्रमण अलग-अलग लोगों के लिए अलग-अलग दिख और महसूस कर सकता है।**

☐ **स्वास्थ्य की स्थिति की निगरानी करें और इन्हें इस्तेमाल किए गए उपचार की तिथि, समय और विवरण के साथ रिकॉर्ड करें। :**

- प्रमुखस्वास्थ्य निगरानी के लिए सूचना जानकारी में शामिल हैं
- तापमान (दिन में कम से कम 2 बार)
- मानसिकस्थिति (कितने जागृत और सचेत?)
- कोई भी सीने में दर्द या तेज़ हृदय गति (जैसे दिल की तेज़ धड़कन)
- सांस लेना (उदाहरण के लिए, क्या सांस लेना कठिन लगता है? श्वास तेज हो रही है?)
- यदि आपके पास मॉनिटरडिवाइस हैं तो निम्न रक्तचाप
- भोजन और पानी का सेवन
- मल और मूत्र करना (विशेषकर शिशुओं के लिए, युवा, बच्चे, बुजुर्ग)
- कोई उल्टी या दस्त? त्वचा या जीभ पर कोई दाने?

☐ **गंभीर लक्षणों के लिए देखें! (अगला पृष्ठ देखें)**

जो लोग गंभीर रूप से बीमार नहीं हैं, उनके लिए COVID-19 संक्रमणों के लिए चिकित्सा देखभाल
यदि आप उच्चजोखिम वाले समूह में नहीं हैं और आपकी स्थिति हल्की रहती है, तो आप घर पर या आइसोलेशन में आराम कर सकते हैं केंद्र और आप शरीर को संक्रमण से लड़ने दें। आपको संभवतः अन्य उपचारों की आवश्यकता नहीं है।

यदि आपकोचिकित्सा देखभाल की आवश्यकता है

☐ COVID -19 रोगियों के लिए सामुदायिक क्लीनिक में जाना बुक करनेके लिए कॉल करें: https://bit.ly/3Iw0yb5.

☐ बिना अपॉइंटमेंट के न जाएं।

☐ अपना स्वास्थ्य और तापमान रिकॉर्ड और दवाएं (मूल कंटेनर में) लाएं।

☐ सख्त संक्रमण नियंत्रण का अभ्यास करें - दूसरों से कम से कम 2 मीटर की दूरी पर रहें। दूसरों के साथ निकटसंपर्क या वस्तुओं को साझा करने से बचें । कसकर फिट किया हुआ मास्क पहनें। हाथ और श्वसन स्वच्छता का ठीक से अभ्यास करें।

☐ अपनी कार या निर्दिष्ट वाहन लें! सार्वजनिक परिवहन न लें।

दवाएं - कोई भी दवा लेनेसे पहले, आपको यह जांचना चाहिए कि उनका उपयोग निम्न के लिए किया जाता है

☐ सही व्यक्ति:

- इस व्यक्ति को स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा दवा निर्धारित की जाती है, और
- दवा लेनेवाले व्यक्ति को इस प्रकार की दवा से कोई एलर्जी नहीं है।

☐ सही दवा:

- यह व्यक्ति के स्वास्थ्य में परिवर्तन के रूप में बदलती है। उदाहरण के लिए गर्भवती या स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए, हो सकता है कि कुछ दवाएं अब बच्चे के लिए सुरक्षित न हों!
- लक्षणों का इलाज करने वाली दवाएं (बुखार कम करने वाली दवाएं, खांसी की दवाएं) आमतौर पर COVID -19 संक्रमण से स्वास्थ होने में सुधार नहीं करती हैं । वे बस कुछ लक्षणों से राहत देते हैं, इसलिए यह ठीक है इन दवाओं को लेने में जल्दबाजी न करें।
- दवाओं की समय सीमा समाप्त नहीं होनी चाहिए (बॉक्स पर समाप्ति तिथि की जांच करें)।
- जो दवाएं COVID-19 संक्रमण में सुधार कर सकती हैं (जैसे गंभीर बीमारी की संभावना को कम करना) नामित COVID-19 क्लीनिक, अस्पताल, आदि में प्रदान की जाती हैं ।

☐ सही खुराक - डॉक्टर, नर्स या फार्मासिस्ट की सलाह का पालन करना चाहिए

- शिशुओं, अलग-अलग उम्र के बच्चों, बुजुर्गों और अलग-अलग स्वास्थ्य वाले लोगों के लिए सही खुराक अलग है । उदाहरण के लिए एक किशोर के लिए पेरासिटामोल की खुराक आसानी से एक छोटे बच्चे, असामान्य जिगर प्रकार्य वाले किसी व्यक्ति के लिए ओवरडोज़ हो सकती है!

☐ **सही समय** - दवाएं दिन के सही समय पर और खुराक के बीच सही अंतराल पर लेनी चाहिए।

☐ **सही तरीका** - प्रत्येक दवा को निर्धारित तरीके से लिया जाना चाहिए।.

© Be Priceless (बी प्राइस्लस)2022. सर्वाधिकार सुरक्षित

अस्वीकरण: सामग्री हांगकांग की सेटिंग के लिए सूचनात्मक उद्देश्य के लिए है, जिसे COVID-19 महामारी के 11 मार्च 2022 को अपडेट किया गया है। कृपया विश्वसनीय स्रोतों से समाचार, स्वास्थ्य सेवाओं या जानकारी से अपडेट रहें।

अगर मैं COVID-19 से संक्रमित हूँ

1) विश्वसनीय स्रोतों से अपडेटिड मार्गदर्शन और सेवाएं प्राप्त करें

COVID-19 के लिए सकारात्मक / प्रारंभिक रूप से सकारात्मक परीक्षण किए गए व्यक्तियों के लिए स्वास्थ्य सलाह और अस्पताल या अलगाव सुविधा में लंबित प्रवेश
https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/healthadvice_testpos_ENG.pdf

आइसोलेशन का इंतजार कर रहे कोविड-19 संक्रमित व्यक्ति के लिए गाइडwww.coronavirus.gov.hk/eng/pending-admission.html

2) संक्रमण की रोकथाम को बढ़ाएँ

☐ सख्त आइसोलेशन । स्वास्थ्य देखभाल और परीक्षण को छोड़कर दरवाजे बंद करके आइसोलेशन रूम में रहें।
☐ अच्छा वायु प्रवाह सुनिश्चित करें, जैसे खुली खिड़कियां।
☐ खांसी और छींक को ढकें। चिल्लाने, थूकने या ऐसे कार्यों से बचें जो कीटाणुओं के प्रसार को बढ़ाते हैं।
☐ सभी को श्वसन स्वच्छता का अभ्यास करना चाहिए - आइसोलेशन कक्ष में भी अच्छी तरह से सज्जित सर्जिकल मास्क पहनें!
☐ टिशू, शरीर के तरल पदार्थ या अन्य वस्तुओं को ढक्कन वाले कचरा पेटी में रखें।.
☐सभी को हाथों को अच्छी तरह से और बार-बार धोना चाहिए, खासकर दूषित वस्तुओं को छूने के बाद (जैसे इस्तेमाल
- किए गए टिशू और कपड़े, खांसी या छींक को ढकना, चेहरे या मास्क को छूने के बाद, शौचालय के बाद)

☐ अन्य व्यक्तिगत स्वच्छता, पर्यावरण की सफाई और संक्रमण की रोकथाम आचरणों को स्थापित करें।
☐ गैर-संक्रमित व्यक्तियों के साथ व्यक्तिगत सामान, भोजन या स्थान साझा करने से बचें।
☐ जो संक्रमित नहीं हैं उनके साथ निकट संपर्क से बचें (COVID-19 परीक्षण नकारात्मक, विशेष रूप से उच्च जोखिम समूह)
☐सार्वजनिक परिवहन न लें !!! एम्बुलेंस को बेवजह कॉल न करें!!!
- स्वास्थ्य देखभाल केंद्र, अस्पताल, आइसोलेशन, या परीक्षण केंद्र में जाने के लिए अपनी निजी कार या COVID-19 निर्दिष्ट टैक्सीका उपयोग करें।
- COVID-19 निर्दिष्ट टैक्सी (प्रतिदिन सुबह 8 बजे से रात 10 बजे तक) बुक करने के लिए:
- www.designatedtaxihk.com या **3693 4770** पर कॉल करें

ही तैयार कर ली है, तो आप आइसोलेशन अवधि के लिए घर पर रहने के लिए पूरी तरह तैयार हो सकते हैं! बहुत बढ़िया!
☐ यदि आवश्यक हो, तो बिना किसी व्यक्तिगत संपर्क के अपने दरवाजे के बाहर आपूर्ति वितरित करने में सहायता के लिए वितरण सेवाओं या मित्रों/परिवार के साथ व्यवस्था
करें । उन्हेंबताएं कि आप संक्रमित हो गए हैं!
☐ यदि आपको दैनिक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए और सहायता की आवश्यकता है, तो **1833 019** पर कॉल करें

3) संक्रमण की रिपोर्ट करें!

☐ यदि रैपिड एंटीजन टेस्ट +ve: www.chp.gov.hk/ratp/
☐ यदि अन्य परीक्षण +ve: www.chp.gov.hk/cdpi/
☐ रिपोर्ट करने के बाद अगले चरणों पर अधिकारियों की सलाह का पालन करें

यदि रैपिड एंटीजन टेस्ट +ve:

यदि अन्य परीक्षण +ve:

प्रतिक्रिया दिखाना

4) गंभीर बीमारीके लिए जोखिम कारकों के साथ उच्च जोखिम समूह: यदि संक्रमित व्यक्ति में गंभीर संक्रमण के लिए अंतर्निहित स्वास्थ्य जोखिम कारक हैं (पुरानीबीमारी, प्रतिरक्षा कमजोर, 70 वर्ष या उससे अधिक उम्र, 5 वर्ष से कम उम्र का बच्चा*, 28 सप्ताह या उससे अधिक की गर्भवती, आदि):

☐ तापमान और स्वास्थ्य की स्थिति की बारीकी से निगरानी और रिकॉर्ड करें
☐ भरपूर आराम, जलयोजन और पोषण प्राप्त करें।
☐ अपनी सामान्य चिकित्सा स्थिति (जैसे गर्भावस्था, पुरानी बीमारी, आदि) की अच्छी देखभाल करना जारी रखें।
☐ कॉल करें और अपने सामान्य चिकित्सक या नर्स से सामान्य स्वास्थ्य स्थिति के लिए उपचार और दवा के बारे में सलाह लें और अपनी दवाइयां मंगवाएं

*एक देखभालकर्ता के लिए क्वारंटाइन केंद्र में करीबी संपर्कों के साथ रहने की अनुमति आवश्यक है। स्वीकृत होने पर केयरटेकर को क्वारंटाइन अवधि के अंत तक क्वारंटाइन केंद्र में रहना होगा और क्वारंटाइन केंद्र में संबंधित स्टाफ के निर्देशों का पालन करना होगा।

☐ **शीघ्र स्वास्थ्य देखभाल प्राप्त करें**

A) COVID-19 निर्दिष्ट क्लिनिक के साथ अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए कॉल करें।

- स्वास्थ्य देखभाल और दवाओं के लिए, उदाहरण के लिए COVID-19 मौखिक उपचार और लक्षणों से राहत के लिए।
- यदि चिकित्सा परामर्श कोटा भरा हुआ है, तो क्लिनिक उन संक्रमित व्यक्तियों के लिए आवश्यक दवाओं की व्यवस्था कर सकता है ।
- निर्दिष्ट क्लीनिक और बुकिंग की सूची टेलीफोन: https://bit.ly/3Iw0yb5

B) स्वास्थ्य प्राधिकरण की नर्सिंग टीम उच्च जोखिम वाले रोगियों की तलाश करेगी और पुष्टि किए गए संक्रमणों की सूची से संपर्क करेगी (रोगियों के अभिभावक से भी संपर्क किया जा सकता है)

प्रदान की गई सेवा: स्वास्थ्य मूल्यांकन, प्रासंगिक जानकारी और सहायता प्रदान करना, और सलाह देना

C) चिकित्सा जांच सहायता हॉटलाइन पर कॉल करें: 1836115

यदि आवश्यक हो तो टेलीमेडिसिन के लिए रेफरल प्रदान किया जा सकता है।

अधिकजानकारी: www.info.gov.hk/gia/general/202203/09/P2022030800381.htm?fontSize=1

☐ **यदि संक्रमण के लक्षण बिगड़ते हैं, या गंभीर संक्रमण के चेतावनी संकेत हैं, या अंतर्निहित स्वास्थ्य बिगड़ता है → आपातकालीन में जाएं या 999 पर कॉल करें।**

© Be Priceless (बी प्राइस्लस)2022. सर्वाधिकार सुरक्षित

अस्वीकरण: सामग्री हांगकांग की सेटिंग के लिए सूचनात्मक उद्देश्य के लिए है, जिसे COVID-19 महामारी के 11 मार्च 2022 को अपडेट किया गया है। कृपया विश्वसनीय स्रोतों से समाचार, स्वास्थ्य सेवाओं या जानकारी से अपडेट रहें।

अगर मैं COVID-19 से संक्रमित हूँ

प्रतिक्रिया दिखाना

मैंने सकारात्मक परीक्षण किया है। जब मैं एक आइसोलेशन सुविधा की प्रतीक्षा कर रहा हूँ तो मुझे क्या करना चाहिए?

कृपया शांत रहें
अपने स्वास्थ्य की स्थिति की निगरानी करें

रैपिड टेस्ट या न्यूक्लिक टेस्ट पर सकारात्मक परिणाम वाले व्यक्ति

आपको इलेक्ट्रॉनिक कलाई बैंड, संक्रमण नियंत्रण किट और संक्रमण नियंत्रण सलाह प्रदान की जाएगी

घर में रहना
व्यक्तिगत स्वच्छता का पालन करें

दोस्तों/रिश्तेदारों से मदद लें, दैनिक आवश्यकताओं की व्यवस्था करने के लिए, भोजन या फोन द्वारा ऑनलाइन ऑर्डर करें

हेल्पलाइन 1833 019

कोई लक्षण नहीं

हल्के लक्षण
जैसे बुखार, खांसी, गले में खराश

हेल्पलाइन 1836 115

नामित टैक्सी और क्लीनिक
बुक नामित टैक्सियाँ **36934770**
www.designatedtaxis.com

चेतावनी के लक्षण
लगातार बुखार, आक्षेप, सांस की तकलीफ, गतिशीलता में कमी, जागते रहने में असमर्थता
उच्च जोखिम समूह
गर्भावस्था के **37** सप्ताह या उससे अधिक, **2** वर्ष से कम उम्र के बच्चे जो रोगसूचक हैं

टीकाकरण की कम से कम **2** खुराक प्राप्त

एम्बुलेंस के लिए **999** पर कॉल करें
अपनी लंबित प्रवेश स्थिति बताएं

हां

ना

6 और 7वें दिन
रैपिड एंटीजन टेस्ट

14 दिन पर रैपिड एंटीजन टेस्ट

इलाज/आइसोलेशन के लिए अस्पताल में भर्ती

अस्पताल से छुट्टी, प्रासंगिक शर्तों के अनुसार पूर्ण अलगाव

लगातार 2 दिनों में नकारात्मक

एक या दोनों दिन सकारात्मक परीक्षण

नकारात्मक

सकारात्मक

लगातार दो दिनों तक नकारात्मक होने तक दैनिक परीक्षण

नकारात्मक होने तक दैनिक परीक्षण करें

कोविड से ठीक हुए और घर से बाहर निकल सकते हैं

परीक्षण या नमूने के संग्रह के बाद का दिन पहला दिन है

यदि ऐसा कोई रिकॉर्ड नहीं है तो सकारात्मक न्यूक्लिक एसिड परीक्षण परिणाम प्राप्त करने का दिन 1 दिन के रूप में गिना जाता है

स्वास्थ्य सलाह

अपने कमरे में रहो और दरवाजा बंद रखो।
किसी को भी अंदर नहीं आने देना चाहिए
अगर आपको कमरे से बाहर निकलने की ज़रूरत है तो एक तंग फिट मास्क पहनें
परिवार के सदस्यों के साथ आमने-सामने संपर्क, भोजन या व्यक्तिगत वस्तुओं को साझा करने से बचें

हाथ की स्वच्छता अक्सर करें
फ्लश करने से पहले शौचालय का ढक्कन बंद कर दें
बेहतर वेंटिलेशन के लिए खिड़कियां खुली रखें
घर को नियमित रूप से साफ और कीटाणुरहित करें
निर्दिष्ट शौचालय का उपयोग करें, यदि संभव न हो तो प्रत्येक उपयोग के बाद शौचालय को कीटाणुरहित करें
कचरा अच्छी तरह से लपेटा जाना चाहिए और परिवार के सदस्यों को निपटान के लिए दिया जाना चाहिए

गंभीर COVID-19 संक्रमण के लिए

अस्पताल आपातकालीन में तुरंत जाएं या 999 पर कॉल करें!!!

गंभीर संक्रमण के चेतावनी संकेत क्या हैं?

कुछ चेतावनी संकेतों में शामिल हैं: मुश्किल या तेज़ साँस लेना, असामान्य रूप से पीला दिखना, नीले होंठ (कम ऑक्सीजन), सीने में दर्द, तेज़ दिल की धड़कन, निम्न रक्तचाप, भ्रम, दौरे, बेहोशी, तेज़ बुखार में रहना, कम पेशाब आना।

शिशुओंके लिए: बिना रुके रोना, कम प्रतिक्रियाशील होना (जैसे बहुत अधिक नींद आना), या दूध न पीना भी गंभीर बीमारी के लक्षण हो सकते हैं।
अन्य चेतावनी लक्षण भी हैं, कृपया संदेह होने पर मदद के लिए कॉल करें।

कुछ उच्च जोखिम वाले लोग जो बहुत बीमार होने के उच्च जोखिम में हैं (जैसे बुजुर्ग, गर्भवती माताएं, छोटे शिशु और बच्चे, पुरानी बीमारी वाले लोग या प्रतिरक्षा दमन, आदि) -> इन गंभीर लक्षणों के होने से पहले, तत्काल सहायता की आवश्यकता होती है! !!

अधिक जानकारी के लिए, चिकित्सा पेशेवरों से मदद लें या हेल्पलाइन पर कॉल करें: 1836 115

गंभीर लक्षणों पर ध्यान दें!:

यदि आप किसी सामुदायिक सुविधाओं में रह रहे हैं, तो कृपया पी. 6-7 'प्रतिक्रिया अनुभाग' पर जाएं, और अपनी आवश्यकताओं को देखें

संक्रमण के लिए जल्दी प्रतिक्रिया दें

देखभाल पर सिफारिशें
घर पर COVID-19 वाले बच्चे और किशोर
http://www.medicine.org.hk/hkps/download/20220214%20HKPS%20Press%20Release%20Statement%20on%20how%20to%20manage%20children%20with%20COVID%20at%20home%20English.pdf

COVID-19 से पीड़ित बच्चों की देखभाल करने पर सूचना पैक [नया!]
https://www.ha.org.hk/haho/ho/cc/Info_pack_paed_covidpatients_en.pdf

क्वारंटाइन के दौरान स्तनपान कराने की सलाह
https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/FAQ_Breastfeeding_Quarantine_ENG.pdf

उन व्यक्तियों (व्यक्तियों) के गैर-संक्रमित देखभाल करने वालों के लिए जो आश्रित हैं (जैसे छोटे बच्चे) और COVID-19 संक्रमित, उपरोक्त कार्यों के अलावा, निम्नलिखित भी:

- ☐ हाथ, श्वसन और पर्यावरण स्वच्छता का ठीक से अभ्यास करें
- ☐ सभी को कसकर सज्जित मास्क पहनना चाहिए
- ☐ कम से कम 2 मीटर की दूरी बनाए रखें और जब भी संभव हो निकट संपर्क से बचें।
- ☐ निकट संपर्क या उन वस्तुओं को छूने के बाद अपने हाथ अच्छी तरह से धोएं जिनमें कीटाणु हो सकते हैं। निकट संपर्क या सफाई के दौरान एक डिस्पोजेबल प्लास्टिक एप्रन और दस्ताने पहनें, फिर दूषित क्षेत्र को छोड़ने के बाद फेंक दें।
- ☐ चेहरे या शरीर के तरल पदार्थ को छूने से बचें
- ☐ यदि बच्चों या आश्रित लोगों की देखभाल करने वाले को एक ही कमरे में रहना है, तब भी निम्न का प्रयास करें:
  - ☐ जब भी संभव हो निकट संपर्क कम से कम करें
  - ☐ वायु संचार को अधिकतम करें (खिड़कियाँ खुली रखें)
  - ☐ संक्रमित व्यक्ति के मुंह/नाक से ज्यादा से ज्यादा दूरी बनाकर रखें और सोएं और या दूषित सामग्री।

What should I do while waiting for admission to hospital or isolation facility. The Government of the Hong Kong Special Administrative Region. 2 March, 2022. Retrieved 11 March 2022, from https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/pa_admission_isolation_ENG.pdf

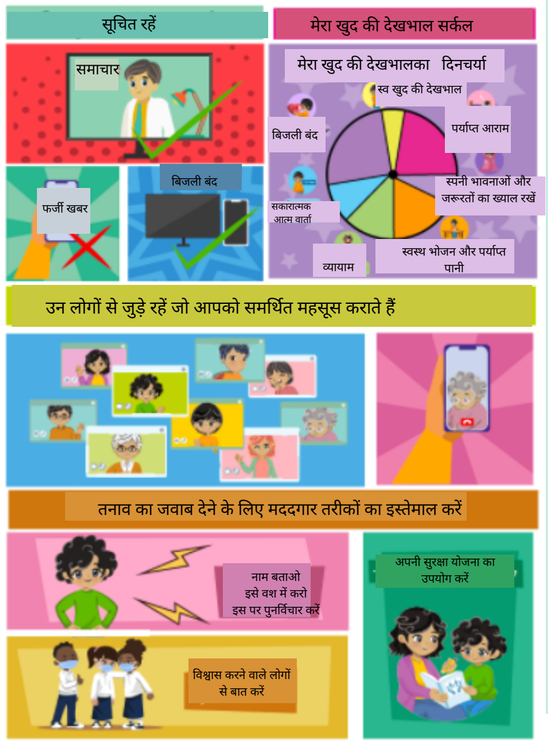
अस्पताल में प्रवेश या आइसोलेशन सुविधा की प्रतीक्षा करते समय मुझे क्या करना चाहिए। हांगकांग विशेष प्रशासनिक क्षेत्र की सरकार। **2** मार्च, **2022**। **11** मार्च **2022** को **https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/pa_admission_isolation_ENG.pdf** से लिया गया।

© Be Priceless (बी प्राइस्लस)2022. सर्वाधिकार सुरक्षित
अधिकजानकारी प्राप्त करें www.bepriceless.org ईमेल: seed@bepriceless.org फोन /व्हाट्स ऐप:: (852) 93734453

अस्वीकरण: सामग्री हांगकांग की सेटिंग के लिए सूचनात्मक उद्देश्य के लिए है, जिसे COVID-19 महामारी के 11 मार्च 2022 को अपडेट किया गया है। कृपया विश्वसनीय स्रोतों से समाचार, स्वास्थ्य सेवाओं या जानकारी से अपडेट रहें।

खुद की देखभाल

स्वास्थ होना



1) मन और शरीर पर ध्यान दें , आत्म-देखभाल दिनचर्या को मजबूत करना शामिल करें

- ☐ कृपया हमेशा सार्वजनिक दिशानिर्देशों का पालन करें (आपकी स्वास्थ्य स्थिति के अनुसार)।
- ☐ कभी भी किसी ऐसे व्यक्ति को दोष न दें जो संक्रमित या चोटिल हो! संक्रमण लोगों से नहीं कीटाणुओं से फैलता है!
- ☐ याद रखें कि आप अकेले नहीं हैं। ऐसे बहुत से लोग हैं जो आपका समर्थन करते हैं।
- ☐ आभारी रहें खासकर आपके पास जो कुछ है और बहादुर स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं और सफाईकर्मियों के लिए जो आपके समुदाय को सुरक्षित रखते हैं।
- ☐ ठीक होने के लिए समय निकालें। रिकवरी स्वस्थ होने में समय लगता है।
- ☐ मानसिक, शारीरिक या सामाजिक देखभाल के लिए, यदि आपको इसकी आवश्यकता हो तो पेशेवर सहायता प्राप्त करें।
- ☐ उन लोगों से सहायता प्राप्त करें जो आपकी मदद करते हैं और आपकी रक्षा करते हैं।
- ☐ बी प्राइस्लस SEED पाठ्यक्रम में शामिल हों या अधिक कल्याण और सुरक्षा प्रशिक्षण और संसाधनों के लिए हमारी वेबसाइट पर जाएं।

2) अपनी आंतरिक महाशक्ति - शक्ति-आधारितदृष्टिकोण का प्रयोग करें ।

- ☐ आपके पास मौजूद ताकत और सहायक संसाधनों को महत्व दें।
- ☐ अपनी ताकत और जो अच्छा काम कर रहा है, उन्हें अनुकूल करें।

3) एक बहुतायत और शक्ति-केंद्रित मानसिकता, कार्य, बातचीत का निर्माण करें

- ☐ विकास, कल्याण और सुरक्षा को मजबूत बनाएं
- ☐ सशक्त, समृद्ध, लचीला, स्वस्थ कनेक्शन और संचारित बनें
- ☐ आपको जो चाहिए और बनने का सपना देखें, उसके लिए निर्माण करें!

आत्म-देखभाल के लिए आप क्या करते हैं?

- आप अपनी स्व-देखभाल योजना के भाग के रूप में विभिन्न गतिविधियाँ कर सकते हैं।
- यह आप पर निर्भर है कि आप अपनी स्व-देखभाल योजना में किन गतिविधियों को शामिल करना चुनते हैं।
- आइए अपने मन और शरीर की देखभाल में समय व्यतीत करें।

- समाज कल्याण विभाग (24 घंटे): **2343 2255**
- अस्पताल प्राधिकरण - मानसिक स्वास्थ्य प्रत्यक्ष (24 घंटे): **2466 7350**

- हांगकांग रेड क्रॉस:
- "क्या हम बात करेंगे" मनोवैज्ञानिक सहायता सेवा: **5164 5040**
  - व्हाट्सएप के जरिए अपॉइंटमेंट लें
  - https://www.redcross.org.hk/en/covid_pss.html

स्वस्थ होने के बाद

- **अपने जोखिम न्यूनीकरण चक्र क्रियाओं को पुनः प्रारंभ और सुदृढ़ करें।**
- पुन: संक्रमण या नए संक्रमण, अन्य स्वास्थ्य, मानसिक या सामाजिक स्वास्थ्य जोखिमों जैसे आगे के जोखिमों को रोकें और तैयार करें।
- संक्रमण के 3-6 महीने बाद टीका लगवाएं - सार्वजनिक स्वास्थ्य सलाह का पालन करें: https://www.covidvaccine.gov.hk/en/faq
- विश्वसनीय जानकारी दूसरों के साथ साझा करें। दूसरों को अपने समुदाय में संक्रमण, अनुचितता, अफवाह, हिंसा या अन्य जोखिमों के प्रसार को रोकने के लिए कार्रवाई करने के लिए प्रोत्साहित करें।

हमेशा याद रखें कि आप अमूल्यऔर असीम हैं !!!
आपके पास लचीलापन, जोखिम कम करने और निष्पक्षता की महाशक्ति है!

हम सभी को अपनी और अपने समुदाय की सुरक्षा का समर्थन करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभानी है।

आइए एक दूसरे का समर्थन करें और दया दिखाएं।

Be Priceless
www.bepriceless.org

© Be Priceless (बी प्राइस्लस)2022. सर्वाधिकार सुरक्षित
अधिकजानकारी प्राप्त करें www.bepriceless.org ईमेल: seed@bepriceless.org फोन /व्हाट्स ऐप:: (852) 93734453

मैं एक फलता-फूलता बीज हूं

आत्म मूल्य,
सशक्त बनें, शिक्षित करें और खुद को खतरों से बचाएं

यह संसाधन पैक Be Priceless द्वारा प्रदान किया गया है।

बी प्राइसलेस एक शैक्षिक गैर-लाभकारी संगठन है जिसका उद्देश्य सभी के लिए विकास, कल्याण और सुरक्षा को मजबूत करना है।
हम मुफ्त बीज पाठ्यक्रम और कार्यशालाएं प्रदान करते हैं क्योंकि हम यह सुनिश्चित करना चाहते हैं कि सभी पृष्ठभूमि के बच्चे और परिवार भाग ले सकें।

Be Priceless ने 2015 से SEED शैक्षिक कार्यक्रम को विकसित करना शुरू किया, जिसमें आप जैसे कई बच्चे और देखभाल करने वाले 130 से अधिक समुदाय के सदस्यों के साथ काम कर रहे हैं; साथ ही कई क्षेत्रों के विशेषज्ञ, जैसे डॉक्टर, नर्स, सार्वजनिक स्वास्थ्य पेशेवर, शिक्षक, परामर्शदाता और बहुत कुछ।

इसलिए SEED पाठ्यक्रमों में साझा किए गए संसाधन PRICELESS हैं। हम आशा करते हैं कि इस सहारा पैक को देखने के बाद आप हमारे साथ आगे बढ़ते रहेंगे।

अधिक जानना चाहते हैं?

ईमेल:seed@bepriceless.org वेबसाइट: www.bepriceless.org

© Be Priceless 2022. सर्वाधिकार सुरक्षित

अस्वीकरण: सामग्री हांगकांग समुदाय सेटिंग के लिए सूचनात्मक उद्देश्य के लिए है, जिसे 9 मार्च 2022 को COVID-19 महामारी पर अपडेट किया गया है। यह व्यक्तिगत स्वास्थ्य सलाह के रूप में काम नहीं करता है।
हम आपको जरूरत पड़ने पर स्वास्थ्य देखभाल या अन्य सेवाओं की तलाश करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। प्रकोप की स्थिति के साथ स्थानीय मार्गदर्शन में बदलाव की उम्मीद है, कृपया समाचार, स्वास्थ्य सेवाओं या विश्वसनीय स्रोतों से जानकारी पर अपडेट रहें। इस उत्पाद के किसी भी उपयोग से होने वाले किसी भी प्रत्यक्ष, अप्रत्यक्ष या अन्य परिणामी नुकसान के लिए किसी भी पार्टी को सभी देनदारियों को अस्वीकृत करें।
इस घटना में कि विभिन्न भाषा ग्रंथों में कोई विसंगतियां हैं, अंग्रेजी संस्करण मान्य होगा।