

## कोरोनावायरस से सुरक्षित रहने के लिए समुदायों के लिए महत्वपूर्ण संदेश

आपका स्वास्थ्य हमारी प्राथमिकता है तथा यह सचमुच जरूरी है कि आप सुरक्षित रहें एवं सरकारी प्रतिबंधों का पालन करें। दूसरों को सुरक्षित रखने के लिए घर पर रहें।

बाहर जाने तथा दिशानिर्देशों की अवहेलना करने से, आप इसे अपने घर के दूसरे सदस्यों तक फैलाने का जोखिम उठाते हैं, विशेषकर जो पहले से बीमार हों, हो सकता है उनका प्रतिरक्षा-तंत्र कमजोर हो। यह संभव है कि आप वायरस के संपर्क में आए हों, मगर कोई लक्षण न दिख रहे हों तथा इसे दूसरों तक आसानी से पहुंचा सकते हैं।

सभी की सुरक्षा के लिए प्रतिबंध लगाए गए हैं। हर व्यक्ति को घर पर रहना तथा निम्नलिखित काम करना चाहिए:

- केवल जरूरी खरीदारी, चिकित्सीय जरूरतों के लिए घर से बाहर निकलें एवं दिन में एक बार व्यायाम के लिए
- अपने घर से बाहर दूसरों के घर न जाएं अथवा सामाजिक मेल-जोल न करें
- आपको किसी ऐसे व्यक्ति के साथ बाहर नहीं जाना चाहिए, जो खुद आपके घर का न हो
- यदि बीमार (बुखार और/या खांसी के साथ) हों, तो आपको 7 दिनों के लिए खुद को अलग-थलग जरूर कर लेना चाहिए तथा घर के सदस्यों को 14 दिनों के लिए अलग-थलग कर लेना चाहिए, भले ही वे स्वस्थ महसूस कर रहे हों (उस दौरान बाहरी दुनिया से कोई संपर्क न करें)। यदि लक्षण बदतर हो जाएं, तो NHS111 ऑनलाइन देखें
- यदि आप कोई 'जरूरी कार्यकर्ता' हों, तो आप काम पर जाने और आने की यात्रा कर सकते हैं। जरूरी कार्यकर्ता प्राथमिक अग्रिम पंक्ति के कामगार जैसे NHS, शिक्षक, खाद्य आपूर्तिकर्ता होते हैं

### स्वस्थ बने रहने के लिए:

- अपने घर के बाहर के किसी भी व्यक्ति से हमेशा 2 मीटर दूर रहें
- अपने हाथों को नियमित रूप से 20 सेकंड तक धोएं, विशेषकर यदि आप बाहर से आए हों
- बिना धुले हाथों से अपने चेहरे, आंख, नाक तथा मुंह को छूने से बचें
- अपने घर में व्यायाम करने का प्रयास करें तथा अपने मन को इनडोर शौकों, जैसे खाना पकाने, पढ़ने, पहेलियों, ऑनलाइन गतिविधियों में सक्रिय रखें तथा परिवार एवं मित्रों से फोन पर बात करें।

### अत्यंत कमजोर समझे जाने वाले किसी व्यक्ति के लिए कुछ अतिरिक्त जरूरी उपाय हैं।

इसमें अंतर्निहित स्वास्थ्य दशा वाले व्यक्ति तथा जिसने इस बारे में सरकार से कोई पत्र प्राप्त किया हो, शामिल हैं।

- ✓ इन समूहों को 12 सप्ताह तक घर में खुद को अलग-थलग रखना चाहिए।
- ✓ उन्हें सलाह दी जाती है कि वे बाहर न जाएं तथा किसी के भी साथ संपर्क करने से बचें। यदि आप किसी ऐसे घर में रहते हैं जिसमें 70 वर्ष से अधिक आयु का अथवा स्वास्थ्य समस्याओं वाला कोई व्यक्ति रहता हो, तो उन्हें घर में ही खुद को अलग-थलग रखना चाहिए तथा घर के दूसरे सदस्यों, विशेषकर किसी बच्चे के संपर्क से बचना चाहिए।

