

हो सकता है आप कोरोनावायरस (Coronavirus) 2019 (COVID-19) या किसी अन्य वायरस के शिकार हों। अधिकतम मामलों में लक्षण सामान्य सर्दी (बुखार, खांसी, गले में खराश) जैसे होते हैं। COVID-19 वाले अधिकांश लोगों को एक हल्की बीमारी होती है और उन्हें घर पर रहना चाहिए। कृपया अपनी खुद की, अपने परिवार और समुदाय की सुरक्षा के लिए नीचे दी गई जानकारी पढ़ें।

## ऐसा करें

- ✓ घर पर रहें और आराम करें।
- ✓ बहुत सारे तरल पदार्थ (जैसे पानी) पिएं।
- ✓ दर्द और बुखार के लिए एसिटामिनोफेन (जैसे Tylenol) लें, हर 6 घंटे में या बोटल पर निर्देशित के रूप में।
- ✓ अपनी खांसी या छीकों को टिशु या अपनी बांह के साथ ढकें।
- ✓ अपने हाथों को अक्सर साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकंड के लिए धोएं। यदि साबुन और पानी उपलब्ध नहीं है, तो एक हैंड सेनिटाइजर का उपयोग करें जिसमें कम से कम 60% अल्कोहल हो। अपने हाथों की सभी सतहों को कवर करें और उन्हें एक साथ रगड़ें जब तक कि वे सूख न जाएं।
- ✓ अक्सर छुए जानी वस्तुओं और सतहों (जैसे काउंटर, टेबलटॉप, डोर-नॉब, बाथरूम फक्सचर, शौचालय, फोन, कीबोर्ड, टैबलेट और नाईट टेबल) को साफ़ और कीटाणुरहित करें।
- ✓ जब आप दूसरों के आस-पास हों जो आपके साथ रहते हैं, तो मास्क पहनें।
- ✓ NYC Department of Health and Mental Hygiene (एनवायसी स्वास्थ्य और मानसिक स्वच्छता विभाग) और Centers for Disease Control (रोग नियंत्रण केंद्र) से अपडेट और सलाह का ध्यान रखें।
- ✓ काम पर लौटने से पहले अपने प्राथमिक देखभाल प्रदाता और अपने नियोक्ता को फोन करें।

## ऐसा न करें

- × घर से बाहर जाएं।
- × सार्वजनिक परिवहन (जैसे मेट्रो या बस) लें।
- × अपनी आंखों, नाक और मुंह को बिना धोए हुए हाथों से छुएं।
- × जो लोग बीमार हैं उनके निकट संपर्क में रहें।
- × आपके लक्षण शुरू होने के 7 दिन बाद तक या 3 दिनों तक बुखार से मुक्त रहने तक दूसरों के साथ अनावश्यक संपर्क रखें - जो भी ज्यादा समय तक हो। घर पर किसी को आने-जाने न दें।
- × अपने व्यक्तिगत सामान जैसे व्यंजन, पीने के कप, खाने के बर्तन, तौलिए या चादरें साझा करें।
- × COVID-19 के लिए उच्च जोखिम वाले किसी व्यक्ति के साथ रहने की जगह साझा करें। उच्च जोखिम वाले व्यक्तियों में वे लोग शामिल हैं जो 50 वर्ष से अधिक उम्र के हैं, या जिनकी पुरानी चिकित्सा स्थिति है (जैसे हृदय रोग, मधुमेह या फेफड़ों की बीमारी)। यदि यह संभव नहीं है, तो कम से कम 6 फीट दूर रहने की कोशिश करें।
- × बुखार या खांसी होने पर किसी को भी अपने घर आने दें।

## चिकित्सा देखभाल प्राप्त करने के लिए:

911 पर कॉल करें यदि आपको लगता है कि यह एक आपातकालीन स्थिति है या यदि आपको सांस लेने में परेशानी है।

- अपने प्राथमिक देखभाल प्रदाता या 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692) पर कॉल करें यदि आपके पास कोई प्रश्न हैं या आप बदतर महसूस करते हैं।