

जानिए कैसे फैलता है

- कोरोना वायरस 2019 (COVID-19) को रोकने के लिए वर्तमान में कोई टीका नहीं है।
- बीमारी को रोकने का सबसे अच्छा तरीका इस वायरस के संपर्क में आने से बचना है।
- वायरस मुख्य रूप से व्यक्ति-से-व्यक्ति में फैलाया माना जाता है।
- उन लोगों के बीच जो एक दूसरे के करीब संपर्क में हैं (लगभग 6 फीट के भीतर)। जब एक संक्रमित व्यक्ति खांसता है या छींकता है, तो सांस की बूंदों का उत्पादन होता है।
- ये बूंदें उन लोगों के मुंह या नाक में उतर सकती हैं जो पास में हैं या संभवतः फेफड़ों में रहते हैं।

अपनी सुरक्षा के लिए कदम उठाएं

अपने हाथों को अक्सर साफ करें

- अपने हाथों को अक्सर साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकंड के लिए धोएं, खासकर तब जब आप किसी सार्वजनिक स्थान पर रहे हों, या अपनी नाक बहने के बाद, खांसते या छींकते हों।
- यदि साबुन और पानी आसानी से उपलब्ध नहीं हैं, तो एक हाथ सैनिटाइज़र का उपयोग करें जिसमें कम से कम 60% शराब हो। अपने हाथों की सभी स्तरों को कवर करें और उन्हें एक साथ रगड़ें जब तक कि वे सूख न जाएं।
- अपनी आंखों, नाक और मुंह को अनचाहे हाथों से छूने से बचें।

निकट संपर्क से बचें

- जो लोग बीमार हैं उनसे निकट संपर्क से बचें यदि आपके समुदाय में COVID-19 फैल रहा है तो अपने और अन्य लोगों के बीच दूरी रखें।
- यह उन लोगों के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण है जो बहुत बीमार होने का अधिक जोखिम रखते हैं।

दूसरों की सुरक्षा के लिए कदम उठाएं

- अगर आप बीमार हैं तो घर पर रहें सिवाए चिकित्सा देखभाल के ।

जानें अगर आप बीमार हैं तो क्या करें।

- खांसी और छींक को कवर करें
- जब आप खांसते या छींकते हैं अपनी कोहनी के अंदर का उपयोग करते हैं तो अपने मुंह और नाक को एक ऊतक से ढकें।
- उपयोग किए गए उतकों को कचरे में फेंक दें।
- कम से कम 20 सेकंड के लिए अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं। यदि साबुन और पानी आसानी से उपलब्ध नहीं हैं, तो अपने हाथों को एक सैनिटाइज़र से साफ करें जिसमें कम से कम 60% अल्कोहल हो।
- अगर आप बीमार हैं तो फेसमास्क पहनें
- यदि आप बीमार हैं: आपको अन्य लोगों (जैसे, एक कमरा या वाहन साझा करना) के आसपास और एक स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के कार्यालय में प्रवेश करने से पहले एक फेसमास्क पहनना चाहिए। यदि आप फेसमास्क पहनने में सक्षम नहीं हैं (उदाहरण के लिए, क्योंकि इससे सांस लेने में परेशानी होती है), तो आपको अपनी खांसी

और छींक को कवर करने की पूरी कोशिश करनी चाहिए, और जो लोग आपकी देखभाल कर रहे हैं, उन्हें अपने कमरे में प्रवेश करने पर फेसमास्क पहनना चाहिए। जानें अगर आप बीमार हैं तो क्या करें।

· यदि आप बीमार नहीं हैं: आपको तब तक फेसमास्क पहनने की आवश्यकता नहीं है जब तक आप किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल नहीं कर रहे हैं जो बीमार है (और वे फेसमास्क पहनने में सक्षम नहीं हैं)। फेसमास्क कम आपूर्ति में हो सकते हैं और उन्हें देखभाल करने वालों के लिए बचाया जाना चाहिए।

सफाई और कीटाणु रहमत स्वच्छता । कीटाणु छुआ स्तरों को रोजाना साफ़ कीजिए ।

· इसमें टेबल, डॉर्कबॉक्स, लाइट स्विच, काउंटरटॉप्स, हैंडल, डेस्क, फोन, की बोर्ड, शौचालाय, नल और सिंक शामिल हैं।

यदि सतह गंदे हैं, तो उन्हें साफ करें: कीटाणुशोधन से पहले डिटर्जेंट या साबुन और पानी का उपयोग करें।

कीटाणुरहित करने के लिए:

· अधिकांश आम EPAपंजीकृत घरेलू निस्संक्रामक काम करेंगे। सतह के लिए उपयुक्त कीटाणुनाशकों का उपयोग करें।

विकल्पों में शामिल हैं:

· अपने घर के ब्लीच को पतला करना। ब्लीच घोल बनाने के लिए मिक्स करें: 5 बड़े चम्मच (1 / 3rd कप) प्रति गैलन पानी में ब्लीच करें

या

· 4 चम्मच पानी की मात्रा प्रति चौथाई ब्लीच

· आवेदन और उचित वेंटिलेशन के लिए निर्माता के निर्देशों का पालन करें। यह सुनिश्चित करने के लिए जांचें कि उत्पाद इसकी समाप्ति तिथि से अधिक नहीं है। घर के ब्लीच को कभी भी अमोनिया या किसी अन्य क्लींजर के साथ न मिलाएं। ठीक से पतला होने पर कोरोना वायरस के खिलाफ अनपेक्षित घरेलू ब्लीच प्रभावी होगा।

· शराब के उपाय। सुनिश्चित करें कि समाधान में कम से कम 70% अल्कोहल है।

· अन्य सामान्य EPA-पंजीकृत घरेलू निस्संक्रामक। वायरस को मारने के लिए डेटा के आधार पर COVID-19 के खिलाफ ईपीए द्वारा अनुमोदित उभरते वायरस रोगजनकों पीडीएफ आइकन [7 पृष्ठ]

EPA-approved emerging viral pathogens pdf icon[7 pages]external iconबाहरी आइकन दावों के प्रभावी होने की उम्मीद है। सभी सफाई और कीटाणुशोधन उत्पादों (जैसे, एकाग्रता, आवेदन विधि और संपर्क समय, आदि) के लिए निर्माता के निर्देशों का पालन करें।