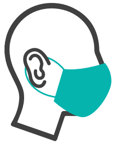
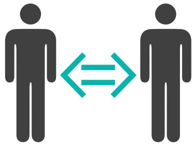
कोविड -१९ निवारण अतिआवश्यक है!

निवारण अतिआवश्यक है



मुखवटे का उपयोग करें

हाथों की सफाई करें;



दो लोगो के बिच दुरी रखें
(२ मीटर से ज्यादा)

यह योजना सार्स-कोव-२ वायरस के प्रसारण को रोकने के संदर्भ में, प्रवासी और शरणार्थी लोगों में जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से करने वाली करवाहियाँ करने के संदर्भ में विकसित कि गयी थी.

REPÚBLICA PORTUGUESA
SECRETÁRIA DE ESTADO PARA A INTEGRAÇÃO E AS MIGRAÇÕES

ACM
ALTO COMISSARIADO PARA AS MIGRAÇÕES, I.P.

REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

SNS
SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

ars lvt
LISBOA E VALE DO TEJO

dsp

CPR
Conselho Português para os Refugiados

SANTA CASA
Misericórdia de Lisboa

aefml

AEFCM

निवारण अतिआवश्यक है

कोविड - १९ - सारांश में सूचना

कोविड - १९, क्या है?

कोविड -१९ एक नए वायरस के कारण होने वाली बीमारी है.

लक्षण क्या हैं?

इसके खास लक्षण है : खाँसी , बुखार, शरीर का दुखना, साँस लेने में तकलीफ, स्वाद और सूंघने का पता नहीं चलना.

कुछ लोगों में लक्षण नहीं हो सकते हैं, लेकिन वायरस के परीक्षण का परिणाम सकारात्मक है..
यह विषाणु खास तौर पे हमारे मुँह या नाक से निकलने वाली अति शुक्ष्म बूंदों से संचारित होता है, जो जब हम बोलते है, खाँसते है या छींकते है, तब निकलती है

इस बीमारी से बचने के लिए अतिआवश्यक है के :

मुखवटे का उपयोग करें;

हाथों की सफाई करें;

दो लोगों के बिच शारीरिक दुरी बनाये रखें (२ मीटर से ज्यादा)

मुखवटे

मुखवटे बीमारी से बचने के लिये अतिआवश्यक है.

तीन (३) तरह के मुखवटे मौजूद है :

१ - समुदायिक मुखवटे : इन मुखवटों को धोया और पुन: उपयोग में लिया जा सकता है. वे सबसे कम प्रकार की सुरक्षा प्रदान करते हैं, लेकिन आमतौर पर सबसे सस्ते भी हैं. वे अधिकतम कम जोखिम स्थितियों रहने वाली आबादी द्वारा उपयोग किये जाते है.

२ - सर्जिकल: ये मास्क सिर्फ एक ही बार के उपयोग के लीये हैं. वे लगभग ४-६ घंटे तक के उपयोग के लिए है. वे मुख्य रूप से एक स्वास्थ्य पेशेवर या कोविड -१९ हुआ हो वह लोगों के लिए हैं.

३ - श्वासनियंत्रित : वे केवल एक ही बार के उपयोग के लीये हैं. वे लगभग ४-६ घंटे तक उपयोग में लिए जा सकते है. वे सबसे अधिकतम सुरक्षा प्रदान करते हैं. वे विशेष स्वास्थ जोखिम की प्रक्रियाओं में सक्रीय स्वास्थ्य पेशेवरों के उपयोग के लीये है.

अगर कोविड - १९ के लक्षण आपमें है तो क्या करना चाहिए?

यदि आपमे इसके लक्षण हैं, तो आपको स्वास्थ्य की हेल्प लाइन Saúde 24 के संपर्क क्रमांक (८०८ २४ २४ २४) से संपर्क करना चाहिए; यदि आप एक छात्रावास, होटल या इसी तरह की किसी जगह में रह रहे हैं, तो आपको उस जगह के लिए जिम्मेदार व्यक्ति को भी सूचित करना चाहिए जहां आप स्थित हैं. आप वह जगह छोड़ के बाहर ना जायें. केवल एक बहुत ही गंभीर स्थिति में आपको अस्पताल के आपातकालीन विभाग में जाना चाहिए या आपातकालीन लाइन का संपर्क क्रमांक (११२) पर फ़ोन करना चाहिए.

कैसे पता चलेगा के मुझे कोविड - १९ हुआ है?

आपको कोविड -१९ हुआ है
यह जानने के लीये आपको इस विषाणु की जांच का एक टेस्ट करवाना जरुरी है. अगर आपके टेस्ट में इसके विषाणु पाए जाते है तो आपको एकांतवास में रहना पड़ेगा.

एकांतवास :

दो तरह की स्थितियाँ है जिसमे आपको एकांतवास में रहना चाहिए :

१ - अगर आपके टेस्ट में कोविड -१९ विषाणु पाए जाते है;
२ - अगर आप किसी कोविड - १९ से संक्रमित व्यक्ति के नजदीकी संपर्क में आये हो.

इन दोनों ही स्थितियों में आपको एकांतवास के नियमों का पालन करना चाहिए, और ऐसा ना करने पर आप इस बीमारी से और दूसरे कई लोगो को संक्रमित कर सकते है, और आप नियमों के पालन की अवज्ञा करने का गुनाह कर रहें है या इस छूत की बीमारी का फैलाव कर रहे है.