स्व-पृथक्करण

सूचना पत्र

मुझे स्व-पृथक्करण में रहने के लिए क्यों कहा जा रहा है?

स्व-पृथक्करण में रहने से संक्रमण को फैलने से रोकने में मदद मिल सकती है, जैसे कि नोवल कोरोनवीरस (2019-nCoV) के प्रसार को रोकने के लिए।

जब आप किसी बीमारी का सामना कर रहे होते हैं, तो बीमारी के संपर्क में आने और जब आप बीमार महसूस करना शुरू करते हैं, इसके बीच का समय बीमारी के प्रकोप के समय के रूप में जाना जाता है (आमतौर पर 2019- nCoV के लिए यह समय कम से कम 2 से 10 दिन है, और अधिकतम 14 दिन तक का है)

इस समय के दौरान (यानी, बीमारी की शुरुआत से कुछ दिन पहले), इस बात की बहुत कम संभावना है कि आप कीटाणुओं को दसरों में फैला सकें।

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि घर में रहने का मतलब है कि यदि आप बीमार महसूस करना शुरू कर देते हैं, तो आप सार्वजिनक स्थान पर बीमारी पैदा होने के बढ़ते जोखिम में योगदान नहीं डालेंगे। स्व-पृथक्करण जीवन एक एहितयाती उपाय है जिसका उपयोग इस संभावना को कम करने के लिए किया जाता है कि वायरस (विषाणु) दूसरों में फैल सकता है। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि बीमारी के संपर्क में आने पर हर कोई बीमार नहीं पड़ता है, और जो कोई भी बीमारी के संपर्क में आने के बाद पूरे 14 दिनों तक अच्छा महसूस करता है, उसको संक्रमण फैलाने योग्य नहीं माना जाता है।

स्व-पृथक्करण में रहने का क्या अर्थ है?

स्व-पृथक्करणमें रहने का अर्थ उन सभी स्थितियों से बचना है जहां आप अन्य लोगों को संक्रमित कर सकते हैं। इसका भाव उन सभी स्थितियों से है जहां आप दूसरों के संपर्क में आ सकते हैं, जैसे सामाजिक समारोहों, काम से संबंधित गतिविधियों, स्कूलों / विश्वविद्यालयों, बच्चों की संभाल सेवाओं, खेल कार्यक्रमों, विश्वास-आधारित बैठकों, स्वास्थ्य सुविधाओं, किराने की दुकानों, रेस्तरां, शॉपिंग माल और किसी भी प्रकार की सार्वजनिक बैठकों में।

आपको (जहाँ भी संभव हो) सार्वजनिक परिवहन का उपयोग नहीं करना चाहिए जिसमें बस, टैक्सी या अन्य किसी के साथ सवारी साझा करने की सुविधा शामिल है।

जितना संभव हो, आपको जनता के साथ अपने संपर्क को प्रतिबंधित करना चाहिए और अपने घर पर मेहमानों को बुलाने से बचना चाहिए। लेकिन भोजन या अन्य चीजें जो आपको दोस्तों, परिवार के सदस्यों, या सामान छोड़ने आए ड्राइवरों के लिए प्रतिबंधित करना अनिवार्य नहीं है।

आप किराने की खरीदारी जैसे कार्यों के लिए होम डिलीवरी या घर सामान पहुंचाने वाली सेवाओं का उपयोग कर सकते हैं।

संक्रमण के प्रसार को रोकने के लिए मैं और क्या कर

अपने हाथों को अच्छे से धोएं

कम से कम 20 सेकंड के लिए अपने हाथों को बार-बार साबुन और पानी से धोएं। यदि आपके पास साबुन और पानी उपलब्ध नहीं है और यदि आपके हाथ देखने में बहुत गंदे दिखाई नहीं दे रहे हैं, तो आप हैंड सैनिटाइज़र (हस्त प्रक्षालक) का उपयोग कर सकते हैं। बिना धुले हाथों से अपनी आंखों, नाक और मुंह को छूने से बचें।



अपनी खांसी एवं छींकों को ढकें

जब आप खांसते या छींकते हैं, तो अपने मुंह और नाक को ऊतक (पतले कागज-टिशु) से ढक लें, या आप अपनी आस्तीन में खांस या छींक सकते हैं। उपयोग किए गए ऊतक को कचरे के डिब्बे में फेंक दें, और कम से कम 20 सेकंड के लिए तुरंत अपने हाथों को साबुन और पानी से धो लें, और यह भी सुनिश्चित करें कि आप उन्हें अच्छी तरह से सुखा रहे हैं, या फिर आप अलकोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग कर सकते हैं।

घरेलू सामान को साझा करने से बचें

आपको अपने घर के अन्य लोगों के साथ बर्तन, पीने के गिलास, कप, खाने के बर्तन, तौलिए, तिकए या अन्य वस्तुओं को साझा नहीं करना चाहिए। इन वस्तुओं का उपयोग करने के बाद, आपको उन्हें साबुन और पानी के साथ अच्छी तरह से धोना चाहिए। बर्तनों की सफाई के लिए एक डिशवॉशर में बर्तन रखें, या कपड़े इत्यादि के लिए वॉशिंग मशीन का उपयोग करें।अक्सर स्पर्श किए जाने वाली सामान्य सतहों जैसे कि डोर नॉब्स, काउंटर को नियमित रूप से साफ़ किया जाना चाहिए।

भोजन और दवाएँ प्राप्त करनाa

जहां संभव हो, किसी मित्र, परिवार के सदस्य या डिलीवरी सेवा से संपर्क करें, जो आपकी ओर से सुपरमार्केट में खरीददारी कर सकता हो।

स्व-पृथक्करण में रहने के बारे में अधिक जानकारी के लिए स्वास्थ्य लिंक 811 से संपर्क करें

