

जर्मनी, आर्जेन्टीना, बेल्जियम, केनेडा, स्पेन, अमेरिका के संयुक्त राज्य, फ्रांस, ग्रीस, जापान, लुक्सेम्बुर्ग, नेदरलैंड, यूनाइटेड किंगडम, स्वीडन, स्विट्ज़रलैंड, पुर्तगाल, तुर्की

COVID 19 के बारे में मार्गदर्शन की आवश्यक सूचनाएं या जानकारी - हिंदी में

COVID-19 यह एक नई बीमारी है जो आपके श्वसन तंत्र पे असर कर सकती है।

यह बीमारी का मूल कारन SARS CoV-2 नामक विषाणु है, जो “कोरोना वायरस” नामक विषाणुओ के परिवार से है.

अगर आप को निचे दर्शाये गए कोई भी लक्षण दिखाई देते है :

- अचानक से शुरू हुई खाँसी, जो रुकने का नाम नहीं ले रही
- बुखार (शारीरिक तापमान ३७.५ डिग्री या उससे ज्यादा), अगर यह लक्षण दीखते है तो आपको आगे के १४ दिन तक (क्वारेनटाईन) निवारक रूप से घर पे ही सबसे अलग रहना चाहिए, और स्वास्थ्य की हेल्पलाइन – SNS24 (808 24 24 24) को फोन करना चाहिए, जो आपको जरूरत की स्थिति में आपकी बीमारी के अनुसार आपको स्वास्थ्य केंद्र पर जाने का मार्गदर्शन देंगे.

घर पे रहने की सूचनाएं/सलाह

- काम पे, स्कूल में, मेडिकल स्टोर्स, स्वास्थ्य केंद्र या अस्पताल न जाये
- घर पे अलग अलग कमरों का उपयोग करे, हर बार कमरे के उपयोग करने के बीच में सफाई आवश्यक रूप से करे
- जब भी किसी से मिलना हो दुरी बनाये रखे, उनके ज्यादा नज़दीक ना जायें
- खाने की चीज़े और दवाइयों को ऑनलाइन ऑर्डर दे कर घर पे ही मंगवाइये
- किसी को अपने घर आने की अनुमति ना दे
- पालतू जानवरो के साथ खेलने या करीब जाने से पहले अपने हाथ साफ करे

मुझे कब राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवा का संपर्क करना चाहिए (SNS24)?

- जब आपको लगे के घर पे रहे कर आप इस बीमारी के लक्षणों को खत्म/दूर नहीं कर पा रहे है
- आपकी स्थिति/सेहत ज्यादा खराब होने लगे
- 14 दिनों के बाद आपके लक्षणों में सुधार नहीं होता है

कैसे मैं राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवा का संपर्क कर सकता हु?

स्वास्थ्य महानिदेशालय की जानकारी /सूचना प्राप्त करने के तीन तरीके उपलब्ध है

- ईमेल atendimento@sns24.gov.pt पर आप इस बीमारी के बारे में अपनी दुविधाओं के बारे में पूछ सकते है
- फ़ोन सेवा ८०८ २४ २४ २४ - का उपयोग करे अगर आपको संदेह है के आपको COVID-19 है
- फ़ोन सेवा ३०० ५०२ ५०२ - का उपयोग करे अगर आपको घर पर रहने के १४ दिन के समय के बारे में अपनी दुविधाओं के समाधान करना है, बीमारी की वजह से छुट्टी के लिए या अपने परिवार की सहाय /सेवा के बारे में भी जानकारी हासिल कर सकते है

कोरोनावायरस के प्रसार को रोकने में मदद करने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

- याद रख के साबुन और पानी से अपने हाथ कम से कम २० सेकंड तक बार-बार धोये
- सामाजिक दूरिया रखे, लोगों से कुछ अंतर की दुरी बनाये रखे
- शिष्टाचार रखते हुए (खाँसते समय, छींकते समय अपने नाक और मुँह को ढक दे, ढकने के लिए टिश्यू पेपर या अपनी भुजा का इस्तमाल करे, कभी भी अपना हाथ नहीं, टिश्यू पेपर इस्तमाल करने बाद उसे तुरंत ही कचरे के डिब्बे में फेंक दे)
- अगर आप को इस बीमारी के लक्षण दिखाई देते है तो घर पे रहने की सलाह का पालन करें

स्वास्थ्य महानिदेशालय की ईस संक्षिप्त साइट पर आप इसके बारे में अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते है

<https://www.dgs.pt/corona-virus>