

दिशा-निर्देश

कोरोनावायरस (कोविड-19): सुरक्षित रूप से दूसरों से मिलना (सामाजिक दूरी)

7 जनवरी 2021 पर अपडेट किया गया

विषय-वस्तु

हाथ। चेहरा। अंतर।
सामाजिक दूरी बनाए रखना
ताजी हवा को अंदर आने देना (वेंटिलेशन)

इस पृष्ठ को मुद्रित करें

[वेल्स](#), [स्कॉटलैंड](#) और [उत्तरी आयरलैंड](#) में सामाजिक दूरी पर अलग अलग दिशा-निर्देश है।

राष्ट्रीय लॉकडाउन: घर पर रहें

आपको अवश्य ही घर पर रहना चाहिए। एनएचएस को सुरक्षित रखने और लोगों का जीवन बचाने के लिए हम सभी यही एकल सर्वाधिक महत्वपूर्ण कदम उठा सकते हैं। जरूरी न होने पर आपको अपने घर को छोड़कर बाहर नहीं जाना चाहिए। [जानें कि आप क्या कर सकते हैं और क्या नहीं कर सकते हैं।](#)

हाथ। चेहरा। अंतर।

कोरोनावायरस से पीड़ित लगभग 3 व्यक्तियों में से 1 में इसके कोई लक्षण नहीं होते हैं तथा इसका अहसास किए बिना इसे फैला सकते हैं।

यह महत्वपूर्ण है कि हर कोई निम्नलिखित महत्वपूर्ण व्यवहारों का पालन करता है:

- हाथ - नियमित रूप से और 20 सेकंड के लिए अपने हाथों को धोएं।
- चेहरा - इनडोर सेटिंग्स में एक फेस कवर पहनें जहां सामाजिक दूरी रखना मुश्किल हो सकता है, और जहां आप उन लोगों के संपर्क में आएंगे जिनसे आप सामान्य रूप से नहीं मिलते हैं।

- अंतर - जहां संभव हो उन लोगों से 2 मीटर के दूरी पे रहें जिनके साथ आप नहीं रहते हैं, या अतिरिक्त सावधानियों के साथ (जैसे फेस कवर पहनना या घर के अंदर वेंटिलेशन बढ़ाना) 1 मीटर के दूरी पे रहें।

जहां संभव हो उन लोगों से बहार मिलना महत्वपूर्ण हैं जिनके साथ आप नहीं रहते हैं। यदि आप उन लोगों से घर के अंदर मिलते हैं जिनके साथ आप नहीं रहते हैं, जैसे कि आपके घर में काम करने वाला कोई व्यक्ति, तो आपको यह सुनिश्चित करना चाहिए कि आप असुविधाजनक ठंड के बिना (उदाहरण के लिए खिड़कियां खोलकर) जितनी हो सके उतनी ही ताजी हवा आने दें।

सामाजिक दूरी

कोरोनावायरस को पकड़ने या फैलाने के जोखिम को कम करने के लिए, आपको उन लोगों के साथ बिताए गए समय को कम करना चाहिए, जिसके साथ आप नहीं रहते हैं, और जब अन्य लोगों के आसपास रहते हैं तब यह सुनिश्चित करते हैं कि आप अपने घर या [सपोर्ट बबल](#) के नहीं हैं ऐसे किसी से भी दो मीटर की दूरी पे रहें । वायरस के फैलाव को रोकने के लिए सामाजिक दूरी जरूरी है, क्योंकि जब लोग एक साथ करीब होते हैं तो इसके फैलने की संभावना ज्यादा होती है। संक्रमित व्यक्ति बात करने, सांस लेने, खांसने या छींकने के माध्यम से वायरस फैला सकते हैं, भले ही उनमें कोई लक्षण न हो।

जब जिनके साथ आप नहीं रहते हैं उनके साथ हैं, तो आपको भी बचना चाहिए इन सब से: शारीरिक संपर्क; निकट और आमने-सामने होना; और उनके करीब चिल्लाना या गाना। आपको बहुत सारे लोगों के साथ भीड़ वाले क्षेत्रों से भी बचना चाहिए; और उन चीजों को छूने से जिन्हें अन्य लोगों ने छुआ है।

जहां आप 2 मीटर के दूरी पे नहीं रह सकते हैं, वहां आपको 1 मीटर के दूरी पे रहना चाहिए, और सुरक्षित रहने के लिए अतिरिक्त कदम उठाने चाहिए। जैसे कि:

- [एक फेस कवर पहनें](#): सार्वजनिक परिवहन पर और कई इनडोर रिक्त स्थान में, आपको कानून के तहत एक चेहरा कवर पहनना चाहिए, यदि आपको छुट न दी गई हो
- बाहर जाएं, जहाँ अधिक सुरक्षित है और अधिक जगह है
- यदि घर के अंदर हैं, तो सुनिश्चित करें कि कमरे खिड़कियों और दरवाजे खुले रखने के द्वारा ताजी हवा का प्रवाह मजबूत है।

आपको अपने घर में किसी से, अर्थात आप जिन लोगों के साथ रहते हैं, उनसे सामाजिक रूप से दूर रहने की जरूरत नहीं है। आपको अपने [सपोर्ट बबल](#), यदि आप एक में हैं, तो इस में किसी से सामाजिक रूप से दूर होने की भी आवश्यकता नहीं है, लेकिन सामाजिक दूरी बनाए रखने से संचरण को कम करने में मदद मिलेगी।

यदि [चाइल्डकैअर बबल](#) के भीतर अनौपचारिक चाइल्डकैअर प्रदान किया जा रहा है तो आपको सामाजिक दूरी बनाए रखने की कोशिश करनी चाहिए। आपको अपने चाइल्डकेयर बबल के साथ सामाजिक तौर पर मिलना-जुलना नहीं चाहिए, और आपको अवश्य ही अपने चाइल्डकेयर और सपोर्ट बबल के सदस्यों से एक ही समय पर नहीं मिलना चाहिए।

हालांकि, जब एक छोटे बच्चे को देखभाल प्रदान करते हैं, या एक विकलांगता या स्वास्थ्य स्थिति संपन्न व्यक्ति जो आपके घर या सपोर्ट बबल के नहीं है, तब सामाजिक दूरी बनाए रखना हमेशा संभव या व्यावहारिक नहीं हो सकता है। आपको अभी भी इस प्रकार की देखभाल प्रदान करते समय जितना संभव हो उतना निकट संपर्क सीमित करना चाहिए, और हाथ धोने और वेंटिलेशन के लिए खिड़कियां खोलने जैसी अन्य सावधानियां बरतनी चाहिए।

ताजी हवा को अंदर आने देना (वेंटिलेशन)

कोविड-19 छोटी बूंदों के माध्यम से, छोटे हवाई कणों के बादलों जो एयरोसोल के रूप में जाना जाता है उससे और सीधे संपर्क के माध्यम से व्यक्ति से व्यक्ति में फैलता है।

सामाजिक दूरी और अन्य उपायों के अलावा, आप कोविड -19 के प्रसार के जोखिम को ऐसे भी कम कर सकते हैं:

- ऐसे स्थानों में लोगों के संपर्क में आने से बचें जहाँ ताजी हवा का आना-जाना सीमित है जैसे कि ऐसे कमरे जिनकी खिड़कियों को कभी खोला नहीं जाता है
- आप जिन लोगों के साथ नहीं रहते हैं उनके साथ घर के अंदर रहने कि समय को कम करें
- अगर आपके घर में लोग काम कर रहे हैं या मिलने आए हैं (केवल जहाँ इसके लिए अनुमति दी गई है) तो असुविधाजनक रूप से घर को ठंडा किए बिना सुनिश्चित करें कि आपके घर में काफी मात्रा में ताजी हवा आती-जाती रहे। आपको ऐसा उनसे मिलने के दौरान और उनके जाने के बाद करना चाहिए

हवा के प्रवाह को बढ़ाने के लिए आप कर सकते हैं:

- जितना संभव हो खिड़कियां खोलें
- दरवाजे खोलें
- सुनिश्चित करें कि सभी वेंट्स (उदाहरण के लिए खिड़की के शीर्ष पर) खुले हैं और हवा का प्रवाह अवरुद्ध नहीं है

- दरवाजा बंद करके किसी के कमरे का इस्तेमाल करने के बाद सामान्य से अधिक समय के लिए एक्सट्रक्टर फैन (बाथरूम में उदाहरण के लिए) चालु करके रख दें।

यदि आपके घर में एक यांत्रिक वेंटिलेशन सिस्टम है जो वेंट और नलिकाओं के माध्यम से हवा को प्रसारित करता है, तो सुनिश्चित करें कि जब आपके पास अतिथि हैं (उदाहरण के तौर पर, अगर कोई आपके घर को खरीदने के उद्देश्य से उसे देखने आया है) या यदि आपके घर में कोई बीमार है तो यह काम कर रहा है और इसकी प्रवाह दर में वृद्धि करें।

गर्म रखते समय ताजी हवा अंदर जाने दें

यदि आप ठंडे हैं तो आप गर्म कपड़े या परतें पहन सकते हैं।

ठंड के मौसम में थोड़ी सी खिड़की खोलना अभी भी मदद कर सकता है।

यदि खिड़कियों में उच्च और निम्न दोनों स्तरों (जैसे सैश खिड़कियां) के उद्घाटन होते हैं, तो केवल शीर्ष खोलने से ठंडे झोंकें से बचने में मदद मिल सकती है।

यदि आप शोर, सुरक्षा या हीटिंग की लागत के बारे में चिंतित हैं, समय की छोटी अवधि के लिए खिड़कियां खोलना अभी भी वायरस फैलने के जोखिम को कम करने में मदद कर सकते हैं।

यदि आप ऑफ़जेम से [कोरोनावायरस महामारी के परिणामस्वरूप अपनी ऊर्जा बिलों का भुगतान करने के लिए संघर्ष कर रहे हैं तो क्या करना है](#), इस पर और भी सलाह है।

अपने घर में ताजी हवा देना कोरोनावायरस को पकड़ने या फैलाने के जोखिम को खत्म नहीं करता है। आपको अन्य सावधानियों का पालन करते रहना चाहिए, और उन लोगों के साथ बैठक करने पर नियमों का पालन करना चाहिए जो आपके घर से नहीं हैं।

आपको सुरक्षित रूप से घर में समारोहों के लिए योजना बनाने में मदद करने के लिए साइंटिफिक एडवाइजरी ग्रुप फॉर एमर्जेन्सीज़ (सेज) से [घर में कोरोनावायरस संचरण के जोखिम को कम करने](#) पर सलाहों को प्रकाशित किया गया है।