



UK Health
Security
Agency

कोविड-19 होने पर जिन लोगों के साथ आप रहते हैं उनके बीच संक्रमण के प्रसार को कैसे कम किया जाए।

यदि आपको कोविड-19 है, तो आपके ज़रिए आपके घर-परिवार के अन्य लोगों को इस संक्रमण की चपेट में आने का उच्च जोखिम है। कई चीजें हैं जो आप अपने घर में संक्रमण के प्रसार को कम करने के लिए कर सकते हैं।

- 1** दूसरों के साथ निकट संपर्क को सीमित करें। कम्यूनल क्षेत्रों में जितना हो सके कम समय व्यतीत करें।

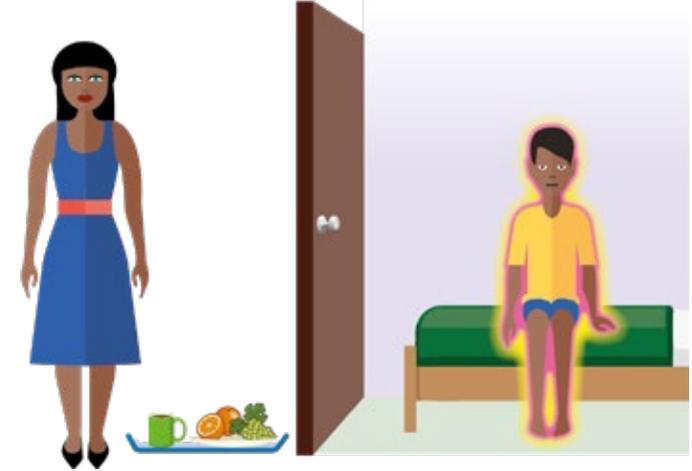


- 2** अक्सर छूए जाने वाली सतहों और रसोई एवं बाथरूम के जैसे साझे कमरों को नियमित रूप से साफ करें।



- 3** साबुन और पानी का उपयोग करके अपने हाथों को नियमित रूप से धोएं, खासकर खांसने और छींकने के बाद।

- 4** जहां संभव हो उन लोगों से मदद प्राप्त करें जिनके साथ आप रहते हैं। अनावश्यक संपर्क से बचने के लिए साफ-सफाई के कामों और आपका भोजन आप तक लाने के लिए मदद मांगें।



- 5** यदि आपको साझा स्थानों में समय बिताने की आवश्यकता है तो फेस कवरिंग का उपयोग करें।



- 6** कमरों में अच्छी तरह से हवा की आवाजाही बना कर रखें।



- 7** डिस्पोजेबल टिश्युओं में खांसी और छींक को पकड़ें और उन्हें सीधे बिन में फेंके।

