

## एल्बर्टावासियों के लिए COVID-19 के बारे में जानकारी

# कोरोनावायरस को फैलने से रोकें

आप एल्बर्टा में COVID-19 को फैलने से रोकने में सहायता कर सकते/सकती हैं। रोकथाम की शुरुआत जागरुकता से होती है।

- शारीरिक दूरी बनाए रखें
- बीमार महसूस करने पर एकाँतवास करें
- बार-बार हाथ धोएँ
- खाँसी और छींक आने पर अपने नाक-मुँह ढककर रखें
- अपने चेहरे को न छूएँ
- कनाडा से बाहर विदेश यात्रा न करें

## शारीरिक दूरी बनाए रखें

सभी एल्बर्टावासियों की यह जिम्मेदारी है कि वे COVID-19 को फैलने से रोकने में सहायता करें। अपनी और दूसरों की सुरक्षा के लिए कदम उठाएँ:

- अपने घर से बाहर निकलना सीमित करें
- किराने का सामान खरीदने, चिकित्सा और अन्य आवश्यक ज़रूरतों के लिए बाहर जाते समय दूसरे लोगों से कम से कम 2 मीटर की दूरी बनाकर रखें
- यदि संभव हो तो किराने का सामान या अन्य सामान अपने घर पर बुलाएँ
- ताजी हवा के लिए बाहर जाते समय दूसरे लोगों से 2 मीटर की दूरी बनाकर रखें
- लिफ्ट और अन्य बंद जगहों में एक समय में अधिक लोग प्रवेश न करें
- हैंडरेलो, हैंडल जैसी दूसरों के साथ साझा की जाने वाली सतहों को छूने के बाद अपने हाथ धोएँ
- परिजनों से मेल-मिलाप करने, दोस्तों के साथ मिलने-जुलने और सामूहिक रूप से घर से बाहर घूमने के लिए जाने जैसी गतिविधियों को स्थगित करें, विशेषकर यदि आपके घर या परिवार के कोई सदस्य वरिष्ठ नागरिक हैं या उँचे खतरे वाले चिकित्सीय रोगों से ग्रस्त हैं
- बुखार या खाँसी विकसित होने पर अन्य लोगों से न मिलें, भले ही इसके लक्षण हल्के दिखाई दें
- इस समय एल्बर्टा में लागू किए गए अनिवार्य एकाँतवास की आवश्यकताओं और अधिक संख्या में एकत्र होने पर लगे प्रतिबंधों का पालन करें।

एल्बर्टावासियों के एक-दूसरे के संपर्क में समय को सीमित करने के लिए कानूनी रूप से प्रवर्तनीय सार्वजनिक स्वास्थ्य उपाय इस समय लागू हैं। इन प्रतिबंधों का उल्लंघन करने वाले किसी भी व्यक्ति पर जुर्माना लगाया जा सकता है।

## अपने लक्षणों की निगरानी करें

COVID-19 के लक्षण इंप्लुएंज़ा और अन्य साँस की बीमारियों के समान होते हैं। इन लक्षणों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- खाँसी
- बुखार
- साँस फूलना
- नाक बहना
- गले में खराश

यदि इनमें से कोई भी लक्षण आपके शरीर में विकसित होते हैं, तो घर में रहें और एकाँतवास करें; ईआर (ER) या मेडिकल क्लिनिक में न जाएँ। **और अधिक जानकारी के लिए हेल्थ लिंक को 8-1-1 पर कॉल करें।** 240 भाषाओं में सेवाएँ उपलब्ध हैं।

## एकाँतवास करें

आपके लिए नीचे दी गई अवधि के लिए कानूनी रूप से एकाँतवास करने की आवश्यकता है:

- **14 दिनों** के लिए, यदि आप अंतर्राष्ट्रीय यात्रा से वापिस आए/आई हैं या COVID-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के निकट संपर्क में आए/आई हैं
- **10 दिनों** के लिए, यदि आपके शरीर में खाँसी, बुखार, साँस फूलने, नाक बहने, गले में खराश जैसे लक्षण विकसित हुए हैं, जो पहले से उपस्थित किसी बीमारी या स्वास्थ्य रोग से संबंधित नहीं हैं।

यदि आप एकाँतवास कर रहे/रही हैं, तो:

- घर पर रहें – कार्यस्थल, सामाजिक आयोजनों अथवा अन्य सार्वजनिक क्षेत्रों या सामुदायिक परिवेशों में न जाएँ
- अन्य लोगों के निकट संपर्क में न आएँ, जिनमें घर के सदस्य लेकिन विशेष रूप से वरिष्ठजन और लंबे चलने वाले रोगों या कम प्रतिरक्षण क्षमता वाले लोग शामिल हैं
- सार्वजनिक परिवहन या दूसरों के साथ साझा सवारी का प्रयोग न करें
- सार्वजनिक स्थानों पर घूमने-फिरने न जाएँ। इसमें अनिवार्य रूप से एकाँतवास करने वाले बच्चे भी शामिल हैं।
- यदि आप घर से बाहर निकलते/निकलती हैं, तो आपको निजी संपत्ति में होना चाहिए जो दूसरों के लिए सुगम न हो।
- यदि आप एक एपार्टमेंट बिल्डिंग या बहुमंजिला भवन में रहते/रहती हैं, तो आपको घर के अंदर रहना चाहिए और लिफ्ट या सीढ़ी का उपयोग नहीं करना चाहिए। यदि आपके आवास में निजी बालकनी है और वह दूसरी बालकनियों से कम से कम 2 मीटर दूर स्थित है, तो आप ताजी हवा के लिए अपनी बालकनी का उपयोग कर सकते/सकती हैं।