

COVID19 सूचना पुस्तक - हिंदी / Língua Hindi

COVID-19 एक नई बीमारी है जो आपके साँस लेने वाले हिस्सों को प्रभावित कर सकती है। यह SARS CoV-2 नामक एक वायरस के कारण होता है, जो कोरोनावायरस के परिवार से संबंधित है। यदि आप निम्नलिखित लक्षणों का अनुभव करते हैं:

- हाल ही में शुरू हुई लगातार खाँसी
- बुखार (37.5 डिग्री या उससे अधिक)

आपको परहेज के लिए 14 दिनों तक घर पर रहना चाहिए और राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवा SNS24 (808 24 24 24) पर कॉल करना चाहिए, जो आवश्यक होने पर आपको सबसे उपयुक्त स्वास्थ्य केंद्र पर जाने के लिए बताएगा।

घर पर रहने के सन्दर्भ में सलाह

- काम, स्कूल, दवाखाना, स्वास्थ्य केंद्र या अस्पताल न जाएँ
- अलग-अलग कमरों का उपयोग करें या हर बार उपयोग के बाद उन्हें साफ करें
- अन्य लोगों के करीब आने से बचें
- (ऑनलाइन) डिलीवरी द्वारा भोजन और दवाइयाँ प्राप्त करें
- घर पर मुलाकातों से बचें
- अपने पालतू जानवरों के करीब आने या उनके साथ खेलने से पहले अपने हाथ धो लें

राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवा (SNS24) से कब संपर्क करना चाहिए?

- जब आपको लगे कि आप घर पर अपने लक्षणों को दूर नहीं कर पा रहे हैं।
- आपकी हालत खराब होने लगे।
- 14 दिनों के बाद भी आपके लक्षणों में सुधार नहीं होता है।

राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवा से कैसे संपर्क किया जा सकता है?

स्वास्थ्य महानिदेशालय सूचना पहुँचाने के तीन तरीके उपलब्ध कराता है:

- atendimento@sns24.gov.pt - COVID-19 की बीमारी के बारे में सवाल पूछने के लिए
- राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवा लाइन 808 24 24 - जब COVID-19 का संदेह हो
- फोन लाइन 300 502 502 पर - संगरोध (कोरांटीन) की अवधि, बीमारी की वजह से छुट्टी और परिवार के सदस्यों की सहायता के बारे में प्रश्न पूछें।

कोरोना वायरस के प्रसार को रोकने में मदद करने के लिए क्या किया जा सकता है?

- अपने हाथों को कम से कम 20 सेकंड जरूर साबुन और पानी से धोएँ
- लोगों से दूरी बनाये रखें
- श्वसन शिष्टाचार (छींक या खाँसी आने पर अपनी नाक और मुँह को किसी कागज से या अपने हाथ से ढक लें, कभी भी अपने हाथों का उपयोग न करें, इस्तेमाल किये गए कागज को कूड़े में फेंक दें)
- कोरोना के लक्षण होने पर घर पर रहने की सलाह का पालन करें

अधिक जानकारी के लिए, स्वास्थ्य महानिदेशालय (DGS) के संक्षिप्त साइट को देखें

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