

# लंदन कोरोनाअसः यदि आप किसी के साथ रहते हैं, तो क्या आपको COVID-19 के लिए परीक्षण करना चाहिए

अपने हाथों को पूरी तरह से

- अपने हाथों को अक्सर और अच्छी तरह से साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकंड के लिए धोएं। खासकर यदि आप रोगियों के संपर्क में आते हैं या रोगी द्वारा नियंत्रित वस्तुओं के साथ।

स्थिति के अनुसार रोगी के साथ संपर्क करें

- जहाँ संभव हो, उन्हें और उनके तात्कालिक वातावरण को छूने से बचें।

सुरक्षित रूप से साझा किए गए स्थान (रसोई, बाथरूम) को अलग किया जाता है

- खिड़कियों को यथासंभव खुला रखें।

अपने हाथों को पूरी तरह से

- कम से कम 20 सेकंड के लिए अपने हाथों को अक्सर और अच्छी तरह से साबुन और पानी से धोएं, खासकर यदि आप रोगियों के संपर्क में आते हैं या रोगी द्वारा संभाले गए सामान के साथ।

अगर वहाँ एक सुरक्षित MASK करने की आवश्यकता है

- यदि आपको फेस मास्क प्रदान किया गया है और उनका उपयोग करने की सलाह दी जाती है, तो आपको मास्क उसी समय पहनना चाहिए जब आप रोगी के समान कमरे में हों।
- उपयोग के दौरान मास्क को छुआ या संभाला नहीं जाना चाहिए।
- अगर मास्क लार जैसे स्राव से गीला या गंदा हो जाता है, तो इसे तुरंत बदल देना चाहिए।
- मास्क को घरेलू कचरे / कचरे के डिब्बे में उपयोग के बाद छोड़ दें और मास्क हटाने के बाद हाथ की सफाई करें।

अपने घर में आने वाले आगंतुक को आमंत्रित न करें

- केवल वे लोग जो आपके home में रहते हैं, उन्हें रहने दिया जाए।
- आगंतुकों (जैसे दोस्तों और विस्तारित परिवार) को आमंत्रित करने या प्रवेश करने की अनुमति न दें।
- यदि किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में बोलना अत्यावश्यक है जो आपके घर का सदस्य नहीं है, तो इसे फोन पर करें।

## जोखिम में पड़ने पर KEEP को देखें

- जो भी गंभीर बीमारी के जोखिम में है, उसे रोगी की देखभाल नहीं करनी चाहिए या उनके संपर्क में नहीं आना चाहिए।
- इसमें घर के सदस्य शामिल हैं जिन्हें पुरानी बीमारी है या जिनके पास इलाज या दवा के कारण कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली हो सकती है, बहुत युवा (1 वर्ष से कम के बच्चे), जिनकी उम्र 65 वर्ष से अधिक है और गर्भवती महिलाएँ हैं।
- यदि संपर्क में गंभीर बीमारी के बढ़ते जोखिम से बचा नहीं जा सकता है, तो वैकल्पिक आवास पर विचार किया जाना चाहिए।

## AVOID शेयरिंग के माध्यम से आइटम

- आपको व्यंजन, पीने के गिलास, कप, खाने के बर्तन, तौलिए, बिस्तर को साझा नहीं करना चाहिए जो उपन्यास कोरोनावायरस संक्रमण के लिए परीक्षण कर रहे हैं जब तक कि उन्हें अच्छी तरह से साफ नहीं किया गया हो।

## टिल्ट्स और बैटिंग

- यदि संभव हो तो, उपन्यास कोरोनावायरस के परीक्षण से गुजरने वाले व्यक्ति का अपना समर्पित शौचालय और बाथरूम होना चाहिए।
- यदि एक अलग बाथरूम उपलब्ध नहीं है, तो धोने या स्नान करने के लिए बाथरूम की रोटियां खींचने पर विचार किया जाना चाहिए, पृथक व्यक्ति अंतिम सुविधाओं का उपयोग करके, बाथरूम को पूरी तरह से साफ करने से पहले।
- सुनिश्चित करें कि अलग-थलग व्यक्ति घर के अन्य सदस्यों से अलग तौलिए का उपयोग करता है, दोनों स्नान के बाद खुद को सुखाने के लिए / दिखावे के लिए और हाथ स्वच्छता के लिए।

## सदन में सफाई

- सभी सतहों को साफ करें, घरेलू सफाई उत्पादों के साथ हर दिन काउंटरर्स, टेबल-टॉप्स, डॉर्कनॉब्स, बाथरूम फिक्स्चर, शौचालय, टॉयलेट हैंडल, बेडसाइड टेबल, फोन, कीबोर्ड और टैबलेट जैसी अक्सर स्पर्श की गई सतहों पर ध्यान दें।
- लेबल पर दिए गए निर्देशों का पालन करें और जांचें कि उनका उपयोग सतह पर साफ किया जा रहा है।
- सतहों को साफ करने से पहले किसी भी रक्त, दृश्यमान शरीर के तरल पदार्थ और / या लार जैसे स्राव को हटाने के लिए रसोई के तौलिया का उपयोग करें। यदि आपके पास एक उपयुक्त घरेलू सफाई उत्पाद नहीं है, तो आप सतहों को साफ करने के लिए ब्लीच समाधान का उपयोग कर सकते हैं।
- घर पर ब्लीच का घोल बनाने के लिए एक लीटर पानी में एक बड़ा चम्मच होइज़्यूश ब्लीच मिलाकर सफाई के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।
- यदि आप उनके पास हैं, जहां डिस्पोजेबल ग्ल ओवेस और आदर्श रूप से सतहों, कपड़ों या बिस्तर की सफाई करते समय एक प्लास्टिक एप्रन है।
- दस्ताने और एप्रन हटाने के बाद अपने हाथ धो लें।

## धोबीघर

- यदि आपको कपड़े धोने के डिटर्जेंट का उपयोग करके कपड़े के लिए अनुकूल उच्चतम तापमान पर परिणाम उपलब्ध होने से पहले घर पर कपड़े धोने की आवश्यकता है। यह 60 डिग्री C से ऊपर होना चाहिए।
- यदि संभव हो तो कपड़े के साथ संगत उच्चतम सेटिंग का उपयोग करके सूखे और थिरॉन को मिलाएं।
- जहां डिस्पोजेबल दस्ताने और संभव हो तो गंदे पदार्थों को संभालते समय एक प्लास्टिक एप्रन और सभी सतहों और वॉशिंग मशीन के आसपास के क्षेत्र को साफ करें।
- कपड़े धोने को लॉरनेट पर न लें।
- गंदे कपड़े धोने के बाद अपने हाथों को साबुन और पानी से अच्छी तरह से धोएं (पहले इस्तेमाल होने पर दस्ताने निकालता है)

## बेकार

- सभी अपशिष्ट जो कि उपयोग किए गए ऊतकों, और मुखौटे सहित व्यक्ति के संपर्क में हैं, यदि उपयोग किए जाते हैं, तो उन्हें प्लास्टिक के कचरे के बैग में डाल दिया जाना चाहिए और पूर्ण होने पर बांध दिया जाना चाहिए। प्लास्टिक बैग को तब एक दूसरे बिन बैग में रखा जाना चाहिए और उसे बांधना चाहिए। निपटान या इसे न करें या इसे संग्रह के लिए बाहर न रखें, जब तक कि आपको पता न हो कि रोगी के पास उपन्यास कोरोनावायरस नहीं है।

शुक्रवार 20 मार्च 2020 को मार्गदर्शन प्रकाशित हुआ