MINISTRY OF HEALTH AND MEDICAL SERVICES

कोविड-19 दैनिक सलह सोमवार तेइस मार्च दो हज़ार बीस

फीजी में कोविड-19 के दो मामले हैं। शनिवार को प्रधान मंत्री के ब्यान के बाद से कोई नया मामला सामने नहीं आया है। अगर इसमें कोई बदलाव हुआ तो सरकार इसकी जानकारी तुरन्त देगी।

लोगों से दूरी बनाए रखना एक अच्छा तरिका है जिससे कोविड-19 फैलने से रोका जा सकता है। आपको अन्य लोगों से एक से दो मिटर तक दूर रहना चाहिए ताकि यह बीमारी अन्य लोगों तक न फैले। अभी लोगों से दूर रहने का समय है - एक से दो मिटर दूर रहें और किसी से हाथ न मिलाएं तथा गले न लगें। आप दूर ही से नमस्कार कर सकते हैं।

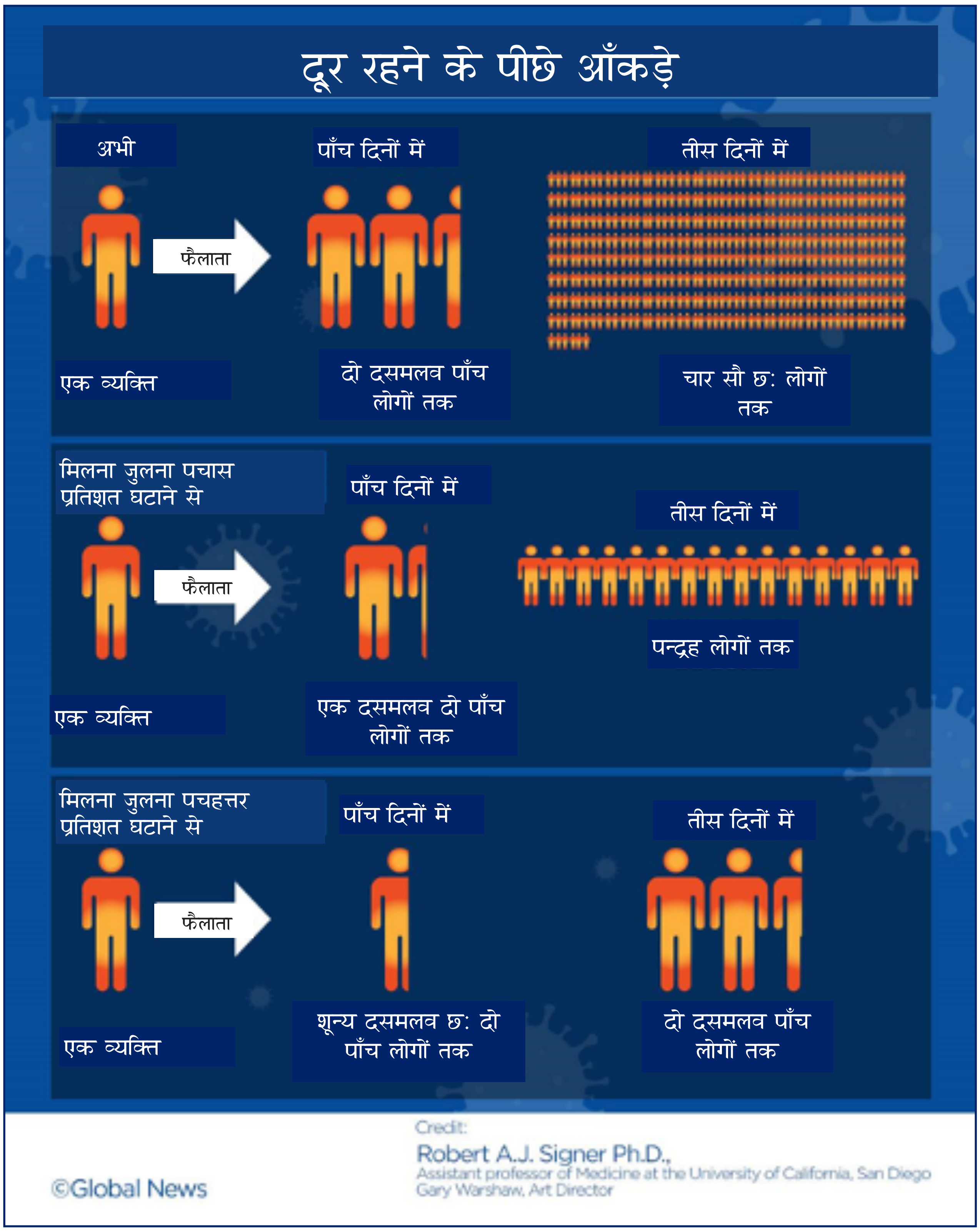
अगर लोग इसका पालन करेंगे, कोविड-19 फैलने में धीमापन आयेगा और इससे हमारे अस्पलातों को बीमार लोगों का अच्छी तरह से इलाज करने का मौका मिलेगा।

अपने आपको दूर रखने से कैसे लाभ होगा यह जानिए:

अगर इस वायरस के शिकार कोई व्यक्तिे और लोगों के सम्पर्क में आता है, तो तीस दिनों बाद चार सौ छ: लोगों तक यह बीमारी फैल सकती है।
लेकिन अगर यह व्यक्ति लोगों से मिलना जुलना पचास प्रतिशत घटा देगा, तो तीस दिनों बाद पन्द्रह लोगों तक यह बीमारी फैलेगी।

और अगर यह व्यक्ति लोगों से मिलना जुलना पचहत्तर प्रतिशत घटा देगा, तो तीस दिनों बाद अवसतम दो दसमलव पाँच लोगों को यह बीमारी होगी।

नीचे दिखाया जा रहा है कि लोगों से दूर रहने से किस तरह से कोविड-19 फैलने में कमी लाई जा सकती है और स्वास्थ्य सुविधाओं को भीड़-भाड़ से बचा जा सकता है।



कोविड-19 से अपने आपको बचाने के लिए मैं क्या कर सकता हूँ?

- समय समय से अपने हाथ साबुन पानी से धोएं या सेनिटाएज़ा से हाथ रगड़ें।
- आँख, नाक और मुँह छूने से बचें।
- जो कोई भी खास या छींक रहा है, उससे कम से कम एक मिटर दूर रहें।
- खास्ते या छींकते वक्त अपने मुँह नाक टिशु या कोहिनी से ढाकें।
- कोविड-19 को लेकर अफवाह या गलत जानकारी न शेया करें। स्वास्थ्य मंत्रालय के वेबसाईट **www.health.gov.fj** या मंत्रालय के ओफिशियल फईसबुक पईज या डब्लू हइच औ के वेबसाईट **www.who.int** से जानकारी हासिल करें।

अगर आप पिछले चौदह दिनों में ऐसे देश से लौटे हैं जहाँ यह बीमारी है, और आपको बुखार लग रहा है, खासी आ रही है या सास लेने में दिक्कत हो रही है, नीचे दिए जा रहे किसी एक नम्बर पर तत्काल कोल कीजिए।

हेल्थ सेन्टर जाने से पहले कृप्या कोल कर दीजिए ताकि वहाँ अन्य मरीज़ों को सावधान कर दिया जाए जिससे यह बीमारी उनतक न फैल सके।

केन्द्रिए विभाग का नम्बर है 2219905;
पूर्वी विभाग का नम्बर है 2219906;
पश्चिमी विभाग का नम्बर है 219907; और
उत्तरी विभाग का नम्बर है 2219908