



# MINISTRY OF HEALTH AND MEDICAL SERVICES

## कोविड-19 दैनिक सलह - बुधवार पचीस मार्च, दो हज़ार बीस

साँस लेने की अन्य बीमारियों की तरह कोविड-19 के शिकार लोगों का नाक बहता है, गले में दर्द होता है, खासी आती है और बुखार लगता है। कुछ लोगों को निमोनिया हो जाता है या साँस लेने में उन्हें दिक्कत होती है। यह गम्भीर बीमारी है और इससे वृद्ध लोगों की मृत्यु भी हो सकती है। जिन लोगों को मधुमेह और दिल की बीमारी है, उन्हें यह बीमारी पकड़ने का ज्यादा खतरा है और यह लोग ज्यादा बीमार पड़ सकते हैं।

इस लिए यह ज़रूरी है कि आप अपने आपको, अपने परिवार को और अपने दोस्तों को कोविड-19 से सुरक्षा प्रदान करें।

तो कोविड-19 से अपने लोगों को बचाने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

- समय समय से अपने हाथ साबुन पानी या सेनिटाइज़र से बीस सेकन्ड्स तक धोएँ। क्यों? साबुन पानी से हाथ धोने से या एल्कोहोल से हाथ रगड़ने से आपके हाथ पर वायरस मारे जा सकते हैं।

- आँख, नाक और मुँह छूने से बचें।

किसी को छूने जैसे हाथ मिलाने से बचें। क्यों? किसी को छूने से आपके हाथ में वायरस लग सकता है और हाथ से वायरस आपके आँख, नाक या मुँह तक जा सकता है और वहाँ से आपके शरीर में प्रवेश कर सकता है और आपको बीमार कर सकता है।

- अपने और दूसरों के बीच में कम से कम दो मीटर की दूरी बनाए रखें।

- खास्ते या छींकते वक्त अपने मुँह नाक टिश्यु या कोहिनी से ढाकें। क्यों? मुँह नाक से निकले मैल यह वायरस फैलाते हैं। दूरी बनाए रखने और साफ सफाई से रहने से आप अपने आस-पास लोगों को इस बीमारी से सुरक्षा प्रदान करेंगे।

- कोविड-19 को लेकर अफवाह या गलत जानकारी न शेया करें। स्वास्थ्य मंत्रालय के वेबसाइट

<http://www.health.gov.fj> या मंत्रालय के ऑफिशियल फर्डिसबुक पईज या डब्लू हइच औ के वेबसाइट [www.who.int](http://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, गले में दर्द है या साँस लेने में दिक्कत हो रही है, नीचे दिए जा रहे किसी एक नम्बर पर तत्काल कोल कीजिए।

डाक्टर के पास जाने से पहले, कृप्या कोल कर दीजिए ताकि अन्य मरीजों को दूर कर दिया जाए जिससे उन तक यह बीमारी फैलने का खतरा कम हो जाए।

केंद्रिए विभाग का नम्बर है 2219905

पूर्वी विभाग का नम्बर है 2219906

पश्चिमी विभाग का नम्बर है 219907

उत्तरी विभाग का नम्बर है 2219908

अपने आपको और अन्य लोगों को सुरक्षा प्रदान कीजिए

इस कठिन समय में कोविड-19 फैलने से रोकने में मदद कीजिए

हाथ मिलाने, गले लगने और चुम्बन करने से बचें

दूर से ही हाथ हिलाकर या सर झुकाकर नमस्कार कीजिए

World Health Organization  
Representative Office  
for the South Pacific