

कोरोनावायरस रोग 2019 (COVID-19) अब 207 से ज्यादा देश में पहुंचला के कारण दुनिया भर में 12,00,000 से ज्यादा लोग बीमार पड़ल बा। अउरी लगभग 60,000 से ज्यादा लोग के मौत हो चुकल बा।

विश्व स्वास्थ्य संगठन यानी के World Health Organisation (WHO) द्वारा कुछ सरल सावधानि के अपना कर रउआ COVID -19 के रोग से संक्रमित होखे या फईले के संभावना के कम कर सकतानी।

1) अपन हाथ के बार-बार धोई।

अपन हाथ के अकोहल-आधरित हैंड रब यानी के हैंड सैनिटाइज़र से नियमित रूप से अउरी अच्छी तरह से साफ करी या अपन हाथ के साबनु अउरी पानी से धोई।

कारण: अपन हाथ के साबनु अउरी पानी से धोला से या अकोहल-आधरित हैंड रब उपयोग कईला से हमनी सबन के हाथ पर के वायरस यानी के वषाणु मर जाला।

2) सामाजिक दूरी बनाए रखीं।

जे खांस रहल बा या छींक रहल बा उनकरा से कम से कम 1 मीटर (3 फिट) के दूरी बना के रखीं।

कारण: जब कोई के खांसी या छींक आवेला त उनका नाक या मुह से छोट छोट तरल बूँद निकले ला। जेकरा में वायरस यानी के वषाणु हो सकता। यदि रउआ उनका बहुत करीब बानी त रउआ सांस लेते समय, इ बूँद रउआ भीतर जा सकता। जेकरा में COVID -19 वायरस भी शामिल हो सकता। यदि खाँसे वाला व्यक्ति के ई बीमारी बा त ।

3) आँखँ, नाक अउरी मुँह के छूए से बचीं।

आँखँ, नाक अउरी मुँह के अपन हाथ से कौनो भी हिस्सा छूए से बचीं।

कारण: हाथ से कई जगह के छूले होखे। जेकरा पे विषाणु हो सकेला। दूषित होला पे हाथ ई विषाणु के रउआ आँख, नाक आ मुँह में स्थान्तरित कर सकता। उहां से विषाणु रउआ शरीर मे दाखिल कर सकता। अउरी रउआ के बीमार कर सकता।

4) स्वसन स्वच्छता के पालन करीं।

सुनिश्चित करीं की रउआ अउरी राउर आस-पास के लोग अच्छा स्वसन स्वच्छता के पालन करीं। एकर मतलब बा खाँसी या छींक आवे पर अपन मुडल केहुनी आ टिशू पेपर से अपन मुँह अउरी नाक के ढकेम। अउरी इस्तेमाल कईल गेल पेपर के कूड़ादान में फेंकेम।

कारण: बूँद से वायरस फईल सकता। अच्छा स्वसन स्वच्छता के पालन कर के रउआ अपने आस पास के लोग के सर्दिफ्लू अउरी Covid19 जईसन वायरस से बचवतानी।

5) यदि रउआ बुखार, खाँसी अउरी सांस लेवे में तकलीफ होता त जल्दी चिकित्सा सेवा लीं।

यदि रउआ अस्वस्थ महसूस कर रहल बानी त घर पे ही रहीं। यदि रउआ बुखार, खाँसी अउरी सांस लेवे में तकलीफ बा। त चिकित्सक से सम्पर्क करीं। अउरी फोन कर के ही जाई। अपन स्थानिय स्वास्थ्य प्राधिकरण के निर्देश के पालन करीं

कारण: राष्ट्रीय अउरी स्थानीय अधिकारी के पास रउआ क्षेत्र के स्थिति के उदयतीत जानकारी होखी। पहिले फोन कईला से राउर स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता रउआ जल्दी से सही स्वास्थ्य सुविधा ला निर्देशित कर सकता बानी। जेसे राउर रक्षा भी होखी। अउरी वायरस, अउरी अन्य संक्रमण के फैले से रोके में मदद भी मिली।

6) सूचित रही अउरी अपन स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के द्वारा दी गईल सलाह के पालन करीं।

Covid19 के संवेदनशील स्थान (शहर या स्थानीय क्षेत्र जहां Covid19 व्यापक रूप से फईल रहल बा) के बारे में जागरुक रहीं। यदि सम्भव होखे। त यात्रा करे से बचीं खास कर यदि रउआ बुजुर्ग बानी त या मधुमेह, हृदय या फेफड़ा के बीमारी बा

कारण: रउआ ई स्थान में Covid19 होखे के अधिक संभावना बा।

7) घर पर रहीं।

यदि राउर तबियत ठीक ना होखे त घर पर ही रहीं जब तक रउआ ठीक महसूस ना करीं। Covid19 के हल्का लक्षण जैसे कि सिरदर्द निम्न दर्जे के बुखार (37.3c या एसे अधिक) अउरी हल्का बहत नाक होखे पर घर पे ही रह के अलगाव करीं। ई रउआ ला आवश्यक बा। कि कोई राउर आपूर्ति ला बाहर जाए। उदहारण - भोजन खरीदे ला एईसन वक्त में अन्य लोग के संक्रमित होखे से बचावे ला मास्क पहनी।

कारण: दूसरे से दूरी बना के रखला से अउरी चिकित्सा सुविधा के आपातकाल के समय मे उपयोग करे से ई सुविधा अधिक प्रभावित तरह से संचालित हो सकता। अउरी रउआ, अउरी अन्य के सम्भत: Covid19 अउरी अन्य वायरस से बचावे में मदद मिली।

नोट: विश्व स्वास्थ्य संगठन यानी के World Health Organisation (WHO) द्वारा अंग्रेजी में जारी ई स्वास्थ्य मार्गदर्शन राउर भाषा भोजपुरी में The Spinal Foundation द्वारा उपलब्ध करावल गईल बा। The Spinal Foundation स्पाइनल कॉर्ड इंज्यूरी ला अखिल भारत में स्वयं सहायता समूह बा।

कोरोनावायरस रोग 2019 पर कौनो भी प्रकार के मार्गदर्शन ला The Spinal Foundation के स्वयंसेवक से नीचे देल गईल मोबाईल नम्बर पे सम्पर्क करीं।

95030 70230 या 97909 36844

धन्यवाद।