

# COVID-19

(नॉवल कोरोना वायरस)

## इस संक्रमण को फैलने से रोकने के लिए



हमारा वेबसाइट देखिए (स्वास्थ्य, श्रम और कल्याण मंत्रालय [Ministry of Health, Labour and Welfare] की "COVID-19 के बारे में कई भाषाओं में जानकारी")

<https://www.c19.mhlw.go.jp>

### मुझे अपनी रोज़मर्रा ज़िंदगी में क्या करना चाहिए?

COVID (कोविड)-19 का संक्रामक रोग, कोरोना वायरस SARS-CoV-2 के कारण होता है, और इस के मुख्य लक्षण बुखार और खांसी होते हैं। यह बीमारी आम तौर पर छोटी-छोटी बूंदों के ज़रिए या शारीरिक संपर्क होने से फैलती है। कृपया खासकर नीचे दी गई बातों का ध्यान रखें।

तीन खतरनाक हालात से बचें - यानी बंद जगह, भीड़-भाड़ जगह, और पास बैठकर बात करना। COVID-19 Contact-Confirming Application (COCOA) ऐप का इस्तेमाल करें जो बताता है कि शायद आप किसी संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आ गए।

COCOA ऐप को यहां से डाउनलोड करें



Google Play



App Store



बंद जगह में मत बैठिए



भीड़-भाड़ जगह मत जाइए



पास बैठकर बात मत कीजिए

अगर आपको बुखार या जुकाम-जैसे लक्षण होते हैं, तो स्कूल या काम पर मत जाइए, अपने घर में रहिए, और हर दिन अपने शरीर के तापमान को मापकर इसे कहीं लिख लें।



अपने घर से बाहर न निकलें



हर दिन अपने शरीर के तापमान को मापकर इसे कहीं लिख लें

अगर आपको कोई अंतर्निहित रोग या पुरानी/स्थायी बीमारी है और उसकी हालत बिगड़ रही है, या COVID-19 के अलावा किसी बीमारी की चिंता होती है, तो कृपया अपने परिवार के डॉक्टर से टेलीफोन से सलाह लें।



सब से पहले आपके परिवार के डॉक्टर को फोन कीजिए



### अगर मुझे COVID-19 जैसे लक्षण महसूस हो रहे हैं, तो मुझे क्या करना है?

ज्यादा जानने के लिए कृपया हमारे वेबसाइट के मुख्या पेज पर नवीनतम जानकारी देखें

(ヒンディー語)

# अगर मुझे COVID-19 जैसे लक्षण महसूस हो रहे हैं, तो मुझे क्या करना है?



सीधे अस्पताल जाने के बजाए, पहले हमसे संपर्क करें और सलाह लें।  
ज़्यादा जानकारी के लिए कृपया हमारा वेबसाइट देखें।



\* आप की हालत के मुताबिक हमारा डॉक्टर तय करेगा कि कोरोना जाँच/परीक्षण की ज़रूरत है या नहीं।

● अगर नीचे बताई गई कोई भी बात आप पर लागू होती है, तो कृपया हमसे संपर्क/परामर्श कीजिए। आपके इलाके के संपर्क जानकारी और अन्य जानकारी, ऊपर दिए गए हमारे वेबसाइट पर मिलेंगी।

● सांस लेने में बहुत तकलीफ, शरीर में बहुत सुस्ती (थकान) महसूस होना, तेज बुखार या कोई दूसरे मजबूत लक्षण नज़र आ रहे हैं।

हर किसी को अलग-अलग लक्षण आ सकते हैं। इसलिए, अगर आपको कोई मजबूत लक्षण नज़र आ रहे हैं, तो कृपया तुरंत हमसे संपर्क करें।



सांस लेने में तकलीफ



थकान का एहसास



तेज बुखार

● आप में COVID-19 के गंभीर होने का ज़्यादा खतरा है\*, और आपको बुखार, खांसी जैसे हल्के लक्षण नज़र आ रहे हैं।

\* यानी उम्र में बुजुर्ग हैं, या आप को मधुमेह (diabetes), दिल की बीमारी (heart failure), COPD या अन्य श्वसन संबंधी रोग (respiratory disease) या कोई दूसरा अंतर्निहित रोग है। या आप डायलिसिस करवाते हैं, या इम्यूनो सप्रेसेंट या एंटी कैंसर एजेंट (anti-cancer agents) लेते हैं।

● ऊपर बताई गई कोई भी बात लागू नहीं है, मगर कुछ समय से बुखार, खांसी जैसे हल्के लक्षण नज़र आ रहे हैं।

हर किसी को अलग-अलग लक्षण आ सकते हैं। इसलिए, अगर आपको कोई मजबूत लक्षण नज़र आ रहे हैं, तो कृपया तुरंत हमसे संपर्क करें।

अगर चार दिन होने के बाद भी ऐसे लक्षण रहें, तो ज़रूर हम से संपर्क कीजिए।

अगर आपको बुखार को कम करने की दवा लेती रहनी पड़ती है, तो भी हम से संपर्क करें।



बच्चा



गर्भवती महिला

● अगर आप गर्भवती हैं या आपके कोई नन्हे बच्चे हैं, तो कृपया हमारा वेबसाइट भी देखें।



● परामर्श या पूछताछ करने के लिए, "परामर्श/संपर्क केंद्र" के अलावा, कुछ इलाकों में आप किसी संपर्क रिसेप्शन से भी संपर्क कर सकते हैं जो कुछ मेडिकल एसोसिएशन (medical association) आर चिकित्सा संस्थानों में है।

● अगर आपके इलाके के स्थानीय सरकार, स्वास्थ्य केंद्र (health center) या संगरोध स्टेशन (quarantine station) से निर्देश मिलता है, तो उस का पालन करें।

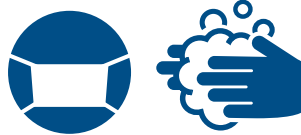
अगर मुझे अस्पताल जाने के लिए कहा जाता है, तो किस बारे में सावधान रहना चाहिए?

अस्पताल जाने में नीचे दी गई बातों पर ध्यान दें।

● डॉक्टर के निर्देश के बिना, एक से ज़्यादा अस्पताल या चिकित्सा संस्थान मत जाइए, क्योंकि कुछ संक्रमित व्यक्तियों ने एक से ज़्यादा अस्पताल जाने से संक्रमण फैलाया है।

● अस्पताल जाते समय और अस्पताल में कृपया मास्क (mask) पहनिए, अपने हाथ अच्छे से धो लें, और खांसी के शिष्टाचार\* को मनाइए।

\* आपको खांसी या छींक आने पर मास्क, टिशू-पेपर, रुमाल, अपने कपड़े या कोहनी को मुंह और नाक पर लगा लें।



क्या मैं अपनी भाषा में पूछताछ कर सकता हूँ?

हम कुछ भाषाओं में आप से बात कर सकते हैं

आपके इलाके के संपर्क जानकारी और अन्य जानकारी, हमारे वेबसाइट पर उपलब्ध है।

हमारा वेबसाइट देखिए (स्वास्थ्य, श्रम और कल्याण मंत्रालय [Ministry of Health, Labour and Welfare] की "COVID-19 के बारे में कई भाषाओं में जानकारी")

<https://www.c19.mhlw.go.jp>

