



हम **SingHealth** से हैं और
हम यहां आपकी सहायता
के लिए उपलब्ध हैं



COVID -19 कोरोनाविरस एक नया वायरस है और यह खतरनाक है

- यह आसानी से फैलता है अगर कोई बीमार व्यक्ति आपके पास हो।
- जिस व्यक्ति के पास है वह यह नहीं जान सकता है कि वे अभी तक बीमार हैं।
- वे आप पर छींक सकते हैं, या खांसी कर सकते हैं और वायरस को आपके पास फैला सकते हैं। या, यदि आप किसी ऐसी चीज को छूते हैं जिस पर उन्होंने छींक, खांसी की हो।
- आप को गले में खराश, खांसी, बुखार, बहती नाक, दस्त हो सकता हैं।
- फिर आपको सांस लेने में मुश्किल हो सकती है।
- आप इलाज करवाएं, नहीं तो आपकी तबीयत ज्यादा खराब हो जाएगी।

सुरक्षित रहने के लिए आपको 5 चीजें करने की आवश्यकता है



दूसरों से अपनी दूरी बनाए रखें

सभी के लिए सुरक्षित रहना आसान बनाएं। अन्य व्यक्तियों से कम से कम 2 मीटर की दूरी पर रहें।



अक्सर हाथ धोएं

कीटाणुओं को अपने चेहरे पर आने से रोकें, फिर अपने शरीर में प्रवेश करने से रोकें। हाथ अच्छी तरह से साफ करने के लिए कम से कम 20 सेकंड के लिए साबुन और पानी से धोएं।



अपने आस-पास के वातावरण को साफ रखें

ताकि आपको बीमार करने के लिए कोई कीटाणु नहीं रहें। कचरे को उचित डिब्बे में फेंक दें और उन्हें बंद कर दें।



घर से बाहर निकलते समय मास्क (मुखौटा) पहनें

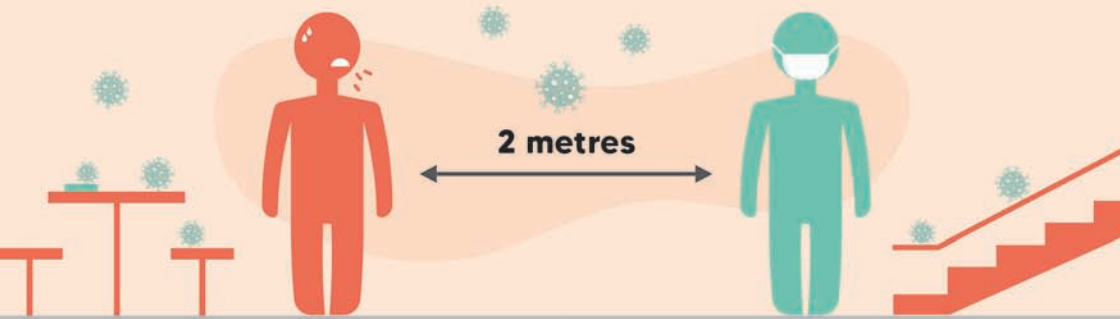
अपने आप को दूसरों से वायरस प्राप्त करने से बचाएं।



यदि आवश्यक हो, तो डॉक्टर को एक स्वाब (जांच करने का तरीका) करने दें

यह ठीक से जाँच करने का सबसे अच्छा तरीका है।

आपको **मास्क** क्यों पहनना चाहिए और क्यों दूसरों से दूर रहना चाहिए



COVID-19 वायरस एक व्यक्ति से दूसरे में फैलता है जो 1-2 मीटर के भीतर एक साथ होते हैं।

यह मुख्य रूप से उत्पन्न बूंदों के माध्यम से होता है जब एक संक्रमित या बीमार व्यक्ति को **खांसी** या **छींक** आती है।

ये आपके मुंह या नाक में उतर सकते हैं यदि आप के आस-पास है या **आप सांस लेते हैं** जबकि यह अभी भी पास की हवा में है।

आप COVID-19 वायरस को टेबल, सीढ़ियों, लिफ्ट बटन या अन्य सतह जैसी चीजों को छूकर प्राप्त कर सकते हैं, जिस पर वायरस है, और फिर अपने मुंह, नाक या आंखों को स्पर्श करें।

यदि आपके गले में खराश, खांसी,
नाक बह रही है, बुखार, दस्त है,

कृपया एक **SWAB** (जांच) के लिए आइए



- डॉक्टर / नर्स आपकी नाक, गले या थूक से आपके ऊतक का परीक्षण नमूना लेंगे।
- हम COVID -19 वायरस की जांच के लिए एक विशेष परीक्षण आयोजित करते हैं।
- टेस्ट रिजल्ट 2 दिन में तैयार हो जाएगा।



यदि परीक्षा परिणाम **नकारात्मक** है,

हम फिर से आपकी निगरानी करेंगे। आप ठीक / स्वस्थ हैं या नहीं, इसकी पुष्टि के लिए हम बाद में एक और परीक्षण कर सकते हैं।



यदि परीक्षा परिणाम **सकारात्मक** है ,

- 1 अपनी चीजों को जल्दी से पैक करें - फोन, चार्जर, वर्क पास, प्रसाधन, व्यक्तिगत पहनने, प्रार्थना मैट, आदि।
- 2 हम आपको सीधे अस्पताल ले जाएंगे।
- 3 हम आपको वहां कपड़े और भोजन उपलब्ध कराएंगे - लाने की जरूरत नहीं।
- 4 आपको सभी सिंगापुरवासियों की तरह ही देखभाल दी जाएगी।

चिंता मत करो 😊

- ✓ COVID-19 से संबंधित आपकी सभी अस्पताल खर्चों का भुगतान सिंगापुर सरकार द्वारा किया जाएगा।
- ✓ आपका मालिक आपको आपका वेतन देना जारी रखेगा।
- ✓ आप अपनी नौकरी नहीं खोएंगे।
- ✓ हम आपकी शीघ्र रिकवरी के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करेंगे।

