

### **कोरोना वाइरस से संक्रमित व्यक्ति की घर पर देखभाल से सम्बंधित महत्वपूर्ण जानकारी**

कोरोना वाइरस से संक्रमित होने वाले 80% लोगों को केवल मामूली लक्षण रहने की सम्भावना है और उनका घर पर ही ध्यान रखना होगा। इस संदर्भ में हमने सरकारी विशेषज्ञों से प्राप्त जानकारियाँ एकत्रित और संकलित की हैं। कृपया यह सावधानियाँ अपनाएँ।

- (1) यदि आपको बुखार या सर्दी-जुकाम के लक्षण हों तो काम और स्कूल से छुट्टी लेकर घर पर ही रहें।
- (2) यदि 37.5 से ज़्यादा का बुखार 3 दिन से ज़्यादा रहे तो कोरोना वाइरस सम्बंधित विशेष फ़ोन लाइन पर सम्पर्क करें।
- (3) संक्रमित होने या घर पर रहने की स्थिति में निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें।
  - (i) केवल एक व्यक्ति ही मरीज़ की देखभाल करे। संक्रमित व्यक्ति के पास जाते समय मास्क, गलाब्स और विशेष कपड़े ही पहन कर जाएँ।
  - (ii) देखभाल करने वाले व्यक्ति को नियमित अंतराल पर हाथ धोने चाहिए। सुबह और शाम अपना तापमान जाँचे और देखें कि आप में कोई लक्षण तो नहीं आ रहे हैं।
  - (iii) जिन दरवाज़ों की कुंडिया मरीज़ और देखभाल करने वाला दोनो इस्तेमाल करते हों, उन्हें हर बार ऐल्कहाल से साफ़ करें।
  - (iv) मरीज़ के द्वारा इस्तेमाल किए जाने वाले शोचालाय को इस्तेमाल के बाद फ़्लश करें और उसे हवादार रखें और साफ़ रखें।
  - (v) संतुलित आहार लें। मरीज़ परिवार के अन्य सदस्यों के साथ भोजन ना करे और उसके बर्तन को अलग रखें।
  - (vi) मरीज़ के कपड़े सबके साथ धो सकते हैं। उन्हें 80 °C पर 10 मिनट तक भिगा कर रखें।
  - (vii) कमरे में साफ़ हवा आने के लिए हर 1-2 घंटे पर 10 मिनट के लिए खिड़कियाँ और दरवाज़े खोलें।
  - (viii) मरीज़ की उल्टी को कपड़े से साफ़ करके उसे प्लास्टिक की थैली में बंद करके फेंके। ऐल्कहाल का इस्तेमाल कर उस जगह को साफ़ करें।
  - (ix) घर के अंदर मरीज़ और परिवार के सदस्य, सभी लोग मास्क पहने।
- (4) संक्रमण से बचाव के लिए संक्रमित व्यक्ति से दूरी रखें। वृद्ध और संक्रमित व्यक्ति भीड़ वाली जगहों पर ना जाएँ।
- (5) यदि आपके सर्दी-जुकाम के लक्षण या फिर 37.5 से ज़्यादा का बुखार 3 दिन से ज़्यादा रहे, या फिर ज़्यादा थकान या साँस लेने में तकलीफ़ हो तो अपने शहर के विशेष स्वास्थ्य केंद्र में सम्पर्क करें।

- ओसाका में स्थापित परामर्श केंद्रों की जानकारी की सूची के लिए निम्न वेबसाइट देखें (केवल जापानी भाषा में)।

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)

- ह्योगो में स्थापित परामर्श केंद्रों की जानकारी की सूची के लिए निम्न वेबसाइट देखें (केवल जापानी भाषा में)।

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf16/singatakorona.html>

- क्योटो में स्थापित परामर्श केंद्रों की जानकारी की सूची के लिए निम्न वेबसाइट देखें (केवल जापानी भाषा में)।

<https://www.pref.kyoto.jp/kentai/news/novelcoronavirus.html#C>

- ओसाका के निवासियों के लिए फ़ोन लाइन (अंग्रेज़ी में)

फ़ोन: ०६-६९४१-२२९७

समय: सोमवार से शुक्रवार ९:००-२०:०० (अवकाश के दिन अनुपलब्ध)

मंगलवार से गुरुवार ९:००-१७:३० (अवकाश के दिन अनुपलब्ध)

दूसरे और चौथे रविवार १३:००-१७:००

- ओसाका मेडिकल नेट

<https://www.mfis.pref.osaka.jp/omfo/>

- यदि आप बीमार हों।

[https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi\\_guide.html](https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi_guide.html)