

COVID-19:

कम्युनिटी लीडर टॉकगि पॉइंट्स

फ्लिडाडेल्फिया डेपार्टमेंट ऑफ पब्लिक हेल्थ को आपके समुदायो में COVID-19 की महत्वपूर्ण सूचना फैलाने में मदद करने के लिए आपका धन्यवाद। कृपया इन संदेशों को व्यापक रूप से, अपने स्वयं के शब्दों में - बातचीत, मीडिया साक्षात्कार, लिखित या रिकॉर्ड किए गए संचार के माध्यम से साझा करें।

प्रत्येक संदेश पर टॉकगि पॉइंट्स नीचे हैं। इन्हें 4/9/20 को मंजूरी दी गई थी। क्योंकि स्थिति बदल जाती है, कृपया अपडेट के लिए हमारी वेबसाइट (www.phila.gov/covid) पर जाएँ।

अपने समुदाय को COVID-19 से बचाने के लिए किसी सवाल या अनुरोध के लिए माइका रूट से mica.root@phila.gov या 267-349-4241 पर संपर्क करें।

1

अपनी दूरी बनाए रखो

दूरी बनाए रखना अपने और दूसरों के स्वास्थ्य के लिए सबसे अच्छा तरीका है।

2

अपने हाथ धोएँ

अपने हाथ धोएँ! अच्छे स्वास्थ्य की आदतें पहले से कहीं ज्यादा महत्वपूर्ण हैं।

3

उपयोग के तरीके का उपयोग करें

यह स्थिति तेजी से बदल जाती है। हमें वरिष्ठसनीय स्रोतों से अप टु डेट जानकारी की आवश्यकता है।

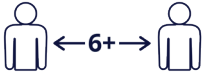
सभी आवश्यक कार्यकर्ताओं को धन्यवाद। काम पर सुरक्षित रहने के लिए:



- अपने हाथ धोते रहिए।
- ऐसी सतहों को साफ करें जसि बहुत से लोग छूते हैं।



- जतिना संभव हो अन्य लोगों से छह फीट की दूरी पर रहे।
 - » इसका मतलब यह हो सकता है कि आपका काम धीरे-धीरे चले। लेकिन अभी के लिए यह ठीक है।
 - » छह फीट की दूरी बरकरार रखने के लिए संकेतों/चिन्हों की मदद ले सकते हैं। तो टेप, शंकु, या अन्य भौतिक चीजों से रीमाइन्डर बना सकते हैं।



- यदि आपका काम दूसरों के आसपास हो तो कपड़े के मास्क पहनें और बाकियों को सुरक्षित रखें- और उनको भी मास्क पहनने के लिए कहें ताकि आपकी भी सुरक्षा हो। (यदि आपका ऑफिस मास्क या फेस कवरिंग प्रदान नहीं करता है, आप खुद ही इसे कपड़े और रबर बैंड की मदद से बना सकते हैं।) मास्क हटाने से बाद अपने चेहरे को ना छूएँ और उसके बाद हाथ धोएँ। कपड़ों के मास्क को रोज धोएँ।



- दस्ताने पहनना ठीक है, लेकिन हाथ धोना अधिक महत्वपूर्ण है।



- काम से वापस आकर अपने हाथ धोएँ। यदि आपके काम की जगह पर आप दूसरों के संपर्क में आते हैं तो घर आकर कपड़े बदलें और नहाकर ही घर के लोगों के करीब जाएँ।



- यदि आपको बच्चे की देखभाल की आवश्यकता है, तो कोशिश करें कि:
 - » अपने बच्चों को प्रतिदिन एक ही केयर में रखें।
 - » बुजुर्ग (60) लोगों या बीमार लोगों (जैसे फेफड़ों या हृदय रोग, मधुमेह, कैंसर) को देखभाल के लिए कहने से बचें।
 - » किसी बीमार बच्चे को केयर में न भेजें। आप अपने ऑफिस को बताइए कि आप बीमार बच्चे की देखभाल के लिए घर में रहना चाहते हैं। नयीक्ता को बीमारी के लिए भुगतान सहित छुट्टी देना अनिवार्य है।

PHILLY 311

- अगर नयीक्ता कामगारों के लिए जरूरी कदम नहीं ले रहे हों तो 311 पर कॉल करें।

PHILA.GOV/COVID

हालात की जानकारी और टॉकगि पॉइंट्स:



अपनी दूरी बनाए रखो



क्यों:

- कोरोनावायरस शहर के हर हिस्से में है।
- कोरोनावायरस वाले लोगों में लक्षण नहीं भी देख सकते हैं। यह हम में से किसी को भी हो सकता है, और अगर हम एक दूसरे के नज़दीक जाते हैं तो यह दूसरों में भी फैल सकता है।
- वायरस संक्रमित लोगों से ड्रोपलेट्स के माध्यम से छीकने, खाँसने या यहां तक की बात करने से भी फैलता है। ड्रोपलेट्स छह फीट तक जा सकती हैं, साथ ही दरवाजे और उच्च-स्पर्श सतहों पर जमा हो सकती हैं।

दूरी बनाए रखना (“सामाजिक दूरी” या “शारीरिक दूरी”) कैसा हो सकता है:

- अन्य लोगों के साथ शारीरिक दूरी सीमाति करें - परिवार के जनि सदस्यों के साथ आप नहीं रह रहे हैं उनसे भी दूर रहें।
- जतिना संभव हो घर पर रहें। सर्फ बेहद जरूरी कामों के लिए ही बाहर निकले, जैसे आपको काम पर जाना हो, करिने का सामान लेना हो, चकितिसा सेवा या कुछ देर व्यायाम करना हो।
- जब भी आपको बाहर जाना हो, तब कपड़ों वाला मास्क पहनें और दूसरों से कम से कम 6 फीट की दूरी का पालन करें। अपने हाथ धोते रहें।
- प्रयिजनों के साथ जुड़ना पहले से कही अधिक महत्वपूर्ण है - लेकिन अभी यह फोन या इंटरनेट के माध्यम से ही होना चाहिए, आमने-सामने नहीं।

हर कोई अपने और दूसरों के बीच दूरी नहीं रख सकता। जो समुदाय आर्थिक शोषण और प्रणालीगत नस्लवाद से पीड़ित हैं, उनमें कोरोनावायरस को पकड़ने का अधिक जोखिम है, और इससे बहुत बीमार होने का खतरा है। कई पहले से ही अन्य महामारियों से लड़ रहे हैं: हिसा, लत, पुरानी बीमारी लंबी अवधि में, हमें अपने समाज में इस अन्याय के कारक को समझकर इसे बेहतर बनाने की आवश्यकता है। फलिहाल हमें अपने घरों के बाहर के लोगों के साथ करीबी संपर्क को कम करने के लिए जो कुछ भी करना जरूरी है उसे करना ही होगा।



अपने हाथ धोएँ



- अगर आप बीमार हैं तो घर पर ही रहें।
- कम से कम 20 सेकंड तक, अपने हाथों को अक्सर साबुन और गर्म पानी से धोएँ।
- अगर साबुन और पानी उपलब्ध न हो तो हैंड सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें।
- अपने चेहरे को गंदे हाथों से न छुएँ। खाँसते या छीकते वक़्त रुमाल या कोहनी से अपना मुँह ढकें। खाँसने और छीकने के बाद ऐसी चीजों को ना छूएँ जसि और लोग छु सकते हैं।
- पूरी नींद लें। पौष्टिक भोजन लें। कुछ न कुछ करते रहें। (अकेले या अपने घर के दूसरे सदस्यों के साथ टहलना, सैर पर जाना, दौड़ना, या बाइक की सवारी के लिए जाना ठीक है - बस हर समय दूसरों से छह फीट की दूरी पर रहें, और उसके बाद सीधे घर वापस जाएं।)
- मतिरों, परिवार और पड़ोसियों को कॉल करें।
- इस कठिन समय में भी जीवन का आनंद लें। हँसें। गाएँ। नाचें। पेड़ पौधों, आकाश, जानवर, बच्चे की सराहना करें।
- बाकी स्वास्थ्य जरूरतों का खयाल रखें। अस्थमा, एचआईवी/एड्स, मधुमेह, लत, और अन्य स्थितियों के लिए स्वास्थ्य सेवाएं अभी भी उपलब्ध हैं! सटी हेल्थ सेंटर हर भाषा और राष्ट्रियता की सेवा करते हैं; इसके लिए आपको बीमा की आवश्यकता नहीं है। पहले कॉल करना आपको प्रतीक्षालय में अतिरिक्त समय बताने से बचाएगा जहाँ अन्य लोग बीमार भी हो सकते हैं।



उपयोग के तरीके का उपयोग करें



COVID-19 के बारे में बहुत सी असत्य जानकारी सोशल मीडिया, अफवाहों में, यहां तक की न्यूज़ में भी है। जब हम चतिति होते हैं, तो अफवाहों से तथ्य को अलग करना कठिन हो सकता है।

सबसे सटीक, अप टु डेट जानकारी के लिए:

- अपने फोन पर सटी अलर्ट के लिए साइन अप करें (अंग्रेजी और स्पेनशि में): COVIDPHL टाइप करके 888-777 पर भेजें। www.phila.gov/covid पर वर्तमान मार्गदर्शन और सहायता की जानकारी है (अंग्रेजी, स्पेनशि, चीनी, वयितनामी, फ्रेंच, और अधिक भाषाओं में)। www.cdc.gov/coronavirus अच्छा राष्ट्रीय स्रोत है।
- 311 सामान्य COVID सवाल और चतिओ के जवाब (100 भाषाओं में) देता है; नर्सों द्वारा 800-722-7112 पर 24/7 स्वास्थ्य सवाल के जवाब उपलब्ध हैं।
- आप फ्लिडेलफिया डपार्टमेंट ऑफ पब्लिक हेल्थ के फेसबुक या ट्विटर पर, या चैनल 64 (Comcast) या 40 (Verizon) पर M-F 1pm प्रेस ब्रीफिंग (अंग्रेजी और स्पेनशि में) देख सकते हैं।