

ज़ूम मीटिंग में शामिल हों



आईडी : ८९३०१६२७७२७

पासवर्ड : ०८८३३०

प्रत्येक बुधवार - ६० से अधिक उम्र के बुजुर्ग ऑनलाइन व्यायाम कक्षा

'आपातकालीन कोष' पत्रक



(ऑनलाइन व्यायाम कक्षा)

ज़ूम डाउनलोड



यदि ऑनलाइन व्यायाम कक्षा के बारे में कोई प्रश्न हैं,
तो कृपया कॉल करें: २६९९ ८१२१/२६९९ ८५३३





हम सब मिलकर वायरस को हरा सकते हैं

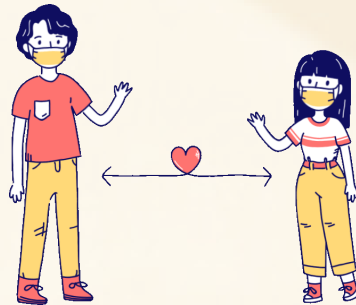
१. जल्द से जल्द पूरी तरह से टीका लगवाएं



- 2 खुराक के लिए न्यूनतम
- अनुशंसित एक अतिरिक्त खुराक प्राप्त करें हांगकांग सरकार द्वारा

२. व्यक्तिगत सुरक्षा और रोकथाम पर ध्यान दें

- ✓ मास्क पहनें
- ✓ सात चरणों का पालन करते हुए बार-बार हाथ धोएं
- ✓ सामाजिक दूरी बनाए रखें



३. अचानक होम आइसोलेशन/क्वारेन्टाइन के लिए तैयार रहें



घर पर रखने के लिए निम्नलिखित सामान सिफारिशें हैं (संदर्भ के लिए)

चिकित्सा संसाधन:  

- मेडिकल मास्क: २० मास्क , १-२ मास्क/दिन सदस्य।

- दवा: पेरासिटामोल, "लिआनहुआ किंगवेन जियाओनांग" (COVID- १९ के लिए चीनी दवा की सिफारिश)। डॉक्टर के मार्गदर्शन में दवा लें और दवा सुरक्षा पर ध्यान दें!



जीवित संसाधन:

- व्यक्तिगत सामान: तौलिए, प्लेट, कप, टूथपेस्ट

- आदि। घरेलू कीटाणुनाशक: ७०% अल्कोहल, घरेलू ब्लीच (४९० मिली पानी के साथ १० मिली ब्लीच मिलाकर)।

 ४. कोविड- १९ के विशिष्ट लक्षणों से अवगत रहे

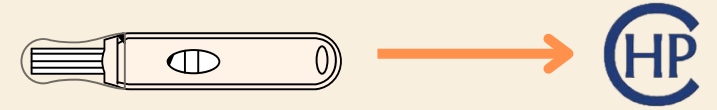
लक्षण	लक्षण कोविड-१९	सामान्य जुकाम	फल
बुखार	अक्सर	कभी कभी	अक्सर
खाँसी	अक्सर	अक्सर	अक्सर
स्वाद / गंध में सक्षम नहीं होना	अक्सर	हल्का	हल्का
सिर दर्द	अक्सर	कभी कभी	अक्सर
दस्त	कभी कभी	हल्का	कभी-कभी खासकर बच्चों में
मांसपेशियों में दर्द और शरीर में दर्द	अक्सर	कभी कभी	अक्सर
छींक आना	हल्का	अक्सर	हल्का
गले में खराश	कभी कभी	अक्सर	अक्सर



कोविड - १९ सकारात्मक केस में महत्वपूर्ण जानकारी

१. जल्द से जल्द सीएचपी (CHP) को सकारात्मक केस की रिपोर्ट करे

- अटोमेटेड प्रणाली में अपना पहचान दस्तावेज और फोन नंबर पंजीकृत करने के लिए १८३६११९ पर कॉल करें
- बाद में घोषणा प्रक्रिया को पूरा करने के लिए सीएचपी आपसे संपर्क करेगा ।



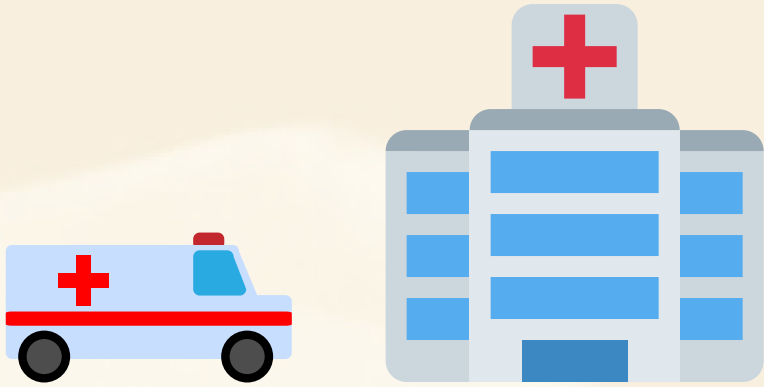
२. रिश्तेदारों/समुदाय/सरकार से मदद ले

- चिकित्सा संसाधन : १८३६११५
- “टुगेदर, वी फाइट द वायरस प्रोग्राम” , गृह मामलों के विभाग (एचएडी) द्वारा २४ घंटे की टेलीफोन हॉटलाइन: १८३३०९९
- नामित टैक्सी सेवा : ३६९३४७७०




३. स्वास्थ्य विभाग की क्वारंटाइन नीतियों का पालन करे


- यदि चेतावनी के लक्षण दिखाई दे रहे हैं (लगातार बुखार $>38.5^{\circ}$ /हाइपोथर्मिया $<36^{\circ}$ /आक्षेप/सांस लेने में तकलीफ/चलने-फिरने में कमी, आदि), तो इलाज और अलगाव के लिए सीधे आपातकालीन (A&E) सुविधा पर जाएं।



- यदि हल्के लक्षण (बुखार/खांसी/गले में खराश)/कोई लक्षण नहीं दिख रहे हैं, तो होम क्वारंटाइन करें।

घर छोड़ो नीति: (कोविड -१९ सकारात्मक और करीबी संपर्कों के लिए) ।

 कोविड - १९ वैक्सीन की ०/१ खुराक प्राप्त की: अगर रैपिड एंटीजन टेस्ट (RAT) दिन १४/परीक्षण पर नकारात्मक दिखाता है, या परीक्षण नकारात्मक होने तक घर छोड़ सकता है।

 कोविड - १९ वैक्सीन की २ खुराक प्राप्त की: घर छोड़ सकते हैं, अगर रैपिड एंटीजन टेस्ट (RAT) दिन ६ और ७/ पर नकारात्मक दिखाता है या लगातार २ दिनों में २ दिन नकारात्मक होता है।



नवीनतम संगरोध नीति स्वास्थ्य विभाग (डीएच) की अप-टू-डेट घोषणा पर आधारित है।

४. होम आइसोलेशन के दौरान संक्रमण नियंत्रण उपायों का पालन करें

- मास्क हमेशा पहनें रखे
- वायु परिसंचरण बनाए रखे
- घर के सदस्यों से संपर्क करने से बचे



- दैनिक घरेलू कीटाणुशोधन करें



- अगर घर का माहौल अनुमति देता है तो अलग-अलग बाथरूम और क्वारंटाइन रूम की व्यवस्था करें ।

५. अच्छा आराम करें



६. लक्षणों का समय पर निरीक्षण करे

- दिन में दो बार शरीर के तापमान की जांच करे
- रिकॉर्ड भोजन सेवन
- लक्षणों में बदलाव देखे
- लक्षण खराब होने पर जल्द से जल्द चिकित्सा सहायता लें।



- आपातकालीन स्थितियों में ९९९ पर कॉल करें



७. शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखें

इनडोर व्यायाम करना जारी रखें और सकारात्मक रहने की कोशिश करें





पोस्ट कोविड - १९ स्वास्थ्य सूचना

१. रिकवरी के बाद टीकाकरण

- ✓ ठीक होने के बाद टीकाकरण का अंतराल ३०-९० दिनों की जरूरत है।
- ✓ पुष्टीकरण के लिए प्रासंगिक दस्तावेजी प्रमाण साथ लाएं। (जैसे डिस्चार्ज लेटर, डीएच (CHP) द्वारा जारी आइसोलेशन ऑर्डर आदि)
- ✓ टीकाकरण के लिए किसी भी टीकाकरण स्थल पर जा सकता है।



२. कोविड - १९ सुरक्षा और रोकथाम के बारे में सतर्क रहें



३. ठीक होने बाद किसी भी पोस्ट कोविड - १९ के लक्षण और बेचैनी होने पर चिकित्सा सहायता लें



४. स्वस्थ आहार और रहने की आदतें बनाए रखें

- पोषण का सेवन सुनिश्चित करने के लिए प्रतिदिन ३ संतुलित आहार लें।
- फिट रहने के लिए रोजाना ३० मिनट एक्सरसाइज करें।
- अच्छे मूड में रहें और चिंता से बचने की कोशिश करें।
- धूम्रपान न करें और शराब से परहेज करें।

