

मुझे कोविड-19 है, मुझे क्या करना चाहिए?



क्या करें

- घर में ही रहें और अपने घर में रहने वाले बाकी लोगों से जितना हो सके उतना अलग रखें।
- अपने घर में बाकी लोगों के आसपास मास्क पहनकर रहें।
- उन लोगों से अलग रहें, जिन्हें वायरस का संक्रमण होने का काफी जोखिम होता है।
- बार-बार अपने हाथ धोएं और हैंड सैनिटाइज़र का इस्तेमाल करें।



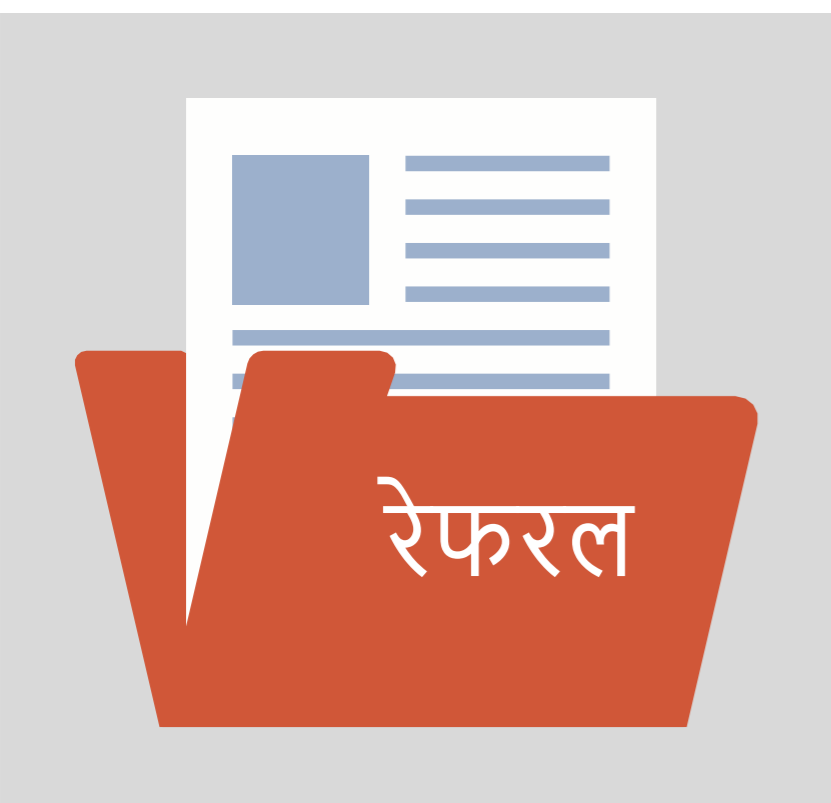
घर में तब तक रहें, जब तक कि...

- आपके कोविड-19 के लक्षण बेहतर न हो जाएं। जैसे कि बुखार, खांसी, और सांस उखड़ना।
- जब आपको बीमारी महसूस हुई, तब से 10 दिन हो गए हों।
- आपको पिछले 24 घंटे में बुखार न हुई हो और बुखार कम करने वाली दवा भी न खाई हों।



यह न करें

- घर से बाहर न जाएं या मेहमानों को न आने दें।
- सार्वजनिक परिवहन या ड्राइविंग सेवाओं का प्रयोग न करें, जैसे कि उबर या लिफ्ट।
- चीजें शेयर न करें, जैसे कि खाना, कप, और खाने के बर्तन।
- बिना धोए हाथों से अपने चेहरे को न छुएं।



रेफरल

- अगर आपको क्वारंटीन या आइसोलेट होने में मदद की ज़रूरत हो, तो आप मुफ्त सहयोग का निवेदन कर सकते हैं।
- ऐसे समर्थन के उदाहरणों में शामिल हैं: खाने में सहायता, सुरक्षित हाउसिंग/आवास, सांस्कृतिक ब्रोकरींग, और भाषा सेवाएं।
- खुद को या किसी और को रेफरल करने के लिए यहां लिंक दी गई है <https://www.maine.gov/dhhs/form/covid-19-referral-form>.