

## अपने संक्रमण के जोखिम को घटाएँ

संक्रमण के जोखिम को घटाना लोगों को कोविड-19 और दूसरे संक्रामक रोगों के साथ संक्रमित होने से रोकने का एक महत्वपूर्ण ढंग है। कोरोनावाइरस एक संक्रमित व्यक्ति से इनके द्वारा फैलता है:

- श्वास प्रश्वास संबंधी बूंदें जो फैल जाती हैं जब एक व्यक्ति खांसता या छींकता है
- नज़दीकी निजी संपर्क जैसे कि छूना या हाथ मिलाना
- वाइरस वाली वस्तु या सतह को छूना, फिर अपने हाथ धोने से पहले अपने मुंह, नाक या आंखों को छूना

एक बीमार व्यक्ति से लगभग 2 मीटर की दूरी रखना महत्वपूर्ण है, उन बूंदों को श्वास के जरिए अंदर लेने को कम करने के लिए यदि वह खांसते या छींकते हैं।

## हाथ धोना

साबुन तथा पानी का प्रयोग करके अपने हाथों को धोना संक्रमण के फैलाव को रोकने का अकेला सब से प्रभावशाली ढंग है।

- अपने हाथों को साबुन तथा पानी के साथ अक्सर धोएँ, कम से कम 20 सेकंडों के लिए
- यदि एक सिंक उपलब्ध नहीं है, तो आप अपने हाथ साफ करने के लिए अल्कोहल आधारित हैंड रबज़ (ऐबीऐचआर - ABHR) का प्रयोग कर सकते हैं जब तक के वह देखने में गंदे नहीं लगते। यदि वह देखने में गंदे लगते हैं, तो उन्हें प्रभावशाली ढंग से साफ करने के लिए, एक वाइप तथा फिर ऐबीऐचआर का प्रयोग करें
- बिना धोए हुए हाथों के साथ अपना चेहरा, आंखें, नाक या मुंह ना छुएँ
- अक्सर छुए जाने वाली सतहों को नियमित रूप से साफ और कीटाणुरहित करें
- भोजन, पेय, बर्तन आदि साझा न करें

सही ढंग से हाथ धोने के बारे में और जानकारी के लिए देखें:

- [बीसी सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल: हाथ धोना](#)

- [हाथ धोना: रोगाणुओं के प्रसार को रोकने में मदद करें](#) (HealthLinkBC File #85)
- [पब्लिक हेल्थ एजेन्सी ऑफ कनाडा: COVID-19 के प्रसार को कम करें: अपने हाथों को धोएँ](#) (PDF 298KB)

## आम सफाई और कीटाणुशोधन

कोविड-19 सहित बीमारियों के प्रसार को रोकने के लिए अपने घर को नियमित रूप से साफ और कीटाणुरहित करें।

- सतहों पर गंदगी, टुकड़ों, तेल या अन्य मलबे को साफ करने के लिए पानी और साबुन (जैसे तरल डिशवॉशिंग साबुन) या आम घरेलू सफाई वाईपों का उपयोग करें।
- जिन सतहों को अक्सर छुआ जाता है (जैसे, काउंटर, टेबल, डोरनॉब्स, टॉयलेट, सिंक, नल, आदि) उन्हें दिन में कम से कम एक बार साफ करें
- कीटाणुरहित करने से पहले साबुन या डिटर्जेंट से साफ करें
- यदि संभव हो, तो स्टोर से खरीदे कीटाणुनाशकों का उपयोग करें। यदि स्टोर से खरीदे हुए कीटाणुनाशक उपलब्ध नहीं हैं, तो आप अपने घर में क्षेत्रों का कीटाणुशोधन करने के लिए विशिष्ट अनुपात में कमरे के तापमान के पानी (गर्म पानी का उपयोग न करें) के साथ घरेलू ब्लीच को मिला सकते हैं। घरेलू ब्लीच को पतला किया जाना चाहिए
- धोने और सुखाने की सिफारिशें कीटाणुशोधन प्रक्रिया का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं

सफाई और कीटाणुशोधन के साथ ही ब्लीच और पानी का उपयोग करके एक कीटाणुनाशक घोल तैयार करने के तरीके का वर्णन करने वाली तालिका के लिए, [सफाई और कीटाणुशोधन](#) के बारे में और जानें।

कोविड-19 और दूसरे संक्रामक रोगों के फैलाव को रोकने के ढंगों के बारे में और जानकारी के लिए देखें:

- [बीसी सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल: मास्क](#)
- [बीसी सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल: शारीरिक दूरी रखना](#) (PDF 297KB)

---

और [हेल्थलिंकबीसी](#) फाइल विषयों के लिए [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) या अपनी स्थानीय जन स्वास्थ्य इकाई के पास जाएँ। बी.सी. में गैर-एमर्जेंसी सेहत जानकारी तथा सलाह के लिए, [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) पर जाएँ या **8-1-1** (टोल-फ्री) पर फोन करें। बहरे और कम सुनने वालों के लिए, **7-1-1** पर फोन करें। अनुरोध पर 130 से अधिक भाषाओं में अनुवाद सेवाएं उपलब्ध हैं।

- [स्व-अलगाव और कोविड-19](#)

आखरी बार अपडेट किया गया: 17 सितंबर, 2020