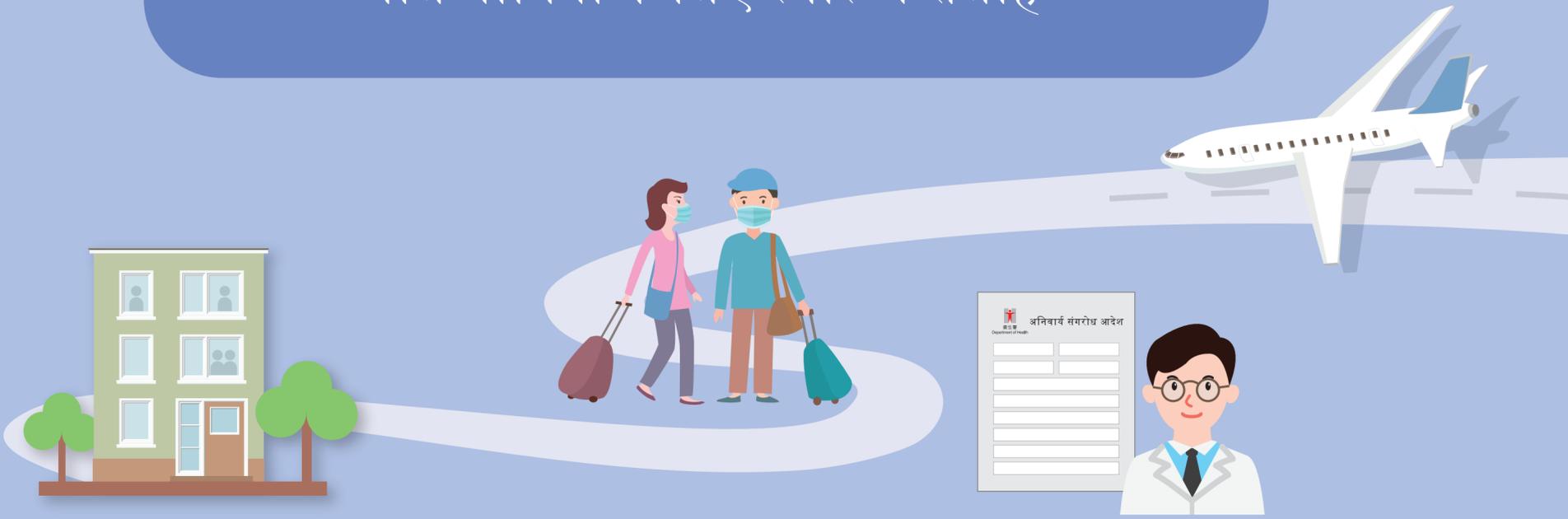


अनिवार्य संगरोध अवधि के दौरान आने वाले यात्रियों के लिए स्वास्थ्य सलाह



संगरोध परिसर

दूधब्रश और दूधपेस्ट, कुल्ला करने वाले कप, तौलिए जैसी सभी व्यक्तिगत वस्तुओं को परिवार के अन्य सदस्यों से अलग रखा जाना चाहिए।

बार-बार हाथों की सफाई खासकर भोजन करने से पहले या आँख, नाक या मुँह को छूने से पहले और मास्क को उतारने से पहले/बाद में

अलग से कपड़े धोने की जरूरत नहीं है

जल निकासी पाइप को ठीक से और नियमित रूप से साफ रखें (सप्ताह में लगभग एक बार) और प्रत्येक निकासी के आउटलेट (यू-ट्रेप) में लगभग आधा लीटर पानी डालें

बाथटब और वॉशिंग बेसिन को डिटर्जेंट और पानी के साथ अच्छी तरह से उपयोग करने के बाद साफ किया जाना चाहिए, जबकि टॉयलेट और टॉयलेट सीट को कीटाणुरहित करना चाहिए

किसी दूसरे व्यक्ति से हमेशा कम से कम 1 मीटर की दूरी रखें

परिवादी को इलेक्ट्रॉनिक रिस्ट्रिक्टेड पहनना होगा

संभव हो, तो अपने कमरे में ही खाएँ। अन्यथा, दीवार के सामने अपना खुद से खाएँ। अपने परिवार के सदस्यों के साथ एक ही टेबल पर भोजन न करें

अच्छा भीतरी वायु-संचार बनाए रखें

रोगी को परिसर को नहीं छोड़ना चाहिए

यदि संभव हो तो रोगी को एक अच्छी हवादारी वाले एकल कमरे में रहना चाहिए

आमतौर पर सांझा की जाने वाली वस्तुओं को न छुएँ; जैसे कि टीवी कंट्रोल पैनल, रेडियो कंट्रोल पैनल, दरवाज़े के हैंडल, जब तक कि आप अपने हाथ को अल्कोहल-आधारित हैंड्रब कीटाणुरहित न करें

रोगी और घर के सदस्यों को हमेशा जहाँ तक संभव हो मास्क पहनना चाहिए; मास्क की बाहरी सतह को न छुएँ

मिलने वालों को आमंत्रित न करें

यदि बुखार हो या अन्य लक्षण विकसित हों, कृपया स्वास्थ्य विभाग को तुरंत रिपोर्ट करें

