

- यदि आप चार से अधिक लोगों की सभा से बचना चाहते हैं तो घर पर रहें।
- सार्वजनिक रूप से बाहर जाना अनिवार्य है तो, दूसरों से न्यूनतम लगभग छह फीट की सामाजिक दूरी बनाए रखें।
- अपने हाथों को अक्सर साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकंड तक धोएं, विशेष रूप से सार्वजनिक स्थान पर रहने के बाद, या अपनी नाक बहने के बाद, खांसने या छींकने के बाद। यदि साबुन और पानी आसानी से उपलब्ध नहीं हैं, तो कम से कम 70% अल्कोहल के साथ एक हाथ प्रक्षालक (Hand Sanitizer) का उपयोग करें।
- बिना धुले हाथों से अपनी आंखों, नाक या मुंह को छूने से बचें।
- बीमार लोगों के साथ निकट संपर्क से बचें।
- खांसने या छींकने पर अपनी नाक और मुंह को एक रूमाल या ऊतक (Handkerchief or Tissue) से ढकें; उपयोग किए गए tissues को कचरे में फेंक दें। यदि कोई (Handkerchief or Tissue) उपलब्ध नहीं है, तो आपकी कोहनी या आस्तीन में खाँसी या छींक ले हाथ नहीं।
- आमतौर पर स्पर्श की गई सतहों को साफ करें, उनमें टेबल, डोर नॉब, लाइट स्विच, हैंडल, डेस्क, कंप्यूटर, फोन, कीबोर्ड, सिंक, शौचालय, नल और काउंटरटॉप शामिल हैं।
- यदि आप बीमार हैं तो अनिवार्य रूप से फेसमास्क पहनें। जब आप अन्य लोगों (जैसे, एक कमरा या वाहन साझा करना) के आसपास और एक स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के कार्यालय में प्रवेश करने से पहले आपको एक फेसमास्क पहनना चाहिए।
- CDC के अनुसार, COVID-19 लक्षणों में बुखार, सांस की तकलीफ और एक खाँसी शामिल हैं। लक्षण एक्सपोजर के 2-14 दिनों बाद दिखाई दे सकते हैं। यदि आपको लगता है कि आपको COVID-19 से अवगत कराया गया है और लक्षणों का विकास हुआ है, तो चिकित्सीय सलाह के लिए अपने डॉक्टर को बुलाएँ।