

जिन देशों में (COVID – 19) के मामले दर्ज किए गए हैं, वहां के यात्रियों के लिए कुछ महत्वपूर्ण निर्देश

14 दिनों के लिए घर पर रहें और निम्नलिखित निर्देशों का पालन करें:



दूसरों के साथ संपर्क से बचें, एक विशिष्ट कमरे में खुद को अलग कर लें और अपने लिए एक अलग बाथरूम का उपयोग करें



अन्य लोगों के साथ अपना प्लेट, कप, खाने के बर्तन, तौलिए, या बिस्तर सहित अन्य व्यक्तिगत घरेलू सामानों को साझा करने से बचें



जब आप अन्य लोगों या किसी पालतू जानवरों के आसपास हों तो एक फेसमास्क पहनें



जब आप को खांसी छींक आये तो किसी टिश्यू पेपर से अपने मूंह और नाक को कवर करें और सुनिश्चित करें कि उपयोग किए गए टिश्यू पेपर किसी बंद कचरा के डब्बा में फेंक दिया गया है; छींकने के तुरंत बाद आप अपने हाथों को साबुन और पानी से धो लें या किसी अल्कोहल आधारित सैनिटाइजर से अपने हाथों को साफ कर लें



नियमित रूप से अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं या किसी अल्कोहल आधारित सैनिटाइजर से अपने हाथों को साफ रखें



अलग रहने वाली अवधि के दौरान यात्रा न करें और किसी सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करने से बचें



अपने लक्षणों की निगरानी करते रहें: यदि आप अगले 14 दिनों के भीतर बुखार, खांसी, या सांस की तकलीफ से बीमार हो जाते हैं, तो आप तुरंत डाक्टर की सलाह लें और COVID-19 के हॉटलाइन (444) पर कॉल करें। डॉक्टर को अपने हाल की यात्रा का पूरा ब्योरा प्रदान करें।



आपके लक्षणों की नियमित रूप से निगरानी के लिए आपको सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग द्वारा संपर्क किया जाएगा