

सेल्फ आइसोलेशन के लिए निर्देश

निश्चित अवधि के लिए घर पर ही रहें और नीचे दिए गए निर्देशों का पालन करें:



अन्य लोगों के संपर्क से बचें, अलग कमरे में रहें और अलग बाथरूम का उपयोग करें।



अगर दूसरों से मिलना बहुत जरूरी है, तो मिलते समय मास्क और दस्ताने पहनें। घर में अपने और दूसरों के बीच और पालतू जानवरों से जितना हो सके दूरी बनाए रखें।



अपने निजी सामान जैसे कि प्लेट, कप, तौलिया, चादर आदि को दूसरों के साथ शेयर न करें और दरवाज़े के हैंडल और सतहों को साफ करें।



खांसते और छींकते समय टिशू का इस्तेमाल करें और इस्तेमाल किए गए टिशू को बंद कूड़ेदान में डालें। तुरंत अपने हाथ 20 सेकंड तक साबुन और पानी से धोएं या सैनिटाइज़र से साफ करें।



समय-समय पर अपने हाथों को कम से कम 20 सेकंड के लिए साबुन और पानी से धोएं या सैनिटाइज़र से साफ करें।



अपने लिए एक अलग डस्टबिन रखें, और किसी भी लीक को रोकने के लिए डबल लेयर बैग का उपयोग करें। अन्य घरेलू कचरे के साथ फेंकने से पहले तीन दिनों (72 घंटे) के लिए कचरा अलग रखना चाहिए।



यदि आपको बुखार या खांसी हो, या साँस लेने में कठिनाई हो रही हो, तो तुरंत (444) पर कॉल करें और अपने लिए मेडिकल जाँच का निवेदन करें।



अपने मोबाइल में BeAware Bahrain ऐप्लिकेशन डाउनलोड करें

सार्वजनिक स्वास्थ्य कानून (2018 के कानून संख्या 34) के अनुसार, कोई भी व्यक्ति जो जान बूझ कर वायरस से संक्रमित व्यक्ति को छिपाता है, या जान बूझ कर दूसरों तक या किसी भी तरह से संक्रमण फैलाता है, या वायरस के प्रसार को रोकने के लिए कोई भी कार्रवाई में बाधा डालता है, उसे न्यूनतम तीन महीने की कैद के साथ न्यूनतम एक हजार दीनार या अधिकतम दस हजार दीनार या कोई एक सजा होगी।