

# निर्णय फैक्ट शीट

## अगर आपको COVID-19 के लक्षण हैं

अपने लिए और अपने करीबी दोस्तों और परिवार के सदस्यों के लिए सही निर्णय लेने में अपनी सहायता के लिए इस पोस्टर के निर्देशों का पालन करें। संक्रमण से बचने के लिए हमेशा उचित स्वच्छता और बचाव के उपायों का इस्तेमाल करें।

- अपने हाथों को बार-बार धोएँ
- खांसते या छींकते वक्त अपनी कोहनी को मोड़ लें, अपनी बाँह के ऊपरी हिस्से पर या कागज़ के फेशियल टिशू को लगाकर छींकें या खांसें, अपने हाथों पर नहीं
- अपने पर्यावरण को साफ़ रखें

### व्यस्क या बच्चे

मुझे बुखार ( $\geq 38^{\circ}\text{C}$  ( $100.4^{\circ}\text{F}$ ) या  $\geq 37.8^{\circ}\text{C}$  ( $100^{\circ}\text{F}$ ) बुजुर्गों के मामले में) या निम्नलिखित लक्षणों में से कोई लक्षण महसूस हो रहे हैं:

- बिना नाक बंद हुए ही, अचानक सूंघने की क्षमता समाप्त हो जाना साथ ही मुँह का स्वाद चले जाने की समस्या हो भी सकती है या नहीं भी
- खांसी की शुरुआत या खांसी का बढ़ना
- सांस लेने में परेशानी
- बहुत अधिक थकान
- मासपेशियों में दर्द
- सर दर्द
- भूख न लगना
- गले में खराश
- दस्त

**मैं एक बड़ी उम्र का व्यक्ति हूँ** साथ ही बुढ़ापे संबंधित समस्याएँ हैं (शारीरिक क्रियाओं पर नियंत्रण में कमी, कमज़ोरी, भ्रम, घबराहट या सुस्ती, भूख में कमी, बहुत अधिक थकान, आदि)।

### निर्णय

मैं घर पर हूँ और  
1-877-644-4545  
कोरोनावायरस हॉटलाइन पर  
तक फ़ोन कर सकता हूँ।

निर्देशों का पालन करें।

### सामान्य जानकारी

Services Québec

कोरोनावायरस हॉटलाइन पर

1-877-644-4545 (टोल फ़्री)

बहरे या सुनने में कठिनाई महसूस करने  
वाले व्यक्तियों के लिए

1-800-361-9596 (टोल फ़्री)

### महत्वपूर्ण फ़ोन नंबर:

आपका फार्मासिस्ट:

आपका डॉक्टर:

आपका सीएलएससी (CLSC):

### व्यस्क या बच्चे

मुझे  $38^{\circ}\text{C}/100.4^{\circ}\text{F}$  से अधिक बुखार है और निम्न में से एक या अधिक परेशानी है:

- सांस लेने में लगातार और/या बढ़ रही परेशानी
- होंठों का नीला पड़ना
- चलने-फिरने में परेशानी
- बुखार (बच्चा जिसकी उम्र तीन महीने से कम है)
- लगातार नींद आना, भ्रम, भूलना, जागते रहने में परेशानी
- 12 घंटों से पेशाब ना आना

### निर्णय

फ़ौरन ही आपातकालीन कक्ष में जाएँ।

अगर मदद की ज़रूरत हो, तो 911 पर फ़ोन करें।

सजग रहें।

Québec.ca/coronavirus वेबसाइट पर ताज़ा न्यूज़ मौजूद है।