

### निमोनिया और श्वसन पथ के संक्रमण को रोकें

(Hindi version)

#### यात्रा सलाह

हांगकांग के बाहर यात्रा करते समय जनता को निवारक उपायों के बारे में ध्यान रखना चाहिए:

- जानवरों (शिकार सहित), मुर्गी/पक्षियों या उनकी बूंदों को छूने से बचें;
- गीले बाजारों, लाइव पोल्ट्री बाजारों या खेतों में जाने से बचें;
- रोगियों के साथ घनिष्ठ संपर्क बनाने से बचें, विशेष रूप से तीव्र श्वसन संक्रमण के लक्षणों वालों के साथ;
- शिकार वाले मांस का उपभोग न करें और जहाँ खेल मांस परोसा जाता है वहाँ खाद्य परिसर की सरपरस्ती न करें;
- खाद्य सुरक्षा और स्वच्छता नियमों का पालन करें जैसे कि कच्चे या अधपके पशु उत्पादों का सेवन करने से बचें, जिनमें दूध, अंडे और मांस, या खाद्य पदार्थ शामिल हैं जो पशु स्राव, मलत्याग (जैसे मूत्र) या दूषित उत्पादों से दूषित हो सकते हैं, जब तक कि उन्हें ठीक से पकाया, धोया या छीला न जाए।
- यदि हांगकांग के बाहर अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं, खासकर अगर बुखार या खांसी हो, तो सर्जिकल मास्क पहनें, होटल के कर्मचारियों या दूर एस्कॉर्ट को सूचित करें और एक बार चिकित्सा सलाह लें; तथा
- हांगकांग लौटने के बाद, बुखार या अन्य लक्षण होने पर तुरंत डॉक्टर से सलाह लें, हाल के यात्रा इतिहास के बारे में डॉक्टर को सूचित करें और बीमारी के प्रसार को रोकने में मदद करने के लिए सर्जिकल मास्क पहनें।

#### स्वास्थ्य सलाह

निमोनिया और श्वसन पथ के संक्रमण को रोकने के लिए, जनता के सदस्यों को अच्छी व्यक्तिगत और पर्यावरणीय स्वच्छता बनाए रखनी चाहिए। उन्हें सलाह दी जाती है:

- हाथ की अक्सर सफाई रखें, विशेषकर मुंह, नाक या आंखों को छूने से पहले; सार्वजनिक प्रतिष्ठानों जैसे कि हैंडरेल या डोर नाँव को छूने के बाद; या जब खांसी या छींकने के बाद श्वसन स्राव से हाथ दूषित हो जाएँ तब;
- तरल साबुन और पानी से हाथ धोएँ, और कम से कम 20 सेकंड के लिए रगड़ें। फिर पानी से धोएँ और एक डिस्पोजेबल पेपर तौलिया या हैंड ड्रायर के साथ सूखाएँ। यदि हाथ धोने की सुविधा उपलब्ध नहीं है, या जब हाथ स्पष्ट रूप से गंदे नहीं हैं, तो 70 से 80% अल्कोहल-आधारित हैंडरब के साथ हाथ की स्वच्छता एक प्रभावी विकल्प है;
- खांसते या छींकते समय टिशू पेपर से मुँह और नाक को ढक लें। गंदे टिशू पेपर को ध्यान से एक ढक्कनदार कूड़ेदान में डालें, और फिर अच्छी तरह से हाथ धोएँ;
- श्वसन संबंधी लक्षण होने पर, एक सर्जिकल मास्क पहनें, काम या स्कूल में कक्षा में भाग लेने से बचें, भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें और तुरंत चिकित्सकीय परामर्श लें।



Information on clinics and hospitals



Emergency call for ambulance service

Revised in January 2020

