

# Things you can do to manage COVID-19 symptoms at home

If you have possible or confirmed COVID-19:

## Stay Home

Stay at home, away from other people and family members to stop the spread of the virus to others, if you have to go out then wear a mask and avoid public transport.



## Monitor Your Symptoms

Regularly monitor your symptoms if your symptoms get worse over the time immediately call your doctor or COVID-19 helpline and seek immediate help.

## Get Rest and Stay Hydrated

It's important to get rest as much as possible, getting enough rest helps our immune system to work effectively and efficiently. Along with that take enough fluids and water to stay hydrated.



## Talk to Health Care Provider

Be in touch with your doctors and health care providers, as its important to give your health status to the healthcare provider and stay updated.

## Cover Your Cough And Sneeze

It's very important to cover your cough and sneezes as it can spread the virus to others around you and can also contaminate things and surfaces. Use a tissue or your elbow every time you cough or sneeze.



## Clean All The Surface frequently

Clean all touchpoints and surfaces around you very frequently to avoid the spread of the virus through the contaminated surface and things. Clean surfaces like countertops, tabletops, doorknobs etc. Use quality disinfectants and sprays to disinfect the surfaces.

## Wash Your Hands Often

Wash your hands frequently with Soap and water for at least 20 seconds or clean your hands with alcohol-based hand sanitizers which contain at least 60% of alcohol.



## Practice Wellness and Stress Relief

Do exercise and yoga to keep your body active, practice wellness activities and stress relief to keep your mind calm and stress-free.

## Take Care Of your Family

Take extra care of yourself and your family, make sure that your family members are also following all the safety measures and guidelines and taking care of things around them.



# COVID-19 लक्षणों को ठीक करने के लिए महत्वपूर्ण चीजें जो आप घर पर कर सकते हैं ।

## घर पर रहें

वायरस के प्रसार को रोकने के लिए घर पर रहें, अन्य लोगों और परिवार के सदस्यों से दूर रहें | अगर आपको बाहर जाना है तो मास्क पहनें और सार्वजनिक परिवहन से बचें ।



## अपने लक्षणों की निगरानी करें

नियमित रूप से अपने लक्षणों की निगरानी करें । यदि आपके लक्षण समय के साथ खराब हो जाते हैं, तो तुरंत अपने डॉक्टर या कोविड -19 हेल्पलाइन पर कॉल करें और तत्काल मदद लें ।

## हाइड्रेटेड रहें और भरपूर आराम करें

जितना हो सके आराम करना जरूरी है । पर्याप्त आराम मिलने से हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को प्रभावी ढंग से और कुशलता से काम करने में मदद मिलती है । इसके साथ ही हाइड्रेटेड रहने के लिए पर्याप्त तरल पदार्थ और पानी लें ।



## स्वास्थ्य देखभाल करने वाले से बात करें

अपने डॉक्टरों और स्वास्थ्य देखभाल करने वालों के साथ संपर्क में रहें, क्योंकि स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को अपनी स्वास्थ्य स्थिति की जानकारी देना महत्वपूर्ण है ।

## अपनी खांसी और छींक को कवर करें

अपनी खांसी और छींक को कवर करना बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि यह वायरस को दूसरों में फैला सकता है, आपके आसपास की चीजों और सतहों को भी दूषित कर सकता है। इसलिए हर बार खांसी या छींक आने पर साफ और सुरक्षित कपड़े, या कोहनी का उपयोग करें।



## सभी सतह को अक्सर साफ करें

वायरस के प्रसार से बचने के लिए अपने आस-पास के सभी दूषित सतह और चीजों को बार - बार साफ करें। स्वच्छ सतहों जैसे काउंटरटॉप्स, टेबलटॉप, डोर नॉब्स आदि। सभी महत्वपूर्ण सतहों जैसे कि काउंटरटॉप्स, टेबलटॉप, डोर नॉब्स आदि सतहों को कीटाणुरहित करने के लिए गुणवत्ता वाले कीटाणुनाशक का उपयोग करें।

## बार-बार हाथ धोएं

अपने हाथों को साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकंड तक धोएं या अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र जिसमें कम से कम 60% अल्कोहल हो, अपने हाथों को साफ करें।



## शारीरिक फिटनेस और तनाव मुक्ति का अभ्यास करें

अपने शरीर को सक्रिय और दिमाग को शांत रखने के लिए प्रतिदिन व्यायाम और योग का अभ्यास करें।

## अपने परिवार का ख्याल रखें

अपना और अपने परिवार का अतिरिक्त ख्याल रखें। सुनिश्चित करें कि आपके परिवार के सदस्य भी सभी सुरक्षित उपायों और दिशानिर्देशों का पालन कर रहे हैं और उनके आसपास की चीजों का ध्यान रख रहे हैं।

