तन्दुरूस्त कैसे रहें?

- अपने हाथों को हमेशा साबुन और पानी से या किसी एलकोहॉल-बेस्ड हैंड क्लिनर से धोएँ।
- अपनी आँखें, नाक और मुँह छूने से पहले अपने हाथ धो लें।

- अपने डॉक्टर से फ्लू का एक वार्षिक टीका लगवाने के बारे में बात करें। कुछ लोग दूसरे लोगों की अपेक्षा फ्लू से ज़्यादा ग्रसित होते हैं – खास तौर से **65** वर्ष या उससे अधिक उम्र के व्यक्ति, **23** महीने से कम उम्र के बच्चे, और लंबी बीमारी से ग्रसित व्यक्ति (जैसे दिल की बीमारी, फेफड़े की बीमारी, और एच आई वी संक्रमण)

  65 वर्ष या उससे अधिक उम्र के व्यक्तियों को जिन्दगी भर बचाव के लिए निमोनिया का टीका एक बार लगवाना चाहिए। गंभीर बीमारी से ग्रसित व्यक्तियों को भी निमोनिया का टीका लगवाना चाहिए।

Space for clinic-specific information.

DIS1914133. – 11.04.

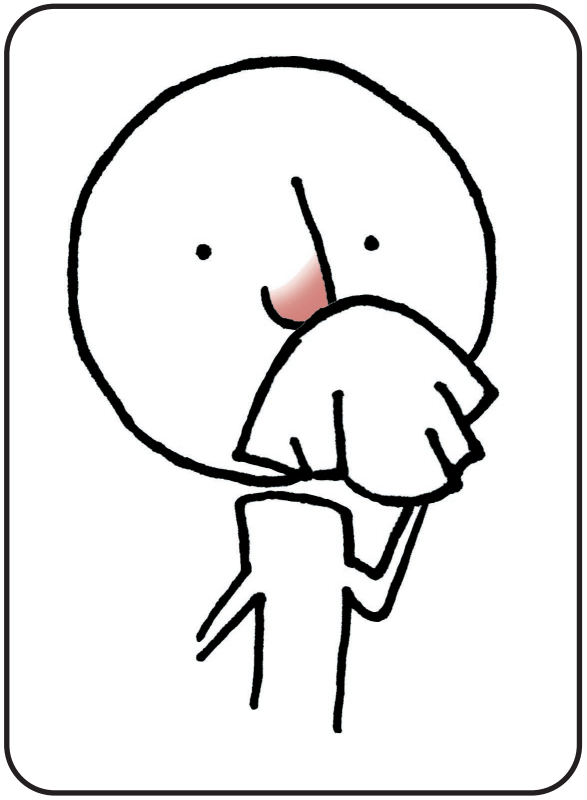
Special thanks to the Minnesota Department of Health and the Minnesota Antibiotic Resistance Collaborative.

APIC

NYC Health
THE NEW YORK CITY
DEPARTMENT of HEALTH
and MENTAL HYGIENE
Michael R. Bloomberg, Mayor
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Commissioner
nyc.gov/health/flu

TAKE CARE NEW YORK

उन रोगाणुओं को फैलने से रोकें जो आपको तथा दूसरों को बीमार कर देते हैं !

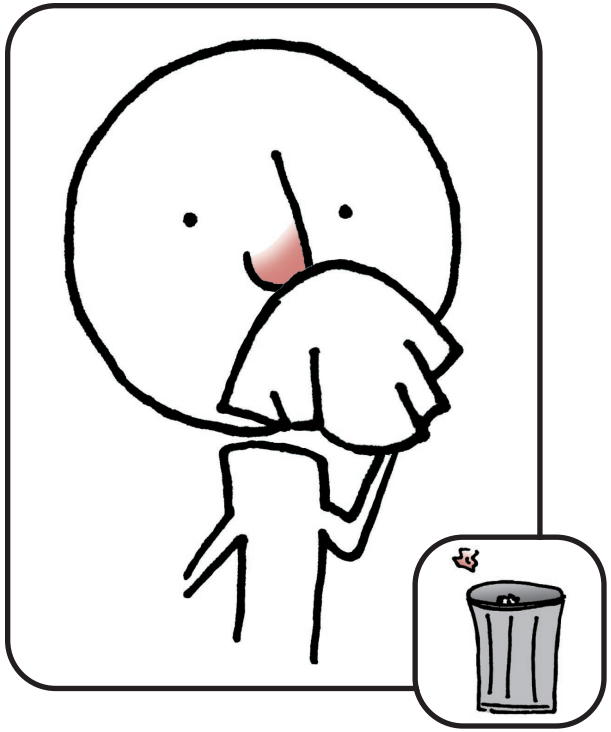


खाँसते समय अपना मुँह ढक लें

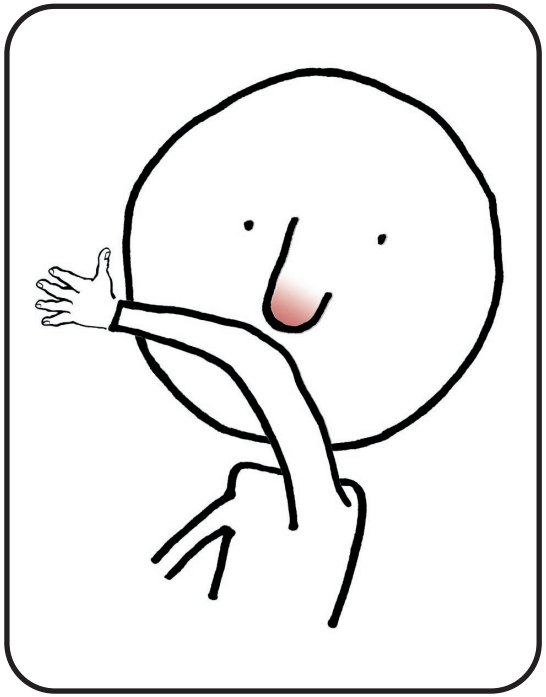
अस्वस्थ होने पर रोगाणुओं को फैलने से कैसे रोकें?

- श्वास की गंभीर बीमारियाँ, जैसे फ्लू और सिवियर ऐक्यूट रेस्पिरेट्री सिन्ड्रोम (सार्स) फैलती हैं :
  - छींकने या खांसने से
  - गंदे हाथों से

- ये बीमारियाँ सार्वजनिक स्थानों में आसानी से फैलती हैं जहाँ लोग एक दूसरे के काफी नज़दीक होते हैं।



- जब भी आप खांसते या छींकते हैं तो अपना मुँह और नाक टिशू से ढकें। इस्तेमाल किए गए टिशू को कचरे के डिब्बे में फेकें।



- यदि आपके पास टिशू नहीं है तो अपने हाथों में नहीं, अपनी आस्तीन में खांसें या छींकें।

- खांसने या छींकनें के बाद हमेशा अपने हाथ साबुन और पानी या किसी एलकोहॉल बेस्ड हैंड क्लिनर से धोएँ।

- जब आप बीमार हों तो घर पर ही रहें।

- खाने के बर्तन, पीने के ग्लास, तौलिए या अन्य व्यक्तिगत सामान किसी के साथ न बाँटें।

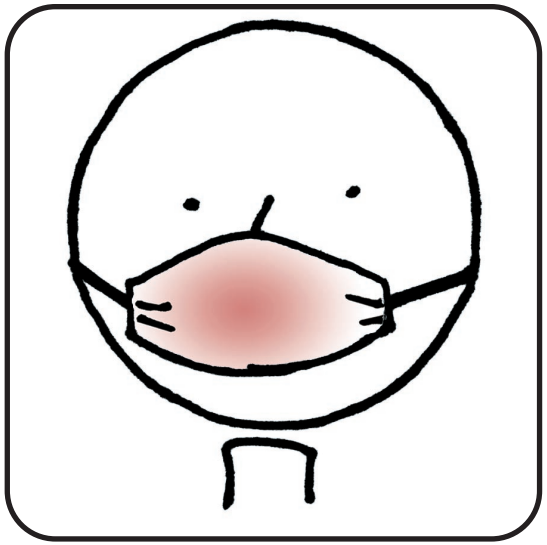
- यदि आपको बुखार और खांसी हो या सांस लेने में मुश्किल हो रही हो, तो आपको डॉक्टर के पास जाना चाहिए।

चिकित्सालय (क्लिनिक) या अस्पताल में:

- अपनी खांसी या छींक को टिशू से ढकें और इस्तेमाल किए गए टिशू को कचरे के डिब्बे में फेकें।

- अपने हाथों को साबुन और पानी या किसी एलकोहॉल बेस्ड हैंड क्लिनर से साफ करें।

- डॉक्टर को यह बात अवश्य बताएँ कि क्या उस महीने बीमार होने से पहले आप न्यू यार्क शहर से बाहर गए थे, या किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आए थे जो न्यू यार्क शहर से बाहर यात्रा पर गया हो और बुखार और खांसी के कारण वह बीमार हो।



- सार्वजनिक स्थानों पर आपको मास्क पहनने के लिए कहा जा सकता है। यदि कर्मचारियों और अन्य लोगों को मास्क पहने देखें तो घबराएं नहीं। ये रोगाणुओं को फैलने से रोक रहे हैं।