COVID-19: जहर रोकथाम और दवा सुरक्षा — घर में रहकर सुरक्षित रहना

जब हम अधिक लोगों, अधिक सफाई उत्पादों और अधिक दवाइयों के साथ घर पर समय बिता रहे हैं, तो यह जानना महत्वपूर्ण है कि अपने परिवार को कैसे सुरक्षित रखें। निम्नलिखित टिप्स मदद कर सकते हैं।

मैं घरेलू उत्पादों का सुरक्षित रूप से कैसे संचय और उपयोग कर सकता/सकती हूं?

- **सफाई उत्पादों का सुरक्षित रूप से संचय करें:** अपने घर में खाद्य और गैर-खाद्य उत्पादों का अलग-अलग संचय करें। कंटेनर पर मूल लेबल बरकरार रखें। जब भी संभव हो बच्चे के लिए प्रतिरोधी कंटेनरों का उपयोग करें और सुनिश्चित करें कि वे ठीक से बंद हैं। nyc.gov/health पर जाकर और "**poison proof your home**" (अपने घर को जहर से बचाएं) की खोज करके और
- **सुरक्षित रूप से सफाई उत्पादों का उपयोग करें:** जब सही तरीके से उपयोग किया जाता है, तो ब्लीच और अन्य सफाई उत्पाद कीटाणुओं के प्रसार को रोकने में सहायक होते हैं। एक समय में केवल एक सफाई उत्पाद का उपयोग करें। अमोनिया और ब्लीच जैसे सफाई उत्पादों को मिलाने से एक जहरीली गैस बनती है। हवा का प्रवाह सुनिश्चित करने के लिए, जब भी संभव हो एक खिड़की
- **हैंड सैनिटाइज़र से सावधान रहें:** दुकान में अभी हैंड सैनिटाइज़र मिलना मुश्किल हो सकता है। घर का हैंड सैनिटाइज़र बनाने की अनुशंसा <u>नहीं</u> की जाती है, क्योंकि यदि इसे ठीक से नहीं बनाया गया, तो यह संक्रमण नियंत्रण और रोकथाम में प्रभावी नहीं हो सकता है। इसके अलावा, अनुचित तरीके से बनाया गया हैंड सैनिटाइज़र आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचा सकता है। किसी भी अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग और विशेष रूप से बच्चों के लिए हैंड सैनिटाइज़र का अत्यधिक सीधे उपयोग खतरनाक भी हो सकता है। केवल हाथों पर सीधे हैंड सैनिटाइज़र का विशिष्ट उपयोग ठीक है।

मैं सुरक्षित रूप से दवाओं का संचय, उपयोग, प्रबंधन और निपटान कैसे कर सकता/सकती हूं?

- **दवाओं का सुरक्षित रूप से संचय करें:** दवाओं को एक बंद कैबिनेट या बंद दवा के डिब्बे में रखें। कभी भी विटामिन और दवाइयां रसोई की मेज पर या एक और आसानी से पहुंचा जा सके ऐसे सतह
- **सुरक्षित रूप से दवाओं की खुराक दें:** हमेशा दवा के साथ आने वाले खुराक के साधन (उदाहरण के लिए, एक ड्रॉपर, सिरिंज या कप) का उपयोग करें। बच्चों को दवाई पिलाने के लिए कभी भी रसोई के चम्मच का उपयोग न करें। जब लक्षणों का इलाज करने के लिए कई दवाओं का उपयोग किया जा रहा है, तो कब और कितना दिया जाता है, इसका ट्रैक रखना महत्वपूर्ण है। एक दवा संचार लॉग या एक सूची रखने से दवाओं की दोहरी खुराक को रोकने में मदद मिल सकती है। इसे ऐसे स्थान पर रखें जहां सभी देखभालकर्ता इसे आसानी से देख सकें और यह दिखा सकें कि दिन भर कब दवा दी जाती है।

- **सुरक्षित रूप से दवाएं लें**: यदि आप दवा ले रहे हैं या दे रहे हैं, तो याद रखें कि बुखार और फ्लू के लक्षणों का इलाज करने के लिए कई उत्पादों में एक ही सक्रिय संघटक होता है। दवा लेबल पर अनुशंसित खुराक का पालन करें। यह सुनिश्चित करने के लिए न्यूयॉर्क शहर (NYC) जहर नियंत्रण केंद्र के साथ जांच करें कि आप एक ही सक्रिय संघटक के साथ एक उत्पाद या उत्पादों की बहुत
- **सुरक्षित रूप से अपनी दवाओं को प्रबंधित करें:** हर्बल उत्पादों, विटामिन और पूरक सहित अपने पर्चे की और गैर-पर्चे की दवाओं का ट्रैक रखने के लिए एक दवा सूची का उपयोग करें।
- **दवाओं के बारे में प्रश्न पूछें:** दवाओं का पारस्परिक प्रभाव, दुष्प्रभाव, और खुराक के बारे में सही तरीके से सवाल पूछने के लिए NYC जहर नियंत्रण केंद्र के साथ जांच करें। nyc.gov/health पर जाकर और "**medicine safety**" (दवा सुरक्षा) के लिए खोज करके अधिक जानें और दवा सूची तथा लॉग डाउनलोड करें। संसाधन अंग्रेजी, स्पेनिश, चीनी, रूसी, हैतियाई क्रेओल और कोरियाई भाषा
- **अपनी दवाओं को सुरक्षित रूप से कूड़े में फेंक देना:** दवाओं को कूड़े में फेंकने के लिए, उन्हें पानी के साथ मिलाएं और फिर दवाओं के अनजाने या जानबूझकर दुरुपयोग से बचने के लिए बिल्ली के द्वारा किए गए कूड़े, कॉफी पीने के बाद शेष बचे हुए भाग या एक अन्य अवांछनीय पदार्थ जोड़ें। सभी दवाओं को सील करने योग्य कंटेनर में रखें और मजबूत टेप के साथ सील करें। दुरुपयोग या गुमराह से बचने के लिए जितना संभव हो सके अपने कचरा संग्रह दिन के करीब दवाओं से छुटकारा पाएं।

झूठी और असुरक्षित "COVID-19 विरोधी" जानकारी से सावधान रहें

- गलत सूचना और गलतफहमी के कारण ऐसे उत्पादों और दवाओं का असुरक्षित उपयोग हुआ है जिसे गलती से COVID-19 को रोकने के लिए समझे जा रहे थे और इसके परिणामस्वरूप गंभीर बीमारी और यहां तक कि मृत्यु भी हुई है।
- COVID-19 के किसी भी लक्षण का इलाज करने के तरीके के बारे में केवल अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से निर्देशों का पालन करें।
- सामाजिक (शारीरिक) दूरी और लगातार हाथ धोना वर्तमान में COVID-19 के लिए एकमात्र अनुमोदित निवारक उपाय हैं।
- पतला ब्लीच न पिएं। यह आपके मुंह, गले और पेट में हानि का कारण बन सकता है और COVID-19 का इलाज या रोकथाम नहीं करेगा।

NYC जहर नियंत्रण केंद्र को 212-764-7667 पर कॉल करें। उत्पादों, दवाओं और किसी भी अन्य संभावित जहरों के सुरक्षित उपयोग के बारे में सवालों के जवाब के लिएपंजीकृत फार्मासिस्ट और नर्स 24/7 उपलब्ध हैं। सभी कॉल गोपनीय और नि:शुल्क हैं। व्याख्या सेवाएं उपलब्ध हैं।

अधिक जानने के लिए, **nyc.gov/health** पर जाएं और "**Poison Control**" (जहर नियंत्रण) के लिए खोजें।

कलंक से बचाव करने समेत COVID-19 की सामान्य जानकारी के लिए, nyc.gov/coronavirus या cdc.gov/covid19 की मुलाकात लें।

लक्षण उभरते होते ही NYC स्वास्थ्य विभाग संस्तुति बदल सकता है। 3.31.20