

बैठक और समारोह में शामिल होना?

कोविड-19 (COVID-19) हमारे समुदाय में लगातार घूम रहा है और बैठकों और समारोहों में भाग लेने पर शून्य जोखिम सुनिश्चित करने का कोई तरीका नहीं है। लेकिन इन बैठकों में कोविड-19 (COVID-19) के जोखिम के बारे में विचार करने के लिए तीन चीजें हैं:



1 जितने अधिक लोगों के साथ आप सभा में बातचीत करते हैं और जितनी देर तक बातचीत होती है, कोविड-19 (COVID-19) और कोविड-19 (COVID-19) फैलने से संक्रमित होने का उतना ही अधिक जोखिम होता है।



2 आप अन्य लोगों के जितने करीब होंगे, आपके बीमार होने का खतरा उतना ही अधिक होगा। बाहरी स्थानों की तुलना में इनडोर स्थान अधिक जोखिम भरा होता है, जहां लोगों को अलग रखना मुश्किल हो सकता है और कम वेंटिलेशन होता है।



3 क्षेत्र में सामुदायिक प्रसारण का स्तर जितना अधिक होगा, सभा के कोविड-19 (COVID-19) का जोखिम उतना ही अधिक होगा।

यदि आप बीमार हैं, कोविड-19 (COVID-19) के संपर्क में आये थे, या बैठक या सभा के 14 दिनों के भीतर कोविड-19 (COVID-19) टेस्ट का परिणाम सकारात्मक आया था, तो घर पर ही रहें और दूसरों से दूर रहें।

बैठक या सभा की योजना बना रहे हैं?

कोविड-19 (COVID-19) के जोखिम और सभाओं और आयोजनों में फैलने को कम करने में मदद के लिए, कृपया नीचे दिए गए मार्गदर्शन का पालन करें:

घर में रहना जब उचित है

घर रहना सबसे सुरक्षित बना हुआ है। हालांकि, यदि आप किसी ईवेंट या सभा की योजना बनाने का निर्णय लेते हैं, तो निम्नलिखित सावधानियां बरतें:

- कोविड-19 (COVID-19) चिंताओं की प्रतिक्रिया में जिम्मेदार होने के लिए किसी को नामित करें।
- बैठक या सभा से पहले उपस्थित लोगों को सलाह दें कि उन्हें शामिल नहीं होना चाहिए यदि उनमें लक्षण हैं, टेस्ट सकारात्मक आया है, या हाल ही में (14 दिनों के भीतर) कोविड-19 (COVID-19) के संपर्क में आए हैं।
- कोविड-19 (COVID-19) लक्षणों (खांसी, बुखार, सांस की तकलीफ, आदि) वाले उपस्थित लोगों को तुरंत अलग करें। जो व्यक्ति बीमार हैं, उन्हें घर या स्वास्थ्य देखभाल सुविधा में जाना चाहिए, यह इस बात पर निर्भर करता है कि उनके लक्षण कितने गंभीर हैं।
- किसी भी बीमार व्यक्ति को उसके घर या किसी स्वास्थ्य सुविधा में सुरक्षित रूप से ले जाने की प्रक्रियाओं की स्थापना करें। यदि आप कोई एम्बुलेंस बुला रहे हैं या किसी को अस्पताल ला रहे हैं, तो सबसे पहले उन्हें कॉल करें कि वह व्यक्ति कोविड-19 (COVID-19) हो सकता है।
- कोविड-19 (COVID-19) के निदान वाले व्यक्तियों के साथ निकट संपर्क रखने वालों को सलाह दें कि घर पर ही रहें, लक्षणों के लिए स्व-निगरानी करें, और लक्षण विकसित होने पर सार्वजनिक स्वास्थ्य मार्गदर्शन का पालन करें।



हाथ की स्वच्छता और श्वसन शिष्टाचार

- उपस्थित लोगों को बार बार हाथ धोने के लिए प्रोत्साहित करें और खांसी और छींक को कवर करें। यदि साबुन और पानी आसानी से उपलब्ध नहीं हैं, तो हैंड सैनिटाइजर का उपयोग करें जिसमें कम से कम 60 प्रतिशत अल्कोहल हो और सूखने तक हाथों को रगड़ें।
- उपस्थित लोगों को हाथ मिलाने, मुट्ठी मिलाने या एक दूसरे को हाइ फाइव देने से हतोत्साहित करें।



कपड़े के फेस कवरिंग

- कार्यक्रम में उपस्थित होने वाले लोगों को कार्यक्रम से पहले ही प्रोत्साहित करें कि वे कार्यक्रम में कपड़े का फेस कवरिंग साथ लाएं और उनका उपयोग करें। कपड़े के फेस कवरिंग अन्य लोगों की सुरक्षा के लिए होती है, जब पहनने वाला अनजाने में संक्रमित होता है, लेकिन उसमें लक्षण नहीं होते हैं। फेस कवरिंग को वहां दृढ़ता से प्रोत्साहित किया जाता है जहां व्यक्ति आवाज ऊंची कर सकते हैं (जैसे, चिल्लाना, जपना, गाना)



www.fairfaxcounty.gov/health/novel-coronavirus

संकेत और संदेश

- कोविड-19 (COVID-19) से लोगों का संपर्क सीमित करने वाले प्रतिबंधों के लिए उपस्थित लोगों और जनता को सूचित करें।
- सहभागियों और विक्रेताओं के साथ संवाद करते समय COVID-19 के प्रसार को रोकने वाले व्यवहारों के बारे में संदेश शामिल करें (जैसे कि घटना वेबसाइट पर और घटना के सोशल मीडिया अकाउंट्स के माध्यम से)।
- जब संभव हो तो ऐसे संकेत तैयार करें जो हर रोज सुरक्षात्मक उपायों को बढ़ावा दें और यह वर्णन करें कि हाथों को अच्छी तरह से धोने और कपड़े के कवरिंग को ठीक से पहन कर कीटाणुओं के प्रसार को कैसे धीमा करें।
- Fairfax County स्वास्थ्य विभाग के कोरोनावायरस संसाधन पृष्ठ या CDC के संचार संसाधन पृष्ठ पर कोविड-19 (COVID-19) के बारे में स्वतंत्र रूप से उपलब्ध प्रिंट और डिजिटल संसाधनों का पता लगाएं।



साझा की गई वस्तुएं

- ऐसी वस्तुओं को साझा करने से लोगों को हतोत्साहित करें, जिन्हें साफ करना, सेनिटाइज़ करना या कीटाणुरहित करना मुश्किल है।
- उपस्थित लोगों द्वारा भोजन, औज़ार, उपकरण या आपूर्ति के किसी भी साझाकरण को सीमित करें।
- उच्च-स्पर्श सामग्री के कम से कम संभव उपयोग के लिए पर्याप्त आपूर्ति सुनिश्चित करें और उपयोग के बीच साफ और कीटाणुरहित करें।



कोविड-19 (COVID-19) परीक्षण की आवश्यकता है? यात्रा:

<https://www.fairfaxcounty.gov/health/novel-coronavirus/coronavirus-covid-19-testing>

बैठक और समारोह के लिए अतिरिक्त जानकारी और विचार खोजें:

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/large-events/considerations-for-events-gatherings.html

उच्च जोखिम वाले लोगों के लिए सुरक्षा

- व्यवहार्य होने के नाते, गंभीर बीमारी के लिए उच्च जोखिम में उपस्थित लोगों के लिए विकल्प प्रदान करें जो उनके जोखिम को सीमित करे (जैसे, आभासी उपस्थिति)।
- कोविड-19 (COVID-19) के उच्च स्तर वाले क्षेत्रों में वायरस फैलाने का जोखिम कम करने के लिए स्थानीय क्षेत्र (जैसे, समुदाय, शहर, कस्बे या काउंटी) में रहने वाले लोगों की सभा में उपस्थिति सीमित करने पर विचार करें।
- एक ही समय में किसी स्थान पर उपस्थित लोगों की संख्या सीमित करने के लिए शिफ्ट और आगमन समय आगे पीछे करने पर सोचें।

यात्रा और पारगमन

- उपस्थित लोगों को उन परिवहन विकल्पों का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें जो दूसरों के साथ घनिष्ठ संपर्क को कम करते हैं (जैसे, पैदल चलना या बाइक चलाना, ड्राइविंग या कार द्वारा सवारी करना - अकेले या केवल घर के सदस्यों के साथ)।

घटनाओं और समारोहों में कोविड-19 (COVID-19) फैलने का जोखिम निम्नानुसार बढ़ता है:

- सबसे कम जोखिम:** केवल आभासी गतिविधियां, घटनाएं, और समारोह।
- अधिक जोखिम:** छोटे बाहर खुले में और आमने-सामने की सभाएं जिनमें अलग-अलग घरों के व्यक्ति कम से कम 6 फीट दूर रहते हैं, कपड़े की कवरिंग से चेहरा ढंकते हैं, वस्तुओं को साझा नहीं करते हैं, और एक ही स्थानीय क्षेत्र (जैसे, समुदाय, कस्बे, शहर, या काउंटी) से आते हैं।
- उच्च जोखिम:** मध्यम आकार की व्यक्तियों की सभाएं जो व्यक्तियों को कम से कम 6 फीट की दूरी पर और स्थानीय क्षेत्र के बाहर से आने वाले उपस्थित लोगों के साथ रहने की अनुमति देने के लिए अनुकूलित हैं।
- उच्च जोखिम:** व्यक्तियों की बड़ी सभाएं जहां व्यक्तियों के लिए कम से कम 6 फीट की दूरी पर रहना मुश्किल होता है और उपस्थित लोग स्थानीय क्षेत्र के बाहर से आते हैं।