

# BHealthy

कोविड-19 की बीमारी से अति पीड़ित होने वाले खतरों को कम करने के लिए और अपनी सिहत को बढ़िया बनाने के लिए आप के लिए कुछ प्रयोगात्मक विधियों और नुक्तों की एक सूची।



इन में यह सब समिलित हैं:



बढ़िया सिहत के लिए एक सूची



हर हफ़ते की जाने वाली सक्रियतायों की योजना



कोविड से बच कर रहना



# बढ़िया सिहत के लिए एक सूची या चैक लिस्ट

इन कामों को पूरा करें	पूरा करके यहां निशान लगाएं
आप को या आप के परिवार में सभी लोगों को वैकसीन के सभी टीके लगे हुए हैं?	
यदि आप को शूगर जैसी कोई लम्बी बीमारी है तो क्या आप ने इस के सभी टेस्ट करवाए हुए हैं, जैसे कि शूगर के बारे में अपने डाक्टर की सरजरी से वार्षिक चैक अप करवाना?	
यदि आप 40 से 75 साल की आयु में हैं तो क्या आप ने गुज़रे 3 सालों में अपनी सिहत के चैक अप करवाए हैं?	
यदि आप सिगरेट पीते हैं तो क्या आप ने सिगरेट छुड़वाने वाली स्थानीय मुफ्त सेवाओं की मदद से इस को छोड़ने की कोशिश की है?	

कोविड-19 से बच कर रहना	पूरा करके यहां निशान लगाएं
जब आप घर आते हैं तो क्या आप हमेशा हाथ धोते हैं?	
जब आप किसी दुकान या बस जैसी किसी बन्द जगह में जाते हैं तो क्या आप अपना नाक और मूंह ढकते हैं?	
यदि आप को कोविड-19 के लक्षण दिखाई दें तो क्या आप को पता है कि इस का टेस्ट कैसे करवाना है?	
यदि आप का कोविड-19 टेस्ट पॉज़िटिव आता है तो क्या आप को पता है कि आप और आप के परिवार को क्या करना है?	

व्यायाम करें	पूरा करके यहां निशान लगाएं
क्या आप हर हफ़ते 150 मिनटों के लिए दरमियाना व्यायाम करते हैं? – इस के करने से आप को थोड़ी गर्मी आनी चाहिए और आप को थोड़ा सांस चढ़ना चाहिए।	
क्या आप हफ़ते में कम से कम दो बार अपनी मांसपेशियों को मज़बूत करने के लिए व्यायाम करते हैं? – इस में योग करना, वज़न उठाना, डंड पेलना या जूटक बैठक शामिल हो सकती हैं।	
<b>सिहतमन्द खाने खाना</b>	
क्या आप हर रोज़ पांच दफा सब्ज़ियां और फल खाते हैं?	
क्या आप पीने वाले मीठे, खास करके गैस वाले तर्ल पीने से परहेज़ करते हैं?	
क्या आप मीठी या स्पैशल चीज़ें कम खाते हैं?	

मन को मज़बूत बनाना	पूरा करके यहां निशान लगाएं
क्या आप अपने दोस्तों और परिवार से लगातार बातें करते रहते हैं?	
क्या आप किसी ग्रुप की सरगरमियों में भाग लेते हैं या उस में वालंटियर के रूप में काम करते हैं?	
क्या आप बहुत सी रातों को कम से कम 7 घंटे नींद ले लेते हैं?	

# हर हफ़्ते की जाने वाली सक्रियताओं की योजना

सक्रियता	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
आज आप ने फलों के कितने पोरशन (एक हाथ में आने वाले) खाए?							
आज आप ने कितनी बार सब्जी खाई?							
आज आप ने कितनी बार केवल सवाद के लिए मीठी चीज़ें खाई?							
आज आप ने कितने मिनटों के लिए शारीरिक व्यायाम किया?							
आज आप ने किस के साथ खुल कर बात की?							
आज रात आप कितने घन्टे सोए?							
आज आप ने कितनी बार हाथ धोए?							

# कोविड से बच कर रहना



## अपने हाथ धोना

हर बार घर आने के बाद कम से कम 20 सैकिंड के लिए अपने हाथ मल मल कर धोएं। किसी भी बिल्डिंग में प्रवेश करते समय, लिफ्ट के बटन दबाने या दरवाजों के हैंडल छूने के बाद अपने हाथों को धोना या इन पर सैनिटाईज़र लगाना याद रखें।



## सामाजिक दूरी

कोरोना वाइरस (कोविड-19) को फैलने से रोकने के लिए आप को चाहिए कि आप हर उस इंसान से दूर रहें जो आप के साथ नहीं रहता। इस को सामाजिक दूरी या सोशल डिस्टेंसिंग कहते हैं। कोशिश करें कि आप उस इंसान से 2 मीटर (3 कदम) दूर रहें जिस के साथ आप नहीं रहते (या जो आप की मदद के दायरे में नहीं आता)।



## नाक मूँह को ढकना

कोई ऐसी चीज़ (मासक) पहनें जिस से आप का नाक और मूँह ढका जा सके - बस या रेल, या टैक्सी में सफ़र करते समय, किसी चार दीवारी की जगह, जैसे कि किसी दुकान या हस्पताल में होते वक़्त। 3 साल से छोटी उमर के बच्चों या सांस की बीमारी से पीड़ित लोगों को नाक मूँह नहीं ढकना चाहिए। मासक लगाने या उतारने से पहले आप के लिए हाथ धोने ज़रूरी हैं।



## अपने आप को अलग रखना

अपने आप को घर में तब अलग रखा जाता है जब आप कोरोनावाइरस (कोविड-19) से पीड़ित हों या आप को पीड़ित होने का संदेह हो। ऐसा करने से दूसरे लोगों को बीमारी लगने से रोकने में मदद मिलती है। यदि आप को इस के लक्षण दिखाई दें तो आप को अपने साथ रहने वाले लोगों के साथ बाकी लोगों से दूर रहना चाहिए और आप को चाहिए कि 119 पे फ़ोन करके या ऐन ऐच ऐस की वैबसाईट पर जा कर कोविड के बारे में अपना टैस्ट करवाएं। अगर आप का टैस्ट पॉज़िटिव आता है तो ऐन ऐच ऐस की टैस्ट एंड टरेस सर्विस आप को फ़ोन या ईमेल से सलाह देगी कि आप को आगे क्या करना है। वो आप से पूछेंगे कि आप कहां कहां गए थे ताकि पता किया जा सके कि आप के संपर्क में आए हुए लोग किसी ख़तरे में तो नहीं जिनहें किसी सलाह की ज़रूरत हो।



## कोविड का टैस्ट करवाना

अब अगर आप को कोरोना वाइरस लगा हो (बहुत तेज़ बुख़ार, लगातार नई खांसी का आना, या सूंघन शक्ति या सवाद शक्ति ख़तम होना या बदल जाना) या आप के साथ रहने वाले किसी इंसान को कोरोना हो, या ऐन ऐच ऐस पब्लिक हैल्थ इंगलैंड ने आप को टैस्ट करवाने के लिए कहा हो, तो आप अपना मुफ़्त टैस्ट करवा सकते हैं। आप 119 पर फ़ोन करके या ऐन ऐच ऐस की वैबसाईट पर जा कर टैस्ट बुक करवा सकते हैं। यह आप को डाक से भी भेजा जा सकता है। आप डराईव थरु सेंटरों में भी जा सकते हैं और कई जगहों पर वाक थरु सुविधा भी है। इन जगहों पर टैस्ट करवाने के लिए आप को पहले अपोआईटमेंट लेनी पड़ती है।