

COVID-19 हॉलिडे सेफ्टी टिप्स

किसी समारोह में एक व्यक्ति के साथ अलग-अलग घरों के जितने **अधिक लोग** बातचीत करते हैं, शारीरिक संपर्क उतना ही **नजदीकी** होता है, और जितनी **अधिक** देर तक बातचीत चलती है, उतना ही **अधिक** जोखिम होता है कि COVID-19 वाले व्यक्ति इसे दूसरों तक फैला सकते हैं, चाहे उस व्यक्ति में लक्षण हों या नहीं।

सबसे सुरक्षित छुट्टी समारोह उन लोगों के साथ है जो आपके घर में रहते हैं। यदि आप किसी समारोह में जाने का फैसला लेते हैं, तो सोचें कि आप अपने घर से बाहर रहने वाले प्रियजनों के लिए COVID-19 के प्रसार को कैसे कम कर सकते हैं। कुछ सुझाव निम्नांकित हैं:



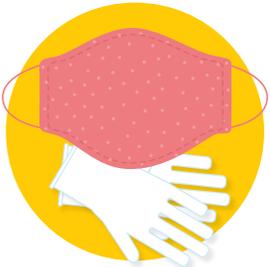
अपने समारोह की योजना बनाएं:

- इसे छोटा रखें। अतिथियों की संख्या सीमित रखें और वर्चुअल भागीदारी को प्रोत्साहित करें।
- सुनिश्चित करें कि जो लोग बीमार हैं, टेस्ट पॉजिटिव होने के कारण आइसोलेशन में हैं, जो लोग संगरोध में हैं, या जिन लोगों के टेस्ट के नतीजे का इंतजार है, उन्हें उपस्थित नहीं होना चाहिए।
- अतिथियों से मास्क पहनने के लिए कहें जब वे शारीरिक रूप से एक दूसरे से दूरी नहीं रख सकते हैं, खासकर जब वे घर के अंदर हों।
- शारीरिक दूरी बनाए रखने के अनुसार बैठने की व्यवस्था की तैयारी करें। यदि संभव हो, तो अलग-अलग परिवारों को अलग-अलग मेज पर बैठाने पर विचार करें।
- कम समय वाले समारोह की योजना बनाएं।
- यदि आपके समूह में किसी पॉजिटिव केस के संपर्क में आने की सूचना देने की आवश्यकता हो, तो संपर्क जानकारी के साथ अतिथि सूची बनाए रखें।



आपके समारोह में:

- अतिथियों से शारीरिक दूरी बनाने और मास्क पहनने के लिए कहें।
- यदि संभव हो तो बाहर ही एकत्रित हों।
- जब घर के अंदर हों तो बेहतर वेंटिलेशन रखें, खासकर जब खाना खा रहे हों (खिड़कियां खुली रखें, परिसंचारी हवा चालू करें, आदि)।
- बार-बार हाथ धोयें, और कई सतहों को छूने से बचें।
- अपने अतिथियों के लिए पर्याप्त संख्या में हैंड सैनिटाइजर रखें।



भोजन बनाने/परोसने के दौरान:

- भोजन बनाने में शामिल सभी लोगों को मास्क पहनना चाहिए।
- भोजन बनाने वाले क्षेत्र में लोगों की संख्या सीमित रखें।
- पॉटलक-शैली वाले भोजन से बचें या अतिथि द्वारा अपने घर में तैयार किए गए भोजन लाने से बचें।
- व्यक्तियों द्वारा खुद से भोजन परोसने के बजाय एक व्यक्ति द्वारा सभी को भोजन परोसने पर विचार करें।
- डिस्पोजेबल वस्तुओं का उपयोग करने का प्रयास करें।



आपके समारोह के बाद:

- जो भी बीमार हो, उसे आइसोलेट हो जाना चाहिए और जांच करवानी चाहिए।
- यदि कोई अतिथि पॉजिटिव टेस्ट होता है, तो सभी अतिथियों से संपर्क किया जाना चाहिए और संगरोध करने, लक्षणों की निगरानी करने, और यदि उनमें लक्षण आए तो जांच कराने के लिए कहा जाना चाहिए।