



संस्थान के रिहायशी क्षेत्रों में कोविड-19 के प्रसार की रोकथाम के लिए एडवाइजरी **Advisory on prevention of spread of COVID 19 at Residential Areas of the institute**

स्वच्छता / कीटाणुशोधन (Sanitization/Disinfection)

1. प्रत्येक घर में प्रवेश द्वार के पास सैनिटाइजर रखा जाना चाहिए। घर में प्रवेश करने वाले किसी भी व्यक्ति को सैनिटाइजर का उपयोग करना चाहिए और किसी भी सतह या वस्तु को छूने से पहले साबुन से हाथ धोना चाहिए।
Each household should have sanitizer kept near the entry door. Anyone entering the house should use the sanitizer and wash the hands with soap before touching any surface or items.
2. कार्यालय, बाजार या बाहर से यात्रा करके घर पहुंचने के बाद स्नान करने की सलाह दी जाती है।
It is advisable to take a bath after reaching home from office, market or from any outside visit.
3. प्रवेश द्वार, हैंडल और डोर पैन, डोर बेल, स्विच को नियमित रूप से सैनिटाइजर से साफ किया जाना चाहिए।
The entry gate, handles and door panes, door bell, switch should be regularly cleaned with sanitizers.
4. सीढ़ी की रेलिंग या दीवारों को छूना नहीं चाहिए। कृपया बच्चों को सुरक्षा मानदंडों को समझने व पूरी सावधानी बरतने हेतु भी कहें।
The staircase railing or walls should not be touched. Please make the children to understand the safety norms and take full precautions.
5. लोगों को घर से बाहर जाते समय एक निजी सैनिटाइजर भी रखना चाहिए।
People should also carry a personal sanitizer whenever going out of the home.

सामाजिक दूरी और स्वास्थ्य की निगरानी (Social Distancing and Health Monitoring)

1. आवासों में रहने वालों को सामाजिक दूरी का पालन करना चाहिए और अपने निवास के बाहर किसी के भी साथ सीधे संपर्क से बचना चाहिए।
Residential occupants should maintain social distancing and avoid direct contact with anyone outside their residences.
2. आवासों के बाहर हर समय फेसमास्क पहनना अनिवार्य है। इसका पालन न करने पर सख्त प्रशासनिक कार्रवाई की जाएगी।
Wearing the facemasks is compulsory all the time outside the residences. Non-adherence to this will attract strict administrative action.

आरोग्य सेतु एप्लिकेशन (Aarogya Setu App)

सभी निवासियों को अपने मोबाइल फोन पर आरोग्य सेतु ऐप इंस्टॉल करना चाहिए और लोकेशन शेयरिंग व ब्लूटूथ को हमेशा ऑन रखना चाहिए। इससे आपको पता चलेगा कि आप किसी कोविड-19 पॉजिटिव व्यक्ति के करीब हैं या नहीं। यह सलाह भी दी जाती है कि अपने निवास से बाहर निकलने से पहले या भीड़भाड़ वाली जगहों पर जाने से पहले आरोग्य सेतु ऐप पर अपनी जोखिम की स्थिति की जाँच करें।

All residents should install Aarogya Setu app on their mobile phone and keep Location sharing and Bluetooth always ON. This will let you know if you are close to any COVID-19 positive person. It is advised to check your risk status on Aarogya Setu app before stepping out of your residences or when in crowded places.

खांसी, जुकाम या सांस लेने में तकलीफ के लक्षण देखने पर क्या करें?

What to do if cough, cold or breathing problem is noticed?

बुखार या खांसी/जुकाम के लक्षणों वाले किसी भी व्यक्ति को घर पर तुरंत अलग कमरे में रखा जाना चाहिए और उसे राडेअनुसं(एनडीआरआई) या सिविल अस्पताल, करनाल या कल्पना चावला मेडिकल कॉलेज में मानव स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क करना चाहिए। बहरहाल, यह ध्यान देने योग्य है कि खांसी, सर्दी या बुखार के सभी मामले कोविड-19 के मामले नहीं होते हैं।

Anyone with symptoms of temperature or cough/cold should be immediately isolated at home and should contact human health centre at NDRI or civil hospital, Karnal or Kalpana Chawla Medical College. However, not all cough, cold or temperature are COVID-19 cases.