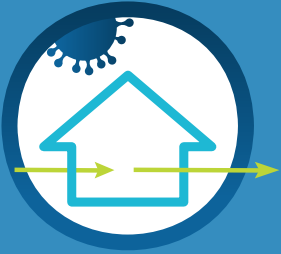


क्या महामारी के दौरान आप घर बदल रहे हैं?



कोविड-19: जगह बदलने के दौरान अच्छी सेहत से जुड़े नियम जिनका पालन करना चाहिए



साल दर साल, सैकड़ों हजारों की संख्या में क्यूबेक निवासी अक्सर अपने परिवार और दोस्तों पर भरोसा करते हुए उनकी मदद से जगह बदलते हैं।

यदि इस साल आप ऐसी स्थिति में हैं, तो कोविड-19 वायरस से खुद को और दूसरों को बचाने के लिए हर तरह की ज़रूरी सावधानी बरतें।

स्थान परिवर्तन के बारे में तय करने से पहले, वायरस के प्रसार को सीमित करने के लिए निम्नलिखित सरकारी अनुशंसाओं के बारे में जागरूक रहें:

- यदि आपका स्थान बदलना ज़रूरी नहीं है, तो अपने वर्तमान लीज-पट्टे को नवीनीकृत करना बेहतर होगा।
- यदि स्थान परिवर्तन निहायत ज़रूरी है, तो एक मान्यता प्राप्त स्थान परिवर्तन कराने में मदद करने वाली कंपनी को नियुक्त करें, जो सरकार द्वारा तय किए गए स्वास्थ्य से जुड़े बचाव संबंधी उपायों को लागू करेगी।
- यदि यह आपको खुद करना ज़रूरी है, तो अपने रिश्तेदारों या दोस्तों से यथासंभव कम से कम मदद लें, या पूरी तरह से ऐसी सहायता से बचें। और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि स्वास्थ्य संबंधी नियमों का पालन, विशेष रूप से करें:



- अपने चेहरे को स्पर्श करने से बचें;



- अपने हाथ नियमित रूप से 20 सेकंड तक धोएं;



- अपनी कोहनी में खांसें या छींकें; और;



- दूसरों से 2 मीटर की दूरी बनाए रखें।



स्थान परिवर्तन से पहले

- मकान मालिक से पिछले किरायेदारों की हाल की स्वास्थ्य संबंधी स्थिति के बारे में पता करें। यदि आपके भावी आवास में कोई ऐसा व्यक्ति रहता है या रहता था, जिसे कोविड-19 के लक्षण हैं, तो संभावित समाधानों का पता लगाने के लिए Info-Santé (स्वास्थ्य संबंधी जानकारी) 811 से संपर्क करें;
- किराए पर लिये गए ट्रक या स्थान परिवर्तन कराने वाली कंपनी से पता करें कि क्या ट्रक को अल्कोहल-आधारित घोल से कीटाणुरहित किया गया है;
- सुनिश्चित करें कि आपके पास सफ़ाई संबंधी उत्पाद भरपूर मात्रा में हैं;
- अपने कार्यों के क्रम की योजना इस प्रकार बनाएं की यह सुनिश्चित किया जा सके की आपके स्थान परिवर्तन के दौरान "सामाजिक दूरी" उपायों का हमेशा सम्मान किया जाए;
- कमरों में आवाजाही को सीमित करने के लिए छोटी चीजों को दरवाजे पर रख दें;
- बार-बार स्पर्श की जाने वाली सतह (जैसे फर्नीचर, उपकरण, दरवाजे के नाँब); को अल्कोहल-आधारित घोल से साफ और कीटाणुरहित करें;
- स्थान परिवर्तन से पहले जितना संभव हो उतने बक्से पैक कर लें, और वस्तुओं को लाते-ले जाते हुए स्वास्थ्य संबंधी नियमों के पालन में सावधानी बरतें; तथा
- आप आवास पर कब से अधिकार प्राप्त करने जा रहे हैं, इस पर पिछले किरायेदार या मकान मालिक से सहमति बन जाने पर ही स्थानांतरण करें जिससे स्थान परिवर्तन के दिन आप दूसरे समूह के साथ दौड़-भाग करने से बच सकें।



जगह बदलने के दौरान

- यदि स्थानांतरण के दिन आपमें कोविड-19 के लक्षण आ जाते हैं, तो इस स्थानांतरण को टाल दें और सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारियों द्वारा निर्धारित उपायों को लागू करें;
- कोविड-19 के लक्षणों वाले व्यक्ति से मदद स्वीकार न करें;
- इस स्थानांतरण के शुरु में सबको सरकारी अधिकारियों द्वारा तय किए गए स्वच्छता उपायों के पालन के महत्व के बारे में याद दिलाएं, और किसी भरोसेमंद व्यक्ति को "स्वच्छता नियम कप्तान" की भूमिका सौंपें;
- एक समय में एक ही कमरे में बहुत सारे लोगों की मौजूदगी से बचें;
- निवास स्थान के अंदर के अलावा इमारत के हॉलवे और लिफ्ट में भी (अधिकतम दो लोग) सभी के साथ 2-मीटर की शारीरिक दूरी बनाए रखने के नियम का पालन करें, चाहे वह स्थानांतरण कराने वाला, दोस्त या रिश्तेदार हो;
- बड़े उपकरणों को खिसकाने के लिए स्ट्रेप-पट्टियों का उपयोग करें, ताकि दूरी बनाए रखने के उपायों और मान्यता प्राप्त सुरक्षा प्रथाओं का पालन हो सके;
- दस्ताने पहनें और निम्नलिखित निर्देशों का पालन करें:
 - वाहन में प्रवेश करने से पहले अपने दस्ताने उतार लें और उन्हें एक बैग या किसी ढक्कनदार कंटेनर में रख दें;
 - हर बार जब आप अपने दस्ताने उतारते हैं, तो अपने हाथों को साबुन और पानी या अल्कोहल-आधारित घोल से धोएं;
 - यदि ज़रूरी हो, तो वाहन से बाहर निकलने के बाद अपने दस्ताने वापस पहन लें;
- पालतू जानवर को किसी ऐसे व्यक्ति को सौंपें, जो आवास के बाहर उनकी देखभाल करेगा;
- बेहतरी के लिए अपने पुराने आवास को छोड़ने से पहले, अपने बाद रहने के लिए आने वाले के लिए अल्कोहल-आधारित घोल से खाली कमरों की सफ़ाई और दरवाज़ों के नाँब को कीटाणुरहित कर दें; तथा
- जब भी संभव हो, कागज को हाथ से पकड़ने से बचने के लिए अपने बिलों के भुगतान के लिए इलेक्ट्रॉनिक विकल्प चुनें।

स्थान परिवर्तन के बाद... में व्यवस्थित हो जाने पर



- कमरों और बार-बार स्पर्श किए जाने वाली सतहों जैसे फर्नीचर, उपकरण, दरवाज़ों के नाँब आदि पर विशेष ध्यान देते हुए उन्हें अल्कोहल-आधारित घोल से साफ़ और कीटाणुरहित करें;



- अपने खाली बक्से से छुटकारा पाने से पहले कम से कम 24 घंटे तक प्रतीक्षा करें;



- गंदे कपड़ों को फैलाएं नहीं, और सामान्य कपड़े धोने वाले डिटर्जेंट से गर्म पानी में अपने सभी कपड़े, जैसे कि चादरें, तौलिए और कपड़ों को धो लें; तथा;



- बाथरूम (दीवारों, सिंक, टॉयलेट, बाथटब) को कीटाणुरहित करने पर विशेष ध्यान दें।

अधिक जानकारी के लिए, विज़िट करें:

- [कोरोनोवायरस पर सरकारी वेबसाइट](#)
- [नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ पब्लिक हेल्थ की वेबसाइट](#)
- [लाइसेंस धारकों की सूची](#)
- [सुरक्षित रूप से स्थानांतरित करने के बारे में श्रमिकों के लिए जानकारी](#) (केवल फ्रेंच भाषा में)
- [स्थानांतरण करवाने वाली कंपनी चुनने के लिए सुझाव](#)
- [सुरक्षित स्थानांतरण के लिए सुझाव](#) (केवल फ्रेंच भाषा में)
- [स्थानांतरण करवाने वाली कंपनियों के लिए अंतरिम अनुशंसाएं](#) (केवल फ्रेंच भाषा में)

