



COVID-19 अभी भी यहाँ है! सुरक्षित रहने के टिप्स

ये बातें जानें:

1

- टीकाकरण महत्वपूर्ण है खासकर यदि आप 65 वर्ष या उससे अधिक उम्र के हैं, बहुत बीमार होने का उच्च जोखिम है, या आपने COVID-19 के लिए टीका नहीं लगाया है। *
- समय के साथ टीकाकरण सुरक्षा कम हो जाती है। अपडेट रहना महत्वपूर्ण है।

6 महीने और उससे अधिक उम्र के सभी लोगों को 2024-2025 COVID-19 टीका लगवानी चाहिए!

टीके खोजें और टीका लगवाएँ:

2

- nj.gov/health/vaccines/covid-19/ पर जाएं या क्यूआर कोड स्कैन करें।
- vaccines.gov पर जाएं



घर पर रहें और जांच कराएं:

3

- यदि आपमें COVID-19 के लक्षण (बुखार, खांसी, नाक बहना आदि) हैं।
- [COVIDTests.gov](https://covidtests.gov) पर जाकर अपने मुफ्त COVID-19 जांच का ऑर्डर दें।

COVID-19 की दवा के बारे में पूछें:

4

- अगर आपको COVID-19 से बहुत बीमार होने का खतरा है, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें। (उदाहरण के लिए, अस्थमा, मधुमेह, आदि जैसी चिकित्सा स्थितियों वाले लोग)।
- इंतज़ार न करें! लक्षण शुरू होने के 5 से 7 दिनों के भीतर दवा शुरू कर देनी चाहिए!

अच्छी स्वच्छता (सफाई) अभ्यास अपनाएं:

5

- अधिक स्पर्श किए जाने वाले सतहों (रिमोट, काउंटरटॉप) को साफ करें।
- हाथों को कम से कम 20 सेकंड तक धोएं।
- खांसते और छींकते समय मुंह को ढकें।

* अनुशंसित टीका, खुराक और समय आपकी आयु, पिछले टीकाकरण इतिहास और मौजूद चिकित्सा स्थितियों (जैसे; मधुमेह, अधिक वजन, उच्च रक्तचाप आदि) के आधार पर भिन्न हो सकते हैं। अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें कि आपके लिए सबसे अच्छा क्या होगा। अधिक जानकारी के लिए cdc.gov/covid/index.html पर जाएं।