वित्तीय प्रबंधन

- जानें कि संकट के इस समय में राष्ट्रीय और स्थानीय सरकार क्या प्रदान कर रही है का लाभ उठाएं।
- वित्तीय और अन्य अनुबंधों में संभावित कठिनाई समायोजन के बारे में जानें।
- नई प्राथमिकताओं को ध्यान में रखते हुए बजट को संशोधित करें।
- धीरे-धीरे बचत का पुनर्निर्माण करें।
- कम ब्याज दरों और उतार-चढ़ाव वाले शेयर बाजारों का लाभ उठाएं।
- अपने धन का प्रबंधन करने के साथ-साथ शर्तों की तुलना करने और उपलब्ध सर्वोत्तम पेशकश की खोज करने के लिए ऑनलाइन तकनीक का लाभ उठाएं।
- ऋण का प्रबंधन करें।
- अपने क्रेडिट स्कोर को सुरक्षित रखें।
- धोखाधड़ी से बचें।

सामाजिक समारोहों के दौरान अभ्यास करने के लिए सुरक्षा उपाय:

- जितना संभव हो सामाजिक समारोहों से बचें।
- सामाजिक दूरी का अभ्यास करें, मास्क पहनें और हाथ की सफाई का उपयोग करें।
- हैंडशेक से बचें और आमतौर पर इस्तेमाल की जाने वाली सतहों को छूने से कम करें।
- यदि आपने कोविद -19 के किसी भी लक्षण को विकसित किया है, तो उन लोगों को सूचित करें, जिनसे आप संपर्क में थे।

तनाव प्रबंधन

- सेट करें और घर पर एक दिनचर्या बनाए रखें।
- उन चीजों पर ध्यान केंद्रित करें जिन्हें आप नियंत्रित कर सकते हैं।
- अपने प्रियजनों के साथ सामाजिक संबंध बनाए रखने के लिए प्रौद्योगिकी का उपयोग करें।
- आपको आगे देखने के लिए कुछ देने के लिए एक नियमित चेक-इन शेड्यूल पर विचार करें।
- आज के लिए आभारी होने के लिए अपने विचारों को वर्तमान और चीजों पर केंद्रित करें।
- तनाव कम करने के लिए गतिविधियों में व्यस्त रहें: संगीत सुनें या किताबें पढ़ें।
- विश्वसनीय समाचार स्रोतों का उपभोग करें जो तथ्यों की रिपोर्ट करते हैं और मीडिया से बचते हैं जो भावनाओं को सनसनीखेज बनाता है।
- अपने एक्सपोज़र को सीमित करें या समाचार और सोशल मीडिया से ब्रेक लें यदि आप पाते हैं कि यह आपको चिंतित करता है।
- समर्थन के लिए अपने व्यक्तिगत विश्वासों और विश्वास पर झुकें।
- अपने समुदाय की मदद करने के तरीकों की तलाश करें, जैसे रक्त दान, अपने पड़ोस में पुराने लोगों पर जाँच, या स्थानीय संगठनों को आपूर्ति या धन दान करना।
- आप और आपके समुदाय की मदद के लिए दूसरे क्या कर रहे हैं, उसे स्वीकार करें और उसकी सराहना करें।

NATIONAL ASSOCIATION OF INDIAN NURSES OF AMERICA
NAINA

कोविद -19 युग में सुरक्षित जीवन

इस रोगी की शिक्षा में जानकारी सामग्री निम्नलिखित स्रोतों से है:

रोग नियंत्रण एवं निवारण केंद्र www.cdc.gov

अमेरिकी खाद्य एवं औषधि प्रशासन www.fda.gov

विश्व स्वास्थ्य संगठन www.who.int/travel-advice

के द्वारा बनाई गई:

1. **अल्फोंसा रहमान**, DNP, APRN-CNS, CCRN
2. **लेथा जोसेफ**, DNP, APRN, AGPCNP-BC
3. **मिसम मर्चेंट**, MBA, BSN, CCRN, PCCN, RN-BC, NE-BC
4. **रेनू एम वर्गीज**, DNP, APRN, FNP-C

अस्वीकरण

यह सामग्री सामान्य सूचना के लिए है और केवल शैक्षिक उद्देश्य और इसका विकल्प नहीं है पेशेवर चिकित्सा सलाह। कोई परिस्थिति के तहत किसी नुकसान या क्षति के लिए NAINA की आपके ऊपर देयता होगी इसके उपयोग के परिणामस्वरूप होने वाली किसी भी तरह की उपलब्ध कराई गई किसी भी जानकारी पर जानकारी या निर्भरता ब्रोशर पर।

समर्थित एक शिक्षा परियोजना के हिस्से के रूप में तैयार फाइजर, इंक से अनुदान द्वारा भाग में

अंग्रेजी से हिंदी अनुवाद: मिसम मर्चेंट

सार्वजनिक परिवहन सुरक्षा:

- पब्लिक ट्रांसपोर्टेशन का उपयोग करते समय, जब सार्वजनिक रूप से मास्क पहनें ।
- भीड़ भरे स्थानों से बाहर रहें और जब भी संभव हो सामाजिक-अभ्यास का अभ्यास करें।
- गैर-पीक घंटों के दौरान यात्रा करने पर विचार करें।
- कियोस्क, टचस्क्रीन, फिंगरप्रिंट स्कैनर, टिकट मशीन, टर्नस्टाइल, हैंड्रिल, एलेवेटर बटन और बेंच जैसी अक्सर उपयोग की जाने वाली सतहों को छूने की सीमा।
- अल्कोहल-आधारित हैंड-सैनिटाइज़र का उपयोग करें और अपने चेहरे या बालों को छूने से बचें।

हवाई यात्रा सुरक्षा:

- अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ यात्रा पर चर्चा करें और बीमार होने पर यात्रा करने से बचें।
- कैरी-ऑन बैगेज को सीमित करें ।
- हो सके तो बैठे रहें। बार-बार हाथ धोएं और अपने चेहरे को छूने से बचें। मास्क पहनें और लोगों से दूरी बनाए रखें।
- ओवरहेड एयर नोजल को सीधे अपने सिर पर इंगित करने के लिए समायोजित करें और इसे पूर्ण पर रखें।
- यदि आप बीमार हो जाते हैं या किसी ऐसे व्यक्ति को नोटिस करते हैं जो स्पष्ट रूप से बीमार है, तो ऑन-बोर्ड चिकित्सा कर्मियों को सूचित करें ।
- अपने गंतव्य तक पहुंचने के बाद, अपने स्वास्थ्य, स्व-संगरोध की निगरानी करें।

खरीदारी की सुरक्षा:

- घर छोड़ने से पहले एक खरीदारी सूची तैयार करें और 1-2 सप्ताह के लिए आइटम खरीदने की योजना बनाएं।
- एक्सपोज़र को कम करने के लिए ऑनलाइन खरीदारी पर विचार करें।
- बीमार होने पर सार्वजनिक स्थानों पर जाने से बचें।
- अपना मुखौटा पहनें, हाथ-सैनिटाइज़र का उपयोग करें, सामाजिक-भेद का अभ्यास करें।
- बड़ी भीड़ से बचने के लिए पीक आवर्स के दौरान खरीदारी करने से बचें ।
- खरीदारी से पहले गाड़ी कीटाणुनाशक से साफ कर लें और बाद में गाड़ी कीटाणुनाशक से साफ कर लें ।
- क्रॉस-संदूषण को रोकने के लिए समान दस्ताने के साथ अन्य सतहों को छूने से बचने के लिए जैसे ही आप खरीदारी के साथ किया जाता है, अपने दस्ताने हटा दें।
- घर पहुँचते ही हाथ धो लें ।
- यदि आवश्यक हो तो पोंछे को साफ करने के साथ पैकेज को पोंछ दें, इसे हवा में सूखने दें और फिर किराने का सामान पेंट्री में डाल दें।

स्कूल वापस जाना:

- यदि आप बीमार हैं तो घर पर रहें और स्कूल अधिकारियों को सूचित करें।
- स्कूल को सूचित करें यदि आपको या आपके करीबी संपर्कों को कोविद -19 का पता चला है।
- अपने स्कूल के संपर्क में रहें और किसी भी स्कूल बर्खास्तगी पर नज़र रखें।
- अपने बच्चों को स्कूल और बस में सामाजिक गड़बड़ी का अभ्यास करने के लिए सलाह दें और जब स्कूल बर्खास्त हो जाता है तो सभा को हतोत्साहित करें।
- अपने बच्चों को स्वस्थ भोजन खाने, भरपूर पानी पीने, दैनिक गतिविधि करने और पर्याप्त नींद लेने से प्रतिरक्षा बनाने के लिए प्रोत्साहित करें ।
- बच्चों को अपने घर दोपहर का भोजन लेने के लिए प्रोत्साहित करें और अपने दोस्तों के साथ साझेदारी को हतोत्साहित करें।
- अपने बच्चों के साथ पानी की बोतलें भेजें और उन्हें सलाह दें कि वे पानी के फव्वारे से पीने से बचें।
- अपने खुद के स्कूल की आपूर्ति का उपयोग करने के लिए याद दिलाएं और दूसरों के साथ साझा करने से बचें।
- अपने बच्चों को चेहरे को ढंकने और हाथ धोने के उचित उपयोग के बारे में सिखाएं।
- बच्चों को अपनी खाँसी को कवर करने के लिए प्रोत्साहित करें और एक ऊतक के साथ छींकें और ऊतक को जल्द से जल्द फेंक दें और अपने हाथों को धो लें।
- घर आने के बाद स्कूल बैग साफ और कीटाणु रहित करें। अपने बच्चों को किसी भी अन्य गतिविधि को करने से पहले दैनिक स्नान करने और घर के कपड़े बदलने के लिए प्रोत्साहित करें ।