

# स्वास्थ्य के लिहाज से आपकी सर्दी स्वस्थ रहे



गंभीर बीमारी के जोखिम को कम करने के लिए COVID-19, फ्लू और RSV के **नवीनतम टीकाकरण करवाएं**।



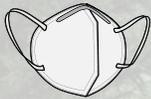
बीमार होने पर **घर पर रहें** और COVID-19 की **जांच** करें। यदि पहला एंटीजन टेस्ट नेगेटिव है, तो 24 से 48 घंटे बाद फिर से जांच करना सुनिश्चित करें! यदि लक्षण और बिगड़ जाएं या आपको चिंता हो, तो स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें।



यदि COVID-19 के लिए टेस्ट पॉज़िटिव है तो **इलाज** प्राप्त करने की **योजना बनाएं**। आपको लक्षण शुरू होने के 5 दिनों के अंदर मुँह से लिए जाने वाले उपचार शुरू करने होंगे।



सभाएं छोटे आकार में और बाहर रखें या फिर **अच्छीहवादारी** में हो।



इनडोर सार्वजनिक स्थानों पर **मास्क लगाने** पर विचार करें, खासतौर पर अगर आपको गंभीर बीमारी का जोखिम अपेक्षाकृत अधिक है (65 वर्ष से अधिक उम्र वाले और/या कुछ स्वास्थ्य समस्याओं वाले लोग)।



बार-बार **हाथ धोएं** और खांसते या छींकते समय मुँह को ढकें।



ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY  
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

अधिक जानकारी के लिए,  
[covid-19.acgov.org](https://covid-19.acgov.org) पर  
जाएं या QR कोड को स्कैन करें:

