

## **Instruction to be followed after quarantine period:**

- Avoid crowded places.
- Monitor your health for a period of next 14 days (after leaving the quarantine centre).
- Monitor body temperature twice daily.
- At all times:
  - Maintain personal hygiene
  - Wash hands with soap and water frequently or use alcohol based hand sanitizer.
  - Use respiratory etiquettes (use tissue paper/ hand-kerchief to cover your nose and mouth, turn head away from the person facing of you, while coughing/ sneezing).
- Report to AIIMS, Raipur health facility if you develop fever, cough or difficulty in breathing.
- Maintain social distancing.
- Inform about your health at the end of 14 days period to the Healthcare worker and State and District Surveillance Officer.

**In case you develop fever, cough or difficulty in breathing any time contact: 07712577345**

---

## **क्वारंटाइन के बाद पालन करने हेतु निर्देश:**

- भीड़-भाड़ वाली जगहों से बचें।
- अगले 14 दिनों की अवधि (संगरोध केंद्र छोड़ने के बाद) के लिए अपने स्वास्थ्य की निगरानी करें।
- प्रतिदिन दो बार शरीर के तापमान की जाँच करें।
- हर समय:
  - व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखें
  - बार-बार साबुन और पानी से हाथ धोएं या अल्कोहल बेस्ड हैंड सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें।
  - श्वसन शिष्टाचार का उपयोग करें (अपनी नाक और मुँह को ढँककर रखें, खाँसी / छींकते समय , आपका सामना करने वाले व्यक्ति से दूरी बनाये रखें)।
- यदि आप बुखार, खाँसी या सांस लेने में कठिनाई हो तो एम्स रायपुर में रिपोर्ट करें।
- सामाजिक दूरी बनाए रखें।
- 14 दिनों की अवधि के अंत में अपने स्वास्थ्य के बारे में सूचित करें।

**यदि आपको बुखार, खाँसी या किसी भी समय सांस लेने में कठिनाई होती है तो कॉल करें: 07712577345**