



नोवल कोरोनावायरस (COVID-19)

कोरोनावायरस से बचाव के उपाय



आपस में कम से कम 1 मीटर की दूरी,
सबकी सुरक्षा के लिए जरूरी

— खुद रहें सुरक्षित, दूसरों को रखें सुरक्षित —

क्या करें ✓



बार-बार हाथ धोएं। जब आपके हाथ स्पष्ट रूप से गंदे न हों, तब भी अपने हाथों को अल्कोहल - आधारित हैंड वॉश या साबुन और पानी से साफ करें



छींकते और खांसते समय, अपना मुंह व नाक टिश्यू/रूमाल से ढकें



प्रयोग के तुरंत बाद टिश्यू को किसी बंद डिब्बे में फेंक दें



अगर आपको बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई है तो डॉक्टर से संपर्क करें। डॉक्टर से मिलने के दौरान अपने मुंह और नाक को ढकने के लिए मास्क/कपड़े का प्रयोग करें



अगर आप में कोरोना वायरस के लक्षण हैं, तो कृपया राज्य हेल्पलाइन नंबर या स्वास्थ्य मंत्रालय की 24X7 हेल्पलाइन नंबर 011-23978046 पर कॉल करें



भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें



यदि आपको खांसी और बुखार का अनुभव हो रहा हो, तो किसी के साथ संपर्क में ना आएं



अपनी आंख, नाक या मुंह को ना छूयें



क्या न करें ✗

सार्वजनिक स्थानों पर ना थूकें

हम सब साथ मिलकर कोरोनावायरस से लड़ सकते हैं

एक-दूसरे से उचित दूरी हमेशा बनाए रखें



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार

यह जानकारी
'स्वास्थ्य एवं परिवार
कल्याण मंत्रालय-
भारत सरकार' द्वारा
निर्देशित



बाजार, मेडिकल स्टोर, अस्पताल आदि जगहों पर कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाए रखें



धैर्य रखें और आवश्यक सामान/चिकित्सा संबंधित सामानों की खरीदारी संयम के साथ करें



किराने/ चिकित्सा सामग्री खरीदने के लिए बार-बार बाजार न जाएं



अभिवादन के लिए हाथ न मिलाएं और न ही गले लगाएं



घर पर अनावश्यक लोगों की भीड़ जमा न करें



मेहमान नवाज़ी न करें या किसी दूसरे के घर पर न जाएं