

कोरोना वायरस

संक्रमण का खतरा घटाएं



हरियाणा सरकार

अफवाहों और आधारहीन सूचनाओं पर विश्वास न करें



1

बुखार और खांसी हो
तो यात्रा करने से बचें



2

नियमित रूप से साबुन
और पानी से हाथ धोएं



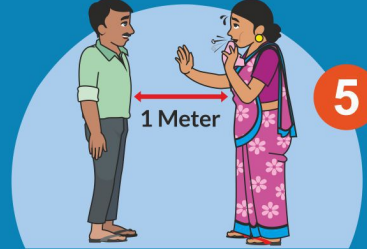
3

अपने स्वास्थ्यकर्मी के साथ
पिछली यात्रा की जानकारी
साझा करें



4

खांसते या छींकते समय नाक और
मुंह रुमाल या कोहनी से ढकें



5

जिस व्यक्ति में खांसी, जुकाम या
बुखार के लक्षण हों उससे दूरी बनाएं



यदि आप में खांसी, जुकाम या बुखार के
लक्षण हों या सांस लेने में परेशानी हो तो
तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें

सुरक्षित
रहें

कोरोना वायरस
से बचे रहें



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन
स्वास्थ्य विभाग, हरियाणा

कोरोना वायरस

संक्रमण का खतरा घटाएं



हाथों को साबुन से धोना रखें याद



खांसने या छींकने के बाद



बीमार व्यक्ति की देख-रेख
साफ हाथों से करें



खाना बनाने से पहले, खाना बनाने
के बाद और खाना खाने से पहले



शौचालय के इस्तेमाल के बाद

यदि आप पिछले दिनों कोरोना वायरस से प्रभावित देश से लौटे हैं तो घबराएं नहीं, सावधानी बरतें, अपने आप को और अपने शहर को सुरक्षित रखें, नियमित रूप से साबुन से हाथ धोएं, छीकते और खॉसते वक्त नाक और मुंह ढकें।

अधिक जानकारी के लिए



राष्ट्रीय हेल्पलाइन नं.

+91-11-23978046

राज्य का हेल्पलाइन नं.

85588-93911

पर सम्पर्क करें।

कोरोना वायरस संक्रमण का खतरा घटाएं



अफवाहों और आधारहीन सूचनाओं पर विश्वास न करें

कोरोना वायरस एक नई बीमारी है जो कि आज कल चीन व अन्य देशों में फैल रही है और अन्य देशों को भी प्रभावित कर रही है। यह एक फ्लू जैसी बीमारी है

कोरोना वायरस के लक्षण

- खांसी
- बुखार
- सांस लेने में तकलीफ
- लक्षण पाये जाने पर लापरवाही न बरतें

क्या करें

- अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता पर ध्यान दें।
- साबुन से लगातार हाथ धोते रहें।
- छींकने और खांसने के दौरान अपना मुंह ढकें।
- जब आपके हाथ गंदे दिखें, तब अपने हाथों को साबुन और बहते पानी से 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।
- प्रयोग के तुरंत बाद टिशु को किसी बंद डिब्बे में फेंक दें।
- अस्वस्थ महसूस होने पर डॉक्टर से मिलें।

यदि आप पिछले दिनों कोरोना वायरस से प्रभावित देश से लौटें हैं और आप में उपरोक्त लक्षण मौजूद हों, तो
राष्ट्रीय हेल्पलाइन नं. 011-23978046 या
राज्य की हेल्पलाइन नं. 85588-93911 पर
या अपने नज़दीकी स्वास्थ्य केन्द्र पर तुरंत सम्पर्क करें।

क्या न करें

- यदि आपको खांसी और बुखार हो तो किसी के संपर्क में न आएं।
- सार्वजनिक स्थानों पर न थूकें।
- कच्चे अधपके मांस के सेवन से बचें।
- जानवरों के वध किये जाने वाले स्थलों पर न जाएं।



अगर खांसी, बुखार या सांस लेने में परेशानी हो तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन (स्वास्थ्य विभाग), हरियाणा