

## कोविड-19 से बचने के लिए हमारे घर के नियम (स्तर-1)

|                         |   |
|-------------------------|---|
| विवरण                   | इस प्रोजेक्ट में हम कोविड-19 को हमारे घर और परिवार से दूर रखने के लिए अपने घर के नियमों को तय करेंगे। |
| मुख्य प्रश्न            | इस अवधि के दौरान घर में रहने के लिए आपके परिवार को किन नियमों की आवश्यकता है?                         |
| कार्य में लगने वाला समय | 3 दिन में कुल 5.5 घंटे  |
| आवश्यक सामग्री          | कागज और पेंसिल। (वैकल्पिक: अलग-अलग रंग के कलम)।<br>दो कटोरे, काली मिर्च और साबुन                      |
| सीखने के प्रतिफल        | 1. COVID19, इसके लक्षण और इससे कैसे बचने के उपाय को परिभाषित करना<br>।<br>2. संचार कौशल विकसित करना।  |

## पहला दिन

आज आप जानेंगे कि कोविड-19 क्या है और यह कैसे सुनिश्चित करें कि आप स्वस्थ हैं या नहीं।

### सुझाई गई अवधि गतिविधि और विवरण

#### 5 मिनट

- माता-पिता विद्यार्थी से पूछेंगे कि वे कोविड-19 के बारे में क्या जानते हैं, और नीचे दिए गए उत्तरों के साथ अपने पूर्व ज्ञान को सुधारेंगे। मुख्य प्रश्न होंगे: कोविड-19 क्या है? यदि आप कोविड-19 से बीमार हो जाएँ तो क्या होगा? कुछ लोग मास्क क्यों लगाते हैं?

- माता-पिता विद्यार्थियों से पूछेंगे: कोविड-19 क्या है?

विद्यार्थियों को जवाब देने का मौका दिया जाए। माता-पिता अपनी जानकारी सही करें। नीचे एक सुझाया गया उत्तर है: कोविड-19 (कोरोना वायरस रोग 2019) "एक प्रकार का विषाणु या वायरस है जो लोगों को बीमार

---

महसूस करा सकता है। याद रखें कि फ्लू ने (आपको/आपके सहपाठी/या कोई और जिसे आपका बच्चा जानता हो) उसको कैसा महसूस कराया? इस फ्लू के वजह से बीमार होने पर बहुत कुछ महसूस हो सकता है। कुछ लोग बस थोड़ा बीमार महसूस करते हैं। कुछ लोगों को बुखार और खाँसी होती है। कभी-कभी, खाँसी आसानी से साँस लेने में मुश्किल पैदा कर सकती है। ”

(स्रोत: [health.harvard.edu/blog/how-to-talk-to-children-about-the-coronavirus-2020030719111](https://health.harvard.edu/blog/how-to-talk-to-children-about-the-coronavirus-2020030719111))

---

10 मिनट

- विद्यार्थी बताएंगे कि फ्लू या साधारण बुखार या कोई अन्य बीमारी होने पर उनको कैसा महसूस हुआ था:
  - आपका शरीर कैसा महसूस कर रहा था?
  - आपके शरीर के किन हिस्सों में सबसे ज्यादा दर्द हुआ था?
  - क्या आपका शरीर गर्म या ठंडा महसूस करता था?
  - क्या आप ठीक से साँस ले पा रहे थे?
  - क्या आप उस दौरान भोजन करना चाहते थे?
  - आप कितने दिनों के लिए बीमार पड़े थे?
- माता-पिता बस इतना कहेंगे कि कोविड-19 एक फ्लू के समान है, लेकिन कभी-कभी इस बीमारी में साँस लेने में दिक्कत होती है जो कि संक्रामक जुकाम या फ्लू में नहीं होती।

---

5-10 मिनट

लोग मास्क क्यों पहनते हैं?

प्रस्तावित उत्तर:

"मास्क उन लोगों के लिए हैं जो बीमार हैं ताकि वे रोगाणु/विषाणु को न फैलाएँ अर्थात् दूसरे लोग उस बीमारी से बचे रह सकें। मास्क चिकित्सा कर्मचारियों के लिए भी हैं, जैसे कि डॉक्टर और नर्स, ताकि वे उन लोगों की मदद कर सकें जो वायरस/विषाणु से संक्रमित हैं। आपको मास्क पहनने की जरूरत नहीं है।"

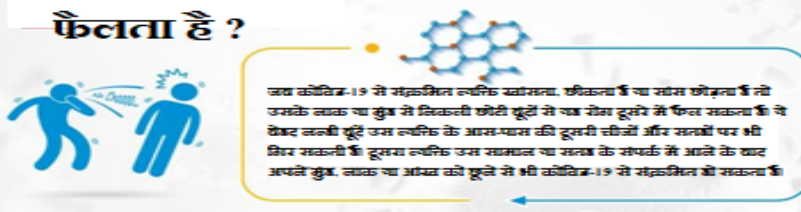
---

25 मिनट

- लोग कोविड-19 का शिकार कैसे हो सकते हैं? हमें किस तरह का स्वस्थ व्यवहार का पालन करना चाहिए?  
(पहले बच्चों से उनके उत्तर पूछें)
- अब मैं आपको याद दिलाना चाहता हूँ कि जब आपको फ्लू हुआ था, तो क्या कोई सहपाठी या परिवार का कोई सदस्य था जो आपके सामने बीमार पड़ा था? या शायद वे बीमार थे और आप ये नहीं

जानते थे, और खाँसने या छींकने की वजह से कीटाणु उनके शरीर से आपके शरीर में चले गए: आपकी नाक, आंख या मुँह में से होते हुए! या शायद आपने उस पर रोगाणु वाली एक सतह को छुआ हो और फिर आपने उसी हाथों से अपना चेहरा छू लिया हो | उनके रोगाणु डेस्क या किसी भी सतह पर चले गए, जिसे आपने छुआ हो, और फिर आपने अपने चेहरे को छुआ इसलिए कीटाणु आपके शरीर के अंदर चले गए हो।

## कोरोना वायरस संक्रमण कैसे फैलता है ?



जब कोविड-19 से संक्रमित व्यक्ति खाँसता, छींकता है या गंदा छोटका है तो उसके नाक या मुँह से निकलती छोटी छूटों से यह रोग हवा में फैल सकता है। वे केबल कभी छूटे उस व्यक्ति के आस-पास की दूरी चीजों और सतहों पर भी फिर सकता है। दूसरा व्यक्ति उस सतह या सतह के संपर्क में आने के बाद अपने मुँह, नाक या आँख को छूने से भी कोविड-19 से संक्रमित हो सकता है।

### COVID-19 संबंधित जानकारी के लिए

राज्य हेल्पलाइन नंबर या स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के 24x7 हेल्पलाइन नंबरों पर कॉल करें।  
 1075 (टेल फ्री) | 011-23978046, ई-मेल करें: [ncov2019@gov.in](mailto:ncov2019@gov.in), [ncov2019@gmail.com](mailto:ncov2019@gmail.com)

- बीमार लोगों को क्या करना चाहिए?

उनको कैसे खाँसना और छींकना चाहिए?

(पहले विद्यार्थी उत्तर देने की कोशिश करेंगे)

“छींक और खाँसी हवा में रोगाणु छोड़ सकते हैं। जब रोगाणु हवा में चले जाते हैं, तो वे छह फीट (दो मीटर) तक की यात्रा कर सकते हैं - इससे भी अधिक जब आप लंबे होते हैं तो। यही कारण है कि अपने परिवार के अलावा अन्य लोगों से छह फीट की दूरी होना जरूरी है। आप कीटाणुओं वाले हवा में सांस नहीं लेना चाहेंगे।

एक स्वस्थ व्यक्ति को भी अपने हाथों पर कीटाणु मिल सकते हैं। यह किसी ऐसे व्यक्ति को छूने से हो सकता है जो बीमार है, या उन सतहों को छू चूका है जहाँ पहले से ही कीटाणु हैं क्योंकि हो सकता है किसी व्यक्ति ने वहाँ छींका या खाँसा हो या उन सतहों को छुआ हो। हाथों वाले कीटाणुओं को शरीर के अंदर जाने से को रोकने के लिए, अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं या बाद में हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें। अपने मुँह, आंख या अपनी नाक को छूने की कोशिश न करें क्योंकि वे ऐसे स्थान हैं जहां से कीटाणु शरीर के अंदर पहुंच सकते हैं |

बच्चे और बड़े लोग इन स्वस्थ व्यवहारों का अभ्यास करके स्वस्थ रहने की पूरी कोशिश कर सकते हैं:

- छींकते या खाँसी करते वक्त टिशू का उपयोग करें(और उन्हें फेंक

दें) या छींकते या खाँसी करते वक्त अपनी कोहनी का उपयोग करें। यह कीटाणुओं को फैलने में और अन्य लोगों को बीमार बनाने में रोकता है।

- अपने हाथों को साबुन और पानी से उसी समय धोएं जो आप आमतौर पर करते हैं, जैसे कि बाथरूम जाने के बाद, खाने से पहले और नाक पोंछने के बाद। जब आप अपने हाथों को धोते हैं, तो धीरे-धीरे 20 तक गिनती करना याद रखें। (माता-पिता अपने बच्चों के साथ "हैप्पी बर्थडे" या ABC गाकर मदद कर सकते हैं, इसे पास होने में 20 सेकंड का समय लगता है। यह बच्चों हाथ धोने में पर्याप्त समय के लिए याद रखने में मदद करता है।)
- जब आपके हाथ धुले न हो ,तब अपने मुँह, आँख और नाक को छूने की कोशिश न करें।”

10 मिनट

- गतिविधि: प्रदर्शित करें कि आप किसी अन्य व्यक्ति से (माता-पिता की मदद से) दो मीटर की दूरी का अनुमान कैसे लगा सकते हैं
  - सीधे खड़े हो जाएँ और अपनी स्थिति/स्थान को चिह्नित करें।
  - वहाँ से चार कदम दूर जाएँ
  - अभिभावक दूरी मापने के लिए टेप का उपयोग करें (या अनुमान लगाएँ) और सलाह दें कि कितने और कदम उठाने हैं |
  - जब तक आप 2 मीटर या उससे अधिक दूर नहीं पहुंच जाते, तब तक उपरोक्त चरणों की संख्या को दोहराएं
  - अब अपने माता-पिता या भाई-बहनों में से किसी एक को खड़े होने के लिए कहें, और आप उनसे 2 मीटर या उससे अधिक दूरी बनाने के लिए उतने कदम दूर जाएँ
- एक बार अच्छी तरह से देख लें ताकि जब जरूरत हो तब आप 2 मीटर की दूरी का अनुमान लगा सकें |

45 मिनट

- निचे दिए गए प्रश्नों को लेकर एक प्रस्तुति तैयार करें:  
कोविड-19 क्या है?  
लोग कैसे बीमार हो सकते हैं?  
बीमार व्यक्ति को क्या करना चाहिए?  
बीमार होने से बचने के लिए हमें क्या करना चाहिए?
- मापदंड:  
कोविड-19 को अच्छी तरह से परिभाषित करना  
समझाना कि लोग कीटाणुओं से कैसे बीमार पड़ते हैं  
खाँसी और छींकने के लिए अनुशंसित व्यवहारों को सूचीबद्ध करना  
बाथरूम, बाहर जाना, या सतहों को छूने के बाद 20 सेकंड के लिए हाथ धोना

बाहर निकलते समय चेहरे को छूने से बचें  
दूसरों से 6 फीट या 2 मीटर (गैर परिवार के सदस्यों के साथ न हाथ  
मिलाना, न गले लगाना) की दूरी रखना

10 मिनट

- विद्यार्थी प्रदर्शित करेंगे, उसके बाद माता-पिता प्रतिक्रिया देंगे
  - प्रस्तुति के बारे में उन्हें क्या सबसे ज्यादा पसंद आया
  - क्या सुधार किया जा सकता है या
  - पिछली बताई गई बातों में से अनुपस्थित बातों के बारे में उनको बताएँ

## दूसरा दिन

आज आप एक गतिविधि और प्रस्तुतियों के माध्यम से कोविड-19 को थोड़ा बेहतर समझेंगे।

### सुझाई गई अवधि गतिविधि और विवरण

10 मिनट

- कोविड-19 से बीमार होने वाले लोगों का क्या होता है?  
वायरस से संक्रमित होने वाले ज्यादातर लोग ठीक हो जाते हैं। पूरी तरह से ठीक होने में यह जुकाम से अधिक समय ले सकता है।

“बीमार महसूस होने वाले लोगों पर नज़र रखने के लिए डॉक्टर वास्तव में कड़ी मेहनत कर रहे हैं। वे यह सुनिश्चित करना चाहते हैं कि हर किसी को जिनको जरूरत है उनकी मदद मिले और वायरस को फैलने से रोका जा सके।

महत्वपूर्ण यह है कि आप वह करते रहें जो आप करना पसंद करते हैं और बहुत ज्यादा परेशां ना हो। स्वस्थ व्यवहारों जैसे: बाथरूम में जाने के बाद अपने हाथों को धोना, खांसते और छींकते वक्त अपने कोहनी का इस्तेमाल करना आदि का अभ्यास करते समय यदि आप वो कर रहे हैं जो करना आपको पसंद है, तो आप वायरस को दिखा रहे हैं कि असली बॉस कौन है! ”

15 मिनट

- गतिविधि बताती है कि हाथ धोने की प्रक्रिया आपके हाथों से कीटाणुओं को कैसे निकालती है।



काली मिर्च वाला कटोरा



साबुन का घोल युक्त कटोरा

- एक कटोरे में पानी भरें और इसमें कुछ काली मिर्च पाउडर डालें
- दूसरे कटोरे में थोड़ा सा तरल साबुन या साबुन का घोल डालें
- विद्यार्थी काली मिर्च के पानी में अपनी उंगली डालेंगे और इसे घुमाएँगे और यह देखेंगे कि काली मिर्च जैसे वायरस के कीटाणु उनकी उंगली से कैसे चिपक जाते हैं।
- विद्यार्थी अब तरल साबुन में अपनी उंगली डालेंगे और इसे काली मिर्च वाले कटोरे में डूबाएँगे
- विद्यार्थी यह देखेंगे कि कटोरी में काली मिर्च कैसे दूर भागती है जब उनकी उंगली साबुन से ढँकी होती है।
- विद्यार्थी से पूछें कि उन्होंने क्या देखा और हाथ धोने से कैसी शक्ति मिलती है।
- निष्कर्ष: काली मिर्च का कटोरा हमारे हाथ का कीटाणुओं से घिरा होना दर्शाता है। साबुन और पानी के साथ उन्हें अच्छी तरह से धोने से सभी रोगाणु और रोगजनकों को दूर भगा दिया जाएगा।
- (शेषसंग्रह में हैंडवाशिंग ट्यूटोरियल देखें)

30 मिनट

- आज हम अपने परिवार को कोविड-19 से बचाने की एक योजना बनाना चाहते हैं।
- हमारे परिवार की सुरक्षा के लिए, हमें आपको उन सभी कार्यों की सूची तैयार करने और उन्हें तैयार करने की आवश्यकता है, जिन्हें हमें निम्नलिखित परिदृश्यों में लेने की आवश्यकता है।
  - किराने का सामान खरीदने बाहर जाने के लिए
- (विद्यार्थी उपयोगी जानकारी रेखांकन शेषसंग्रह से अंतर्दृष्टि प्राप्त कर सकते हैं)

10 मिनट

विद्यार्थी प्रस्तुत करेंगे:

मुख्य संस्तुति:

- जाने से पहले सामानों की सूची लिखें। 1 या 2 सप्ताह के लिए सामान खरीद लें
- केवल एक वयस्क जाता है (सुपरमार्केट में कम लोग बेहतर हैं)
- जो चीजें आप खरीदने नहीं खरीदने वाले हैं उसे स्पर्श न करें
- लोगों से दूरी बनाए रखें
- कभी परिवार वालों को छोड़कर बाकि किसी के साथ न हाथ मिलाएं और न हीं गले मिले
- अपना चेहरा कभी मत छुएं

---

20 मिनट

हमें घर से बाहर एक बार वापस आने के बाद क्या करना चाहिए?  
परिवार के सामने प्रस्तुत करें

- मानदंड:

एक बार घर में प्रवेश करने के बाद द्वार पर जूते उतार दें  
20 सेकंड के लिए अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं  
सभी बाहरी थैलियों का निपटान करें, और सभी किराने के सामान को धो लें/  
कीटाणुरहित करें

- (विद्यार्थी उपयोगी जानकारी रेखांकन शेषसंग्रह से अंतर्दृष्टि प्राप्त कर सकते हैं)

---

10 मिनट

- विद्यार्थी प्रस्तुत करेंगे:

- मानदंड

एक बार घर में प्रवेश करने के बाद द्वार पर जूते उतार दें  
20 सेकंड के लिए अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं  
सभी बाहरी थैलियों का निपटान करें, और सभी किराने के सामान को धो लें/  
कीटाणुरहित करें

---

## तीसरा दिन

---

आज आप कोविड-19 से अपने परिवार की रक्षा करने के बारे में सीखना जारी रखेंगे।

### सुझाई गई अवधि गतिविधि और विवरण

---

15 मिनट

- आज हम चाहते हैं कि आप रचनात्मक रहें और अपने परिवार के सदस्यों को कोविड-19 सामाजिक दूरी अवधि के दौरान इसका पालन करने के लिए हमारे नियम पत्रक डिजाइन करें।
  - माता-पिता विद्यार्थियों के साथ उनके विचारों पर चर्चा करेंगे।
  - सुझाव:
    - बाहर जाते समय नियमों का पालन करें
    - वापस आने के बाद क्या करना चाहिए
    - हाथ धोने का ट्यूटोरियल
-

---

30 मिनट

- शिक्षार्थी बाहर जाने के नियमों पर काम करते हैं सुझाया गया प्रारूप:

| नियम | चैंपियन | उल्लंघन की सजा या जुर्माना |
|------|---------|----------------------------|
|      |         |                            |
|      |         |                            |
|      |         |                            |

- हर नियम के लिए, यह देखने और सुनिश्चित करने के लिए एक चैंपियन होना चाहिए कि इसका पालन किया जा रहा है या नहीं। अन्यथा, सुझाए गए दंड या जुर्माना का भुगतान उस नियम को तोड़ने वाले व्यक्ति द्वारा किया जाना चाहिए।

---

30 मिनट

- विद्यार्थी बाहर से घर वापस आने के बाद वाले नियम पर काम करते हैं

---

10 मिनट

- शिक्षार्थी माता-पिता को अपने नियम पत्र दिखाते हैं।
- मानदंड:
  - शीट में सभी आवश्यक जानकारी शामिल हैं
  - नियम संक्रमण के सभी संभावित स्रोतों को कवर करते हैं
  - उल्लंघन की सजा या जुर्माना उचित है और यह सुनिश्चित करना कि नियम को तोड़ा नहीं जाएगा (फिर से)
- नियम तालिका स्पष्ट और आकर्षक है

---

15 मिनट

- सभी परिवार के सदस्यों के बीच नियमों पर सहमति बनाने के लिए माता-पिता अपनी प्रतिक्रिया देंगे और सुधार के लिए सुझाव देंगे।
  - माता-पिता को नियमों के बारे में क्या पसंद आया
  - उनके अनुसार और क्या सुधार किया जा सकता है
- (माता-पिता इस आयु वर्ग में विद्यार्थियों की मदद कर सकते हैं)

---

**मूल्यांकन के मापदंड**



- 
- प्रस्तुतियों और नियमों के लिए चेकलिस्ट/जाँच-सूची मानदंड क्रमशः साझा किए जाएँ

## अतिरिक्त प्रोत्साहन गतिविधियाँ

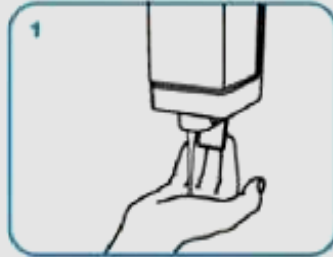
---

- विद्यार्थी डॉक्टर या नर्स को धन्यवाद पत्र लिख सकते हैं, वे जानते हैं कि कोविड-19 के साथ लोगों की मदद कौन कर रहा है।
- विद्यार्थी नियमों की प्रतियाँ बनाकर उन्हें घर के आसपास लगा सकते हैं।
- यदि इंटरनेट उपलब्ध है, तो विद्यार्थी अपने परिवार के भीतर विचार करने के लिए चचेरे भाई और दोस्तों के साथ नियमों का सेट साझा कर सकते हैं

## हाथ धोने के चरण



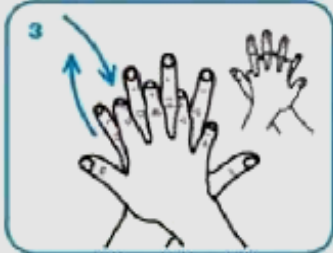
हाथ को गीला करें



सही मात्रा में साबुन का घोल लें  
या साबुन हाथ में लगाएँ



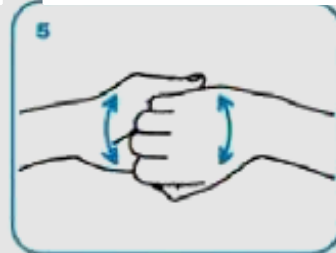
दोनों हथेलियों को आपस  
में रगड़े



दोनों हथेलियों की उँगलियों  
को आगे-पीछे से आपस में  
रगड़े



दोनों हथेलियों को आमने-  
सामने से आपस में रगड़े



दोनों हथेलियों की उँगलियों  
को आपस में आमने-सामने  
रगड़े



दोनों हथेलियों के अंगूठे को हाथ  
घुमाकर रगड़े



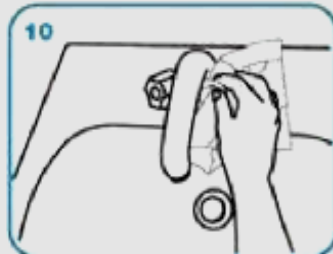
हथेली पर उँगलियों के सामने  
वाले हिस्से को रगड़े



पानी से हाथ धो लें



एक बार इस्तेमाल होने वाले  
कपड़े से हाथ पोछ लें



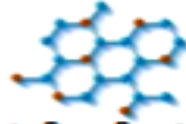
उसी कपड़े से नल को बंद कर दें



और आपका हाथ सुरक्षित है

## उपयोगी जानकारी रेखांकन

### कोरोना वायरस संक्रमण कैसे फैलता है ?



जब कोविड-19 से संक्रमित व्यक्ति खांसता, छींकता है या सांस छोड़ता है तो उसके लार या बुखार से निकली छोटी धूलों से या येम दूधरे में फैल सकता है। ये केन्द्र वाली धूले उस व्यक्ति के आस-पास की दूसरी चीजों और सतहों पर भी गिर सकती है। दूसरा व्यक्ति उस सतह या सतह के संपर्क में आने के बाद अपने बुखार, लार या आंस को धूले से भी कोविड-19 से संक्रमित हो सकता है।

### COVID-19 संबंधित जानकारी के लिए

राज्य हेल्पलाइन नंबर या स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के 24X7 हेल्पलाइन नंबरों पर कॉल 1075 (टेल फ्री) | 011-23978046, ई-मेल करें: [ncov2019@gov.in](mailto:ncov2019@gov.in), [ncov2019@gmail.com](mailto:ncov2019@gmail.com)

# कोरोनावायरस से बचने के लिए बरती जाने वाली सावधानियां



घर पर ही रहें ।



अपने हाथों को साबुन और साफ पानी से बार-बार धोएं ।



खांसते या छींकते वक्त रुमाल/ टीशू पेपर पास न होने पर कोहनी का इस्तेमाल करें ।



अपने मुँह, नाक और आँखों को न छूएं ।



सामान/सरफेस को नियमित रूप से साफ और डिसइंफेक्ट करें ।



सोशल डिसटेंसिंग बना कर रखें ।



मास्क पहनें ।



स्वस्थ भोजन (हेल्दी फूड) खाएं ।

हम साथ मिलकर C<sup>o</sup>VID-19 से लड़ सकते हैं ।

#SwasthaBharat #HealthForAll #HelpUsToHelpYou

# जानिए मास्क को इस्तेमाल करने का सही तरीका

1



मास्क पहनने से पहले, हाथों को एल्कोहल वाले हैंड रब या साबुन और पानी से धोएँ |

2



मास्क से मुँह और नाक को पूरी तरह ध्यान से ढकें ताकि मास्क और मुँह के बीच कोई जगह न बचे |

3



सिंगल- यूज़ मास्क एक ही बार पहना जाता है और उसके नम होने पर उसे बदल दें। री-यूज़ेबल मास्क साबुन/ डिटर्जेंट और पानी से धोकर ही इस्तेमाल करें |

4



मास्क को उसके किनारों पर लगी डोरी या लूप की सहायता से उतारें (उसे बाहर की तरफ से न छूएँ), फिर उसे बंद कूड़ेदान में ही फेंके और हाथों को एल्कोहल वाले हैंड रब या साबुन और पानी से ज़रूर धोएँ |

हम साथ मिलकर C  VID- 19 से लड़ सकते हैं |



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय  
भारत सरकार

# कोरोना वायरस संक्रमण का खतरा घटाएं ये सरल उपाय अपनाएं



1

खाँसने या छींकने के बाद

हाथों को  
साबुन से  
धोना  
रखें याद



4

शौचालय के इस्तेमाल के बाद



2

बीमार व्यक्ति की देख-रेख  
साफ हाथों से करें



3

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



अगर खाँसी, बुखार या साँस  
लेने में परेशानी हो तो तुरंत  
डॉक्टर से संपर्क करें

सुरक्षित  
रहें!

कोरोना वायरस  
से बचे रहें!

यदि आप पिछले 15 जनवरी के बाद बुहान-चीन से लौटे हैं, तो अपने आप को 2019-nCoV के लिए टेस्ट जरूर करवाएं। टेस्ट करवाने के स्थान की जानकारी के लिए स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार के हेल्प लाइन पर कॉल करें :

यदि आप पिछले 15 दिनों में चीन से लौटे हैं, या कोरोना वायरस से संक्रमित किसी व्यक्ति के संपर्क में आए हैं, तो अगले 14 दिनों के लिए सब के साथ संपर्क सीमित करें और अलग कमरे में सोयें।

चीन से लौटने के बाद 28 दिन के भीतर, अगर आपको बुखार, खाँसी या साँस लेने में तकलीफ जैसी कोई भी समस्या हो, तो तुरंत स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार के हेल्पलाइन नंबर पर कॉल करें :



+91-11-23978046

www.mohfw.nic.in  
www.mygov.in  
www.pmindia.gov.in

YouTube mohfwindia  
@MoHFW\_INDIA

http://ncdc.gov.in/  
@director\_NCDC





# कोविड -19 से कैसे खुद को और दूसरों को बचाएँ

वायरस न फैले, इसके लिए दूसरों से हर समय कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाए रखें |



साबुन और पानी से हाथों को  
नियमित रूप से धोते रहे |



साबुन और पानी के उपलब्ध न होने  
पर एल्कोहल (कम से कम 70%)  
वाले हैंड सैनिटाइज़र का इस्तेमाल करें |



अपने आँख, नाक, और मुँह  
को हाथों से न छूएँ |



खांसते या छींकते समय अपने मुँह और नाक  
को हमेशा रुमाल या टीशू से ढकें |



इस्तेमाल टीशू को खुले में न फेंके, उन्हें  
ढक्कन बंद कूड़ेदान में ही फेंके |



सामूहिक समारोहों और भीड़-भाड़ वाली  
जगहों में जाने से बचें |

हम साथ मिलकर C●VID- 19 से लड़ सकते हैं |

#EatRightIndia #SwasthaBharat #HealthForAll