

# कोविड 19 और अन्य वायरस से सुरक्षित रहें!

आपको और अन्यो को स्वस्थ रखने के व्याहारिक उपाय ।

औरो से 1 मीटर (3 फीट) से अधिक दूरी बनाए रखें ।

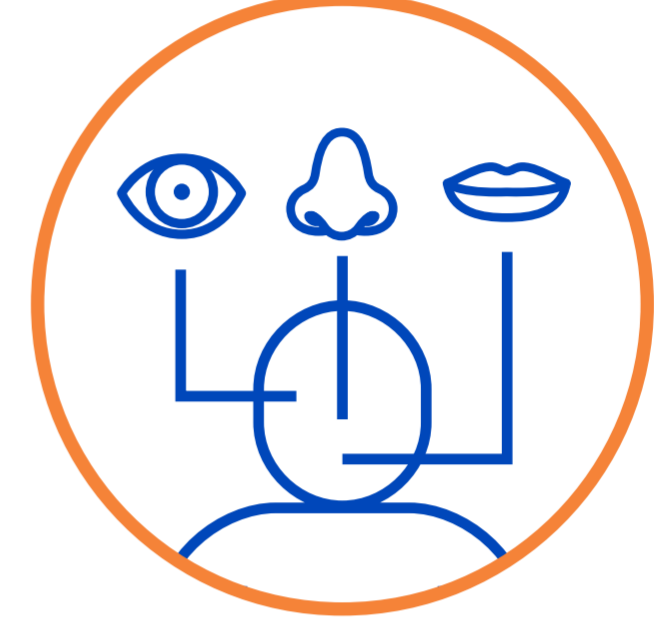


क्यों?

लोग जब खाँसते या छींकते हैं तो इससे उनकी नाक या मुँह से छोटी छोटी बूँदें फ़ैल जाती है जिसमें कोविड -19 वायरस समेत, वायरस हो सकते हैं ।



आँखें, नाक या मुँह को छूने से बचें



क्यों?

हाथ कई सतहों को छूते हैं और वे वायरस इकट्ठा कर सकते हैं जो आपके द्वारा अपनी आँखें, नाक या मुँह छूने पर आपके शरीर में जा सकते हैं ।



अच्छी साफ सफाई बनाए रखें



• खाँसते या छींकते समय अपने मुँह या नाक को मोड़ी हुई कोहनी या टिश्यू से ढकें (टिश्यू को कचरे के डब्बे में डालें) ।



• थूकें नहीं ।



• अपने हाथ 20 सेकंड तक साबुन और पानी से नियमित रूप से धोएँ या यदि यह उपलब्ध न हों तो हैंड सेनीटाइज़र का उपयोग करें ।

क्यों?

खाँसी और छींक या उन वस्तुओं के माध्यम से जिन्हें आप छूते हैं, वायरस को फैलने से रोकें ।



यदि आप बीमार महसूस कर रहे हों तो चिकित्सकीय सहायता लें ।



क्यों?

स्वयं को और अन्यो को सुरक्षित और स्वस्थ रखने के लिए ।

