Digital Emergency Relief Program

DIGITAL EMPOWERMENT foundation

DEF

DIGITAL EMPOWERMENT foundation

कोविड-19 संसाधन किट

कोरोना वायरस पर जीत

कोरोना वायरस -आखिर है क्या?

क्या है कोरोना वायरस ?

कोरोना वायरस का संबंध वायरस के ऐसे परिवार से है, जिसके संक्रमण से ज़ुकाम से लेकर सांस लेने में तकलीफ जैसी समस्या हो सकती हैं। कोरोना वायरस, विषाणुओं के एक बहुत बड़े परिवार का हिस्सा है लेकिन इनमें से सिर्फ 6 विषाणु ही ऐसे हैं जो इंसानों को संक्रमित कर सकते हैं।

वायरस के लक्षण

लक्षण

नाक बहना

खांसी

जुकाम

सिरदर्द

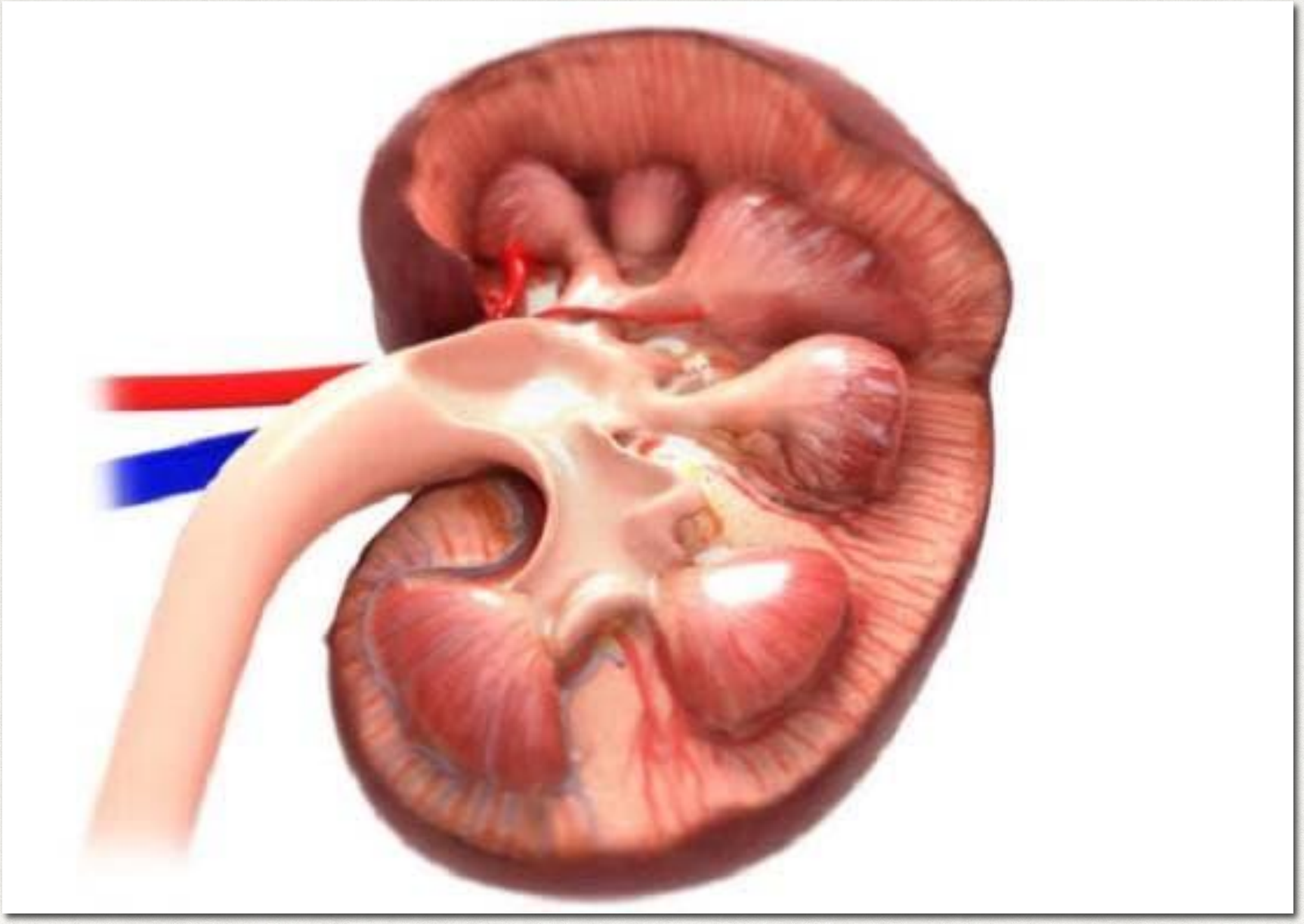
बुखार

गले में ख़राश

वायरस किस तरह शरीर पर हमला करता है?

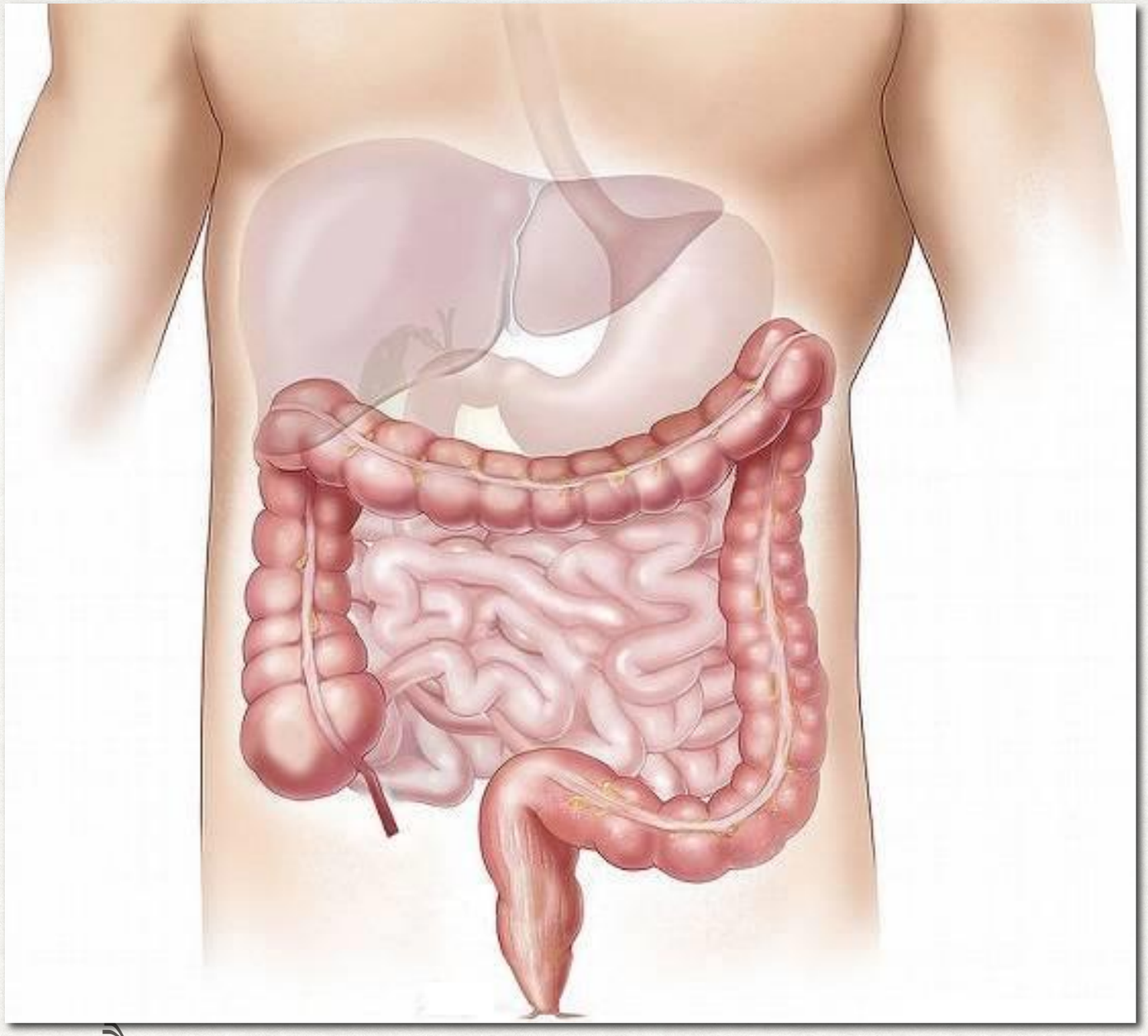
कोरोना वायरस की शुरुआत और अंत दोनों फेफड़ों से होते हैं. वायरस से होने वाली सांस की बीमारी सबसे पहले इंसान के फेफड़ों को खराब करना शुरू करती है. फेफड़ों की कोशिकाएं खराब होने के बाद इंसान को सांस लेने में दिक्कत होती है और उसका दम घुटने लगता है.

https://aajtak.intoday.in/gallery/corona-virus-lockdown-5-bad-habits-can-effect-your-immune-system-tlif-10-48087.html



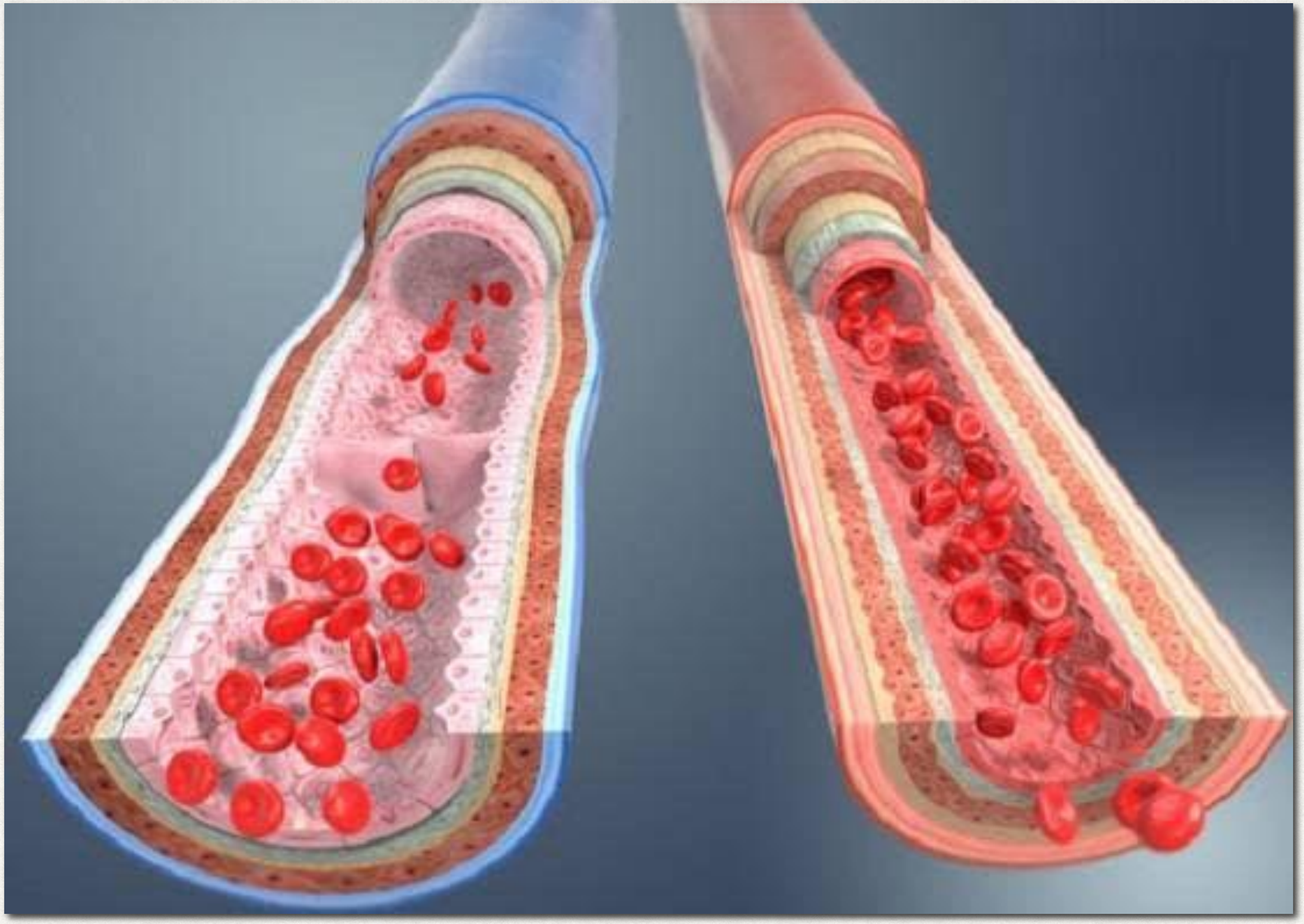
आंतों को खराब करता है-
यूनिवर्सिटी ऑफ मैरीलैंड स्कूल ऑफ मेडीसिन के एसोसिएट प्रोफेसर मैथ्यू बी. फ्रायमैन कहते हैं कि कोरोना के लक्षण SARS और MERS वायरस से काफी मिलते-जुलते हैं. दोनों ही इंसान की छोटी और बड़ी आंत को खराब करते हैं. इसलिए ऐसी भी संभावनाएं हैं कि कोरोना वायरस इंसान की आंतों को खोखला कर रहा है.

https://aajtak.intoday.in/gallery/corona-virus-lockdown-5-bad-habits-can-effect-your-immune-system-tlif-10-48087.html



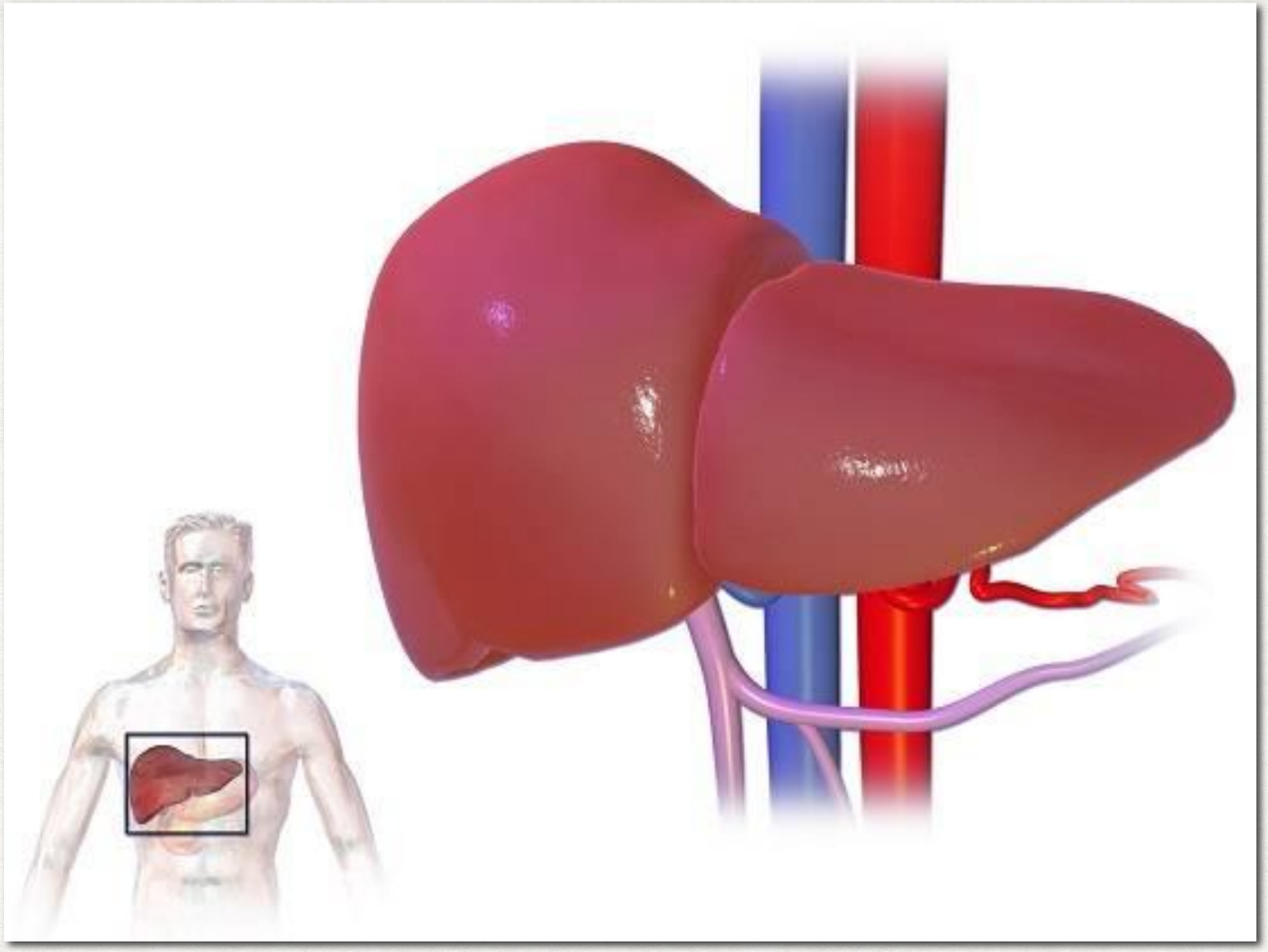
आंतों को खराब करता है-
यूनिवर्सिटी ऑफ मैरीलैंड स्कूल ऑफ मेडीसिन के एसोसिएट प्रोफेसर मैथ्यू बी. फ्रायमैन कहते हैं कि कोरोना के लक्षण SARS और MERS वायरस से काफी मिलते-जुलते हैं. दोनों ही इंसान की छोटी और बड़ी आंत को खराब करते हैं. इसलिए ऐसी भी संभावनाएं हैं कि कोरोना वायरस इंसान की आंतों को खोखला कर रहा है.

https://aajtak.intoday.in/gallery/corona-virus-lockdown-5-bad-habits-can-effect-your-immune-system-tlif-10-48087.html



रक्त वाहिकाओं से खून बहना-
कोलंबिया यूनिवर्सिटी की वायरोलॉजिस्ट और एसोसिएट रिसर्च साइंटिस्ट एंजेला रास्मुसेन के अनुसार, कोरोना वायरस से शरीर की रक्त वाहिकाओं पर भी बुरा असर पड़ता है. मूल रूप से इस अवस्था में शरीर की रक्त वाहिकाओं से खून बहता रहता है.

https://aajtak.intoday.in/gallery/corona-virus-lockdown-5-bad-habits-can-effect-your-immune-system-tlif-10-48087.html



लिवर डैमेज-
कोरोना वायरस के शरीर में दाखिल होने के बाद ये धीरे-धीरे लिवर को डैमेज करने का काम करता है. लिवर इंसान के बॉडी फंक्शन को सही ढंग से चलाने का काम करता है. डॉक्टर्स का कहना है कि इस वायरस की चपेट में आए रोगियों के फेफड़े और लिवर दोनों ही खराब पाए गए हैं. लिवर शरीर की पाचन क्रिया का सबसे प्रमुख हिस्सा है. खून से विषैले पदार्थों को बाहर निकालने का काम भी लिवर ही करता है.

https://aajtak.intoday.in/gallery/corona-virus-lockdown-5-bad-habits-can-effect-your-immune-system-tlif-10-48087.html

वायरस फैलता कैसे है?

MINISTRY OF HEALTH AND FAMILY WELFARE
GOVERNMENT OF INDIA

Help us to Help you

my GOV

खुद रहें सुरक्षित और दूसरों को भी

कोरोनावायरस से बचाएं!

क्या न करें

खांसी और बुखार होने पर किसी के संपर्क में न आयें

अपनी **आंख, नाक या मुंह** को ना छूएं

सार्वजनिक स्थानों पर ना थूकें

कोरोना वायरस के प्रसार के चरण

पहला
विदेश से आए संक्रमित

वो लोग कोरोना प्रभावित देशों से संक्रमण लेकर आए हैं।

दूसरा
स्थानीय फैलाव

विदेश से आए संक्रमितों के जरिये परिजन, दोस्त और संपर्क में आकर प्रभावित हुए लोग।

तीसरा
सामुदायिक फैलाव

प्रभावित हुए लोगों से अन्य लोगों में फैलने वाला संक्रमण।

चौथा
महामारी

इस चरण से फिलहाल चीन, इटली और यूरोप जूझ रहे हैं।

अमर उजाला | amarujala.com

वायरस से बचाव

दिन में कई बार साबुन से हाथ धुलें

पांच बार हाथ धोएं

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने वायरस से निपटने के लिए साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखने को कहा है। इसके लिए हाथों की सफाई को प्रमुखता दी है और दिन में कम से कम पांच बार हाथ धुलने का सुझाव दिया। डब्ल्यूएचओ ने हाथ को कब और कैसे धुलने का तरीका भी बताया है।

हाथों में साबुन लें।

साबुन अच्छे से फैलाएं।

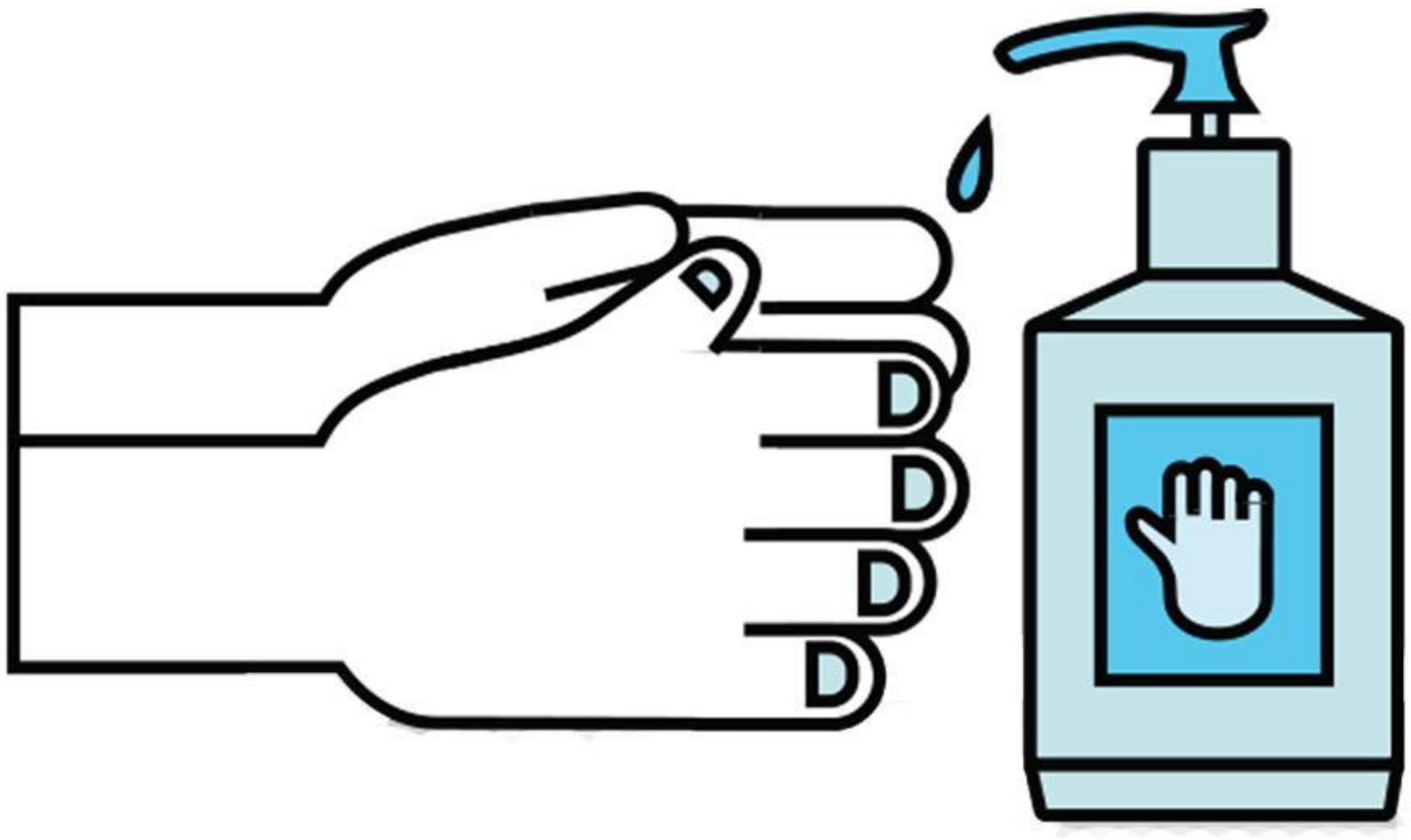
हाथों को अच्छी तरह रगड़ें।

अंगुलियों के बीच पूरी तरह से सफाई करें।

हाथों को मलें और पानी से अच्छी तरह से धोएं।

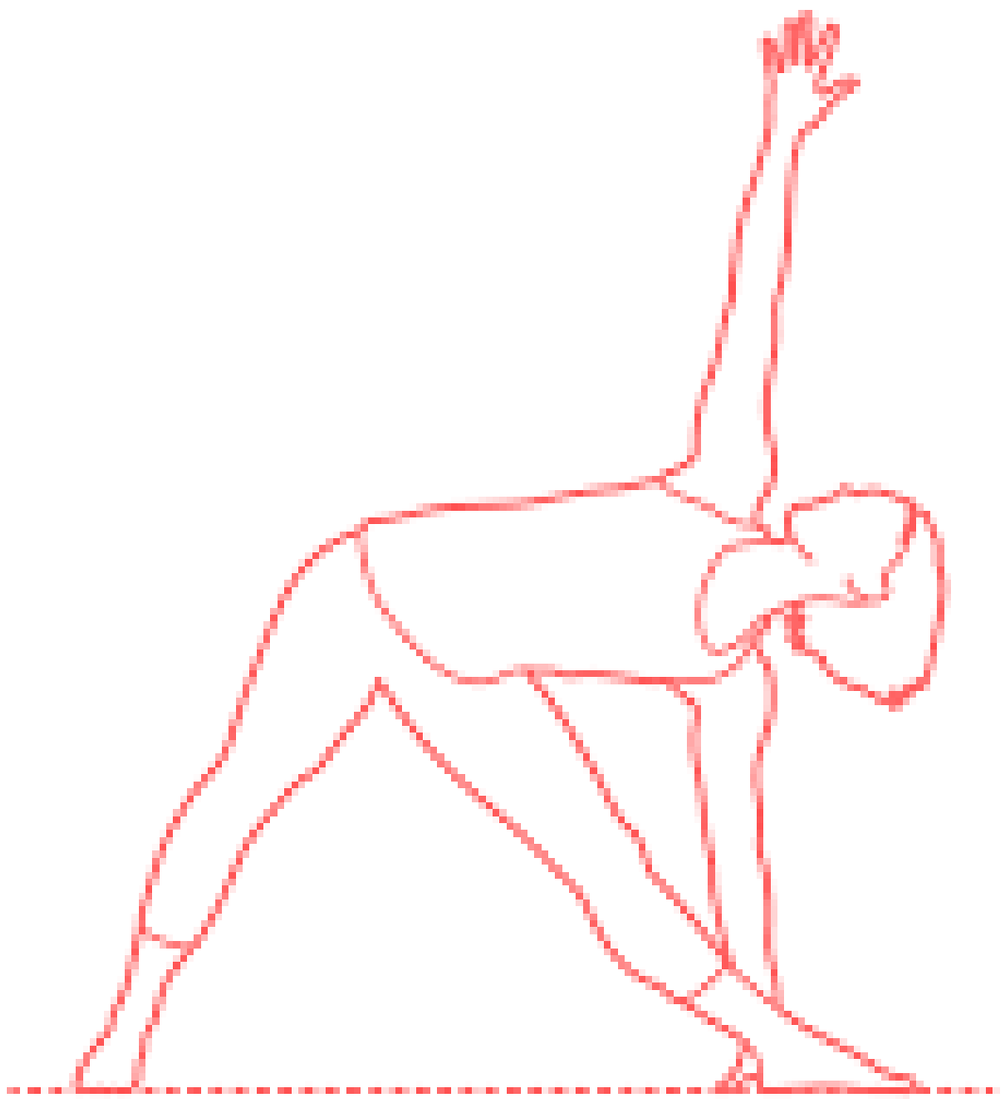
तौलिए से सुखाएं और इसी से टोंटी बंद करें।

सैनिटाइजर का प्रयोग करें



हाथों से आंख, नाक और मुंह को बार-बार न छुएं

रोजाना 30 मिनट व्यायाम करें

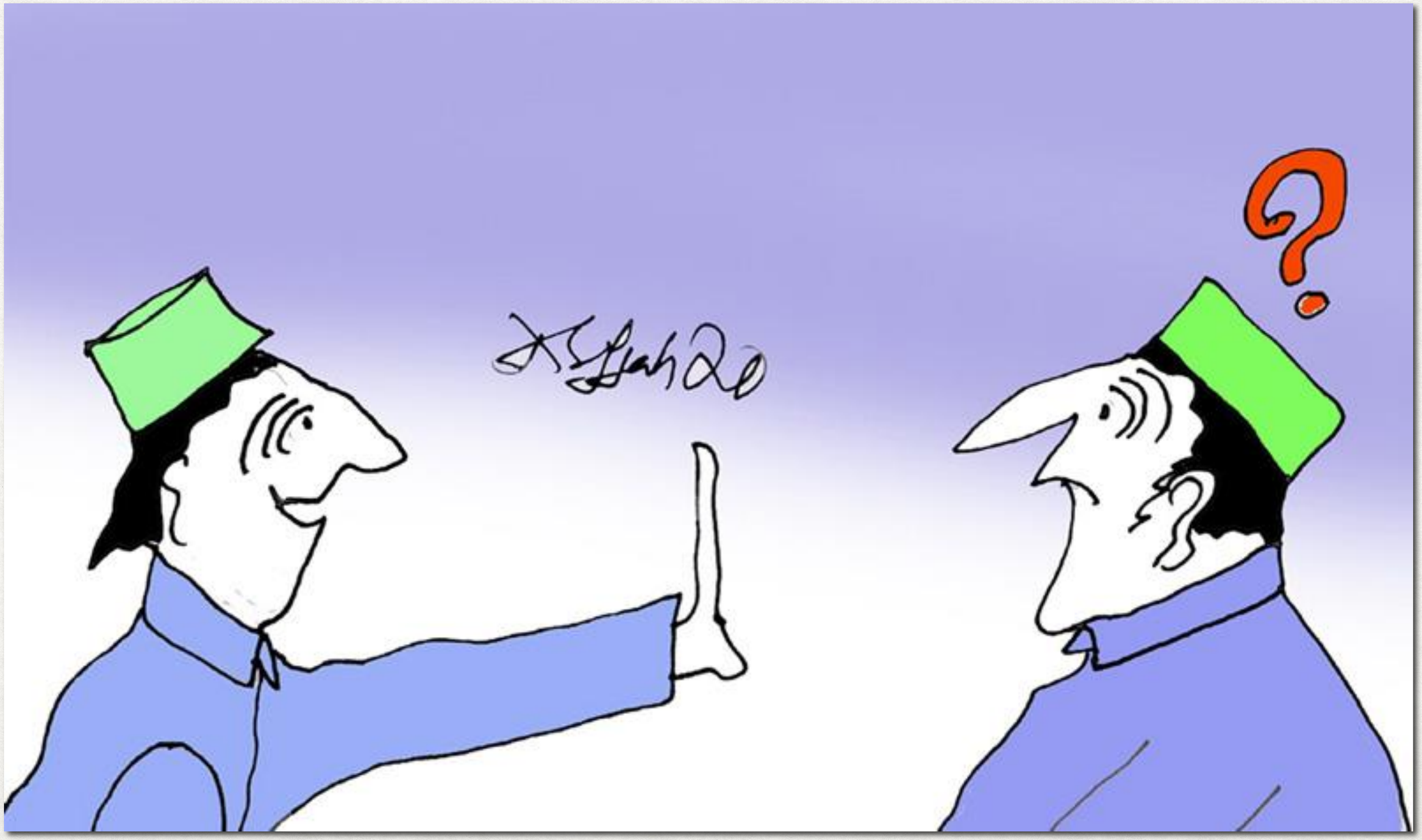


शरीर की इम्युनिटी को बरकरार करने वाली चीजों का सेवन करें

खांसते और छींकते समय अपने मुंह और नाक को अच्छी तरह से ढक कर रखें

खांसी, बुखार और जुकाम के लक्षण होते ही डॉक्टर के पास जाएं

सांस की तकलीफ से ग्रसित मरीज के पास जाने से बचें



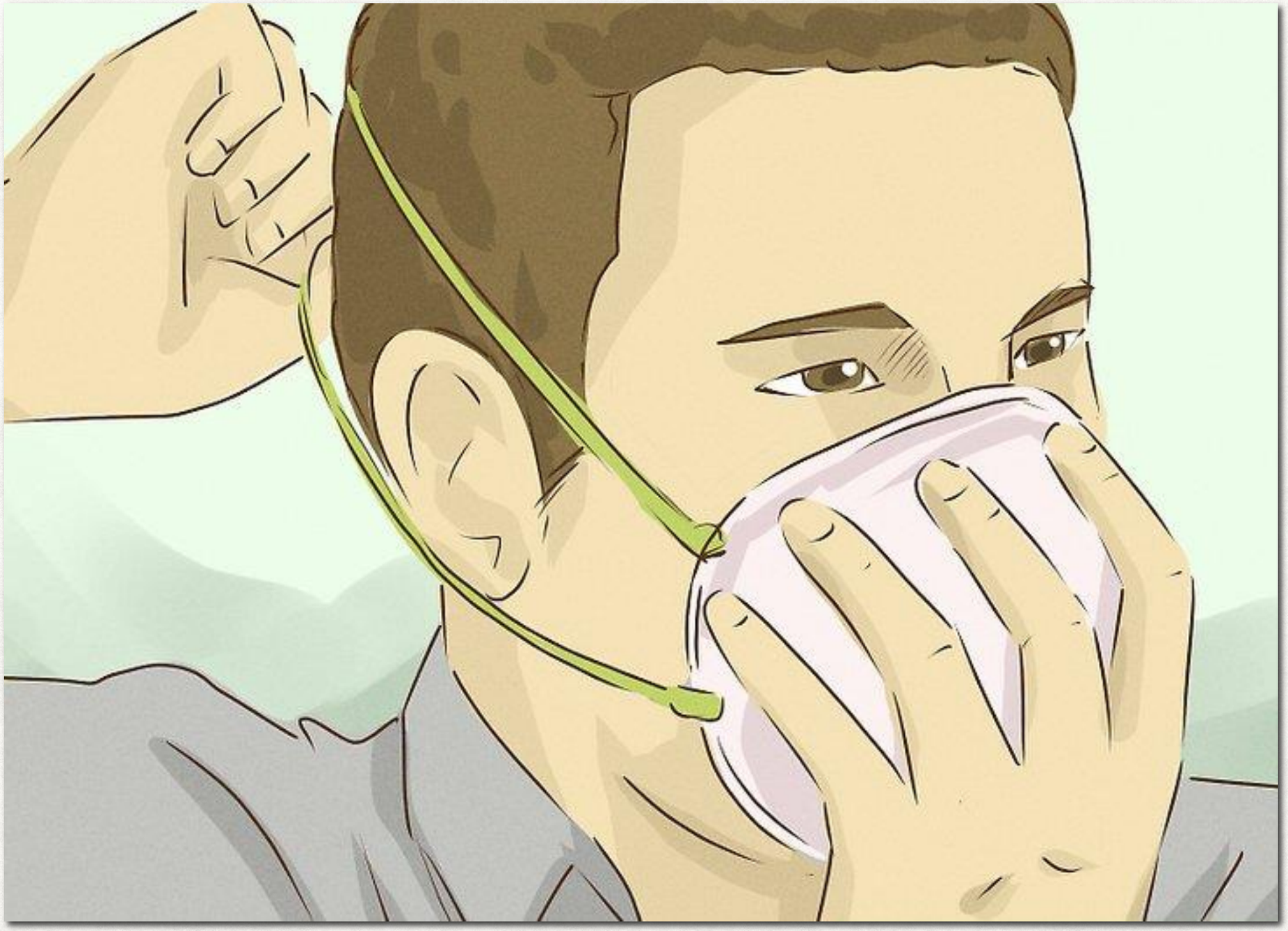
कच्चा या अधपका मांस न खाएं

नियमित रूप से साफ-सफाई का ध्यान दें. इसके साथ ही स्वास्थ्यकर्मी मास्क और दस्ताने को इस्तेमाल में लाएं

भीड़-भाड़ वाले स्थानों पर न जाएँ

तबियत खराब होने पर

मास्क का प्रयोग करें



अपने आप को सबसे अलग करें

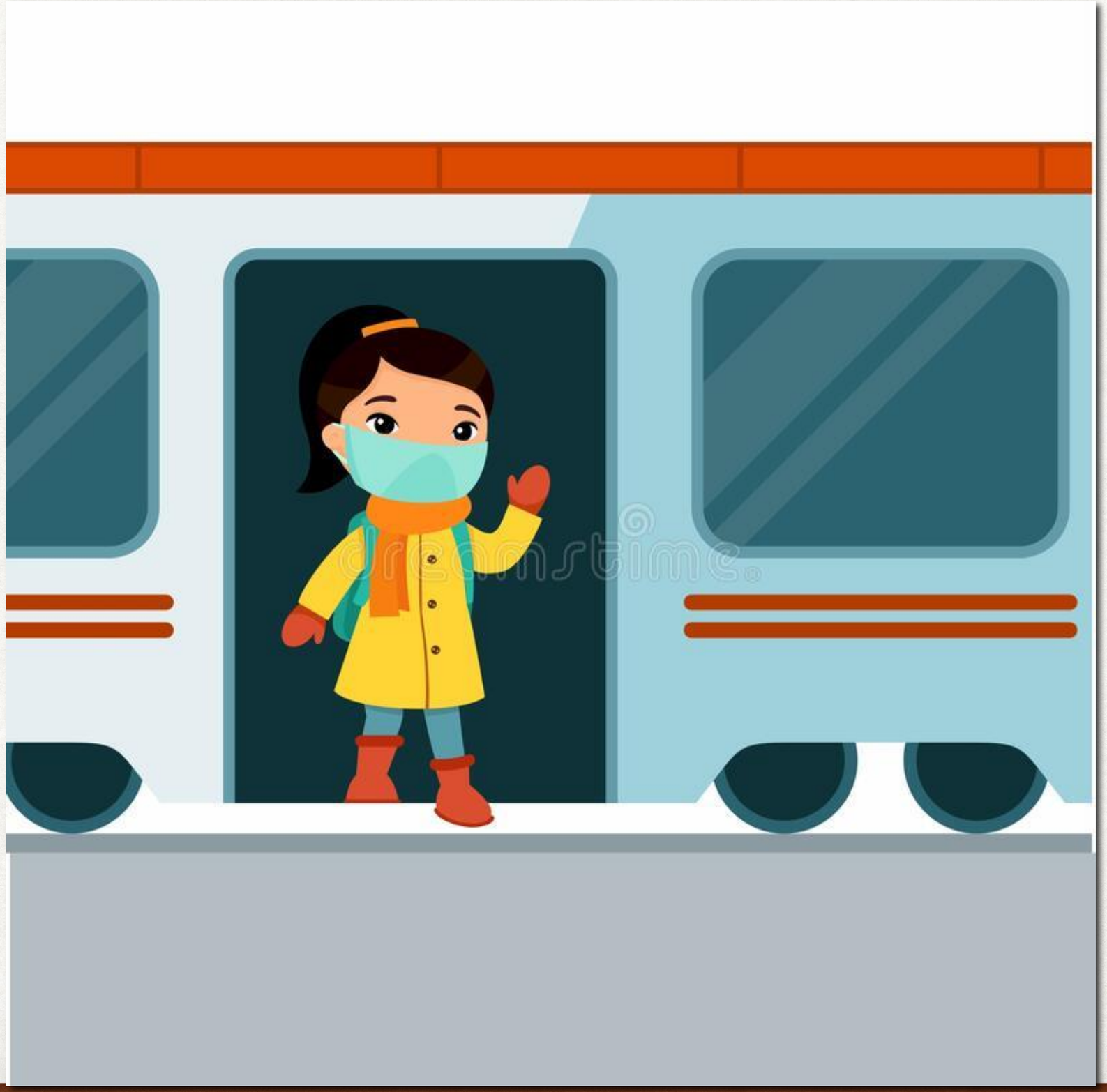
कोरोना वायरस 14 दिन तक ग्रो कर सकता है, इसलिए आइसोलेशन जरूरी है। अगर किसी के घर में आइसोलेशन के लिए स्थान नहीं है, वह क्वारेंटाइन सेंटर में रह सकता है।

डॉ. लोकेंद्र दवे, स्टेट कोरोना कोऑर्डिनेटर, भोपाल

दैनिक भास्कर

पालतू या जंगली जानवरों से दूर रहें

यात्रा से परहेज करें



संक्रमण की पहचान

कोरोना वायरस ज्यादा चुनौतीपूर्ण इसलिए है क्योंकि इसके लक्षण आसानी से किसी को समझ नहीं आते हैं. कोविड-19 के लक्षण बिल्कुल आम सर्दी-जुकाम की तरह हैं. हालांकि रोगी की बिगड़ती हालत को अगर बारीकी से देखना शुरू कर दें तो इसे पहचाना जा सकता है.

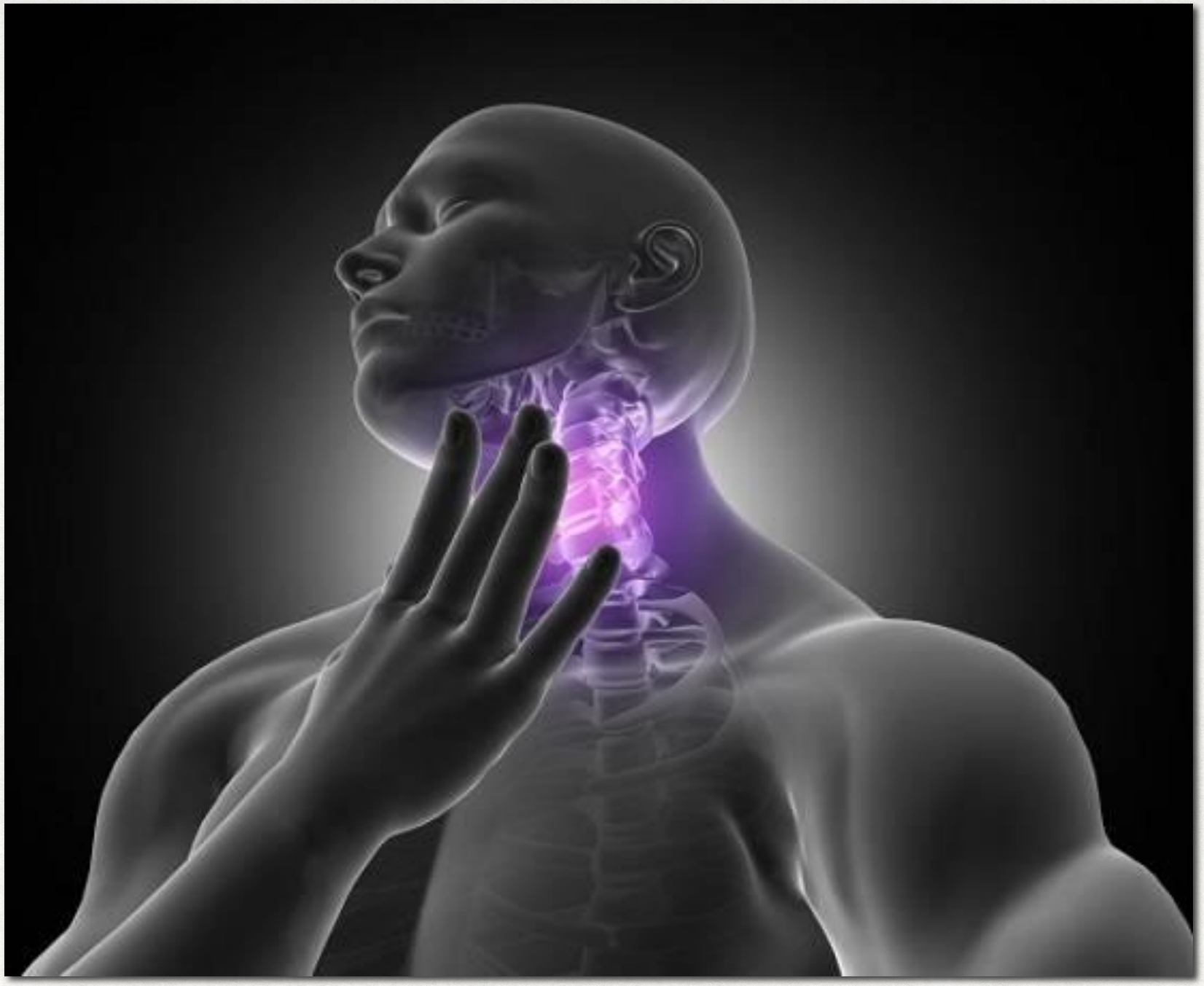
https://aajtak.intoday.in/gallery/corona-virus-lockdown-5-bad-habits-can-effect-your-immune-system-tlif-10-48087.html

पहले दिन- मरीज को तेज बुखार चढ़ने लगता है और उसके शरीर का तापमान काफी ज्यादा बढ़ जाता है. इसके अलावा रोगी को सूखी खांसी और जुकाम की समस्या भी सताने लगती है.

https://aajtak.intoday.in/gallery/corona-virus-lockdown-5-bad-habits-can-effect-your-immune-system-tlif-10-48087.html

अगले कुछ दिनों के भीतर मरीज की मांसपेशियों में दर्द होना शुरू हो जाता है और जोड़ों का दर्द भी काफी बढ़ जाता है. कई मामलों में गले में सूजन बढ़ती भी देखी गई है.

https://aajtak.intoday.in/gallery/corona-virus-lockdown-5-bad-habits-can-effect-your-immune-system-tlif-10-48087.html



पांचवां दिन- 5वें दिन तक लोगों को सांस लेने से संबंधित समस्या होने लगती है. खासतौर पर बुजुर्गों में यह परेशानी ज्यादा देखी गई है. इसके अलावा जो लोग पहले ही किसी बीमारी से जूझ रहे हैं उनमें भी यह दिक्कतें होती हैं.

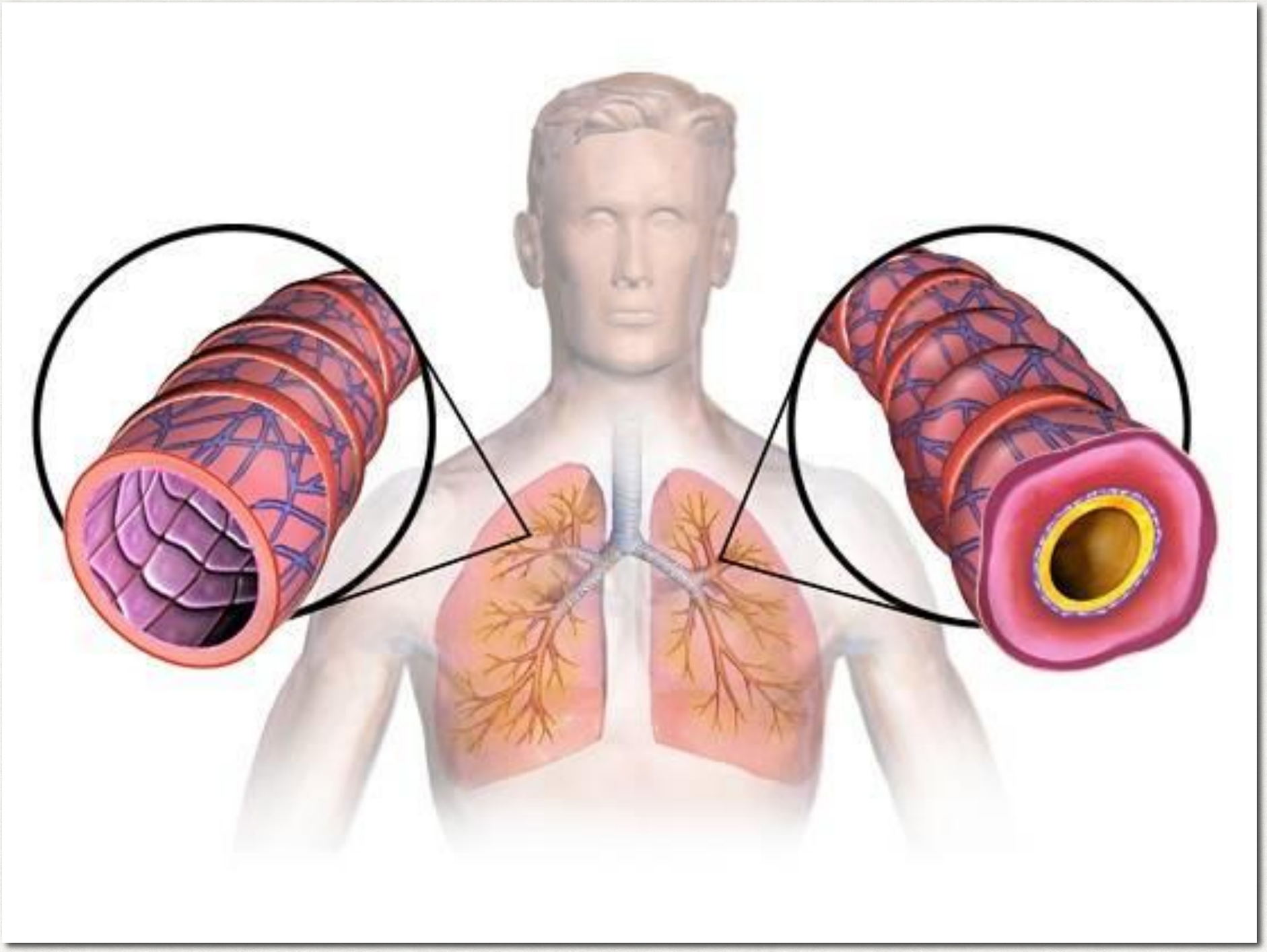
https://aajtak.intoday.in/gallery/corona-virus-lockdown-5-bad-habits-can-effect-your-immune-system-tlif-10-48087.html

सातवां दिन- सातवां दिन आते-आते रोगी को इस बात का एहसास होने लगता है कि अब उसे अस्पताल में भर्ती हो जाना चाहिए. वुहान हॉस्पिटल की एक रिपोर्ट के मुताबिक ज्यादातर मरीजों ने इतने दिन बीतने के बाद ही डॉक्टर्स को सूचित किया है.

https://aajtak.intoday.in/gallery/corona-virus-lockdown-5-bad-habits-can-effect-your-immune-system-tlif-10-48087.html

आठवां दिन- करीब एक हफ्ता गुजरने के बाद लोगों के शरीर में रेस्पिरेटरी डिस्ट्रेस सिंड्रोम से जुड़ी समस्याएं आने लगती हैं. यह ऐसा समय होता है जब इंसान के फेफड़ों में तेजी से बलगम बढ़ने लगता है.

https://aajtak.intoday.in/gallery/corona-virus-lockdown-5-bad-habits-can-effect-your-immune-system-tlif-10-48087.html



फेफड़ों में ऑक्सीजन की जगह बलगम बढ़ने से रोगी को सांस लेने में तकलीफ ज्यादा होने लगती है. उनके सीने में दर्द भी काफी बढ़ जाता है.

https://aajtak.intoday.in/gallery/corona-virus-lockdown-5-bad-habits-can-effect-your-immune-system-tlif-10-48087.html

कोरोना वायरस के लक्षण दिखने में 2 से 10 दिनों का समय लग सकता है. वायरस के लक्षण देरी से दिखने की वजह से लोग बाहर से बीमार नहीं लगते हैं जिसके कारण संक्रमण लोगों में आसानी से फैल जाता है.

https://aajtak.intoday.in/gallery/corona-virus-lockdown-5-bad-habits-can-effect-your-immune-system-tlif-10-48087.html

कैसे रखें ख्याल?
कोराना वायरस से बचने के लिए हाइजीन बनाए रखना बहुत जरूरी है. अपने आस-पास साफ-सफाई का पूरा ख्याल रखें. खांसते वक्त टिश्यू मुंह पर रखें.

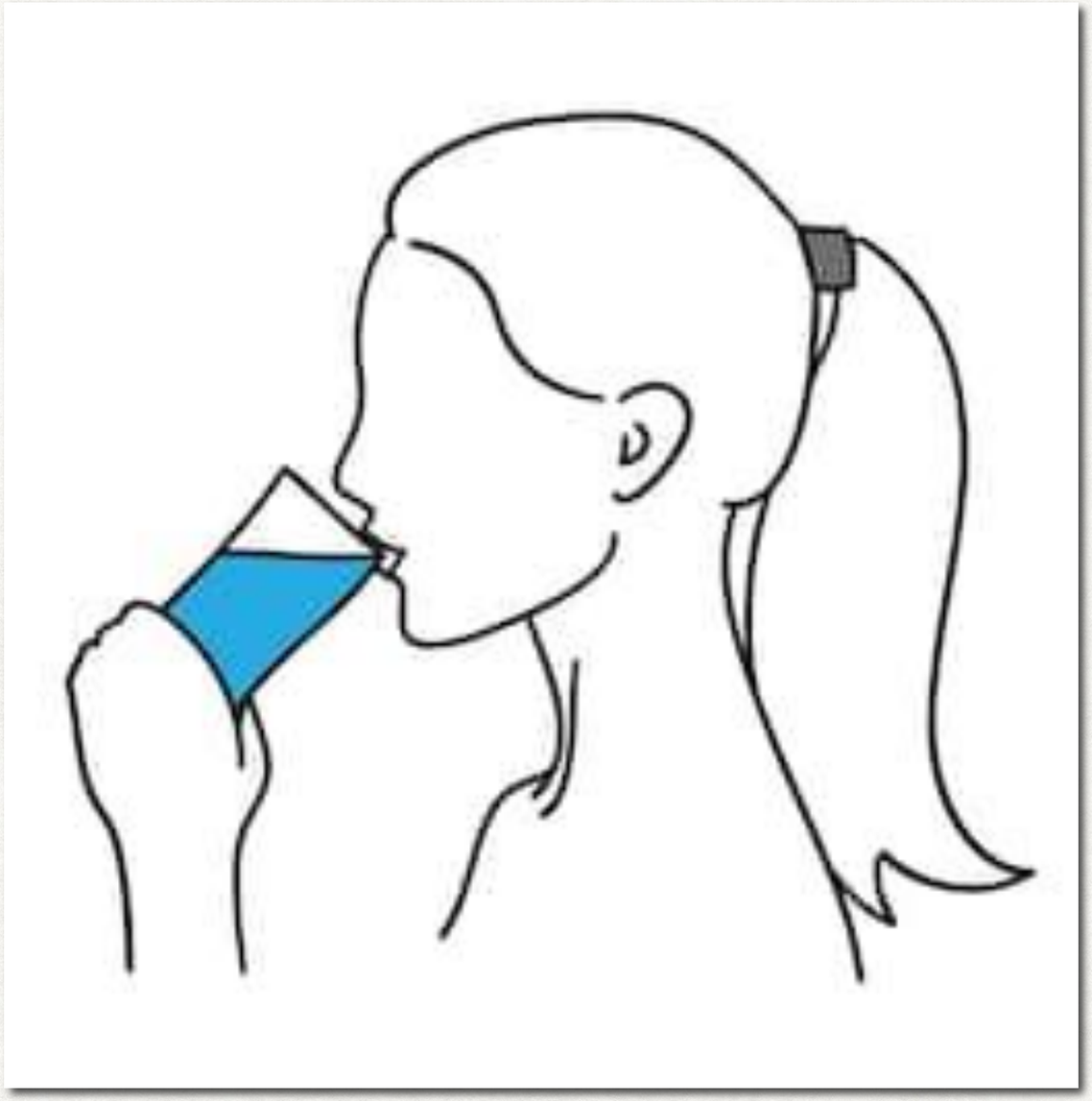
https://aajtak.intoday.in/gallery/corona-virus-lockdown-5-bad-habits-can-effect-your-immune-system-tlif-10-48087.html

इसके अलावा समय-समय पर साबुन से हाथ धोते रहें. WHO के अनुसार व्यक्ति को कम से कम 20 सेकंड तक अच्छे से हाथ धोना चाहिए.

https://aajtak.intoday.in/gallery/corona-virus-lockdown-5-bad-habits-can-effect-your-immune-system-tlif-10-48087.html

संक्रमण का इलाज

हल्के लक्षण—मरीज की उम्र 60 साल से कम



अपने डॉक्टर के क्लीनिक या अस्पताल जाने से पहले, बेहतर यही होगा कि आप उन्हें फोन पर संपर्क करें और अपने लक्षणों के बारे में बताएं। अगर आपके लक्षण हल्के हैं, तो आपसे घर पर ही रहने को कहा जाएगा, ज़्यादा से ज़्यादा पानी पिएं, आराम करें और अपने लक्षणों की खुद ध्यान रखें।

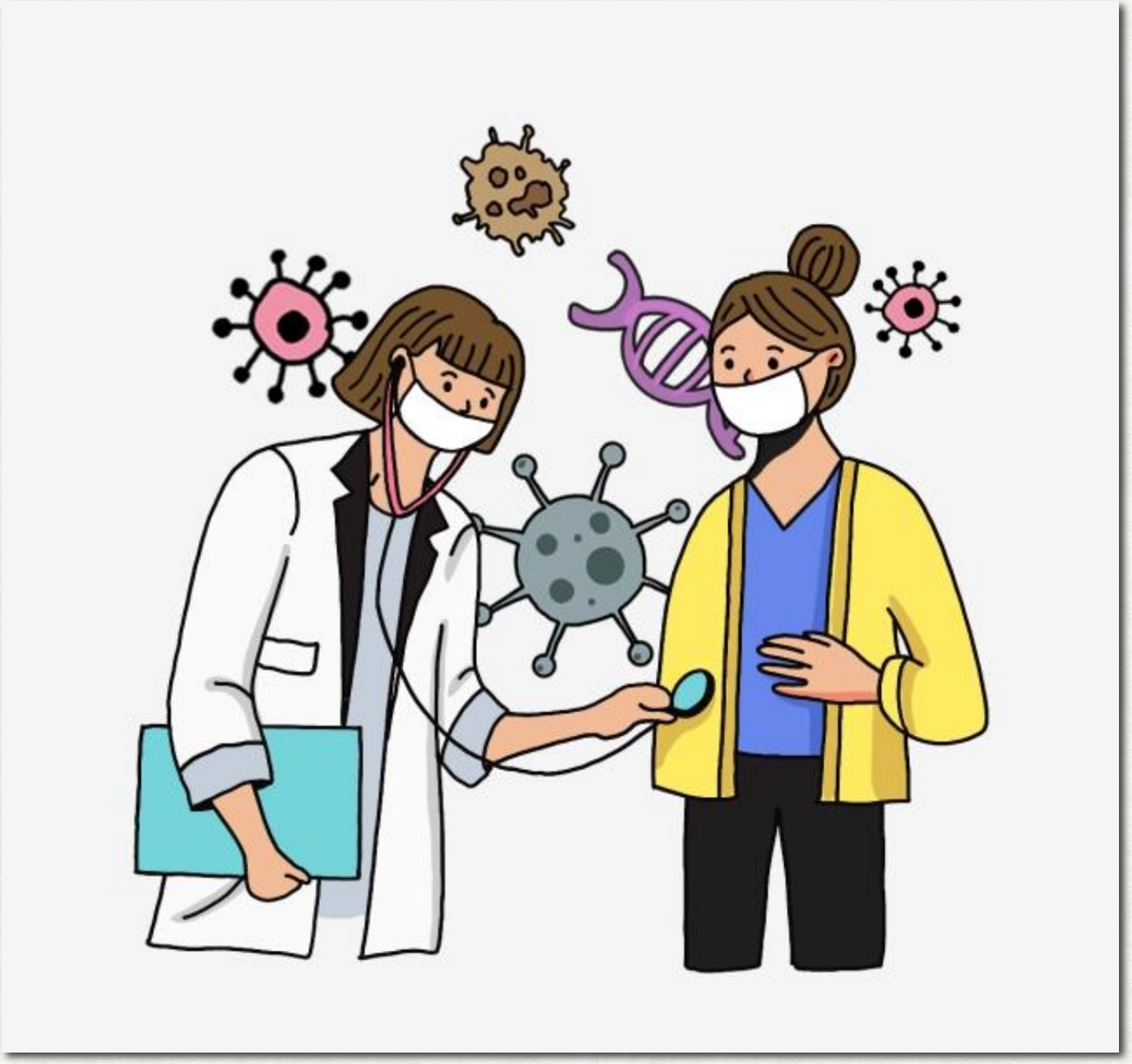
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html

कैसे भी लक्षण—मरीज की उम्र 60 साल से ज़्यादा

अगर आपकी उम्र ज़्यादा है, सांस लेने में तकलीफ है या पहले से ही किसी बीमारी से ग्रस्त हैं, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html

गंभीर लक्षण

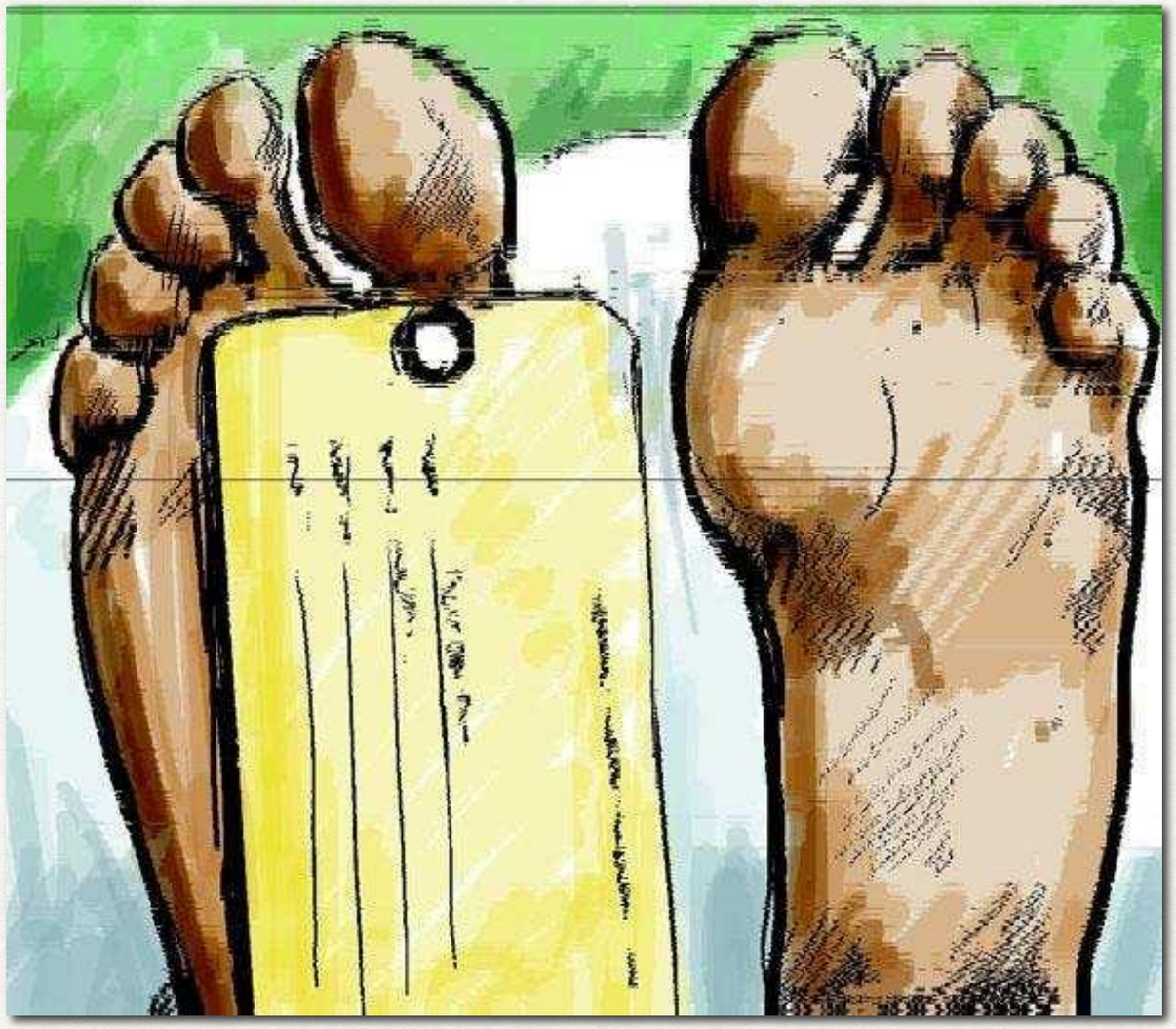


अगर आपको लगता है कि ये एमर्जेंसी केस है, तो अस्पताल जाते वक्त मास्क पहनें और पब्लिक ट्रांसपोर्ट न लें। भीड़ या फिर बाज़ार जैसी जगहों पर न जाएं।

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html

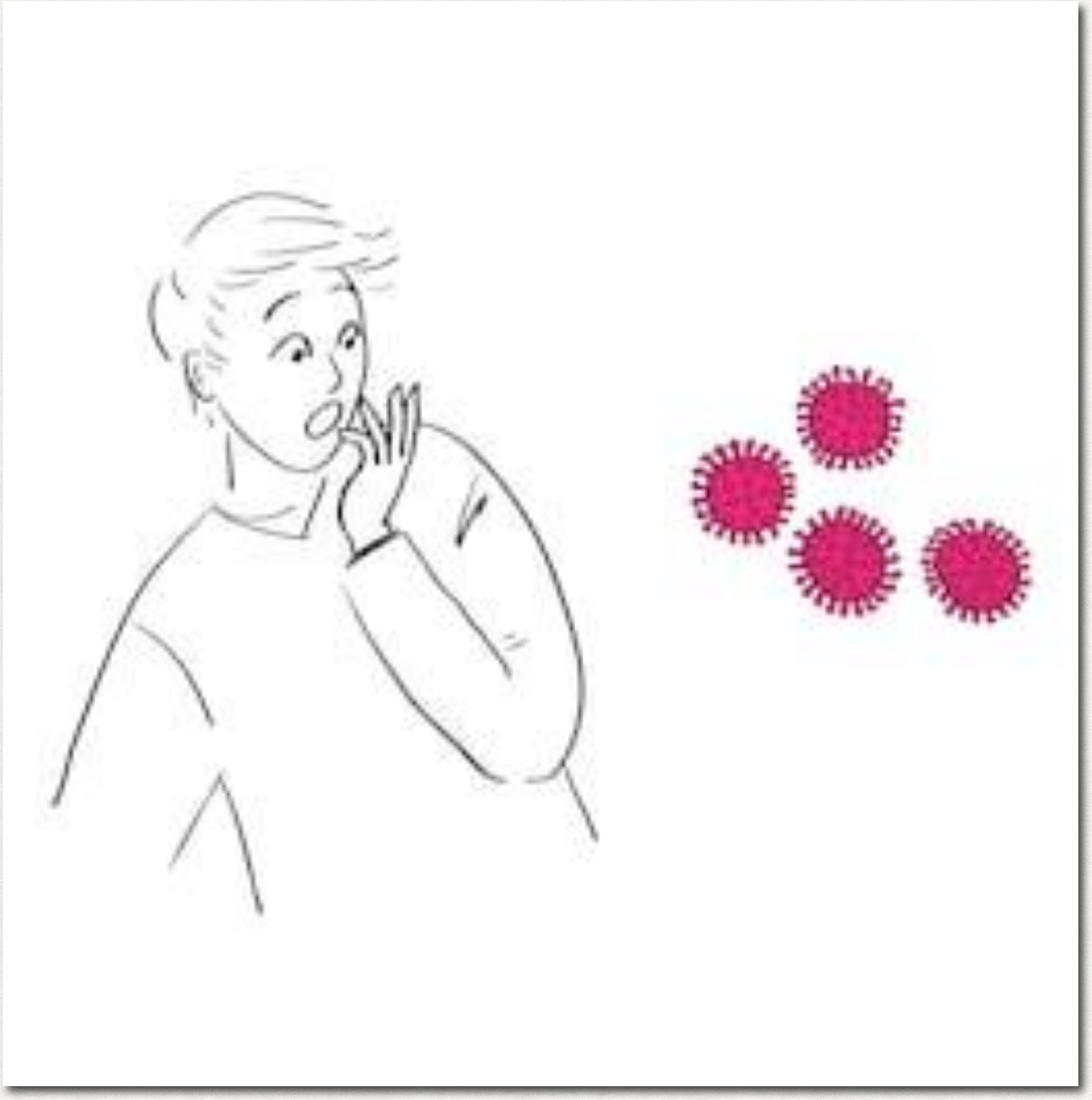
गलत खबरों से बचें

कोरोना पॉजिटिव होने का मतलब है मरीज की मौत



ये सच नहीं है. COVID-19 से प्रभावित लगभग 81 प्रतिशत मरीजों पर इसका माइल्ड असर देखा गया.

✗ हवा से भी फ़ैल सकता है कोरोना वायरस

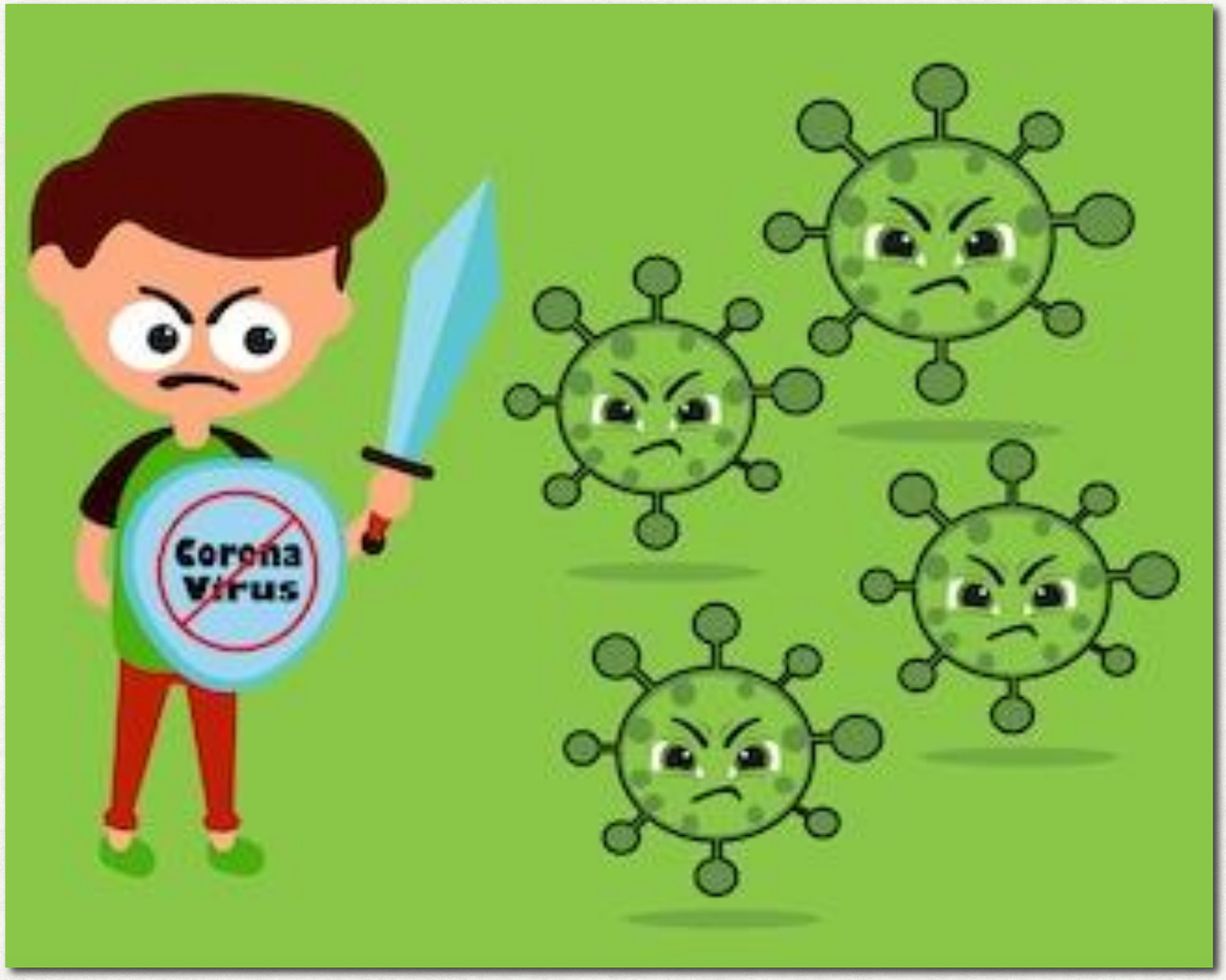


✓ WHO के मुताबिक, कोरोना वायरस के हवा में फैलने की बात महज अफवाह है. कोविड-19 'एयरबॉर्न' डिसीज नहीं है.

यदि कोई इंसान अपनी सांस को पूरे 10 सेकंड तक रोक सकता है तो समझ लीजिए, उसका शरीर कोरोना वायरस की चपेट में नहीं है.

पूरी दुनिया में ऐसे कई कोरोना वायरस पीड़ित हैं जो 10 सेकेंड से ज्यादा अपनी सांस रोक पाने में सक्षम हैं. जबकि दूसरी ओर, कई बुजुर्ग कोरोना वायरस पीड़ित न होने पर भी इतनी देर अपनी सांस को नहीं रोक सकते.

बच्चों में कोरोना का खतरा नहीं है



बच्चे भी इस जानलेवा वायरस की गिरफ्त में आ सकते हैं लेकिन ये भी सच है कि बच्चों पर इस बीमारी का असर वयस्कों या बुजुर्गों की अपेक्षा कम दिख रहा है.

कोरोना से संक्रमित मरीज को आसानी से पहचाना जा सकता है

ऐसा बिल्कुल नहीं है. COVID-19 के काफी सारे लक्षण होते हैं.
इनमें से कई सांस की दूसरी बीमारियों की तरह लगते हैं जैसे मौसमी सर्दी और फ्लू.
कोरोना में भी मरीज में ये सारे लक्षण होते हैं.

चीन से आए पार्सल लेने पर कोरोना का खतरा हो सकता है

WHO कहता है कि कोरोना के विषाणु हालांकि मेटल, कांच, प्लास्टिक जैसी सतहों पर लगभग 9 दिनों तक जिंदा रह सकते हैं लेकिन पार्सल बनाने के लिए इस्तेमाल होने वाली चीजें इस वायरस के सर्वाइवल के लिए आदर्श नहीं हैं. वायरस को जीने के लिए सतह के साथ तापमान भी अनुकूल चाहिए होता है. यही वजह है कि चीन से भारत आने के दौरान तापमान घटने-बढ़ने पर ये खुद ही नष्ट हो जाता है.

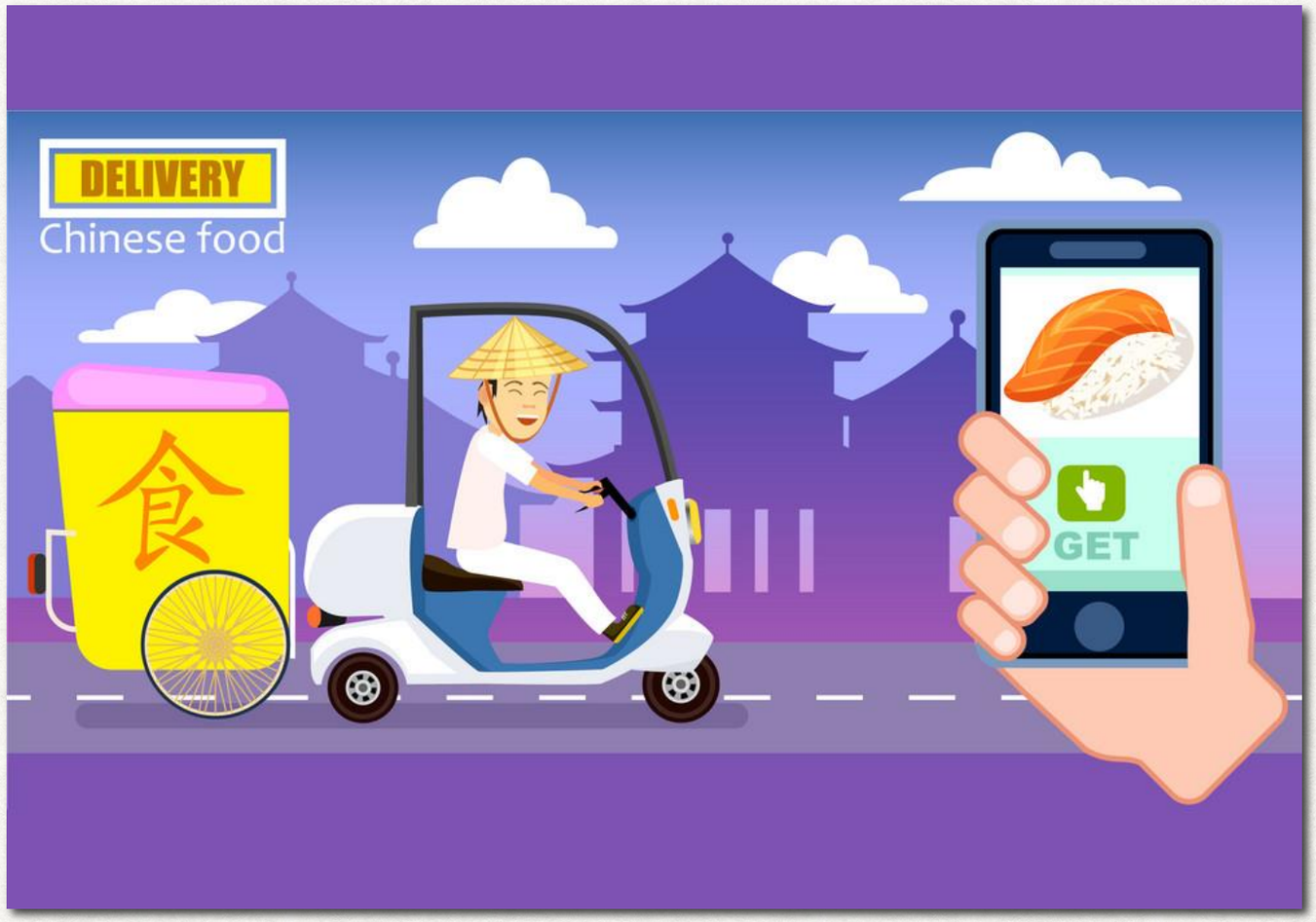
नाक में ब्लीच लगाने से बचा जा सकता है

ये बात भी फैली हुई है कि ब्लीच या क्लोरीन जैसे कीटाणुनाशक सॉल्वैंट्स जिसमें 75 प्रतिशत इथेनॉल, पैरासिटिक एसिड और क्लोरोफॉर्म होता है, असल में कोरोना वायरस को सतह पर खत्म कर सकते हैं. लेकिन तथ्य ये है कि ऐसे कीटनाशकों को त्वचा पर लगाने से कोई फायदा नहीं होता बल्कि शरीर के लिए ऐसे रसायन खतरनाक और जानलेवा ही हो सकते हैं.

✗ माउथवॉश का गरारा फायदेमंद हो सकता है

✓ माउथवॉश के गरारे से कोरोना वायरस से नहीं बचा जा सकता है. कुछ कंपनियों के माउथवॉश कुछ मिनटों के लिए आपकी लार में रहने वाले विशेष रोगाणुओं को खत्म कर सकते हैं, लेकिन डब्ल्यूएचओ के मुताबिक यह आपको कोरोना वायरस से नहीं बचाता.

✗ चाइनीज रेस्त्रां में खाना खाने से कोरोना हो सकता है



✓ नहीं, ये किसी भी रेस्त्रां में हो सकता है अगर वहां कोरोना से प्रभावित मरीज खाना खाने आए या फिर माइल्ड लक्षणों वाला कोई व्यक्ति ही खाना पकाए या परोसे. यहां तक कि टॉयलेट क्लीन करने वाला स्टाफ भी आपको कोरोना दे सकता है अगर उसमें इसके वायरस हैं.

हैंड ड्रायर से मरेंगे कोरोना वायरस

ऐसा नहीं है हैंड ड्रायर से किसी भी तरह का प्रभाव कोरोना वायरस पर नहीं पड़ता है। लेकिन लगातार इसे चलाने से आप बीमार नहीं पड़ेंगे, ऐसी गारंटी नहीं है। इसलिए हैंड ड्रायर को छोड़िए और हाथों को अच्छी तरह साफ कीजिए। इसके साथ ही टिशू या फिर हैंड ड्रायर से अपने हाथों को सुखाइए।

✗ यूवी लैंप से कोरोना वायरस कीटाणु मर जाते हैं

✓ ऐसा बिल्कुल भी नहीं है। यूवी लैंप का यूज हाथों या अन्य जगहों पर नहीं करना चाहिए। इससे आपको स्किन में जलन हो सकती है।

✗ नए कोरोनावायरस से संक्रमित लोगों का पता लगाने में थर्मल स्कैनर प्रभावी है

✓ थर्मल स्कैनर उन लोगों का पता लगाने में समर्थ होते हैं जिनकी बॉडी का तापमान नॉर्मल इंसान से ज्यादा होता है क्योंकि वह कोरोना वायरस से संक्रमित रहते हैं। हालांकि, वे उन लोगों का पता नहीं लगा सकते जो संक्रमित हैं लेकिन अभी तक बुखार नहीं हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि संक्रमित लोगों के बीमार होने के बाद बुखार होने में करीब 2 से 10 दिन लगते हैं।

✗ एल्कोहल और क्लोरीन से बॉडी में स्प्रे करना

✓ कई लोगों को लगता है कि बॉडी में एल्कोहल और क्लोरीन से स्प्रे करने से कोरोना वायरस खत्म हो जाएगा। यह बात बिल्कुल भी सही नहीं है। यह स्प्रे आपके शरीर के बाहर के वायरस को मार देगा लेकिन शरीर के अंदर के वायरस को दवा से ही मारा जा सकेगा।

निमोनिया की वैक्सीन नए कोरोना वायरस से दिलाएगी निजात

नहीं, निमोनिया के खिलाफ टीके जैसे न्यूमोकोकल वैक्सीन और हीमोफिलस इन्फ्लुएंजा टाइप बी (एचआईबी) वैक्सीन नए कोरोना वायरस के से बचाव में मदद नहीं कर सकते। यह वायरस बहुत ही नया और भिन्न है औऱ इसके उन्मूलन के लिए नई वैक्सीन खोजी जा रही है। शोधकर्ता नई वैक्सीन बनाने की पूरी कोशिश कर रहे हैं।

✗ लहसुन खाने से दूर होगा कोरोना

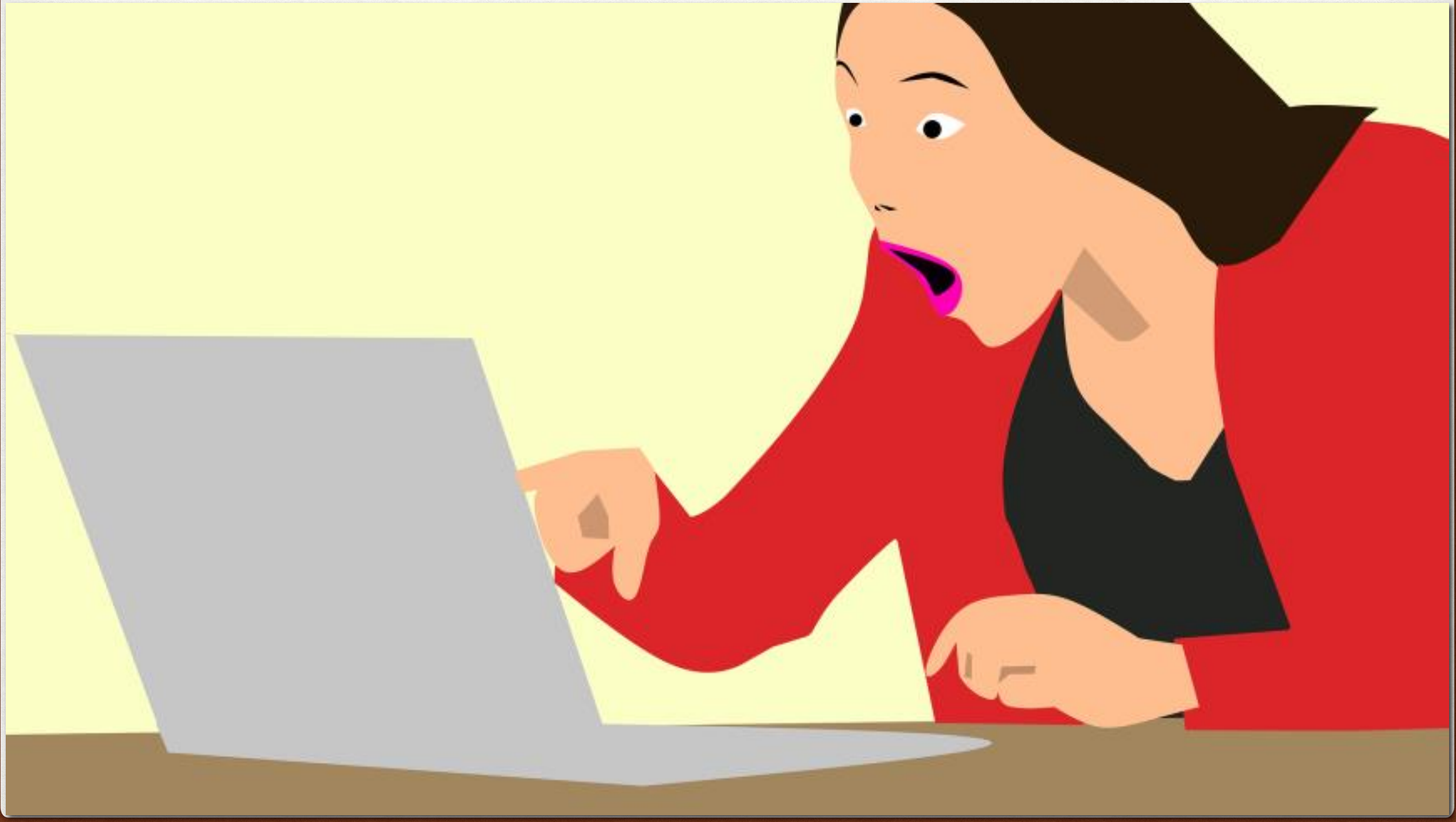
✓ लहसुन एक हेल्दी फूड है जिसमें कुछ एंटीमाइक्रोबियल गुण पाए जाते हैं। लेकिन इसके द्वारा कोरोना वायरस से नहीं बचा जा सकता है।

तिल के तेल से कोरोना वायरस रहेगा दूर

नहीं, तिल का तेल कोरोना वायरस को नहीं मार सकता है।

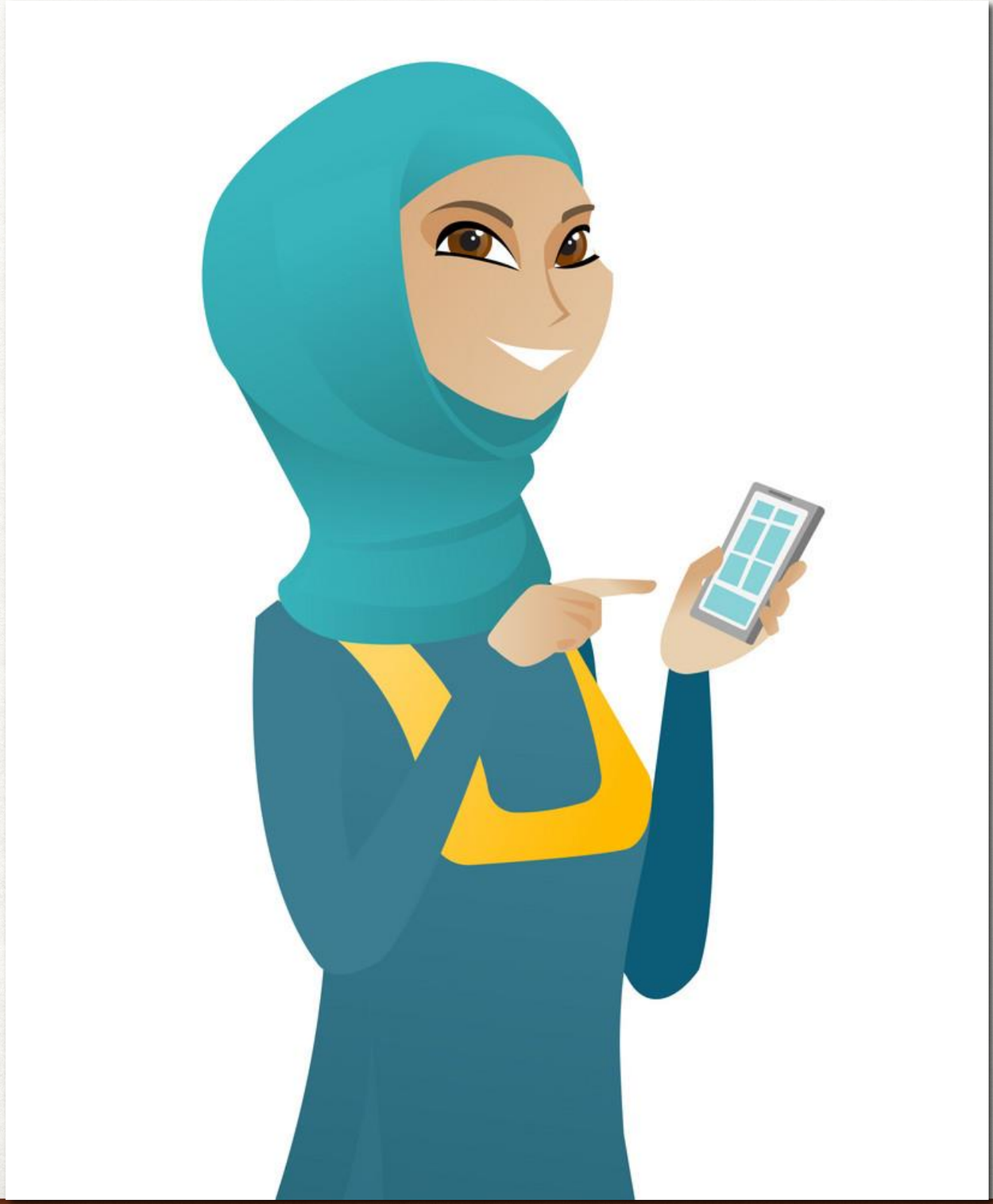
तनाव पूर्ण माहौल में मानसिक संतुलन कैसे बनाए रखें?

हमेशा टीवी, रेडियो और सोशल मीडिया
पर नकारात्मक खबरें सुनने से मानसिक तनाव बढ़ता है



लगातार व्यायाम करें

जिन लोगों के साथ आनंद आए उनके साथ बातें करें



एक शौक या नयी गतिविधि करें

मानसिक तनाव बढ़ जाये तो संपर्क करें

Need help? Know someone who does?

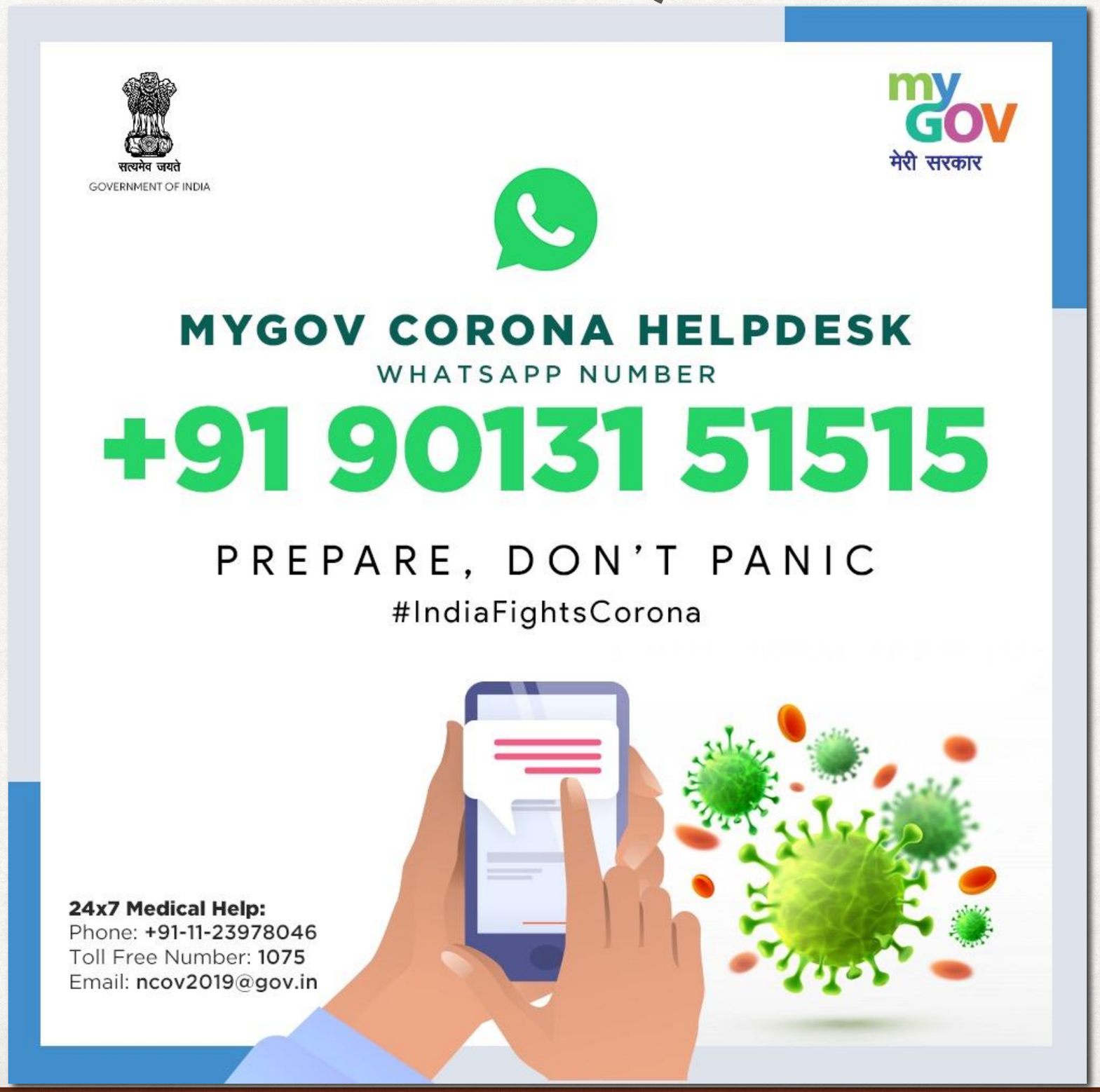
If you, or someone you care about, are feeling overwhelmed with emotions like sadness, depression, or anxiety, or feel like you want to harm yourself or others

- Call 911
- Visit the Disaster Distress Helpline , call 1-800-985-5990, or text TalkWithUs to 66746
- Visit the National Domestic Violence Hotline or call 1-800-799-7233 and TTY 1-800-787-3224

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html

संपर्क करें

कोरोना वायरस को लेकर सरकार ने व्हाट्सएप्प हेल्पलाइन नंबर जारी की है



Coronavirus
कोरोना वायरस अलर्ट
स्वास्थ्य मंत्रालय ने जारी किया
हेल्पलाइन नंबर और EMAIL ID
+91-11-23978046
ई-मेल आईडी :- ncov2019@gmail.com
oneindia HINDI.ONEINDIA.COM

कोरोनावायरस हेल्पलाइन

यहां मिलेंगे कोरोना वायरस से जुड़े सवालों के जवाब और मदद

नेशनल हेल्पलाइन नम्बर

- 1075, 1800112545
- 011-23978046

एम्स हेल्पलाइन नम्बर

- 9971876591

दैनिक भास्कर

Central Helpline Number for corona-virus: - +91-11-23978046

Helpline Numbers of States & Union Territories (UTs)

S. No	Name of the State	Helpline Nos.
1	Andhra Pradesh	0866-2410978
2	Arunachal Pradesh	9436055743
3	Assam	6913347770
4	Bihar	104
5	Chhattisgarh	104
6	Goa	104
7	Gujarat	104
8	Haryana	8558893911
9	Himachal Pradesh	104
10	Jharkhand	104
11	Karnataka	104
12	Kerala	0471-2552056
13	Madhya Pradesh	104
14	Maharashtra	020-26127394
15	Manipur	3852411668

16	Meghalaya	108
17	Mizoram	102
18	Nagaland	7005539653
19	Odisha	9439994859
20	Punjab	104
21	Rajasthan	0141-2225624
22	Sikkim	104
23	Tamil Nadu	044-29510500
24	Telangana	104
25	Tripura	0381-2315879
26	Uttarakhand	104
27	Uttar Pradesh	18001805145
28	West Bengal	1800313444222, 03323412600,
S. No	**Name of Union Territory (UT)**	**Helpline Nos.**
1	Andaman and Nicobar Islands	03192-232102
2	Chandigarh	9779558282
3	Dadra and Nagar Haveli and Daman & Diu	104
4	Delhi	011-22307145
5	Jammu & Kashmir	01912520982, 0194-2440283
6	Ladakh	01982256462
7	Lakshadweep	104
8	Puducherry	104

क्या करें...

- दिन में कई बार साबुन से 20 सेकंड हाथ धुलें या सैनिटाइजर प्रयोग करें।
- खाने से पहले, बाथरूम के बाद, नाक छूने, छींक व खांसी आने पर हाथ धुलें।
- टिश्यू पेपर को इस्तेमाल करने के बाद तुरंत डस्टबिन में फेंक दें।
- भीड़भाड़ वाले इलाकों में जाने से बचें।
- खांसी, जुकाम, बुखार होने पर तुरंत डॉक्टर को दिखाएं।
- बुखार और जुकाम से पीड़ित लोगों से 2 से 3 की फीट की दूरी पर रहें।
- हाथ मिलाने की जगह नमस्कार करें।
- जुकाम और खांसी होने पर मास्क पहनें।

क्या न करें...

- नाक, आंख और मुंह बार-बार न छुएं।
- बुखार आ रहा है या कमजोरी महसूस हो रही हो तो यात्रा न करें।
- सोशल मीडिया पर मिली किसी जानकारी से घबराए नहीं।
- पब्लिक ट्रांसपोर्ट जैसे ट्रेन, बसों, टैक्सी में ज्यादा यात्रा करने से बचें।
- जरूरी हो तो मास्क पहने, ताकि जरूरतमंदों को मास्क मिल सके।
- मांस न खाना बेहतर होगा।
- ऐसी जगहों पर जाने से बचें, जहां जानवरों का वध किया जाता हो।

स्रोतः डब्ल्यूएचओ

दैनिक भास्कर

DEF

DIGITAL EMPOWERMENT *foundation*