



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार



Help us to
help you



COVID - बचाव के अनुकूल व्यवहार पर
सचित्र दिशा-निर्देशिका

जैसा कि आप जानते हैं, COVID-19 महामारी के कारण अभूतपूर्व एवं अप्रत्याशित चुनौतियां सामने आई हैं, जिससे निपटने के लिए सामूहिक कार्रवाई और सहयोग की ज़रूरत है।

हालांकि नोवल कोरोनावायरस (COVID-19) के प्रसार को रोकने के लिए केंद्र सरकार और राज्य सरकारों द्वारा प्रभावी रूप से सभी आवश्यक उपाय किये जा रहे हैं, फिर भी, इस बीमारी से लम्बे समय तक निपटने के लिये सुरक्षात्मक उपायों और उचित व्यवहार के निरंतर अनुपालन के महत्व को सुदृढ़ करने की आवश्यकता है।

यह निर्देशिका इस घातक वायरस के खिलाफ लड़ाई जीतने के लिए 15 सुरक्षात्मक उपायों की विस्तृत जानकारी देती है।

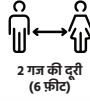
यह लड़ाई तभी जीती जा सकती है, जब हर कोई अपना लक्ष्य और दायित्व जानता हो।

15 संकल्प - जिनका अनुपालन हमें COVID - 19 से बचाव के लिए करना चाहिये

1. आपस में उचित दूरी रखते हुए एक दूसरे का अभिवादन करें



2. एक दूसरे से उचित दूरी बनाकर रखें



3. घर पर बना पुनः उपयोग होने वाला फेस कवर/ मास्क हर समय पहनें



4. अपनी आँख, नाक या मुँह को छूने से बचें



5. अपनी श्वास स्वच्छता बनाएं रखें



6. अपने हाथों को नियमित रूप से और अच्छे से धोएं



7. अक्सर छुए जाने वाली सतहों को नियमित रूप से साफ और कीटाणुरहित करें



8. तंबाकू उत्पादों का ना सेवन करें, ना सार्वजनिक स्थानों पर थूकें



9. अनावश्यक यात्रा ना करें



10. किसी के साथ भेदभाव ना करें!



11. भीड़-भाड़ से बचें, सुरक्षित रहें



12. असत्यापित और नकारात्मक जानकारी को सोशल मीडिया पर प्रसारित ना करें



13. COVID-19 के बारे में विश्वसनीय स्रोतों से जानकारी लें



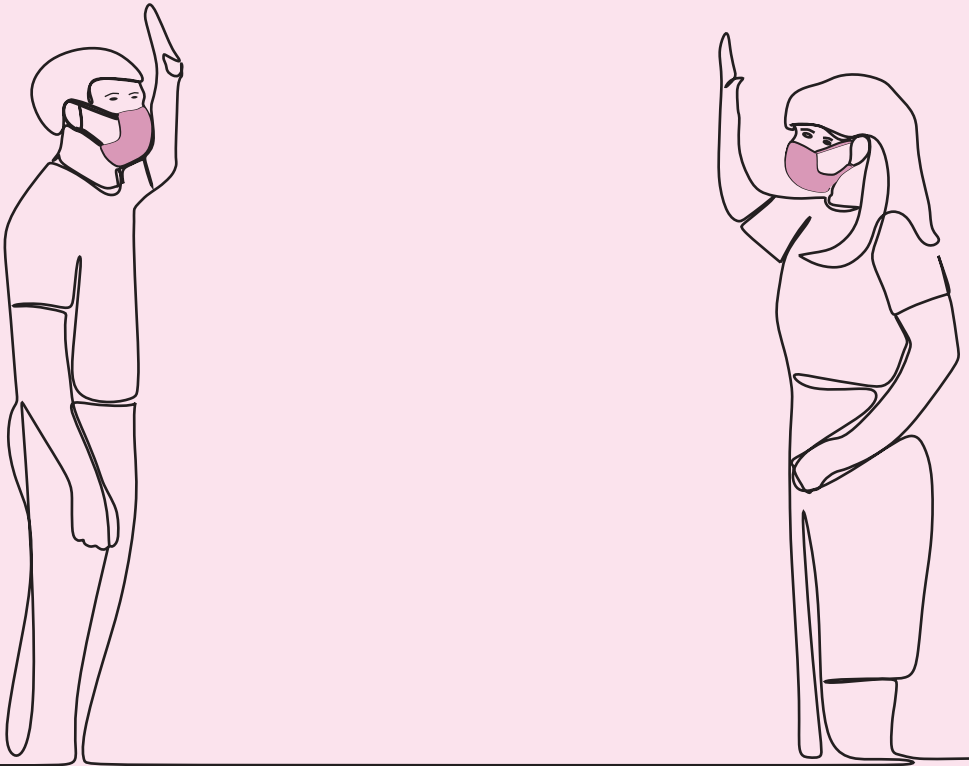
COVID-19 से संबंधित
14. किसी भी तरह की जानकारी के लिए केंद्रीय टोल फ्री हेल्पलाइन नम्बर 1075 या राज्यों के हेल्पलाइन नम्बरों पर कॉल करें



15. किसी भी तरह के मानसिक तनाव या परेशानी होने पर मनोसामाजिक सहायता सेवाओं का सहयोग लें



1. आपस में उचित दूरी रखते हुए एक दूसरे का अभिवादन करें



दूसरों से उचित दूरी बना कर रखना एक ज़िम्मेदारीपूर्ण व्यवहार है। यह COVID-19 के संक्रमण और दूसरे वायरसों को फैलने से रोकता है

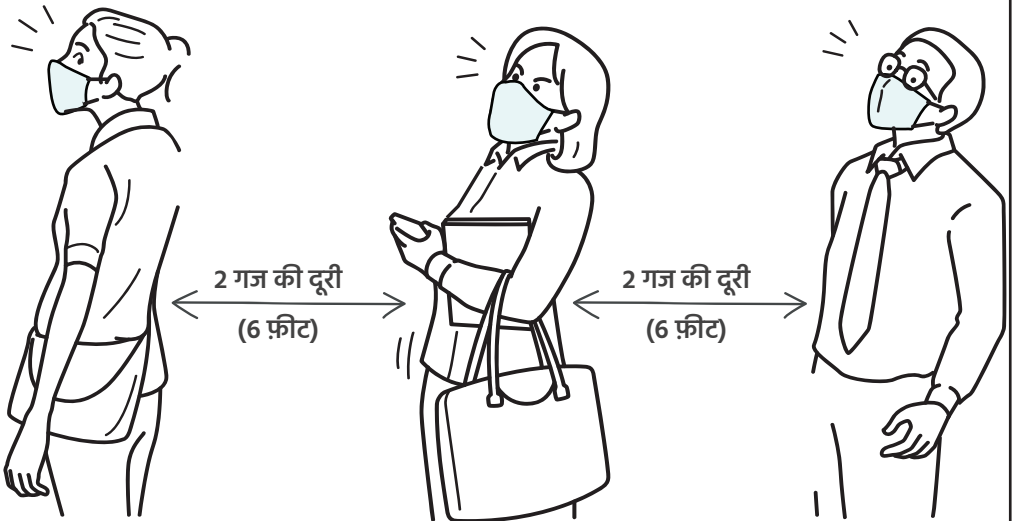
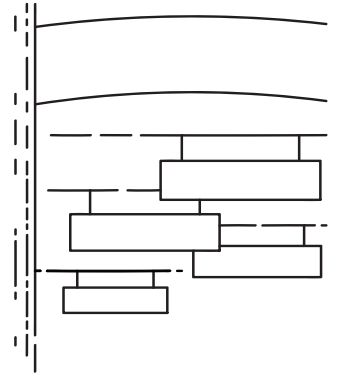
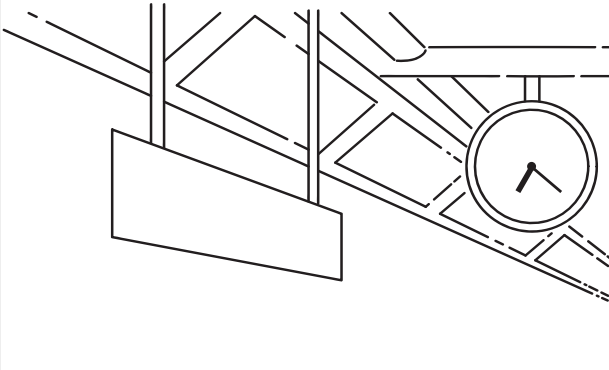
ज़िम्मेदार बनें!
आपस में उचित दूरी रखते हुए एक दूसरे का अभिवादन करने की आदत को प्रोत्साहित करें



2. एक दूसरे से उचित दूरी बनाकर रखें



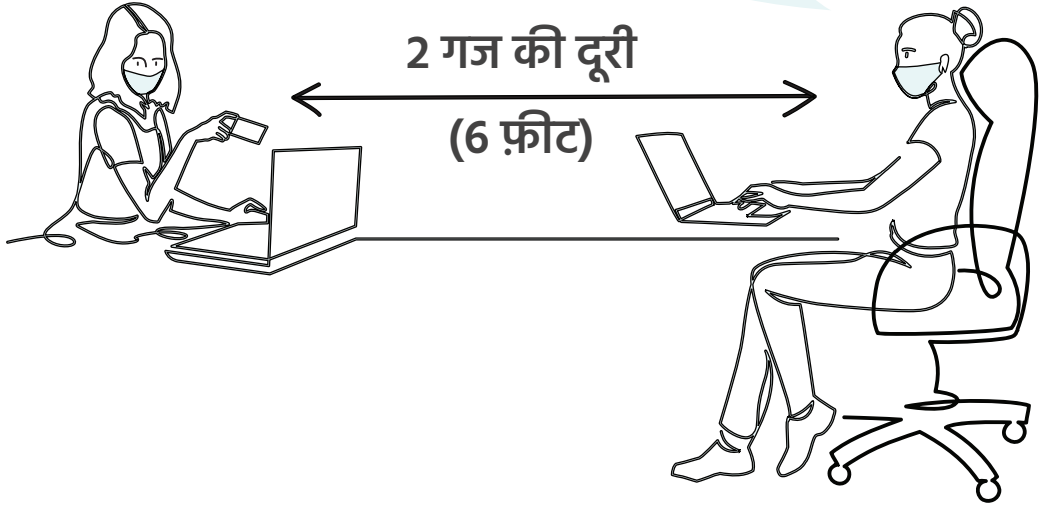
सभी सार्वजनिक स्थानों पर एक
दूसरे से उचित दूरी बनाकर रखें,
आपस में एक दूसरे से कम से कम
2 गज (6 फ़ीट) की दूरी रखें



खासकर तब, जब आप आवश्यक वस्तुएं खरीदने के लिए, सब्जी या फल बाज़ार, डेयरी स्टोर, दवा की दुकान, अस्पताल आदि जगहों पर जाते हैं...



आपस में उचित दूरी तब भी बनाकर रखें जब कमरे/ऑफिस में दूसरे लोगों के साथ होते हैं



किसी संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने से संक्रमण के फैलने का खतरा रहता है

3. घर पर बना पुनः उपयोग होने वाला फेस कवर/मास्क हर समय पहनें



घर का बना फेस
कवर/मास्क पहनना क्यों
जरूरी है?



घर पर बना फेस कवर/मास्क साँस के माध्यम से फैलने वाले संक्रमण को फैलने से रोकता है और समुदाय को सुरक्षित रखता है



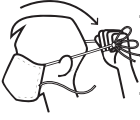
मास्क कैसे पहनें



1. मास्क पहनते समय नाक की क्लिप नाक के ऊपर रहे। बाहरी प्लीट्स नीचे की ओर होनी चाहिए



2. मास्क की प्लीट्स को खोलें ताकि यह मुँह और नाक को ढक सके



3. पहले ऊपर की डोरी को बांधें। फिर नीचे की डोरी को बांधें। चेहरे और मास्क के बीच खाली जगह नहीं रहनी चाहिए



4. मास्क के सामने वाले हिस्से को ना छुएं



5. मास्क को उतारते समय हमेशा पहले नीचे की डोरी और फिर ऊपर की डोरी खोल कर उतारें



6. 8 घंटे के बाद मास्क को बदलें या गीला या नम होने पर बदलें



7. बताए गए तरीके के अनुसार मास्क को नष्ट करें



8. मास्क को हटाने के बाद अपने हाथों को अच्छे से साबुन और पानी से धोएं

9. सिंगल यूज मास्क का दोबारा प्रयोग ना करें

क्या मुझे हर समय मास्क
पहनना जरूरी है?

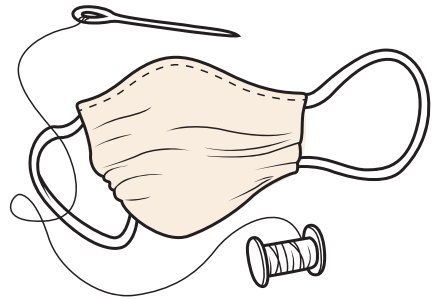
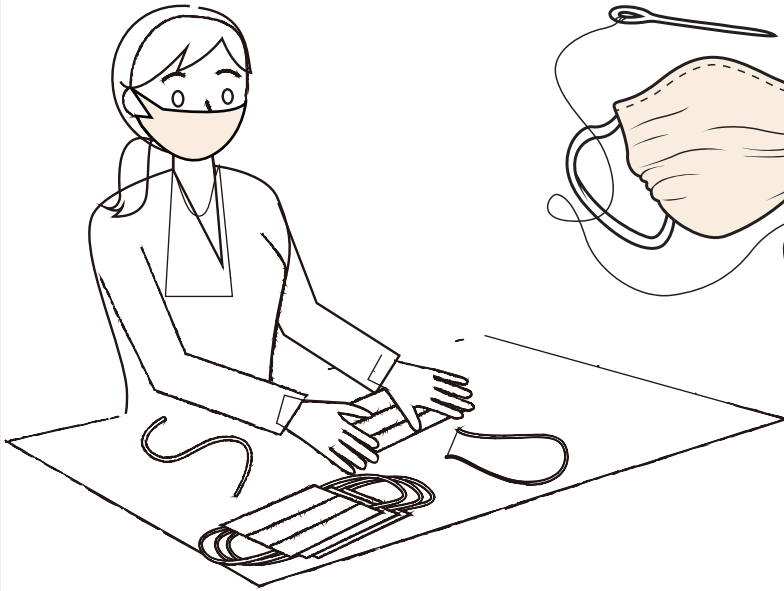


तीन प्रमुख अवसरों पर फेस कवर या मास्क पहनना
जरूर याद रखें



1. जब आप किसी जरूरी यात्रा या सार्वजनिक स्थान पर जा रहे हों
2. जब आप किसी अन्य व्यक्ति के साथ कमरे में हों
3. जब आप खाँसी, सर्दी या बुखार के लक्षण महसूस कर रहे हों

खुद को सुरक्षित रखने के लिए आप बहुत आसानी से अपने घर पर ही फेस कवर बना सकते हैं



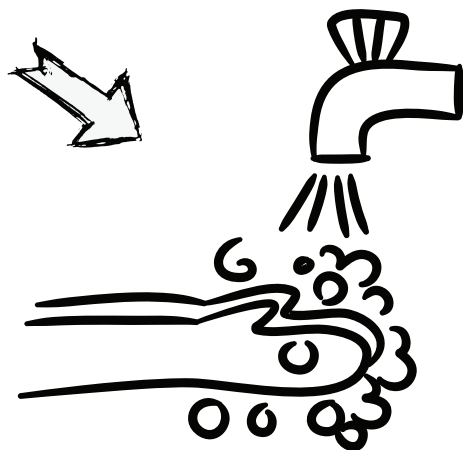
सच में?



हाँ, आप इस वेबसाइट www.mohfw.gov.in
पर लॉग ऑन कीजिए और फेस कवर बनाने की
विधि से संबंधित नियमावली पढ़ें



हमेशा याद रखें, मास्क पहनने से पहले अपने हाथों को अच्छे से साबुन और पानी से धोएं या अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का प्रयोग करें



4. अपनी आँख, नाक या मुँह को छूने से बचें



हम अनजाने में अपना चेहरा छू लेते हैं ...
आइये, हम अतिरिक्त सावधानी बरतें



लेकिन क्यों?

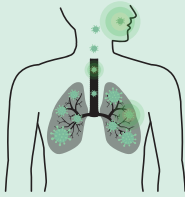




कई सतहों को छूने की वजह से हाथों पर आसानी से कीटाणु और वायरस आ सकते हैं



एक बार दूषित होने पर, आपके हाथों के माध्यम से वायरस आपकी आँख, नाक या मुँह के संपर्क में आ सकते हैं

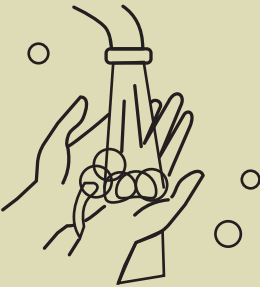


वहाँ से, वायरस आपके शरीर में प्रवेश कर सकता है और आपको बीमार कर सकता है



आपकी सुरक्षा पूरी तरह से आपके हाथों में है

5. अपनी श्वास स्वच्छता बनाएं रखें



खाँसते या छींकते समय
अपनी नाक और मुँह को टिश्यू
या रुमाल से ढक लें



क्या आपके पास टिशू या
रुमाल नहीं है?
अपनी मुड़ी हुई कोहनी में
खाँसें या छीकें



भूलें नहीं...
खाँसने या छींकने के तुरंत
बाद अपने हाथों को धोएं



6. अपने हाथों को नियमित रूप से और अच्छे से धोएं

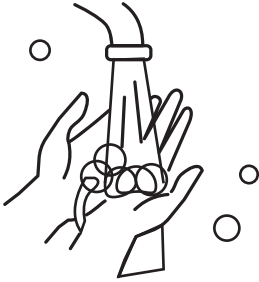


आपकी सुरक्षा पूरी तरह से
आपके हाथों में है !



अपने हाथों को नियमित रूप से और अच्छे
से साबुन और पानी से धोएं

हमारे हाथों को स्वच्छ
रखने वाले सुपर हीरो से
मिलिए



अपने हाथों को नियमित रूप से मेरे और पानी के
साथ धोएं। मैं हूँ न आपको COVID-19 सहित सभी
वायरस से सुरक्षित रखने के लिए

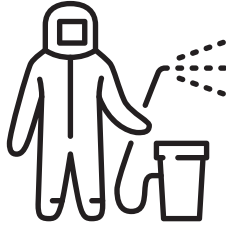


अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र
अगर आपके पास साबुन और पानी की सुविधा
उपलब्ध नहीं है, तब आप मेरा प्रयोग कर सकते हैं

7. अक्सर छुए जाने वाली सतहों को नियमित रूप से साफ और कीटाणुरहित करें



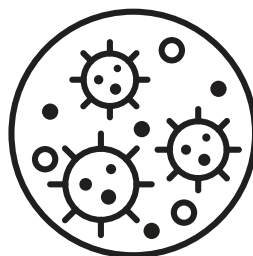
अपनी और अपने परिवेश की स्वच्छता बनाए रखिए, जिससे आप सुरक्षित रहें



वह कैसे?



क्योंकि हमारे आसपास की सतहों पर संक्रमित बूंदों के होने की संभावना रहती है



आप सतहों को साफ करने के लिए रासायनिक कीटाणुनाशकों का उपयोग कर सकते हैं

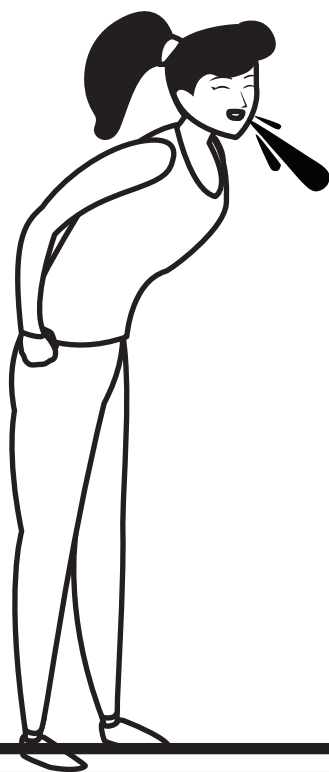
लेकिन रुकिए...
कीटाणुरहित करते समय दस्ताने पहनना ना भूलें



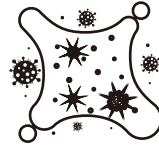
8. खुले में न थूकें



हर बार जब आप सार्वजनिक स्थान पर थूकते हैं, तब आप खुद को और दूसरों को खतरे में डालते हैं



सार्वजनिक स्थानों पर थूकने से
COVID-19 के संक्रमण का
खतरा बढ़ता है

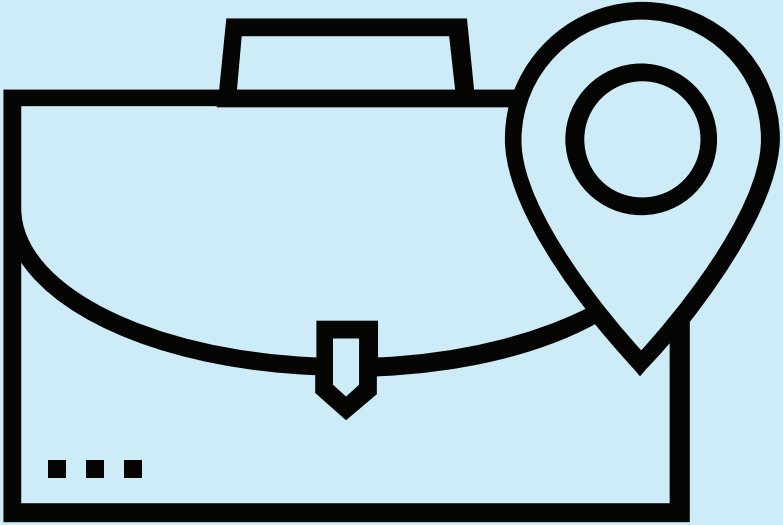


इसमें धुंआरहित तंबाकू
उत्पादों के सेवन के बाद
थूकना भी शामिल है

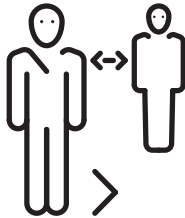


याद रखें - सार्वजनिक स्थानों पर थूकना दंडनीय
अपराध भी है

9. अनावश्यक यात्रा ना करें



यात्रा तभी करें जब बहुत
जरूरी हो



>
2 गज की दूरी
(6 फ़ीट)

और अगर आप अपने घर से बाहर निकलते हैं...
अपना फेस कवर पहनें और दूसरों से उचित
दूरी बनाकर रखें

10. किसी के साथ भेदभाव ना करें !





COVID-19 के संक्रमण से प्रभावित व्यक्तियों
और उनके परिवारों के प्रति संवेदनशील रहें और
उनका सहयोग करें

याद रखें - जितना लोग COVID-19 से संबंधित किसी भी लक्षण के प्रति सतर्क रहते हैं और जांच कराने के लिए तैयार रहते हैं, उतना ही वे बीमारी को हराने में मदद करते हैं



अपने स्वास्थ्य की निगरानी रखने के लिए
आरोग्य सेतु ऐप डाउनलोड करें

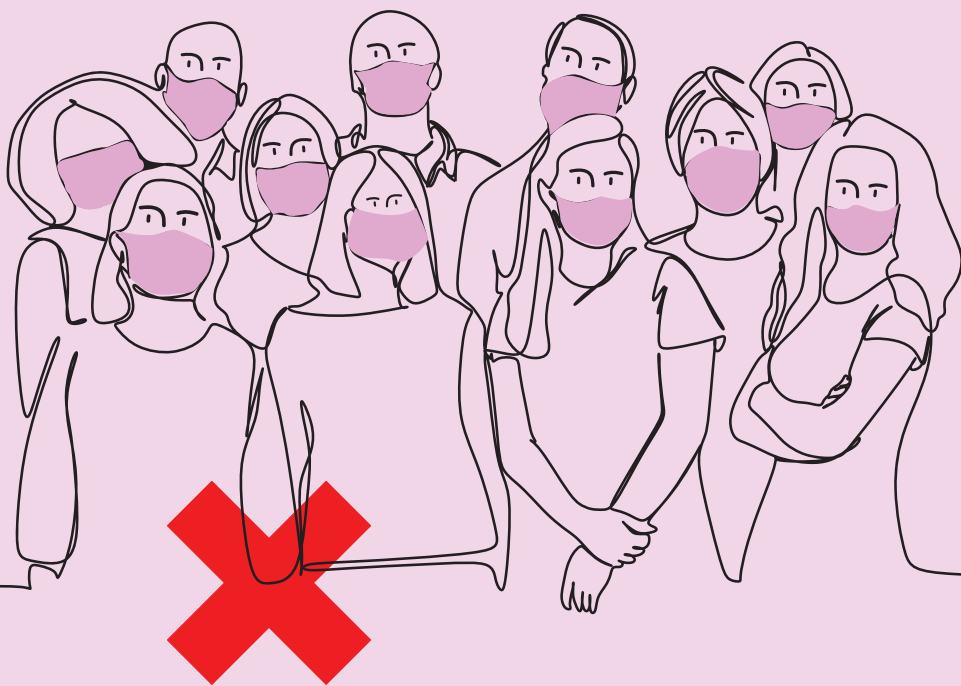


डॉक्टर, नर्स, पुलिस, सफाई कर्मचारियों का मनोबल बढ़ाएं, जो दिन रात हमारी सुरक्षा में लगे हुए हैं

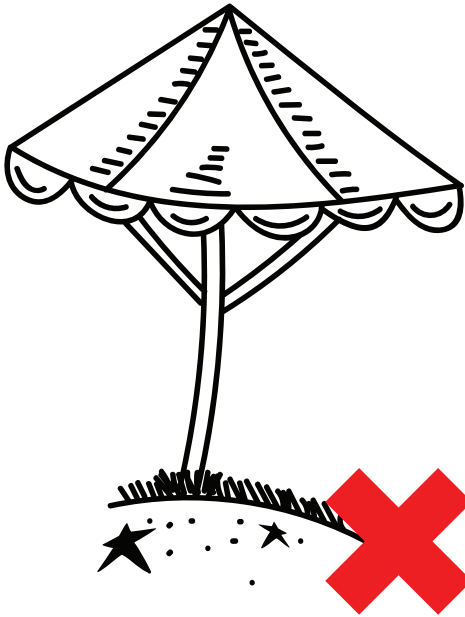


यह समय है ख्याल रखने का
संवेदना
विश्वास
सम्मान
प्रोत्साहन

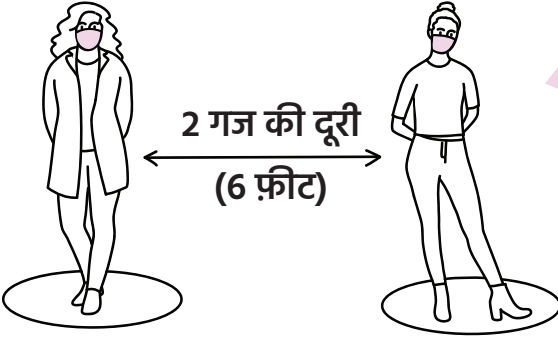
11. भीड़-भाड़ से बचें, सुरक्षित रहें



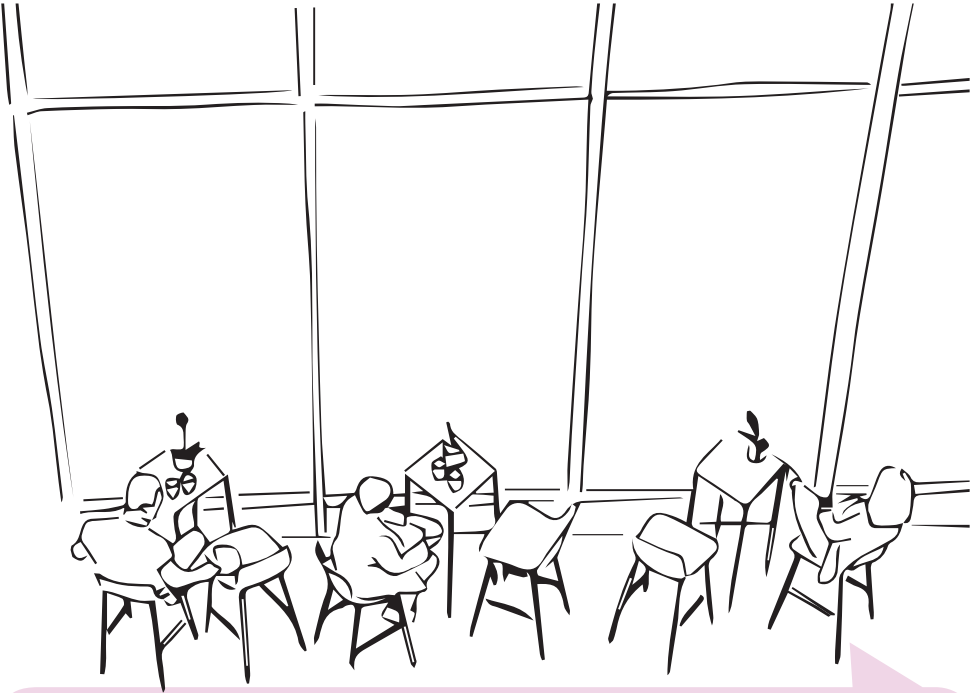
सामाजिक समारोहों
में कम से कम जाएं
और भीड़-भाड़ वाली
जगहों को कहें ना



भीड़-भाड़ वाली जगहों की अनावश्यक यात्रा करने या
बड़े आयोजनों में जाने से COVID-19 के संक्रमण का
खतरा बढ़ता है



दूसरों से कम से कम
2 गज (6 फ़ीट)की
उचित दूरी बनाकर
रखें

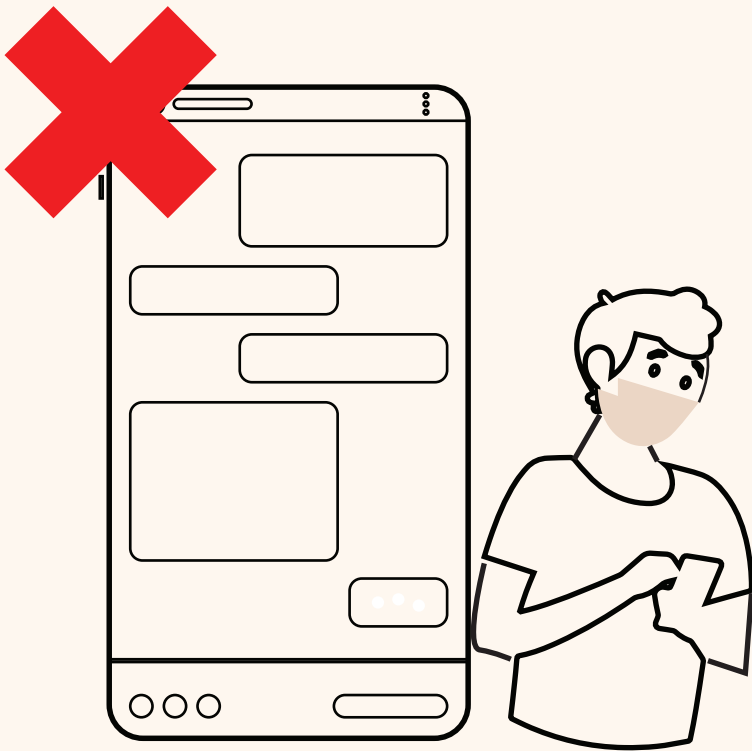


महत्वपूर्ण आयोजन अगर स्थगित नहीं किए जा सकते,
तो मेहमानों की संख्या कम से कम रखें

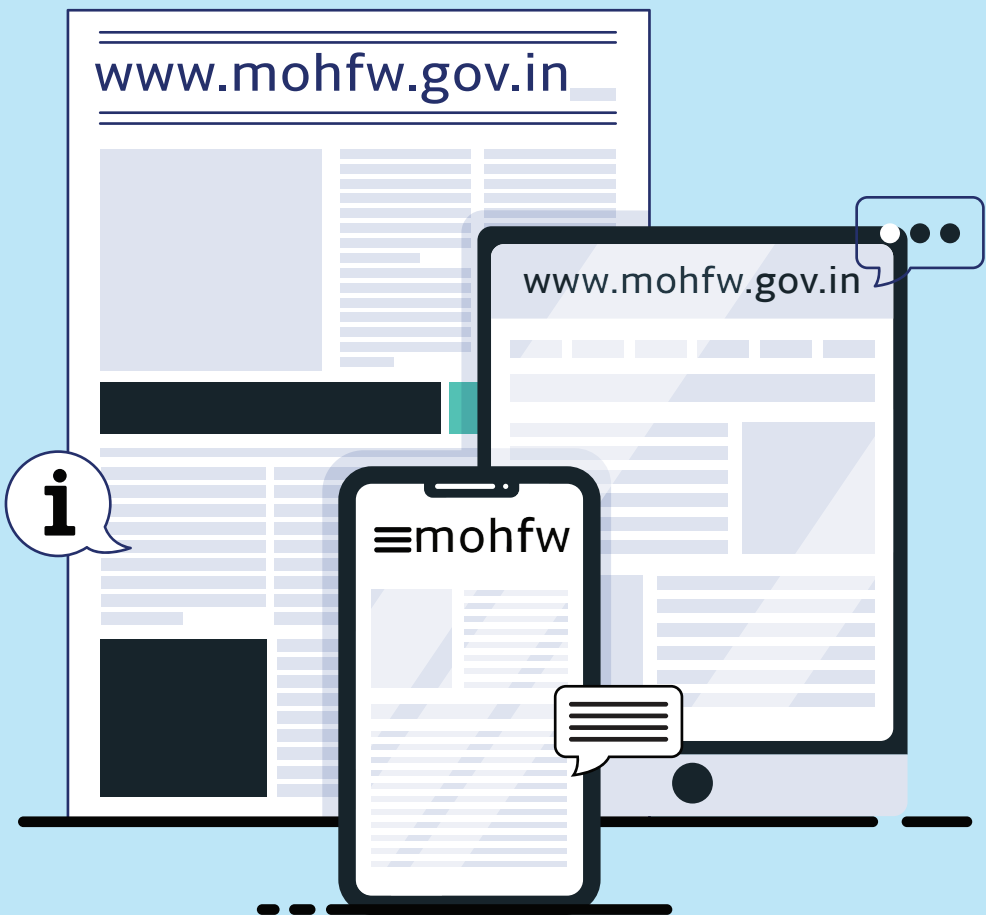


क्या आपने अपने प्रियजनों और सहकर्मियों के साथ
ऑनलाइन जुड़ने की कोशिश की है?
कोशिश कीजिए, यह ज्यादा सुरक्षित है!

12. असत्यापित और नकारात्मक जानकारी को सोशल मीडिया पर प्रसारित ना करें



13. COVID-19 के बारे में विश्वसनीय स्रोतों से जानकारी लें





COVID-19 से संबंधित जानकारी कई सारे स्रोतों से आती है। मुझे किस पर भरोसा करना चाहिए?

COVID-19 की जानकारी के लिए सबसे विश्वसनीय स्रोत स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय की वेबसाइट (www.mohfw.com) है। आप यहाँ COVID-19 से संबंधित सभी नवीनतम जानकारी और तथ्य प्राप्त कर सकते हैं



14. COVID-19 से संबंधित किसी भी तरह की जानकारी के लिए केंद्रीय टोल फ्री हेल्पलाइन नम्बर 1075 या राज्यों के हेल्पलाइन नम्बरों पर कॉल करें



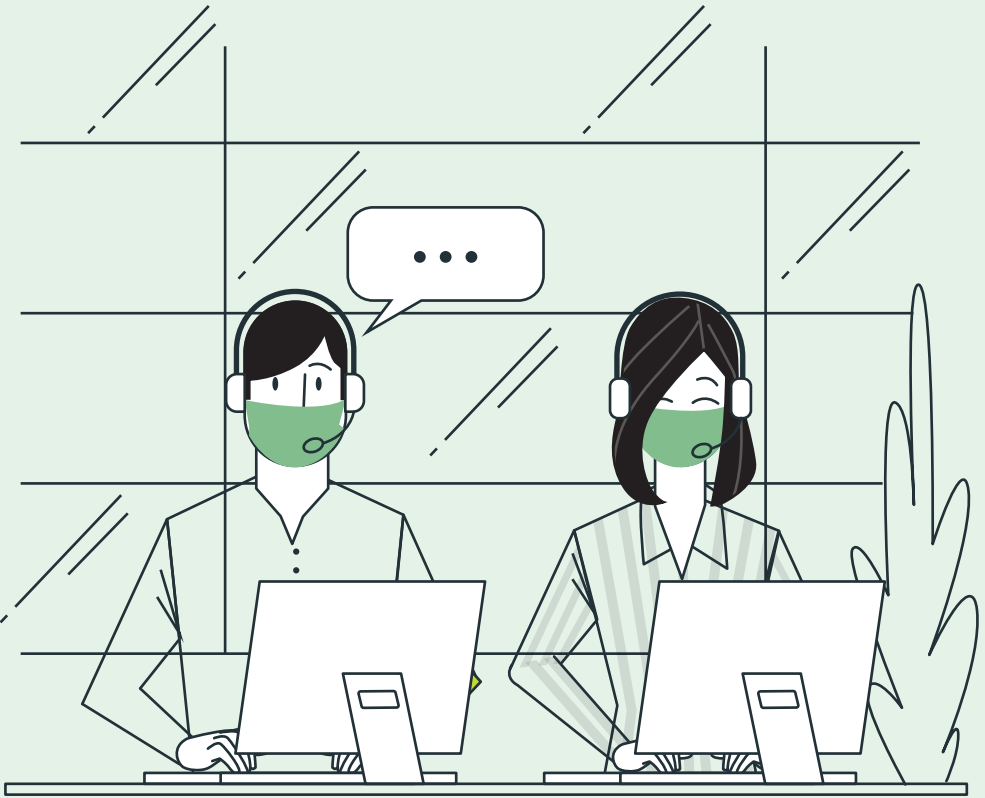


यदि आपके पास कोई COVID-19 से संबंधित प्रश्न हैं या आप COVID-19 से संबंधित लक्षण, जैसे - बुखार, खाँसी या साँस लेने में कठिनाई महसूस कर रहे हैं, तो केंद्रीय हेल्पलाइन नंबर 1075 (टोल फ्री) पर कॉल करें



**COVID-19 से संबंधित अपने लक्षणों के बारे में
जानकारी देने में संकोच न करें
जितनी जल्दी आप मदद लेंगे, उतनी ही जल्दी आप
बीमारी को हरा पाएंगे**

15. किसी भी तरह की निराशा या चिंता होने पर मनोसामाजिक सहायता लें





किसी भी आपात स्थिति या प्रकोप का सामना करना लोगों और उनके परिवारों के लिये एक परीक्षा की घड़ी हो सकती है, चाहे वो इससे प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित हो या न हों ।



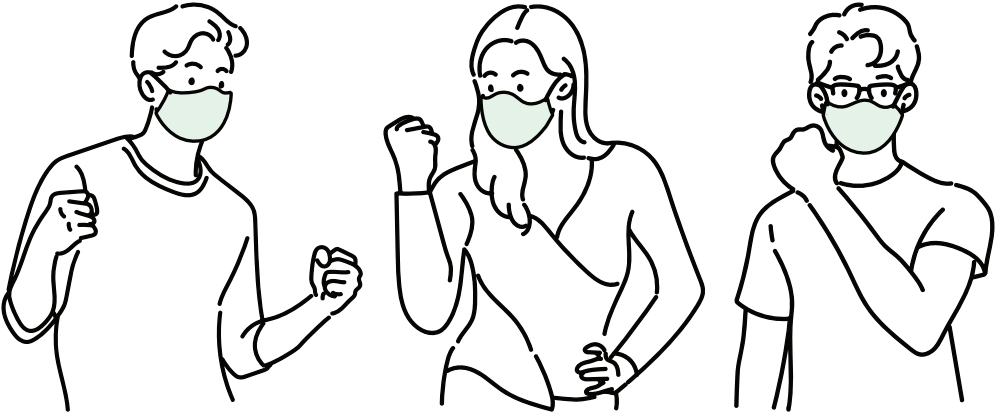
किसी भी तरह की निराशा/तनाव या चिंता की भावना को अनदेखा ना करें या उन्हें दबाएं नहीं



किसी भी तरह के मानसिक तनाव या परेशानी से संबंधित प्रश्नों या समस्याओं के समाधान के लिए मनोसामाजिक सहायता सेवाएं आपके लिए हर समय उपलब्ध हैं

राष्ट्रीय मनोसामाजिक सहायता टोल फ्री हेल्पलाइन नंबर 08046110007 पर कॉल करें





**हमें मिलकर
COVID-19 से लड़ना है**