

# नोवल कोरोना वायरस (COVID-19)

के

## लक्षण एवं बचाव के उपाय



कोरोना एक तरह का संक्रामक वायरस है, जिसका संक्रमण एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के जरिये फैलता है।

### कोरोना वायरस कैसे फैलता है ?

मानव कोरोना वायरस आमतौर पर एक संक्रमित व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है-

- खांसने तथा छींकने से।
- नजदीकी व्यक्तिगत संपर्क यथा: छूना या हाथ मिलाना।
- किसी संक्रमित वस्तु या सतह को छूना फिर बिना हाथ धोए अपने नाक, मुंह या आँखों को छूना।

### कोरोना वायरस के लक्षण

- बुखार
- खांसी
- साँस लेने में तकलीफ
- सिर दर्द
- छीक

## कोरोना संक्रमण से बचाव हेतु क्या करें - क्या ना करें

### क्या करें

- ✓ खांसते और छींकते समय अपने मुंह को रुमाल / टिश्यू पेपर अथवा मुड़े हुए कोहनी से ढकें।
- ✓ अच्छी तरीके से नियमित अंतराल पर अल्कोहल युक्त सेनेटाईजर अथवा साबुन से बहते पानी से हाथों को रगड़कर साफ करें।
- ✓ यदि आपमें कोरोना वायरस के लक्षण दिखें तो 14 दिनों तक लोगों के सम्पर्क में नहीं आयें तथा भीड़-भाड़ वाली जगह से दूर रहें तथा लोगों से कम-से-कम 1 मीटर की दूरी बनाकर रखें।
- ✓ उपयोग के पश्चात् टिश्यू पेपर को बन्द कूड़ेदान में ही फेंके एवं बाद में इसे जला दें अथवा गहरे गड्ढे में डालकर मिट्टी से ढक दें।
- ✓ यदि आपमें कोरोना वायरस के लक्षण (बुखार, खांसी या साँस लेने में तकलीफ) है, तो सर्जिकल मास्क का उपयोग करें एवं अविलम्ब स्वास्थ्य केन्द्र से संपर्क करें।
- ✓ नियमित रूप से साफ-सफाई का ध्यान रखें।

### क्या न करें

- ✗ संक्रमित व्यक्ति अपने मुँह, नाक एवं आँख को छूने के बाद, जबतक हाथों को साफ नहीं करते हैं तब तक किसी सामान को नहीं छूएँ।
- ✗ अनावश्यक हाथ नहीं मिलायें और विशेषकर मेटल युक्त सामग्रियों को बेवजह छूने से परहेज करें।
- ✗ संक्रमित व्यक्ति इस्तेमाल किये गये टिश्यू पेपर एवं मास्क को इधर-उधर ना फेंके।
- ✗ सार्वजनिक स्थलों पर बिल्कुल ही नहीं थूकें।

विस्तृत  
जानकारी हेतु



Toll Free No.: **104**



आपकी सुरक्षा  
हमारा मकसद