



नोवल कोरोना वायरस (COVID-19)

कोरोना वायरस एक संक्रामक बीमारी है, जिससे चीन, साउथ कोरिया, ईटली, ईरान, जापान, सिंगापुर, फ्रांस, जर्मनी, नेपाल, भारत सहित लगभग 70 देश प्रभावित हैं, अतः प्रभावित देशों एवं क्षेत्रों की यात्रा करने से परहेज करें।

यदि आपने प्रभावित देशों/क्षेत्रों का भ्रमण किया है या इन देशों से लौटे लोगों के संपर्क में रहे हों, उसके उपरांत आपमें **निम्न लक्षण दिखें** तो यह कोरोना संक्रमण हो सकता है।

लक्षण:-

बुखार

खाँसी

साँस लेने में परेशानी

यदि किसी में उक्त लक्षण दिखे तो अविलम्ब नजदीकी सरकारी स्वास्थ्य संस्थानों से सम्पर्क करें, जहाँ इसके प्रारंभिक इलाज की सुविधा निःशुल्क उपलब्ध है।

संक्रमित व्यक्ति खुद सुरक्षित रहें, दूसरों को भी सुरक्षित रखें

क्या करें

- ✓ खांसते-छींकते समय आवश्यक रूप से टिश्यू पेपर अथवा रूमाल का अच्छी तरीके से उपयोग करें, उपयोग किये हुए टिश्यू पेपर को बंद कुड़ेदान में ही फेंके।
- ✓ संक्रमित व्यक्ति मास्क का अनिवार्य रूप से उपयोग करें।
- ✓ 14 दिनों तक लोगों के सम्पर्क में नहीं आये तथा भीड़-भाड़ वाली जगह जाने से बचें।
- ✓ अच्छी तरीके से नियमित अंतराल पर एवं मास्क का छुने के पश्चात् अल्कोहल युक्त सेनेटाईजर अथवा साबुन से बहते पानी से हाथों को साफ करते रहें।
- ✓ 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 है तब तक किसी सामान को नही 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।

घबराएं नहीं

बचाव का तरीका अपनाएं

सुरक्षित रहें

अगर आप में कोरोना वायरस के लक्षण है तो अविलम्ब राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार के टॉल फ्री नं० 104 अथवा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के टॉल फ्री नं० +91-11-23978046 पर चौबीसों घंटे सम्पर्क कर सकते हैं।

