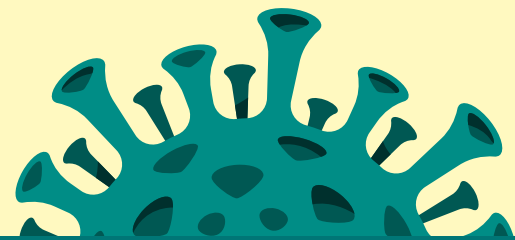




स्वास्थ्य विभाग
बिहार सरकार

रोकथाम हमेशा इलाज से बेहतर है



कुछ आवश्यक कदम स्वस्थ कल के लिए

खुद को सुरक्षित रखने के उपाय



हाथ को साफ करते रहें

अच्छी तरीके से नियमित अंतराल पर अल्कोहल युक्त सेनेटाईजर अथवा साबुन से बहते पानी से हाथों को रगड़कर साफ करें।



दूरी बनायें

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।



छूने से बचें

बिना हाथ धोएँ, अपनी आँख, नाक या मुँह को ना छूयें

दूसरों को सुरक्षित रखने के उपाय



घर पर रहें

यदि आपमें कोरोना वायरस के लक्षण दिखें तो 14 दिनों तक लोगों के सम्पर्क में न आयें तथा भीड़-भाड़ वाली जगह से दूर रहें तथा लोगों से कम-से-कम 1 मीटर की दूरी बनाकर रखें।



मुँह व नाक को ढकें

यदि आपमें कोरोना वायरस के लक्षण (बुखार, खांसी या सांस लेने में तकलीफ) हैं, तो सर्जिकल मास्क का उपयोग करें।



भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें



सार्वजनिक स्थानों पर न थूकें

अधिक जानकारी के लिए

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।

कोरोना वायरस से हम मिलकर लड़ सकते हैं



SHSBihar
BiharHealthDepartment



राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार
परिवार कल्याण भवन, शेखपुरा, पटना- 800 014



www.statehealthsocietybihar.org



@BiharHealthDepartment

