



## नोवल कोरोना वायरस (COVID-19)

क्या आप जानते हैं?

**कोरोना के वैसे मरीज, जिनमें कोई लक्षण नहीं है, आवश्यक सावधानियां बरतते हुए अपने घर पर क्वारंटाइन रहकर भी बिल्कुल ठीक हो सकते हैं।**

**टॉल फ्री नं. 104 पर अपना नाम, पता, मोबाइल नंबर आदि अवश्य दर्ज (रजिस्टर) करें।**

## होम क्वारंटाइन

के दौरान

### क्या करें

- 10 दिनों तक होम क्वारंटाइन में किसी हवादार कमरे में अलग रहें। यदि संभव हो तो अलग शौचालय का उपयोग करें। अगर एक ही कमरे में रहना पड़े, तो अन्य सदस्यों से कम-से-कम 1-2 मीटर की दूरी बनाये रखें।
- थोड़े-थोड़े समय पर अपने हाथों को साबुन और बहते पानी से साफ करते रहें अथवा हैंड सेनेटाईजर का उपयोग करें।
- अपने द्वारा उपयोग में लाये जाने वाले कमरे, सीलिंग, बिस्तर, शौचालय, कपड़े, बर्तन इत्यादि की सफाई स्वयं करें तथा हमेशा कीटाणु मारने वाले सामग्रियों यथा: साबुन, डिटर्जेंट/साबुन/फिनाइल/डेटॉल आदि से कपड़े और घर की सफाई करते रहें।
- मास्क का उपयोग अवश्य करें।
- अपनी जरूरतों हेतु 40 वर्ष से कम उम्र के लोगों का सहयोग लें। बच्चे, बुढ़े और बीमार लोगों से कम-से-कम 1-2 मीटर की दूरी बनाकर रखें।

### क्या न करें

- घर से बाहर नहीं निकलें और घर में भी इधर-उधर नहीं जायें।
- घर में यदि बड़े-बुजुर्ग, गर्भवती महिला, बच्चे तथा हृदय रोगी, निमोनिया, दमा, मधुमेह, किडनी, उच्च रक्तचाप आदि के मरीज हैं, तो उनसे बिल्कुल अलग रहें।
- अपने द्वारा उपयोग किये गये सामग्रियों यथा कपड़े, बर्तन, मोबाइल इत्यादि किसी दूसरे के साथ साझा नहीं करें और उन्हें न छूने दें।

## कोरोना के वैसे मरीज, जिनमें कोई लक्षण नहीं हैं, उनके होम क्वारंटाइन हेतु आवश्यक शर्तें

- कोरोना संक्रमित व्यक्ति को इस शर्त पर अपने घर पर क्वारंटाइन की अनुमति प्रदान की जायेगी जब उनके घर पर क्वारंटाइन करने की आवश्यक सुविधा उपलब्ध हो।
- होम क्वारंटाइन में रहने के दौरान नियमित रूप से अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना होगा।
- कोरोना से संबंधित किसी भी प्रकार का लक्षण आने पर नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र से सम्पर्क करना होगा ताकि उनके समुचित इलाज की व्यवस्था की जा सके।
- जाँच हेतु सैम्प्ल देने के 10 दिनों के बाद होम क्वारंटाइन समाप्त हो जाएगा, बशर्ते उनमें कोरोना के कोई लक्षण न हो।
- होम क्वारंटाइन में रह रहे व्यक्ति को निर्धारित प्रपत्र में एक धोषणा-पत्र संबंधित जिला पदाधिकारी को समर्पित करना होगा।
- धोषणा-पत्र का प्रारूप राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार की वेबसाइट- [www.statehealthsocietybihar.org](http://www.statehealthsocietybihar.org) पर उपलब्ध है।

# आयुर्वेदिक चिकित्सीय परामर्श

## सामान्य उपायः-

- दिनभर हल्का गर्म/गुनगुना पानी पियें।
- प्रतिदिन कम से कम आधे घंटे तक योगासन, प्राणायाम एवं मेडिटेशन किया जाय।
- भोजन में हल्दी, जीरा, धनिया आदि का प्रयोग किया जाय। इससे प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

यह परामर्श  
ईलाज के  
लिए नहीं है।



## रोग प्रतिरोधक क्षमता वृद्धि के उपायः-

- सुबह में 10 ग्राम (एक बड़ा चम्मच) च्यवनप्राश लेना लाभप्रद है। मधुमेह पीड़ित व्यक्ति शुगर फ्री च्यवनप्राश का प्रयोग करें।
- हर्बल चाय/काढ़ा-तुलसी का पत्ता (5-7 पत्ता), दालचीनी (1-2 ग्राम), काली मिर्च (5 दाना), अदरख एवं मुनक्का (5 ग्राम) - 100 ग्राम पानी में 10 मिनट तक हल्के लौ पर उबालकर इसमें आवश्यकतानुसार गुड़ एवं नींबू का रस मिलाकर गर्म-गर्म दिन में दो बार उपयोग करें।
- 150 मिलीग्राम गर्म दूध में आधा चम्मच हल्दी मिलाकर गर्म-गर्म दिन में दो बार पियें।

टॉल फ्री नं. **104** पर सम्पर्क कर  
चिकित्सीय सलाह भी प्राप्त कर सकते हैं।

घर बैठे चिकित्सीय परामर्श एवं दवा की जानकारी हेतु  
डॉयल करें- **8010111213**

निःशुल्क एम्बुलेंस  
हेतु टॉल फ्री नं  
**102** डॉयल करें

‘घबरायें नहीं- सतर्क रहें,  
क्योंकि सतर्कता ही बचाव का सर्वोत्तम उपाय है’



राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार

परिवार कल्याण भवन, शेखपुरा, पटना- 800 014



f • SHSBihar  
BiharHealthDepartment

Website [www.statehealthsocietybihar.org](http://www.statehealthsocietybihar.org)  
Twitter @BiharHealthDepartment

