

कोविड - 19 (कोरोना वायरस बीमारी) फैलाव के उपलक्ष्य
में अतिथि - मजदूरों को लक्ष्य कर तैयार की गई जरूरी सूचना :

बिन बुलाये कोरोना नहीं आती !

न्योता देंगे , हाथ खींचकर लाएंगे तो जरूर आ धमकेगी ।

वायरस खुद नहीं फैलता

लोग उसे फैलाते हैं ।

अगर हम घर से न निकले ,

तो वायरस भी ना फैलेगा ।

वायरस मर जाता हैबस ।

घर पर रहिये

फैलाव रोकिये

अच्छे नागरिक की ज़िम्मेदारी निभाइये ।

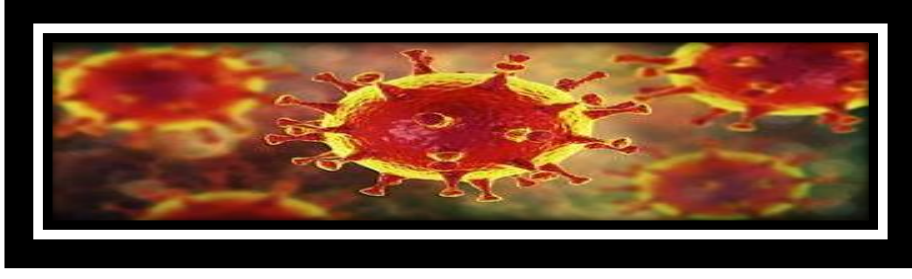
हाथ ना मिलाए

नमस्ते करें बीमार हो तो मास्क जरूर पहनें ।

बचाव ही बेहतरीन उपाय है

हिन्दी विभाग

यूनियन क्रिस्तियन कॉलेज , आलुवा



हिन्दी विभाग ,

यूनियन क्रिस्तियन कॉलेज , आलुवा द्वारा

कोविड - 19 (कोरोना वायरस बीमारी) फैलाव के उपलक्ष्य में अतिथि - मजदूरों को लक्ष्य कर
तैयार की गई जरूरी सूचना

बिन बुलाये कोरोना नहीं आती !

न्योता देंगे , हाथ खींचकर लाएंगे तो जरूर आ धमकेगी ।

वायरस खुद नहीं फैलता

लोग उसे फैलाते हैं ।

अगर हम घर से न निकले ,

तो वायरस भी ना फैलेगा ।

वायरस मर जाता हैबस ।

घर पर रहिये

फैलाव रोकिये

अच्छे नागरिक की जिम्मेदारी निभाइये ।

हाथ ना मिलाए

नमस्ते करें बीमार हो तो मास्क जरूर पहनें ।

बचाव ही बेहतरीन उपाय है

कोविड - 19 (कोरोना वायरस बीमारी)

बीमारी के लक्षण :

- सूखी खाँसी
- तेज़ बुखार
- पूरे शरीर के जोड़ों में गहराता दर्द
- सर्दी लगने से सांस लेने में तकलीफ़

यदि किसी भी व्यक्ति में इस प्रकार के लक्षण हो तो बिना देरी किये स्वास्थ्य विभाग से संपर्क करें ।

बुनियादी सुरक्षा के उपाय :

- ❖ अपने हाथ को बार - बार धोएं
- ❖ एक दूसरे से दूरी बनाए रखें
- ❖ अपनी आँखें , नाक और मुँह को छूने से बचें
- ❖ श्वसन स्वच्छता का अभ्यास करें - जब आप खांसते व छींकते हैं तो अपने मुँह और नाक को अपने हाथों से अथवा टिशू से ढंके
- ❖ नींबू पानी जितना हो सके , पीने की कोशिश करें
- ❖ फलों में संतरा ज़्यादा से ज़्यादा खायें
- ❖ दूध में हल्दी डालकर पीने से शरीर में इम्यूनिटी बढ़ेगी

हाथ धोने का सही तरीका :

- सबसे पहले अपने हाथों को पानी की टैप के नीचे गीला करें और पानी की टैप बंद कर दें
- इसके बाद साबुन अच्छे से हाथों के पीछे , उंगलियों के बीच में और नाखूनों के आस - पास लगाएं
- 20 सेकेन्ड के लिए हाथों को स्क्रब करें
- साफ पानी से अपने हाथ धोएं
- सूखे साफ कपड़े से अपने हाथों को पोंछें

विशेष चेतावनी :

पेय जल के तौर पर ठंडे पानी का उपयोग न करें , गरम पानी के इस्तेमाल पर ज़ोर दिया जाए

