

# अगर कोरोना से रहना है दूर तो सामाजिक दूरी रखना ज़रूर



कोरोना को अगर बढ़ने से रोकना है तो उसे एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक फैलने से रोकना होगा।  
कोरोना के खतरे को फैलने से रोकने के लिए सार्वजनिक स्थानों पर भीड़ ना लगाएँ और सामाजिक दूरी का पालन करें।



सार्वजनिक स्थानों पर आपस में 3 फ़ीट की दूरी बना के रखें।



अगर कोई व्यक्ति खांस या छींक रहा हो तो उससे दूर रहें।



आपमें यदि कोरोना के लक्षण हैं तो घबराएँ नहीं, डॉक्टर से सलाह लें और अपने आप को दूसरों से अलग कर लें।

# कोरोना से बचना है तो बार-बार हाथ धोना है

## कैसे धोएं हाथ!

साबुन और साफ़ पानी से 20-30 सेकंड तक निम्न तरीके से धोएं



1 हाथ को साफ़ पानी से गीला करें



2 गीले हाथ पर साबुन लगाकर झाग बनाएं



3 उँगलियों के बीच रगड़ें



4 हाथों को आगे पीछे रगड़ें



5 अंगूठे और उँगलियों को रगड़ें



6 हथेली को उँगलियों के नाखून से रगड़ें



7 साफ़ पानी से हाथ साफ़ करें



8 हाथों को साफ़ कपड़े से पोंछें या फिर हवा में सूखा लें

## इन खास समय पर अपने हाथ ज़रूर धोएं!

बाहर से आने के बाद • खाना खाने से पहले • शौच के बाद  
अपना चेहरा, नाक या आँख को छूने के पहले • खाँसने या  
छींकने के बाद • जानवरों को छूने के बाद



# कोरोना से है बचना तो मास्क ज़रूर पहनना

कोरोना का संक्रमण साँस या थूक के कण से नाक या मुँह के जरिये शरीर में प्रवेश करता है। इसलिए मास्क पहनकर अपने मुँह और नाक को ढककर रखना ही इस बीमारी से बचने का बेहतर उपाय है।

मास्क पहनने से पहले और उतारने के बाद अपने हाथ ज़रूर धो लें

## मास्क पहनने का सही तरीका



# हारेगा कोरोना जीतेंगे हम



## कोरोना संक्रमण के सामान्य लक्षण



बुखार एवं  
थकान



सूखी खाँसी



साँस लेने में  
कठिनाई



गंध और स्वाद  
में कमी

यदि आप 2 से 14 दिनों में ये लक्षण महसूस करते हैं  
तो तुरंत ही डॉक्टर से सलाह लें और अपने  
आप को दूसरों से अलग कर लें।