



Ministry of Health & Family Welfare  
Government of India

## नोवल कोरोनावायरस (COVID 19)

# स्वयं की एवं दूसरों की रक्षा करें!



Help us to  
help you

## सुरक्षा के उपाय: क्या करें और क्या न करें



क्या करें

- अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता पर ध्यान दें
- साबुन से लगातार हाथ धोते रहें
- छींकने और खांसने के दौरान अपना मुंह ढकें
- जब आपके हाथ गंदे दिखें, तब अपने हाथों को साबुन और बहते पानी से धोएं
- जब आपके हाथ स्पष्ट रूप से गंदे न हों, तब भी अपने हाथों को अल्कोहल-आधारित हैंड वॉश या साबुन और पानी से साफ करें
- प्रयोग के तुरंत बाद टिशू को किसी बंद डिब्बे में फेंक दें
- अस्वस्थ महसूस होने पर डॉक्टर से मिलें



क्या न करें

- यदि आपको खांसी और बुखार हो तो किसी के संपर्क न आएँ
- सार्वजनिक स्थानों पर न थूकें
- जीवित पशुओं से संपर्क या कच्चे/अधपके मांस के सेवन से बचें
- खेतों की यात्रा, जीवित पशुओं के बाजारों में या जानवरों के वध किये जाने वाले स्थलों पर न जाएँ

## स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी के लिए:

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार के 24\*7 हेल्पलाइन नं.

+91-11-2397 8046 पर सम्पर्क करें

ई-मेल करें [ncov2019@gmail.com](mailto:ncov2019@gmail.com)



mohfw.gov.in



@MoHFWIndia



@MoHFW\_INDIA



mohfwindia