

करोना वायरस सारस-कोव-2 को फैलने से रोकने के उपाय

रोकथाम के साधारण उपाय

- बार बार अपने हाथ साबुन से धोएं।



- खासते या छीकते समय अपना मुंह व नाक एक बार प्रयोग किए जाने वाले रुमाल से ढके और
- कोहनी के ऊपर वाले हिस्से में खासे या छीक और तुरंत हाथ धो लें।



- किसी भी व्यक्ति से पर्याप्त दूरी बनाए रखें (1 से 2 मीटर के बीच)।



- किसी भी ऐसे व्यक्ति जिस को बीमारी के लक्षण हो उस के निकट न जाएं।

- दूसरे का जूठा भोजन न खाए और दूसरे के बर्तन बिना धोएं प्रयोग न करें



- किसी भी सार्वजनिक स्थान पर किसी वस्तु को छूने के पश्चात अपने मुंह, नाक और आंखों को न छुएं। पहले हाथ मुंह धो ले।

- किसी भी छोटे एवं बंद स्थान पर भारी मात्रा में एकत्रित न हो और ऐसे स्थानों से दूर रहें।

- वृद्धों तथा चीरकालीन रोग ग्रस्त व्यक्तियों से संपर्क न करें और वृद्ध आश्रम में न जाएं

- यदि आपको स्वास्थ्य अधिकारी ने न कहा हो तो खुले एवं सार्वजनिक क्षेत्र में नकाब लगाने की कोई आवश्यकता नहीं



- अनावश्यक यात्रा तथा घूमने से परहेज करें



- कोई भी व्यक्ति यदि रोग के लक्षणों से ग्रस्त हो जैसे सांस में कठिनाई या ज्वर इतियादी तो वह घर में ही रहे और काम करने न जाए और लोगों से मिलना जुलना समाप्त कर दे।

- स्वास्थ्य सेवाओं का प्रयोग जिम्मेदारी से करें, यदि एकदम अनिवार्य हो तभी स्वास्थ्य केंद्रों व अस्पतालों में जाएं।



यदि आप स्वयं को रोग ग्रस्त पाए तो यदि कृपा **061/Salut Respon** पर संपर्क करें

स्वास्थ्य सेवा, आपको क्या करना है इस विषय में जानकारी

अधिक जानकारी के लिए canalsalut.gencat.cat/coronavirus से संपर्क करें।



Generalitat
de Catalunya

/Salut