

## —: कोरोना से सुरक्षा के उपाय :-

01. साबुन-पानी से बार-बार एवं नियमित रूप से हाथ धोवें।
02. अपने आँख, नाक व मुँह को छुने से बचें।
03. खाँसते व छींकते समय व्यक्ति से न्यूनतम 1 मीटर की दूरी बनाएं रखें।
04. हाथ से संपर्क के स्थान पर नमस्ते अथवा आदाब कर अभिवादन करें।
05. अपने हाथ पर खाँसने अथवा छींकने से बचें/रूमाल/टीश्यू पेपर का उपयोग करें अथवा बाजू को मोड़कर उसके अंदरूनी सतह से मुँह को ढंके।
06. अनावश्यक भ्रमण न करें व भीड़-भाड़ से बचे।
07. यदि आप बीमार हैं या किसी बीमार की देखभाल कर रहें हो तो मास्क का उपयोग करें।
08. यदि कोई बीमार है तो, चिकित्सीय उपचार का परामर्श दें।
09. यदि किसी को बुखार, खाँसी अथवा सांस की कठिनाई हो तो घर के भीतर रहने की सलाह दें। स्वास्थ्य कर्मीयों से संपर्क की समझाईश दें व उनकी सलाह मानने को कहें।
10. बिना सोचे कोई भी अनावश्यक मेसेज फारवर्ड न करें। विशेषज्ञ चिकित्सकों की राय मानें।
11. 22 मार्च 2020 रविवार को जनता कर्फ्यू में सहयोग करें।

रासेयो इकाई  
शास. नवीन महावि. गुरुर

यूथ रेडक्रॉस सोसाइटी  
शास. नवीन महावि. गुरुर

= कोरोना से बचाव के 3 महत्वपूर्ण सूत्र =

01. खुद की सुरक्षा ।

02. आपके प्रिय जनों की सुरक्षा ।

03. आपके समुदाय की सुरक्षा ।

रासेयो इकाई

शास. नवीन महावि. गुरुर

यूथ रेडक्रॉस सोसाइटी

शास. नवीन महावि. गुरुर