

कोविड -19 से लड़ें घबराये नहीं

कोरोनावायरस रोग (कोविड -19) एक संक्रामक रोग है जो चीन के वुहान शहर में उत्पन्न एक नए वायरस के कारण होता है। यह बीमारी खांसी, बुखार और अधिक गंभीर मामलों में, सांस लेने में कठिनाई जैसे लक्षणों के साथ सांस की बीमारी (फ्लू की तरह) का कारण बनती है

रोकथाम



अपने हाथों को नियमित रूप से धोएं



जब छींक या खांसी आये तो किसी साफ़ कपड़े, टिश्यू पेपर को मुंह पर ज़रूर रखें



कुछ समय तक एक दुसरे से न मिलें। साथ ही अगर आप बाहर हैं तो एक दुसरे से एक मीटर की दूरी बनाएं रखें



घर पर रहे, ज़रूरी काम के लिए ही बाहर जाएं

लक्षण



तेज बुखार



खांसी



सांस लेने में तकलीफ

यदि आपके पास उपरोक्त लक्षण हैं, तो एक डॉक्टर को देखें और स्वयं दवा न लें

कोरोना-वायरस के लिए हेल्पलाइन नंबर:

+ 91-11-23978046 या 1075

मन व तन से स्वस्थ रहे

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि हम वर्तमान घटनाओं पर विचार करने में असहाय नहीं हैं। हम हमेशा अपनी प्रतिक्रिया चुन सकते हैं। यदि आप संघर्ष कर रहे हैं, तो यहां कुछ चीजें हैं जो आप अनिश्चितता की स्थिति में अपने मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल कर सकते हैं:

1. संतुलित आहार बनाए रखें जिसमें हरी सब्जियां और फल शामिल हों
2. नियमित व्यायाम करें
3. नींद / आराम के लिए पर्याप्त समय निर्धारित करें
4. परिवार के साथ क्वालिटी टाइम बिताएं
5. पढ़ने या उन गतिविधियों में लिप्त रहें जो आप लंबे समय से लेना चाहते थे

अपने हाथों को साबुन और पानी से धो लें



1



2



3



4



5



6

कोविड -19 से लड़ें घबराये नहीं

मास्क कब पहनना है

1. स्वस्थ लोग मास्क पहनते हैं अगर उनके द्वारा कोरोना वायरस (कोविड -19) संक्रमण के संदिग्ध मामलों का ध्यान रखा जाता है



2. अगर आपको खांसी या छींक आ रही है या आपको बुखार, नाक बह रही है तो मास्क पहनें। सोते समय मास्क न पहनें।



3. अगर आप बाहर जा रहे हैं तो एक मास्क पहनें ताकि अगर आप बाहर की चीजों को छूते हैं तो अपने चेहरे को न छुएं या अगर किसी को खांसी या छींक आती है तो सीधे आप पर न आए। घर वापस आने पर मास्क निकालें, साबुन और पानी से तुरंत हाथ धोएं।



4. पूरे दिन मास्क पहनने से बचें, ताजी हवा में सांस लेना जरूरी है

मास्क कैसे पहने और नष्ट करें



मास्क लगाने से पहले अपने हाथों को साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकंड तक साफ करें



मुंह, नाक और ठोड़ी को मास्क से ढक लें और सुनिश्चित करें कि आपके चेहरे और मास्क के बीच कोई गैप न हो



मास्क को बार-बार छूने से बचें, अगर आप ऐसा करते हैं, तो अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं



1. इस्तेमाल किए गए मास्क को केवल कान के छोरों से पकड़कर निकालें। सामने वाले हिस्से को मत छुओ। इसे सूखी, साफ और स्वच्छ जगह पर रखें

2. नम या गंदे मास्क का पुनः उपयोग न करें (यदि डिस्पोजेबल का उपयोग कर रहे हैं)। इसे इस्टबिन में फेंक दें और तुरंत हाथ धो लें

3. अगर मास्क कपड़े का है तो इसे साबुन और पानी से अच्छी तरह धोएं।

4. खराब और गन्दा मास्क न पहनें। अगर वह खराब हो गया तो इस्टबिन में फेंके और हाथ धोएं।

5. किसी और का मास्क न पहनें।

- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- <https://afsp.org/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty/>