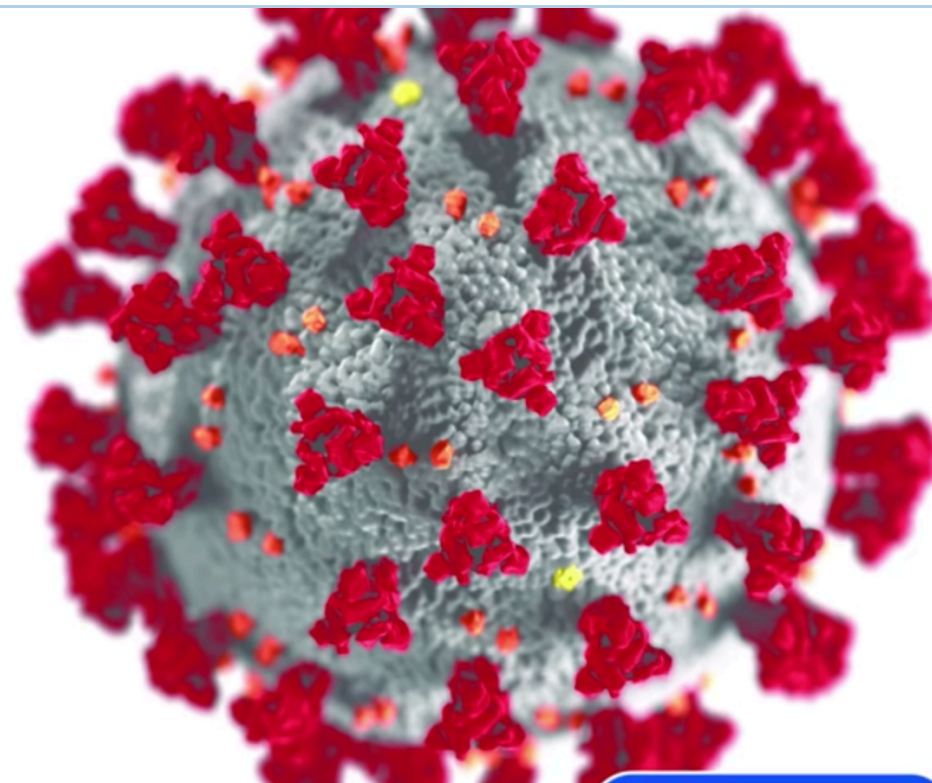




A healthy world begins with a healthy woman

स्नेहा : कोरोना वायरस / COVID -19 से बचने के लिए संदेश

13th March 2020



SNEHA (Society of Nutrition, Education and Health Action)

STOP CORONAVIRUS IN MUMBAI

DON'T PANIC | FOLLOW CREDIBLE INFORMATION | TAKE SIMPLE MEASURES TO PROTECT YOURSELVES | STAY SAFE

मुंबई में कोरोनावायरस को रोकें

डरो मत / विश्वसनीय जानकारी का पालन करें / अपने आप को सुरक्षित रखने के लिए सरल कदम उठाएं / सुरक्षित रहें



करुना वायरस COVID -19 से बचने के लिए MCGM संदेश



- स्वास्थ्य मंत्रालय, भारत सरकार और डब्ल्यूएचओ, यूनिसेफ और सीडीसी जैसे प्रसिद्ध वैश्विक संगठनों ने कुछ महत्वपूर्ण उपायों को साझा किया है जिनका पालन करना आसान है
 - अच्छी तरह से हाथ धोना,
 - सामाजिक दूरी बनाए रखना,
 - दूसरों के बीच कोहनी में छींकना
- निम्नलिखित चित्र विशेषज्ञ संगठनों के पेशेवरों द्वारा प्रमाणित हैं और हम आपको COVID-19 की रोकथाम के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए इन चित्रों को अपने सामुदायिक समूहों में साझा/ बताने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।
- भारत में COVID-19 मामलों का पता लगाने के साथ, यह महत्वपूर्ण है कि मुंबईकर सतर्क रहें और निवारक उपाय करें
- COVID-19 के बारे में अधिक जानने के लिए, बस नीचे दिए गए लिंक पर क्लिक करें
- <http://stopcoronavirus.mcgm.gov.in/>

अपने हाथ धोए

अगर आपके हाथ गंदे हैं तो अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं



आपके हाथ गंदे नहीं हैं तो भी अपने हाथों को अल्कोहोल से बने स्यानिटाइज़र से साफ करे या साबुन और पानी से धोएं

खुदका और दुसरे लोगोका रक्षण करे

अपने हाथ धोए



- खांसी छींकने के बाद
- बीमार व्यक्ति की देखभाल करने के बाद
- भोजन से पहले, बनाने से पहले और पकाने के बाद
- खाने से पहले
- शौचालय का उपयोग करने के बाद
- हाथ गंदे दिखने के बाद पशु या पशु मल को हाथ लगाने के बाद

बीमारों के साथ निकट संपर्क से बचे



खांसी और छींकने के दौरान ध्यान दें

COVID-19
CORONA VIRUS

**STOP THE SPREAD
OF GERMS**

HELP PREVENT THE SPREAD OF
RESPIRATORY DISEASES LIKE COVID-19



**COVER YOUR COUGH OR SNEEZE WITH A TISSUE,
THEN THROW THE TISSUE IN THE TRASH**



Throw used
tissues into closed
bins immediately
after use



CORONA
**SE MAT
DARONA**

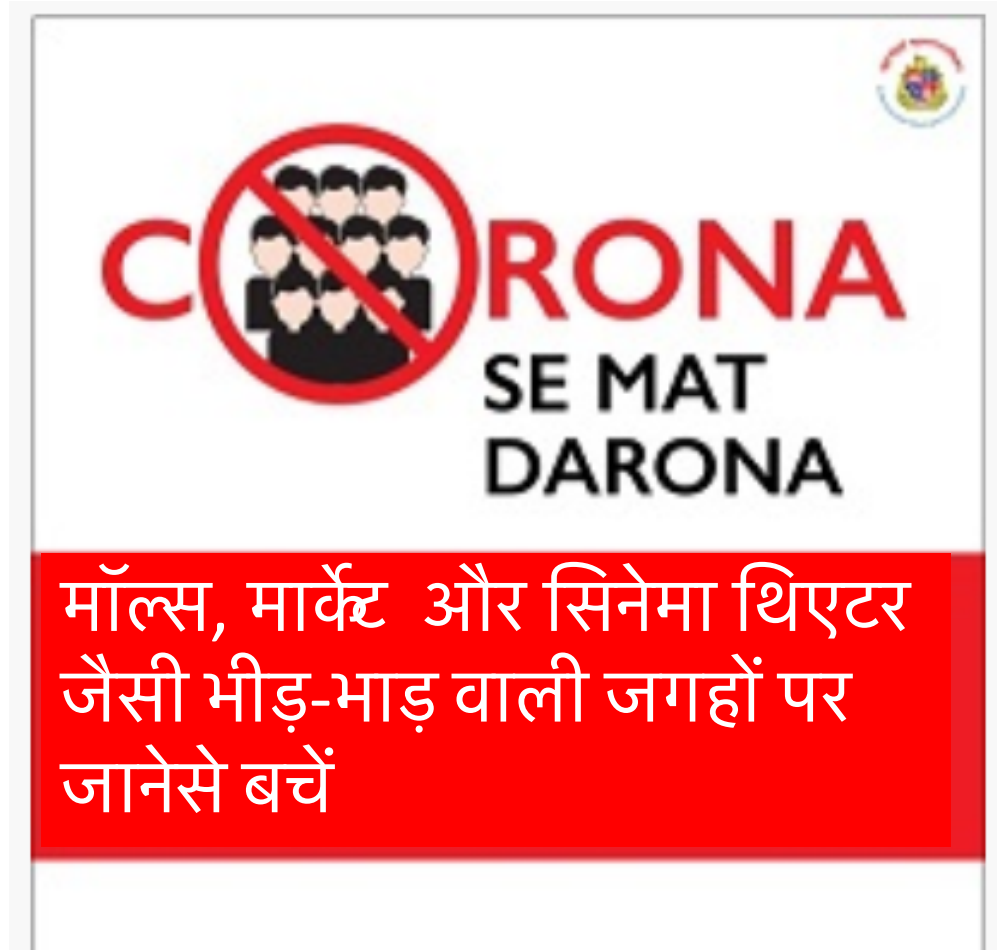
**SNEEZE INTO YOUR
UPPER SLEEVE OR ELBOW,
IF NO TISSUE IS AVAILABLE**

दूसरों के बीच कोहनी में छींकना

- यदि आप बीमार हैं: आपको अन्य लोगों के आसपास (जैसे, एक कमरा या वाहन साझा(share) करना) जब आप एक स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के कार्यालय में प्रवेश करते हैं, तो आपको एक फेसमास्क पहनना चाहिए। यदि आप फेसमास्क पहन नहीं सकते (उदाहरण के लिए, क्योंकि इससे सांस लेने में परेशानी होती है), तो आपको अपनी खांसी और छींक को कवर करने की पूरी कोशिश करनी चाहिए, और जो लोग आपकी देखभाल कर रहे हैं, उन्हें अपने कमरे में प्रवेश करने पर फेसमास्क पहनना चाहिए।
- यदि आप बीमार नहीं हैं: आपको तब तक फेसमास्क पहनने की आवश्यकता नहीं है जब तक आप किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल नहीं कर रहे हैं जो बीमार है (और वे फेसमास्क पहनने में नहीं सकते)। फेसमास्क की अगर कमी है तो उन्हें मरीज की देखभाल करनेवालों के लिये बचा के रखना चाहिये।

बुखार और खांसी होने पर यात्रा न करें

भीड़ भरे स्थानों से बचें



STAY HEALTHY WHILE TRAVELLING

बुखार और खांसी होने पर यात्रा न करें



यदि आपको खांसी, बुखार और सांस की तकलीफ है, तो जल्दी से चिकित्सा पर ध्यान दें और अपने पिछले यात्रा इतिहास के बारे में अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को बताएं।



World Health Organization



यदि आप चेहरे पर मास्क पहनना चुनते हैं, तो मुंह और नाक को ढंकना सुनिश्चित करें। फिर से उसी मास्क का उपयोग न करें।
प्रत्येक उपयोग के बाद, मुखौटा हटा दें और अपने हाथों को धो लें



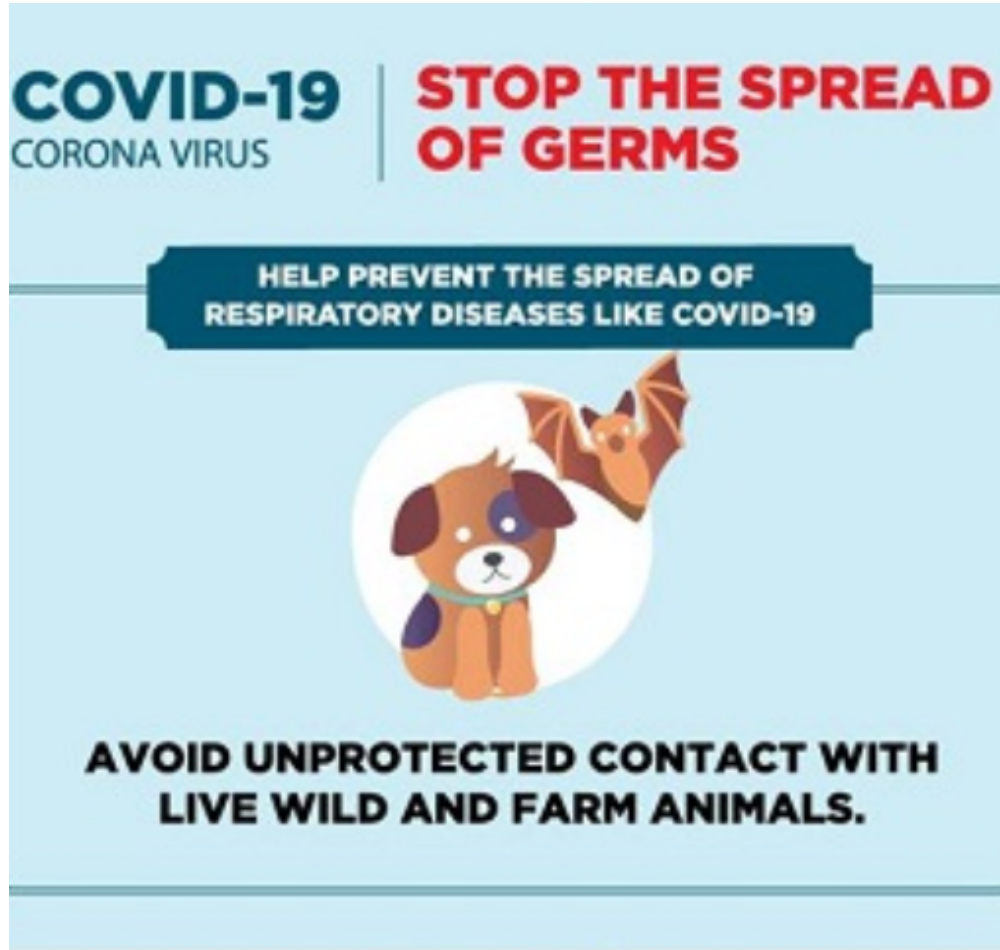
World Health
Organization

पूरी तरह से मांस और अंडा पकाना



खाने से पहले मांस और अंडे को अच्छी तरह से पकाएं

जानवरों के साथ असुरक्षित संपर्क से बचें



वन्यजीवों और पालतू जानवरों के साथ असुरक्षित संपर्क से बचें



यदि आपको खांसी, बुखार या सांस लेने में कठिनाई हो, तो तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करें

Don'ts ❌



Have a close contact with anyone, if you're experiencing cough and fever



Touch your eyes, nose and mouth



Spit in public

1. यदि आप खांसी और बुखार का अनुभव करते हैं, तो किसी से निकटता से संपर्क करना
2. लगातार अंखों, नाक और मुंह को छूना
3. जनता में थूकना

For further information:

Call at Ministry of Health, Govt. of India's 24X7 control room number

+91-11-2397 8046

Email at **ncov2019@gmail.com**

dayp 17102/13/0021/1920

लक्षणे आढळून आल्यास येजबाबदारपणे वागू नये. उपचारासाठी आपल्या जवळील
शासकीय रुग्णालयाशी संपर्क साधा.

राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र.
+91-11-23978046

राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र.
020-26127394

टोल फ्री हेल्पलाईन क्र.
104

- एमसीजीएम ने नागरिकों की सहायता के लिए 1916 हेल्पलाइन सक्रिय की है।
- MCGM स्टाफ नियमित रूप से डॉक्टरों के मार्गदर्शन में प्रशिक्षण और ब्रीफिंग से गुजर रहा है, और बीमारी के बारे में सभी प्रश्नों का उत्तर देने के लिए अपनी पूरी कोशिश करेगा, और संबंधित मामलों पर मार्गदर्शन और मदद करेगा।