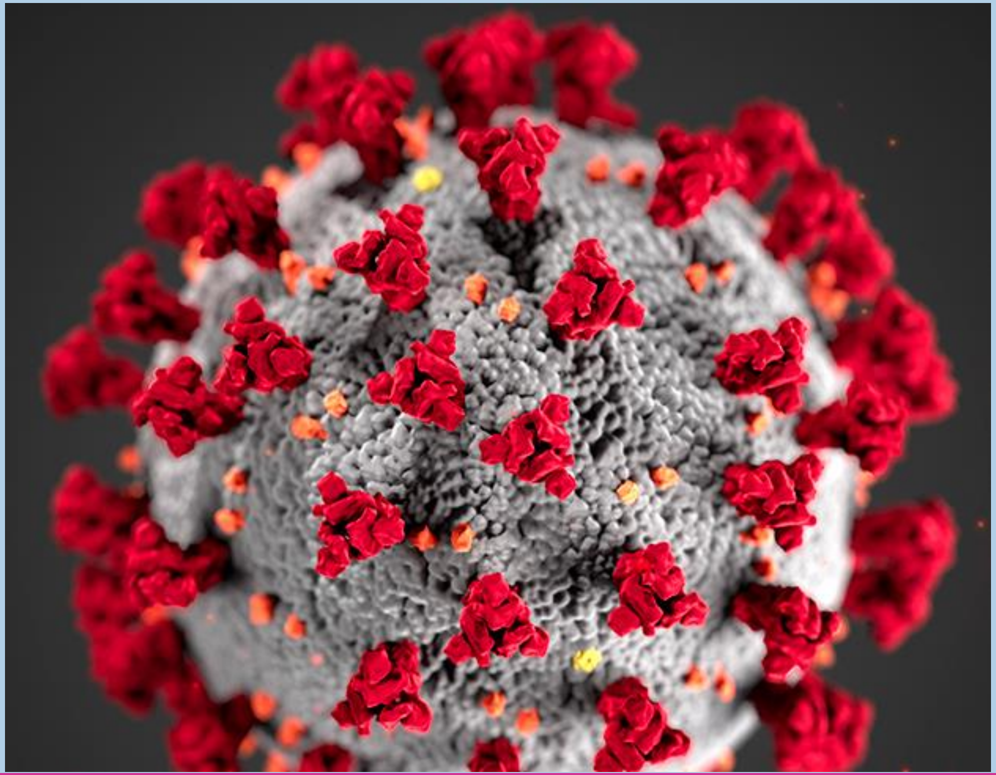
A healthy world begins with a healthy woman

स्नेहा - कोविड -१ टाळण्यासाठी संदेश



12th 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

मुंबईत कोरोनाव्हायरस थांबवा

घाबरू नका / विश्वासार्ह माहितीचे अनुसरण करा / स्वतःचे रक्षण करण्यासाठी साधे उपाय करा / सुरक्षित रहा

Brihanmumbai Municipal Corporation
DEPARTMENT OF HEALTH

World Health Organization

कोविड-१ avoid टाळण्यासाठी एमसीजीएम (MCGM) संदेश

- भारतात कोविड -१ cases/प्रकरणे सापडल्याने मुंबईकरांनी जागरुक राहून प्रतिबंधात्मक उपाययोजना करणे महत्वाचे आहे
- आरोग्य मंत्रालय, भारत सरकार आणि डब्ल्यूएचओ, युनिसेफ आणि सीडीसी सारख्या नामांकित जागतिक संघटनांनी काही महत्त्वाच्या उपाययोजना समाविष्ठ केल्या आहेत ज्याचे अनुसरण करणे सोपे आहे. जसे की,
  - हात आणि नखे व्यवस्थित रित्या धुणे,
  - सामाजिक अंतर राखणे,
  - घोळक्यात असताना हाताचा कोपरा करुन शिंकणे
- खालील चित्रे तज्ञ संस्थांच्या विशेषज्ञ व्यक्तींकडून प्रमाणित केलेली असून कोविड -१ च्या प्रतिबंधाबद्दल जागरूकता पसरविण्यासाठी आपल्या समुदाय गटात ही चित्रे दर्शवली जावी ह्या साठी आम्ही आपल्याला प्रोत्साहित करत आहोत.
- कोविड -१ विषयी अधिक जाणून घेण्यासाठी फक्त खाली दिलेल्या लिंक वर क्लिक करा

http://stopcoronavirus.mcgm.gov.in/

वारंवार हात धुणे

तुमचे हात साबणाने स्वच्छ धुवा

जेंव्हा तुमचे हात अस्वच्छ दिसतील
तेंव्हा तुमचे हात साबणाने स्वच्छ धुवा

जर हात अस्वच्छ दिसले नाहीत तरीही वारंवार हात साबणाने किंवा अल्कोहोल मिश्रित द्रव्याने स्वच्छ धुवा

World Health Organization

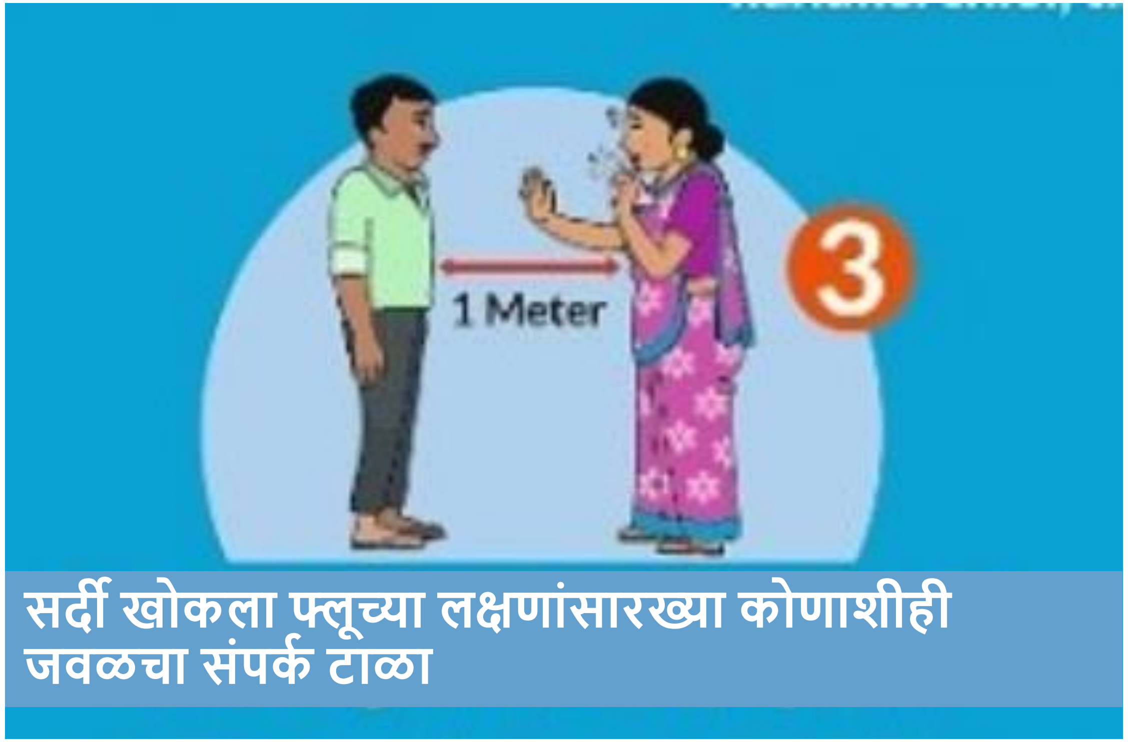
स्वत: ला आणि इतरांना मिळण्यापासून संरक्षण करा

तुमचे हात साबणाने स्वच्छ धुवा

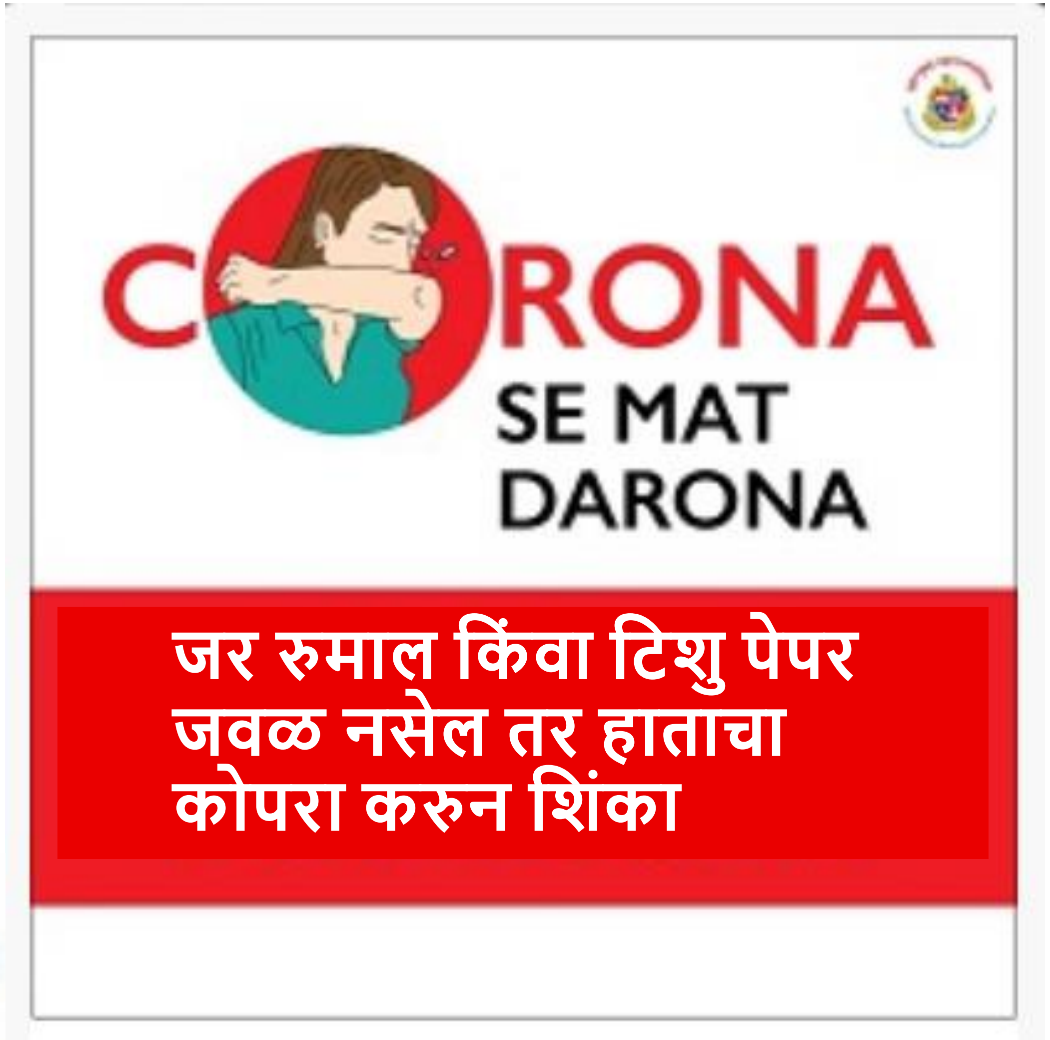
- खोकला आल्यानं
- शिंकल्यानंतर
- आजारी व्यक्तीची काळजी घेतल्यानंतर
- जेवण बनवण्यापूर्वी, बनवताना आणि बनवल्यानंतर
- खाण्यापूर्वी
- शौचालय वापरानंतर
- हात अस्वच्छ दिसल्यानंतर
- प्राणी किंवा प्राण्यांची विष्ठा हाताळल्यानंतर

World Health Organization

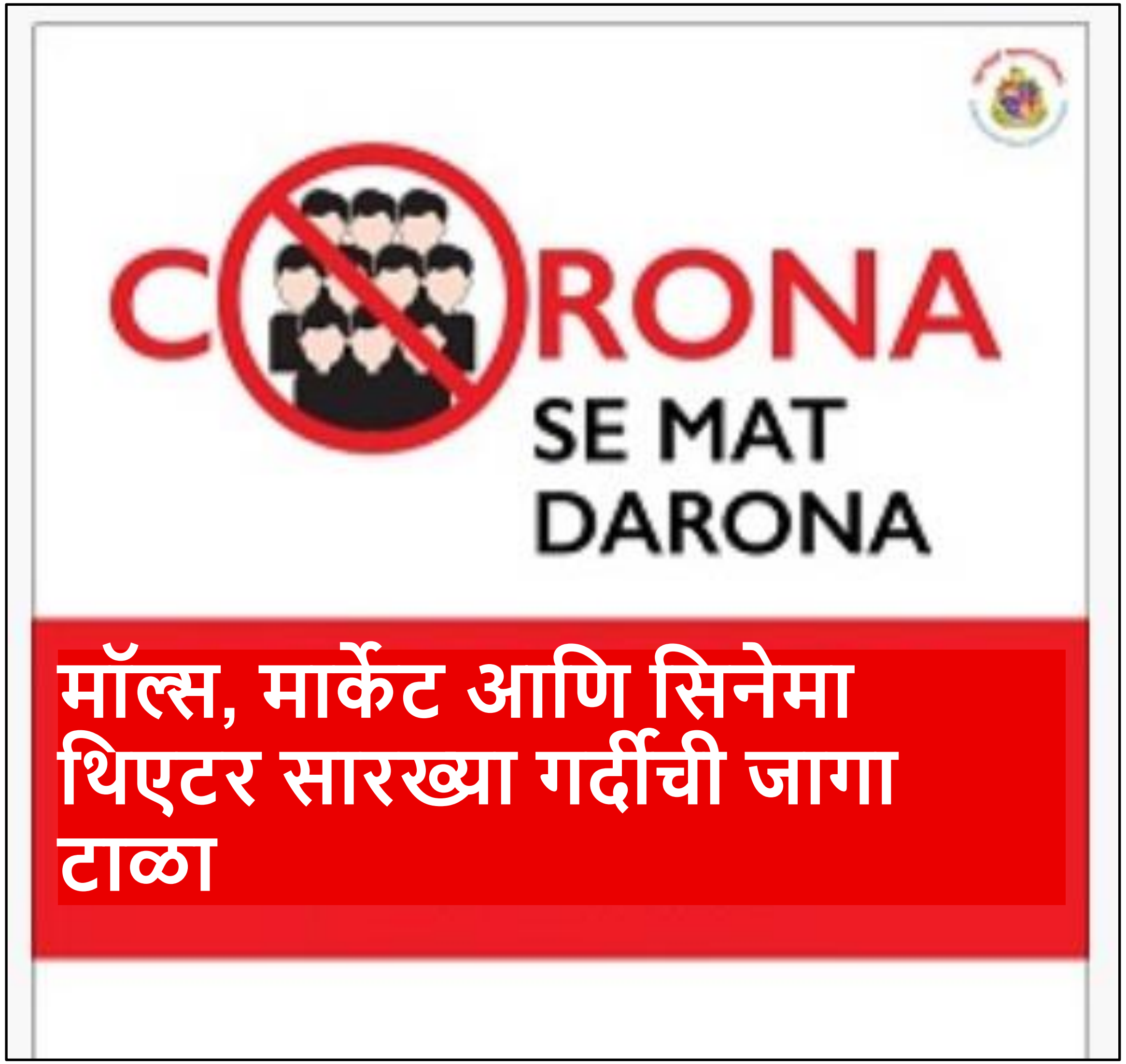
आजारींशी जवळचा संपर्क टाळणे



खोकला आणि शिंकताना काळजी घ्यावी



गर्दीच्या ठिकाणी टाळा


CORONA
SE MAT
DARONA
मॉल्स, मार्केट आणि सिनेमा थिएटर सारख्या गर्दीची जागा टाळा

STAY HEALTHY
WHILE TRAVELLING
जर आपल्याला खोकला, ताप असेल तर प्रवास टाळा
जर आपल्याला खोकला, ताप असेल आणि श्वासोच्छवासाचा त्रास होत असेल तर लवकर वैद्यकीय सेवा घ्यावी आणि मागील प्रवासाचा इतिहास आपल्या आरोग्य सेवा प्रदात्यास सांगा
World Health Organization

मुखवटा परिधान करणे- सीडीसी अटलांटा मार्गदर्शक तत्त्वे

आपण आजारी असल्यास फेसमास्क घाला

- आपण आजारी असल्यास: जेव्हा आपण इतर लोकांच्या आसपास असाल तेव्हा आपण फेसमास्क घालणे आवश्यक आहे (उदा. खोली किंवा वाहन सामायिक करणे) आणि हेल्थकेअर प्रदात्याच्या कार्यालयात जाण्यापूर्वी. आपण फेसमास्क घालण्यास सक्षम नसल्यास (उदाहरणार्थ, यामुळे श्वास घेण्यात त्रास होतो), तर आपण खोकला आणि शिंकण्यासाठी आच्छादित प्रयत्न करावेत आणि जे लोक काळजी घेत आहेत त्यांनी आपल्या खोलीत प्रवेश केल्यास फेसमास्क घालावा.

- आपण आजारी नसल्यास: जोपर्यंत आपण एखाद्या आजारी व्यक्तीची काळजी घेत नाही तोपर्यंत आपल्याला फेसमास्क घालण्याची आवश्यकता नाही (आणि ते फेसमास्क घालण्यास सक्षम नसतात). फेसमास्क कदाचित कमी पुरवठा करीत असतील आणि काळजीवाहूंसाठी जतन केले जावेत.

मुखवटा वापर

जर आपण चेहऱ्यावर मास्क घालणे निवडले असेल तर तोंड आणि नाक झाकण्याचे सुनिश्चित करा .एकदा मास्क वापरुन तेच पुन्हा वापरु नका.

प्रत्येक उपयोगानंतर मास्क टाकून द्या आणि हात धुवा

World Health
Organization

मांस आणि अंडी पूर्णपणे शिजविणे

- मांस आणि अंडी खाण्यापूर्वी चांगले शिजवून खाणे

प्राण्यांशी असुरक्षित संपर्क टाळा

- वन्य आणि पाळीव प्राण्यांशी असुरक्षित संपर्क टाळा

डॉक्टरांना भेटा

- जर आपल्याला खोकला, ताप असेल किंवा श्वासोच्छ्वासासाठी त्रास होत असेल तर त्वरित डॉक्टरांशी संपर्क साधा

खालील गोष्टी करू नये

- आपल्याला खोकला आणि ताप येत असेल तर कोणाशीही जवळचा संपर्क साधणे
- सतत डोळे, नाक आणि तोंडाला स्पर्श करणे
- सार्वजनिक ठिकाणी थूंकणे

संपर्क माहिती

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

davp 17102/13/0021/1920

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

राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र.	राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र.	टोल फ्री हेल्पलाईन क्र.
+91-11-23978046	020-26127394	104

१९१६ हेल्पलाइन

- नागरिकांच्या मदतीसाठी एमसीजीएमने 1916 हेल्पलाईन कार्यान्वित केली आहे.

- एमसीजीएम कर्मचारी नियमितपणे डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनाखाली प्रशिक्षण व माहितीपत्रक घेत असतात आणि रोगासंदर्भातील सर्व प्रश्नांची उत्तरे देण्याचा प्रयत्न करतात आणि संबंधित बाबींवर मार्गदर्शन व मदत करतात.