स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार

Help us to help you

नोवल कोरोनावायरस (COVID-19)

खुद रहें सुरक्षित, दूसरों को रखें सुरक्षित

क्या करें और क्या ना करें

क्या करें

- बार-बार हाथ धोएं। जब आपके हाथ स्पष्ट रूप से गंदे न हों, तब भी अपने हाथों को अल्कोहल - आधारित हैंड वॉश या साबुन और पानी से साफ करें
- छींकते और खांसते समय, अपना मुंह व नाक टिशू/रूमाल से ढकें
- प्रयोग के तुरंत बाद टिशू को किसी बंद डिब्बे में फेंक दें
- अगर आपको बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई है तो डॉक्टर से संपर्क करें। डॉक्टर से मिलने के दौरान अपने मुंह और नाक को ढंकने के लिए मास्क/कपड़े का प्रयोग करें
- अगर आप में कोरोना वायरस के लक्षण हैं, तो कृपया राज्य हेल्पलाइन नंबर या स्वास्थ्य मंत्रालय की 24X7 हेल्पलाइन नंबर 011-23978046 पर कॉल करें
- भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें

क्या न करें

- यदि आपको खांसी और बुखार का अनुभव हो रहा हो, तो किसी के साथ संपर्क में ना आयें
- अपनी आंख, नाक या मुंह को ना छूयें
- सार्वजनिक स्थानों पर ना थूकें

हम सब साथ मिलकर कोरोनावायरस से लड़ सकते हैं

अधिक जानकारी के लिए
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार के 24X7 हेल्पलाइन नं. +91-11-2397 8046 पर कॉल करें या
ई-मेल करें ncov2019@gmail.com

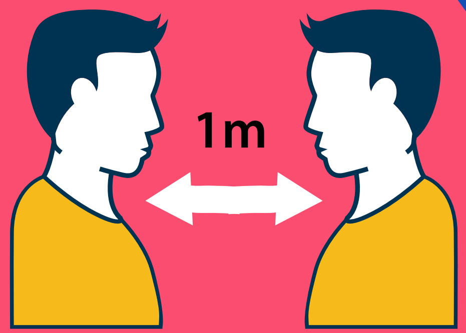
mohfw.gov.in | @MoHFWIndia | @MoHFW_INDIA | mohfwindia

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार
सत्यमेव जयते

Help us to help you

नोवल कोरोनावायरस (COVID-19)

कोरोनावायरस से बचाव के उपाय



आपस में कम से कम 1 मीटर की दूरी,
सबकी सुरक्षा के लिए जरुरी

अपने हाथों को बार-बार साबुन और पानी से धोएं।

साबुन और पानी उपलब्ध न हो तो, कम से कम 60% अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करे

अपनी आंखों, नाक और मुंह को छूने से पहले हाथों को धो लें

प्रयोग किए गए टिशू को तुरन्त बंद कूड़ेदान में डालें

छींकते और खांसते समय अपनी नाक और मुंह को रूमाल/टिशू से ढकें

सामाजिक आयोजनों और भीड़-भाड़ वाली जगहों से दूर रहें

अगर आप बुखार, खांसी या सांस लेने में परेशानी जैसे लक्षण को महसूस कर रहे हैं, तो कृपया राज्य हेल्पलाइन नंबर या स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के 24x7 हेल्पलाइन नंबरों पर कॉल करें और निर्देशों का पालन करें

1075 (टोल फ्री) | 011-23978046

ई–मेल करें: ncov2019@gov.in , ncov2019@gmail.com

mohfw.gov.in @MoHFWIndia @MoHFW_INDIA mohfwindia

davp 17102/13/0028/1920

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार

सत्यमेव जयते

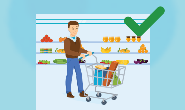
नोवल कोरोनावायरस (COVID-19)

Help us to help you

रोज़मर्रा की सभी वस्तुएं हर किसी के लिये हमेशा उपलब्ध हैं

घबराएं नहीं | भीड़ न लगाएं | जमाखोरी न करें

बाज़ार, मेडिकल स्टोर, अस्पताल आदि जगहों पर कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाए रखें


धैर्य रखें और आवश्यक सामान/चिकित्सा संबंधित सामानों की खरीदारी संयम के साथ करें

किराने/ चिकित्सा सामग्री खरीदने के लिए बार-बार बाजार न जाएं

अभिवादन के लिए हाथ न मिलाएं और न ही गले लगाएं

घर पर अनावश्यक लोगों की भीड़ जमा न करें

मेहमान नवाज़ी न करें या किसी दूसरे के घर पर न जाएं

एक-दूसरे से उचित दूरी हमेशा बनाए रखें

यदि आप खांसी, बुखार या सांस लेने में कठिनाई जैसे लक्षण महसूस कर रहे हैं, तो खुली जगहों में न जाएं और तुरन्त हेल्पलाइन नंबर पर कॉल करें

davp 17102/13/0032/1920

हमें मिलकर COVID-19 से लड़ना है

COVID-19 संबंधित जानकारी के लिए

राज्य हेल्पलाइन नंबर या स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के 24X7 हेल्पलाइन नंबरों पर कॉल करें

1075 (टोल फ्री) | 011-23978046 , ई-मेल करें: ncov2019@gov.in , ncov2019@gmail.com

mohfw.gov.in   @MoHFWIndia   @MoHFW_INDIA   mohfwindia

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार

सत्यमेव जयते

Help us to help you

नोवल कोरोनावायरस (COVID-19)

COVID-19 परीक्षण की आवश्यकता – कब और कैसे?

सभी व्यक्तियों की जांच की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि

मुख्य रूप से यह उन्हीं व्यक्तियों में पाया गया है, जिन्होंने COVID-19 से प्रभावित देशों की यात्रा की हो या संक्रमित व्यक्ति के सम्पर्क में रहे हों

किन लोगों का परीक्षण करना है

उन सभी व्यक्तियों का, जिनमें लक्षण मौजूद हों और

- जिन्होंने पिछले 14 दिनों में कोई अंतर्राष्ट्रीय यात्रा की हो
- जो किसी संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आयें हों
- जो स्वास्थ्यकर्मी हैं
- अस्पतालों में भर्ती सीवियर एक्यूट रेस्पिरेटरी इलनेस (SARI), इन्फ्लुएंजा लाइक इलनेस (ILI) या सीवियर निमोनिया जैसी बीमारियों के सभी मरीज

ऐसे लक्षण–रहित व्यक्ति जो किसी संक्रमित व्यक्ति से प्रत्यक्ष और उच्च जोखिम सम्पर्क में आएं हों,उनका परीक्षण एक बार संपर्क में आने के 5वें दिन और 14वें दिन के बीच में किया जाना चाहिए। प्रत्यक्ष और उच्च जोखिम वाले संपर्क निम्न हैं:

- जो संक्रमित व्यक्ति के साथ एक ही घर में रह रहे हों
- वह स्वास्थ्य कार्यकर्ता जिन्होंने विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू.एच.ओ.) द्वारा प्रमाणित पर्याप्त सुरक्षा मानकों के बिना किसी संक्रमित व्यक्ति की जांच की हो

जांच के लिए सरकारी एवं निजी प्रयोगशालाओं के बारे में जानकारी वेबसाइट पर उपलब्ध है: icmr.nic.in

davp 17102/13/0031/1920

अधिक जानकारी के लिए
राज्य हेल्पलाइन नंबर या स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के 24X7 हेल्पलाइन नंबरों पर कॉल करें

1075 (टोल फ्री) | 011-23978046
ई–मेल करें: ncov2019@gov.in , ncov2019@gmail.com

mohfw.gov.in @MoHFWIndia @MoHFW_INDIA mohfwindia