



स्वास्थ्य विभाग
बिहार सरकार

नोवल  कोरोना वायरस (COVID-19)

क्या आप जानते हैं?



मास्क पहनिये
काम पर चलिए

कोरोना के वैसे मरीज, जिसमें कोई लक्षण नहीं है **घबरारें नहीं**
आवश्यक सावधानियाँ बरतकर अपने घर पर ही
क्वांटनटाईन रहकर बिल्कुल ठीक हो सकते हैं।

होम क्वान्टाइन के दौरान निम्न बातों का रखें ख्याल

- 10 दिनों तक किसी हवादार कमरे में अलग रहें।
- अपने कमरे, कपड़े, खाने के बर्तन आदि की अच्छी तरह सफाई करें।
- थोड़े-थोड़े समय पर अपने हाथों को साबुन से धोते रहें अथवा हैंड सैनेटाईजर का उपयोग करें।
- मास्क का उपयोग अवश्य करें।
- अपनी जरूरतों हेतु 40 वर्ष से कम उम्र के व्यक्ति का सहयोग लें।
- घर में यदि बड़े-बुजुर्ग, गर्भवती महिला, बच्चे, हृदय रोगी, निमोनिया, दमा, मधुमेह, किडनी, उच्च रक्तचाप आदि के मरीज हैं, तो उनसे बिल्कुल दूरी बनाये रहें, क्योंकि इन लोगों में संक्रमण जल्दी फैलता है।
- गुनगुने पानी का सेवन करें, योगा/प्राणायाम करें और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले सामग्रियों यथा च्यवनप्राश, गर्म दूध में हल्दी डालकर, हर्बल चाय, काढ़ा इत्यादि का सेवन करें।

याद रहे बिना लक्षण वाले अधिकांश कोरोना मरीज घर में क्वान्टाइन रहकर ठीक हो रहे हैं।

चिकित्सीय परामर्श हेतु-

मिस्ड कॉल दें

8010111213

अथवा

कॉल करें, टॉल फ्री नं०

104

निःशुल्क एम्बुलेंस हेतु डॉयल करें

टॉल फ्री नं. **102**

आपकी सतर्कता व सावधानियाँ ही कोरोना से अपने/अपनों को बचाने की उत्तम दवा अर्थात् उपाय है।

‘सावधानियाँ अपनायें – कोरोना को दूर भगायें’



आपकी स्वास्थ्य
सुरक्षा ही
हमारा मकसद



f SHSBihar
BiharHealthDepartment



राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार

परिवार कल्याण भवन, शेखपुरा, पटना- 800 014



Website www.statehealthsocietybihar.org
Twitter @BiharHealthDepartment

