कोविड -19 की तीसरी लहर को रोकने के लिए समुदाय को दिए जाने वाले महत्वपूर्ण सन्देश

घर से बाहर कम-से-कम निकले या बहुत ज़रूरी होने पर ही निकले

भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचे

शादी/विवाह/ मृत्यु भोज व अन्य सामाजिक आयोजनो में न जाए

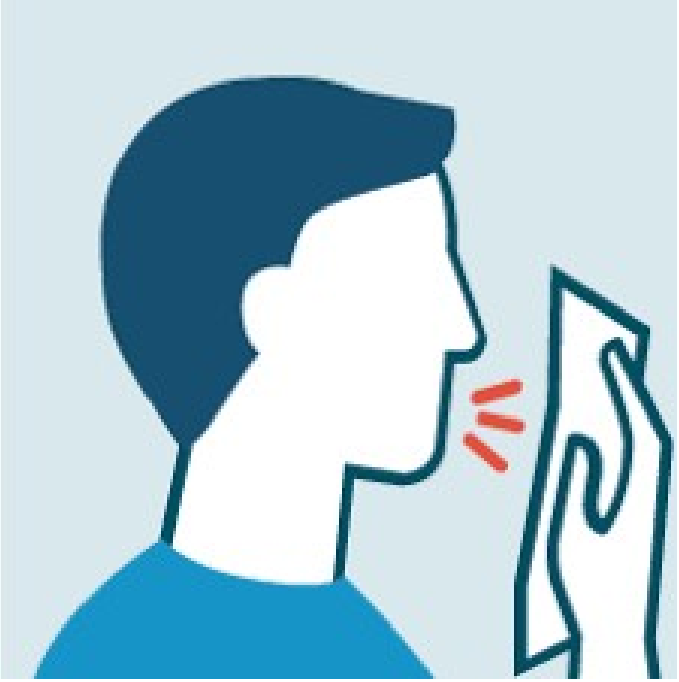
एक दूसरे से उचित दूरी बनाकर रखे

घर के बाहर हमेशा सही तरीके से मास्क लगाकर रखे

मास्क पहनना कब ज़रूरी है -

1. जब आप किसी ज़रूरी यात्रा या सार्वजनिक स्थान पर जा रहे हो
2. जब आप किसी अन्य व्यक्ति के साथ कमरे में हो
3. जब आप खाँसी, सर्दी या बुखार के लक्षण महसूस कर रहे हों

खाँसते या छींकते समय नाक और मुँह रुमाल या टिश्यू से ढ़के और कोहनी में छींके



तम्बाकू उत्पादों का सेवन ना करे और सार्वजनिक स्थानों पर ना थूके

समय पर टीकाकरण करवाए

कोरोना के लक्षणों के प्रति जागरूक रहे

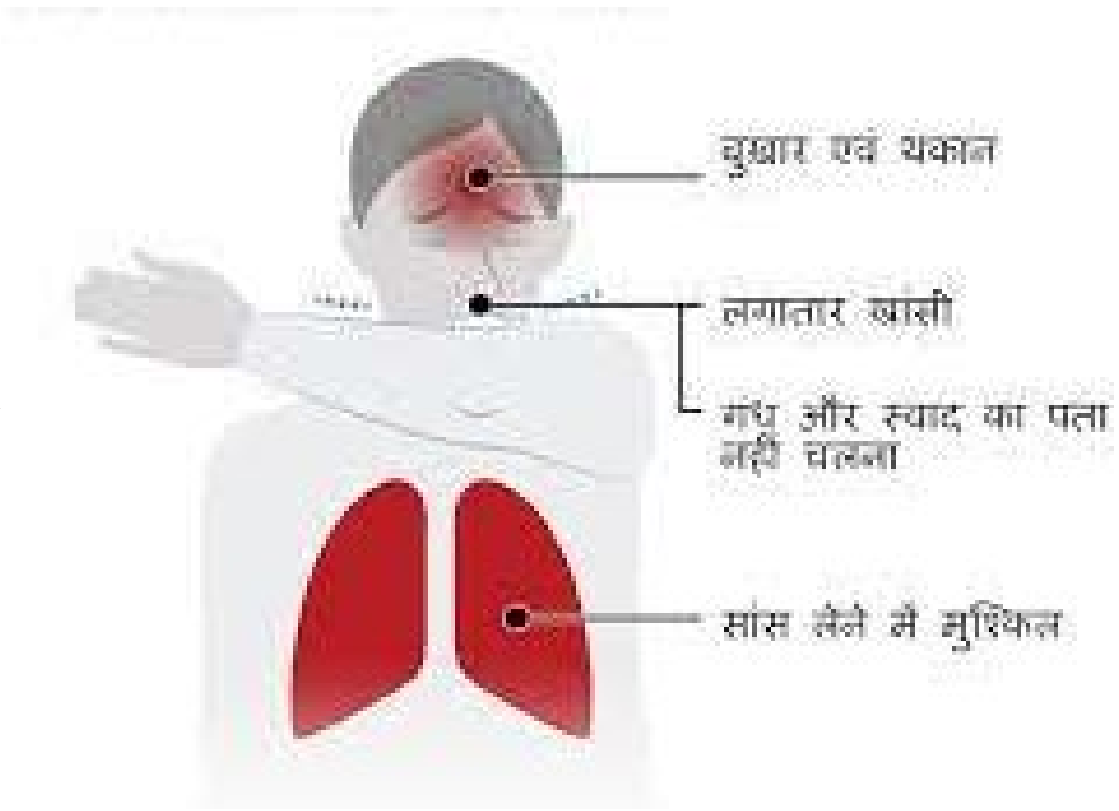
अगर खाँसी, बुखार या साँस लेने में परेशानी हो तो तुरंत स्वास्थ्य कर्मी/ डॉक्टर से सम्पर्क करे

घर में अपने लक्षणों को थर्मामीटर और पल्स ऑक्सीमीटर की मदद से जांचे

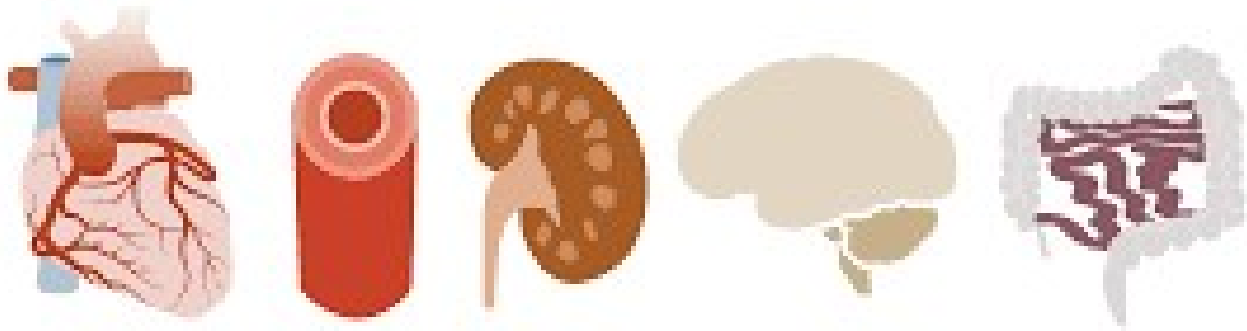
बार-बार छूई जाने वाली सतहों को नियमित रूप से साफ़ और कीटाणुरहित रखें

कोविड -19 के बारे में विश्वसनीय सूत्रों से जानकारी लें, असत्यापित जानकारी को सांझा ना करें

कोविड -19 से संबंधित अपने लक्षणों के बारे में जानकारी देने में संकोच न करें जितनी जल्दी आप मदद लेंगे, उतनी ही जल्दी आप बीमारी को हरा पाएंगे



कोरोना से ठीक होने के उपरांत भी पोस्ट-कोविड जटिलताओं के प्रति सजग रहे



किसी भी प्रकार का मानसिक तनाव या परेशानी होने पर मनोसामाजिक परामर्श ले

स्वास्थ्य विभाग की टीम आपकी मदद के लिए है, हम आपको क्वारंटाइन नहीं करेंगे

हमे मिलकर कोविड -19 की तीसरी लहर को आने से रोकना है