unicef for every child

शिक्षा का अधिकार
सर्व शिक्षा अभियान
सब पढ़े सब बढ़े

World Health Organization India

कोरोना वायरस से न घबराएं, खुद बचें और सबको बचाएं

आओ 4 बात करें

1 कोरोना वायरस एक फ्लू जैसी बीमारी फैलाता है, जिसके लक्षण हैं :

बुखार

खाँसी

साँस लेने में तकलीफ

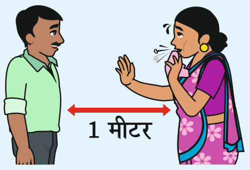
2 बचाव के सरल उपाय :

क्या करें

हाथों को बार-बार साबुन एवं साफ पानी से अच्छी तरह धोएं।

खाँसते और छींकते समय अपना नाक और मुँह को टिशू या रुमाल से ढकें। इस्तेमाल किए टिशू को कूड़ेदान में ही फेंकें।

अगर खाँसी या बुखार के लक्षण हों, या साँस लेने में तकलीफ हो तो तुरंत निकटतम स्वास्थ्य केंद्र जाएं।



खाँसी, बुखार या साँस लेने में तकलीफ होने पर और लक्षण समाप्त होने तक घर पर ही आराम करें। अन्य लोगों से कम से कम एक मीटर की दूरी बनाए रखें।

क्या न करें

सार्वजनिक एवं खुले स्थानों पर न थूकें।

बेवजह अपनी आँखें, नाक या मुँह न छुएं। छूने के बाद हमेशा हाथों को अच्छी तरह साबुन और पानी से धोएं।

खाँसी या बुखार के लक्षण होने पर, या साँस लेने में तकलीफ होने पर, लक्षण समाप्त होने तक सार्वजनिक स्थानों पर न जाएं और लोगों से निकट संपर्क न करें।

3 शिक्षक और छात्रों की भूमिका :

- विद्यालयों में प्रार्थना के समय संदेशों का प्रसार।
- मध्याह्न भोजन (मिड-डे-मिल) से पहले प्रतिदिन 15 मिनट कोरोना वायरस से बचाव एवं रोकथाम हेतु साबुन एवं साफ पानी से हाथ धोने की गतिविधि का प्रदर्शन करें।
- प्रत्येक विद्यार्थी की डायरी में ऊपर दिए गए बचाव के सरल उपाय लिखित रूप से दें। विद्यार्थियों को इन उपायों के बारे में घर पर अपने माता पिता और सदस्यों से चर्चा करने के लिए कहें।

4 हम सब ध्यान दें :

- भारत में कोरोना वायरस के बहुत कम मामले सामने आए हैं। कोरोना वायरस से प्रभावित अधिकांश रोगी पूर्णतः सही हो जाते हैं, अतः घबराएं बिल्कुल नहीं।
- यदि विदेश यात्रा से वापस आए किसी व्यक्ति में स्वयं अथवा इनके संपर्क में आए किसी व्यक्ति में अगर लक्षण दिखाई देते हैं तो सरकारी अस्पताल में तत्काल उपचार लेने और झोलाछाप चिकित्सकों से बचने की सलाह दें।
- ज़िम्मेदार बनें, सोशल मीडिया में अवैज्ञानिक/अप्रामाणिक संदेशों को न तो फैलाएं और अन्य लोगों को भी मना करें।
- केवल प्रामाणिक स्रोतों के संदेशों पर भरोसा करें जैसे स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग और डब्ल्यूएचओ।

संदेह होने पर स्वास्थ्य विभाग के टोल फ्री नंबर पर कॉल करें

1800-180-5145

अधिक जानकारी एवं संदेश यहां से प्राप्त करें:
www-mohfw-gov-in, http://ncdc-gov-in/

तकनीकी सहयोग : संचारी रोग इकाई,स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, उत्तर प्रदेश सरकार

100 95 75 25 5 0

Education Flyer Prepress_11_03_2020_Prepress_PDF
13 March 2020 03:26:50 PM