

# कोरोना वायरस से न घबराएं, खुद बचें और सबको बचाएं

## आओ 4 बात करें

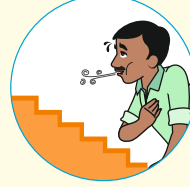
**1** कोरोना वायरस एक फ्लू जैसी बीमारी फैलाता है, जिसके लक्षण हैं :



बुखार



खाँसी



साँस लेने में तकलीफ

पिछले 14 दिनों में अगर आप विदेश यात्रा से लौटे हैं, या किसी विदेश यात्रा से लौटे व्यक्ति के संपर्क में आए हैं और आपको ऊपर दिए गए लक्षण महसूस हो रहे हैं, तो तुरंत नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र से उपचार लें और झोलाछाप चिकित्सकों से बचें।

**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 टिश्यू, नैपकिन या रुमाल से ढकें। इस्तेमाल किए टिश्यू 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** ग्राम पंचायत की भूमिका :

- ग्राम प्रधान द्वारा वार्ड सदस्यों, शिक्षकों, आशा, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता का अभिमुखीकरण आयोजन और उन्हें सही जानकारी देना। वार्ड सदस्य अपने वार्ड के लोगों के बीच कोरोना वायरस की जानकारी साझा करें और चर्चा करें।
- सुनिश्चित करें कि आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा द्वारा महिला समूहों और किशोरियों के साथ बैठक कर उन्हें कोरोना वायरस से बचाव की जानकारी दें। ग्राम प्रधान, वार्ड मेम्बर और स्वच्छाग्रही इस गतिविधि में हिस्सा लें।
- सुनिश्चित करें कि टीचर स्कूल में बच्चों को कोरोना वायरस से बचाव के बारे में बताएं, प्रतिदिन मिड-डे-मील के पहले 15 मिनट पूर्व कोरोना वायरस से बचाव एवं रोकथाम हेतु साबुन और साफ पानी से हाथ धोने की गतिविधि का प्रदर्शन करें। ग्राम प्रधान, वार्ड मेम्बर, सफाई कर्मचारी और स्वच्छाग्रही इस गतिविधि में हिस्सा लें।
- सभी सामुदायिक स्थानों, भवनों जैसे हैंडपंपों, जल आपूर्ति के स्टैंड पोस्ट, पंचायत भवन, विद्यालयों, बाज़ार, चौराहों, धार्मिक स्थानों आदि पर पर्याप्त मात्रा में हाथ धोने के लिए साबुन और साफ पानी की व्यवस्था करें।

**4** हम सब ध्यान दें :

- ज़िम्मेदार बनें, सोशल मीडिया में अवैज्ञानिक तथा अप्रामाणिक संदेशों को न तो फैलाए और अन्य लोगों को भी मना करें।
- केवल प्रामाणिक स्रोतों के संदेशों पर भरोसा करें जैसे स्वास्थ्य और परिवार कल्याण विभाग और डब्ल्यूएचओ।

यदि आप 15 फरवरी, 2020 के उपरांत इटली, चीन, फ्रांस, स्पेन, जर्मनी, ईरान अथवा दक्षिण कोरिया की यात्रा कर वापस आए हैं, तो तत्काल प्रदेश सरकार की हेल्पलाइन नंबर पर कॉल करें :

**1800-180-5145**

अथवा अपने जनपद के मुख्य चिकित्सा अधिकारी से संपर्क करें ताकि आप स्वयं, आपका परिवार एवं समाज के सदस्य कोरोना वायरस से सुरक्षित रह सकें।

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:  
0522-2230006  
0522-2230009  
0522-2616482

अधिक जानकारी एवं संदेश यहां से प्राप्त करें:  
[www.mohfw-gov-in](http://www.mohfw-gov-in)  
<http://ncdc-gov-in/>

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