



अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य  
का ध्यान रखें और पर्याप्त **आराम**  
व **तिरंगा आहार** का सेवन करें,  
**शारीरिक व्यायाम** करें तथा  
परिवार और दोस्तों के संपर्क में रहें।

तंबाकू, शराब या अन्य नशीले पदार्थों से बचें।



जानकारी और  
समर्थन के लिए  
यहां कॉल करें

चाइल्डलाइन

1098

राष्ट्रीय

महिला हेल्पलाइन

1091

पुलिस

100