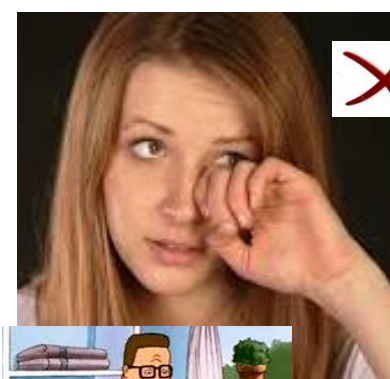
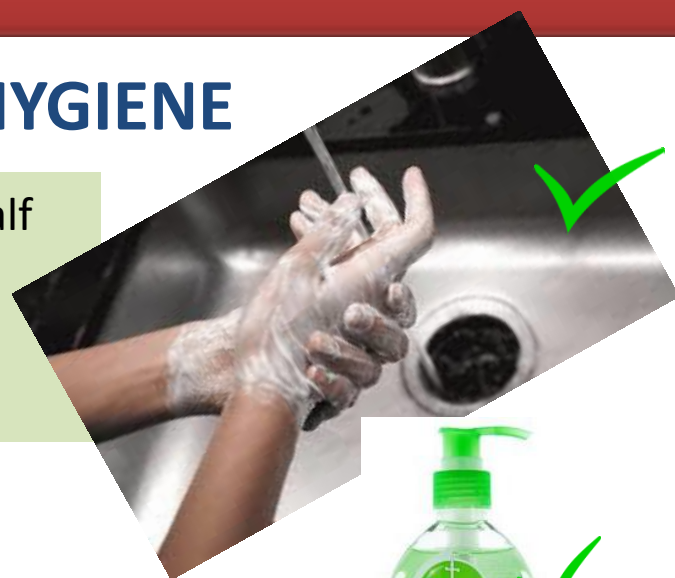
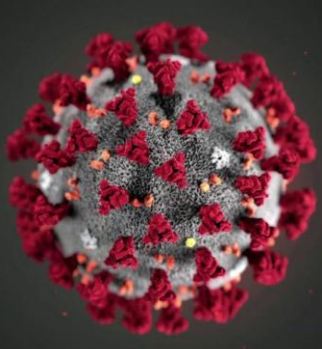


CORONAVIRUS

SAFETY WITH PERSONAL HYGIENE

- Wash hands with soap and water for a minimum of half minute
 - After touching anything at public places
 - On reaching home or workplace
- Rub alcohol based sanitizer on hands
 - After coming out of public facilities
 - After using ATM
 - After using multi-ser computer/vehicle
 - After touching animals
- When sneezing or coughing
 - Cover nose and mouth with handkerchief/tissue/elbow
- If having cough and fever
 - Consult doctor
 - Stay at home
 - Keep distance with others, make them safe
 - May use a mask
- Avoid
 - Touching eye/nose/mouth without washing hands
 - Going near a patient frequently
 - Hand shaking
 - Touching stray animals
 - European seat or spray disinfectant such as “Peesafe” and place sanitary toilet seat or three layers of tissue on the seat
- Request employer during infectious period to
 - Ban finger print biometric attendance
 - Place elbow driven taps in washrooms
- If non-vegetarian
 - Cook meat and eggs properly
- Do not allow the throat to dry
 - Drink plenty of water





कोरोनावायरस

व्यक्तिगत स्वच्छता से सुरक्षा

- साबुन-पानी से कम-से-कम आधा मिनट तक हाथ धोएं
 - सार्वजनिक स्थानों पर किसी भी वस्तु को छूने के बाद
 - घर या कार्यस्थान पहुँचने पर
- हाथों पर अल्कोहल-युक्त हैण्ड सेनिटाइज़र मलें
 - सार्वजनिक सुविधाओं के उपयोग के बाद बाहर निकलने पर
 - ए.टी.एम. मशीन के इस्तेमाल के बाद
 - एक से अधिक व्यक्तियों द्वारा उपयोग में लिए जा रहे कम्प्यूटर/वाहन चलाने के बाद
 - जानवरों को छूने के बाद
- छींकते/खांसते समय
 - नाक एवं मुँह को रुमाल/टिशू पेपर/कोहनी से ढकें
- यदि खांसी और बुखार है
 - डॉक्टर की सलाह लें
 - घर पर रहें
 - दूसरों से दूरी बनायें, उन्हें बचाएं
 - मुँह पर मास्क लगा सकते हैं
- बचें
 - धोए बिना हाथ मुँह, आँख, नाक पर लगाने से
 - रोगी के अधिक करीब जाने से
 - हाथ मिलाने से
 - आवारा जानवरों को छूने से
 - सार्वजनिक स्थानों पर यूरोपियन सीट पर बैठने से अथवा “पीसेफ़” जैसे डिसइंफेक्टेंट छिड़क कर, सेनिटरी टॉयलेट सीट या टिशू पेपर की तीन परत रख कर बैठें
- नगर में रोग फैलने पर अपने नियोक्ता से निवेदन करें
 - अंगुली के निशान से बायोमीट्रिक उपस्थिति न लें
 - हाथ धोने के लिए टॉयलेट/वाशरूम में कोहनी से खोले जा सकने वाले नल लगाएं
- मांसाहारी हैं तो
 - अच्छी तरह पका हुआ मांस/अंडे ही खाएं
- पानी पियें, गला सूखने न दें

