



# वल्लभभाई पटेल चैस्ट इंस्टीट्यूट

दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली-110007

## कोरोना वायरस

संक्रमण का खतरा घटाएं

अफवाहों और आधारहीन सूचनाओं पर विश्वास न करें

### कोरोना वायरस के लक्षण

- सिर दर्द
- साँस लेने में तकलीफ
- छींक
- खांसी
- बुखार

लक्षण पाये जाने पर लापरवाही न बरतें

#### क्या करें

- छींकने और खांसने के दौरान अपना मुँह ढकें।
- जब आपके हाथ गंदे दिखें, तब अपने हाथों को साबुन और बहते पानी से धोएं।
- जब आपके हाथ स्पष्ट रूप से गंदे न हों, तब भी अपने हाथों को अल्कोहल आधारित हैंड वॉश, सेनीटाईजर या साबुन और पानी से साफ करें।
- प्रयोग के तुरंत बाद टिशु को किसी बंद डिब्बे में फेंक दें।
- फ्लू से संक्रमित व्यक्ति से एक मीटर तक की दूरी बनाए रखें।
- फ्लू से संक्रमित हों तो घर पर ही आराम करें।
- पर्याप्त मात्रा में पानी/तरल पदार्थ पिये और पोषक आहार खाएं।
- अस्वस्थ महसूस होने पर डॉक्टर से मिलें।

#### क्या न करें

- यदि आपको खांसी और बुखार हो तो किसी के संपर्क में न आएं।
- सार्वजनिक स्थानों पर न थूकें।
- गंदे हाथों से आँख, नाक अथवा मुँह को छुना।
- किसी को मिलने के दौरान गले लगाना, चुमना या हाथ मिलाना।
- फ्लू वायरस से दुषित सतहों का स्पर्श (रेलिंग, दरवाजे इत्यादि)

राष्ट्रीय हेल्प लाईन नं.

011-23978046

VALLABHBHAI PATEL CHEST INSTITUTE

University of Delhi, Delhi-110 007