## कोरोना मानेगा हार, अगर आप रखेंगे इन बातों का ध्यान -

## कोरोना बचाव हेतु: क्या करें क्या न करें?

## यदि आप दुकानदार हैं-

घर से कोई एक ही राशन लेने आए,
मास्क नहीं है अगर आपके पास तो रुमाल को 4 फोल्ड मार कर अपने मुँह पर रख लें I

दुकान पर भीड़ इकट्ठा न होने दें,1-2 मीटर की दूरी पर लाइन में खड़े होने हेतु मार्किंग करे

सामान 1-2 मीटर की दूरी से दें या ऐसे स्थान पर सामान रख दें जहां से वह अपना सामान उठा ले

लेटेस्ट ग्लव्स व मास्क पहनें ग्लव्स खोलने पर हाथों को धो लें या अल्कोहल बेस्ड SANITISER का इस्तेमाल करें, मास्क पर बार बार हाथ न लगाएं

HELPLINE NO: 18001801200/ 104
CORONA CONTROL ROOM: 0135-2722100, WHTSAPP- 9997954800, +1095

उत्तराखंड राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के माध्यम से जनहित में जारी I

उत्तराखण्ड शासन

# "सिर्फ देखें नहीं, FOLLOW भी करें"

## हाथ धोये क्या ???

**क्यूंकि CORONA को हराने के लिए
कुछ आदतें अच्छी हैं....
साबुन पानी से नियमित रूप से
हाथ धोना जरूरी है।**

**हेल्पलाइन नंबर -
18001801200/104
राज्य आपातकालीन परिचालन केंद्र-1070**

उत्तराखंड राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के माध्यम से जनहित में जारी

**कोरोना मानेगा हार, अगर आप रखेंगे इन बातों का ध्यान -**

**कोरोना बचाव हेतु: क्या करें क्या न करें?**

## यदि आप दुकानदार हैं-

**डिजीटल पेमेंट का प्रयोग अधिक करें, अधिक जरूरत होने पर ही CASH का इस्तेमाल करें, पर उसके बाद हाथों को SANITISE करें**

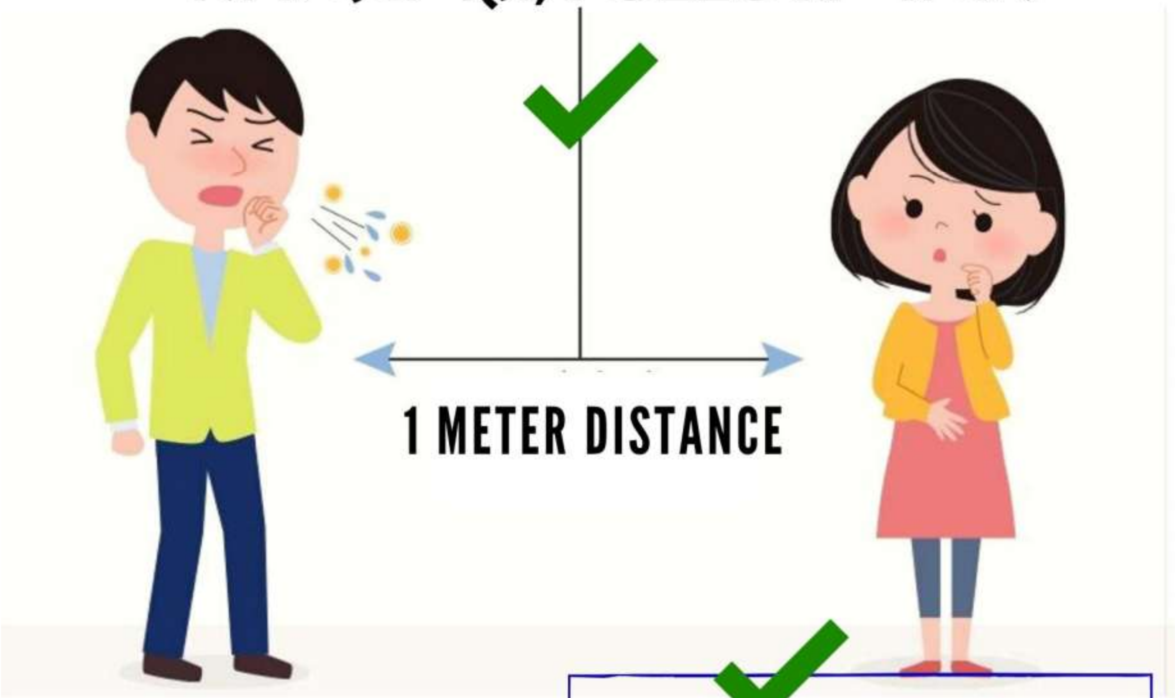
**एक ही व्यक्ति को ज़्यादा सामान न दें, जमाखोरी न होने दें ये कानूनी रूप से अपराध है**

**संकट की इस घड़ी में मानवता की मिसाल पेश करें, अधिक कीमत पर सामान न दें**

HELPLINE NO: 18001801200/ 104
CORONA CONTROL ROOM: 0135-2722100, WHTSAPP- 9997954800, +1095

उत्तराखंड राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के माध्यम से जनहित में जारी I

# नोवल कोरोना वायरस से बचाव
## "सिर्फ देखें नहीं, FOLLOW भी करें"




जिस व्यक्ति में खांसी
ज़ुखाम
के लक्षण हों,
उससे लगभग
1 मीटर की दूरी बनाएं।

**भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें**

**हेल्पलाइन नंबर- 18001801200/104**
**राज्य आपातकालीन परिचालन केंद्र-1070**

**कोरोना मानेगा हार, अगर आप रखेंगे इन बातों का ध्यान -**

**कोरोना बचाव हेतु: क्या करें क्या न करें?**

## PROTOCOLS:आम जनता के लिए घर में प्रवेश करते समय

रेल रुकी, जहाज रुकी
रुक ग्या सरया संसार,

अब तू भी रुक जा रे उत्तराखंडी,
न रुकी त भुगतलू, सरया गढ़वाल।

#STAY AT HOME

कोशिश करें कि आप लोग घर पर ही रहें, लेकिन अगर किसी ज़रूरी काम से जाना पड़े तो रखें इन ज़रूरी बातों का ध्यान-

घर पर पहुंच कर कोशिश करें कि किसी वस्तु को न छुएं, घर पहुंचते ही साबुन से हाथ धोएं

अपना पर्स बैग चाबी आदि घर की एंट्री पर एक बॉक्स में ही रख दें

कोशिश करें कि आप नहाएँ

HELPLINE NO: 18001801200/ 104
CORONA CONTROL ROOM: 0135-2722100, WHTSAPP- 9997954800, +1095

उत्तराखंड राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के माध्यम से जनहित में जारी I

"सिर्फ देखें नहीं, FOLLOW भी करें"
नोवल CORONA VIRUS से बचाव

"SOCIAL DISTANCING IS THE NEED OF THE HOUR"

सामाजिक समारोह
एवं स्थानों में जाने से बचें।
"सतर्कता में ही समझदारी है"

हेल्पलाइन नंबर- 18001801200/104
राज्य आपातकालीन परिचालन केंद्र-1070

**कोरोना मानेगा हार, अगर आप रखेंगे इन बातों का ध्यान -**

**PROTOCOLS:आम जनता के लिए घर में प्रवेश करते समय**

**तुरंत कपड़े बदल लें और एक अलग बैग में धोने के लिए रख दें**

**मोबाइल और चश्मे को अल्कोहल बेस्ड SANITISER से स्प्रे कर के साफ करें**

**घर में सामान रखने से पहले अच्छे से अल्कोहल बेस्ड SANITISER से स्प्रे करें**

**इस्तेमाल किये हुए ग्लव्स को अलग बिन में डिस्पोज़ करें इन्हे खुले में न फेकें और फिर हाथ साबुन से धोएं**

## कोरोना से जीतने का मूल मंत्र

**साफ रहें सुरक्षित रहें**

**हाथों को साबुन से धोएं या अल्कोहल बेस्ड SANITISER का इस्तेमाल करें**

**घर पर रह कर अपनी ज़िम्मेदारी निभाएं**

**सोशल दूरी बनाएं**

HELPLINE NO: 18001801200/ 104
CORONA CONTROL ROOM: 0135-2722100, WHTSAPP- 9997954800, +1095

उत्तराखंड राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के माध्यम से जनहित में जारी I

# "सिर्फ देखें नहीं, FOLLOW भी करें"
# नोवल CORONA VIRUS से बचाव

## आप स्वयं एक उदाहरण बनें। खांसते या छींकते समय अपने मुँह और नाक को टिशू ,रुमाल या कोहनी से ढकें।

हेल्पलाइन नंबर- 18001801200/104
राज्य आपातकालीन परिचालन केंद्र-1070

"सिर्फ देखें नहीं, FOLLOW भी करें"
नोवल CORONA VIRUS से बचाव

छींकते और खांसते समय MASK ज़रूर पहनें।अगर आप बीमार हैं तभी MASK का प्रयोग करें।

हेल्पलाइन नंबर- 18001801200/104
राज्य आपातकालीन परिचालन केंद्र-1070

# "हम घर पर रुकेंगे, तभी CORONA रुकेगा"

कल का सोच कर अपने आज से खिलवाड़ न करें।
सामान तो कल भी मिल जाएगा भाई,
घर पर रहने में है, हम सब की भलाई।

## हेल्पलाइन नंबर- 18001801200/ 104

उत्तराखंड राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के माध्यम से जनहित में जारी।

## खांसी, बुखार और सांस लेने में कठिनाई होने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

## "अफवाहों पर ध्यान न दें, सावधान रहें सुरक्षित रहें"

**हेल्पलाइन नंबर- 18001801200/104**

**राज्य आपातकालीन परिचालन केंद्र-1070**

CORONA की वजह से
GYM बंद है
योगा अब घर
पर ही होगा
"दूरी भी है ज़रूरी....."सटे नहीं हटें"
SOCIAL DISTANCING का रूल अपनाएं,
चलो घर पर ही छुट्टी मनाएं।
हेल्पलाइन नंबर- 18001801200/ 104

"SAY YES TO LOCKDOWN "क्योंकि ये बंदिश नहीं,
कोरोना से आज़ादी है ।

भीड़ भाड़ मा न जावा यार,
पूरी कुटुंबदरी रावा कुछैक दिन घार
तभी तो मिलनू जीण क सार।

"घर पर ही रह कर,अपनी ड्यूटी निभाएं"

**हेल्पलाइन नंबर- 18001801200/ 104**

उत्तराखंड राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के माध्यम से जनहित में जारी।

"SAY YES TO LOCKDOWN"क्योंकि ये बंधिश नहीं,
कोरोना से आज़ादी है।

## "हमें अपने पीछे न भगाएं, घर पर ही रह कर अपनी ड्यूटी निभाएं"

## हेल्पलाइन नंबर- 18001801200/ 104

**उत्तराखंड राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के माध्यम से जनहित में जारी।**

# WE ARE THE CORONA WARRIORS

**WE PLEDGE TO SUPPORT CORONA WARRIORS**
**LEND YOUR SUPPORT BY STAYING AT HOME**

**घर पर रुकना आपकी जिम्मेदारी है।**

## हेल्पलाइन नंबर- 18001801200/ 104

**उत्तराखंड राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के माध्यम से जनहित में जारी।**

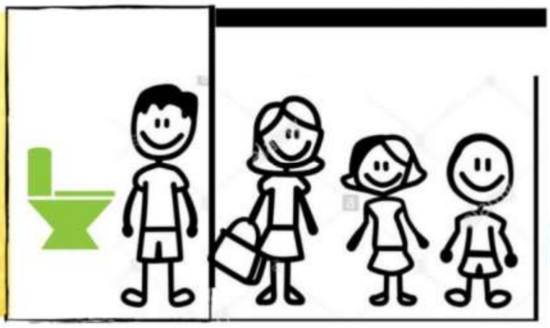
## कोरोना मानेगा हार, अगर आप रखेंगे इन बातों का ध्यान -

### कोरोना बचाव हेतु: क्या करें क्या न करें?

## SELF QUARANTINE की स्थिति में

मैं 14 DAYS QUARANTINE
पूरी निष्ठा से निभाऊँगा

कृप्या मेरे कमरे में प्रवेश न करें



आइसोलेशन के संबंध में चिकित्सक के बताये गए नियमों का पालन करें अपने परिवार पड़ोसियों से दूरी बनाएं।

अलग कमरे में रहें तथा टॉयलेट बाथरूम कमरे से ही अटैच हों कमरे से बाहर न जाएं I

अलग बर्तन,
अलग टॉवल का इस्तेमाल करेंI

छींकते खांसते समय नाक मुँह को रुमाल या कोनी से ढकें I

कमरे में वेंटिलेशन है बहुत ज़रूरी

HELPLINE NO: 18001801200/ 104
CORONA CONTROL ROOM: 0135-2722100, WHTSAPP- 9997954800, +1095

उत्तराखंड राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के माध्यम से जनहित में जारी

## कोरोना मानेगा हार, अगर आप रखेंगे इन बातों का ध्यान -

## कोरोना बचाव हेतु: क्या करें क्या न करें?

### यदि आप HOME QUARANTINE व्यक्ति के परिवार के सदस्य हैं

अलग कमरे में रहें, कमरे
को साफ रखें

अलग बाथरूम का प्रयोग करें,
टॉयलेट क्लीनर,ब्लीच से
बाथरूम को साफ करें

नियमित रूप से कपड़े टॉवल चादर धोएं
इस्तेमाल किये हुए कपड़े न धो पाएं तो धूप
में सुखा सकते हैं

घर पर कॉन्टैक्ट एरियाज
सर्फेस को लगातार अल्कोहल बेस्ड
SANITISER से स्प्रे करें

कमरों में हवा का प्रवाह है
बहुत ज़रूरी

खांसी, गला दर्द, बुखार एवं सांस में
तकलीफ होने पर डॉक्टर को कॉल करें

**HELPLINE NO: 18001801200/ 104**
**CORONA CONTROL ROOM: 0135-2722100, WHTSAPP- 9997954800, +1095**

उत्तराखंड राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के माध्यम से जनहित में जारी