

जम्मू-कश्मीर नकारेगा कोविड की तीसरी लहर को

हम सब मिलकर कोरोना वायरस से लड़ सकते हैं



श्री मनोज सिन्हा
माननीय उपराज्यपाल

क्या करें



- पब्लिक में हमेशा मास्क पहनें
- बार-बार हाथ धोने का अभ्यास करें। हाथों को साबुन और पानी से धोएं या अल्कोहल आधारित हैंड सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें। हाथ भले ही साफ दिख रहे हों, धोएं
- अस्पतालों, मॉल, बाजार स्थलों, रेस्तरां, सार्वजनिक परिवहन आदि में कम से कम 6 फीट (दो गज की दूरी) की दूरी बनाए रखें
- छींकते और खाँसते समय अपनी नाक और मुँह रुमाल/कोहनी से ढक लें
- इस्तेमाल के तुरंत बाद इस्तेमाल किए गए टिश्यू को बंद डिब्बे में फेंक दें
- घर से काम करें और जहां तक हो सके मीटिंग, क्लास, ट्यूटोरियल, वर्कशॉप आदि से बचें
- यदि सामाजिक कार्यक्रम स्थगित नहीं किए जा सकते हैं तो मेहमानों की संख्या कम से कम रखें
- यदि आपको कोई लक्षण दिखाई देता है तो तुरंत आइसोलेट हो जाएं और अपना जाँच करवाएं

कोविड उचित व्यवहार का पालन करें

क्या न करें



- भीड़भाड़ वाले या सार्वजनिक स्थानों या बड़े समारोहों में जाना
- गैर-आवश्यक सामाजिक, वाणिज्यिक, धार्मिक, सांस्कृतिक कार्यक्रम तथा खेल आदि का आयोजन करना
- गैर-जरूरी यात्रा
- यदि आपको खाँसी या बुखार है, किसी के साथ निकट संपर्क रखना
- अपनी आँख, नाक और मुँह को छूना
- सार्वजनिक रूप से थूकना

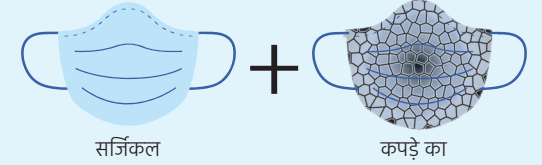
अपनी और दूसरों की रक्षा करें
#टीका लगवाएं



मास्क का बेहतर उपयोग

दो मास्क बढ़ा सकते हैं कोरोना वायरस से आपकी सुरक्षा

क्या करें

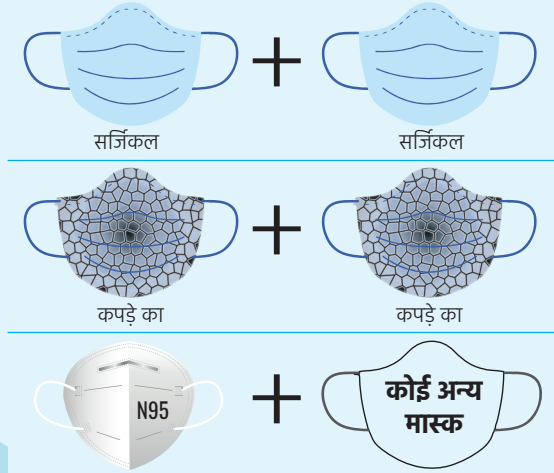


सर्जिकल

कपड़े का

डबल मास्किंग के लिए हमेशा सर्जिकल और कपड़े का मास्क पहनें (ट्रिपल लेयर सर्जिकल मास्क के ऊपर एक कपड़े का मास्क पहनें) N95 मास्क चेहरे को सील कर सकता है और 95% कणों को फ़िल्टर कर सकता है। इसलिए मास्क को दोहरा करने की जरूरत नहीं है।

क्या न करें



सर्जिकल

सर्जिकल

कपड़े का

कपड़े का

N95

कोई अन्य मास्क



स्वास्थ्य व चिकित्सा शिक्षा विभाग,
जम्मू-कश्मीर द्वारा जनहित में जारी

किसी भी प्रकार की कोविड 19 जानकारी के लिए www.covidrelief.jk.gov.in पर लॉग ऑन करें



@jkinformation



@dipr-jk



@diprjk

मुफ्त एम्बुलेंस सेवा के लिए कॉल करें **108**