



SHRUSHTI

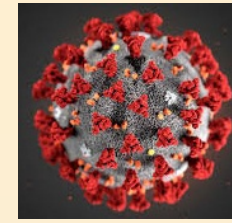
jumig[®]

कोरोना बीमारी के बारे में
कुछ महत्वपूर्ण जानकारी -





कोविड -19



कोविड -19 एक श्वास सम्बंधित बीमारी है जो कोरोना नाम के वायरस से होती है।

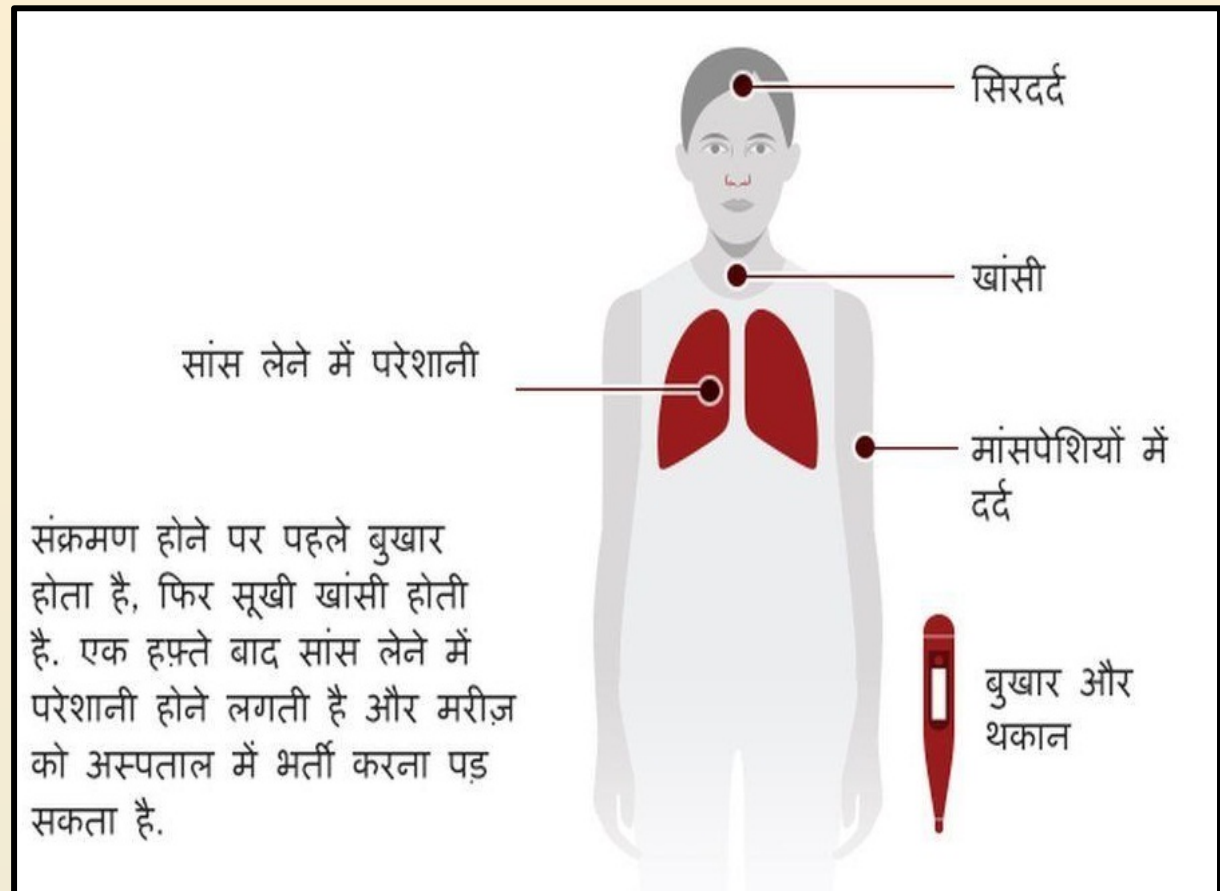
कैसे फैलता है कोविड-19

- संक्रमित व्यक्ति के खांसने या छींकने से।
- संक्रमित व्यक्ति के निकट संपर्क जैसे कि हाथ मिलाने से।
- दूषित वस्तु संक्रमित सतहों को छूने के बाद मुंह, नाक या आंख को छूने से।



क्या हैं इस बीमारी के लक्षण?

- बुखार
- सूखी खांसी
- थकान
- सांस लेने में कठिनाई या सांस की तकलीफ़
- सीने में दर्द



कोविड -19 से बचाव के उपाय

- बार-बार साबुन से हाथ धोएं।
- अगर कोई खांस या छींक रहा है, तो उससे उचित दूरी बनाए रखें।
- अपनी आंखें, नाक या मुंह को न छुएं।
- खांसने या छींकने पर अपनी नाक और मुंह को कोहनी या रुमाल से ढक लें।
- अगर आपको बुखार, खांसी है, और सांस लेने में परेशानी हो रही है, तो डॉक्टर के पास जाएं।



पूरे दिन
गर्म पानी
पीएं



प्रतिदिन कम
से कम
30 मिनट
योगासन,
प्राणायाम
और ध्यान करें



खाना बनाने में
हल्दी, जीरा,
धनिया और
लहसुन जैसे
मसालों का
उपयोग करें

