



घर के भीतर रहे



शांत बाहरी स्थानों का आनंद लें



कम से कम ६ (6) फीट दूर रहें



कुत्ते को टहलाने ले जायें



करें: बिस्तर पर आराम करें



करें: टीवी देखें



ना करें: सार्वजनिक परिवहन का उपयोग

## भीड़ से बचें

## अगर आप अस्वस्थ हैं तो घर पर रहें

कब:

- ✓ अगर आप बीमार महसूस कर रहे हैं
- ✓ अगर आप स्वस्थ महसूस कर रहे हैं
- ✓ जब तक महामारी आपके क्षेत्र में खतम न हो जाये

कैसे:

- ✓ भीड़ का मतलब है लोगों का बड़ा समूह
- ✓ बड़ों का मतलब है आप ६ (6) फीट यानि २ (2) मीटर दूर नहीं रह पा रहे
- ✓ हाथ मिलाने से बचें
- ✓ भले ही आप स्वस्थ हो, तब भी महत्वपूर्ण

कब:

- ✓ बुखार
- ✓ खांसी
- ✓ साँस फूलना

कैसे:

- ✓ लक्षण जाने के बाद भी घर पर ही रहें जब तक डॉक्टर अनुमति न दें
- ✓ उपचार मांगने से पहले चिकित्सक को कॉल कर लें
- ✓ सार्वजनिक क्षेत्रों, स्कूल, और दफ्तरों में जाने से बचें
- ✓ सार्वजनिक परिवहन, ट्रेन, मेट्रो, टैक्सी, और राइड शेयर (जैसे ओला और उबर) का उपयोग न करें
- ✓ मास्क पहन कर ही बाहर जायें



दरवाजे की कुंडी (डोर नॉब)



लाइट का स्विच



नल और नलके



काउंटर टॉप (जैसे किचन स्लेब) और टेबल



फ्लश हैंडल और कमोड सीट



मोबाइल फोन और टीवी का रिमोट



टिशू या रुमाल से



आस्तीन या कोहनी में

## अक्सर इस्तेमाल होने वाली सतहों को साफ़ करें

## खांसी और छींक को ढकें

कब:

- ✓ हर रोज़ एक बार
- ✓ भारी उपयोग के बाद
- ✓ जब किसी बीमार द्वारा उपयोग किया गया हो

कैसे:

- ✓ साबुन और पानी से काम चलेगा
- ✓ ७०% (70%) मात्रा वाला सफाई का अल्कोहल
- ✓ ४ (4) चम्मच (२० मिली लीटर) (20 ml) घर की सफाई वाली ब्लूचि, ९५० मिली लीटर (950 ml) पानी में

कब:

- ✓ अगर आप बीमार हैं
- ✓ अगर आपको कोई इलर्जी है
- ✓ अगर आपने ज्यादा मिर्ची डाल के खाना बनाया है

कैसे:

- ✓ इस्तेमाल के बाद टिशू को कूड़ेदान में डालें
- ✓ तुरंत हाँथ धो लें

२० (20) सेकंड



वर्णमाला गायें

## अक्सर हाँथ साफ़ करें

कब:

- ✓ बिल्लिंग में प्रवेश के बाद
- ✓ घर आने के बाद
- ✓ बाथरूम या शौचालय के उपयोग के बाद
- ✓ भीड़ में रहने के बाद
- ✓ खांसने या छींकने के बाद
- ✓ सार्वजनिक परिवहन जैसे बस, मेट्रो, ट्रेन, टैक्सी, और राइड शेयर (जैसे ओला और उबर) के बाद
- ✓ खाना बनाने और खाने से पहले

कैसे:

- ✓ साबुन और पानी सबसे उचित है
- ✓ हैंड सैनिटाइज़र भी ठीक है
- ✓ हाँथों के दोनों तरफ
- ✓ नाखूनों के नीचे
- ✓ उँगलियों के बीच में
- ✓ अंगूठों को ना भूलें
- ✓ पूरी तरह से सुखाएं

@epiellie

@benjaminlinas

@the\_BMC

