



# कोविड-19 अपूर्व कोरोना वायरस

## कोविड-19 के प्रसार को रोकने में मदद करें

कोविड-19 के लक्षण हल्के (जैसे, बुखार, खाँसी, जुकाम और गले में खराश) से लेकर गंभीर (जैसे हाँफना और साँस लेने में परेशानी) तक हो सकते हैं।

### अपनी और दूसरों की रक्षा करें



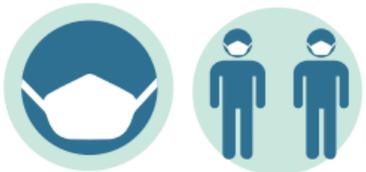
अपने हाथों को अक्सर कम से कम 15 सेकंड के लिए साबुन और पानी से धोएँ।



हाथ मिलाने और गले मिलने जैसे अभिवादन से बचें।



अपनी खाँसी या छींक को ढकें। अपनी आस्तीन या कोहनी में खाँसें, अपने हाथ में नहीं।



जब भी आप किसी सार्वजनिक स्थल के भीतर हों या जब शारीरिक दूरी बनाए रखना मुश्किल हो, तो मास्क ज़रूर पहनें।



बीमार हों तो घर पर रहें, भले ही वह हल्का क्यों न हों। परीक्षण करवाएँ और अपने घर में दूसरों से अलग-थलग रहें।



अपने आँख, नाक और मुँह को न छुएँ।



लोगों से कम से कम 2 मीटर (6 फीट) दूर रहें।



चीज़ें साझा न करें।