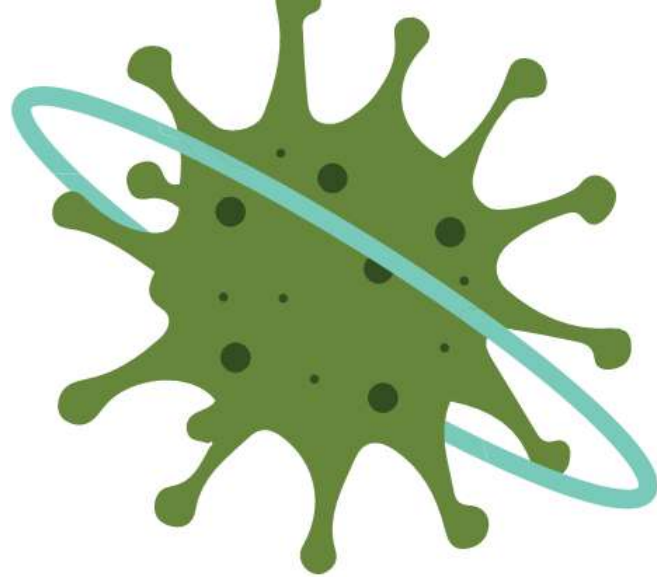


कोरोना वायरस / COVID-19

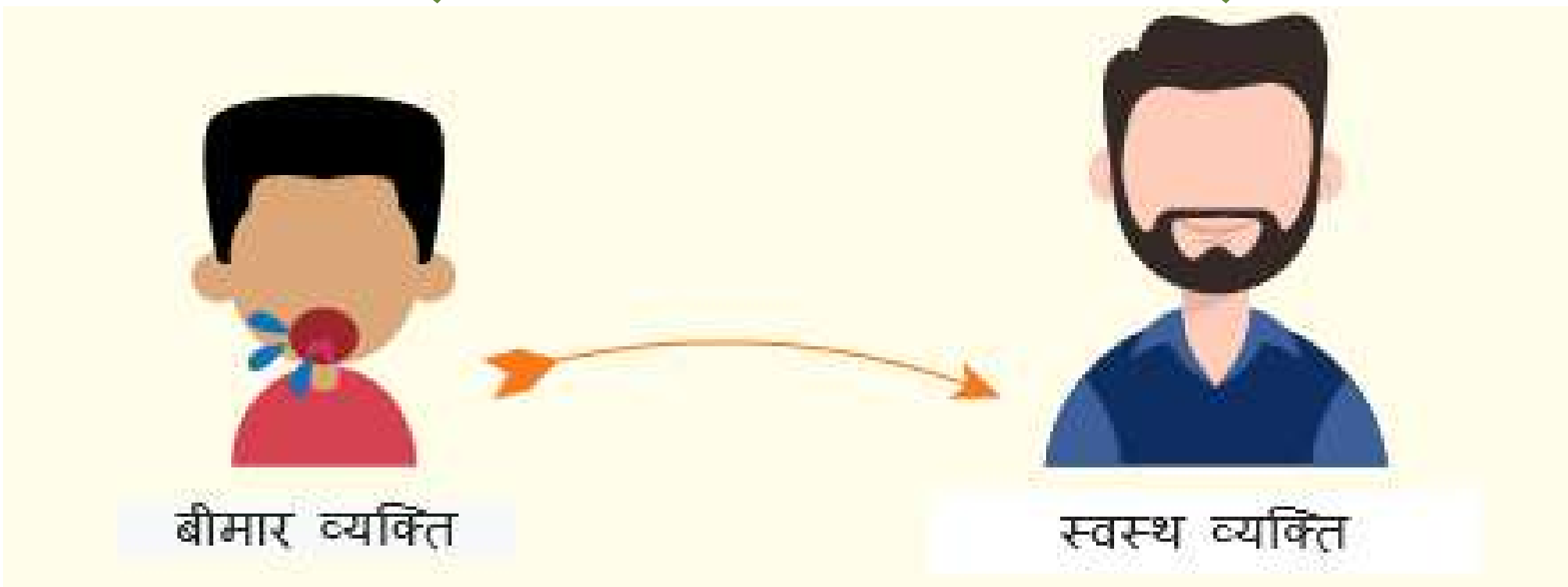


कोरोना वायरस का एक बड़ा परिवार है जो सामान्य सर्दी से लेकर गंभीर बीमारियों जैसे मध्य पूर्व रेस्पिरेटरी सिंड्रोम (MERS-CoV) और सीवियर एक्यूट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम (SARS-CoV) को जन्म देता है।

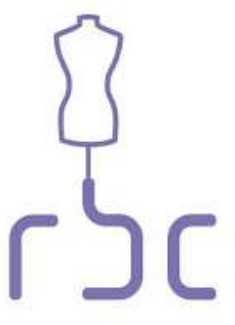
लक्षण



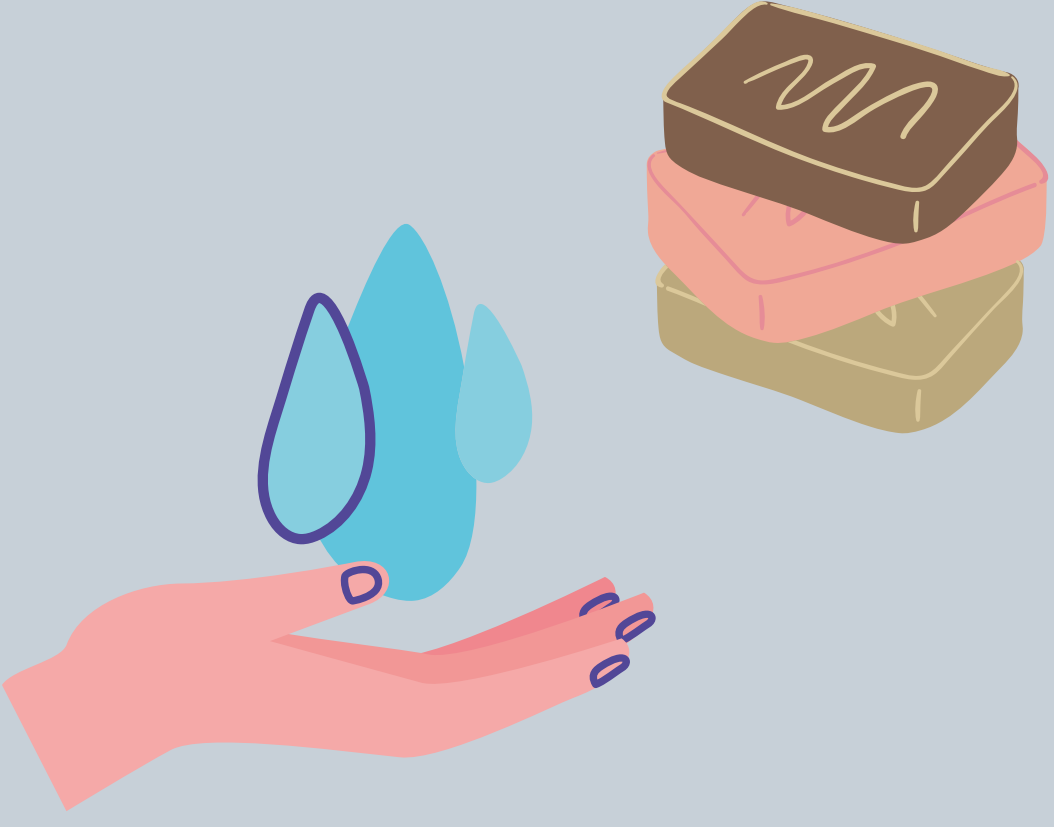
यह कैसे फैलता है



- किसी बीमार व्यक्ति की खांसी की बूंदें एक स्वस्थ व्यक्ति को बीमार कर सकती हैं।
- दूषित सतह जैसे दरवाज़े का हैंडल, लिफ्ट बटन, गेट का कुंडा, चटकनियां आदि को छूने से आप बीमार हो सकते हैं।
- दूषित स्रोतों को छूने से आंखों/ नाक/ कानों के रास्ते वायरस आपके शरीर में प्रवेश करता है।

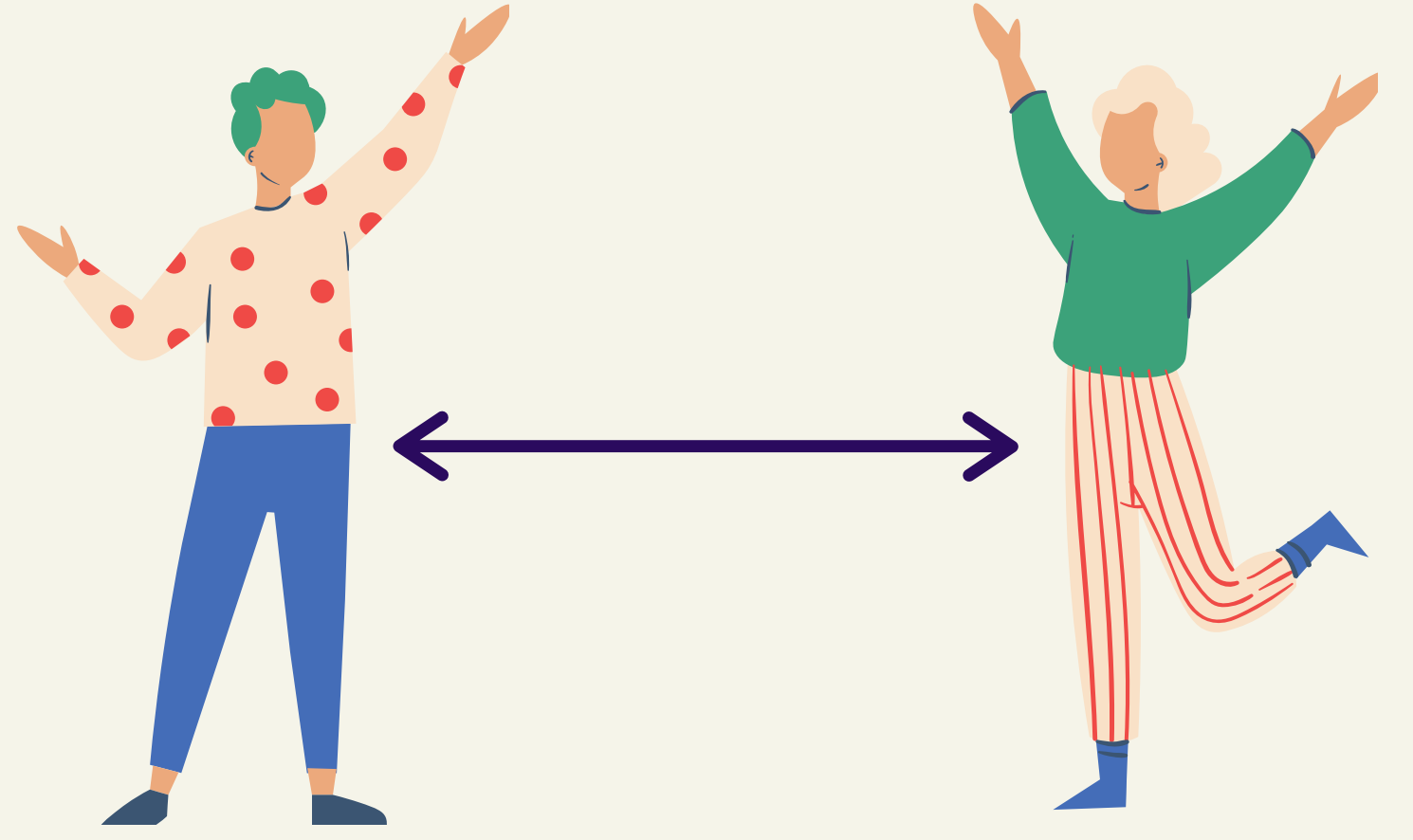


व्यक्तिगत स्वच्छता



बार-बार हाथ धोएं

साबुन का उपयोग करके कम से कम 20-30 सेकंड के लिए अपने हाथ धोएं। अपने पास सैनिटाइजर अलग से रखें।



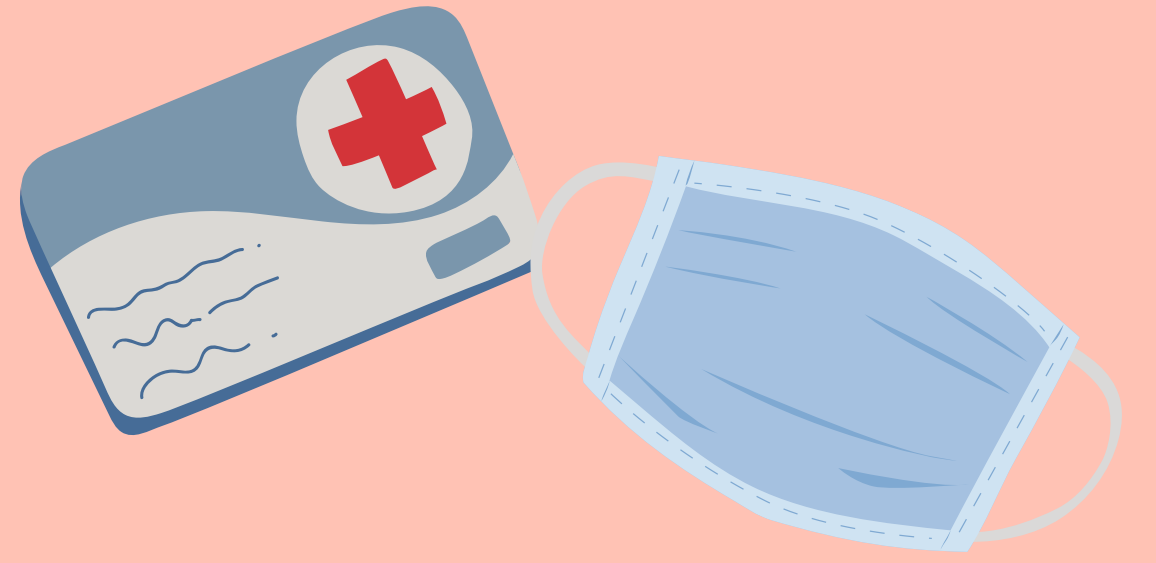
दूरी बनाए रखे

अपने और किसी के बीच कम से कम 1 मीटर (3 फीट) की दूरी बनाए रखें।



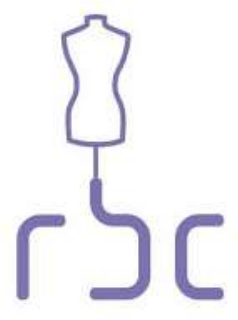
आंखों, नाक और मुंह को छूने से बचें

हाथ कई सतहों को छूते हैं और वायरस उठा सकते हैं। एक बार दूषित होने पर, हाथ वायरस को आपकी आंखों, नाक या मुंह में ले जा सकते हैं।



यदि आपको बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई होती है, तो डॉक्टर के पास जाएँ

इन लक्षणों के होने पर, संक्रमण फैलने से रोकने के लिए, हर समय सर्जिकल मास्क पहनें। दूसरों को वायरस से बचाने के लिए मास्क आवश्यक है।
- ड्यूटी पर फ्रंट लाइन के कर्मचारियों, डॉक्टरों और कर्मियों के लिए सर्जिकल मास्क को बचाया जाना चाहिए। निवारक गतिविधि के लिए एक कागज अस्तर के साथ धोने योग्य कपड़े का मास्क पर्याप्त है।



व्यक्तिगत स्वच्छता



अपने चेहरे को ढकें

खांसते समय, अपने चेहरे को डिस्पोजेबल टिशू से ढकें या मास्क का उपयोग करें और उन्हें तुरंत कचरे के डिब्बे में छोड़ दें।



अपने चेहरे को ढके

डिस्पोजेबल टिशू की अनुपस्थिति में, आप अपनी मुड़ी हुए कोहनी में खांसें / छींकें।



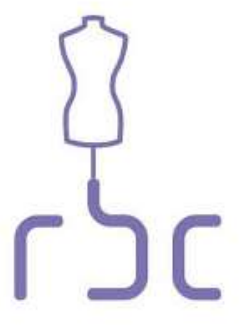
अपने पर्यावरण को साफ़ रखें

अक्सर छुई जाने वाली वस्तुओं और सतहों को नियमित रूप से साफ किया जाना चाहिए।



किसी को नहीं छूना

हाथ मिलाने और गले लगाने से बचें। मिलने का सबसे स्वच्छ रूप नमस्ते है!



उत्पादन फ्लोर पर प्रोटोकॉल



व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (PPE)

हर समय मास्क और दस्ताने जैसे व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण पहनें।



लेआउट का पालन करें

कार्य स्टेशनों के बीच न्यूनतम अनुशंसित दूरी वाले लेआउट का सख्ती से पालन किया जाना चाहिए।



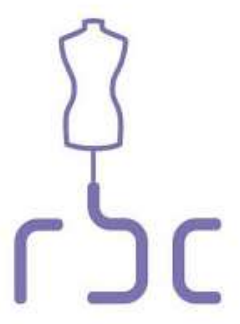
दूरी बनाए रखें

अपने सहायकों और सहकर्मियों से हर समय कम से कम 1 मीटर (3 फीट) दूरी पर रहें। बड़ी सभाओं से बचें।



अपने बालों को बांधें

बालों और आभूषणों से वायरस फैल सकता है। बालों को बांधें और आभूषण, विशेषकर हाथों में ना पहनें।



किसी भी आपात स्थिति के लिए कृपया नीचे
बताए गए हेल्पलाइन नंबरों पर संपर्क करें

CORONA HELPLINE : 011-23978046 OR 1075

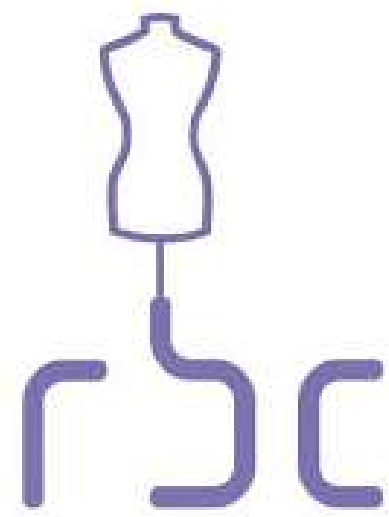
DELHI: 011-22307145

PUNJAB: 104 , 07888695438 ,0172-2747798

MAHARASHTRA : 022-22027990

HARYANA: 0172-2545938 ,08558893911

BIHAR: 104 ,0612-2217781 , 2233806



RAJESH BHEDA CONSULTING

rbc@rajeshbheda.com