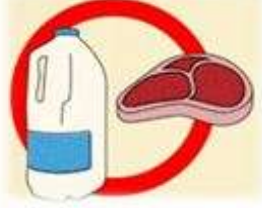
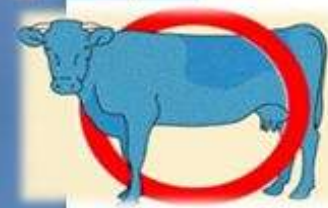


# Prevention of the spread of CORONA VIRUS!



## Follow these Do's and Don'ts



- Observe good personal hygiene
- Practice frequent hand washing with soap
- Follow basic respiratory etiquette - cover your mouth while sneezing and coughing
- Wash your hands with soap and running water (when hands are visibly dirty)
- Clean your hands with alcohol-based hand rub or soap and water (when your hands are not visibly dirty)
- Throw used tissues into closed bins immediately after use
- See a doctor if you feel unwell

- Have a close contact with anyone, if you're experiencing cough and fever
- Spit in public
- Contact with live animals or consumption of raw/undercooked meat
- Travel to farms, live animal markets or where animals are slaughtered



### हाथ धोएं, स्वच्छ रहें

जब हाथ गंदे नजर आएं तो उन्हें साबुन लगाकर अच्छी तरह धोएं



जब हाथ गंदे न दिखें तब भी उन्हें धोते रहें, इसके लिए पानी के साथ साबुन, अल्कोहल बेस्ड हैंड रब इस्तेमाल करें।

### खाने-पीने का विशेष ध्यान

अगर आप नॉन वेजिटेरियन हैं तो ऐसे जानवरों का मांस खाने से बचें जो बीमार थे या उनकी मौत किसी बीमारी से हुई है।



### खुद को बीमार होने से ऐसे बचाएं

जब भी सर्दी-जुकाम हो और छींकें आएँ तो नाक को रुमाल या टिश्यू पेपर से कवर करें



इस्तेमाल के बाद टिश्यू पेपर को तुरंत बंद इस्ट्रियन में डालें

किसी रोगी की देखभाल के बाद हाथ धोने के लिए साबुन या अल्कोहल बेस्ड हैंड रब इस्तेमाल करें।



### दूसरों को बीमार होने से ऐसे बचाएं

जब भी सर्दी-जुकाम हो तो दूसरों के साथ नजदीकी सम्पर्क न बनाएं

खुले में न थूके



अगर आपको बुखार, सर्दी और सांस लेने में परेशानी है तो तुरंत डॉक्टर को दिखाएं और उन्हें वीतें दिनों की यात्रा के बारे में बताएं।

### प्रभावित क्षेत्र में विशेष ध्यान

अगर आप नॉन वेजिटेरियन हैं और संक्रमण प्रभावित क्षेत्र में हैं तो मीट प्रॉडक्ट पकाने समय और उन्हें खाने समय स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें।



# कोरोनाव्वायरस से बचाव

## Noval Coronavirus (2019-nCoV)-General Advisory for Public

The 2019 novel coronavirus (2019-nCoV), Wuhan coronavirus, is a contagious virus that causes respiratory infection, can transfer from human to human.

### Symptom

- Fever
- Difficulty in Breathing
- Coughing
- Tightness of Chest
- Running Nose
- Head Ache
- Feeling of being Unwell
- Pneumonia
- Kidney Failure

**Incubation Period: 14 days asymptomatic**

### Mode of transmission

Human Coronavirus (2019-nCoV) most commonly spread from an infected person to other through:

- The air by coughing and sneezing
- Close personal contact, such as touching or shaking hand
- Touching an object or surface with the virus on it, then touching your mouth, nose, or eyes before washing your hands

### How to reduce risk of Coronavirus infection (2019-nCoV)

- Clean hand with soap and water or alcohol based hand rub
- Cover nose and mouth when coughing & sneezing with tissue or flexed elbow
- Avoid close contact with anyone with cold or flu like symptoms
- Avoid frozen meet
- Isolation of symptomatic patients for atleast 14 days.

### DO's and DON'T's

DO's	DON'Ts
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cover your nose and mouth with disposable tissue or handkerchief while coughing or sneezing</li><li>• Frequently wash your hands with soap and water</li><li>• Avoid crowded places</li><li>• Person suffering from Influenza like illness must be confined at home</li><li>• Stay more than one arm's length distance from persons sick with flu</li><li>• Take adequate sleep and rest</li><li>• Drink plenty of water/liquids and eat nutritious food</li><li>• Person suspected with Influenza like illness must consult doctor</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Touching eyes, nose or mouth with unwashed hands</li><li>• Hugging, kissing and shaking hands while greeting</li><li>• Spitting in public places</li><li>• Taking medicines without consulting doctor</li><li>• Excessive physical exercise</li><li>• Disposal of used napkin or tissue paper in open areas</li><li>• Touching surfaces usually used by public (Railing, door gates, etc)</li><li>• Smoking in public places</li><li>• Unnecessary testing</li></ul>