

## 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>

**24\*7 Control Room has been established at DGHS (HQ), may be contacted for any query related to nCoV-2020**

**Ph: 011-22307145, 22300012, 22300036**

## Steps for Hand washing



**0**  
Wet hands with water;



**1**  
Apply enough soap to cover  
all hand surfaces;



**2**  
Rub hands palm to palm;



**3**  
Right palm over left dorsum with  
interlaced fingers and vice versa;



**4**  
Palm to palm with fingers interlaced;



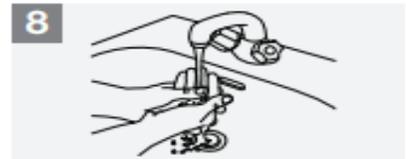
**5**  
Backs of fingers to opposing palms  
with fingers interlocked;



**6**  
Rotational rubbing of left thumb  
clasped in right palm and vice versa;



**7**  
Rotational rubbing, backwards and  
forwards with clasped fingers of right  
hand in left palm and vice versa;



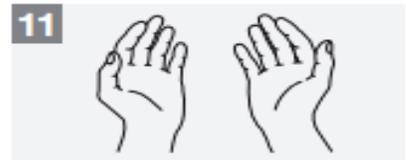
**8**  
Rinse hands with water;



**9**  
Dry hands thoroughly  
with a single use towel;



**10**  
Use towel to turn off faucet;



**11**  
Your hands are now safe.

## कोरोना वायरस

कोरोना वायरस एक तरह का संक्रमित वायरस है। यह वायरस एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में संक्रमण के जरिए फैलता है। इस वायरस के लक्षण निमोनिया की तरह है।

### कोरोना वायरस के लक्षण :-

- सिर दर्द।
- साँस लेने में तकलीफ़।
- छींक।
- खांसी।
- बुखार।
- किडनी फेल।

### कोरोना वायरस से बचाव :-

- अपने हाथ साबुन और पानी या अल्कोहल युक्त हैंडरब से साफ करे।
- खांसते और छींकते वक्त अपनी नाक और मुंह को टिश्यू या मुड़ी हुई कोहनी से ढके।
- जिन्हें सर्दी या फ्लू जैसे लक्षण हो तो उनके साथ करीबी संपर्क बनाने से बचें।

### क्या करें - क्या न करें

क्या करें	क्या न करें
<ul style="list-style-type: none"><li>• खाँसने और छींकने के दौरान अपनी नाक व मुँह को कपड़े अथवा रुमाल से अवश्य ढकें</li><li>• अपने हाथों को साबुन व पानी से नियमित धोयें</li><li>• भीड़-भाड़ वाले क्षेत्रों में जाने से बचें</li><li>• फ्लू से संक्रमित हों तो घर पर ही आराम करें</li><li>• फ्लू से संक्रमित व्यक्ति से एक हाथ तक की दूरी बनाए रखें</li><li>• पर्याप्त नींद और आराम लें</li><li>• पर्याप्त मात्रा में पानी / तरल पदार्थ पियें और पोषक आहार खाएं</li><li>• फ्लू से संक्रमण का संदेह हो तो चिकित्सक से सलाह अवश्य लें।</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• गंदे हाथों से आँख, नाक अथवा मुँह को छूना</li><li>• किसी को मिलने के दौरान गले लगाना, चूमना या हाथ मिलाना</li><li>• सार्वजनिक स्थानों पर थूकना</li><li>• बिना चिकित्सक के परामर्श के दवाएं लेना</li><li>• इस्तेमाल किए हुए नेपकिन, टिश्यू पेपर इत्यादि खुले में फेंकना</li><li>• फ्लू वायरस से दूषित सतहों का स्पर्श (रेलिंग, दरवाज़े इत्यादि)</li><li>• सार्वजनिक स्थलों पर धूम्रपान करना</li><li>• अनावश्यक एच 1 एन 1 की जांचें करवाना</li></ul>

सम्बंधित जानकारी के लिए 24x7 कंट्रोल रूम के निम्नलिखित नम्बरों पर संपर्क करे-  
22307145, 22300012, 22300036

# कोरोना वायरस संक्रमण का खतरा घटाएं ये सरल उपाय अपनाएं



1  
नियमित रूप से साबुन  
और पानी से हाथ धोएं



2  
खाँसते या छींकते समय नाक  
और मुँह टिशू या कोहनी से ढकें



3  
जिस व्यक्ति में खाँसी, जुकाम या  
बुखार के लक्षण हों उससे दूरी बनाएं



अगर खाँसी, बुखार या साँस  
लेने में परेशानी हो तो तुरंत  
डॉक्टर से संपर्क करें

सुरक्षित  
रहें!

कोरोना वायरस  
से बचे रहें!

यदि आप पिछले 15 जनवरी के बाद वुहान-चीन से लौटे हैं, तो अपने आप को 2019-nCoV के लिए टेस्ट जरूर करवाएं। टेस्ट करवाने के स्थान की जानकारी के लिए स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार के हेल्प लाइन पर कॉल करें :

यदि आप पिछले 15 दिनों में चीन से लौटे हैं, या कोरोना वायरस से संक्रमित किसी व्यक्ति के संपर्क में आए हैं, तो अगले 14 दिनों के लिए सब के साथ संपर्क सीमित करें और अलग कमरे में सोयें।

चीन से लौटने के बाद 28 दिन के भीतर, अगर आपको बुखार, खाँसी या साँस लेने में तकलीफ जैसी कोई भी समस्या हो, तो तुरंत स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार के हेल्पलाइन नंबर पर कॉल करें :

24x7 +91-11-23978046

# कोरोना वायरस संक्रमण का खतरा घटाएं ये सरल उपाय अपनाएं



1  
बुखार और खाँसी हो तो  
यात्रा करने से बचें



2  
नियमित रूप से साबुन  
और पानी से हाथ धोएं



3  
अपने स्वास्थ्यकर्मी के साथ  
पिछली यात्रा की जानकारी साझा करें



अगर खाँसी, बुखार या साँस  
लेने में परेशानी हो तो तुरंत  
डॉक्टर से संपर्क करें

**सुरक्षित  
रहें!** **कोरोना वायरस  
से बचे रहें!**

यदि आप पिछले 15 जनवरी के बाद मुहान-चीन से लौटे हैं, तो अपने आप को 2019-nCoV के लिए टेस्ट जरूर करवाएं। टेस्ट करवाने के स्थान की जानकारी के लिए स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार के हेल्प लाइन पर कॉल करें :

यदि आप पिछले 15 दिनों में चीन से लौटे हैं, या कोरोना वायरस से संक्रमित किसी व्यक्ति के संपर्क में आए हैं, तो अगले 14 दिनों के लिए सब के साथ संपर्क सीमित करें और अलग कमरे में सोयें।

चीन से लौटने के बाद 28 दिन के भीतर, अगर आपको बुखार, खाँसी या साँस लेने में तकलीफ जैसी कोई भी समस्या हो, तो तुरंत स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार के हेल्पलाइन नंबर पर कॉल करें :

24X7 **+91-11-23978046**

# कोरोना वायरस संक्रमण का खतरा घटाएं ये सरल उपाय अपनाएं

कोरोना वायरस एक नई बीमारी है जो कि आज कल चीन में फैल रही है और अन्य देशों को भी प्रभावित कर रही है। यह एक फ्लू जैसी बीमारी है, जिसके लक्षण हैं :



1  
खाँसी



2  
बुखार



3  
साँस लेने  
में तकलीफ



➤ यदि आप पिछले 15 जनवरी के बाद वुहान-चीन से लौटे हैं, तो अपने आप को 2019-nCoV के लिए टेस्ट जरूर करवाएं। टेस्ट करवाने के स्थान की जानकारी के लिए स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार के हेल्प लाइन +91-11-23978046 पर कॉल करें।

➤ यदि आप पिछले 15 दिनों में चीन से लौटे हैं या कोरोना वायरस से संक्रमित किसी व्यक्ति के संपर्क में आए हैं, तो आप निम्न बातों को अपनाएं -



1

अगले 14 दिनों के लिए सब के साथ संपर्क सीमित करें और अलग कमरे में सोयें



2

छींकते और खाँसते समय नाक और मुँह ढकें



3

नियमित रूप से साबुन और पानी से हाथ धोएं



4

जिस व्यक्ति में खाँसी, जुकाम या बुखार के लक्षण हों उससे दूरी बनाएं



अगर खाँसी, बुखार या साँस लेने में परेशानी हो तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें

➤ चीन से लौटने के बाद 28 दिन के भीतर, अगर आपको बुखार, खाँसी या साँस लेने में तकलीफ जैसी कोई भी समस्या हो, तो तुरंत स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार के हेल्पलाइन नंबर पर कॉल करें :

24X7

+91-11-23978046

सुरक्षित  
रहें!

कोरोना वायरस  
से बचे रहें!

# कोरोना वायरस संक्रमण का खतरा घटाएं ये सरल उपाय अपनाएं



1

खाँसने या छींकने के बाद

हाथों को  
धोना  
स्वच्छ रखें याद



4

शौचालय के इस्तेमाल के बाद



2

बीमार व्यक्ति की देख-रेख  
साफ हाथों से करें



3

खाना बनाने से पहले, खाना बनाने  
के बाद और खाना खाने से पहले



अगर खाँसी, बुखार या साँस  
लेने में परेशानी हो तो तुरंत  
डॉक्टर से संपर्क करें

सुरक्षित  
रहें!

कोरोना वायरस  
से बचे रहें!

यदि आप पिछले 15 जनवरी के बाद वुहान-चीन से लौटे हैं, तो अपने आप को 2019-nCoV के लिए टेस्ट जरूर करवाएं। टेस्ट करवाने के स्थान की जानकारी के लिए स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार के हेल्प लाइन पर कॉल करें :

यदि आप पिछले 15 दिनों में चीन से लौटे हैं, या कोरोना वायरस से संक्रमित किसी व्यक्ति के संपर्क में आए हैं, तो अगले 14 दिनों के लिए सब के साथ संपर्क सीमित करें और अलग कमरे में सोयें।

चीन से लौटने के बाद 28 दिन के भीतर, अगर आपको बुखार, खाँसी या साँस लेने में तकलीफ़ जैसी कोई भी समस्या हो, तो तुरंत स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार के हेल्पलाइन नंबर पर कॉल करें :

24x7 +91-11-23978046