

# जन जागरूकता हेतु कोरोना वायरस मार्गदर्शिका (सभी विभागों के मैदानी कर्मियों व आम जनता हेतु)

---





# कोरोना वायरस संक्रमण को फैलने से रोकें

लक्षण



खाँसी

| बुखार



साँस लेने में तकलीफ

## वायरस संक्रमण से बचने के लिये...



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



नियमित रूप से साबुन और पानी से हाथ धोएं



हाथ मिलाने के बजाय  
**नमस्ते करें**



छींकते और खाँसते समय नाक और मुँह ढक्कें, ढक्कने में प्रयोग किये गये टिश्यू को किसी बंद डिब्बे में फेंक दें।



भीड़-भाड़ वाले जगह से बचें  
अनावश्यक यात्रा न करें

सावधानी रखें

**कोरोना वायरस से बचें**

खाँसी, बुखार या साँस लेने में परेशानी है तो शासकीय चिकित्सक से उपचार लें।

अधिक जानकारी के लिये टोल फ्री नं. **104** पर सम्पर्क करें

लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, मध्य प्रदेश



# कोविड संबंधी मूलभूत जानकारी

---

कोविड-19 एक संक्रमण है जो सीधे अथवा संक्रमित व्यक्ति/वस्तु के संपर्क में आने से फैलता है।

- यह संक्रमण सांस/श्वसन तंत्र को प्रभावित करता है।  
(जैसे नाक, गला, फेफड़े आदि)
- कोरोना वायरस एक नवीन संक्रामक है जिसे नोवेल कोरोना वायरस का नाम दिया गया है। यह संक्रामक वायरस प्रथम बार वुहान, चाईना में दिसम्बर 2019 में पहचाना गया।

# कोरोना वायरस कितना घातक है?

---

कोरोना वायरस में “उच्च संक्रामकता परन्तु निम्न घातकता है”

- विश्व स्वास्थ्य संगठन के प्रतिवेदन अनुसार भारत में वर्तमान स्थिति में कोविड-19 की घातकता दर केवल 2.1% है। यह 2003 में फैले SARS (घातकता दर 10%) एवं 2012 में सामने आए MERS (घातकता दर 35%) से बेहद कम है।

# तो फिर कोरोना संक्रमण का इतना आतंक क्यों है?

---



- सिद्ध तथ्यों की कमी एवं अफवाहों के कारण समुदाय में खलबली है। वायरस के नवीन होने के कारण, लोगों में पड़ने वाले प्रभाव के बारे में सम्पूर्ण जानकारी का भी अभाव है।

# तो क्या हर प्रभावित व्यक्ति में मौत की संभावना है?

## नहीं...

- लगभग **80%** रोगियों में केवल हल्के लक्षण होते हैं और वे 2 सप्ताह में ठीक हो जाते हैं।
- अधिकतर, समय पर की गई चिकित्सकीय देखभाल से ही लक्षणों का उपचार किया जा सकता है।

भारत में कुल पुष्ट केस संख्या	भारत में कुल मृत्यु की संख्या	भारत में ठीक हो गए रोगियों की संख्या	भारत में उपचारित रोगियों की संख्या
111	02	13	98

(16 मार्च 2020 की स्थिति में)

# नोवल कोराना वायरस के प्रारम्भिक लक्षण क्या हैं?

---



- सर्दी—जुकाम,
- तेज बुखार,
- सूखी खांसी
- साँस लेने में तकलीफ

# कोविड 19 से कौन और कितना बीमार हो रहा है?

---



- बुजुर्ग लोगों में **COVID-19** का गंभीर संक्रमण होने की दुगनी संभावना होती है।
- प्रायः बच्चों एवं युवा वयस्कों में कोरोना वायरस से संभावित बीमारी हल्की होती है।



# क्या बच्चों को भी कोरोना वायरस संक्रमण का खतरा है?

---



कोविड-19 द्वारा बच्चों में अपेक्षाकृत रूप से कभी-कभी और मंद लक्षण प्रकट होने के ही प्रतिवेदन है।

- 18 वर्ष से कम उम्र में केवल 2% प्रकरण ही प्रतिवेदित है।
- इनमें से भी 3% से कम बच्चों में ही गंभीर/जटिल रोग होना पाया गया है।

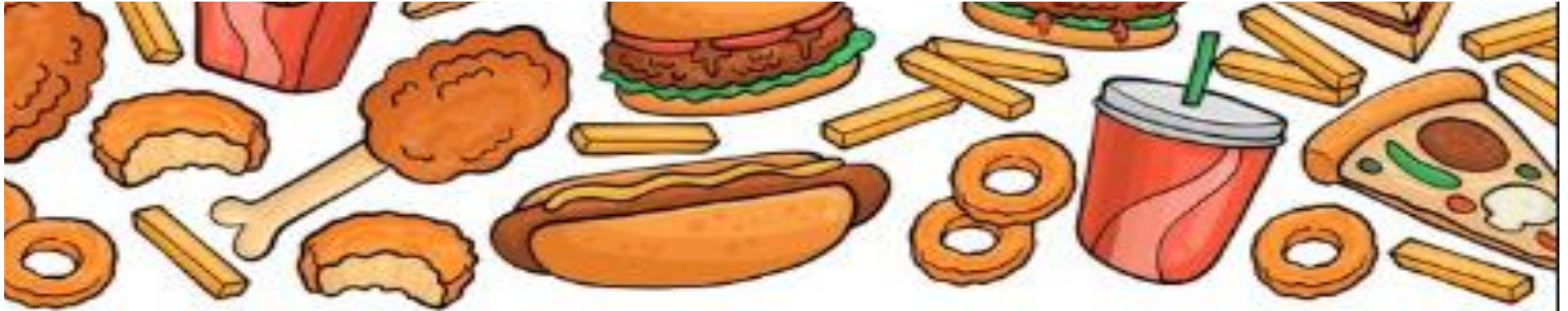
# कोरोना वायरस कैसे फैलता है?

---

एक संक्रमित व्यक्ति, एक स्वस्थ व्यक्ति को संक्रमण फैला सकता है

- कोरोना वायरस का संक्रमण संक्रमित व्यक्ति से स्वस्थ व्यक्ति तक आँख, नाक एवं मुँह के रास्ते से छींक/खाँसी के बून्दों के द्वारा फैलता है।
- संक्रमित रोगी के निकट संपर्क से भी यह फैल सकता है।
- संक्रमित वस्तु/सतहों जैसे टेबल, कुर्सी, पेन, सेलफोन, बर्तन आदि के संपर्क से भी कोरोना वायरस फैल सकता है।

# क्या कोरोना वायरस खाद्य पदार्थों के माध्यम से भी फैलता है?



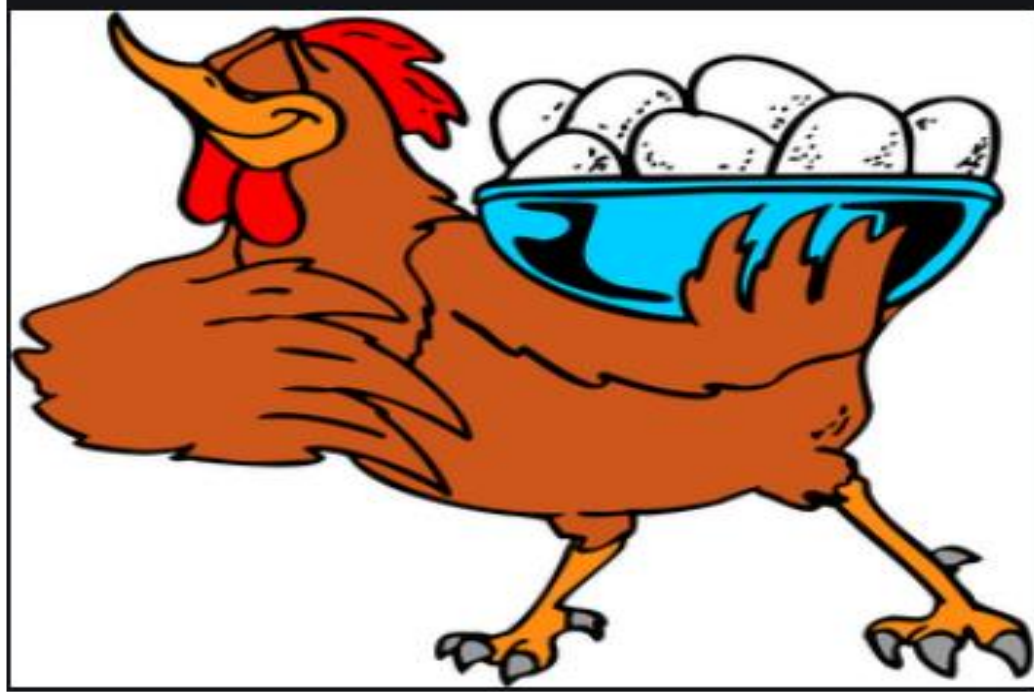
## प्रायः नहीं...

ऐसे कोई साक्ष्य उपलब्ध नहीं है।

- शाकाहारी अथवा मांसाहारी खाने की वस्तुओं से आमतौर पर कोरोना संक्रमण नहीं फैलता।
- हालांकि खुली खाद्य वस्तुओं पर संक्रमित बूंदें पड़ने के बाद उपभोग करने से संक्रमण की सम्भावना हो सकती है।

# क्या चिकन या अंडा खाने से कोरोना वायरस संक्रमण हो सकता है?

---



ऐसे कोई साक्ष्य अभी उपलब्ध नहीं है।

- नोवेल कोरोना वायरस का प्रसार पोल्ट्री पदार्थों से सीधे तौर पर होने की कोई जानकारी अभी उपलब्ध नहीं है।
- विशेषज्ञों की राय अनुसार भोज्य पदार्थों को धोकर व स्वच्छ रूप से अच्छी तरह पका कर ही खाना चाहिए।

# अगर कोई खाँस/छींक रहा हो तो क्या उसे कोरोना संक्रमण है?

---



दिनांक 16/03/2020 की स्थिति में नोवेल कोरोना वायरस का संक्रमण केवल निम्न परिस्थितियों सम्भव है:—

यदि बुखार, खाँसी, सांस की तकलीफ के साथ निम्न में से कोई भी इतिहास हो:—

- कोरोना वायरस प्रभावित क्षेत्रों में भ्रमण का इतिहास
- ऐसे किसी व्यक्ति के निकट संपर्क से
- कोरोना वायरस के उपचार रोगियों के लिए चिन्हित स्वास्थ्य केन्द्र/प्रयोगशाला में जाने से



# नोवल कोरोना वायरस से बचने के उपाय



- संक्रमित व्यक्ति से कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाए रखें।
- खांसने व छींकते समय नाक, मुंह ढके, प्रयोग किए गये टिशु को बंद डब्बे में फेंकें। खांसते समय कोहनी मोड़कर मुख के सामने रखें।
- नियमित रूप से साबुन व पानी से अच्छी तरह हाथ धोवें।
- भीड़-भाड़ वाली जगह में जाने से बचें। अनावश्यक यात्रा से परहेज करें।

# यदि नोवेल कोरोना वायरस का किसी को संक्रमण हो तो वह क्या करें ?

---

कोरोना वायरस के लक्षण संपर्क दिनांक से 2–14 दिनों में उत्पन्न होते हैं।  
ऐसे में बुखार, जुकाम/सर्दी, गले में खराश होने पर घबराना नहीं चाहिए व निम्न उपाय अपनाना चाहिए।



दिन में 2–3 बार भाप लेना चाहिए ताकि श्वसन तंत्र का रुंधापन/  
Congestion कम हो।



पर्याप्त पानी पीना चाहिए एवं आराम करना चाहिए।



बर-बार साबुन पानी से हाथ धोने से संक्रमण के फैलाव को रोका जा सकता है।



निकटतम स्वास्थ्य केन्द्र पर चिकित्सीय सलाह लेना चाहिए।



डॉक्टर के परामर्श अनुरूप दवायें लेना चाहिए।

# सामान्य जुकाम, फ्लू एवं कोरोना वायरस

	सामान्य जुकाम	फ्लू	कोराना वायरस
इन्क्यूबेशन अवधि	1-3 दिन	1-4 दिन	2-14 दिन
लक्षणों का दिखना	धीरे-धीरे	एक दम से	धीरे-धीरे
लक्षणों की अवधि	7-12 दिन	3-7 दिन	मंद प्रकरण-2 सप्ताह गंभीर प्रकरण - 3-6 सप्ताह
सामान्य लक्षण			
बुखार	कभी-कभी	आमतौर पर	आमतौर पर
नाक बहना	प्रायः	कभी-कभी	यदाकदा
गले में खराश	प्रायः	कभी-कभी	यदाकदा
खांसी	प्रायः	कभी-कभी	प्रायः
शरीर में ऐंठन	यदाकदा	प्रायः	यदाकदा
सांस लेने में कठिनाई	यदाकदा	यदाकदा	प्रायः

यदि किसी व्यक्ति को तेज बुखार, खॉसी तथा सांस लेने में कठिनाई हो तो क्या उसे कोरोना वायरस के लिए जाँच कराना चाहिए? या केवल संतुष्टि के लिए वायरस की जाँच करानी चाहिए?

---

**नहीं...**

- कोरोना की जाँच केवल 'संदिग्ध प्रकरण' में चिकित्सकीय अनुशंसा के आधार पर ही की जाना है।

क्या कोरोना वायरस की जाँच किसी भी प्रयोगशाला में संभव है?  
क्या इसके लिए घर पर सैम्पल दिया जा सकता है?

---



- वायरस की अत्याधिक संक्रामकता को दृष्टिगत रखते हुए केवल चिन्हित विशेष प्रयोगशालाओं में ही जाँच की अनुशंसा है। फिलहाल, केवल **Biosafety Level-4 (BSL4)** प्रयोगशालाओं में ही कोरोना वायरस के सैम्पल परीक्षण किए जा सकते हैं।
- प्रदेश में वर्तमान में कोरोना वायरस की जाँच हेतु एम्स, भोपाल एवं एन.आई.आर.टी. एच., जबलपुर की प्रयोगशालाओं को चिन्हित किया गया है।



क्या कोरोना वायरस से संक्रमित व्यक्ति पूर्ण रूप से ठीक हो सकता है?

---

हाँ...

- 80% मंद लक्षण वाले रोगी बिना किसी विशेष उपचार के ही ठीक हो सकते हैं।

क्या कोरोना वायरस संक्रमण का उपचार संभव है?

---

हाँ...

- लक्षण आधारित उपचार अत्यंत प्रभावी है ।
- फिलहाल नोवेल कोरोना वायरस का कोई विशिष्ट उपचार अथवा वैक्सीन उपलब्ध नहीं है ।

## कोरोना वायरस हेतु Contact कौन है?

कोविड-19 के परिपेक्ष्य में Contact अथवा 'संपर्क व्यक्ति' की परिभाषा निम्नानुसार है:—

- कोविड-19 केस के साथ उसी घर में रहने वाला व्यक्ति।
- कोविड-19 केस के साथ सीधे शारीरिक संपर्क अथवा संक्रमित स्राव के संपर्क में आने वाला व्यक्ति जिसके द्वारा अनुशंसित व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री के साथ अथवा उसके बगैर संपर्क किया गया हो।
- ऐसे व्यक्ति जो कोविड-19 केस के साथ बंद वातावरण में अथवा आमने-सामने 1 मीटर से कम दूरी में संपर्क में आये हो (हवाई यात्रा सम्मिलित)

# कोरोना वायरस के सम्भावित संक्रमण में होम आइसोलेशन

---

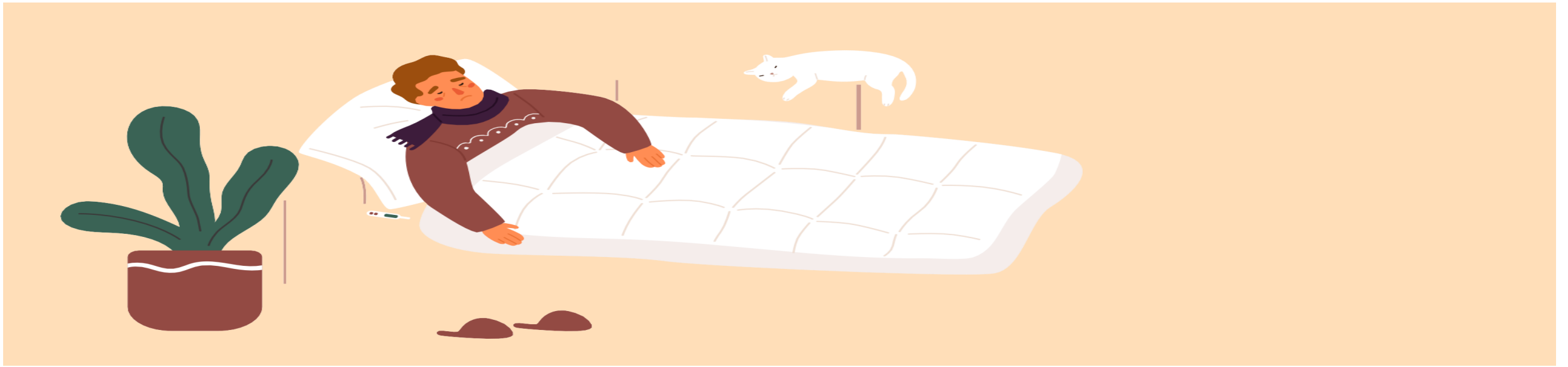
परिभाषा:—

कोरोना वायरस के संक्रमण से आम जन के बचाव एवं वातावरण में विषाणु के प्रसार की संभावना को रोकने की दृष्टि से, कोरोना से प्रभावित देशों की यात्रा करके लौटे व्यक्तियों का विचरण उसके घर तक सीमित करने हेतु 'होम आइसोलेशन' कहलाता है।

होम आइसोलेशन हेतु पात्र व्यक्ति कौन है ?

1. संपर्क व्यक्ति या **Contact**
2. ऐसे सभी व्यक्ति जिन्होंने 01 जनवरी के बाद चीन या अन्य प्रभावित देशों की यात्रा की हो (लक्षण नहीं होने पर भी)
3. ऐसे व्यक्ति जिनमें कोरोना वायरस के संक्रमण के कोई भी लक्षण जैसे सर्दी, खांसी बुखार इत्यादि हों, परन्तु चिकित्सक द्वारा होम आइसोलेशन की सलाह दी गयी हो।

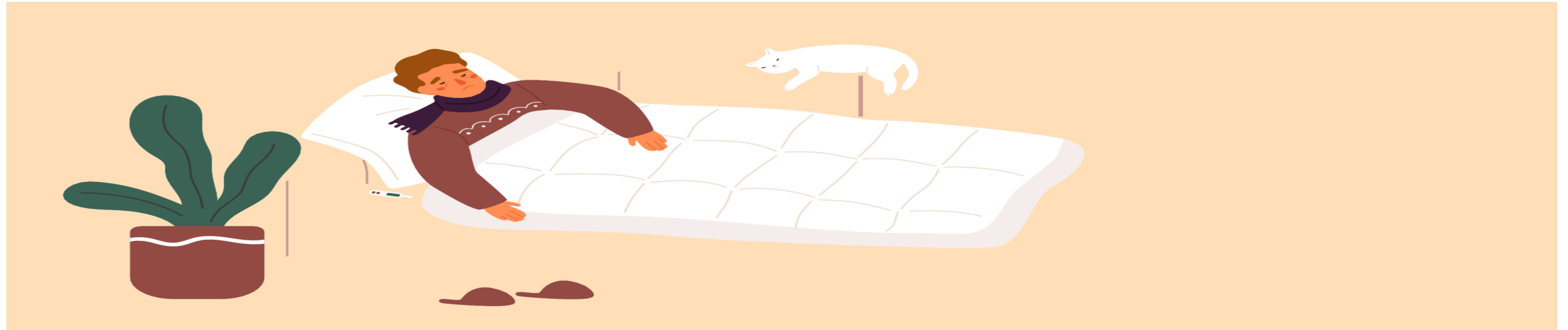
## होम आईसोलेशन में क्या कराना है?



- व्यक्ति एक अलग कमरे में रहे जो हवादार तथा स्वच्छ हो।
- व्यक्ति 28 दिवस तक घर पर ही रहे एवं व्यक्ति अपने स्वास्थ्य के संबंध में जागरूक रहे।
- खांसते व छींकते समय रुमाल का उपयोग करें।
- नियमित रूप से हाथ धोएं और ऐसे प्रयोग किये कपडों/रुमाल/गमछा इत्यादि को साबुन/डिटर्जेंट से धोयें।
- अधिक मात्रा में तरल पदार्थ लेते रहे।
- लक्षण उत्पन्न होने पर मैदानी कर्मी तत्काल फोन पर जिला नोडल अधिकारी/मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी/जिला सर्वेलेंस अधिकारी को सूचित करें।

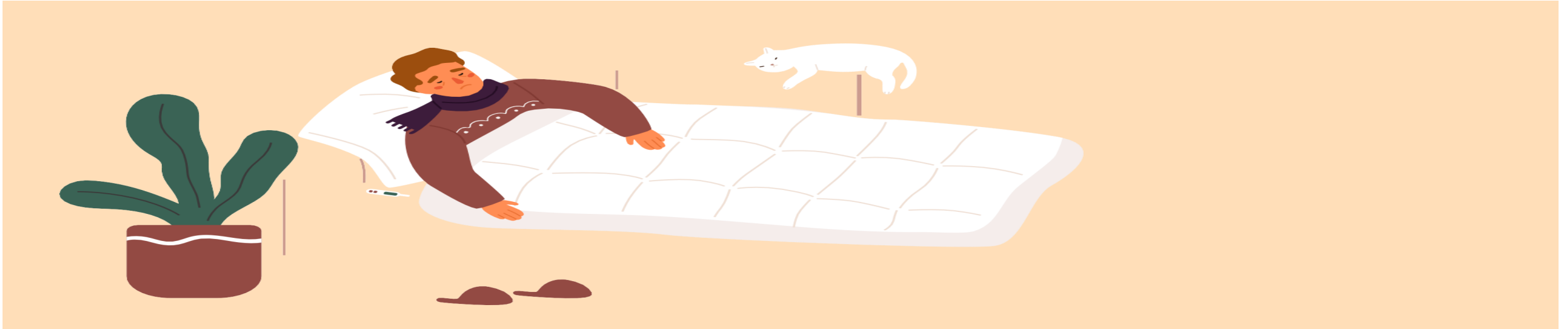


# होम आइसोलेशन व्यक्ति को क्या नहीं करना है ?



1. भीड़ वाले स्थान में जाने से बचे ।
2. घर के सांझा स्थान जैसे किचन, हॉल इत्यादि का उपयोग कम से कम करें ।
3. परिवार के अन्य सदस्यों के निकट संपर्क में न आये ।
4. बार—बार अपना चेहरा, नाक या आँखे न छुएं ।
5. घर में अतिथि या अन्य बाहरी व्यक्तियों को आमंत्रित न करें ।
6. इधर उधर न छीके / थूकें ।
7. यथासम्भव ढक्कन वाले बर्तन में ही थूकें जिससे छींटों से होने वाले संक्रमण की संभावना को कम से कम किया जा सके ।

# होम आइसोलेशन व्यक्ति के परिजनों को क्या करना है/क्या नहीं करना है ?



1. यथासम्भव परिवार के कम से कम सदस्य ही होम आइसोलेशन में व्यक्ति की देखभाल करे।
2. देखभालकर्ता हमेशा मास्क पहन कर ही होम आइसोलेटेड व्यक्ति के समीप जाए।
3. यथासम्भव परिवार के बाकी सदस्य अलग कमरों में रहे, यदि ऐसा संभव नहीं हो तो, कम से कम एक मीटर की दूरी बना कर रखें।
4. होम आइसोलेशन व्यक्ति का विवरण सीमित रखने में सहयोग करें।
5. घर के जिन सांझा स्थानों का उपयोग होम आइसोलेटेड व्यक्ति द्वारा किया जा रहा हो वहाँ खिड़की, रोशनदान इत्यादि खुले रखें।

## कुछ विशेष बातें....

क्या लहसुन के सेवन से कोरोना संक्रमण की रोकथाम संभव है?

---



- ऐसे कोई वैज्ञानिक साक्ष्य उपलब्ध नहीं है जिससे लहसुन की कोरोना वायरस संक्रमण से सुरक्षा प्रदान करने की क्षमता सिद्ध हुई है।
- अधिक जानकारी के लिए भारत सरकार की अधिकारिक वेबसाइट को देखें

## क्या गर्म मौसम से COVID-19 का 'आउटब्रेक' समाप्त हो सकता है?

---



- मैदानी विशेषज्ञों की राय में तेज गर्मी पड़ने पर कोरोना वायरस का फैलाव कम हो सकता है।
- परन्तु अभी यह सिद्ध नहीं है।

## कोरोना वायरस वस्तु/सतहों पर कब तक जीवित रह सकता है?



- छेदयुक्त सतह जैसे कागज, लकड़ी, पुष्ठा, स्पंज, कपड़े आदि पर यह 8–10 घंटे या अधिक समय तक भी जीवित रह सकता है और गैर छेदयुक्त सतहों जैसे कॉच, प्लास्टिक, मेटल तथा वॉर्निश वाली लकड़ियों पर इससे कुछ अधिक समय तक कोरोना वायरस जीवित रह सकता है।



# कोरोना वायरस से सुरक्षा के लिए किसे “मास्क” पहनना चाहिए?

---



- बिना लक्षण वाले व्यक्तियों को मेडिकल मास्क लगाने की आवश्यकता नहीं है।
- वरन साबुन पानी से हाथ धोना, खांसते–छींकते समय मुँह को ढांकना, आँख, नाक, मुँह को छूने से बचना तथा खांसने–छींकने वाले व्यक्ति से 1 मीटर की दूरी बनाना ही पर्याप्त है।

# कोरोना वायरस से सुरक्षा के लिए हेल्थ वर्कर के अतिरिक्त किसे और कब “मास्क” पहनना चाहिए?

---



- जब व्यक्ति को खांसी या बुखार हो तो संक्रमण की रोकथाम के लिए।
- अस्पतालों में जाते समय।
- बीमार व्यक्ति की देखभाल करते समय।
- संदिग्ध/पुष्ट कोरोना वायरस के संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने वाले परिवार के सदस्यों के द्वारा 3 परत मेडिकल मास्क का उपयोग किया जाना चाहिए।

# कोरोना वायरस से सुरक्षा के लिए कैसे “मास्क” पहनना चाहिए?

---



- मेडिकल मास्क या 3 परतयुक्त डिस्पोजेबल सर्जिकल मास्क वायरस से सुरक्षा के लिए स्वास्थ्य कर्मियों एवं पैरामेडिकल कर्मियों द्वारा उपयोग किया जाना उचित है।
- एन 95 अथवा 99 मास्क की आवश्यकता केवल संक्रमित रोगियों से संपर्क में आने वाले मेडिकल.. स्वास्थ्य कर्मियों एवं पैरामेडिकल कर्मियों द्वारा किया जाना चाहिए।
- मेडिकल मास्क का उपयोग अधिकतम 8 घंटे तक किया जा सकता है। यदि यह भीग जाता है तो इसे तुरन्त बदलना चाहिए।

# कोरोना वायरस से सुरक्षा के लिए मेडिकल "मास्क" पहनने की सही विधि क्या है?

---



- मास्क के परतों की दिशा नीचे की तरफ हो।
- नाक, मुँह एवं ठुड्डी को मास्क से ढकें एवं नाक के उपर मेटैलिक स्ट्रिप को दबायें।
- उपर के धागों को कान क उपर बांधें एवं निचले धागों को गर्दन के पीछे बांधे।
- सुनिश्चित करें कि मास्क एवं त्वचा के बीच कोई गैप न रहे।
- प्रत्येक 8 घंटे में या मास्क के भीग जाने पर उसे डिस्पोस करें।
- डिस्पोजेबल मास्क का पुनः उपयोग न करें।
- मास्क हटाते वक्त पहले नीचे के धागे खोले तदोपरान्त उपर के धागे खोले।
- उपयोग किये हुए मास्क को जलायें, गड्ढों में दबायें अथवा सामान्य 5% ब्लीचिंग सोल्युशन अथवा 1 % सोडियम हाईपोक्लोराईट सॉल्युशन का उपयोग करें।

क्या कोरोना वायरस संक्रमण पालतु अथवा अन्य जानवरों को हो सकता है?

---

अभी तक पालतू या अन्य जानवरों में कोरोना से बीमारी का कोई प्रतिवेदन नहीं है।

- फिर भी जानवरों से संपर्क के पहले एवं बाद में हाथ धोना उचित है क्योंकि यह जानना कठिन है कि पालतू जानवर के बालों में संक्रमण मौजूद है अथवा नहीं।



## कोरोना वायरस के लिए प्रमुख चिन्ता का विषय क्या है?

---



- कोरोना वायरस आसानी से एवं निरन्तर रूप से फैल रहा है ।
- समुदाय में फैलाव होना चाईना, कोरिया, ईरान, इटली, हांगकांग, साउथ कोरिया एवं अन्य देशों में निरन्तर पाया जा रहा है ।

# कोरोना से बचाव के 3 महत्वपूर्ण सूत्र

---



1. खुद की सुरक्षा
2. आपके प्रिय जनों की सुरक्षा
3. आपके समुदाय की सुरक्षा

## खुद की सुरक्षा:

---



- साबुन—पानी से बार—बार एवं नियमित रूप से हाथ धोवें।
- जब साबुन—पानी उपलब्ध नहीं हो तो अल्कोहॉल युक्त सैनीटाईजर का उपयोग करें।
- अपने आँख, नाक व मुँह को छूने से बचे।
- खाँसते एवं छींकते व्यक्ति से न्यूनतम 1 मीटर की दूरी बनाए।
- हाथ से संपर्क के स्थान पर नमस्ते अथवा आदाब कर अभिवादन करें।

## आपके प्रिय जनों की सुरक्षा:

---



- अपने हाथ पर खॉसते अथवा छीकने से बचे / रुमाल / टीश्यु का उपयोग करें अथवा बाजू को मोड़कर उसके अंदरूनी सतह से मुँह को ढकें।
- अनावश्यक भ्रमण न करें व भीड़-भाड़ से बचे।
- यदि आप बीमार हैं या किसी बीमार की देखभाल कर रहे हो तो मास्क का उपयोग करें।

## आपके समुदाय की सुरक्षा:

---



- यदि कोई बीमार है तो, चिकित्सीय उपचार का परामर्श दें।
- यदि किसी को बुखार, खॉसी अथवा सांस की कठिनाई हो तो घर के भीतर रहने की सलाह दें/स्वास्थ्य कर्मियों से संपर्क की समझाईश दें व उनकी सलाह मानने को कहें।
- बिना सोचे कोई भी मेसेज फॉरवर्ड न करें। विशेषज्ञों की राय मानें।

# कोविड–19 संक्रमण नियंत्रण हेतु सामूहिक दूरी (Social Distancing) बनाये रखने हेतु निर्देश

---

- समस्त शैक्षणिक संस्थानों जैसे स्कूल, कॉलेज, महाविद्यालयों, जिम, संग्राहालय, सामुदायिक भवन, स्वीमिंग पूल तथा सिनेमाघरों को बंद किया जाना है।
- समस्त छात्रों को घर पर रहने का परामर्श दिया जाना है एवं ऑनलाईन शिक्षण को बढ़ावा दिया जाना है।
- निजी संस्थाओं द्वारा कर्मचारियों को घर से काम करने के विकल्प पर विचार किया जाना है।
- यथासम्भव बैठकों का आयोजन वीडियो कॉन्फ्रेंस के माध्यम से किया जाना है।
- रेस्तरां, होटल, ढाबों में हाथ धोने के प्रोटोकॉल का पालन एवं समुचित साफ–सफाई सुनिश्चित किया जाना है।
- टेबलों के बीच कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाये रखना है, जहाँ सम्भव हो वहाँ खुले में बैठक की व्यवस्था सुनिश्चित करना है।



## कोविड-19 संक्रमण नियंत्रण हेतु सामूहिक दूरी (Social Distancing) बनाये रखने हेतु निर्देश.

---

- पूर्व से नियोजित सामुदायिक कार्यक्रमों का सीमित समारोह द्वारा आयोजन एवं यदि सम्भव हो तो स्थगित करने के निर्देश है।
- खेल-कूद कार्यक्रमों/प्रतियोगिताओं जिसमें बड़ी संख्या में जनसमूह सम्मिलित होने की सम्भावना हो, को स्थगित करने के निर्देश है।
- धार्मिक स्थलों पर जनसभाओं को सीमित करना, लोगों के बीच कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाये रखना एवं यथासम्भव भीड़-भाड़ को कम करने के निर्देश है।
- समस्त सार्वजनिक स्थल जैसे रेल्वे स्टेशन, पोस्ट ऑफिस, बस डिपो एवं बाजार— आदि में भीड़-भाड़ नियंत्रण किया जाना है।

# कोविड–19 संक्रमण नियंत्रण हेतु सामूहिक दूरी (Social Distancing) बनाये रखने हेतु निर्देश

---

- अनावश्यक यात्रा न करने के निर्देश है।
- बस, रेल एवं हवाई यात्रा में सामूहिक दूरी को बढ़ावा देना है व सार्वजनिक परिवहन साधनों का नियमित रोगाणुनाशन (Disinfection) किया जाना है।
- अस्पतालों में कोविड–19 संक्रमण के प्रबंधन हेतु समस्त प्रोटोकॉल का पालन किया जाना है।
- अस्पताल में भर्ती मरीजों से परिजन/दोस्त/बच्चों का मिलना नियंत्रित किया जाना है।
- यथासम्भव व्यवहारिक स्वच्छता एवं शारीरिक दूरी बनाये रखना है।
- अभिनंदन हेतु हाथ मिलाने एवं गले लगाने के बजाये नमस्ते करें।
- समुदाय को नियमित रूप से सही जानकारी से अवगत/सचेत किया जाये।

## संदर्भ सूत्र

---

- <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>
- Havard Medical School. Coronavirus:Many questions,some answers
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

अधिक जानकारी के लिए

---

**<http://mphealthresponse.nhmmp.gov.in>** पर संपर्क करें।

- संपर्क नम्बर— 0755—2527177, 104

(केवल लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग म.प्र के अधिकारी/कर्मचारियों हेतु)

ધન્યવાદ