**कोरोना वायरस**

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

**कोरोना वायरस के लक्षण** :-

* सिर दर्द l
* साँस लेने में तकलीफ़ l
* छींक l
* खांसी l
* बुखार l
* किडनी फेल l

**कोरोना वायरस से बचाव :-**

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

**क्या करें - क्या न करें**

|  |  |
| --- | --- |
|  **क्या करें** |  **क्या न करें** |
| * खाँसने और छींकने के दौरान अपनी नाक व मुंह को कपड़े अथवा रुमाल से अवश्य ढकें
* अपने हाथों को साबुन व पानी से नियमित धोयें
* भीड़-भाड़ वाले क्षेत्रों में जाने से बचें
* फ्लू से संक्रमित हों तो घर पर ही आराम करें
* फ्लू से संक्रमित व्यक्ति से एक हाथ तक की दूरी बनाए रखें
* पर्याप्त नींद और आराम लें
* पर्याप्त मात्रा में पानी / तरल पदार्थ पियें और पोषक आहार खाएं
* फ्लू से संक्रमण का संदेह हो तो चिकित्सक से सलाह अवश्य लें I
 | * गंदे हाथों से आँख, नाक अथवा मुँह को छूना
* किसी को मिलने के दौरान गले लगना, चूमना या हाथ मिलाना
* सार्वजनिक स्थानों पर थूकना
* बिना चिकित्सक के परामर्श के दवाएं लेना
* इस्तेमाल किए हुए नेपकिन, टिशू पेपर इत्यादि खुले में फेंकना
* फ्लू वायरस से दूषित सतहों का स्पर्श (रेलिंग,दरवाज़े इत्यादि)
* सार्वजनिक स्थलों पर धूम्रपान करना
* अनावश्यक एच 1 एन 1 की जांचें करवाना
 |

**सम्बंधित जानकारी के लिए 24x7 कंट्रोल रूम के निम्नलिखित नम्बरों पर संपर्क करे-**

**22307145, 22300012, 22300036**