

## 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 हैं।

### 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 लगना, 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**