"मै हूँ कोरोना रोकने मे सक्षम"

"मै सजग तो मेरा परिवार सुरक्षित"

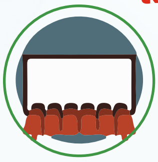
"मै"

'मै जानता हूँ कि COVID-19 सक्रमित वातावरण व सक्रमित सतहो से फैलता है।'

मै अपने परिवार और समाज की सुरक्षा के लिये शपथ लेता हूँ।

मैं अपने घर से बाहर गैर आवश्यक कार्य के लिए नहीं जाऊंगा, बीमारी अथवा घरेलू सामान लेने जैसे जरूरी कार्य होने पर यदि मुझे या मेरे परिवार के किसी सदस्य को बाहर जाना पडे, तो मैं बचाव के सभी उपायों का पालन करूंगा।

मैं सार्वजनिक स्थलों पर जाकर अनावश्यक रूप से भीड नहीं बढाऊंगा, सार्वजनिक स्थलों पर जाने की स्थिति में दूसरे व्यक्ति से कम से कम एक मीटर का फासला बनाए रखूंगा।



मैं और मेरा परिवार सामूहिक कार्यक्रमों, समारोहों, सिनेमाघरों व रेस्तरां में जाने से बचेंगे।

मैं अपनी और अन्य सभी की सुरक्षा के लिए अभिनन्दन के समय हाथ मिलाने और गले लगाने की आदत को त्यागता हूँ।

मैं अपने मुँह, आंखों और नाक को अनावश्यक रूप से स्पर्श नहीं करूंगा।

मैं घर में प्रवेश करते ही अपने हाथ और मुंह को पानी व साबुन से धोऊंगा और अपने इस्तेमाल किए गए कपडों को बदल कर उन्हें साबुन अथवा डिटर्जेंट के साथ धोऊंगा।

मैं सार्वजनिक स्थलों पर उपयोग में आने वाली सतहों जैसे दरवाजे के हैंडल, रेलींग व मेटल युक्त सामग्रियों को छूने से बचूंगा। यदि जरूरी हो तो रूमाल अथवा टिशू का प्रयोग करूंगा।

मैं खांसते व छिंकते समय रूमाल, टिशू या कोहनी का उपयोग कर अपने वातावरण को संक्रमित होने से बचाऊंगा।

मैंने स्वयं या मेरे परिवार, कार्यालय या पडोस में यदि किसी भी व्यक्ति ने COVID-19 प्रभावित देशों की यात्रा की है तो मैं हेल्प लाइन न0 104 पर सम्पर्क करके उसकी सूचना दूंगा।

मैं स्वयं - अपने परिवार - समाज व समूची मानवता को COVID-19 संक्रमण से बचाकर स्वस्थ विश्व का निर्माण करने की शपथ लेता हूँ।

आयुर्वेद विभाग हिमाचल प्रदेश

आवश्यक सूचना '

कोरोना वायरस से न घबराए

कोविड -19 सक्रमित देशो

से आने वाले यात्रियों एवं उनके संपर्क
में आने वालों को इस रोग की सम्भावना हो सकती है

कोरोनावायरस संक्रमण के अपने जोखिम को कम करें

"कोरोना वायरस" के लक्षण

- खांसी
- बुखार
- साँस लेने में तकलीफ

यदि आपने, आपके परिवार मे, या पडोस मे किसी व्यक्ति ने उपरोक्त देशो की यात्रा की हो, तो तुरत 104 पर सूचित करे

ऐसे यात्री कम से कम 14 दिनो तक घर से बाहर भ्रमण न करे और बचाव हेतु अन्य लोगो से दूरी बनाये रखे

यदि ऐसे किसी यात्री मे उपरोक्त लक्षण पाए जाएँ, तो तुरत 104 पर कॉल करे एव मास्क का उपयोग करे |

लक्षण पाए जाने पर लापरवाही न बरते

तत्काल
104 टोल फ्री न पर कॉल करे

नेशनल कॉल सेंटर न.
+91-11-23978046
टोल फ्री हेल्पलाइन न.
104

आयुर्वेद विभाग हिमाचल प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य परायणम्

आयुर्वेद विभाग, हिमाचल प्रदेश