



कोविड-19 कैसे फैलता है?



1 लोगों के साथ संपर्क से

मुख्य रूप से कोविड-19 सांस की बूंदों से फैलता है। खांसने, छींकने या बोलने से, नाक और मुँह से छोटी बूँदें वातावरण में फैलती हैं।



2 भीड़ भरे स्थानों में

भीड़ भरे स्थानों में

वायरस कम हवा वाले भीड़ भरे स्थानों में फैलता है। बाहरी स्थानों में वायरस से संक्रमित होने की संभावना कम होती है, खासकर अगर हवा हो।



3 संक्रमित स्थानों को छूने से

संक्रमित स्थानों को छूने से

वायरस संक्रमित स्थानों को छूने के बाद अपनी आँखें, मुँह या नाक को छूने से फैलता है।

सुरक्षा दिशा निर्देश



1

कपड़े का मास्क पहनें जो आपका मुँह और नाक ढके

2

अपने चेहरे को ना छुएं, खासकर अपनी आँखें, मुँह और नाक

3

लोगों को मिलते समय न छुएं

4

अपने हाथों को साबुन और पानी से अक्सर धोएं, कम से कम बीस सेकंड तक



5

उच्च जोखिम वाले ग्राहकों को प्राथमिकता दें

6

ग्राहकों को माल छूने से रोकें

7

अक्सर छूए जाने वाली सतह साफ़ करें

8

हो सके तो रूपयों को न छुएं

9

थैलियों के पुनः उपयोग से बचें और ग्राहकों के बैग को न छुएं

उच्च जोखिम वाले व्यक्ति

बुजुर्ग लोग
(आयु: 60)



उच्च रक्तचाप
के मरीज़



डायबिटीज के
मरीज़



अस्थमा या फेफड़ों
की बीमारी के मरीज़



कैंसर/ एच.आई.वी.
एड्स के मरीज़



गर्भवती महिला



खांसी



बुखार

लक्षण



थकान



सांस लेने में कठिनाई