

ज़िला स्वास्थ्य समिति जनपद बदायूँ

नोवेल कोरोना वायरस(Covid-19)

स्वयं की व दूसरों की रक्षा करें
क्या करें और क्या न करें

क्या करें

- अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता पर ध्यान दें।
- साबुन से लगातार हाथ धोते रहें।
- छींकते और खांसते समय अपना मुंह टिशु/रूमाल से ढंक ले।
- उपयोग के तुरन्त बाद टिशु को किसी बन्द डिब्बे में फेंक दें।
- जब अपने हाथ गंदे दिखे तब अपने हाथों को साबुन और बहते हुये पानी से धोये।
- जब आपके हाथ स्पष्ट रूप से गंदे न हो, तब भी अपने हाथों को एल्कोहॉल आधारित हैण्डवॉश और साबुन से साफ करें।
- अगर खांसी, बुखार या सांस लेने में तकलीफ हो तुरन्त नज़दीकी सरकारी चिकित्सालय में निःशुल्क उपचार हेतु सम्पर्क करें।
- बीमार व्यक्ति की देखरेख घर का कोई स्वस्थ व्यक्ति करें एवं व्यक्तिगत सफाई का विशेष रूप से ध्यान रखें।

क्या न करें

- यदि आपको खांसी, जुकाम या बुखार के लक्षण हो तो किसी के सम्पर्क में न आयें।
- हाथ मिलाने से बचें।
- भीड़ भाड़ वाले स्थानों पर जाने से बचें।
- सार्वजनिक स्थानों पर न थूकें।
- जीवित पशुओं से सम्पर्क या कच्चे/अधकके मांस के सेवन से बचें।
- जिस व्यक्ति में खांसी, बुखार या जुकाम के लक्षण हो, तो उससे एक मीटर की दूरी बनाये रखें।
- अनावश्यक यात्रा न करें।

स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी के लिये निम्नलिखित व्यक्तियों से सम्पर्क करें—

1. डा०सुशील कुमार, अपर मुख्य चिकित्सा अधिकारी/ज़िला सर्विलॉन्स अधिकारी, मो०—9760455675
2. डा०अनवर सादात, उप मुख्य चिकित्सा अधिकारी/नोडल अधिकारी, मो०न०—9837153028
3. डा०कौशल गुप्ता, ज़िला ऐपिडेमियोलॉजिस्ट, मो०— 9359282255

मुख्य चिकित्सा अधिकारी,
बदायूँ।

Dr. Kaushal Gupta
Distt. Epidemicologist, IDSP
Office of Chief Medical Officer
Budaun

ज़िलाधिकारी
बदायूँ।