

# सिर्फ देखें नहीं, फॉलो करें



कोरोना के संक्रमण को चाहते ही रोकना, तो अन्य स्थानों से आने पर क्वारंटाइन सेंटर ज़रूर रुकना



मुझसे मिलने यहाँ मत आईये मैं ठीक हूँ

## क्वारंटाइन सेंटर में रहने के दौरान क्या करें?

स्वच्छ रहें, सुरक्षित रहें

नियमित अंतराल में साबुन और पानी से हाथ धोएं

मास्क को अपने जीवन का अहम हिस्सा बनाएं

सोशल डिस्टन्सिंग के नियम को अपनाएँ, दूसरे व्यक्ति से 1 मीटर से अधिक दूरी बनाएं

छींकते या खांसते समय अपने नाक मुँह को रुमाल या टिशू से ढकें

क्वारंटाइन सेंटर में तैनात नोडल अधिकारी के बताए गए दिशा निर्देशों का पालन करें

अपने इस्तेमाल किये गए बर्तन स्वयं ही धोएं

शौचालय के इस्तेमाल से पहले एवं बाद स्वच्छता बनाएं रखें

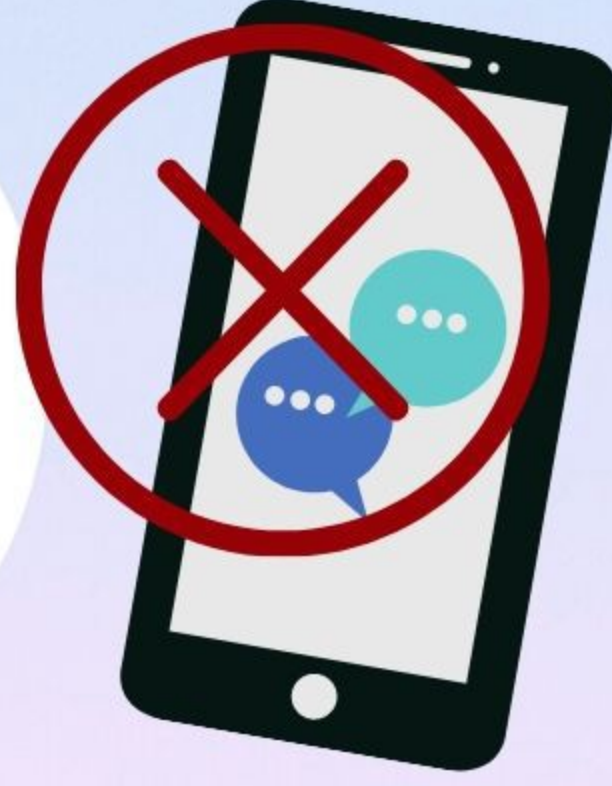
समय बिताने के लिए संगीत सुनें या मैडिटेशन करें

संतुलित आहार लें, तरल पेय लें, गर्मी से बचाव के ऐतिहासिक बरत चिकित्सा संबंधित परेशानी होने पर क्वारंटाइन सेंटर के मेडिकल स्टाफ से सम्पर्क करें

जिम्मेदार नागरिक होने का कर्तव्य निभाएं, सेंटर में तैनात अधिकारी से अपनी परेशानी साझा करें, अपने सोशल कॉन्टेक्ट्स में सकारात्मक संदेश को बढ़ावा दें और प्रशासन का सहयोग करें

# सिर्फ देखें नहीं, फॉलो करें

## हम उत्तरखण्डी छौ , हम RULES नि तोड़दा, हम कोरोना कि CHAIN थे तोड़दा छौ



### क्वारंटाइन सेंटर में रहने के दौरान क्या न करें?

क्वारंटाइन सेंटर में रहने के दौरान घबराएं नहीं

चाहे आप रेड ऑरेंज या ग्रीन जोन से आए हों, आपस में एक दूसरे से सम्पर्क में न आएँ

अन्य व्यक्ति की चादर, पानी की बोतल, बर्तन या निजी सामान को न छुएं

अपने परिवार के सदस्यों और दोस्तों को क्वारंटाइन सेंटर में मिलने न आने दें

कोरोना संबंधित अफवाहों पर ध्यान न दें

सोशल मीडिया में कोरोना संबंधित गलत सन्देश को बढ़ावा न दें

