

कोरोना वायरस (COVID-19) के खतरे को कैसे कम करें

- अपने हाथ बार-बार और कम से कम 20 सैकेंड के लिए अच्छे से साबुन व पानी के साथ धोएँ। पेपर टॉवल या हैंड ड्रायर के साथ सुखाएँ।
- कोशिश करें कि आप अपनी आंखें, नाक या मुँह न छुएँ।
- खांसते या छींकते समय टिशु के साथ अपना नाक और मुँह ढकें। यदि आपके पास टिशु नहीं है, तो अपनी ऊपरी आस्तीन या कोहनी में खांसे या छींके।
- यदि आप जुकाम या फ़्लू जैसे लक्षणों का अनुभव करते/करती हैं या यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के करीबी संपर्क में आए हैं जो वायरस से पीड़ित है तो अपने आप को घर में अलग रखें।
- एल्कोहल-आधारित हैंड सेनेटाइज़र का प्रयोग करें।
- ऑस्ट्रेलियाई स्वास्थ्य विभाग से नवीनतम स्वास्थ्य परामर्श प्राप्त करके सूचित रहें।
- यदि आपको और अधिक जानकारी चाहिए तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

यदि आपकी कोई स्वास्थ्य संबंधी चिंताएँ हैं, तो आप हॉटलाइन को **1800 675 398** पर फोन कर सकते/सकती हैं।