



Ministry of Health and Family Welfare  
Government of India



Help us to  
help you



कोविडनुसार वर्तणुकीसाठी  
सचित्र मार्गदर्शक सूचना

तुम्हाला माहीत असेलच की कोविड-१९ च्या उद्रेकामुळे सर्वांना अभूतपूर्व आणि अनपेक्षित आव्हानांना सामोरे जावे लागत आहे. त्यांचा मुकाबला करण्यासाठी एकत्रित कृती आणि सर्वांनी हातभार लावणे आवश्यक आहे.

नोवेल कोरोना व्हायरसचा (कोविड-१९) मुकाबला करण्यासाठी केंद्र सरकार आणि राज्य सरकारने सर्व आवश्यक उपाययोजनांची प्रभावी अंमलबजावणी केली असली तरी या रोगाची दीर्घकाळ हाताळणी करायची असेल तर प्रतिबंधात्मक उपाययोजना आणि योग्य सवयींचे महत्त्व अविरतपणे अधोरेखित करणे गरजेचे आहे.

या मार्गदर्शक पुस्तिकेमध्ये १५ प्रतिबंधात्मक सवयींची व्यापक सूची देण्यात आली आहे जी या प्राणघातक विषाणूवर यशस्वीपणे मात करण्यासाठी अत्यंत महत्त्वाची आहे.

जर प्रत्येकाला आपापले उद्दिष्ट आणि आपापली जबाबदारी यांची जाणीव असेल तरच विषाणूबरोबरची ही लढाई जिंकता येईल.

# कोविडचा फैलाव होऊ नये म्हणून आपण पालन करण्यासाठी आवश्यक असलेल्या १५ सवयी.

1. लोकांना शारीरिक  
अंतर राखून भेटा



2. शारीरिक  
अंतर राखा  
2 Gaj ki Door  
(6 feet)



3. पुनर्वापर करण्याजोगे  
मुखाच्छादन किंवा  
मुखपट्टी वापरा



4. डोळे, नाक आणि  
तोंडाला स्पर्श  
करणे टाळा



5. श्वसनसंस्थेच्या  
स्वच्छतेचे पालन  
करा



6. हात वारंवार आणि  
व्यवस्थित धुवा



7. तंबाखू, गुटखा,  
वगैरे खाऊ नका  
तसेच सार्वजनिक  
ठिकाणी थुक् नका



8. वारंवार हाताळणे  
जाणारे पृष्ठभाग  
नियमितपणे स्वच्छ  
व निर्जंतुक करा



9. अनावश्यक प्रवास  
टाळा



10. भेदभाव करू नका -  
कोणत्याही  
व्यक्तीविरुद्ध!



11. गर्दी करू नका -  
सुरक्षिततेचे  
पालन करा



12. छाननी न केलेली किंवा  
नकारात्मक माहिती  
समाजमाध्यमांवर प्रसृत  
करू नका



13. कोविड-१९ संबंधित  
माहिती विश्वसनीय  
स्रोतांकडून मिळवा



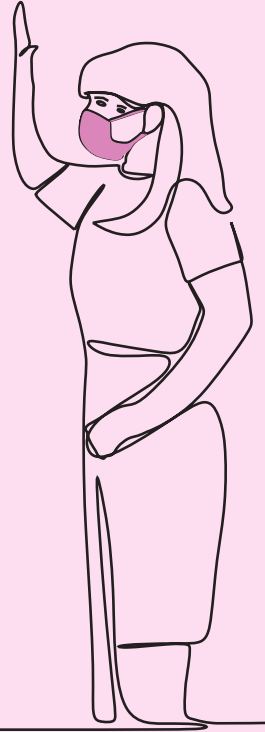
14. कोणतेही प्रश्न  
किंवा शंका असल्यास  
१०७५ या राष्ट्रीय  
हेल्पलाईन क्रमांकावर  
किंवा राज्य नियंत्रण  
कक्षाशी संपर्क साधा



15. ताण किंवा चिंता  
असल्यास मनोसामाजिक  
मदत घ्या



# 1. लोकांना शारीरिक अंतर राखून भेटा

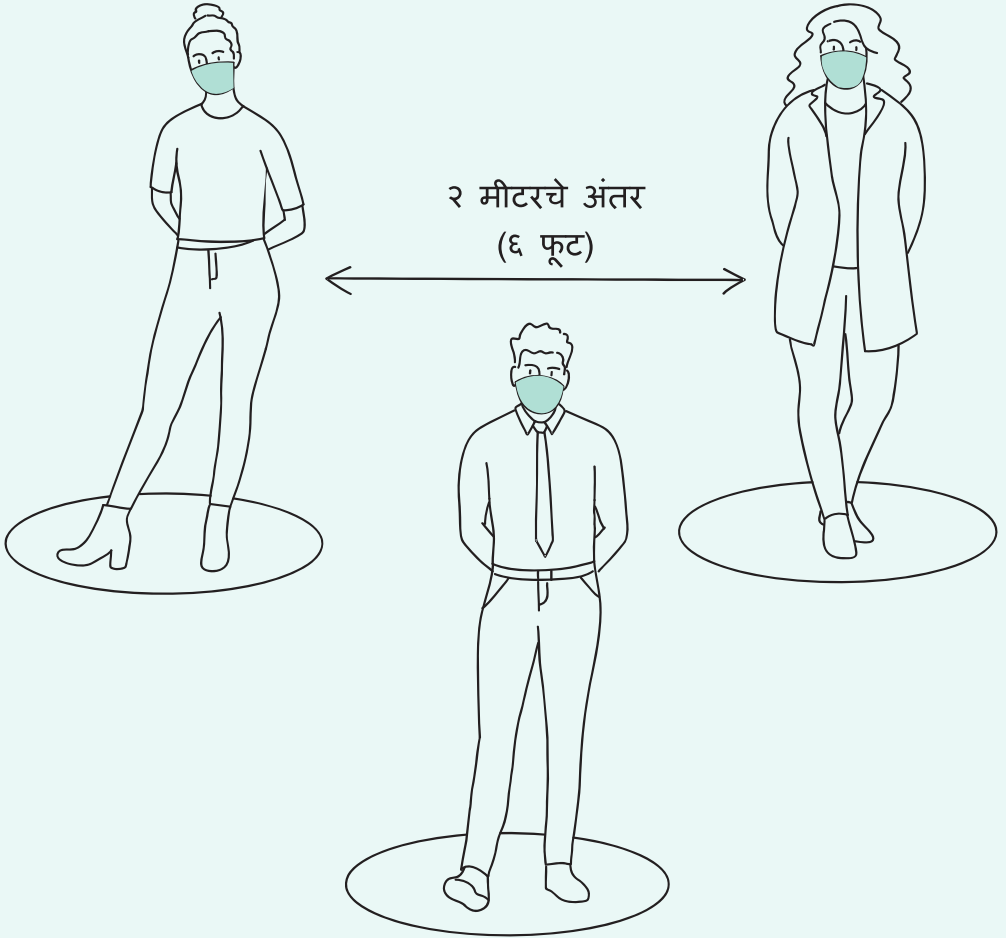


शारीरिक संपर्क टाळणे ही जबाबदार वर्तणूक आहे  
कारण त्यामुळे कोविड-१९ आजाराचा  
तसेच इतर विषाणूंची प्रसार थोपवता येतो.

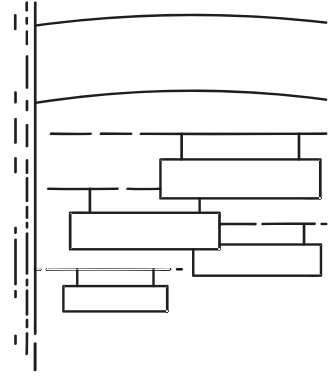
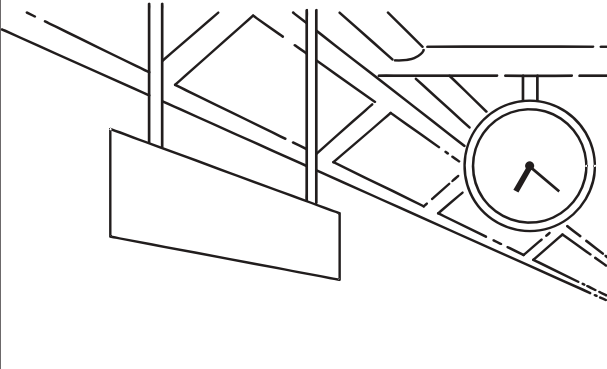
जबाबदारीने वागा! कोणत्याही  
प्रकारचा शारीरिक संपर्क न  
होऊ देता एकमेकांना भेटा.



## २. शारीरिक अंतर राखा



सर्व सार्वजनिक ठिकाणी  
शारीरिक अंतर राखण्याच्या  
नियमांचे पालन करा  
किमान २ मीटर (६ फूट)  
शारीरिक अंतर राखा



२ मीटरचे अंतर  
(६ फूट)



२ मीटरचे अंतर  
(६ फूट)

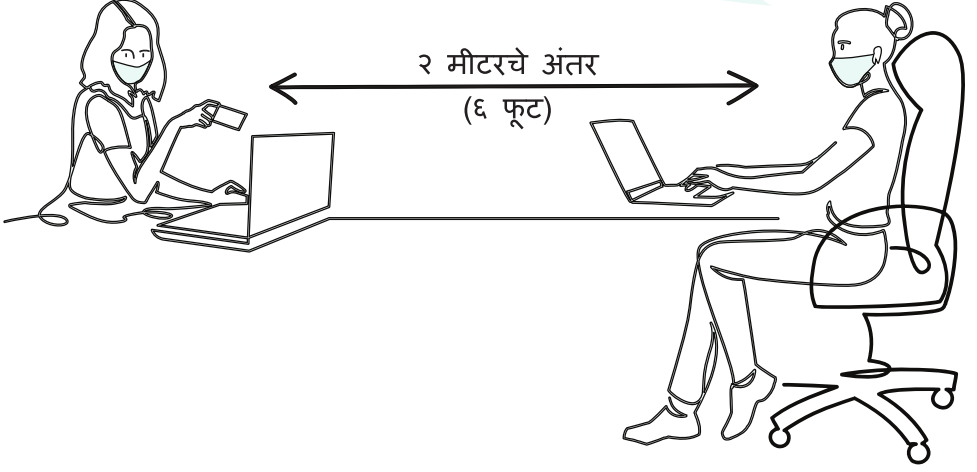


विशेषतः जेव्हा तुम्ही जीवनावश्यक वस्तू खरेदी करण्यासाठी तसेच भाजी किंवा फळबाजार, दुग्धालय, औषधालय, रुग्णालय इत्यादी ठिकाणी जाल.





जेव्हा तुम्ही एका खोलीत / कार्यालयात  
इतर लोकांबरोबर असाल तेव्हा देखील  
शारीरिक अंतर राखा.



जर एखाद्या व्यक्तीला संसर्ग  
झाला तर त्या व्यक्तीच्या  
सान्निध्यात आल्यास संसर्ग  
पसरण्याचा धोका असतो.

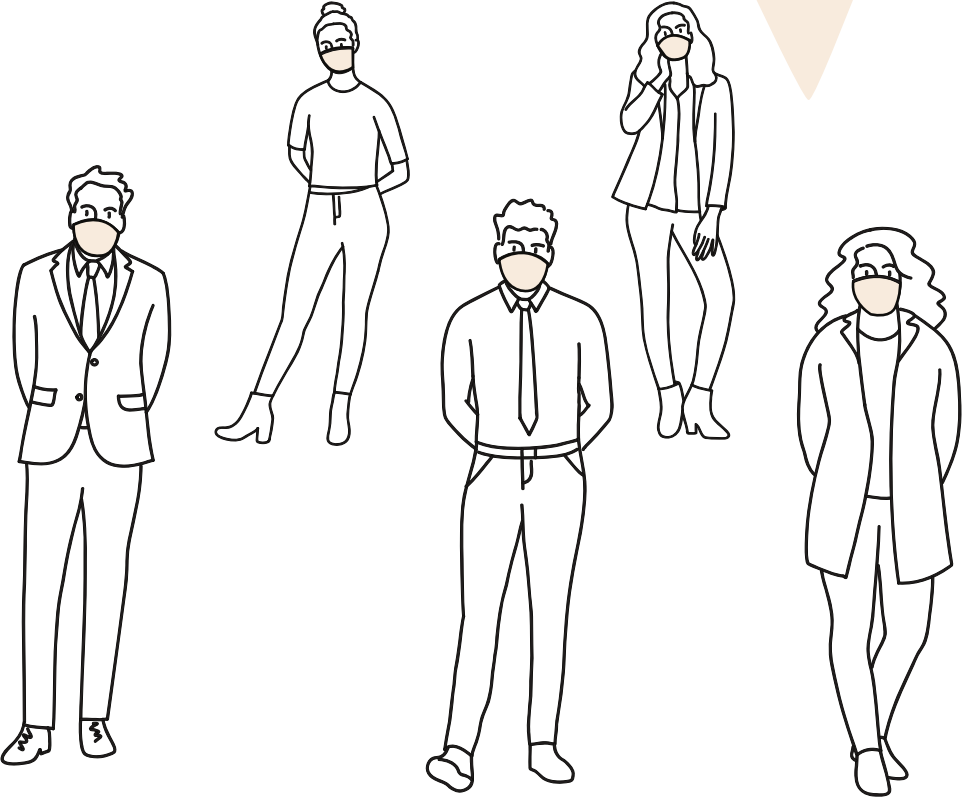
### 3. पुनर्वापर करण्याजोगे घरगुती मुखाच्छादन किंवा मुखपट्टी सदैव वापरा



घरगुती मुखाच्छादन किंवा मुखपट्टी  
वापरणे गरजेचे का आहे?



घरगुती मुखाच्छादन किंवा मुखपट्टीमुळे श्वसनसंस्थेच्या कोणत्याही प्रकारच्या संसर्गाचा प्रसार थोपवता येतो आणि सामान्यतः समुदायाचे रक्षण होते.



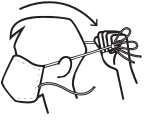
## मुखपट्टी कशी बांधावी



1. नासिकेचा फासा नाकावर घट्ट बसेल अशारीतीने मुखपट्टी बांधा. बाहेरच्या बाजूच्या चुण्या खालच्या दिशेने असाव्यात.



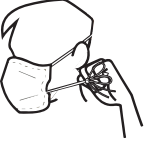
2. चुण्या उलगडा जेणेकरून तोंड आणि नाक पूर्णपणे झाकेल जाईल.



3. मुखपट्टीच्या वरच्या दोऱ्या आधी बांधा आणि नंतर खालच्या दोऱ्या बांधा. चेहरा आणि मुखपट्टी यामध्ये फट राहता कामा नये.



4. मुखपट्टीच्या बाहेरच्या बाजूस स्पर्श करू नका.



5. मुखपट्टी काढताना आधी खालच्या दोऱ्या सोडवा आणि नंतर वरच्या दोऱ्या सोडवा.



6. दर ८ तासांनी किंवा ओला /दमट झाल्या मुखपट्टी बदला.



7. शिफारस केलेल्या पद्धतीने मुखपट्टीची योग्य विल्हेवाट लावा.



8. मुखपट्टी काढल्यावर हात स्वच्छ धुवा

9. एकदा वापरण्याजोग्या मुखपट्टीचा पुनर्वापर करू नका.

मी मुखपट्टी सतत वापरणे  
गरजेचे आहे का?

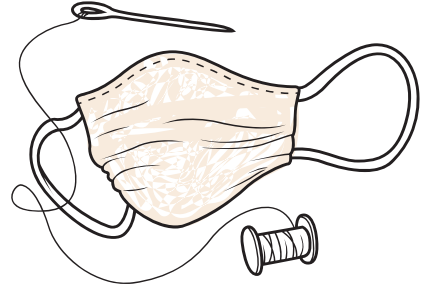
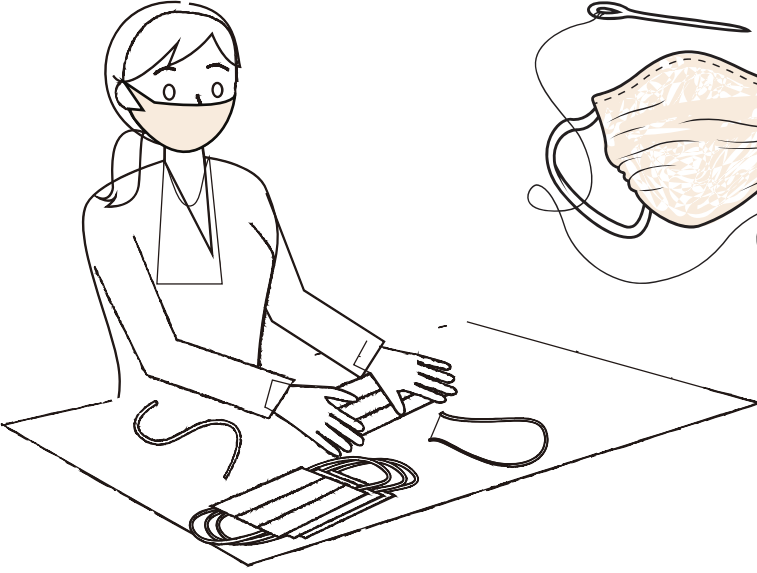


मुखाच्छादन किंवा मुखपट्टी वापरण्याचे  
तीन महत्त्वाचे प्रसंग लक्षात ठेवा



१. अत्यावश्यक प्रवासाला किंवा सार्वजनिक ठिकाणी जाताना
२. एकाच खोलीत इतरांबरोबर असताना
३. जर खोकला, सर्दी किंवा ताप ही लक्षणे दिसून आली तर

स्व-संरक्षणासाठी तुम्ही घरच्या घरी  
मुखाच्छादन सहजरीत्या बनवू शकता



खरंच?

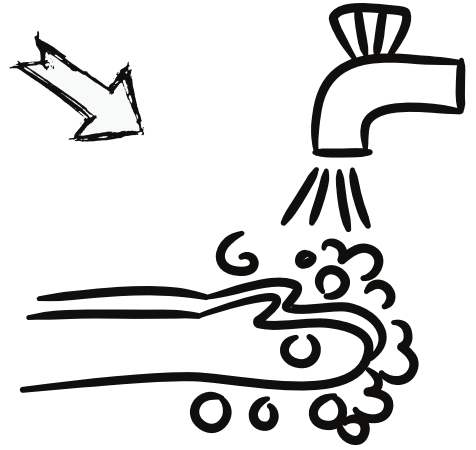




होय, [www.mohfw.gov.in](http://www.mohfw.gov.in) या संकेतस्थळावर  
जा आणि 'मुखाच्छादन कसे बनवायचे'  
ही माहितीपुस्तिका वाचा.



मुखपट्टी बांधण्यापूर्वी साबण आणि पाण्याने  
हात धुणे किंवा अल्कोहोलयुक्त  
सॅनिटायझरने स्वच्छ करणे नेहमी लक्षात ठेवा.



## 4. डोळे, नाक आणि तोंडाला स्पर्श करणे टाळा



आपल्याला नकळतपणे चेहऱ्याला स्पर्श करण्याची सवय असते...  
आता अधिक काळजी घेऊया!



पण का?

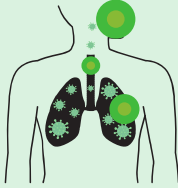




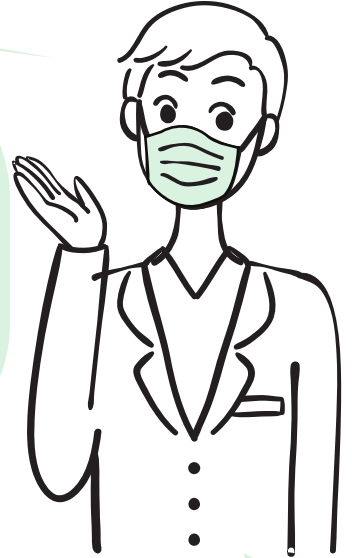
आपण अनेक पृष्ठभागांना स्पर्श करतो.  
त्यामुळे जंतू व विषाणू सहजपणे  
आपल्या हाताला चिकटू शकतात.



दूषित हातांमुळे विषाणू आपले  
डोळे, नाक व तोंडामध्ये जातात.

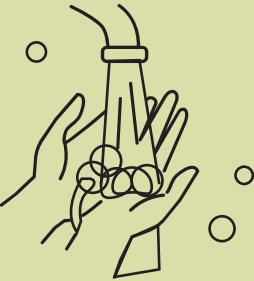


तिथून विषाणू आपल्या  
शरीरात प्रवेश करतात आणि  
आपण आजारी पडतो.



खरोखरच, तुमची सुरक्षितता केवळ  
तुमच्याच हाती आहे!

## 5. श्वसनसंस्थेच्या स्वच्छतेचे पालन करा



खोकताना किंवा शिंकताना तुमचे  
नाक आणि तोंड टिशू कागदाना  
किंवा हातरुमालाने झाका.





तुमच्यापाशी टिशू पेपर  
किंवा हातरुमाल नाही का?  
तुमच्या बाहीमध्ये खोका  
किंवा शिंका.

खोकल्यावर किंवा शिंकल्यावर  
ताबडतोब हात धुवा...  
अजिबात विसरू नका.





6. हात वारंवार आणि  
व्यवस्थित धुवा!

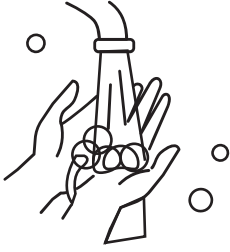


तुमची सुरक्षितता तुमच्याच  
हाती आहे - अक्षरशः!



साबण आणि पाण्याने तुमचे  
हात वारंवार आणि व्यवस्थित धुवा.

आपल्या हातांच्या  
स्वच्छतेच्या  
महानायकांना भेटा!



मला वापरून पाण्याने वारंवार धुवा.  
कोविड-१९ सह कोणत्याही विषाणूपासून  
तुमचे रक्षण करण्यासाठी मी सज्ज आहे.

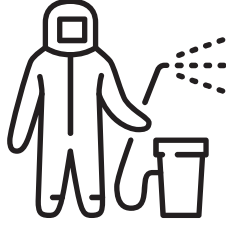


अल्कोहोलयुक्त हॅंड सॅनिटायझर  
जर साबण आणि पाण्याची सुविधा उपलब्ध  
नसेल तर तुम्ही माझा वापर करू शकता.

7. वारंवार हाताळणे जाणारे  
पृष्ठभाग नियमितपणे स्वच्छ  
व निर्जंतुक करा



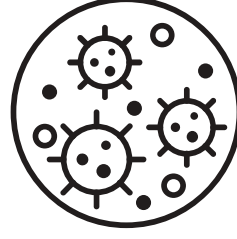
पर्यावरणीय स्वच्छतेचे यथायोग्य पालन  
केल्यामुळे तुमचा परिसर सुरक्षित होतो.



हे कसे शक्य आहे?



कारण संसर्गजन्य शिंतोडे आसपासच्या पृष्ठभागांवर चिकटण्याची शक्यता असते.

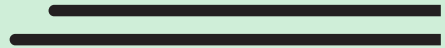


तुम्ही रासायनिक जंतुनाशके वापरून पृष्ठभाग स्वच्छ करू शकता.

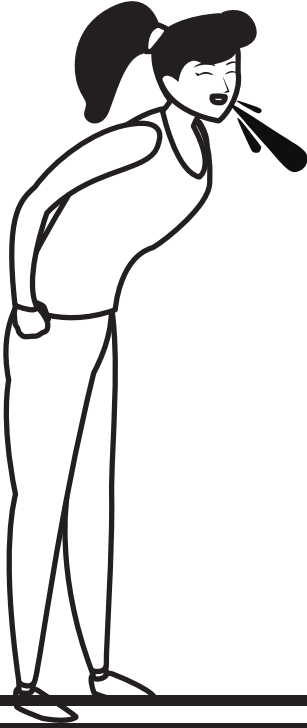
परंतु थांबा... निर्जंतुक करताना हातमोजे घालण्यास विसरू नका.



## 8. उघड्यावर थुंकू नका

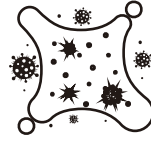


जेव्हा प्रत्येकवेळी तुम्ही सार्वजनिक ठिकाणी थुंकता तेव्हा तुम्ही स्वतःचा आणि इतरांचा जीव धोक्यात घालता.





सार्वजनिक ठिकाणी थुंकल्यामुळे  
कोविड-१९ पसरण्याचा  
धोका वाढू शकतो.

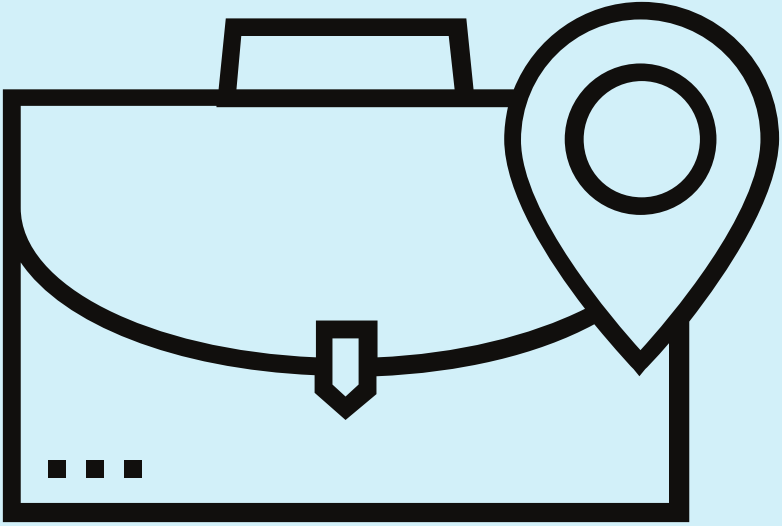


यामध्ये तंबाखूच्या धूर-विरहित  
उत्पादनांचे सेवन केल्यावर  
थुंकण्याचाही समावेश आहे.

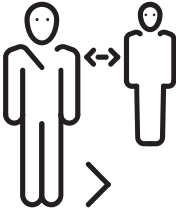


लक्षात ठेवा - सार्वजनिक ठिकाणी थुंकणे  
हा कायद्याने गुन्हादेखील आहे.

## 9. अनावश्यक प्रवास टाळा



अत्यावश्यक असेल  
तरच प्रवास करा.



२ मीटरचे अंतर  
(६ फूट)

आणि जर तुम्ही घराबाहेर पडलात तर...  
मुखाच्छादन वापरा आणि शारीरिक  
अंतर राखण्याचे पालन करा.

## 10. भेदभाव करू नका - कोणत्याही व्यक्तीविरुद्ध!





कोविड-१९ बाधित व्यक्ती व त्यांच्या कुटुंबियांबद्दल  
करुणा बाळगा तसेच त्यांना मदत करा.

लक्षात ठेवा - जेव्हा लोक कोविड-१९  
च्या कोणत्याही लक्षणांवर लक्ष ठेवतात  
आणि त्यांची तपासणी करण्यासाठी  
पुढे येतात तेव्हा ते या रोगाला  
हरवण्याची संधी देत असतात.



तुमच्या आरोग्याची देखरेख करण्यासाठी  
आरोग्य सेतू ॲप डाऊनलोड करा.



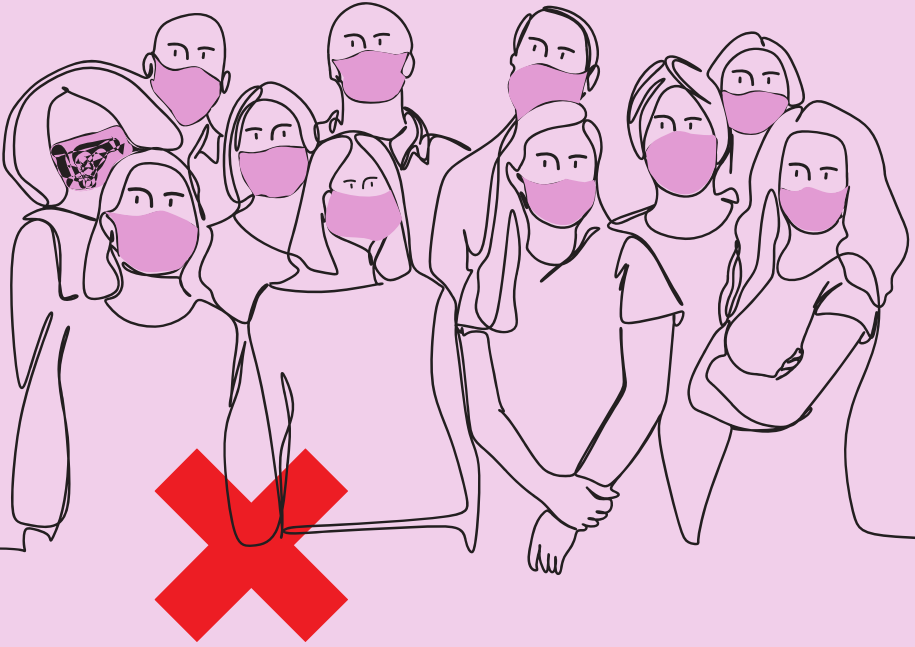
आपले रक्षण करण्यासाठी चोवीस कार्यरत असलेले डॉक्टर्स, परिचारिका, पोलीस, सफाई कामगार यांचे मनोबल वाढवा.



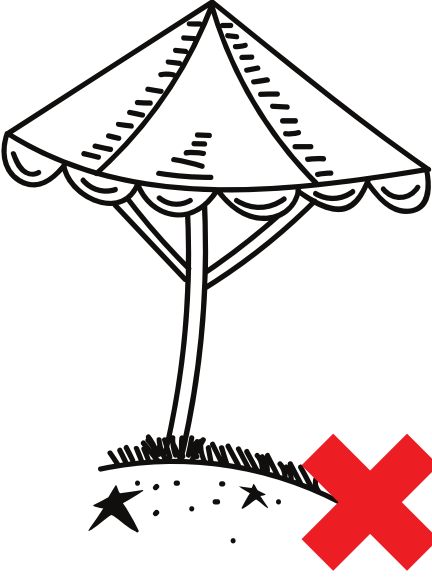
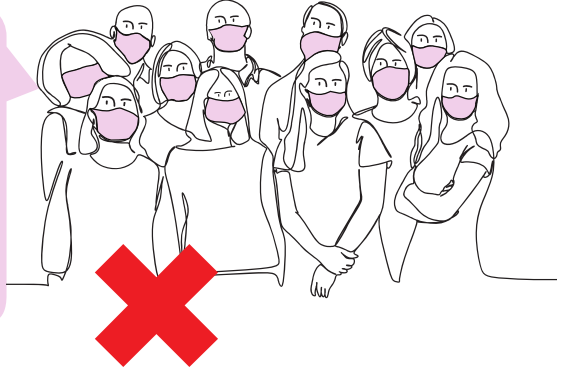
आता वेळ आली आहे...  
करुणा बाळगण्याची  
आश्वस्त करण्याची  
आदर दाखवण्याची  
प्रोत्साहन देण्याची



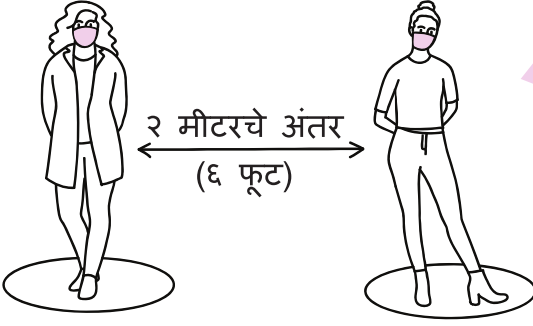
# 11. गर्दी करू नका - सुरक्षिततेचे पालन करा



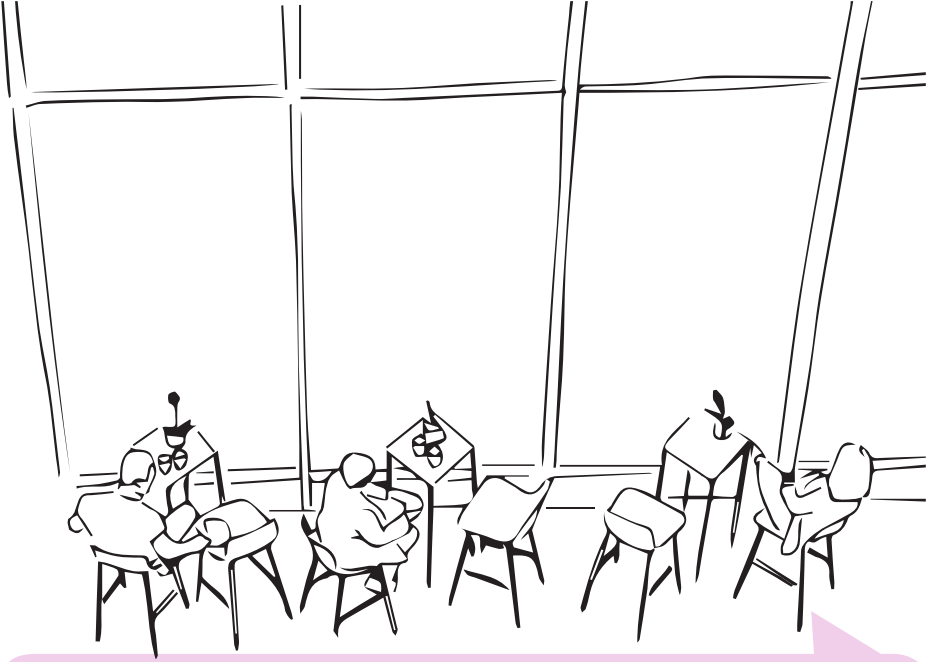
कार्यक्रमांना व समारंभांना  
मर्यादित प्रमाणात जा  
आणि गर्दीच्या ठिकाणी  
अजिबात जाऊ नका.



गर्दीच्या ठिकाणी किंवा मोठ्या कार्यक्रमांना  
व समारंभांना गेल्यामुळे कोविड-१९ चा  
संसर्ग होण्याचा धोका वाढतो.



एकमेकांपासून किमान  
२ मीटर (६ फूट)  
अंतर राखणे उचित आहे.



लांबणीवर टाकता न येणाऱ्या महत्त्वाच्या कार्यक्रमांसाठी  
उपस्थितांची संख्या कमीत कमी ठेवा.

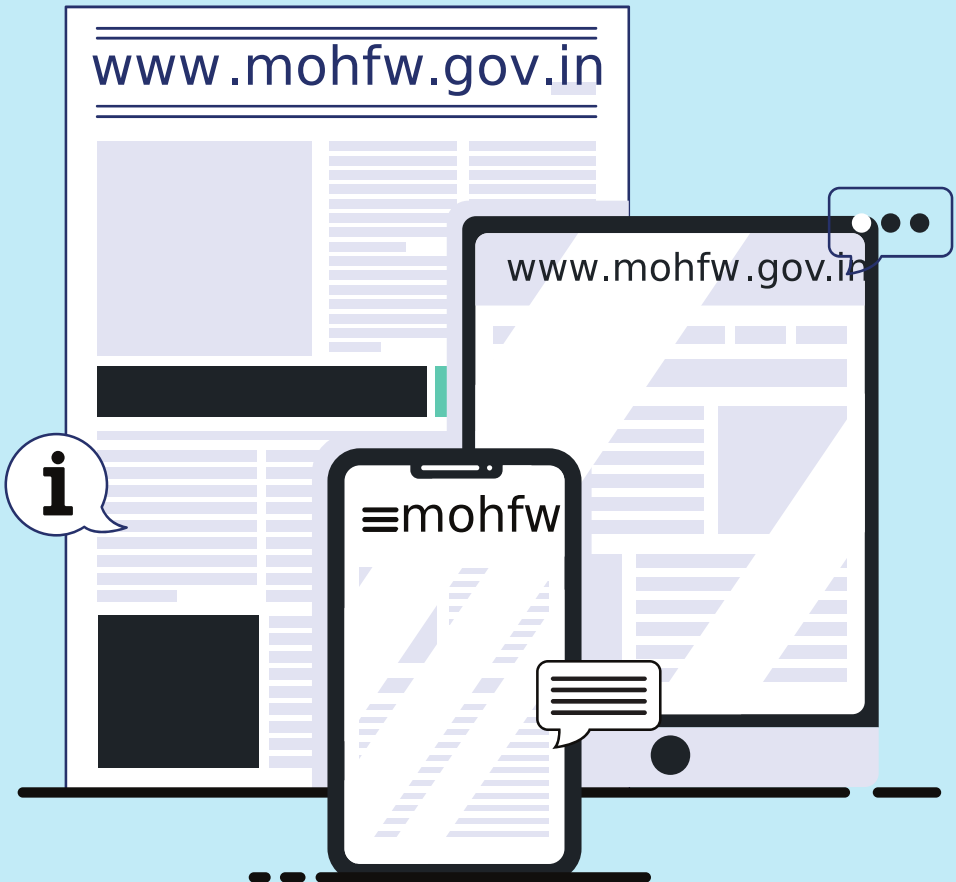


ओह, तुम्ही तुमच्या सुहदांना आणि सहकाऱ्यांना  
व्हर्च्युअली संपर्क करण्याचा प्रयत्न केला का?  
प्रयत्न करा, असे करणे अधिक सुरक्षित आहे!

## 12. छाननी न केलेली किंवा नकारात्मक माहिती समाजमाध्यमांवर प्रसृत करू नका



### 13. कोविड-१९ संबंधित माहिती विश्वसनीय स्रोतांकडून मिळवा





अनेक स्रोतांद्वारे कोविड-१९ संदर्भातील माहिती मिळत आहे. त्यापैकी मी कोणत्या माहितीवर विश्वास ठेवू?

आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालयाचे संकेतस्थळ ([www.mohfw.com](http://www.mohfw.com)) हे कोविड-१९ ची माहिती मिळवण्याचा सर्वात विश्वसनीय स्रोत आहे. या संकेतस्थळावर तुम्हाला कोविड-१९ संबंधी सर्व अद्ययावत माहिती आणि वस्तुस्थिती मिळेल.



14. कोणतेही प्रश्न किंवा शंका असल्यास १०७५  
या राष्ट्रीय हेल्पलाईन क्रमांकावर किंवा राज्य  
नियंत्रण कक्षाशी संपर्क साधा







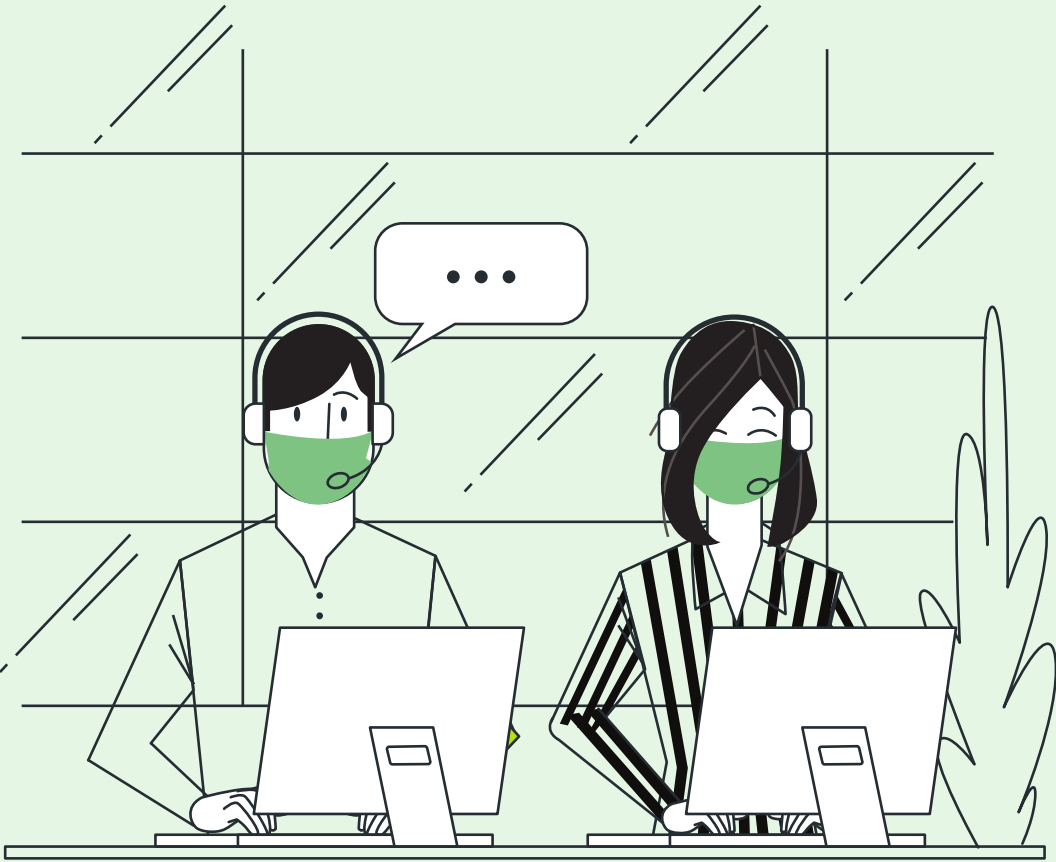
जर तुम्हाला कोविड-१९ संबंधी काही प्रश्न असले किंवा ताप, खोकला वा श्वासोच्छ्वास करताना त्रास यासारखी लक्षणे दिसून आली तर १०७५ (टोल फ्री) या राष्ट्रीय हेल्पलाईन क्रमांकावर संपर्क साधा.



तुमची लक्षणे सांगण्यास संकोच करू नका.

जेवढ्या लवकर वैद्यकीय मदत घ्याल तेवढ्या लवकर तुम्ही  
या आजारातून बरे व्हाल!

## 15. ताण किंवा चिंता असल्यास मनोसामाजिक मदत घ्या





सार्वजनिक आपत्कालीन परिस्थितीशी किंवा रोगाच्या उद्रेकाशी सामना करणे हा प्रभावित झालेल्या किंवा न झालेल्या लोकांसाठी आणि त्यांच्या कुटुंबियांसाठी कसोटीचा काळ आहे.



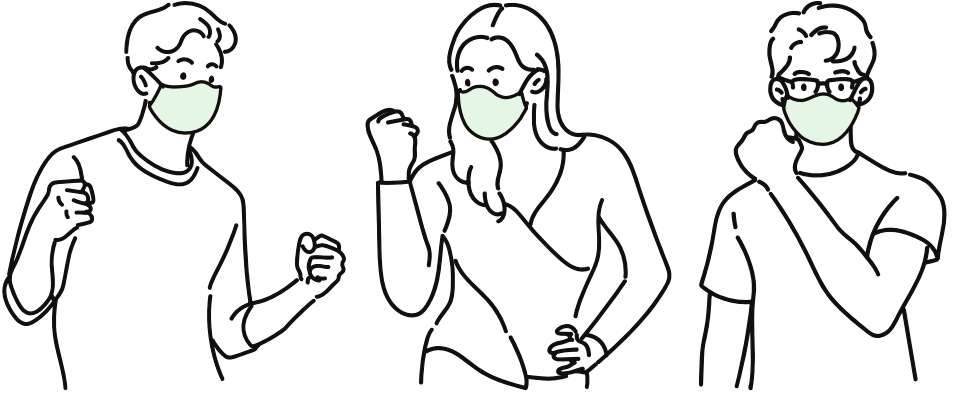
चिंतेच्या किंवा तणावाच्या भावनांकडे दुर्लक्ष करू नका किंवा त्या दाबून ठेवू नका.



कोणत्याही प्रकारचा ताण किंवा त्रास यांच्याशी संबंधित प्रश्न व समस्या हाताळण्यासाठी तुमच्याकरीता मनोसामाजिक मदतसेवा सदैव उपलब्ध आहे.

०८०४६११०००७ या राष्ट्रीय मनोसामाजिक टोल-फ्री हेल्पलाईन क्रमांकावर संपर्क साधा.





**चला, एकत्र येऊया  
आणि कोविड-१९ चा मुकाबला करूया!**