

6 सामान्य कदम

आपको और आपके प्रियजनों को कोरोनावायरस (COVID-19) से सुरक्षित रखने के लिए

हालाँकि कोरोनावायरस के लिए वर्तमान में कोई दवा उपलब्ध नहीं है, पर ऐसे सामान्य तरीके हैं जिनसे हम सभी इसे फैलने से रोक सकते हैं।



अपनी दूरी बनाए रखें

अन्य लोगों से यदि आप अवस्थ हैं या यदि वे लोग अवस्थ हैं। हाथ मिलाने, गले लगाने और चुम्बन करने जैसे करीबी संपर्क से परहेज करें।



यदि आप अस्वस्थ हैं तो काम और स्कूल न जाएँ और घर पर रहें

जब तक आप ठीक महसूस न करें, शॉपिंग करने न जाएँ या पब्लिक ट्रांसपोर्ट का प्रयोग न करें।



अपने हाथ धोएँ

नियमित तौर पर, विशेषकर शौचालय जाने के बाद, अपना नाक छिनकने के बाद और प्रयोग किए गए टिशुओं का प्रबंध करने के बाद।



कवर करके खांसे और छीके

और साफ टिशु में या अपनी कोहनी में छीके।



अपना चेहरा छूने से परहेज करें

आपकी आंखें, आपका नाक और मुँह। और अपने हाथ धोने से पहले भोजन को हाथ न लगाएँ।



सतहों को पोंछें

बार-बार छुई जाने वाली सतहें जैसे कि बाथरूम के सिंक और किचन के काउंटर।

कोरोनावायरस के बारे में नवीनतम जानकारी के लिए, निम्नलिखित विश्वसनीय वेबसाइट्स का संदर्भ लें:

SA Health



sahealth.sa.gov.au/COVID2019



facebook.com/SAHealth



[@SAHealth](https://twitter.com/SAHealth)

Smartertraveller smartertraveller.gov.au

ऑस्ट्रेलियाई सरकार का स्वास्थ्य विभाग

(Australian Government Department of Health) health.gov.au



Government of South Australia

SA Health