



स्वास्थ्य सलाह

आपको अवश्य जानना चाहिए

TATA TRUSTS

टाटा ट्रस्ट्स

यदि आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं... तो आगे क्या करें?

सूखी खांसी

थकान

सिर दर्द

बुखार

गले में दर्द/घाव

सूंघने में कमी

नाक बंद



जी मचलना/ उल्टी

श्वास लेने में दिक्कत

आपको उपरोक्त लक्षणों में से आंशिक/ सभी / कोई भी नहीं, अनुभव हो सकता है।

इस चुनौती भरे समय में -

हम यह स्वीकार करने में गलत नहीं हो सकते कि हमें कोविड-19 हो सकता है !



घर में अपने को
अलग रखना
(होम आइसोलेशन)



बुखार कम करने हेतु
पैरासिटामोल टेबलेट लें

प्रतिदिन लगभग आठ-८

गिलास पानी पियें

निरन्तर खाना खायें और
पोषक आहार लें

दिन में खाना खाने से पहले तीन बार
नमक के गुनगुने पानी से गरारे करें

दिन में दो बार गहरी

श्वास वाली कसरत करें



अपनी जाँच/टेस्ट आई.सी.एम.आर.
मान्यता प्राप्त लैब से ही करवायें जैसे -

आर.टी.पी.सी.आर.

रैपिड एन्टीजन

घबराइयें नहीं

99% रोग/ संक्रमण
ठीक हो जाते हैं!



फोन पर किसी पेशेवर अनुभवी
चिकित्सक की सलाह लें!

* हालांकि उठाये गये कदम एक जैसे हैं, आइसोलेशन मामलों के लिये और **क्वारन्टाइन** सम्पर्क के लिये

कोविड के प्रति उचित व्यवहार के साथ कोरोना वायरस एवं इसके विभिन्न प्रकारों से लड़ने व मात देने हेतु सबसे प्रभावी हथियार है 'टीकाकरण' !

