

कीटाणुओं के फैलाव की रोकथाम करें



ऐसा माना जाता है कि COVID-19 पैदा करने वाला वायरस प्रमुख रूप से दो लोगों के बीच परस्पर निकट संपर्क से और संक्रमित व्यक्ति के खाँसने या छींकने पर निकलने वाली बूंदों के माध्यम से फैलता है।

अच्छी स्वच्छता-प्रथाओं से आपके बीमार पड़ने और बीमारी फैलने का खतरा कम होगा।

निम्नलिखित कार्य करना हमेशा सुनिश्चित करें:



अपने हाथों को साबुन और पानी से या एल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र से 20 से 30 सेकंडों के लिए **नियमित रूप से धोएँ**



खाँसी या छींक आते समय टिश्यू से या अपनी कोहनी से नाक-मुँह ढकें और इसके बाद अपने हाथ धोएँ



उपयोग किए गए टिश्यू को तुरंत कूड़ेदान में **फेंक दें**



बीमार लोगों के **निकट संपर्क में न आने का प्रयास करें**



अपनी आँखों, नाक और मुँह को **स्पर्श न करने का प्रयास करें**



बीमार महसूस करने पर घर में ही रहें और सामाजिक गतिविधियों या जनसमूहों से **दूर रहने का प्रयास करें**

ACT में COVID-19 के बारे में और अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट health.act.gov.au/novelcoronavirus पर जाएँ।



ACT
Government

ACT Health

health.act.gov.au