

# कोरोना वायरस संक्रमण फैलने से रोकने हेतु ब्राउस जागरूकता अभियान



**डॉ. बी. आर. अम्बेडकर सामाजिक विज्ञान विश्वविद्यालय,  
डॉ. अम्बेडकर नगर, म.प्र.**



**क्या है**

**कोरोना वायरस**

# क्या है कोरोना वायरस?

- कोरोना वायरस (COVID-19) बहुत सूक्ष्म लेकिन प्रभावी वायरस है.
- कोरोना वायरस मानव के बाल की तुलना में 900 गुना छोटा है.
- कोरोना वायरस का संबंध वायरस के ऐसे परिवार से है, जिसके संक्रमण से जुकाम से लेकर सांस लेने में तकलीफ जैसी समस्या हो सकती है.
- डब्ल्यूएचओ के मुताबिक, बुखार, खांसी, सांस लेने में तकलीफ इसके लक्षण हैं.





# कोरोना वायरस - लक्षण एवं बचाव

## कोरोना वायरस के लक्षण



- बुखार आना, सिरदर्द
- नाक बहना, जुकाम, सांस लेने में तकलीफ़
- खांसी, गले में खराश
- सीने में जकड़न

## कोरोना वायरस कैसे फैलता है

- संक्रमित व्यक्ति के खुली जगह में छींकने व सांसने से
- संक्रमित व्यक्ति से हाथ मिलाने, गले लगने आदि से
- संक्रमित जगह से संपर्क में आने के बाद बिना हाथ धोए अपनी आंख, मुँह एवं नाक को छूने से

## कोरोना से बचाव के लिए क्या करें



संक्रमित व्यक्ति के निकट सम्पर्क में आने से बचें



नियमित रूप से दिन में कई बार हाथों को साबुन एवं साफ पानी से धोएं



बिना हाथ धोएं अपनी आंख, मुँह एवं नाक को ना छुएँ



संक्रमित सामग्रियों के सम्पर्क में आने के बाद आंख या नाक छूने से बचें

अधिक जानकारी के लिये टोल फ्री नं. **104** पर सम्पर्क करें

लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग ( मध्य प्रदेश )



# State Portal for COVID-19 Monitoring

Government of Madhya Pradesh



[HOME](#)

[DIRECTIVES & GUIDELINES](#)

[FAQS](#)

[PUBLICITY MATERIAL](#)

[MEDIA REPORTS AND RESPONSE](#) ▾

[CONTACT US](#) ▾



## कोरोना वायरस संक्रमण को फैलने से रोकें

लक्षण



खाँसी

बुखार

साँस लेने में तकलीफ





# State Portal for COVID-19 Monitoring

Government of Madhya Pradesh



HOME

DIRECTIVES & GUIDELINES

FAQS

PUBLICITY MATERIAL

MEDIA REPORTS AND RESPONSE

CONTACT US

## वायरस संक्रमण से बचने के लिये...



नियमित रूप से साबुन और पानी से हाथ धोएं



हाथ मिलाने के बजाय नमस्ते करें



भीड़-भाड़ वाले जगह से बचें अनावश्यक यात्रा न करें

## वायरस संक्रमण से बचने के लिये...



जिस व्यक्ति में खाँसी, जुकाम या बुखार के लक्षण हों उससे दूरी बनाएं।



हाथ मिलाने के बजाय नमस्ते करें



छींकते और खाँसते समय नाक और मुँह ढकें, ढकने में प्रयोग किये गये टिशू को किसी बंद डिब्बे में फेंक दें।



# हाथ धोना

- हाथ धोना कोरोना वायरस को भगाने का सबसे आसान तरीका है।
- विश्व स्वास्थ्य संगठन WHO और सभी बड़े वैज्ञानिक बार बार यही बात कह रहे हैं कि कोरोना वायरस को दूर भगाने के लिए अपने हाथों को अच्छी तरह से साफ करें और बेसिक हाइजीन का पूरा खयाल रखें।
- दिनभर में जितनी बार हो सके हाथों को साबुन-पानी से अच्छी तरह से धोएं।



Cover your mouth  
and nose while  
coughing or  
sneezing

खांसते या छींकते समय  
अपना मुंह और नाक ढक लें

खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा  
तपाईंको मुख र नाक छोप्नुहोस्

कहाँसते और चहिनकते भुँते अने  
मने और नाक कु ठुहानप लीन



Wear a surgical  
mask when  
having respiratory  
symptoms

श्वसन संबंधी लक्षण  
होने पर सर्जिकल मास्क पहनें

श्वसन लक्षण देखा परेमा  
सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस्

अगर सानस के मसानल की  
علامات हों तो सर्जिकल मास्क पहनें



# नाक और मुंह को ढकें

- कोरोना वायरस संक्रमण से बचने का बेहद आसान तरीका है कि आप बार-बार अपनी नाक, आंख और मुंह में हाथ लगाने से बचें।
- दरअसल अगर आपने किसी संक्रमित जगह को छु लिया हो तो और उसके बाद आप अपने चेहरे को हाथ लगाएंगे तो जाने अनजाने आप खुद ही उस वायरस को शरीर में प्रवेश करा सकते हैं।
- डॉक्टर सलाह देते हैं कि अपने फेस को सबसे ज्यादा सुरक्षित रखें। गंदे हाथों से अपनी आंख, नाक और मुंह को बिल्कुल न छूएं।
- खांसने-छींकने वालों से कम से कम 1मीटर (3 फीट) दूर ही रहिये.

## मास्क किसे पहनना है

- ★ सर्दी जुकाम से पीड़ित व्यक्ति को
- ★ बीमारी व्यक्ति की देखभाल करने वाले को
- ★ अस्पताल के अंदर जाने वाले को
- ★ संक्रमित व्यक्ति के परिवार वालों को



एक स्वस्थ और सामान्य व्यक्ति को मास्क पहनने की जरूरत नहीं है

unicef  | for every child



लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, मध्य प्रदेश





## कोरोना संक्रमण से बचाव

### मास्क पहनने का सही तरीका

- ▶ मास्क की तीनों परतों को अच्छी तरह से खोल लें एवं ध्यान रखें कि परतें नीचे की तरफ हों
- ▶ मास्क से अपने नाक मुंह एवं ठोड़ी को अच्छी तरह से ढकें
- ▶ पहले ऊपर वाला धागा सिर के पीछे कानों के ऊपर रखते हुए बांधें उसके बाद नीचे वाला धागा गर्दन के पीछे अच्छी तरह से बांधें
- ▶ मास्क और चेहरे के बीच खुली जगह न रहे
- ▶ मास्क को बार—बार न छुए और न लटकने दें
- ▶ 6 घंटे बाद मास्क बदल दें, यदि मास्क गीला हो जाय तो फौरन बदल दें
- ▶ मास्क निकालते समय पहले नीचे वाला धागा खोलें उसके बाद ऊपर वाला
- ▶ निकाले हुए मास्क को दोबारा उपयोग न करें उसे सुरक्षित ढंग से नष्ट कर दें



unicef  | for every child



लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, मध्य प्रदेश



## कोरोना संक्रमण से बचाव

### स्वस्थ व्यक्ति को मास्क का उपयोग नहीं करना है

- ▶ इससे असुरक्षा की भावना उत्पन्न होती है और दूसरी जरूरी सावधानियों से ध्यान हट जाता है।
- ▶ मास्क खरीदने से आर्थिक बोझ बढ़ता है।
- ▶ डिस्पोजेबल मास्क का उपयोग 6 घंटे या उससे ज्यादा समय तक करने से संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।



### वायरस संक्रमण से बचने के लिये...

जिस व्यक्ति में खाँसी, जुकाम या बुखार के लक्षण हों उससे दूरी बनाएं



छींकते और खाँसते समय नाक और मुँह ढकें, ढकने में प्रयोग किये गये टिश्यू को किसी बंद डिब्बे में फेंक दें



नियमित रूप से साबुन और पानी से हाथ धोएं



भीड़-भाड़ वाले जगह से बचें अनावश्यक यात्रा न करें



हाथ मिलाने के बजाय नमस्ते करें



अधिक जानकारी के लिये टोल फ्री नं. **104** पर सम्पर्क करें

unicef  | for every child



लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, मध्य प्रदेश



# सामाजिक दूरी पर अमल करें

समुदाय में गंभीर कोरोनावायरस के प्रसार को रोकने के लिए, हम सभी को एक साथ काम करने की आवश्यकता है। लोगों को कम से कम बाहर जाना चाहिए और सामाजिक गतिविधियों को कम करना चाहिए, और जहाँ तक संभव हो अन्य लोगों के साथ उचित सामाजिक दूरी बनाए रखनी चाहिए।

- जहाँ तक संभव हो घर पर रहें
- घर से काम करें

- भीड़ से बचें
- हाथ मिलाने से बचें



## कोरोना संक्रमण से बचाव

### रखना है उनका स्वास ख्याल जो

- ▶ बुजुर्ग हैं ( 60 साल से अधिक उम्र )
- ▶ मधुमेह ( डायबिटीज के मरीज )
- ▶ अस्थमा के मरीज
- ▶ फेफड़ो तथा श्वासन तंत्र संबंधी बीमारी के मरीज
- ▶ कम रोग प्रतिरोधी क्षमता वाले लोग

ऐसे लोगों का विशेष ध्यान रखें और उन्हें घर में ही अलग रहने दें क्योंकि सावधानी में ही सुरक्षा है।



लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग ( मध्य प्रदेश )



unicef  | for every child



# 21 दिन का लॉकडाउन

- माननीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देश में 21 दिन तक लॉकडाउन का ऐलान किया है.
  - ये कदम देश में कोरोना वायरस को रोकने के लिए उठाया है.
  - हमें घर से बाहर नहीं निकलना है. चाहे फिर जो हो जाए, 21 दिन तक घर से निकलना भूल जाइए.
  - देशवासियों से आपस में सोशल डिस्टेंसिंग बनाए रखने को कहा है
  - देशवासियों से लॉकडाउन के दौरान सभी लोग घरों में रहें, ऐसे ही कोरोना वायरस को पराजित किया जा सकता है.



क्या होता है

लाक डाउन

क्या है इसका फायदा

- लॉकडाउन (Lock down) का मतलब है ताला बंदी
- कोरोना वायरस के फैलाव का पहला स्टेज वो होता है, जब ये वायरस सिर्फ विदेश से आए मरीज में होता है. लेकिन मरीज के संपर्क में आने वाले उसके परिवार और रिश्तेदारों में भी जब ये वायरस फैल जाता है तो इसे दूसरा स्टेज माना जाता है. लेकिन जब वायरस तीसरे स्टेज में पहुंच जाता है तो ये समाज के दूसरे लोगों में भी फैल जाता है. यानी मरीज से मरीज के रिश्तेदारों में और फिर उन रिश्तेदारों से उन अनजान लोगों में जो कभी संक्रमित शख्स के आसपास गुजरे हों.
  - लॉकडाउन एक इमर्जेंसी व्यवस्था होती है, लोगों को घरों से निकलने की अनुमति नहीं होती है.
  - हर नागरिक को बचाने के लिए, देश के हर राज्य, हर केंद्र शासित प्रदेश, हर जिले, हर गांव, हर कस्बे, हर गली-मोहल्ले को लॉकडाउन किया है।
  - कछ लोगों की लापरवाही, आपको, बच्चों को, माता पिता को, परिवार को, दोस्तों को, पूरे देश को बहुत बड़ी मुश्किल में झाँक देगी।
  - सोशल डिस्टेंसिंग हर नागरिक के लिए है, हर परिवार के लिए है, परिवार के हर सदस्य के लिए है।
  - लॉकडाउन के दौरान सिर्फ एक और एक काम करें कि बस अपने घर में रहें। किसी सूरत में बाहर न निकलें।





**माननीय  
श्री लालजी टंडन  
कुलाधिपति  
ब्राउस  
एवं  
महामहिम  
राज्यपाल  
मध्यप्रदेश का  
संदेश  
और  
प्रदेशवासियों से  
अपील**



## अपील

प्रिय प्रदेशवासियो,

कोरोना वायरस आज एक गंभीर चुनौती के रूप में हमारे सामने उपस्थित है, सारी दुनिया इसकी चपेट में है। यह एक महामारी का आकार ले रहा है। हमारे देश में बहुत पहले से ही इसके नियंत्रण के प्रयास शुरू हो गये थे, इसी की सफलता है कि भारत में एक भी रोगी नहीं हुआ है। जो लोग विदेशों से आ रहे हैं और जो लोग उनके संपर्क में आये हैं वही पीड़ित हैं। इसका अभी तक कोई इलाज नहीं है इसलिए प्रधानमंत्री जी ने अपने संदेश में बताया है कि यह वायरस विदेश से आने नहीं पाये और आ जाये तो देश में बढ़ने ना पाये, इस संबंध में उन्होंने समुचित व्यवस्था के निर्देश दिए हैं। प्रधानमंत्री जी के प्रयासों को सफल बनाने के लिए यह आवश्यक है कि यदि आपके आस-पास कोई विदेश से आया व्यक्ति है और उसमें रोग के प्रारंभिक लक्षण दिख रहे हैं तो तत्काल पुलिस प्रशासन को सूचित करें।

मैं आप सबको आश्वस्त करता हूँ कि भारत में वह शक्ति है कि वह इस रोग को पराजित कर देगा। इस बात की आवश्यकता है कि हम सब अपनी जीवन शैली में सुधार कर लें, थोड़ा सा संयम और विशेषज्ञों की सलाह का पालन करें। इस बात का भी अवश्य ध्यान रखें कि हर बुखार वायरस से पीड़ित होने का लक्षण नहीं है इसलिए घबराना नहीं है, आवश्यकता है कि तत्काल जांच करायें।

मेरी सभी प्रदेशवासियों से प्रार्थना है कि समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारियों का निष्ठा और ईमानदारी के साथ पालन करें। आप सभी को यह सलाह दी जा रही है कि लोगों से सम्पर्क में संयम बरतें। समाज के सभी वर्ग व्यापारी, अधिकारी आदि सभी की जिम्मेदारी है कि जो रोगी नहीं हैं और उनके आमदनी के जरिये बंद हो गये हैं उनको दिक्कत नहीं हो। इन संकट की परिस्थितियों का लाभ उठाने वालों के विरुद्ध कड़ी कार्यवाही की जायेगी। प्रशासन पूरी तरह से प्रतिबद्ध है कि सामग्री की आपूर्ति में बाधा डालने वालों पर कठोर कार्यवाही की जायेगी। सामग्री की आपूर्ति व्यवस्था किसी भी अवस्था में बाधित नहीं होगी। इसके पूरे पुख्ता प्रबंध किये गये हैं इसलिए इसकी चिंता से मुक्त रहें।

प्रदेशवासियों यह संकट की घड़ी मिल-जुल कर कोरोना से संघर्ष की है, हम सबकी यह जिम्मेदारी है कि हम उन लोगों की जो दिहाड़ी मजदूरी करते हैं और जिनकी आमदनी बंद हो गयी है उनकी भी चिंता करें। यह व्यवस्था करें कि जो कर्मचारी और मजदूर आपके लिए कार्य करते हैं उनका वेतन नहीं काटें, उनके भोजन इत्यादि की व्यवस्था का उत्तरदायित्व भी ग्रहण करें। इन कठिन परिस्थितियों में यदि कोई व्यक्तिगत लाभ के लिए कार्य करता दिखे तो तत्काल उसकी सूचना पुलिस को दें। जहां कहीं से भी किसी प्रकार की अभाव की सूचना आयेगी उसको पूरा करने की जिम्मेदारी भी सुनिश्चित की जायेगी।

प्रधानमंत्री जी की मार्मिक अपील का समाज में गहरा संदेश गया है। उनके द्वारा बताई गई जिम्मेदारियों का पालन करना हम सबका दायित्व है। यह हर्ष का विषय है कि प्रदेशवासी उनकी सलाह का पालन कर रहे हैं, उसके स्पष्ट प्रभाव भी दिख रहे हैं। मैं आप सभी से कहना चाहता हूँ कि थोड़े दिन का संयम पूरे देश और समाज को इस संकट से बचा सकता है। इस बात को ध्यान में रखते हुए यदि आपको किसी प्रकार का कष्ट भी होता है तो उसको सहन कर इस रोग को फैलने से रोकें।

प्रदेशवासियों और मीडिया से अपील है कि वे किसी प्रकार के भ्रम की स्थिति निर्मित नहीं होने दें। यह प्रत्येक व्यक्ति की जिम्मेदारी है कि वह रोग से बचाव की एडवाइजरी का पूरी कड़ाई के साथ पालन करे। उसमें किसी प्रकार की ढिलाई नहीं बरतें। मुझे विश्वास है कि हमारे देश का पारम्परिक चिकित्सा ज्ञान इतना समृद्ध है कि शीघ्र ही इसका इलाज सामने आयेगा।

इसलिए बिना चिंता किये कोरोना से लड़ने और उसे पराजित करने में सहयोग करें। एक बार फिर याद रखें कि मौसमी बुखार वायरस का प्रकोप नहीं है, केवल जहां विदेश से व्यक्ति आये हैं उनके संपर्क में जो लोग आये हैं वह कोरोना की जांच करायें। आपका संयम और कठोर आचरण कोरोना पर जल्द ही काबू पाने में सफल होगा। डरें नहीं, कोरोना से लड़ें।

शुभकामनाओं सहित

लाल जी टंडन



# सोशल मीडिया पर गलत जानकारी एवं भ्रामक तथ्य फैलाने वालों के लिए **चेतावनी**

कृपया मध्यप्रदेश को वैश्विक महामारी **COVID-19** नोवल कोरोना वायरस संक्रमण से सुरक्षित रखने में सहयोग दें। इस संबंध में कुछ लोगों द्वारा विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म जैसे ट्वीटर, फेसबुक, व्हाट्सअप, इन्सटाग्राम आदि पर भ्रामक जानकारियां, गलत तथ्य और अफवाहें प्रसारित की जा रही हैं। कुछ लोग संक्रमित व्यक्तियों की निजता का उल्लंघन करते हुए उनका नाम, पता एवं चित्र आदि भी सांझा कर रहे हैं।

नोवल कोरोना वायरस के संबंध में कोई भी गलत भ्रामक एवं तथ्यहीन जानकारी, फोटो, ऑडियो, वीडियो आदि प्रसारित करने पर मध्यप्रदेश शासन के एपीडेमिक डिसिज एक्ट 1897 के अंतर्गत दिनांक 23 मार्च 2020 को जारी **COVID-19** रेगुलेशन के निमय 5 के प्रावधानों के अंतर्गत कड़ी कानूनी कार्यवाही की जावेगी।



लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, मध्य प्रदेश



# कोरोना से जुड़ी अफवाहें, भ्रामक और झूठी जानकारी सोशल मीडिया में शेयर नहीं करें, यह अपराध है

- ब्राउस परिवार सदस्य और देश-प्रदेश व समस्त विश्व के प्रिय छात्र एवं छात्राओं,



प्रो. आशा शुक्ला,  
कुलपति, ब्राउस

- सोशल मीडिया पर अफवाहें, भ्रामक एवं झूठी जानकारी से बचें और ना ही इन्हें फैलने दें। **सतर्क रहें।**
- लाक-डाउन के दौरान हम सब को घर के अंदर ही रहना है।
- प्रशासन से जिनको अनुमति दी गई हो, उनके अलावा कोई भी घर से बाहर नहीं निकले। **पूर्ण पालन करें।**
- दुनिया भर में फैले स्वास्थ्य संकट के इस दौर में गलत जानकारी डर और डर के माहौल को बढ़ावा दे सकती है, जिसकी वजह से लोग असुरक्षित हो सकते हैं।
- आप वायरस से खद को और अपने परिवार को सुरक्षित रखने के तरीकों के बारे में सही जानकारी आधिकारिक स्रोतों जैसे विश्व स्वास्थ्य संगठन, यनिसेफ, सरकारी स्वास्थ्य अधिकारी एवं भरोसेमद स्वास्थ्यसेवा कर्मियों से ही प्राप्त करें। गैर-भरोसेमद एवं गैर-सत्यापित स्रोतों से मिली जानकारी पर भरोसा करने या इसे शेयर करने से बचें।



# कोरोना वायरस संक्रमण को फैलने से रोकें

लक्षण



खाँसी

बुखार

साँस लेने में तकलीफ

सावधानी रखें

कोरोना वायरस से बचें

खाँसी, बुखार या साँस लेने में परेशानी है तो शासकीय चिकित्सक से उपचार लें।

अधिक जानकारी के लिये टोल फ्री नं. **104** पर सम्पर्क करें

लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, मध्य प्रदेश



# आवश्यक सूचना



यदि आपको सर्दी-जुकाम है तो घर से न निकलें।

लोक स्वास्थ्य सेवा कॉल सेन्टर

**नम्बर 104** डायल करें,

चिकित्सकीय परामर्श और आवश्यक होने पर दवाईयां भी निःशुल्क आपके घर पहुंचाई जाएगी





कोई रोड पर ना निकले, घर में ही रहें, निर्देशों का पालन करें,  
अफवाह को रोकें, डरे नहीं, अंधविश्वास और फेक न्यूज से बचें।  
सही समय पर सही फैसले, लॉक-डाउन का पूर्णतः पालन करें,  
नेतृत्व पर विश्वास रखें, 'नमस्ते' करके ही हम सब सुरक्षित बचें।



– सामार  
दीपक कुमार वर्मा,  
निदेशक एवं डीन, ब्राउस  
dkvmhow@gmail.com  
9926015814

राज भवन, भोपाल, लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, मध्यप्रदेश एवं प्रधानमंत्री कार्यालय,  
स्वास्थ्य मंत्रालय, भारत सरकार के प्रति धन्यवाद ज्ञापन सहित लोकहित में निर्देशानुसार प्रसारित।