

नोवल कोरोनावायरस से बचाव के उपाय

1. कोरोना से बचाव के लिए सामाजिक दूरी रखना जरूरी है। व्यक्तिगत स्वच्छता और शारीरिक दूरी बनाए रखें।
2. चेहरे और आंखों पर हाथों से टच नहीं करना है। यदि आपकी चेहरे को बार-बार टच करने की आदत है तो इसे तुरंत बदल डालें।
3. छींकते और खांसते समय अपनी नाक और मुंह को रुमाल या टिशू से ढंके।उपयोग किए गए टिशू को उपयोग के तुरंत बाद बंद डिब्बे में फेंकें।
4. लॉकडाउन का ईमानदारी से पालन करें।
5. अपने इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाएं जिसके लिए पौष्टिक आहार व योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करें।
6. दिनभर में कम से कम 1 बार हल्दी वाले दूध का सेवन जरूर करें।
7. गुनगुने पानी पीने की आदत डालें।
- 8.मास्क पहनने की आदत डाले