

CORONA NO NEED TO PANIC :SIMPLE DO'S &DON'TS

DO'S	DON'T'S
<p>1. Do wash your hands for at least 20 seconds, several times a day. Use soap and water or a hand sanitizer with at least 60% alcohol:</p> <ul style="list-style-type: none">• Before cooking or eating,After using the bathroom• After blowing your nose, coughing, or sneezing	<p>1. Don't shake hands.</p>
<p>2. Do learn the symptoms, which are similar to flu: Fever,Cough, Shortness of breath, headache, vomiting, diarrhea. Most cases do not start with a runny nose.</p>	<p>2. Do not eat uncooked food .</p>
<p>3. Do reconsider travel.</p>	<p>3. Don't be panic.</p>
<p>4. Do cough or sneeze into the crook of your elbow or a tissue, and dispose of the tissue immediately in a covered bin.</p>	<p>4. Don't go to crowded places.</p>
<p>5. Do seek help of doctor whenever symptoms occur.</p>	<p>5. Don't touch your eyes, nose, and mouth.</p>
<p>6. Mask is for health professionals and patients and for those having cold and cough only. Preferably N-95 for health professionals.</p>	<p>6. Avoid participating in large gatherings.</p>
<p>7. Do wash fruits and vegetables .</p>	<p>7. Don't Spit in public.</p>
<p>8. If you have these signs/symptoms (Fever,Cough, Shortness of breath)Please call State helpline number or Ministry of Health & Family Welfare's 24X7 helpline at 011-23978046</p>	<p>8. Don't travel if not necessary.</p>
<p>9. Do maintain at least 1 metre (3 feet) distance between yourself and anyone who is coughing or sneezing to avoid contracting droplets from anyone infected.</p>	
<p>10.Keep hydrated. Do take more care for patients of Hypertension,DM,Cardiac morbidities.</p>	

कोरोनाला घाबरून जाण्याची गरज नाही: काय करावे आणि काय करू नये

काय करावे	काय करू नये
1. दिवसातून भरपूर वेळ किमान २० सेकंड साबण वापरण्याने आपले हात धुवा. किंवा कमीत कमी ६०% अल्कोहोल असलेले हॅन्ड सॅनिटायझर वापरा. • स्वयंपाक करण्याआधी, जेवणापूर्वी, शौचालय वापरल्यानंतर • खोकल्या किंवा शिंकल्यानंतर	1. हस्तांदोलन करू नका.
2. <u>कोरोनाची लक्षणे</u> :- ताप, खोकला, दमलागणे, डोकेदुखी आणि उलट्या होणे	2. नशिजवलेले अन्न खाऊ नका.
3. <u>हिलक्षणे आढळून आल्यास लगेच डॉक्टरांची मदत घ्या.</u>	3. घाबरू नका.
4. मुखवटा (मास्क) हे आरोग्य व्यावसायिक, रूग्ण आणि ज्यांना सर्दी आणि खोकला आहे त्यांच्यासाठी उपयोगाचे आहे. शक्यतो आरोग्य व्यावसायिकांनी एन -95 . मास्क वापरावा	4. गर्दीच्या ठिकाणी जाऊ नका.
5. फळे आणि भाज्या खाण्यापूर्वी नीट धुवून घ्या.	5. डोळे, नाक आणि तोंडा लासार खास्पर्श करू नका.
6. आपल्याकडे ताप, खोकला, श्वास लागणे ही चिन्हे / लक्षणे असल्यास कृपया राज्य हेल्पलाइन क्रमांकावर किंवा आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालयाच्या 011-23978046 या 24 X7 हेल्पलाईनवर संपर्क साधा.	6. मोठ्या संमेलनात भाग घेऊ नका.
7. ज्याला खोकला आहे अशापासून कमीत कमी 1 मीटर (3 फूट) अंतर ठेवा.	7. सार्वजनिक ठिकाणी थुंकू नका.
8. भरपूर पाणी प्या. उच्चरक्तदाब, मधुमेह, हृदयाचे विकार असणाऱ्या रुग्णांची अधिक काळजी घ्या	8. आवश्यक नसल्यास प्रवास करू नका.
9. खोकला किंवा शिंक आल्यास रुमाल किंवा टिशू पेपरचा वापर करावापरलेल्या टिशू पेपरची लगेच झाकलेल्या डब्यात विल्हेवाट लावा. रुमाल नसल्यास हाताच्या कोपऱ्याचा वापर करा.	

कम्युनिटी मेडिसिन विभाग, मायमर मेडिकल कॉलेज
तळेगाव दाभाडे .