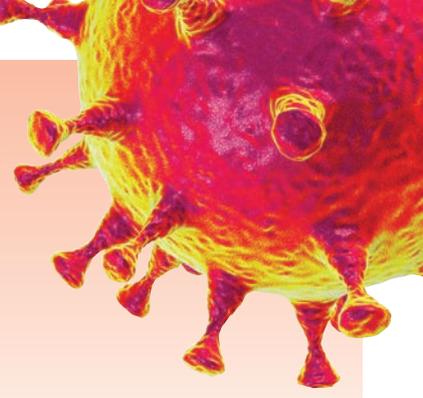




ब्रिटिश अंतर्राष्ट्रीय चिकित्सक संस्था



कोरोना वायरस का प्रकोप अभी सम्पूर्णतः नियंत्रित नहीं हुआ है
अश्वेत व् ऐशियाई मूल के निवासियों में यह संक्रमण अत्यधिक घातक सिद्ध हो रहा है

संक्रमण से बचाव हेतु

- ★ मास्क का प्रयोग करें
- ★ एक दूजे से सुरक्षित दूरी अपनाएं
- ★ भीड़ से दूर रहे
- ★ साबुन से हाथ धोएं
- ★ अनजान लोगों से मिलने में सावधानी बरतें

संक्रमण लक्षण होने पर

- (खांसी, बुखार, व् स्वाद और गंध पर प्रभाव होने पर)
- ★ स्वयं को अन्य लोगों से अलग (आइसोलेट) करें
- ★ 119 बर पर टेलीफोन कर, कोविड-19 टेस्ट सम्बन्धी सलाह लें/ या ऑनलाइन nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test

रोज़गार काम-काज

- ★ संभव हो तो घर से काम करें
- ★ निश्चित करें के दफ्तर व् कार्यालय सुरक्षित हैं
- ★ जहाँ तक संभव हो निजी वाहन से यात्रा करें

अश्वेत व् ऐशियाई मूल के निवासियों में दिल के रोग, अधिक रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) मधुमेह (डाईबेटिस) अधिक प्रचलित हैं, इस लिए इन पर विशेष ध्यान देना आवश्यक है
गर्भवती महिलाओं के लिए कोरोना वायरस से बचाव का हर संभव प्रयत्न करना विशेष रूप से आवश्यक है

आपकी सेहत : आपके हाथ
डाक्टर के सलाह लेने में हिचकिचाएं नहीं

उचित आहार शारीरिक व्यायाम मानसिक सुद्रढ़ता

लॉक डाउन से उभरते पलों में ऐतियाद
आपके डाक्टर की सलाह
अश्वेत व् ऐशियाई मूल के निवासियों में विशेष रूप से
घातक कोविड संक्रमण
डाक्टर फरहाना रहमान
अधिक जानकारी के लिए:

डाउनलोड करें

<https://bit.ly/LiftingLockdownGPGuide>

ब्रिटिश अंतर्राष्ट्रीय चिकित्सक संस्था/
British International Doctors' Association

