

COVID-19



Covid-19 Information Guide कोविद -19 सूचना गाइड

**Important Information
For Corona - Virus**



+91-11-23978046 or 1075
Dial National Helpline Number

See last page

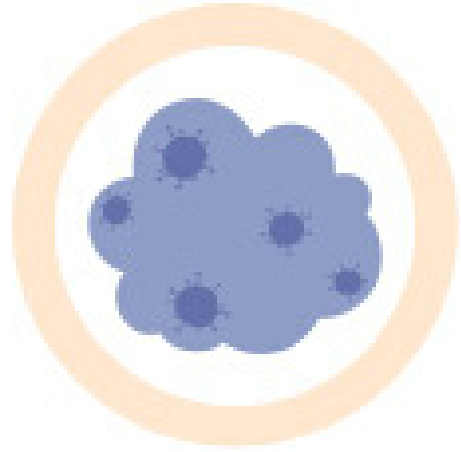


ncov2019[at]gov[dot]in
Helpline Email ID

Visit

www.mygov.in/covid-19/

HOW IT SPREADS



AIR BY COUGH
OR SNEEZE



PERSONAL
CONTACT



CONTAMINATED
OBJECTS



MASS
GATHERING

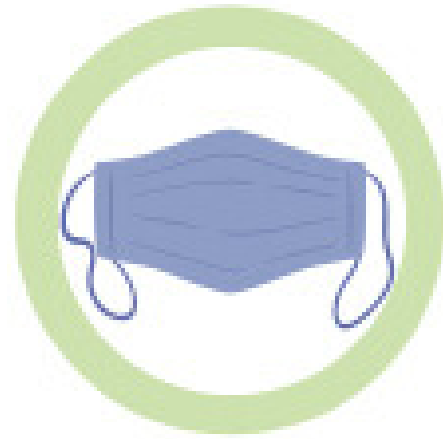
कैसे फैलता है:

- छींक, खांसी
- दूषित वस्तुएं
- व्यक्तिगत संपर्क
- भीड़भाड़

PREVENTION



WASH YOUR
HANDS OFTEN



WEAR A
FACE MASK



AVOID CONTACT
WITH SICK PEOPLE



ALWAYS COVER YOUR
COUGH OR SNEEZ

इसे कैसे रोका जाए:

- अक्सर हाथ धोना
- बीमार लोगों के संपर्क से बचें
- छींक या खांसी होने पर अपना मुंह ढक लें
- नकाब पहनिए

SYMPTOMS



Dry Cough



High Fever



Sore Throat



Difficulty in Breathing

लक्षण क्या हैं:

- सूखी खांसी
- तेज़ बुखार
- गले में खराश
- सांस लेने में कठिनाई



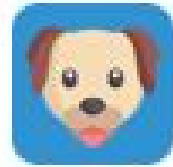
Cold weather and snow CANNOT kill the CoronaVirus .



The CoronaVirus CAN be transmitted in areas with hot and humid climates.



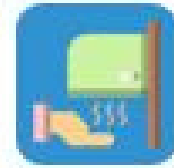
The CoronaVirus CANNOT be transmitted through mosquito bites.



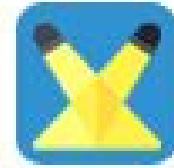
There is NO evidence that companion animals/pets such as dogs or cats can transmit the CoronaVirus.



Taking a hot bath DOES NOT prevent the CoronaVirus.



Hand dryers are NOT effective in killing the CoronaVirus.



Ultraviolet light SHOULD NOT be used for sterilization and can cause skin irritation.



Thermal scanners CAN detect if people have a fever but CANNOT detect whether or not someone has the CoronaVirus.



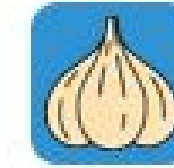
Spraying alcohol or chlorine all over your body WILL NOT kill viruses that have already entered your body.



Vaccines against pneumonia, such as pneumococcal vaccine and Haemophilus influenzae type b (Hib) vaccine, DO NOT provide protection against the CoronaVirus.



There is NO evidence that regularly rinsing the nose with saline has protected people from infection with the CoronaVirus.



Garlic is healthy but there is NO evidence from the current outbreak that eating garlic has protected people from the CoronaVirus.



Antibiotics DO NOT work against viruses, antibiotics only work against bacteria.



To date, there is NO specific medicine recommended to prevent or treat the CoronaVirus.

i Note : Content is Sourced from [World Health Organization](https://www.who.int)

विश्व स्वास्थ्य संगठन क्या कहता है:

-वर्तमान में कोविद-19 की कोई दवा नहीं है

-ठंड का मौसम कोविद-19 को नहीं मार सकता

-मच्छर के काटने से कोविद-19 को प्रेषित नहीं किया जा सकता है

-गर्म स्नान करने से कोविद-19 को रोका नहीं जा सकता है

MYTH BUSTERS COVID-19

✘ MYTH

✔ FACT

COVID-19 spread through
consumption of chicken, eggs
and meat



There is no conclusive
evidence that cooked food
transmits the disease

COVID-19 spread through
pets



The transmission of disease
has not been seen through
pets

Dead body of a person
infected with Corona Virus
transmit the infection



No transmission of Corona
Virus infection from the dead
body of the person

Vaccines are available for
treatment of COVID-19
infection



As of now, there is no vaccine
available for the treatment of
Covid-19 infection

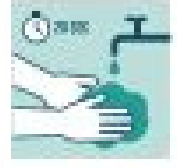
सच क्या है:

- चिकन, मछली, मांस और अंडे सहित सभी पके हुए भोजन का सेवन करना सुरक्षित है
- कोविद-19 कुत्तों और बिल्लियों के माध्यम से प्रेषित नहीं होता है
- कोविद-19 शवों के माध्यम से प्रेषित नहीं होता है
- कोविद-19 के लिए कोई टीका नहीं है

Protect yourself and others!

Follow these Do's and Don'ts

Do's ✓



Practice frequent hand washing. Wash hands with soap and water or use alcohol based hand rub. Wash hands even if they are visibly clean



Cover your nose and mouth with handkerchief/tissue while sneezing and coughing



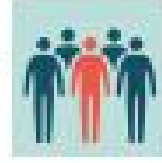
Throw used tissues into closed bins immediately after use



See a doctor if you feel unwell (fever, difficult breathing and cough). While visiting doctor wear a mask/cloth to cover your mouth and nose



If you have these signs/symptoms please call State helpline number or Ministry of Health & Family Welfare's 24X7 helpline at 011-23978046



Avoid participating in large gatherings



Have a close contact with anyone, if you're experiencing cough and fever



Touch your eyes, nose and mouth



Spit in public

Don'ts ✗

Together we can fight Coronavirus

खुद रहें सुरक्षित, दूसरों को रखें सुरक्षित

क्या करें और क्या ना करें

क्या करें ✓



बार-बार हाथ धोएं। जब आपके हाथ स्पष्ट रूप से गंदे न हों, तब भी अपने हाथों को अल्कोहल - आधारित हैंड वॉश या साबुन और पानी से साफ करें



छींकते और खांसते समय, अपना मुंह व नाक टिश्यू/रूमाल से ढकें



प्रयोग के तुरंत बाद टिश्यू को किसी बंद डिब्बे में फेंक दें



अगर आपको बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई है तो डॉक्टर से संपर्क करें। डॉक्टर से मिलने के दौरान अपने मुंह और नाक को ढकने के लिए मास्क/कपड़े का प्रयोग करें



अगर आप में कोरोना वायरस के लक्षण हैं, तो कृपया राज्य हेल्पलाइन नंबर या स्वास्थ्य मंत्रालय की 24X7 हेल्पलाइन नंबर 011-23978046 पर कॉल करें



भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें



यदि आपको खांसी और बुखार का अनुभव हो रहा हो, तो किसी के साथ संपर्क में ना आएं



अपनी आंख, नाक या मुंह को ना छूयें



सार्वजनिक स्थानों पर ना घूमें

क्या न करें ✗

हम सब साथ मिलकर कोरोनावायरस से लड़ सकते हैं

NOVEL CORONAVIRUS (COVID-19)



**Are you washing your hands regularly?
Soap and water work best!**

Wash your hands with soap and water



After coughing or sneezing



Before and after caring for a sick person or treating a cut or wound



After using or cleaning the bathroom



After touching an animal, its food or waste



Before and after eating or preparing food



After touching garbage or anytime your hands appear visibly dirty/greasy

Wash your hands frequently and thoroughly for at least 20 seconds

Use hand sanitizers when



If soap and water is not available, use sanitizer with at least 60% alcohol



Any other public place or situation where soap and water isn't available



Before and after visiting a hospital, nursing home or any health facility

dayp 17102/13/0027/1920

Together we can fight COVID-19!

For further information:

Call the State helpline numbers or Ministry of Health and Family Welfare, Government of India's 24x7 helpline numbers

1075 (Toll Free) | 011-23978046

Email to: ncov2019@gov.in, ncov2019@gmail.com



mohfw.gov.in



[@MoHFWIndia](https://www.facebook.com/MoHFWIndia)



[@MoHFW_INDIA](https://twitter.com/MoHFW_INDIA)



[mohfwindia](https://www.youtube.com/mohfwindia)

You may cut it this out and paste in your office/public place/home

साबुन और पानी का उपयोग करके अपने हाथों को नियमित रूप से धोएं:

- खांसने या छींकने के बाद
- शौचालय का उपयोग या सफाई करने के बाद
- खाना पकाने से पहले और बाद में
- बीमार रोगी की देखभाल करने से पहले और बाद में
- किसी जानवर, उसके भोजन या मल को छूने के बाद
- कचरा हटाने / साफ करने के बाद
- जब भी आपके हाथ गंदे दिखें



HOW TO WASH YOUR HANDS

PROTECT YOURSELF AND OTHERS AGAINST INFECTIONS



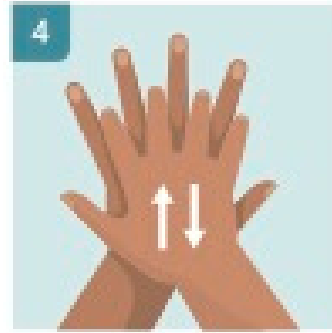
WET HANDS



APPLY SOAP



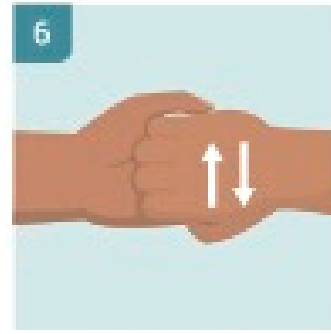
RUB HANDS
PALM TO PALM



LATHER THE BACKS
OF YOUR HANDS



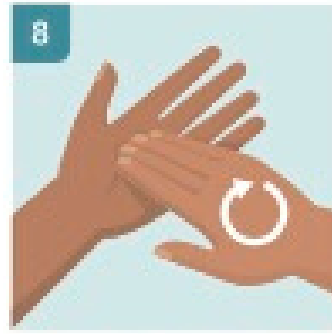
SCRUB
BETWEEN YOUR FINGERS



RUB THE BACKS
OF FINGERS ON
THE OPPOSING PALMS



CLEAN THUMBS



WASH FINGERNAILS
AND FINGERTIPS



RINSE HANDS



DRY WITH
A SINGLE USE TOWEL



USE THE TOWEL
TO TURN OFF THE FAUCET



YOUR HANDS ARE CLEAN

कम से कम 20 सेकंड के लिए हाथ धोएं
यहां दिखाए अनुसार धोएं



Ministry of Health & Family Welfare
Government of India



Help us to
help you



NOVEL CORONAVIRUS (COVID-19)

When to Practise Home Quarantine?

IF YOU ARE ASYMPTOMATIC but have ONE OF THE FOLLOWING?

Travel history to COVID-19 affected countries in last 14 days

Physical exposure to COVID-19 case or body fluids or secretions or soiled items

Living in the same household with a COVID-19 suspect who turned positive

Do Follow Home Quarantine for 14 days!



STAY in a well-ventilated single-room



FOLLOW respiratory and hand hygiene



MAINTAIN at least 1 m distance from co-inhabitants and stay away from elderly people, pregnant women and children



WEAR face mask, if you develop symptoms or you are caring for a suspect/confirmed COVID-19 case



AVOID sharing household items



STRICTLY AVOID visitors at home

Know the **Do's** and **Don'ts** of Home Quarantine for yourself and your family at www.mohfw.gov.in

Together we can fight COVID-19!

If you feel unwell (Cough, fever or difficulty in breathing) during home quarantine, immediately call the helpline numbers.

For further information:

Call the State helpline numbers or Ministry of Health and Family Welfare, Government of India's 24x7 helpline numbers

1075 (Toll Free) | 011-23978046

Email to: ncov2019@gov.in , ncov2019@gmail.com



mohfw.gov.in



[@MoHFWIndia](https://www.facebook.com/MoHFWIndia)



[@MoHFW_INDIA](https://twitter.com/MoHFW_INDIA)



[mohfwindia](https://www.youtube.com/mohfwindia)

You may cut this out and paste in your office/public place/home

मुझे खुद को कब कोरांटीन करना चाहिए:

- यदि आप एक ऐसे क्षेत्र से गए हैं जो कोविद-19 से प्रभावित हैं
- यदि आप किसी रोगी या शरीर के स्राव के संपर्क में आए हैं
- यदि आप किसी मरीज के संपर्क में आए हैं
- यदि आपके घर में कोई कोविद-19 का रोगी है

SIMPLE STEPS FOR SAFETY AGAINST COVID-19

Make your safety a priority

- 1 PRACTICE FREQUENT HAND WASHING. WASH HANDS WITH SOAP AND WATER OR USE ALCOHOL BASED HAND RUB. WASH HANDS EVEN IF THEY ARE VISIBLY CLEAN**
- 2 COVER YOUR NOSE AND MOUTH WITH HANDKERCHIEF/TISSUE WHILE SNEEZING AND COUGHING**
- 3 THROW USED TISSUES AND MASKS INTO CLOSED BINS IMMEDIATELY AFTER USE**
- 4 SEE A DOCTOR IF YOU FEEL UNWELL (FEVER, DIFFICULT BREATHING AND COUGH). WHILE VISITING DOCTOR WEAR A MASK/CLOTH TO COVER YOUR MOUTH AND NOSE. PLEASE CALL YOUR DOCTOR BEFORE VISITING.**
- 5 IF YOU HAVE THESE SIGNS/SYMPTOMS PLEASE CALL STATE HELPLINE NUMBER OR MINISTRY OF HEALTH & FAMILY WELFARE'S 24X7 HELPLINE AT 011-23978046**
- 6 AVOID PARTICIPATING IN LARGE GATHERINGS**
- 7 DON'T HAVE CLOSE CONTACT WITH ANYONE, IF YOU'RE EXPERIENCING COUGH AND FEVER. PRACTICE SOCIAL DISTANCING AND MAINTAIN 1 METER OF DISTANCE FROM ANYONE WHO IS EXHIBITING THE ABOVE SYMPTOMS.**
- 8 DON'T TOUCH YOUR EYES, NOSE AND MOUTH.**
- 9 DON'T SPIT, COUGH OR SNEEZE IN PUBLIC. COVER YOUR MOUTH WHILE COUGHING AND SNEEZING.**



CORONA वायरस से बचने के लिए क्या करें और क्या ना करें

अपनी सुरक्षा पर विशेष ध्यान दे

- 1 जितना हो सके उतना अपने हाथों को साबुन से साफ करें। देखने में साफ लगने पर भी अपने हाथों को साबुन और पानी से साफ करते रहे।**
- 2 अगर आपको छींक या खांसी आ रही है तो अपने मुंह को रुमाल से ढके।**
- 3 अपने जुकाम या खांसी में इस्तेमाल किए गए रुमाल या फिर टिशु पेपर को सही ढंग से कूड़ेदान में फेंके।**
- 4 अगर आप को बुखार, सर्दी या खांसी हो रही है तो कृपया अपने नजदीकी डॉक्टर से मिले। डॉक्टर से मिलते वक्त रुमाल या फिर मास्क से अपना मुंह और नाक जरूर ढके। डॉक्टर को मिलने से पहले उन्हें आपके आने की खबर दे दे।**
- 5 अगर आपको कोरोनावायरस के बीमारी के लक्षण दिखते हैं तो कृपया स्वास्थ्य मंत्रालय को इस नंबर पर 24 घंटे में कभी भी संपर्क करें 011-23978046**
- 6 बड़ी तादाद में इकट्ठे हुए समूह में जाना टाले। २५ लोगो से ज़्यादा लोग एक जगह इकट्ठा न हो।**
- 7 अगर आपको सर्दी खांसी या बुखार हो रहा है तो कृपया किसी के नजदीकी संपर्क में ना आए। बाहर जाते समय भी लोगों के बीच कम से कम 6 फीट का अंतर रखें।**
- 8 अपनी आंख नाक और मुंह को बार-बार हाथ ना लगाएं।**
- 9 खुले में ना थूके।**



हेल्पलाइन नंबर

Central Helpline Number for corona-virus: - **+91-11-23978046**

Helpline Numbers of States & Union Territories (UTs)

S. No	Name of the State	Helpline Nos.
1	Andhra Pradesh	0866-2410978
2	Arunachal Pradesh	9436055743
3	Assam	6913347770
4	Bihar	104
5	Chhattisgarh	104
6	Goa	104
7	Gujarat	104
8	Haryana	8558893911
9	Himachal Pradesh	104
10	Jharkhand	104
11	Karnataka	104
12	Kerala	0471-2552056
13	Madhya Pradesh	104
14	Maharashtra	020-26127394
15	Manipur	3852411668
16	Meghalaya	108
17	Mizoram	102
18	Nagaland	7005539653

17	Mizoram	102
18	Nagaland	7005539653
19	Odisha	9439994859
20	Punjab	104
21	Rajasthan	0141-2225624
22	Sikkim	104
23	Tamil Nadu	044-29510500
24	Telangana	104
25	Tripura	0381-2315879
26	Uttarakhand	104
27	Uttar Pradesh	18001805145
28	West Bengal	1800313444222, 03323412600,
S. No	Name of Union Territory (UT)	Helpline Nos.
1	Andaman and Nicobar Islands	03192-232102
2	Chandigarh	9779558282
3	Dadra and Nagar Haveli and Daman & Diu	104
4	Delhi	011-22307145
5	Jammu & Kashmir	01912520982, 0194-2440283
6	Ladakh	01982256462
7	Lakshadweep	104
8	Puducherry	104