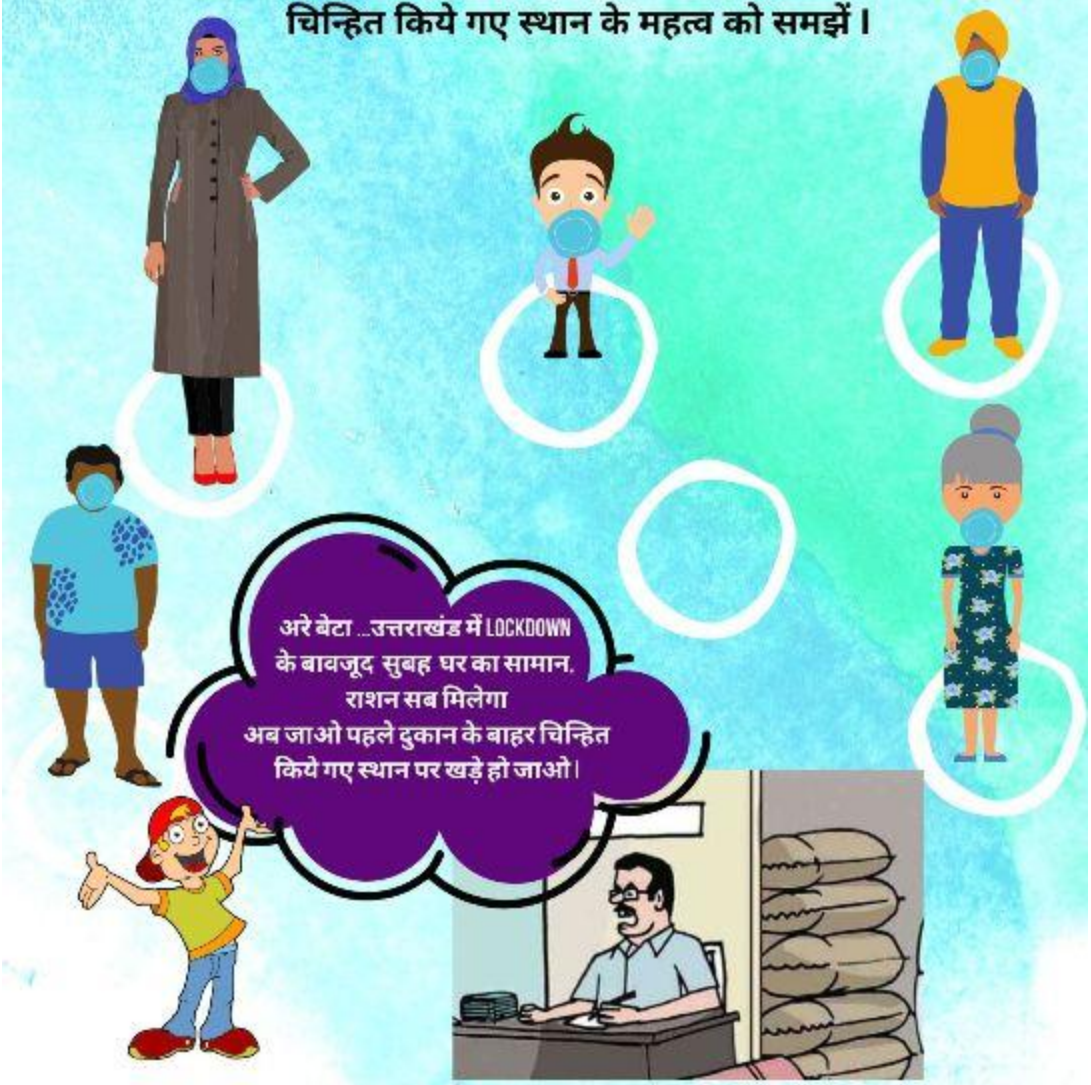
दोबारा मत पूछना...

अगर सुबह दुकान पर आपका आना मजबूरी है,
तो सोशल दूरी भी बनानी ज़रूरी है।
सरकार का सहयोग करें,
चिन्हित किये गए स्थान के महत्व को समझें।



HELPLINE NO: 18001801200/ 104
CORONA CONTROL ROOM: 0135-2722100, WHTSAPP- 9997954800, +1095

उत्तराखंड राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के माध्यम से जनहित में जारी।

"दुकान पर भीड़ न बढ़ाएं
अधिक ज़रूरत होने पर,
परिवार से कोई एक ही व्यक्ति घर से बाहर जाए"

नहीं दादा जी आप दोनों कहीं नहीं जाएंगे।
जरूरत के सामान को लेने के लिए
घर से कोई एक ही व्यक्ति जाए तो बेहतर है,
इसलिए मैं जाऊंगा।
जितना हो सके घर के पास की दुकान से ही सामान लें।
उत्तराखंड के स्टोर्स में पर्याप्त मात्रा में
खाने का सामान है, इसलिए ज़्यादा सामग्री एकत्रित न करें।

अगर बिना PERMISSION या RULES तोड़ कर कोई व्यक्ति घर से बाहर पाया गया,तो उस पर दण्डात्मक कार्यवाही की जाएगी।

HELPLINE NO: 18001801200/ 104
CORONA CONTROL ROOM: 0135-2722100, WHTSAPP- 9997954800, +1095

उत्तराखंड राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के माध्यम से जनहित में जारी।

"अगर आप चाहते हैं ,कि आपके जीवन की गति न रुके, तो आप घर पर ही रुकें "

रेल रुकी, जहाज रुकी

रुक ग्या सरया संसार,

अब तू भी रुक जा रे उत्तराखंडी,

न रुकी त भुगतलू, सरया गढ़वाल।

NEED और GREED के अंतर को समझें अधिक आवश्यक होने पर ही दुकान जाएं सबसे बेहतर, घर पर रह कर ही समय बिताएं।

राशन को जमा न करें, क्योंकि उत्तराखण्ड के स्टोर्स में पर्याप्त मात्रा में खाने का सामान मौजूद है।

HELPLINE NO: 18001801200/ 104
CORONA CONTROL ROOM: 0135-2722100, WHTSAPP- 9997954800, ±1095

उत्तराखंड राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के माध्यम से जनहित में जारी।

"हम घर पर रुकेंगे, तभी CORONA रुकेगा"

कल का सोच कर अपने आज से खिलवाड़ न करें।
सामान तो कल भी मिल जाएगा भाई,
घर पर रहने में है, हम सब की भलाई।

हेल्पलाइन नंबर- 18001801200/ 104

उत्तराखंड राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के माध्यम से जनहित में जारी।

"कोरोना ने हार मानी है, घर पर रहने में ही हमारी समझदारी है"

हेल्पलाइन नंबर- 18001801200/ 104

WE ARE THE CORONA WARRIORS

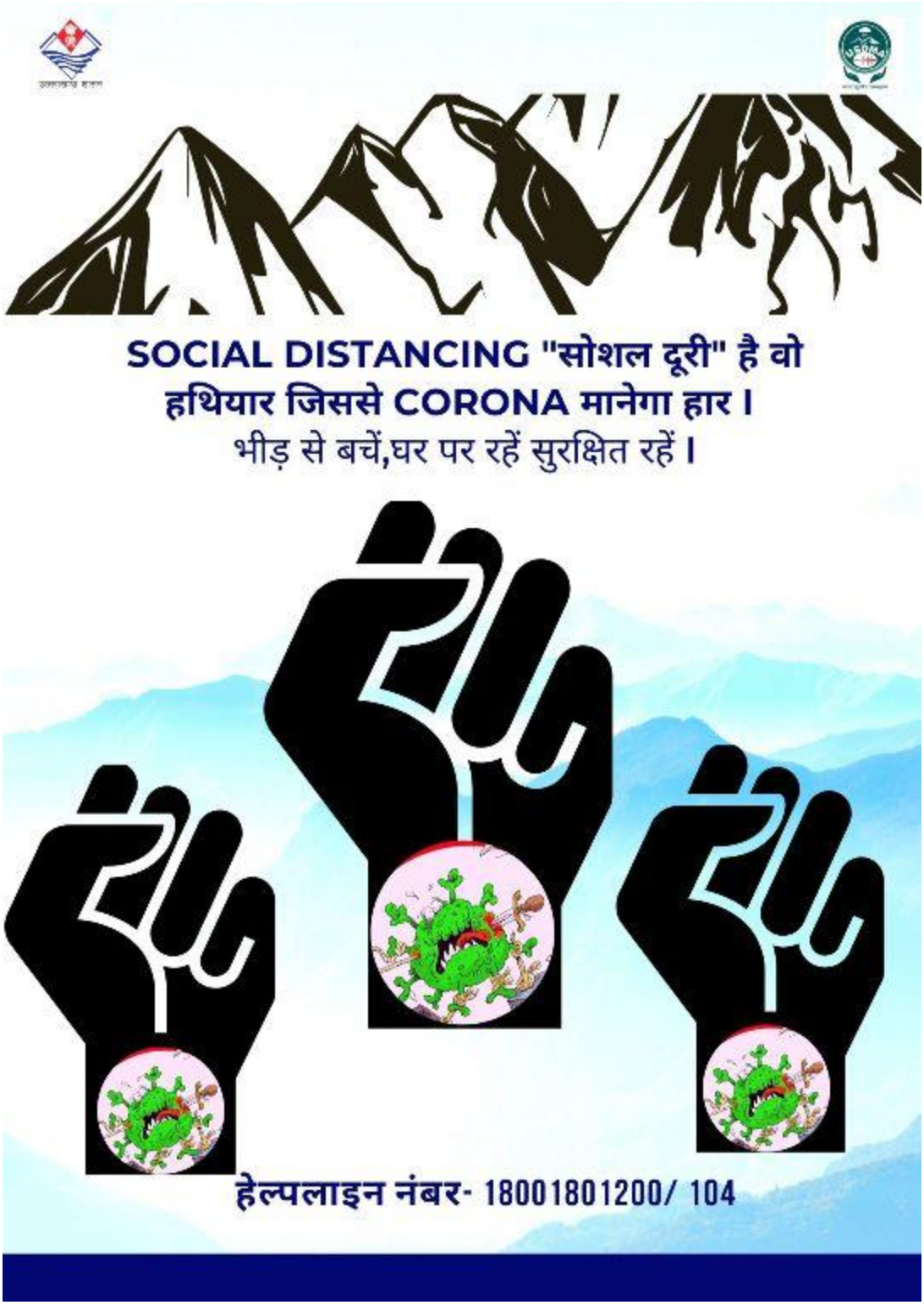
WE PLEDGE TO SUPPORT CORONA WARRIORS
LEND YOUR SUPPORT BY STAYING AT HOME

22 MARCH, SUNDAY को घर पर रुकना हमारी जिम्मेदारी है।

हेल्पलाइन नंबर- 18001801200/ 104

उत्तराखंड राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के माध्यम से जनहित में जारी।

CORONA की वजह से
GYM बंद है
योगा अब घर
पर ही होगा
"दूरी भी है ज़रूरी....."सटे नहीं हटें"
SOCIAL DISTANCING का रूल अपनाएं,
चलो घर पर ही छुट्टी मनाएं।
हेल्पलाइन नंबर- 18001801200/ 104


SOCIAL DISTANCING "सोशल दूरी" है वो
हथियार जिससे CORONA मानेगा हार ।
भीड़ से बचें,घर पर रहें सुरक्षित रहें ।
हेल्पलाइन नंबर- 18001801200/ 104

"हम घर पर रुकेंगे, तभी CORONA रुकेगा"

**"CORONA को हराने का यही है मूल मंत्र
न जाना घर से बाहर और FOLLOW करें
LOCKDOWN हम "**

हेल्पलाइन नंबर- 18001801200/ 104

उत्तराखंड राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के माध्यम से जनहित में जारी।

" LOCKDOWN के दौरान ESSENTIAL SERVICES के आवागमन में नहीं होंगी कोई भी परेशानी"

भाई अब तो सोशल दूरी भी बना ली।
21 दिन के लिए घर पर ही LOCKDOWN भी हो गए हैं।
मगर महत्वपूर्ण सामान दवाईयां आदि कहाँ से आएगा?

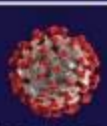
1 METER DISTANCE

अगर GOODS या ESSENTIAL SERVICES के वाहन को रोका जाए या उन्हें सामान के साथ आवागमन में परेशानियों का सामना करना पड़े तो राज्य में STATE EMERGENCY OPERATION CENTRE-1070
जिले में DISTRICT EMERGENCY OPERATION CENTRE-1077 पर संपर्क कर सकते हैं।

उत्तराखंड राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के माध्यम से जनहित में जारी।

COVID-19
आवश्यक सेवाओं में नियुक्त होटल कर्मियों हेतु
क्या करें,
क्या न करें ?
आम कर्मचारी 3 लेयर सर्जिकल
मास्क का प्रयोग करें
PPE का प्रयोग COVID-19 के मरीजों से डील
कर रहे कर्मचारियों के लिए ज़रूरी।
मास्क पर
बार बार हाथ न लगायें।
हाथ को मुह पर न लगायें
यदि आवश्यक हो तो हाथो का साबुन/हैण्डवाश से धो ले
या सेनेटाईज कर के ही मुह पर लगायें।
किसी भी वस्तु को छूने के बाद
हाथो को सेनेटाईज करें।
खांसी, बुखार,
साँस लेने में तकलीफ होने पर
चिकित्सकीय सलाह लें
यदि आवश्यक हो तो खुद को
आईसोलेट कर लें।
HELPLINE NUMBERS
1800-1801-200 / 104
CORONA CONTROL ROOM
0135-2722100
Whatsapp
9997954800, +1095
उत्तराखंड सरकार द्वारा जनहित में जारी।

फ्रन्ट लाईन अधि0/कर्मगण एवं अन्य वर्कर हेतु



COVID-19

क्या करें, क्या न करें ?

यदि आपको खांसी, बुखार, साँस लेने में तकलीफ हो तो खुद को अपनो से अलग कर आईसोलेट कर लें।

कार्य करते समय अथवा दुसरो के सम्पर्क में आने पर 01-02 मी0 की दुरी बनायें।

- मास्क पर बार बार हाथ न लगायें।
  हाथ को मुह पर न लगायें यदि आवश्यक हो तो
  हाथो को साबुन/हैण्डवाश से धो लें या सेनेटाईज कर के ही मुह पर हाथ लगायें।

बाजार में या ड्यूटी के दौरान खाने पीने से बचें।
छींकते और खाँसते समय नाक और मुँह को रूमाल से ढ़के।
फुल बाजू के कपड़े पहने आवश्यक रूप से पहने तथा बालो को भी हेयर नेट या कपड़े/टोपी से ढ़कें।

- आंगनबाडी कार्यकत्री एवं सहायिका राशन वितरित करते समय 02 मी0 की दुरी बनायें तथा लेटेक्स ग्लब्स व मास्क का प्रयोग करें। विरित करने वाले राशन को कम से कम 02 दिवस पूर्व खरीदने के पश्चात पैकेटस में तैयार करे अलग रख दें।
- बच्चो अथवा गर्भवती महिलाओ को आंगनबाड़ी केन्द्र में न बुलायें अधिक से अधिक संख्या में लाभर्थियों के घरो में राशन पहुचाएं।
- दिनचर्या समाप्त होने पर अपनी निजी वस्तुओं जैसे:- मोबाइल, पर्स, चाबी, चश्मा आदि को पूर्ण रूप से सेनेटाईज करने के पश्चात ही अपने घर/आवास में प्रवेश करें एवं नियमित रूप से साबुन और पानी से हाथ धोते रहें।

- स्वास्थ्य कर्मी संक्रमित व्यक्ति के पास जाने अथवा आईसोलेशन वार्ड में जाने से पूर्व अपनी पूर्ण सुरक्षा किट पहन लें। संक्रमित व्यक्ति को सांत्वना देते रहें।

Helpline Numbers	1800-1801-200 / 104
CORONA CONTROL ROOM	0135-2722100
Whatsapp	9997954800, +1095

उत्तराखंड सरकार द्वारा जनहित में जारी ।

कोरोना बचाव हेतु: क्या करें क्या न करें?

ड्राइवर एवं वाहन मरम्मत वाले दुकानदारों के लिए

ग्राहक से चाबी लेने के बाद चाबी को भी अल्को हल बेस्ड SANITISER सेSANITISE करें

वाहन मरम्मत करने से पूर्व मरम्मत वाले स्थान दुकान,वाहन व अपने वाहन के टूल्स को अच्छे से SANITISE करें

किसी भी व्यक्ति के सम्पर्क में आने पर 1-2 मीटर की दूरी बनाएं , किसी व्यक्ति को लिफ्ट न दें

दिनचर्या समाप्त होने पर अपनी निजी वस्तुओं जैसे - मोबाइल , पर्स चाबी चश्मा आदि को पूर्ण रूप से अल्कोहल बेस्ड SANITISER से साफ करने के बाद ही अपने घर में प्रवेश करें कोशिश करें कि घर पहुंच कर नहाएं वरना साबुन से हाथ पैर ज़रूर धोएं

अपना नहीं तो अपने
परिवार का सोचें,
इन बातों का पालन करें ।

HELPLINE NO: 18001801200/ 104
CORONA CONTROL ROOM: 0135-2722100, WHTSAPP- 9997954800, +1095

उत्तराखंड सरकार के माध्यम से जनहित में जारी

कोरोना मानेगा हार, अगर आप रखेंगे इन बातों का ध्यान -

PROTOCOLS:आम जनता के लिए घर में प्रवेश करते समय

तुरंत कपड़े बदल लें और एक अलग बैग में धोने के लिए रख दें

मोबाइल और चश्मे को अल्कोहल बेस्ड SANITISER से स्प्रे कर के साफ करें

घर में सामान रखने से पहले अच्छे से अल्कोहल बेस्ड SANITISER से स्प्रे करें

इस्तेमाल किये हुए ग्लव्स को अलग बिन में डिस्पोज़ करें इन्हे खुले में न फेकें और फिर हाथ साबुन से धोएं

कोरोना से जीतने का मूल मंत्र

साफ रहें सुरक्षित रहें

हाथों को साबुन से धोएं या अल्कोहल बेस्ड SANITISER का इस्तेमाल करें

घर पर रह कर अपनी ज़िम्मेदारी निभाएं

सोशल दूरी बनाएं

HELPLINE NO: 18001801200/ 104
CORONA CONTROL ROOM: 0135-2722100, WHTSAPP- 9997954800, +1095

उत्तराखंड राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के माध्यम से जनहित में जारी I

कोरोना मानेगा हार, अगर आप रखेंगे इन बातों का ध्यान -

कोरोना बचाव हेतु: क्या करें क्या न करें?

PROTOCOLS:आम जनता के लिए घर में प्रवेश करते समय

रेल रुकी, जहाज रुकी
रुक ग्या सरया संसार,

अब तू भी रुक जा रे उत्तराखंडी,
न रुकी त भुगतलू, सरया गढ़वाल।

#STAY AT HOME

कोशिश करें कि आप लोग घर पर ही रहें, लेकिन अगर किसी ज़रूरी काम से जाना पड़े तो रखें इन ज़रूरी बातों का ध्यान-

घर पर पहुंच कर कोशिश करें कि किसी वस्तु को न छुएं, घर पहुंचते ही साबुन से हाथ धोएं

अपना पर्स बैग चाबी आदि घर की एंट्री पर एक बॉक्स में ही रख दें

कोशिश करें कि आप नहाएँ

HELPLINE NO: 18001801200/ 104
CORONA CONTROL ROOM: 0135-2722100, WHTSAPP- 9997954800, +1095

उत्तराखंड राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के माध्यम से जनहित में जारी।

कोरोना मानेगा हार, अगर आप रखेंगे इन बातों का ध्यान -

कोरोना बचाव हेतु: क्या करें क्या न करें?

ड्राइवर एवं वाहन मरम्मत वाले दुकानदारों के लिए

नियमित रूप से साबुन पानी से हाथ धोना है ज़रूरी, कोशिश करें कि थोड़े थोड़े समय में हम हाथ ज़रूर धोएं ,हाथों को साबुन, हैंडवाश, अल्कोहल बेस्ड **SANITISER** से कम से कम **20** सेकण्ड्स धोएं

छींकते और खांसते समय नाक और मुँह को रुमाल से ढकें ,मुँह ,नाक ,आँख को न छुएं

कोशिश करें कि फुल बाजू के कपड़े ही पहनें तथा बालों को भी टोपी से ढकें

वाहन चलाने से पहले और बाद हाथों को साबुन से धोएं, वाहन को भी समय समय पर पूर्ण रूप से **SANITISE** करें

अपना नहीं तो अपने परिवार का सोचें, इन बातों का पालन करें

HELPLINE NO: 18001801200/ 104
CORONA CONTROL ROOM: 0135-2722100, WHTSAPP- 9997954800, +1095

उत्तराखंड सरकार के माध्यम से जनहित में जारी

कोरोना मानेगा हार, अगर आप रखेंगे इन बातों का ध्यान -

कोरोना बचाव हेतु: क्या करें क्या न करें?

यदि आप दुकानदार हैं-

डिजीटल पेमेंट का प्रयोग अधिक करें, अधिक जरूरत
होने पर ही CASH का इस्तेमाल करें,
पर उसके बाद हाथों को SANITISE करें

एक ही व्यक्ति को ज़्यादा सामान न दें,
जमाखोरी न होने दें
ये कानूनी रूप से अपराध है

संकट की इस घड़ी में मानवता की
मिसाल पेश करें,
अधिक कीमत पर सामान न दें

HELPLINE NO: 18001801200/ 104
CORONA CONTROL ROOM: 0135-2722100, WHTSAPP- 9997954800, +1095

उत्तराखंड राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के माध्यम से जनहित में जारी ।

कोरोना मानेगा हार, अगर आप रखेंगे इन बातों का ध्यान -

कोरोना बचाव हेतु: क्या करें क्या न करें?

यदि आप दुकानदार हैं-

दुकान पर भीड़ इकट्ठा न होने दें,1-2 मीटर की दूरी पर लाइन में खड़े होने हेतु मार्किंग करे

सामान 1-2 मीटर की दूरी से दें या ऐसे स्थान पर सामान रख दें जहां से वह अपना सामान उठा ले

लेटेस्ट ग्लव्स व मास्क पहनें ग्लव्स खोलने पर हाथों को धो लें या अल्कोहल बेस्ड SANITISER का इस्तेमाल करें, मास्क पर बार बार हाथ न लगाएं

HELPLINE NO: 18001801200/ 104
CORONA CONTROL ROOM: 0135-2722100, WHTSAPP- 9997954800, +1095

उत्तराखंड राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के माध्यम से जनहित में जारी।

कोरोना मानेगा हार, अगर आप रखेंगे इन बातों का ध्यान -

कोरोना बचाव हेतु: क्या करें क्या न करें?

यदि आप HOME QUARANTINE व्यक्ति के परिवार के सदस्य हैं

अलग कमरे में रहें, कमरे को साफ रखें

अलग बाथरूम का प्रयोग करें, टॉयलेट क्लीनर,ब्लीच से बाथरूम को साफ करें

नियमित रूप से कपड़े टॉवल चादर धोएं इस्तेमाल किये हुए कपड़े न धो पाएं तो धूप में सुखा सकते हैं

घर पर कॉन्टैक्ट एरियाज सर्फेस को लगातार अल्कोहल बेस्ड SANITISER से स्प्रे करें

कमरों में हवा का प्रवाह है बहुत ज़रूरी

खांसी, गला दर्द, बुखार एवं सांस में तकलीफ होने पर डॉक्टर को कॉल करें

HELPLINE NO: 18001801200/ 104

CORONA CONTROL ROOM: 0135-2722100, WHTSAPP- 9997954800, +1095

उत्तराखंड राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के माध्यम से जनहित में जारी

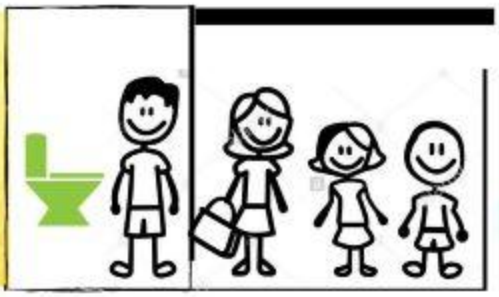
कोरोना मानेगा हार, अगर आप रखेंगे इन बातों का ध्यान -

कोरोना बचाव हेतु: क्या करें क्या न करें?

SELF QUARANTINE की स्थिति में

मैं 14 DAYS QUARANTINE
पूरी निष्ठा से निभाऊँगा

कृप्या मेरे कमरे में प्रवेश न करें



आइसोलेशन के संबंध में चिकित्सक के बताये गए नियमों का पालन करें अपने परिवार पड़ोसियों से दूरी बनाएं।

अलग कमरे में रहें तथा टॉयलेट बाथरूम कमरे से ही अटैच हों कमरे से बाहर न जाएं।

अलग बर्तन,
अलग टॉवल का इस्तेमाल करें।

छींकते खांसते समय नाक मुँह को रुमाल या कोनी से ढकें।

कमरे में वेंटिलेशन है बहुत ज़रूरी

HELPLINE NO: 18001801200/ 104
CORONA CONTROL ROOM: 0135-2722100, WHTSAPP- 9997954800, +1095

उत्तराखंड राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के माध्यम से जनहित में जारी

COVID-19

आवश्यक सेवाओं में नियुक्त होटल कर्मियों हेतु

क्या करें, क्या न करें ?

होटल में मुख्य प्रवेश द्वार के साथ-साथ अन्य प्रवेश मार्गों को एक निश्चित समय के अन्तराल पर सेनेटाईज करते रहें,

साथ ही किसी अन्य व्यक्ति के सम्पर्क में आने पर 01-02 मी0 की दुरी बनायें।

कम से कम कर्मचारियों को कार्य पर रखें। होटल में कुकिंग, सर्विस, हाउसकीपिंग स्टॉफ को जागरूक करने के साथ होटल को समय-समय पर पूर्ण रूप से सेनेटाईज करें।

होटल को बन्द करके किचन में खाना बनायें।

खाने के बर्तन को छुने से पहले हाथ को साबुन/हैण्डवाश से हाथ धो लें।

किसी भी अनधिकृत व्यक्ति को होटल में प्रवेश न करने दें।

अगर बाहर देश से कोई व्यक्ति आकर रुकता है तो उसकी सूचना जिला प्रशासन को देना अनिवार्य है ।

HELPLINE NUMBERS
1800-1801-200 / 104

CORONA CONTROL ROOM
0135-2722100

Whatsapp
9997954800, +1095

उत्तराखंड सरकार द्वारा जनहित में जारी।