



कोविड-19 रोखण्यासाठी वर्तणुकीत बदलाची सचित्र मार्गदर्शिका



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



unicef
for every child

तुम्हाला माहिती असेलच कि कोविड-19 च्या उद्रेकामुळे सर्वांना
अभूतपूर्व आणि अनपेक्षित आव्हानांना सामोरे जावे लागत आहे.
त्यांचा मुकाबला करण्यासाठी आपण सर्वांनी एकजूट होणे आणि
सर्वांना हातभार लावणे आवश्यक आहे.

नोवेल करोना व्हायरसचा (कोविड-19) मुकाबला करण्यासाठी
केंद्र सरकार आणि राज्य सरकारने सर्व आवश्यक उपाययोजनांची
प्रभावी अंमलबजावणी केली असली तरी या रोगाची दीर्घकाळ
हाताळणी करायची असेल तर प्रतिबंधात्मक उपाययोजना आणि
योग्य सवयींचे महत्त्व अविरतपणे अधोरेखित करणे गरजेचे आहे.

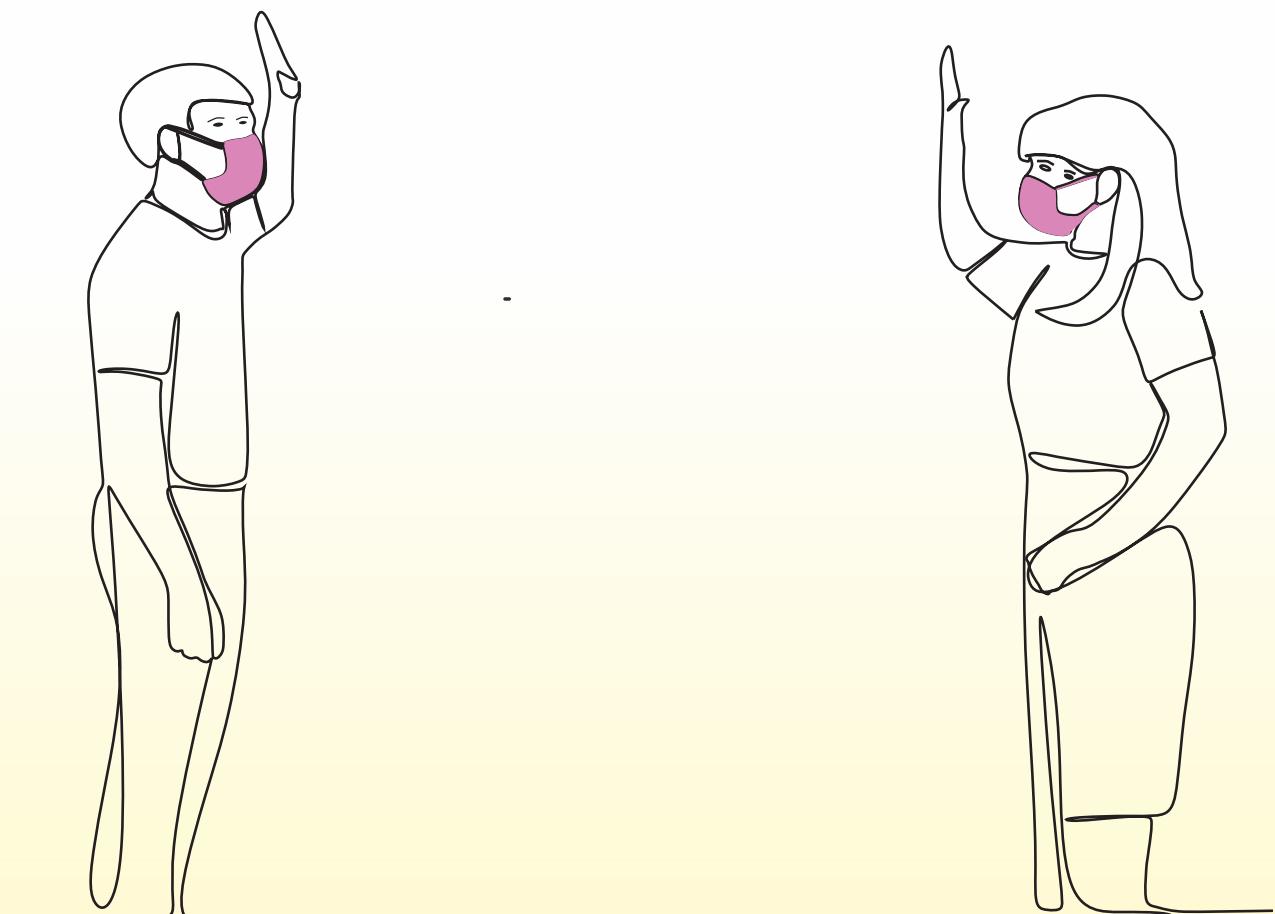
या मार्गदर्शक पुस्तिकेमध्ये 15 प्रतिबंधात्मक सवयींची व्यापक
सूची देण्यात आली आहे जी या प्राणघातक विषाणूवर
यशस्वीपणे मात करण्यासाठी अत्यंत महत्वाची आहे.

जर प्रत्येकाला आपापले उद्दिष्ट आणि आपापली जबाबदारी यांची
जाणीव असेल तरच विषाणूबरोबरची ही लढाई आपणाला
जिंकता येईल.

कोविडचा प्रसार होऊ नये म्हणून आपण पालन करण्यासाठी आवश्यक असलेल्या 15 सवयी

 <p>लोकांशी शारीरिक अंतर राखा, नमस्कार करा.</p>	 <p>शारीरिक अंतर राखा.</p>	 <p>पुनर्वापर करण्याजोगे मास्क वापरा.</p>
 <p>डोळे, नाक आणि तोंडाला स्पर्श करणे टाळा</p>	 <p>श्वसनसंस्थेच्या स्वच्छतेचे पालन करा.</p>	 <p>हात वारंवार आणि व्यवस्थित धुवा.</p>
 <p>तंबाखू, गुटखा वगैरे खाऊ नका तसेच सार्वजनिक ठिकाणी थुंकू नका</p>	 <p>वारंवार हाताळले जाणारे पृष्ठभाब नियमितपणे स्वच्छ व निर्जुक करा</p>	 <p>अनावश्यक प्रवास टाळा</p>
 <p>कोणत्याही व्यक्तीविरुद्ध भेदभाव करू नका.</p>	 <p>गर्दी करू नका – सुरक्षिततेचे पालन करा.</p>	 <p>छाननी न केलेली किंवा नकारात्मक माहिती समाजमाध्यमांवर टाकू नका.</p>
 <p>कोविड-19 संबंधित माहिती विश्वसनीय स्रोतांकडून मिळवा.</p>	 <p>कोणतेही प्रश्न किंवा शंका असल्यास 1075 या राष्ट्रीय हेल्पलाईन क्रमांकावर किंवा राज्य हेल्पलाईन नं 104 वर संपर्क साधा.</p>	 <p>ताण किंवा चिंता असल्यास मनोसामाजिक मदत घ्या</p>

लोकांना शारीरिक अंतर राखून भेटा, नमस्कार करा

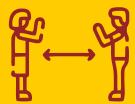




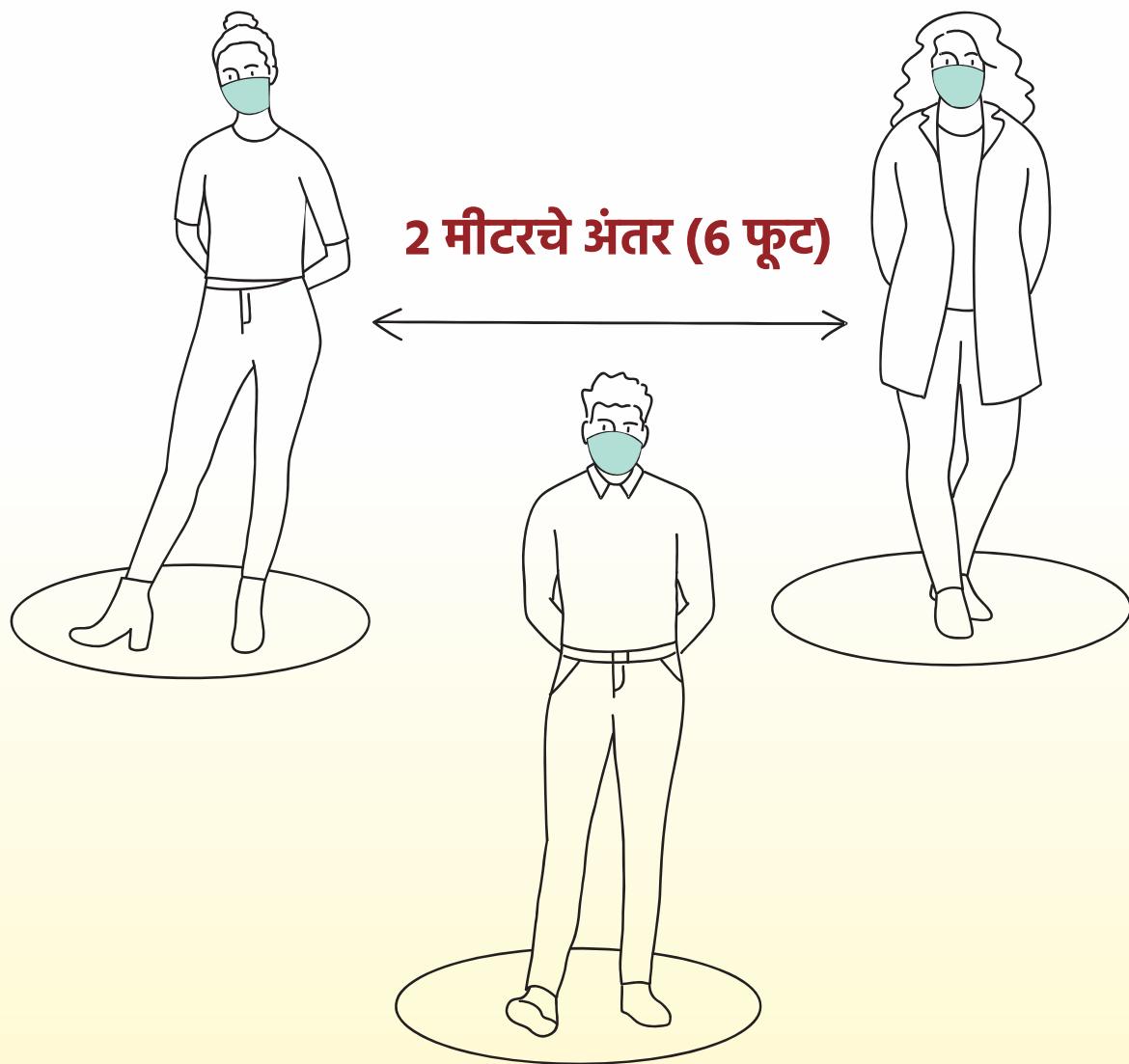
शारीरिक संपर्क टाळणे ही जबाबदार वर्तणूक आहे कारण त्यामुळे कोविड-19 आजाराचा तसेच इतर विषाणुंचा प्रसार थोपवता येतो.

जबाबदारीने वागा!
कोणत्याही प्रकारचा शारीरिक
संपर्क न होऊ देतो
एकमेकांना भेटा.





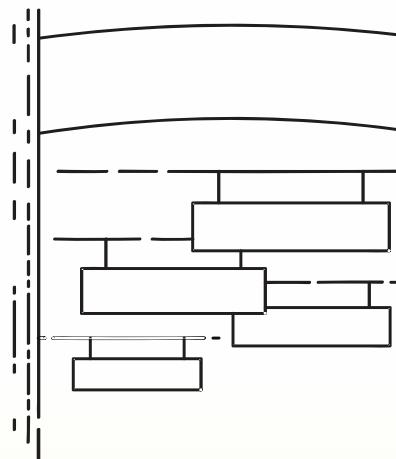
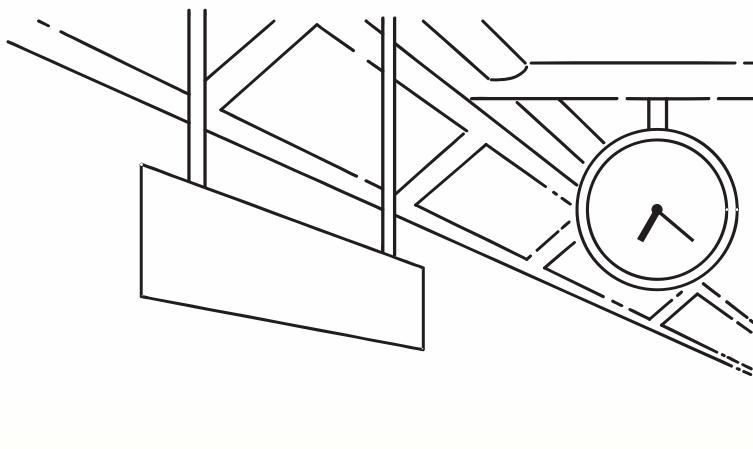
शारीरिक अंतर पाठ





शारीरिक अंतर पाळा

सर्व सार्वजनिक ठिकाणी शारीरिक
अंतर राखण्याच्या नियमांचे पालन करा
किमान 2 मीटर (6 फूट) शारीरिक अंतर राखा.

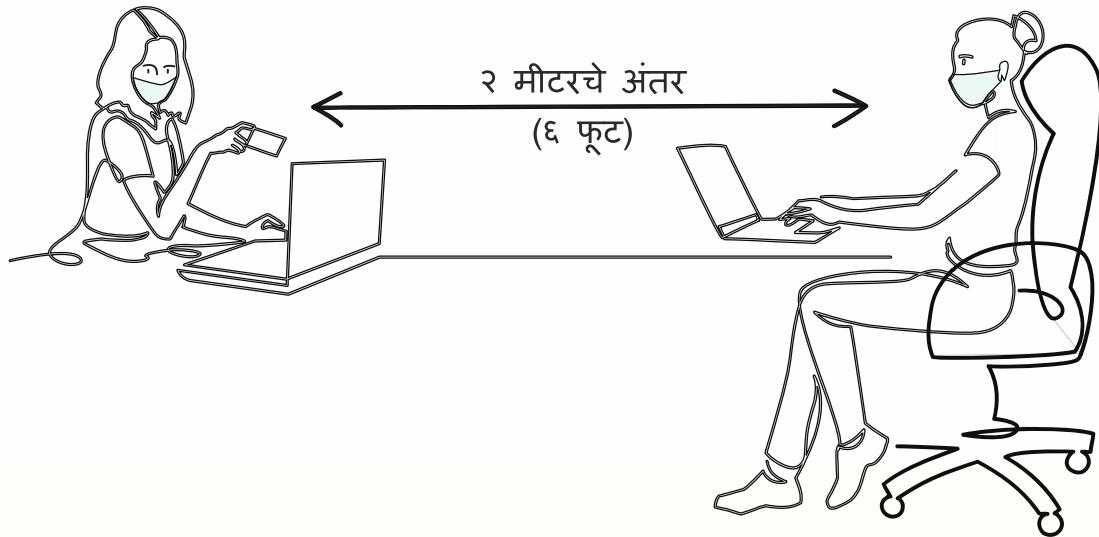


**विशेषतः जेव्हा तुम्ही जीवनावश्यक वस्तू खरेगी करण्यासाठी
तसेच भाजी किंवा फळबाजार,
दुग्धालय, औषधालय, रुग्णालय इत्यादी ठिकाणी जाल.**





**जेव्हा तुम्ही एका खोलीत/कार्यालयात^१
इतर लोकांबरोबर असाल तेव्हा देखील शारीरिक अंतर राखा**



लक्षात ठेवा!
जर एखाद्या व्यक्तीला संसर्ग झाला
तर त्या व्यक्तीच्या सांविध्यात
आल्यास संसर्ग पसरण्याचा
धोका असतो.

पुनर्वापिर करण्याजोगे घरगुती मास्क सदैव वापरा



मी मास्क वापरणार, करोनाला हरवणार!

||||| माझे आरोग्य, माझी जबाबदारी! |||||



पुनर्वापर करण्याजोगे मास्क वापरा.

घरगुती मास्क (मुखपट्टी)
वापरणे गरजेचे आहे का?

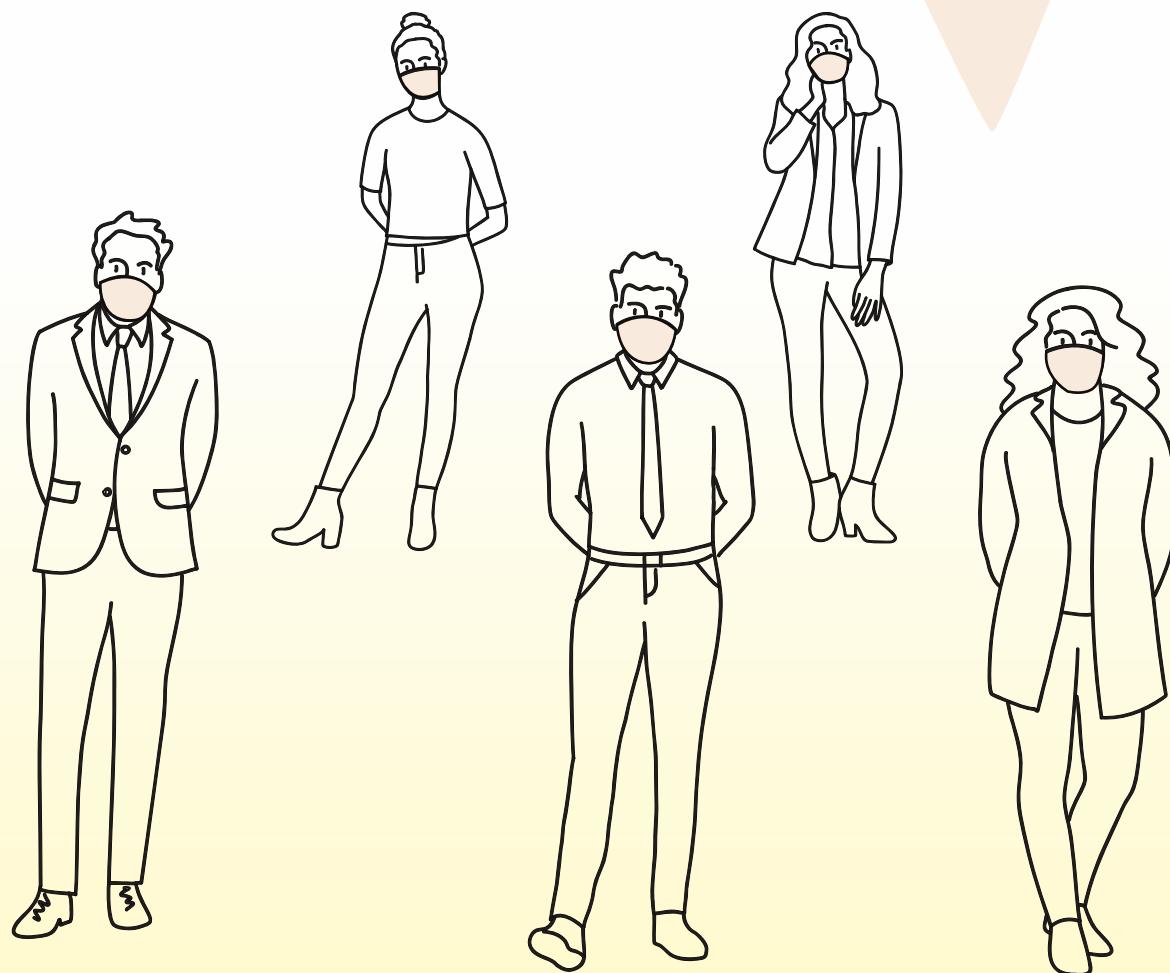


||||||| माझे आरोग्य, माझी जबाबदारी! |||||



पुनर्वापर करण्याजोगे मास्क वापरा.

घरगुती मुखाच्छादन किंवा मास्कमुळे
(मुखपट्टीमुळे) श्वसनसंस्थेच्या कोणत्याही प्रकारच्या
संसर्गाच्या प्रसार रोखता येतो आणि
सामान्यतः समुदायाचे रक्षण होते.





पुनर्वापर करण्याजोगे मास्क वापरा.

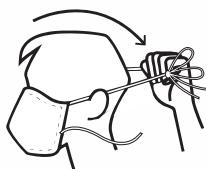
मास्क (मुखपट्टी) कसा बांधावा?



1. नासिकेचा फासा नाकावर घटू बसेल अशारीतीने मुखपट्टी बांधा. बाहेरच्या बाजूच्या चुण्या खालच्या दिशेने असाव्यात.



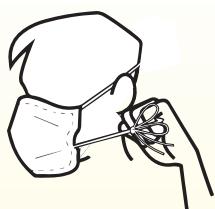
2. चुण्या उलगडा जेणेकरून तोंड आणि नाक पूर्ण झाकले जाईल.



3. मास्कवरच्या दो-या आधी बांधा आणि नंतर खालच्या दो-या बांधा. चेहरा आणि मुखपट्टी यामधे फट राहता कामा नये.



4. मास्कच्या बाहेरच्या बाजूस स्पर्श करू नका.



5. मुखपट्टी काढताना आधी खालच्या दो-या सोडवा आणि नंतर वरच्या दो-या सोडवा



6. दर 8 तासांनी ओले/दमट झालेले मास्क बदला.



7. शिफारस केलेल्या पद्धतीने मास्कची योग्य विल्हेवाट लावा.



8. मास्क काढल्यावर हात स्वच्छ धुवा.

9. एकदा वापरण्याजोग्या मास्कचा पुनर्वापर करू नका.



पुनर्वापर करण्याजोगे मास्क वापरा.

मी मास्क सतत
वापरणे गरजेचे आहे का?



माझे आरोग्य, माझी जबाबदारी! //



पुनर्वापिर करण्याजोगे मास्क वापरा.

मास्क (मुखपट्टी) वापरण्याचे
तीन महत्वाचे प्रसंग लक्षात ठेवा.

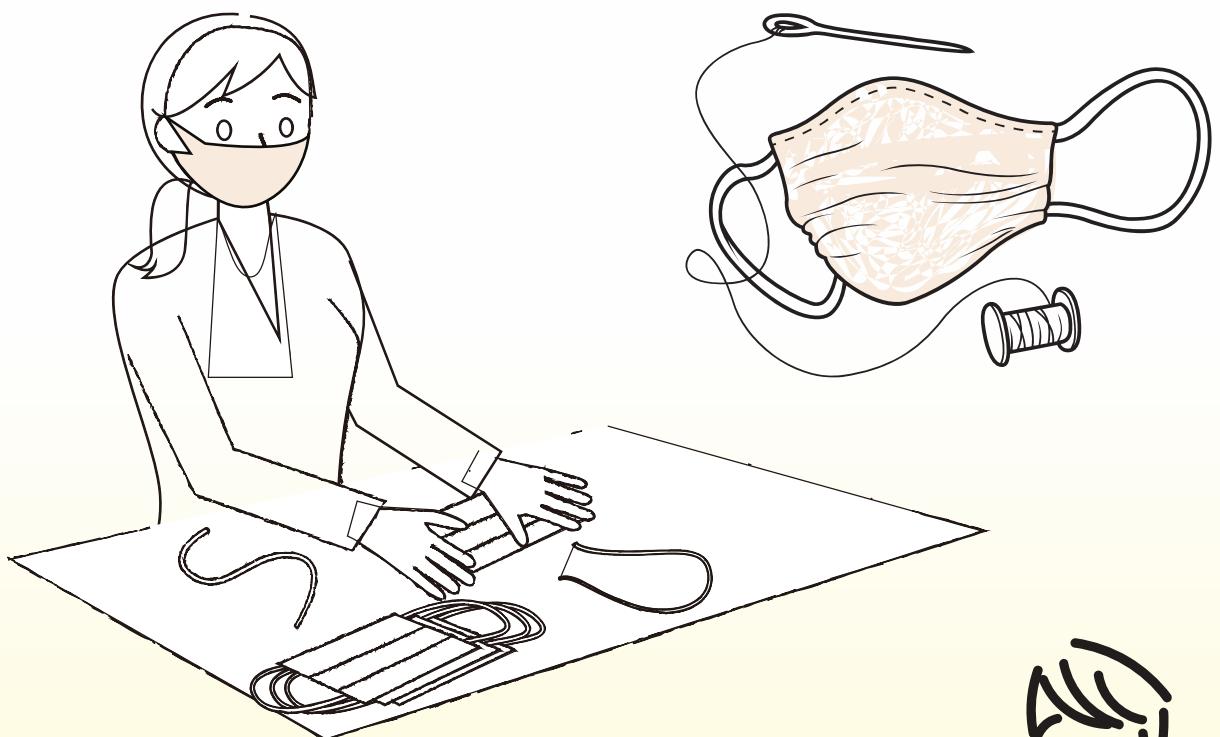


1. अत्यावशक प्रवासाला किंवा सार्वजनिक ठिकाणी जाताना
 2. एकाच खोलीत इतरांबरोबर असाताना
 3. जर खोकला, सर्दी किंवा ताप ही लक्षणे दिसून आली तर



पुनर्वापर करण्याजोगे मास्क वापरा.

स्व-संरक्षणासाठी तुम्ही घरच्या
घरी मास्क सहजरित्या बनवू शकता.



खरंच?



माझे आरोग्य, माझी जबाबदारी! //



पुनर्वापिर करण्याजोगे मास्क वापरा.

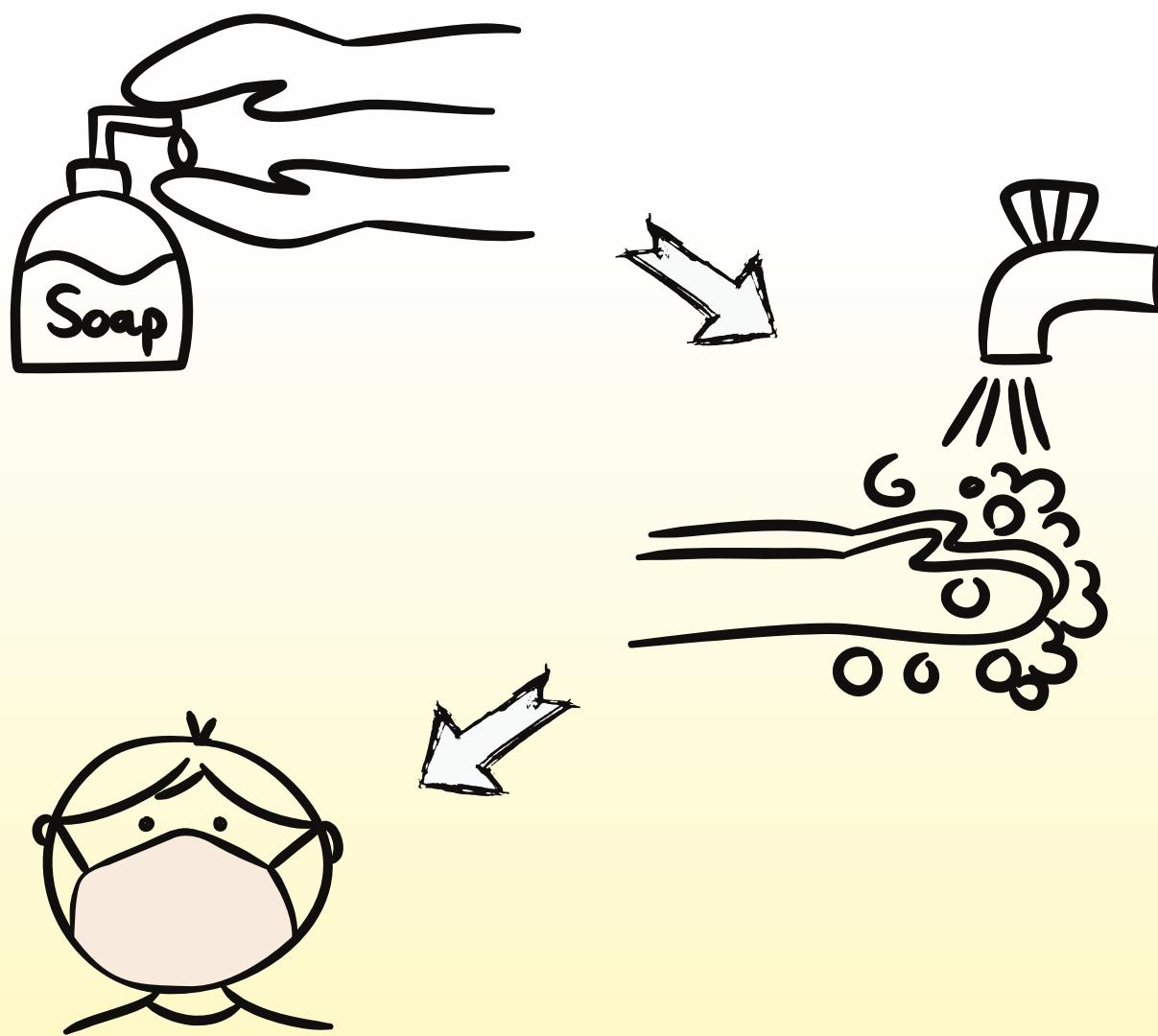
होय! www.mohfw.gov.in या
संकेतस्थळावर जा आणि
'मुखाच्छादन कसे बनवायचे' ही
माहितीपुस्तिका वाचा





पुनर्वापिर करण्याजोगे मास्क वापरा.

**मास्क बांधण्यापूर्वी
साबण आणि पाण्याने हात धुणे आणि
अल्कोहोलयुक्त सॅनिटायझरने
स्वच्छ करणे नेहमी लक्षात ठेवा.**



डोळे, नाक आणि तोंडाला स्पर्श करणे टाळा



||||| माझे आरोग्य, माझी जबाबदारी! |||||



ડોળે, નાક આણિ તૌંડાલા સ્પર્શ કરણે ટાઢા

आपल्याला नकळतपणे
चेह-याला स्पर्श करण्याची सवय असते...
आता अधिक काळजी घेऊया!





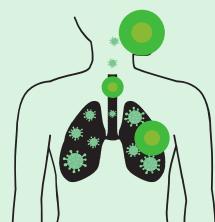
डोळे, नाक आणि तोंडाला स्पर्श करणे टाळा



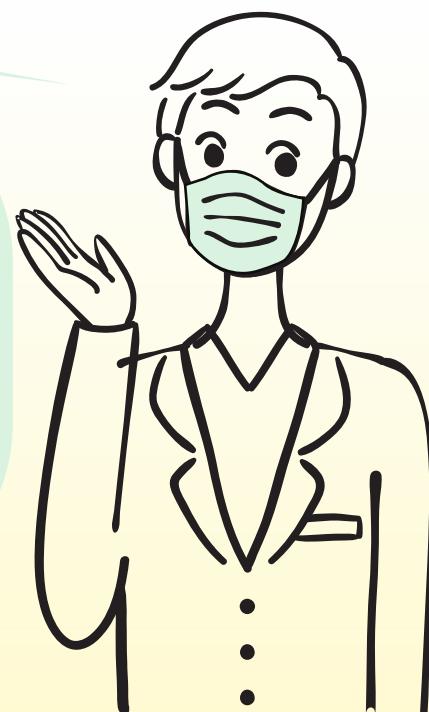
आपण अनेक पृष्ठभागांना स्पर्श करतो,
त्यामुळे जंतू व विषाणू सहजपणे आपल्या
हाताला चिकटू शकतात.



दूषित हातांमुळे विषाणू आपले
डोळे, नाक व तोंडामध्ये जातात

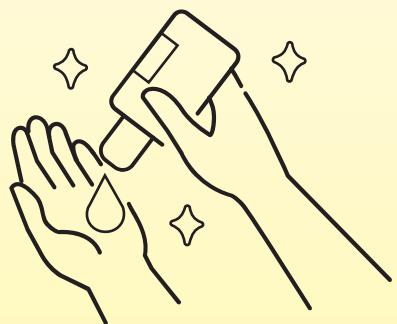
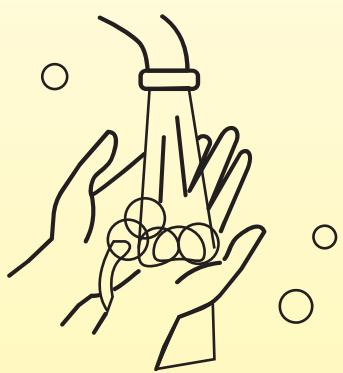


तिथून विषाणू आपल्या शरीरात प्रवेश
करतात आणि आपण आजारी पडतो



खरोखरच, तुमची सुरक्षितता केवळ
तुमच्याच हाती आहे!

श्वसनसंस्थेच्या स्वच्छतेचे पालन करा





श्वसनसंस्थेच्या स्वच्छतेचे पालन करा

खोकताना किंवा शिंकताना तुमचे
नाक आणि तोंड टिश्यू पेपरने किंवा
हातरुमालाने झाका.



||||||| माझे आरोग्य, माझी जबाबदारी! |||||



श्वसनसंस्थेच्या स्वच्छतेचे पालन करा



तुमच्यापाशी टिश्यू
पैपर किंवा हात रुमाल नाही का?
तुमच्या बाहीमध्ये
खोका किंवा शिंका

लक्षात ठेवा!
खोकल्यावर किंवा शिंकल्यावर
ताबडतोब हात धुवा.



हात वारंवार आणि व्यवस्थित धुवा!





हात वारंवार आणि व्यवस्थित धुवा!

लक्षात ठेवा!
तुमची सुरक्षितता तुमच्याच
हाती आहे!



साबण आणि पाण्याने तुमचे हात
वारंवार कमीत कमी
20 सेकंद व्यवस्थित धुवा

#मीच माझा रक्षक!

||||||| माझे आरोग्य, माझी जबाबदारी! |||||



हात वारंवार आणि व्यवस्थित धुवा!

आपल्या हातांच्या
स्वच्छतेच्या महानायकांना
भेटा!



मला वापरून पाण्याने वारंवार धुवा
कोविड-19 सह कोणत्याही विषाणूपासून
तुमचे रक्षण करण्यासाठी मी सज्ज आहे.



अल्कोहोलयुक्त हँड सॅनिटायझर
जर साबण आणि पाण्याची सुविधा
उपलब्ध नसेल तर तुम्ही माझा वापर
करू शकता.

||||| माझे आरोग्य, माझी जबाबदारी! |||||

वारंवार हाताळ्ले जाणारे
पृष्ठभाग नियमितपणे
स्वच्छ व निर्जंतुक करा



मीच माझा रक्षक



वारंवार हाताळले जाणारे पृष्ठभाग नियमितपणे स्वच्छ व निर्जीवक करा

लक्षात ठेवा! पर्यावरणीय स्वच्छतेचे यथायोग्य पालन केल्यामुळे तुमचा परिसर सुरक्षित होतो.



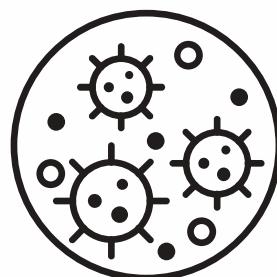
हे कसे शक्य आहे?





वारंवार हाताळ्ले जाणारे पृष्ठभाग नियमितपणे स्वच्छ व निर्जीवक करा

**कारण संसर्गजन्य शिंतोडे आसपासच्या
पृष्ठभागांवर चिकटण्याची शक्यता असते.**



तुम्ही रासायनिक जंतुनाशके वापरून पृष्ठभाग स्वच्छ करू शकता.

**परंतु थांबा... निर्जन्तुक करताना
हातमोजे घालण्यास विसरु नका.**



उघड्यावर थुंकू नका

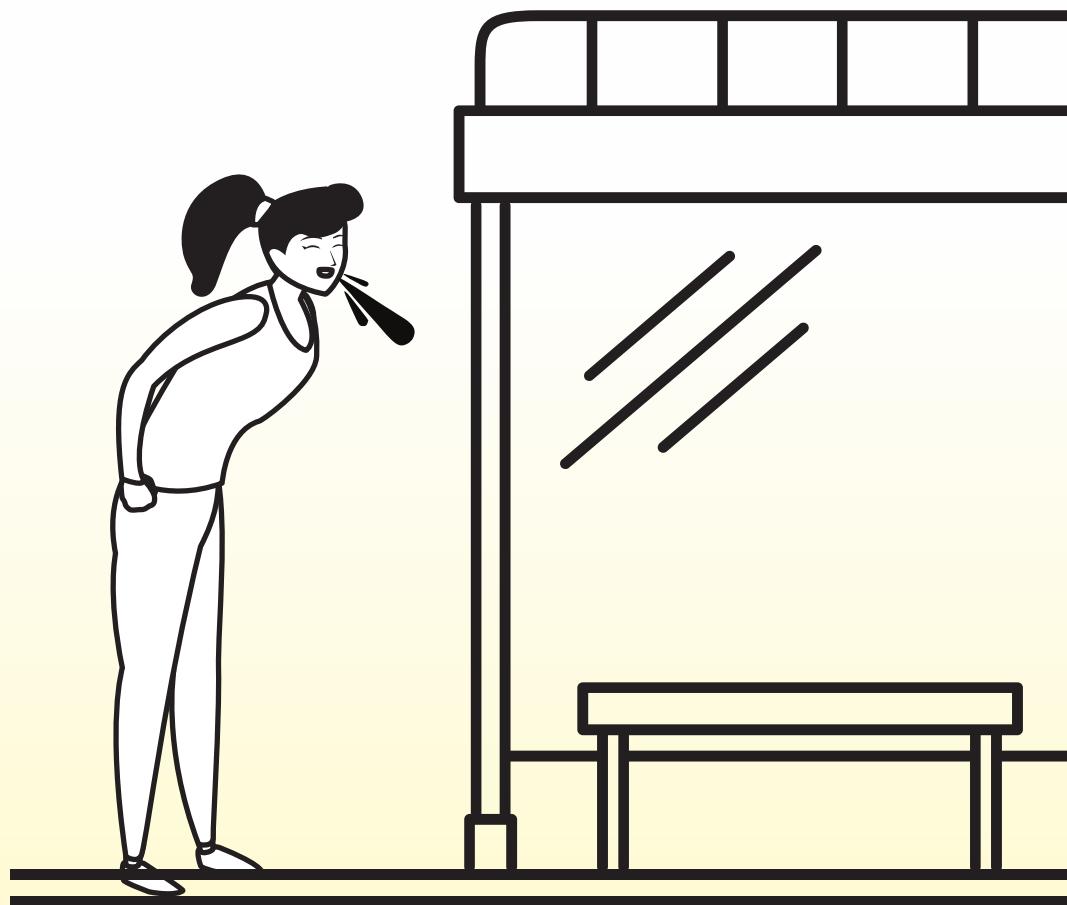


जबाबदार नागरिक व्हा!



उघड्यावर थुंकू नका

लक्षात ठेवा! जेव्हा प्रत्येकवेळी तुम्ही सार्वजनिक
ठिकाणी थुंकता तेव्हा तुम्ही स्वतःचा आणि
डतरांचा जीव धोक्यात घालता.

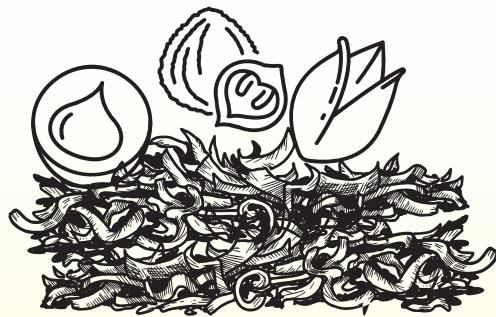


||||||| माझे आरोग्य, माझी जबाबदारी! |||||



उघड्यावर थुंकू नका

सार्वजनिक ठिकाणी थुंकल्यामुळे कोविड-19 पसरण्याचा धोका वाढू शकतो.



यामधे तंबाखूच्या धूर-विरहीत
उत्पादनांचे सेवन केल्यावर
थुंकण्याचाही समावेश आहे.



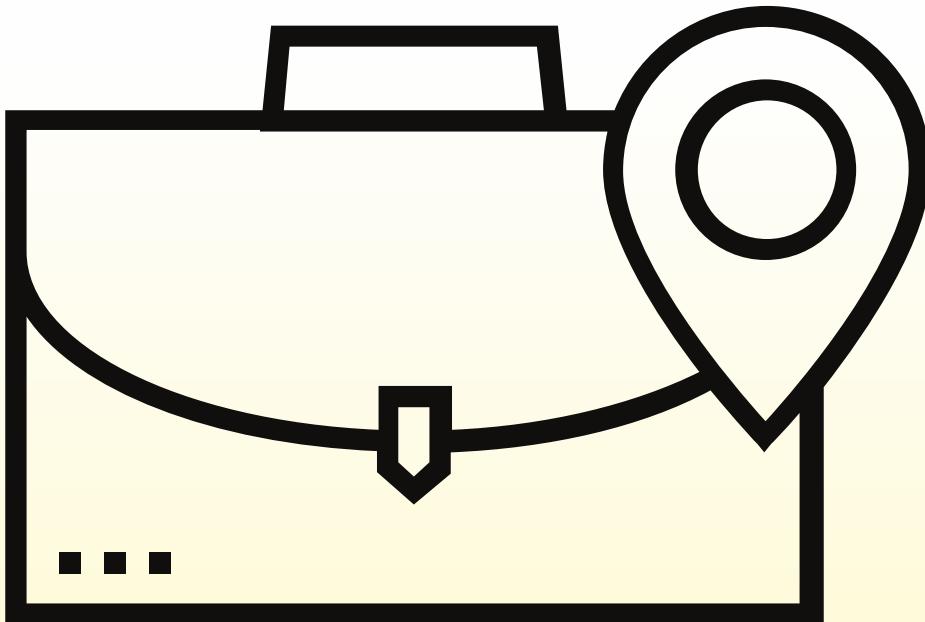
उघड्यावर थुंकू नका



लक्षात ठेवा –
सार्वजनिक ठिकाणी थुंकणे
हा कायद्याने गुन्हादेखील आहे.

||||||| माझे आरोग्य, माझी जबाबदारी! |||||

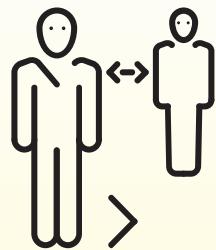
अनावश्यक प्रवास टाळा





अनावश्यक प्रवास टाङ

अत्यावश्यक असेल तरच प्रवास करा.



२ मीटरचे अंतर (६ फूट)

**आणि जर तुम्ही घराबाहेर पडलात तर
मास्क वापरा आणि शारीरिक अंतर
राखण्याचे पालन करा.**

**कोणत्याही व्यक्तीविरुद्ध
भेदभाव करू नका..**



**करून सर्वांचा सन्मान,
करोना योद्ध्यांचा आम्हा अभिमान!**



कोणत्याही व्यक्तीविरुद्ध भेदभाव करू नका..



कोविड-19 बाधित व्यक्ती व त्यांच्या कुंटुबियांबद्दल
आपलेपणा, आदर, करुणा बाळगा,
तसेच त्यांना मदत करा.

||||||| माझे आरोग्य, माझी जबाबदारी! |||||

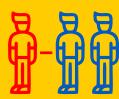


कोणत्याही व्यक्तीविरुद्ध भेदभाव करू नका..

लक्षात ठेवा – जेव्हा लोक कोविड-19च्या
कोणत्याही लक्षणांवर लक्ष ठेवतात आणि त्यांची तपासणी
करण्यासाठी पुढे येतात तेव्हा ते या रोगाला
हरवण्याची संधी देत असतात.



तुमच्या आरोग्याची देखरेख करण्यासाठी
आरोग्य सेतू �エン्प डाऊनलोड करा.



कोणत्याही व्यक्तीविरुद्ध भेदभाव करू नका..



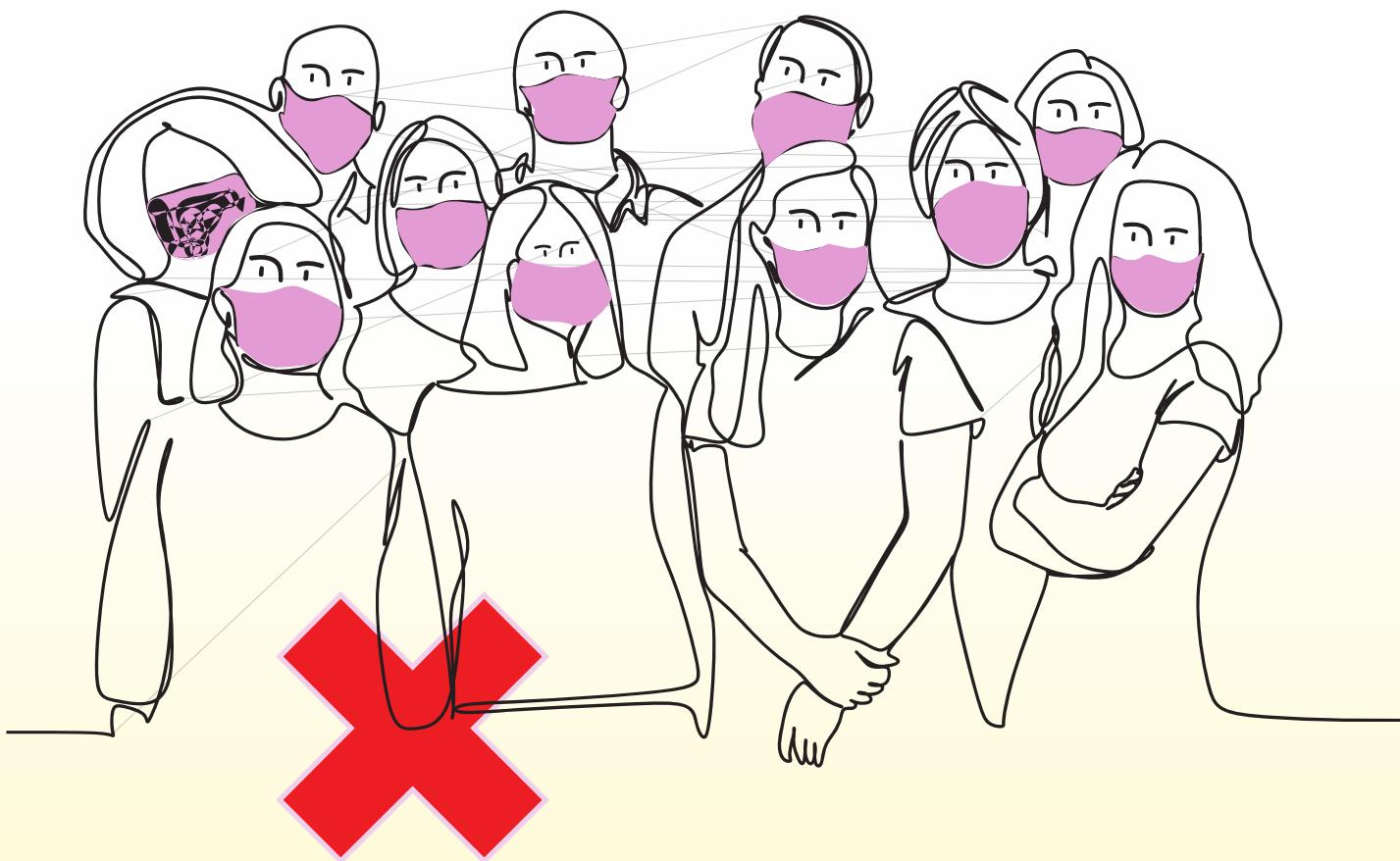
आपले रक्षण करण्यासाठी चोवीस तास कार्यरत असलेले
डॉक्टर्स, परिचारिका, पोलीस, सफाई कामगार
यांचे मनोबल वाढवा.



आता वेळ आली आहे..
अभिमान बाळगण्याची
धीर देण्याची
आदर दाखवण्याची
प्रोत्साहन देण्याची..

||||||| माझे आरोग्य, माझी जबाबदारी! |||||

गर्दी करु नका – सुरक्षिततेचे पालन करा

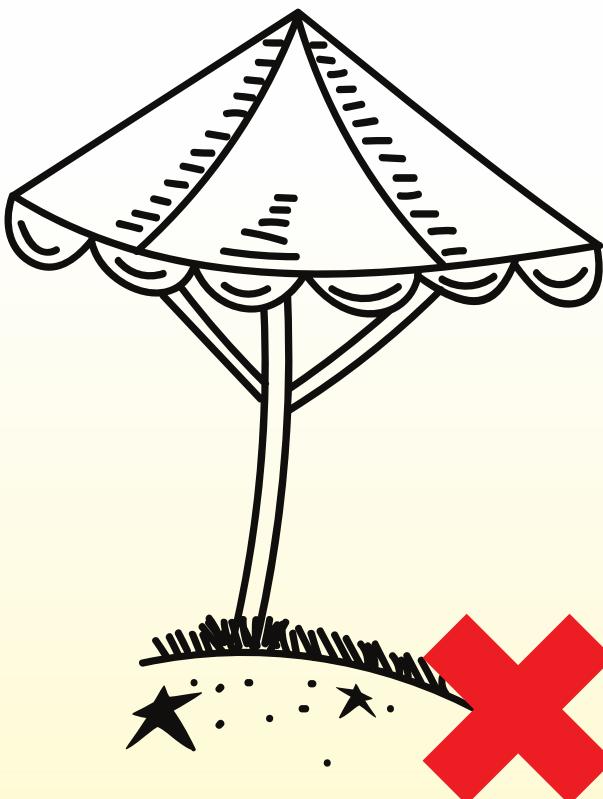
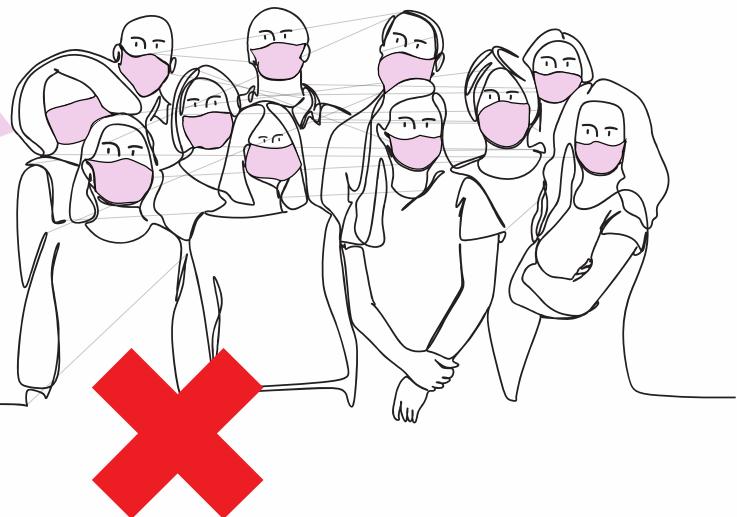


जबाबदार नागरिक व्हा,
करोनाला दूर ठेवा!



गर्दी करू नका – सुरक्षिततेचे पालन करा

कार्यक्रमांना व समारंभांना
मर्यादित प्रमाणात जा
आणि गर्दीच्या ठिकाणी
अजिबात जाऊ नका.



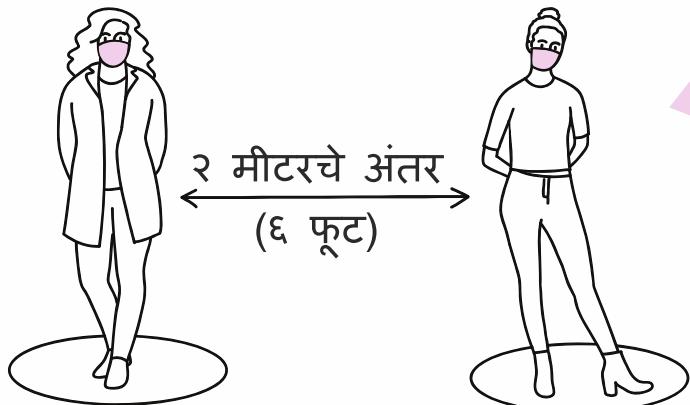
गर्दीच्या ठिकाणी किंवा मोठ्या कार्यक्रमांना व संमारंभांना
गेल्यामुळे कोविड-19 चा संसर्ग होण्याचा धोका वाढतो.



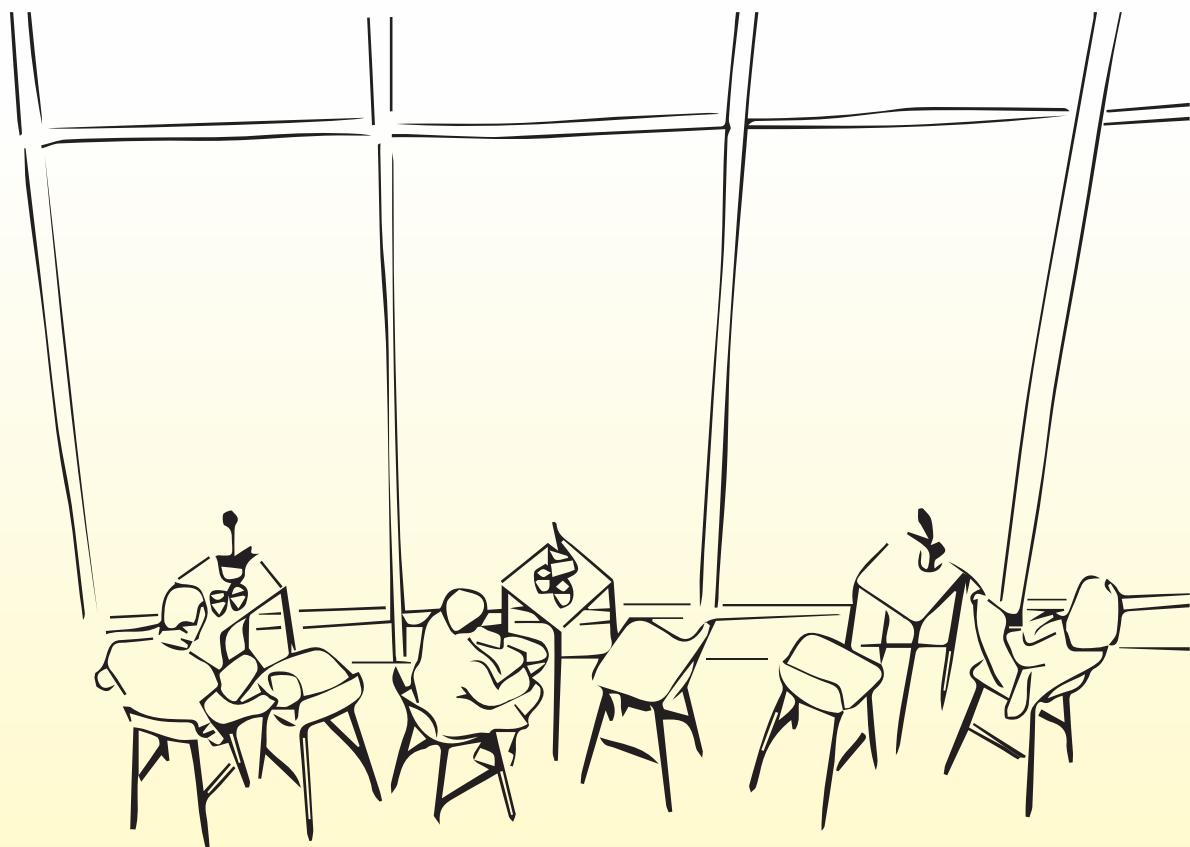
||||| माझे आरोग्य, माझी जबाबदारी! |||||



गर्दी करू नका – सुरक्षिततेचे पालन करा



एकमेकांपासून किमान
2 मीटर (6 फूट) अंतर
राखणे उचित आहे.



लांबणीवर टाकता न येणा-या महत्वाच्या
कार्यक्रमांसाठी उपस्थितांची संख्या कमीत कमी ठेवा



गर्दी करू नका – सुरक्षिततेचे पालन करा



अहो! तुम्ही तुमच्या आसांना आणि सहका-यांना
फोन व इंटरनेटव्हारे (व्हर्च्युअली) संपर्क करण्याचा
प्रयत्न केला आहे का? प्रयत्न करा,
असे करणे सुरक्षित आहे!

हात घ्या.. साथ घ्या.. सुरक्षित रहा!



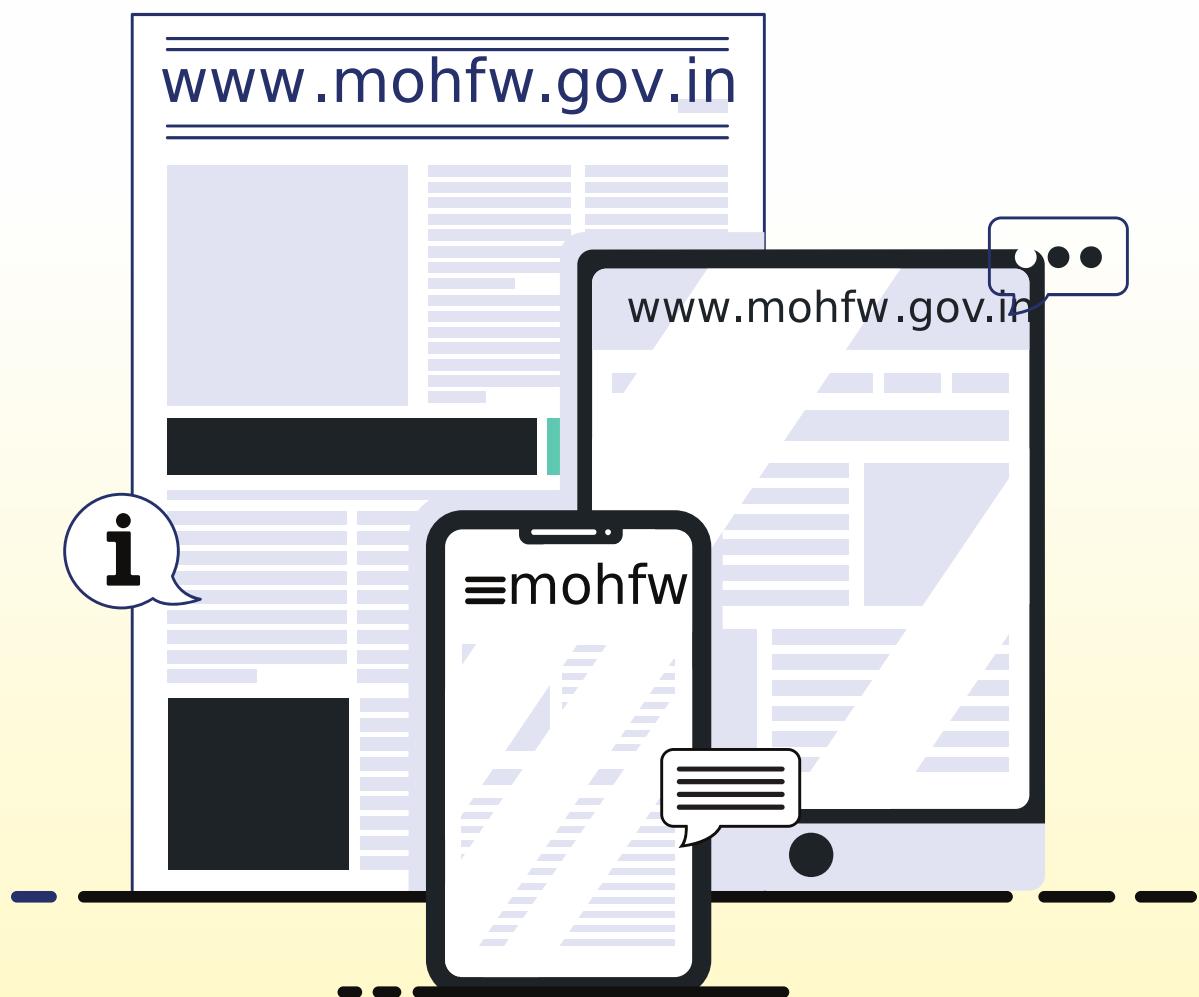
गर्दी करू नका – सुरक्षिततेचे पालन करा

छाननी न केलेली किंवा नकारात्मक
माहिती समाजमाध्यमांवर देऊ नका.



||||||| माझे आरोग्य, माझी जबाबदारी! |||||

कोविड-19 संबंधित माहिती विश्वसनीय स्रोतांकडून मिळवा



कोविड-19 संबंधित माहिती विश्वसनीय स्रोतांकडून मिळवा



अनेक स्रोतांद्वारे कोविड-19 संदर्भातील माहिती मिळत आहे. त्यांपैकी मी कोणत्या माहितीवर विश्वास ठेवू?

केंद्र सरकारचे, आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालयाचे संकेतस्थळ (www.mohfw.com) व महाराष्ट्र शासनाचे, सार्वजनिक आरोग्य विभागाचे संकेतस्थळ

www.arogya.maharashtra.gov.in हे कोविड-19 ची माहिती मिळवण्याचे सर्वात विश्वसनीय स्रोत आहेत. या संकेतस्थळांवर तुम्हाला कोविड-19 संबंधी सर्व अद्यावत माहिती आणि वस्तुस्थिती मिळेल.

/MahaArogyaIECBureau

@MahaHealthIEC

/mahahealthiec

/MahaHealthIEC



माझे आरोग्य, माझां जबाबदारी! //

कोणतेही प्रश्न किंवा शंका असल्यास
1075 या राष्ट्रीय हेल्पलाईन क्रमांकावर
किंवा राज्या हेल्पलाईन 104
वर संपर्क साधा



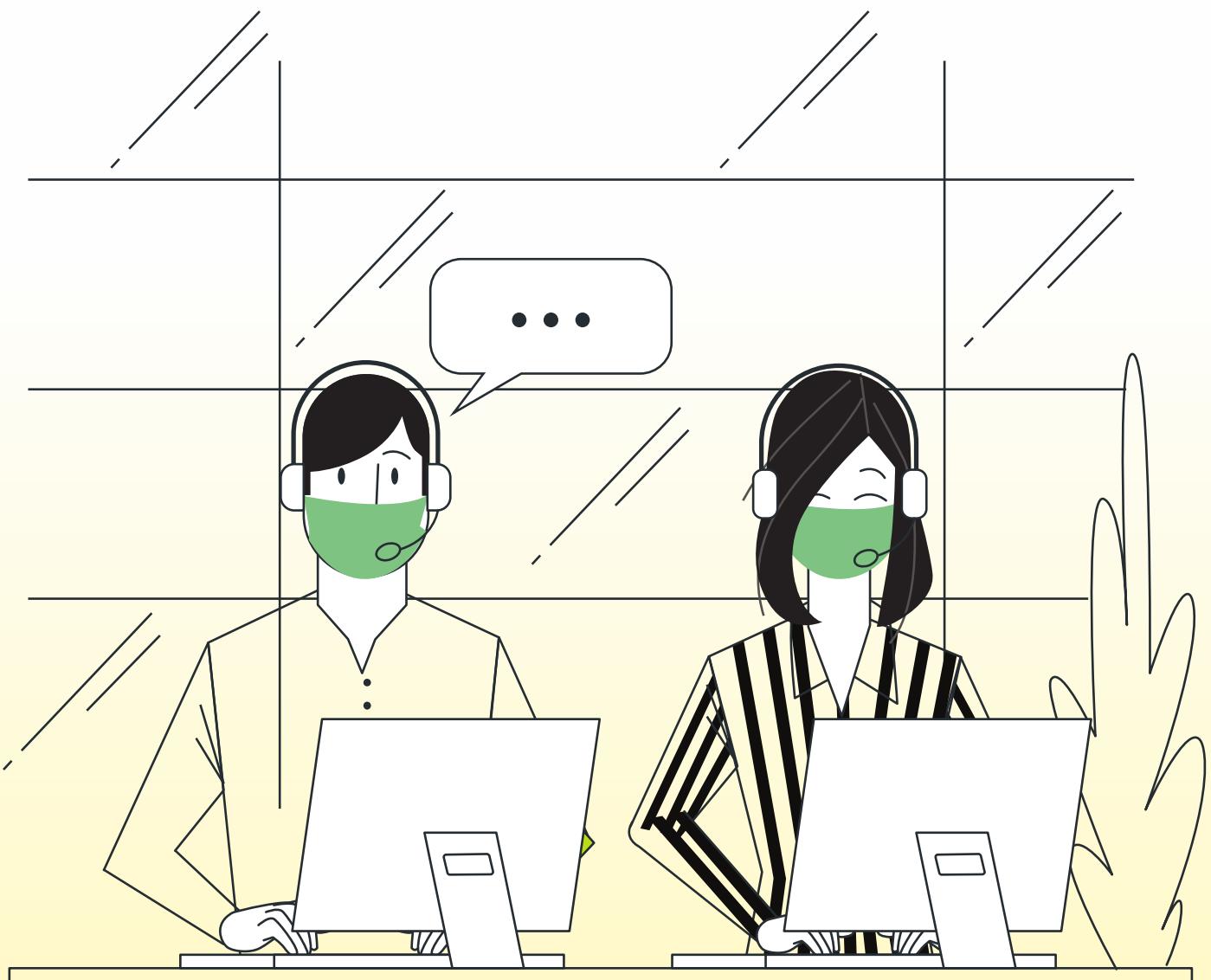


जर तुम्हाला कोविड19 संबंधी काही प्रश्न असले किंवा
ताप, खोकला वा श्वासोच्छ्वास करताना त्रास यासारखी
लक्षणे दिसून आली तर 1075 (टोल फ्री)
या राष्ट्रीय हेल्पलाईन किंवा राज्य हेल्पलाईन
104 या क्रमांकावर संपर्क साधा.



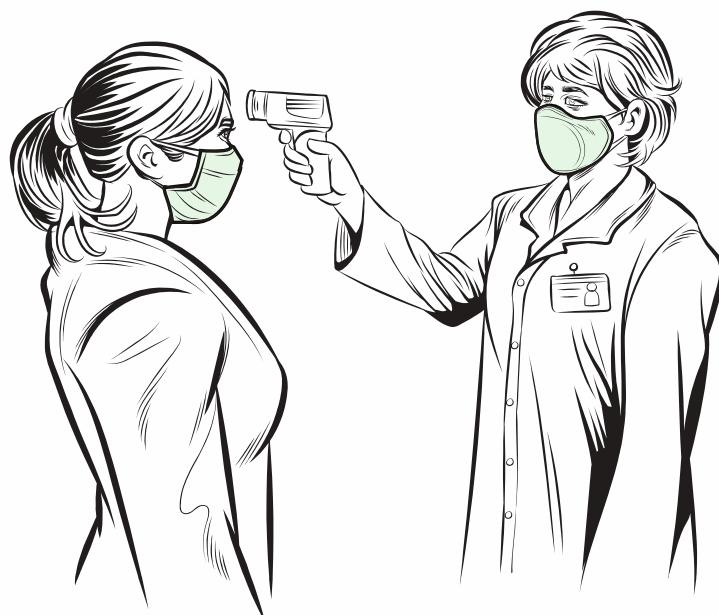
**तुमची लक्षणे सांगण्यास संकोच करू नका
लक्षात ठेवा!
जेवढ्या लवकर वैद्यकीय मदत घ्याल तेवढ्या
लवकर तुम्ही या आजारातून बरे व्हाल!**

ताण किंवा चिंता असल्यास मनोसामाजिक मदत घ्या!





ताण किंवा चिंता असल्यास मनोसामाजिक मदत घ्या



सार्वजनिक आपात्कालीन परिस्थिती किंवा रोगाच्या उद्रेगाशी सामना करणे हा प्रभावित झालेल्या किंवा न झालेल्या लोकांसाठी आणि त्यांच्या कुटुंबियांसाठी कसोटीचा काळ आहे.



चिंतेच्या किंवा तणावाच्या
भावनांकडे दुर्लक्ष करू
नका किंवा त्या दाबून ठेवू नका.



ताण किंवा चिंता असल्यास मनोसामाजिक मदत घ्या



कोणत्याही प्रकारचा ताण किंवा त्रास यांच्याशी संबंधित प्रश्न व समस्या हाताळण्यासाठी तुमच्याकरिता मनोसामाजिक मदतसेवा सदैव उपलब्ध आहे.

080046110007 या राष्ट्रीय
मनोसामाजिक टोल-फ्री हेल्पलाईन
104 क्रमांकावर संपर्क साधा.



||||||| माझे आरोग्य, माझी जबाबदारी! |||||



**चला सर्व मिळून कोविड-19चा मुकाबला करूया!
बदलूया आपला व्यवहार, करूया करोनावर वार!**