

# कोविड - १९

(नवीन कोरोना विषाणू आजार-nCov)

माहिती पुस्तिका



सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे द्वारा प्रकाशित

या आजाराविषयी अधिकची माहिती जाणून घेण्यासाठी खालील संकेत स्थळांना भेट द्या

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/index.html>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

 /MahaArogyaIECBureau  @MahaHealthIEC  /mahahealthiec  /MahaHealthIEC



सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन

## • अनुक्रमणिका •

१. सर्वसाधारण माहिती .....	१
२. आजाराची लक्षणे .....	२
३. आजार पसरतो कसा? .....	३
४. काळजी घ्यायला हवी .....	४-५
५. उपाययोजना .....	६-९
६. अफवांवर विश्वास न ठेवण्याचे आवाहन .....	१०
७. आपल्या मनातील प्रश्न .....	११-१५
८. हे करा .....	१६-१७
९. हे करू नका .....	१८
१०. आरोग्य शिक्षण व संवाद .....	१९-२२
११. नियंत्रण कक्ष .....	२३

## करोना विषाणू - सर्वसाधारण माहिती

करोना हे एका विषाणू समूहाचे नाव आहे. हे विषाणू भारताला पूर्वीपासून माहित आहेत. २००३ मध्ये आढळलेला सार्स हा आजार किंवा २०१२ मध्ये आढळलेला मर्स हा आजार हे सुद्धा करोना विषाणूमुळे होणारे आजार आहेत. परंतु डिसेंबर २०१९ मध्ये चीन च्या वुहान शहरात सुरु झालेल्या या उद्रेकामध्ये जो करोना विषाणू आढळला तो यापूर्वीच्या करोना विषाणू पेक्षा वेगळा आहे. म्हणून त्याला नॉवेल अर्थात नवीन करोना विषाणू असे संबोधण्यात येते. जागतिक आरोग्य संघटनेने या आजारास 'कोविड-१९' असे नाव दिले आहे.

### करोनाचे मूळ स्थान:

करोना हा प्राणी जगतातून मानवाकडे आलेला विषाणू आहे. तो मुख्यत्वे वटवाघळामध्ये आढळतो. बेसुमार जंगलतोड, वाढते शहरीकरण, कच्चे मांस खाण्याची सवय इत्यादी कारणांमुळे प्राणी जगतातील सूक्ष्मजीव मानवामध्ये प्रवेश करतात.



## करोना विषाणू आजाराची लक्षणे

ही मुख्यत्वे श्वसनसंस्थेशी निगडीत असतात. ती सर्वसाधारणपणे इन्फ्लुएन्झा आजारासारखीच असतात. सर्दी, खोकला, श्वास घ्यायला त्रास होणे, ताप, न्युमोनिया, काही वेळा मूत्रपिंड निकामी होणे अशी लक्षणे आढळतात.



सर्दी



खोकला



श्वास घ्यायला  
त्रास होणे



ताप



न्युमोनिया

## करोना विषाणूमुळे होणारा आजार पसरतो कसा?

हा आजार शिंकण्या-खोकल्यातून जे थेंब बाहेर पडतात त्यातून पसरतो. याशिवाय शिंकण्या-खोकल्यातून उडालेले थेंब आजूबाजूला पृष्ठभागावर पडतात. अशा पृष्ठभागाला स्पर्श केल्याने हे थेंब हाताला चिकटतात. हाताने वारंवार चेहरा, डोळे, नाक चोळण्याच्या सवयीमुळे देखील हा आजार पसरू शकतो.

करोना विषाणू आजारावर कोणतेही औषध अथवा लस उपलब्ध नाही. रुग्णास त्याच्या लक्षणानुसार उपचार केले जातात.



करोना विषाणू आजार

## करोना आजार होऊ नये यासाठी काय काळजी घ्यायला हवी

करोना किंवा सननावाटे पसरणाऱ्या स्वाईन फ्ल्यू, क्षयरोग असे आजार टाळण्यासाठी खालील खबरदारी घेणे आरोग्यासाठी हिताचे आहे.

- १) सनसंस्थेचे विकार असणाऱ्या व्यक्तीशी संपर्क ठेवताना संसर्ग न होण्याची काळजी घेणे.
- २) हात वारंवार धुणे.
- ३) शिंकताना, खोकताना नाकातोंडावर रुमाल अथवा टिशू पेपर धरणे.
- ४) अर्धवट शिजलेले, कच्चे मांस खाऊ नये.
- ५) फळे, भाज्या न धूता खाऊ नयेत.



करोना विषाणू आजार

## खाली नमूद केलेल्या व्यक्तींनी ताबडतोब वैद्यकीय सल्ला घ्यावा

• ताप, खोकला व ल्भवसनास त्रास होणाऱ्या व्यक्ती



• हा त्रास कोणत्या आजारामुळे होतो आहे हे स्पष्ट होत नसल्यास व रुग्णाने कोरोना बाधित देशात प्रवास केला असल्यास

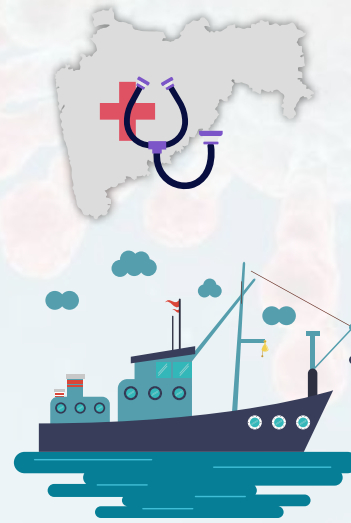
• प्रतिकार शक्ती कमी असलेल्या व्यक्ती आणि ज्यांनी नुकताच बाधित देशात प्रवास केला आहे.

## नवीन करोना विषाणू - उपाययोजना...

करोना विषाणू आजाराच्या प्रतिबंध व नियंत्रणासाठी केंद्र सरकारच्या मदतीने महाराष्ट्रात पुढील उपाय योजना राबविण्यात येत आहेत :

### ▶ आंतरराष्ट्रीय विमानतळ व बंदरावर प्रवाशांचे स्क्रीनिंग

केंद्र सरकारच्या निर्देशानुसार करोना बाधित देशातून येणाऱ्या प्रवाशांचे स्क्रीनिंग मुंबई, पुणे, नागपूर या विमानतळावर व राज्यातील मोठ्या तसेच सर्व लहान बंदरावर सुरू करण्यात आले आहे. या स्क्रीनिंगमध्ये आढळलेल्या संशयित रुग्णांना विलगीकरण कक्षामध्ये भरती करण्यात येते.



## नवीन कोरोना विषाणू - उपाययोजना...

### ► बाधित देशातून आलेल्या प्रवाशांचा पाठपुरावा

जे प्रवासी कोरोना बाधित देशातून भारतामध्ये येत आहेत त्यांची माहिती दैनंदिन स्वरूपामध्ये विमानतळ आरोग्य अधिकाऱ्यांमार्फत राज्य आरोग्य विभागास कळविली जाते.

- वुहान (चीन) मधून आलेल्या प्रत्येक प्रवाशाला १४ दिवसांकरिता विलगीकरण कक्षात भरती करण्यात येते.
- इतर बाधित देशातील प्रवाशांना लक्षणे असतील तरच विलगीकरण कक्षात भरती करून त्याची प्रयोगशाळा तपासणी करण्यात येते.
- बाधित भागातून येणा-या प्रत्येक प्रवाशाला १४ दिवसांकरिता घरी थांबण्यास (होम आयसोलेशन) सांगण्यात आले आहे.
- या सर्व प्रवाशांचा ते बाधित देशातून आलेल्या तारखेपासून पुढील १४ दिवस दूरध्वनीद्वारे दैनंदिन पाठपुरावा करण्यात येतो. त्यांच्यामध्ये कोरोना आजार सदृश्य लक्षणे निर्माण झाली आहेत किंवा कसे याबाबत दैनंदिन विचारणा करण्यात येते. याशिवाय अशी लक्षणे आढळल्यास त्यांनी स्वतःहून आरोग्य विभागात कळवण्याबाबत देखील प्रत्येक प्रवाशास सुचित करण्यात आले आहे.
- या दैनंदिन पाठपुराव्यामध्ये एखाद्या प्रवाशामध्ये संशयित कोरोना आजाराची लक्षणे आढळल्यास त्याला विलगीकरण कक्षात भरती करण्यात येते.

## नवीन कोरोना विषाणू - उपाययोजना...

### ► प्रयोगशाळा निदान व्यवस्था

सध्या राज्यात ३ प्रयोगशाळांमध्ये नवीन कोरोना विषाणू निदानाची व्यवस्था करण्यात आली आहे.

१. राष्ट्रीय विषाणू विज्ञान संस्था, पुणे
२. कस्तुरबा मध्यवर्ती प्रयोगशाळा, मुंबई
३. इंदिरा गांधी वैद्यकीय महाविद्यालय, नागपूर



कस्तुरबा मध्यवर्ती प्रयोगशाळा  
मुंबई



राष्ट्रीय विषाणू विज्ञान संस्था  
(एन आय व्ही), पुणे



इंदिरा गांधी वैद्यकीय महाविद्यालय  
नागपूर

## नवीन कोरोना विषाणू - उपाययोजना

### ► विलगीकरण आणि उपचार व्यवस्था

संशयित कोरोना आजारी रुग्णांना भरती करण्यासाठी सध्या मुंबईमध्ये कस्तुरबा रुग्णालय आणि पुण्यात नायडू रुग्णालय येथे आवश्यक विलगीकरण व उपचार सुविधा उपलब्ध करण्यात आली आहे. या शिवाय प्रत्येक जिल्हा रुग्णालयात आणि शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालयातही

विलगीकरण कक्ष कार्यान्वित कार्यान्वित करण्यात आले आहेत.

विलगीकरण कक्षासाठी खाजगी रुग्णालयांशीही समन्वय ठेवण्यात येत आहे.



## अफवांवर विश्वास न ठेवण्याचे आवाहन

सोशल मीडियावर कोरोना संदर्भात विविध अर्धवट माहिती असणारे, चुकीचे, भीती उत्पन्न करणारे संदेश फिरताना दिसत आहेत. असे कोणतेही संदेश हे अधिकृत स्रोतांकडून खात्री करून घेतल्याशिवाय पुढे पाठवू नयेत. तसेच आवश्यक असल्यास नागरिकांनी हेल्प लाईनला फोन करून शंका निरसन करून घ्यावे असे आवाहन करण्यात आले आहे. चुकीचे मेसेज पसरवणाऱ्या व्यक्तींवर कायदेशीर कारवाई करण्याविषयी निर्देश देण्यात आले आहेत.



## आपल्या मनातील प्रश्न....

### COVID-19 म्हणजे काय ? या आजाराची सुरुवात कशी झाली ?

हा नुकताच शोध लागलेला कोरोना विषाणूमुळे होणारा संसर्गजन्य रोग आहे. डिसेंबर 2019 मध्ये चीनच्या वुहानमध्ये या साथीची सुरुवात झाली असून या आजाराचा प्रसार सर्व उपखंडामध्ये होताना दिसून येत आहे.

### हा आजार झाला आहे हे कसे ओळखावे ?

या आजाराची सामान्य लक्षणे म्हणजे ताप, सर्दी आणि कोरडा खोकला. काही रुग्णांना ल्भवसनास त्रास होणे, अंगदुखी, घसा खवखवणे किंवा अतिसार असू शकतो. ही लक्षणे सहसा सौम्य असतात आणि हळूहळू त्यांची सुरुवात होते. बहुतेक लोकांमध्ये (सुमारे 80%) हा आजार सौम्य प्रकारचा असतो तसेच विशेष उपचार न घेताच स्वतःच्या प्रतिकार शक्तीने (Self-limiting) या आजारापासून ते बरे होतात.

### या आजाराची लागण कशी होते ?

खोकला किंवा श्वास घेत असताना नाक किंवा तोंडातून लहान थेंबांद्वारे हे विषाणू एका व्यक्तीकडून दुसऱ्या व्यक्तीकडे संक्रमित होतात. हे लहान थेंबे सभोवतालच्या वस्तू किंवा पृष्ठभागावर पडतात. त्यानंतर इतर लोकांनी अशा वस्तूंना किंवा पृष्ठभागास स्पर्श केल्यास त्यांच्या हातावाटे डोळे, नाक किंवा तोंडातून हा विषाणू शरीरात प्रवेश करतो. संसर्ग असलेल्या एखाद्या व्यक्तीच्या संपर्कात आल्यास आपल्याला देखील हा आजार होऊ शकतो. म्हणूनच आजारी असलेल्या व्यक्तीपासून 1 मीटर (3 फूट) लांब राहणे महत्वाचे आहे.

## आपल्या मनातील प्रश्न....

### एखाद्या व्यक्तीमध्ये लक्षणे दिसत नसतानाही या आजाराचा प्रसार होऊ शकतो का ?

हा आजार पसरण्याचा मुख्य मार्ग म्हणजे श्वासोच्छ्वास (ज्या व्यक्तीला हा आजार आहे त्याच्या खोकल्यातून/शिकण्यातून पडणाऱ्या थेंबातून पसरला जातो). त्यामुळे मुळीच लक्षणे नसलेल्या एखाद्या व्यक्तीकडून हा आजार पसरण्याचा धोका खूप कमी आहे.

### गंभीर आजार होण्याचा धोका कोणाला आहे ?

वृद्ध लोक आणि उच्च रक्तदाब, हृदयरोग किंवा मधुमेह यासारखे दीर्घ मुदतीचे आजार असणाऱ्यांना गुंतागुंत होण्याची शक्यता असते. ताप, खोकला आणि श्वास घेण्यात अडचण असलेल्या लोकांनी तात्काळ वैद्यकीय उपचार घ्यावे.

### मी व माझ्या घरच्यांनी ह्या विषाणूच्या संसर्गा पासून दूर राहण्यासाठी काय काळजी घ्यावी ?

हा आजार सामान्यतः सौम्य असतो, विशेषतः मुले आणि तरुण प्रौढांसाठी. तथापि, हा विषाणू वृद्ध लोक आणि उच्च रक्तदाब, हृदयरोग किंवा मधुमेही व्यक्तीमध्ये गंभीर आजारास कारणीभूत ठरू शकतो. त्यामुळे या संसर्गाचा त्यांच्यावर आणि निकटवर्तीयांवर होणाऱ्या परिणामाविषयी जागरूक राहणे आवश्यक आहे.



## आपल्या मनातील प्रश्न....

त्यामुळे स्वतःचे, निकटवर्तीयांचे व समाजाचे संरक्षण करण्यासाठी काही सवयी व नियमांचे पालन करणे आवश्यक आहे. त्यामध्ये सर्वात प्रथम मुख्य म्हणजे नियमित आणि स्वच्छ हात धुणे आणि श्वसनासंबंधी आरोग्यदायी सवयींचा अवलंब करणे. दुसरे म्हणजे, आजाराच्या माहितीविषयी जागरूक रहा तसेच स्थानिक आरोग्य अधिकाऱ्यांच्या सल्ल्याचे अनुकरण करा (विशेषतः शाळा, महाविद्यालये, प्रवास, उत्सव, समारंभ, मेळावे ई. गर्दी विषयक देण्यात येणारे निर्देश).

### या आजारावर लस, औषध किंवा उपचार उपलब्ध आहेत का?

अजून नाही. आजपर्यंत, हा विषाणू रोखण्यासाठी किंवा उपचार करण्यासाठी कोणत्याही लसीचा शोध लागला नाही आणि विशिष्ट अँटीव्हायरल औषध उपलब्ध नाही. संभाव्य लस आणि काही विशिष्ट औषधोपचारांची चाचणी चालू आहे. जागतिक आरोग्य संघटना या विषाणूच्या प्रतिबंधासाठी लस आणि औषधे विकसित करण्यासाठी क्लिनिकल चाचण्याद्वारे आंतरराष्ट्रीय सहकार्यातून प्रयत्न करीत आहे.

## आपल्या मनातील प्रश्न....

### स्वतःचे रक्षण करण्यासाठी मी मुखवटा (फेस मास्क) घालायचा का?

जर आपणास या आजाराची लक्षणे (विशेषतः खोकला) असतील किंवा संसर्ग झालेल्या आजारी व्यक्तीच्या संपर्कात आला तर मुखवटा (फेस मास्क) घालणे आवश्यक आहे. डिस्पोजेबल फेस मास्क फक्त एकदाच वापरला जाऊ शकतो, अन्यथा या मास्कची विल्हेवाट योग्य प्रकारे न केल्यास इतरांना धोका निर्माण होऊ शकतो. जागतिक आरोग्य संघटना (WHO) लोकांना अनावश्यक मास्कचा वापर करू नये असा सल्ला देत असून सर्वसामान्य नागरिकांनी गर्दीच्या ठिकाणी हातरुमालचे तीन पदर करून मुखवटा (फेस मास्क) वापरावा, जो रोज योग्य प्रकारे धुतला जाऊ शकतो.

### या आजाराचा अधिशयन कालावधी किती आहे?

“अधिशयन कालावधी” म्हणजे विषाणूचा शरीरामध्ये प्रवेश झाल्यापासून ते आजाराची लक्षणे दिसण्या पर्यंतचा काळ. हा कालावधी आजपर्यंतच्या अभ्यासावरून साधारणपणे 1 ते 14 दिवसांचा असतो, तथा सर्वसाधारणपणे 5 दिवसांचा असतो.

## आपल्या मनातील प्रश्न....

**एखाद्या प्राण्यांच्या माध्यमातून मनुष्यामध्ये हा विषाणू संक्रमित होऊ शकतो का?**  
करोना हे विषाणूच्या एका समूहाचे नाव आहे, जे प्राण्यांमध्ये सामान्यतः आढळून येतात. कधी कधी लोकांना प्राण्यांचा अथवा त्यांच्या मांसाचा निकट संपर्क आल्यामुळे या विषाणूची लागण होते, जे नंतर संसर्गामुळे इतर लोकांमध्ये पसरू शकते. उदाहरणार्थ, सार्स हा आजार मांजरींशी संबंधित होता आणि मर्स हा आजार उंटांद्वारे प्रसारित झाल्याचे अनुमान आहे. याकरिता स्वतःचे रक्षण करण्यासाठी मांस विक्रीच्या बाजारात जाताना, प्राणी आणि त्यांच्या मांसाच्या संपर्कात असलेल्या पृष्ठभागाशी थेट संपर्क टाळा. कच्चे मांस, दूध किंवा जनावरांच्या अवयवांना काळजीपूर्वक हाताळा. कच्चे व अर्धवट शिजवलेल्या अन्नपदार्थांचे सेवन करणे टाळा.

### वस्तूवर/पृष्ठभागांवर विषाणू किती काळ टिकून राहतो?

या आजाराला कारणीभूत विषाणू पृष्ठभागावर किती काळ टिकतो हे निश्चित नाही. अभ्यासानुसार करोना विषाणू काही तास किंवा कित्येक दिवस पृष्ठभागावर टिकून राहू शकतात. हे परिस्थितीनुसार भिन्न असू शकते (उदा. पृष्ठभागाचा प्रकार, वातावरणाचे तापमान आणि आर्द्रता). जर आपल्याला असे वाटत असेल की एखादा पृष्ठभाग संक्रमित झाला आहे, तर विषाणू नष्ट करण्यासाठी आणि स्वतःचे व इतरांचे संरक्षण करण्यासाठी साध्या जंतुनाशकाने तो पृष्ठभाग साफ करा. आपले हात साबण आणि पाणी वापरून स्वच्छ धुवा. आपले डोळे, तोंड किंवा नाक यांस स्पर्श करणे टाळा.

## हे करा...

### आपले हात वारंवार स्वच्छ धुवा

नियमितपणे साबण व पाणी वापरून आपले हात स्वच्छ धुवा.

### का करावे?

नियमितपणे साबण व पाणी वापरून आपले हात स्वच्छ धुतल्याने आपल्या हातावर असलेले विषाणू नष्ट होतात.



### निकट संपर्क टाळावा

स्वतःमध्ये आणि खोकणाऱ्या किंवा शिकणाऱ्या व्यक्तीमध्ये कमीतकमी १ मीटर (३ फूट) चे अंतर ठेवा.

### का करावे?

जेव्हा एखाद्या व्यक्तीला खोकला किंवा शिक येते तेव्हा त्याच्या नाकातून किंवा तोंडातून लहान द्रव थेंबा वाटे फेकले जातात, ज्यात विषाणू असू शकतो. जर तुम्ही त्या व्यक्तीच्या खूप जवळ असाल तर तुमच्यादेखील शरीरात प्रवेश करण्याची शक्यता असते.



### डोळे, नाक आणि तोंडाला स्पर्श करणे टाळावे

### का करावे?

आपल्या हाताद्वारे बऱ्याचशा वस्तू, फर्निचर, हँडल्स इ. ठिकाणी स्पर्श केला जातो, ज्यामुळे विषाणू संक्रमणाची शक्यता असते. एकदा का दूषित झाल्यास आपल्या हाता वाटे ते विषाणू डोळे, नाक किंवा तोंडात शिरकाव करतात. मग तेथून, विषाणू आपल्या शरीरात प्रवेश करून आपण आजारी पडू शकतो.



## हे करा...

### शिंकताना, खोकताना या गोष्टींची सवय लावा



आपण आणि आपल्या सभोवतालच्या लोकांनी श्वसनासंबंधी आरोग्यदायी सवयींचा अवलंब करणे आवश्यक आहे. याचा अर्थ असा की जेव्हा आपण खोकतो किंवा शिंकतो तेव्हा आपले तोंड किंवा नाक आपल्या हाताच्या कोपराने किंवा टिश्यू पेपरने झाकावे. मग वापरलेल्या टिश्यू पेपरांची त्वरित विल्हेवाट लावा.

### का करावे?

लहान-लहान थेंबाद्वारे विषाणू पसरतात. श्वसनासंबंधी आरोग्यदायी सवयींचा अवलंब करून आपण आपल्या आजूबाजूच्या लोकांना सर्दी, फ्लू आणि COVID-19 यांसारख्या विषाणूपासून वाचवतो.

### जर आपल्याला ताप, खोकला आणि श्वास घेण्यास त्रास होत असेल तर लवकर वैद्यकीय सेवा घ्या

जर आपल्याला अस्वस्थ वाटत असल्यास घरी रहा. जर आपल्याला ताप, खोकला आणि श्वास घेण्यास त्रास होत असेल तर वैद्यकीय मदत घ्या व पूर्वसूचना म्हणून डॉक्टरांना संपर्क करा. या काळात आपल्या स्थानिक आरोग्य अधिकाऱ्यांच्या निर्देशांचे पालन करा.

### का करावे?

कारण आपल्या भागातील परिस्थिती विषयी स्थानिक आरोग्य अधिकाऱ्यांकडे अद्ययावत माहिती असते. पूर्वसूचना म्हणून संपर्क केल्यास आपल्या जवळच्या आरोग्य केंद्रामध्ये त्वरित आपल्याला योग्य आरोग्य सुविधा मिळवून देता येईल. यामुळे आपले संरक्षण देखील होईल आणि जीवघेणे विषाणू आणि इतर संसर्गाचा फैलाव रोखण्यास मदत होईल.

## हे करू नका



सार्वजनिक ठिकाणी, उघड्यावर थुंकणे



तुम्हाला ताप व खोकला यांसारखी लक्षणे असताना, इतरांशी निकटचा संपर्क ठेवणे



प्राण्यांशी थेट संपर्क, तसेच कच्चे, अर्धवट शिजलेले अन्न खाणे



कत्तलखाने व उघड्यावर मांस असणाऱ्या ठिकाणी जाणे

## आरोग्य शिक्षण व संवाद

राज्य सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने सर्वसामान्य जनता, वैद्यकीय व्यावसायिक आणि बाधित भागातून आलेल्या प्रवाशांसाठी आरोग्य शिक्षण विषयक साहित्य तयार करण्यात आले असून ते सर्व संबंधितांना वितरित करण्यात आले आहे.



► आरोग्य शिक्षण साहित्य

## करोना विषाणू

काळजी करू नका, सावध रहा

स्वतःचे आणि इतरांचे आजारी पडण्यापासून संरक्षण करा

## आपले हात स्वच्छ धुवा



- खोकल्यावर अथवा शिंकल्यानंतर
- एखाद्या आजारी व्यक्तीची काळजी घेताना
- स्वयंपाक करण्यापूर्वी, तयार करताना आणि तयार केल्यानंतर
- जेवणापूर्वी
- शौचानंतर
- प्राण्यांचा सांभाळ केल्यानंतर आणि प्राण्यांची विष्टा काढल्यानंतर

अधिक माहितीसाठी आपल्या जवळील शासकीय रुग्णालयाशी संपर्क साधा.

राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र. +91-11-23978046

राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र. 020-26127394

टोल फ्री हेल्पलाईन क्र. 104

# करोना विषाणू काळजी करू नका, सावध रहा

हे करा....स्वतःला व इतरांना सुरक्षित ठेवा

साबण व पाणी वापरून आपले  
हात स्वच्छ धुवा.



शिकताना व खोकताना आपल्या  
नाकावर व तोंडावर रुमाल धरा.

सर्दी किंवा फ्ल्यू सहस्य लक्षणे असलेल्या  
लोकांशी नजीकचा संपर्क टाळा.



मांस आणि अंडी पूर्णपणे शिजवून व उकडून घ्या.

जंगली अथवा पाळीव प्राण्यांशी  
निकट संपर्क टाळा.



अधिक माहितीसाठी आपल्या जवळील शासकीय रुग्णालयाशी संपर्क साधा.

राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र.  
+91-11-23978046

राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र.  
020-26127394

टोल फ्री हेल्पलाईन क्र.  
104

# करोना विषाणू काळजी करू नका, सावध रहा

प्रवास करताना काळजी घ्या !



- सार्वजनिक ठिकाणी  
किंवा रस्त्यावर थुंकणे टाळा.



- पूर्णपणे शिजवलेलेच  
अन्न खावे.

- आजारी असलेल्या पाळीव प्राण्यांबरोबर  
थेट संपर्क आणि प्रवास करणे टाळा.



अधिक माहितीसाठी आपल्या जवळील शासकीय रुग्णालयाशी संपर्क साधा.

राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र.  
+91-11-23978046

राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र.  
020-26127394

टोल फ्री हेल्पलाईन क्र.  
104

## करोना नियंत्रण कक्ष



सर्वसामान्य नागरिकांसाठी टोल फ्री **१०४** क्रमांक करोना विषयक शंकासमाधानासाठी उपलब्ध करण्यात आला आहे. याशिवाय संचालक आरोग्य सेवा पुणे कार्यालयात करोना नियंत्रण कक्ष स्थापन (**०२०-२६१२७३९४**) करण्यात आला असून तो **सकाळी ८ ते रात्री १०** या कालावधीत कार्यरत आहे. नवीन करोना विषाणू आजाराबद्दलच्या मार्गदर्शक सूचना सर्व संबंधितांना पाठविण्यात आल्या असून त्या सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या संकेतस्थळावर देखील उपलब्ध आहेत.