



आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण
मंत्रालय, भारत सरकार

Help us to
help you



नोवल कोरोनावायरस रोग (COVID-19)

रेल्वे प्रवाशां करता सल्ला



हात स्वच्छ ठेवा:

- ▶ वारंवार हात साबणाने धुवा किंवा अल्कहोल युक्त सॅनिटाईजरचा वापर करा



श्वसन स्वच्छतेची काळजी घ्या:

- ▶ खोकणे किंवा शिंकणे या द्वारे उडणारे लाळेचे शिंतोडे इतर लोकांच्या संपर्कात आल्याने COVID-19चे संक्रमण पसरते, या करता खोकताना किंवा शिंकताना आपले नाक आणि तोंड टिशू/रुमालाने झाका
- ▶ आपले डोळे, नाक आणि तोंडाला स्पर्श करणे टाळा



मास्क वापरा:

- ▶ फेस कव्हर/मास्क घालणं बंधनकारक आहे
- ▶ फेस कव्हर/मास्कला सारखं स्पर्श करू नका
- ▶ फेस कव्हर/मास्क ओलसर झाल्यावर तो लगेच बदला आणि नवीन मास्क घाला. सिंगल युज मास्कचा पुन्हा वापर करू नका
- ▶ फेस कव्हर/मास्क मागून धरून काढा, त्याच्या समोरच्या बाजूला स्पर्श करू नका
- ▶ जेव्हाही मास्कला स्पर्श कराल तेव्हा लगेच आपले हात साबण आणि पाण्याने धुवा किंवा अल्कोहोल युक्त हॅन्ड-रबचा वापर करा
- ▶ वापरलेला मास्क इकडं तिकडं फेकू नका



इतरांपासून योग्य अंतर :

- ▶ दुरुनच एकमेकांना रामराम, नमस्कार करा
- ▶ ट्रेनमध्ये किंवा रेल्वे स्टेशनावर एकमेका पासून कमीत कमी 1 मीटर किंवा शक्य तितके योग्य अंतर राखा



वाईट सवयी सोडा:

- ▶ धूम्रपान करू नका
- ▶ तंबाखू, मावा, गुटका यांचं सेवन करू नका
- ▶ ट्रेनच्या आत किंवा खिडकीतून बाहेर प्लॅटफॉर्म वर, थुंकू नका, केवळ शौचालयाच्या वॉश-बेसिन मध्येच थुंका आणि पाण्याने ते धुवून टाका



स्वच्छता:

- ▶ बहुदा वारंवार स्पर्श होतील अशा पृष्ठभागांना/वस्तूंना उघड्या हातांनी स्पर्श करू नका
- ▶ हवा खेळती राहण्यासाठी खिडक्या उघड्या ठेवा
- ▶ सह-प्रवाशांसोबत आपल्या खाजगी वस्तू (फोन, कपडे, अंथरुण, टॉवेल, खाण्याच्या वस्तू, शौच सामान, आणि अन्य वस्तू) वाटून घेऊ नका
- ▶ वापरा नंतर शौचालयाच्या स्वच्छतेची काळजी घ्या, वारंवार आपले हात धुवा



रोगाच्या कोणत्या ही लक्षणा बाबत सावधगिरी:

- ▶ जर तुम्हाला खोकला/ताप/श्वास घ्यायला त्रास जाणवत असेल तर रेल्वे अधिकाऱ्यांशी संपर्क करा आणि त्यांच्या सल्ल्याचे पालन करा



लक्षात ठेवा:

- ▶ आरोग्य सेतू ऍप डाउनलोड करा
- ▶ "काय करावे आणि काय करू नये" हे आठवा, त्यांचं पालन पुढेही करा आणि सुरक्षित राहा



योग्य माहिती इथून मिळवा-

- भारत सरकारची राष्ट्रीय टोल-फ्री हेल्पलाईन- 1075
- आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालयाची वेबसाईट (www.mohfw.gov.in)



mohfw.gov.in



@MoHFWIndia



@MoHFW_INDIA



@mohfwindia



mohfwindia