

# घर के सदस्यों के लिए ध्यान देने योग्य बातें



मास्क पहनें और कम से कम 1 मीटर की दूरी के साथ उचित सामाजिक दूरी बनाए रखें



स्वास्थ्य की स्थिति की निगरानी करें और लक्षण विकसित होने पर शीघ्र चिकित्सा की मांग करें



भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें, सार्वजनिक परिवहन लेते समय या भीड़-भाड़ वाली जगहों पर रहते समय सर्जिकल मास्क पहनें



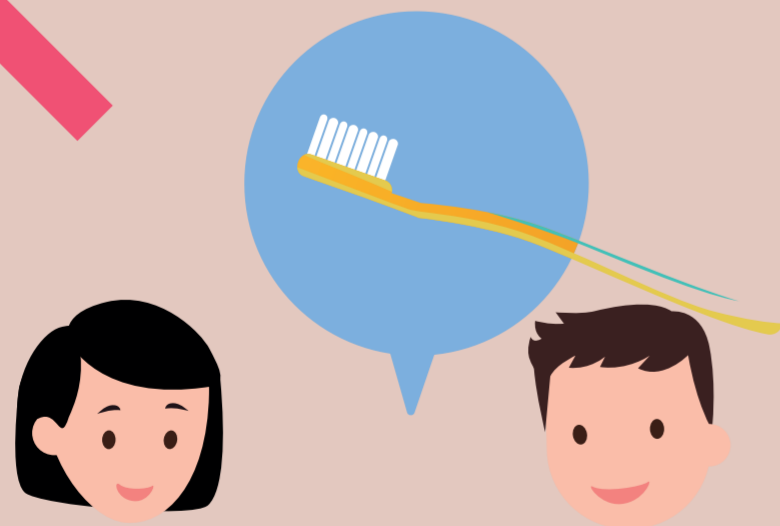
अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखें विशेष रूप से हाथों की स्वच्छता



अच्छे शारीरिक प्रतिरोध का निर्माण करें और स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखें। यह संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और पर्याप्त आराम के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है



अच्छे वायु-संचार और बार-बार सफाई और कीटाणुशोधन (रसोई और शौचालय सहित) को बनाए रखें



निजी वस्तुओं (जैसे दाँतो का ब्रश) को रोगी के साथ सांझा करने से बचें



भोजन को रोगी के साथ सांझा करने से बचें



धूम्रपान न करें और शराब के सेवन से बचें

