



NATIONAL INSTITUTE OF AYURVEDA
(Autonomous Institute of Ministry of AYUSH, Government of India)
Jorawar Singh Gate, Amer Road, Jaipur 302002

ADVISORY

CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19)

In view of the worldwide outbreak of Novel Corona Virus (COVID-19), all the faculties and students affiliated with the institute are hereby directed not to conduct any events which would result in gathering of people till the spread of the virus is confined and restricted from the India. This precaution is mandatory to thwart the spread of the virus. Being in a responsible institute all attempts should be done to spread the awareness of prevention and control of the COVID-19 among the fellow person and general public.

To preclude the spread of the COVID-19 please practice the following:

- Protect yourselves
- Protect your loved ones
- Protect your community

Protect Your Self:

- Don't touch your eyes, mouth or nose with unclean hands.
- Avoid touching surfaces of wall, floor, table, doors, handles, switch boards, biometrics etc
- Wash your hand regularly with plenty of antiseptic soap and water before and after food preparation and consumption.
- Frequently wash the hand after touching pets and animal products.
- Regular bath is advised.
- Keep an alcohol-based sanitizer ready for times when soap and water are not available.
- Keep your distance of at least 1 meter from anyone coughing or sneezing.
- Follow no-touch greeting for no germs contracted.
- "Namaste" or Hand Waving over Handshake is preferred
- Individual having the sore throat like symptoms should do gargling with luke warm salt water.
- Avoid street foods intake
- Disinfect equipment's and working area once in a day.

- Use foot operated peddle dust bins.

Protect your loved ones:

- Don't sneeze or cough into your hands. Use a tissue or napkin and throw it away immediately, or
- Sneeze in the inner side of your bent elbow.
- Don't travel or visit crowded places if you're sick.
- Do wear a mask if you're sick and also if you are taking care of someone with the symptoms.

Protect your community:

- If you have a fever, cough, or difficulty breathing, stay indoors
- If you feel unwell, seek medical attention
- Do not share and forward messages which creates panic among the public
- Authentic information coming through medical experts should be shared
- Avoid taking part in the community activities like – attending gathering, marriages, death rituals, conferences, fairs, shopping mall, cinema theaters, gyms, swimming pools etc.
- Avoid /Minimize the travelling if you are suffering from fever and cough
- Call healthcare professionals and follow their advice

DON'T PANIC

BE AWARE, BE SAFE, BE ALERT

Director

Avoid the Risk of Infection and Spread of Virus

Wash your hands frequently using soap and water or an alcohol-based hand rub



METHOD OF WASHING HANDS



Step 1: Wet hands with running water

Step 2: Apply enough soap to cover wet hands

Step 3: Scrub all surfaces of the hands – as shown in the above picture for at least 20 seconds.

Step 4: Rinse thoroughly with running water

Step 5: Dry hands with a clean cloth or single-use towel

Wash your hands often or once in 20 minutes, especially before eating; after blowing your nose, coughing, or sneezing; and going to the bathroom.

If soap and water are not readily available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 70% alcohol. Always wash hands with soap and water, if hands are visibly dirty.



Cover mouth and nose with flexed elbow or tissue when coughing or sneezing. Dispose of used tissue immediately



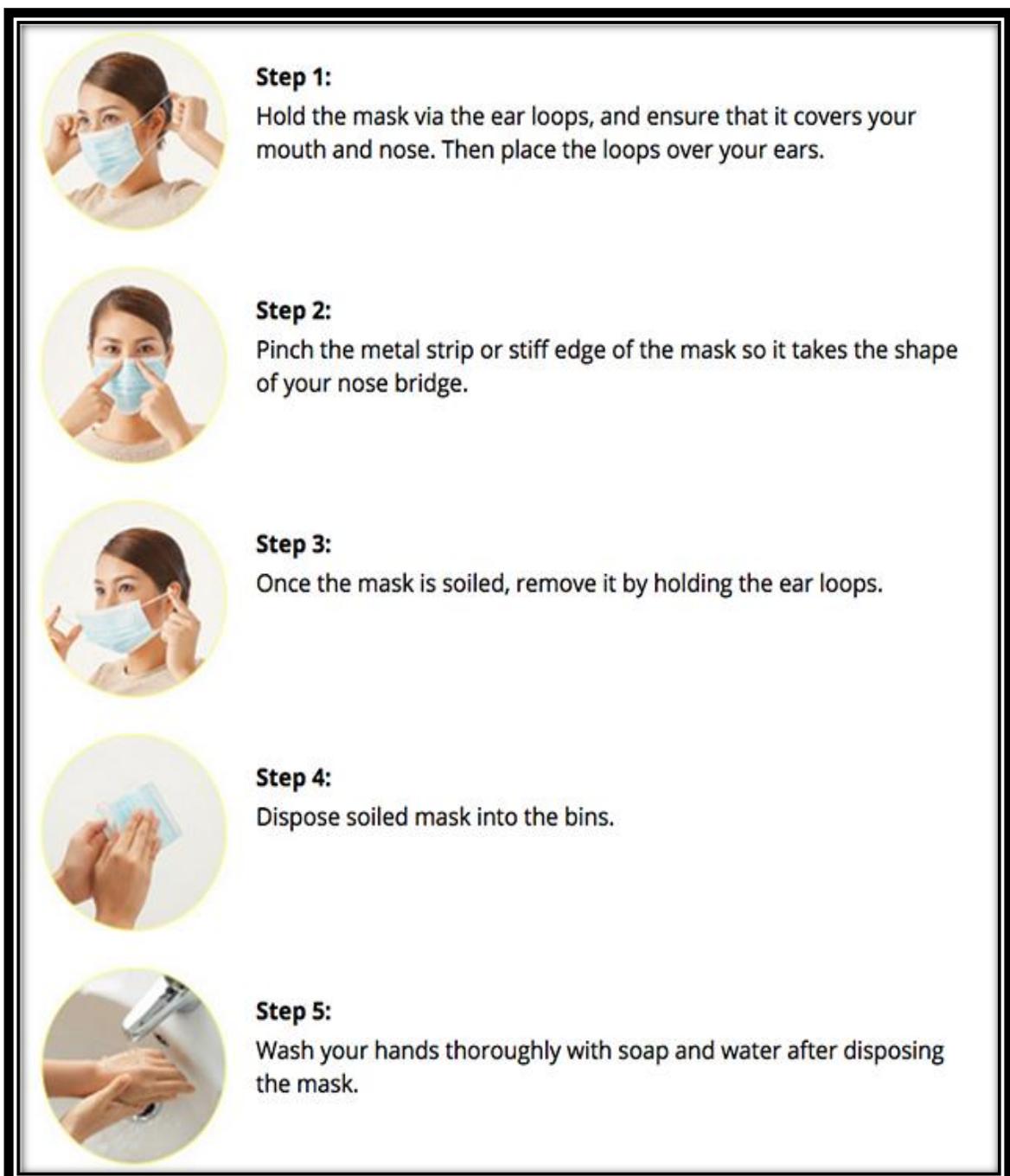
Avoid close contact with anyone who has cold or flu-like symptoms



Seek medical care early if you or your child has a fever, cough or difficulty breathing

METHOD OF WEARING MASK

- Clean your hand with the sanitizer before wearing the mask
- Wearing mask is mandatory for health care personal's viz., Doctors, Nurse, Midwifery, Ward boys etc.
- Individuals suffering from any kind respiratory infections like cough, cold, fever should wear mask
- If masks are worn, they must be used and disposed of properly to ensure their effectiveness and to avoid any increased risk of transmitting the virus
- The use of a mask alone is not enough to stop infections and must be combined with frequent hand washing, covering sneezes and coughs, and avoiding close contact with anyone with cold or flu-like symptoms (coughing, sneezing, fever)



The infographic is enclosed in a black rectangular border and contains five steps, each with a circular image and a text description:

- Step 1:**  Hold the mask via the ear loops, and ensure that it covers your mouth and nose. Then place the loops over your ears.
- Step 2:**  Pinch the metal strip or stiff edge of the mask so it takes the shape of your nose bridge.
- Step 3:**  Once the mask is soiled, remove it by holding the ear loops.
- Step 4:**  Dispose soiled mask into the bins.
- Step 5:**  Wash your hands thoroughly with soap and water after disposing the mask.

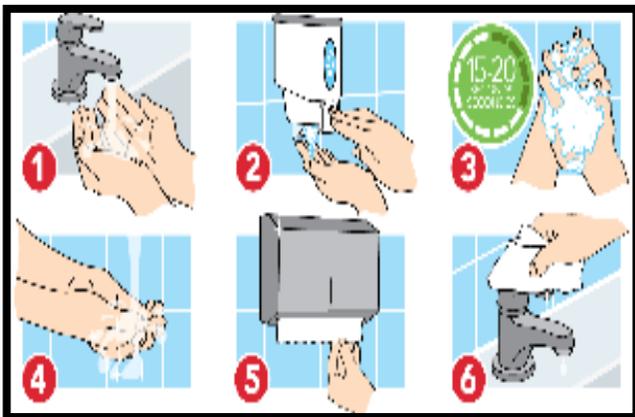
PRECAUTIONS TO REDUCE THE RISK OF CORONAVIRUS INFECTION



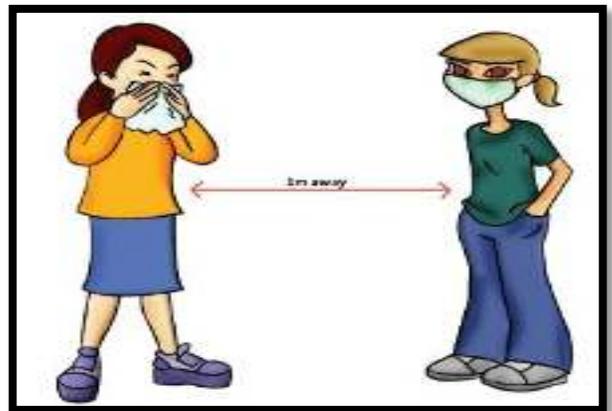
Avoid travel if you are suffering from fever, cough, difficulty in breathing and sore throat



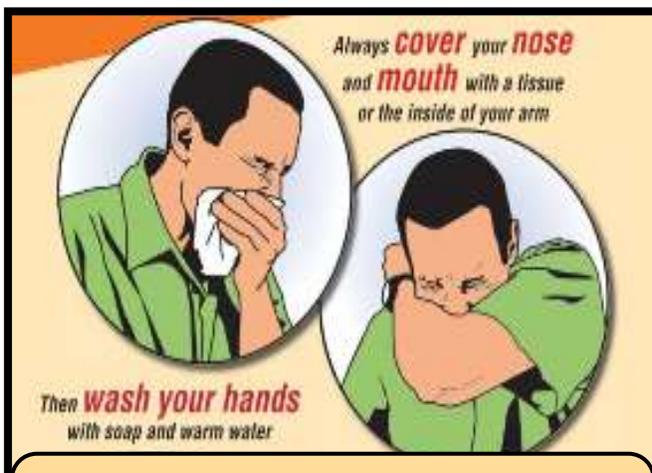
Share your travel history with your health workers (Doctor, ASHA, ANM etc)



Wash hand frequently with soap or alcohol based sanitizer



Maintain at least 1 meter of distance with anyone who have cold cough or flu like symptoms



Cover mouth with napkin /tissue or elbow while coughing and sneezing



Avoid meeting in crowd

WHEN TO WASH HANDS



After Coughing and sneezing



After Using Toilets / Wash rooms



After caring the sick person



Washing hands before, during and after having food



After handling Pets



After touching the handles of door, tap, surface of table, wall etc

DO'S AND DON'TS



Wearing Mask

Smoking



Frequent Handwashing

Alcohol consumption



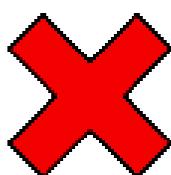
Yoga

Drug Abuse



Vegetarian Food

Non Veg Food



Consulting Doctor

Self Medication

**For any further queries, contact the National Institute of Ayurveda,
Ministry of AYUSH,Jaipur**



राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत-सरकार
जोरावरसिंह गेट, आमेर रोड़, जयपुर-302002

सलाह

कोरोनावायरस रोग (COVID-19)

नोवल कोरोनावायरस (COVID-19) के दुनिया भर में प्रकोप को देखते हुए, संस्थान के सभी संकाय सदस्यों और छात्रों को निर्देश दिया जाता है कि भारत में इस वायरस पर फैलने पर नियंत्रण पा लेने तक वे ऐसी कोई घटना/कार्यक्रम आयोजित न करें जिसके परिणामस्वरूप लोगों की भीड़ जुट जाए। वायरस के फैलाव को विफल करने के लिए यह सावधानी अनिवार्य है। एक जिम्मेदार संस्थान में होने के नाते अपने साथियों एवं आम जनता में नोवल कोरोनावायरस (COVID-19) के फैलाव एवं नियंत्रण के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए सभी प्रयास किये जाने चाहिए।

नोवल कोरोनावायरस (COVID-19) को फैलने से रोकने के लिए निम्नलिखित कदम उठाने चाहिए –

- स्वयं को सुरक्षित रखें।
- अपने प्रियजनों की रक्षा करें।
- अपने समुदाय की रक्षा करें।

स्वयं को सुरक्षित रखें –

- अस्वच्छ हाथों से अपनी आँखों, मुँह या नाक को नहीं छूयें।
- दीवार, फर्श, टेबल, दरवाजों, हैंडल, स्वीच बोर्ड्स, बायोमेट्रिक्स आदि की सतहों को छूने से बचे।
- खाना बनाने एवं इसके उपभोग से पूर्व एवं पश्चात अपने हाथ नियमित रूप से साबुन और पानी से साफ करें।
- पालतू जानवरों तथा पशु उत्पादों को छूने से के पश्चात प्रायः अपने हाथों को धोएं।
- बार-बार हाथ धोएं।
- साबुन एवं पानी उपलब्ध नहीं होने के समय अल्कोहल-आधारित सेनीटाईजर का उपयोग करें।
- खाँसते एवं छिकने वाले किसी भी व्यक्ति से कम-से-कम 1 मीटर की दूरी बनाये रखें।
- कीटाणु फैलने से रोकने के लिए 'बिना छुएं अभिवादन' करें।
- हाथ मिलाने के स्थान पर 'नमस्ते' अथवा हाथ उठाकर अभिवादन करें।
- व्यक्तिशः गले में खराश जैस लक्षण दिखने पर गुनगुने पानी में नमक मिलाकर गरारे करें।
- बाहर का खाना न खावें।
- कार्यक्षेत्र एवं उपकरणों को दिन में एक बार किटाणुरहित करें।
- पैर से संचालित पेड़ल डस्ट बिन का इस्तेमाल करें।

अपने प्रियजनों की रक्षा करें ।

- अपने हाथों पर न खांसे अथवा छिंके । टिश्यू अथवा रूमाल का इस्तेमाल करें तथा इसे तुरन्त डस्ट बिन में डाल दें, या
- अपने कोहनी के भीतरी हिस्से में छिंके ।
- यदि आप अस्वस्थ हैं तो भीड़भाड़ वाले स्थानों पर न घूमें न ही यात्रा करें ।
- यदि आप अस्वस्थ हैं तथा आप कोरोना के लक्षणयुक्त किसी व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं तो मास्क पहने ।

अपने समुदाय की रक्षा करें ।

- यदि आपको बुखार, खांसी अथवा सांस लेने में तकलीफ है तो घर के अन्दर रहें ।
- यदि आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं तो चिकित्सा परामर्श लें ।
- आमजन में घबराहट उत्पन्न कर सकने वाले संदेशों को साझा एवं फारवर्ड नहीं करें ।
- चिकित्सा विशेषज्ञ के माध्यम से आयी अधिकृत जानकारी साझा की जानी चाहिए ।
- सामुदायिक गतिविधियों में भाग लेने से बचें । यथा – समारोह, विवाह, अंत्येष्टि कार्यक्रमों, सभाओं, मेलों, शॉपिंग मॉल, सिनेमाघरों, जिम, स्विमिंग पूल इत्यादि ।
- यदि आप बुखार एवं खांसी से पिड़ित हैं तो यात्रा करने से बचें ।
- स्वास्थ्य कर्ता से संपर्क करें तथा उनकी सलाह को अपनाएं ।

घबरायें नहीं ।

जगरूक रहें, सुरक्षित रहें, सतर्क रहें ।

निदेशक

संक्रमण की जोखिम व वाइरस के फैलाव से बचें

साबुन और पानी अथवा अल्कोहल आधारित सेनीटाईजर का उपयोग करते हुए अपने हाथ बार-बार धोयें ।



हाथ धोने के तरीकें



चरण 1 बहते पाने में हाथ गीले करें ।

चरण 2 समुचित मात्रा में साबुन गीले हाथों पर लगायें ।

चरण 3 हाथों की सभी सतहों को कम-से-कम 20 सैकण्ड तक रगड़े – जैसा कि उपर चित्रों में दर्शाया गया है ।

चरण 4 चलते पानी से भली प्रकार हाथ धो लें ।

चरण 5 स्वच्छ कपड़ अथवा एकल-उपयोग तौलिये से हाथ सुखा लें ।

विशेषतया: खाने से पूर्व, नाक साफ करने, खांसने अथवा छिंकने तथा बाथरूम जाने के पश्चात अपने हाथ प्रायः अथवा 20 मिनट में एक बार धोयें ।

यदि साबुन एवं पानी तत्काल उपलब्ध नहीं है तो अल्कोहल बेस्ड हैंड सेनीटाईजर जिसमें कम-से-कम 70 अल्कोहलयुक्त हो का प्रयोग करें । यदि हाथ गंदे दिखायी दे रहे हैं तो हमेशा हाथ साबुन एवं पानी से धोयें ।



खांसते या छींकते समय मुंह और नाक कोहनी मोड़कर अपनी भुजाओं से ढक लेवें अथवा टिश्यू का उपयोग करें । उपयोग किये गये टिश्यू को तुरन्त बन्द डिब्बे में नष्ट करें ।



खांसी-जुकाम अथवा बुखार जैसे लक्षण वाले किसी भी व्यक्ति से निकट संपर्क से बचे ।



यदि आपको अथवा आपके बच्चे को बुखार, खांसी अथवा श्वास लेने में तकलीफ है तो तुरन्त चिकित्सकीय परामर्श लेवें ।

मास्क पहनने की विधि

- मास्क पहनने से पूर्व सेनीटाईजर से अपने हाथ साफ कर लें ।
- स्वास्थ्य कार्यकर्ता यथा डॉक्टर्स, नर्स, दायी, वार्ड बॉय इत्यादि के लिए मास्क पहनना अनिवार्य है ।
- श्वास सम्बन्धित संक्रमणों यथा खांसी, जुकाम, बुखार से पिड़ित व्यक्तियों को मास्क पहनना चाहिए ।
- यदि मास्क पहन रहे हैं तो उनकी प्रभावशीलता सुनिश्चित करने और वायरस के संचार के किसी भी बढ़े हुये जोखिम से बचने के लिए उनका उपयोग किया जाना चाहिए और भली प्रकार से उसको नष्ट किया जाना चाहिए ।
- मास्क का उपयोग करना ही संक्रमण को रोकने के लिए पर्याप्त नहीं है इसके साथ नियमित रूप से हाथ धोना, ढंक कर छिंकने तथा खांसने की सावधानीयों को अपनाना तथा जुकाम अथवा बुखार के लक्षणों (खांसी, छिंके, बुखार) वाले व्यक्तियों से निकट सम्पर्क से बचते रहना चाहिए ।



चरण 1
मास्क को डोरियों से पकड़े और सुनिश्चित करें कि यह मुंह व नाक ढक लें । इसके पश्चात डोरियों को काने के पीछे बांध लें ।



चरण 2
मास्क पर लगी धातु की पट्टी या सख्त किनारे को दबाएँ ताकि यह आपकी नाक की हड्डी का आकार ले लें ।



चरण 3
जब मास्क गन्दा हो जाए तो इसे कान से डोरियों से हटाएं/उतारे दें ।



चरण 4
गन्दे मास्क को कचरा पात्र में डालें ।



चरण 5
मास्क को फेंकने के बाद अपने हाथों को पूर्णतया साबुन और पानी से धो लें ।

कोरोनावायरस के संक्रमण को कम करने के लिए सावधानियाँ



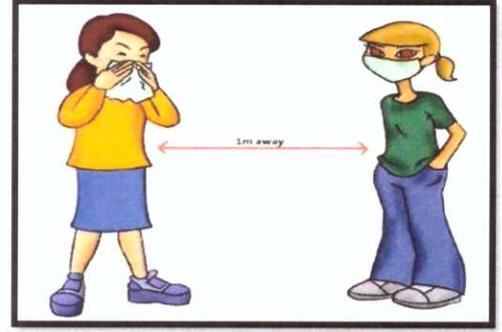
यदि आप बुखार, खांसी, श्वास लेने में परेशानी और गले में खराश से पीड़ित हैं तो यात्रा से बचें ।



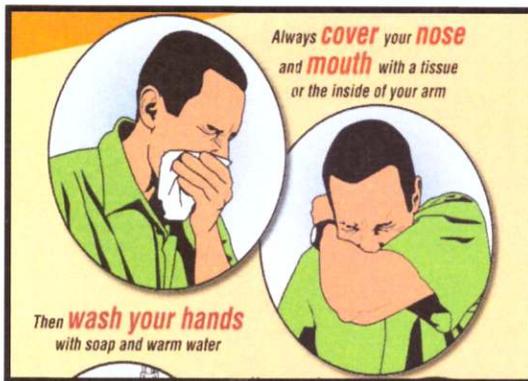
अपनी पिछली यात्रा का विवरण अपने स्वास्थ्य कार्यकर्ता (डॉक्टर, आशा, एएनएम आदि) से साझा करें ।



साबुन अथवा अल्कोहल बेस्ड सेनीटाईजर से बार-बार हाथ धोवें ।



खांसी, जुकाम या फ्लू के लक्षण वाले किसी भी व्यक्ति से कम-से-कम 1 मीटर की दूरी बनाकर रखें ।

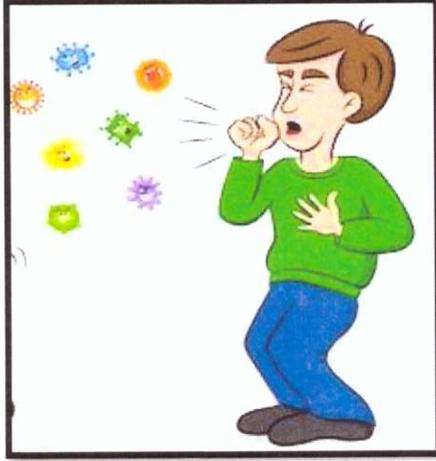


खांसते और छींकते समय अपना मुंह, कपड़े अथवा कोली से ढकें ।



भीड़ वाली जगहों से बचें ।

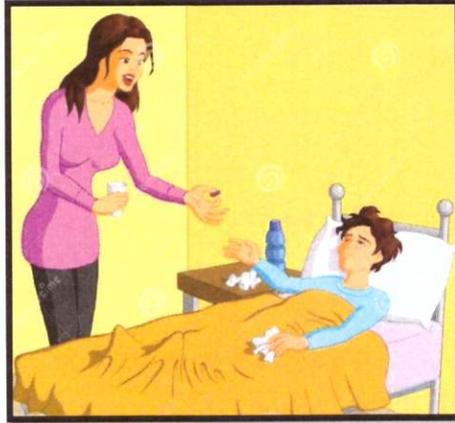
हाथ कब धोयें ।



खांसने एवं छीकने के बाद



शौचालय के इस्तेमाल के बाद



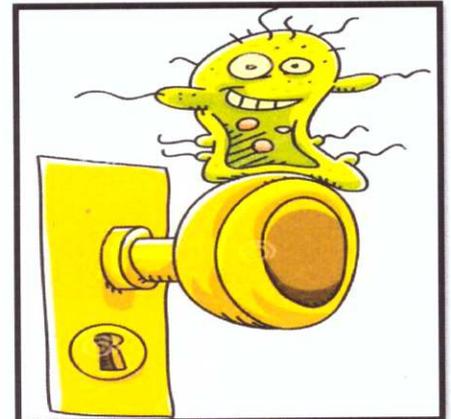
पीड़ित की देखभाल करने के बाद



खाना बनाने, खाने से पूर्व एवं पश्चात



पालतू जानवरों को छुने के पश्चात



दरवाजों के हैंडल, नल, टेबल की सतहों को छुने के पश्चात

क्या करें और क्या न करें ।



मास्क पहनें



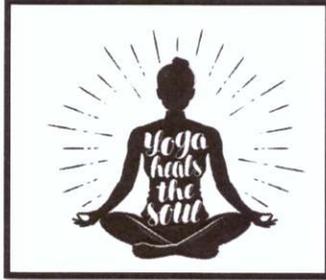
धूम्रपान



बर-बार हाथ धोएं



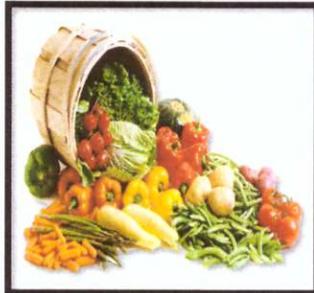
मदिरा पान



योग



नशीली दवाइयों का दुरुपयोग



शाखाहारी खानपान



मांसहारी भोजन



चिकित्सकीय परामर्श



स्वयं चिकित्सा

राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान

अन्य अधिक जानकारी हेतु राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान, जयपुर से संपर्क करें ।