



राष्ट्रीय सेवा योजना
राम लाल आनंद महाविद्यालय
दिल्ली विश्वविद्यालय

Resources which may help during **COVID-19**

A NSS RLAC INITIATIVE

DR. RAKESH KUMAR GUPTA
PRINCIPAL

DR. RITA JAIN
PROGRAM OFFICER

PARVEEN KUMAR
PRESIDENT



राष्ट्रीय सेवा योजना
राम लाल आनंद महाविद्यालय
दिल्ली विश्वविद्यालय

COVID-19 के प्रसार को 7 कदमों में रोकें



#फैलावरोकें

#COVID19 #CORONAVIRUS

SOURCE: WORLD HEALTH ORGANIZATION



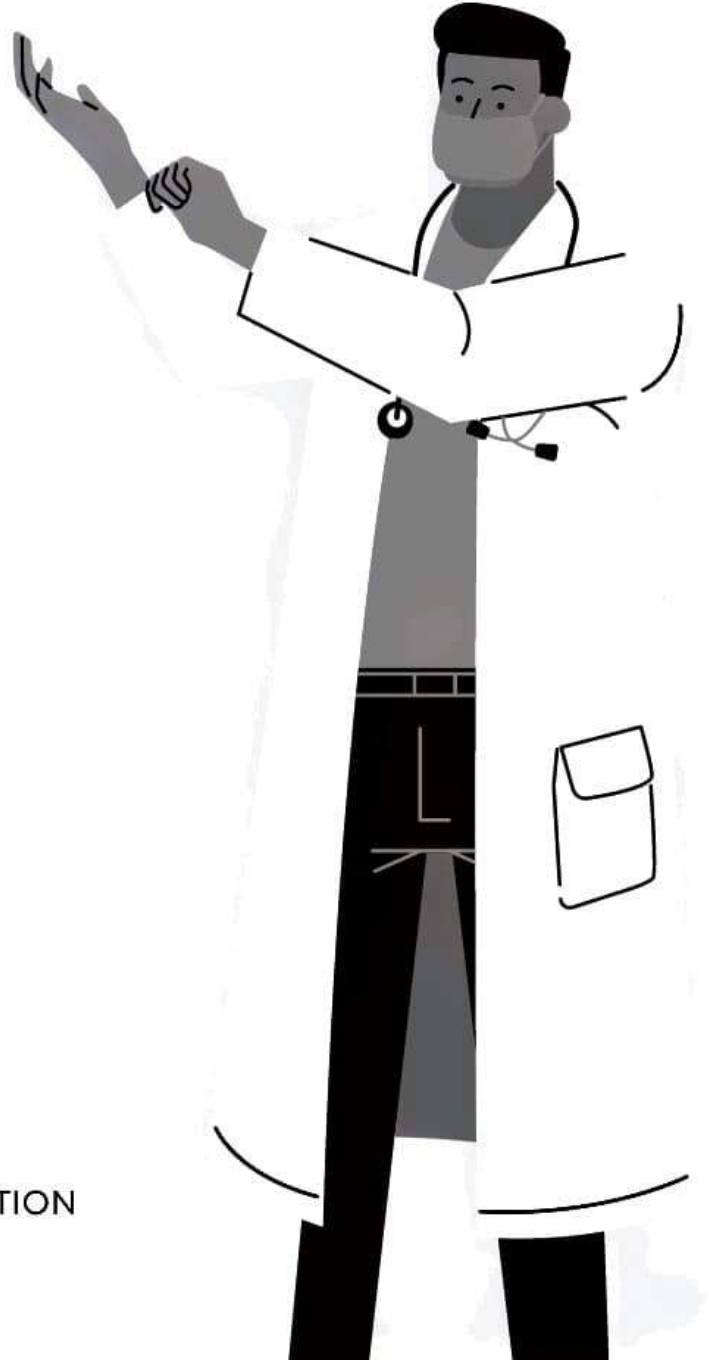
01.

थोड़े-थोड़े समय बाद
अपने हाथ धोते रहें

#फैलावरोकें

#COVID19 #CORONAVIRUS

SOURCE: WORLD HEALTH ORGANIZATION





02.

अपनी आँखों, नाक
और मुँह को न छूएँ

#फैलावरोकें

#COVID19 #CORONAVIRUS

SOURCE: WORLD HEALTH ORGANIZATION





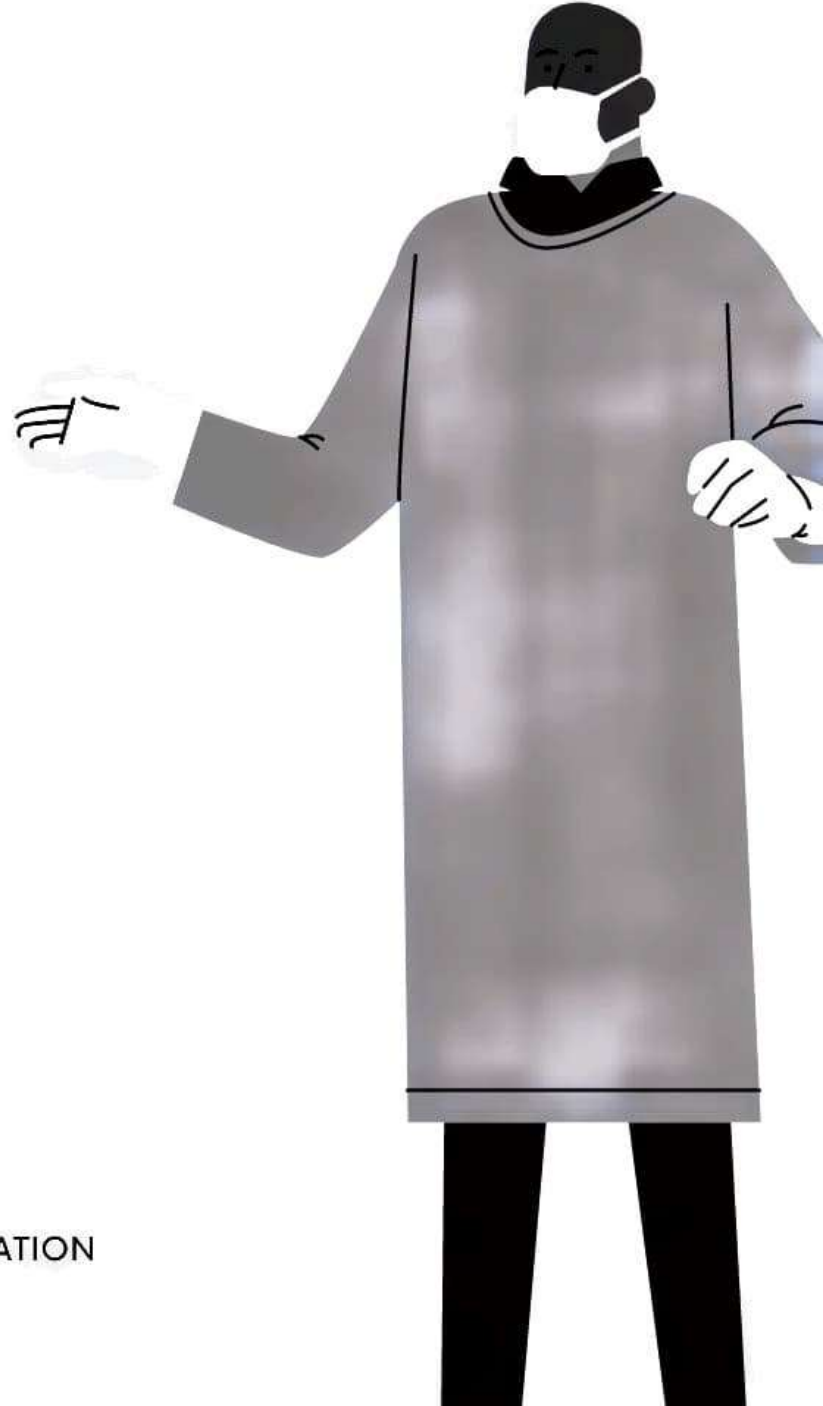
03.

अपनी खांसी को
कोहनी मोड़कर या
टिशू से कवर करें

#फैलावरोकें

#COVID19 #CORONAVIRUS

SOURCE: WORLD HEALTH ORGANIZATION





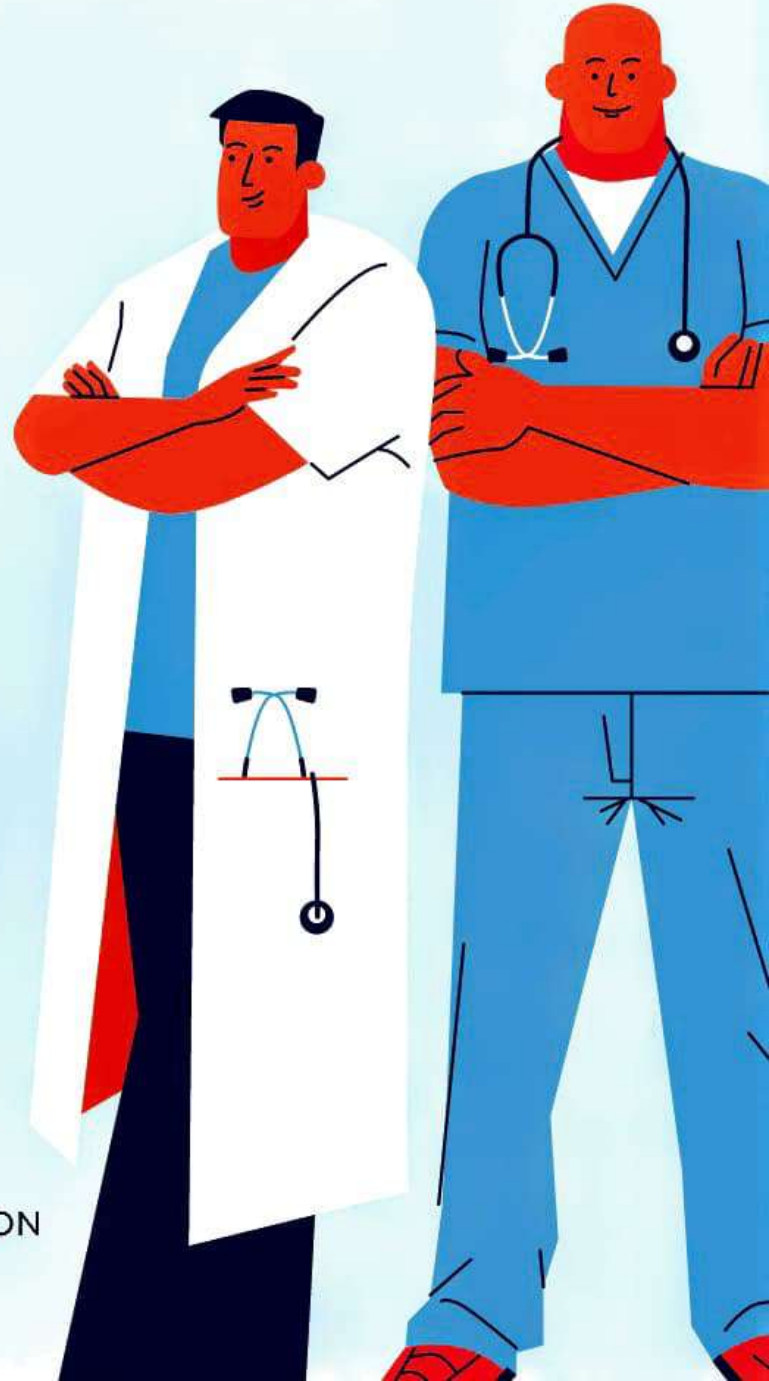
04.

भीड़भाड़ वाली जगहों
और ऐसे लोगों से दूरी
बनाएँ, जो बीमार हैं या
जिन्हें खांसी है

#फैलावरोकें

#COVID19 #CORONAVIRUS

SOURCE: WORLD HEALTH ORGANIZATION





05.

अगर आप स्वस्थ
नहीं हैं, तो घर पर रहें

#फैलावरोकें

#COVID19 #CORONAVIRUS

SOURCE: WORLD HEALTH ORGANIZATION





06.

अगर आपको बुखार है,
खांसी है और सांस लेने में
मुश्किल आ रही है, तो
जल्दी से डॉक्टर से मिलें —
लेकिन पहले कॉल करें

#फैलावरोकें

#COVID19 #CORONAVIRUS

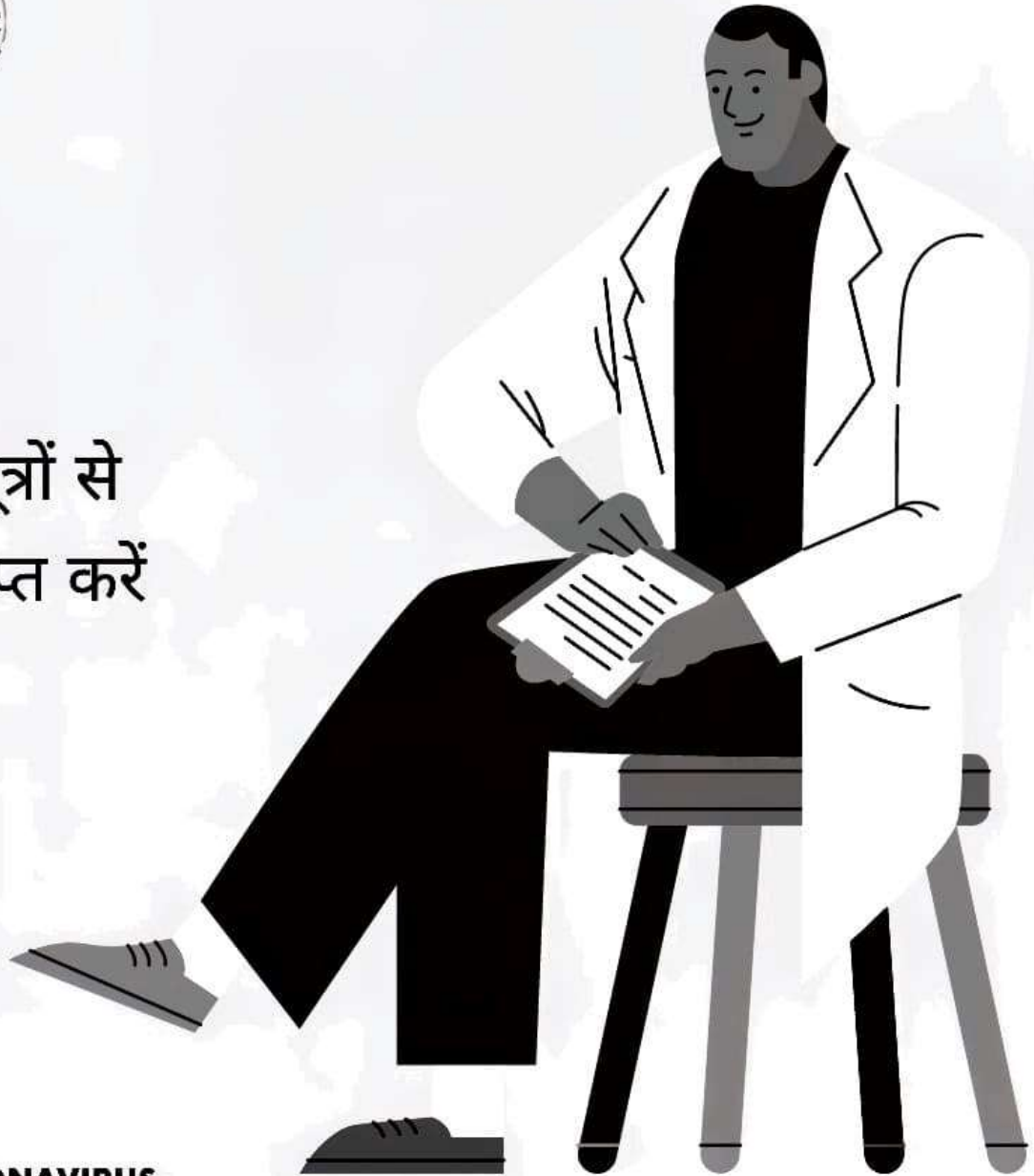
SOURCE: WORLD HEALTH ORGANIZATION





07.

विश्वसनीय सूत्रों से
जानकारी प्राप्त करें



#फैलावरोकें

#COVID19 #CORONAVIRUS

SOURCE: WORLD HEALTH ORGANIZATION

COVID-19 के तनाव को प्रबंधित करना

अपना ध्यान रखने के लिए कुछ सुझाव





फुर्सत के पल निकालें।

अपने दिन के कुछ पलों को अपने शौक में
लगाएँ।

स्रोत: डब्ल्यू.एच.ओ

कुछ समय के लिए ख़बरों से दूरी बनाएँ।

बहुत ज़्यादा जानकारी भी परेशान कर
सकती है। कभी-कभार अपनी स्क्रीन
को बंद करने की कोशिश करें।

स्रोत: डब्ल्यू.एच.ओ





दूसरों से जुड़े।

अपनी चिंताओं और आप कैसा महसूस कर रहे हैं के बारे में अपने विश्वासी लोगों से बात करें।

स्रोत: डब्ल्यू.एच.ओ

परिस्थितियाँ और खराब हो सकती हैं, लेकिन तनाव से पार पाना आपको, जिन लोगों की आपको चिंता है और आपके समुदाय को मजबूत बनाएगा।

स्रोत: डब्ल्यू.एच.ओ



अपने शरीर का ध्यान रखें।

ध्यान लगाएँ, अच्छा-संतुलित भोजन करें, गहरी सांस लें। सुरक्षित रहने के साथ-साथ स्वस्थ भी रहें।

स्रोत: डब्ल्यू.एच.ओ





COVID EMERGENCY HOTLINE

FOR ALL CALLERS
NATIONWIDE

+91-11-23978046
TOLL FREE: 1075

STAY HOME.
STAY SAFE.



FOR PLASMA AVAILABILTY

<https://dhoondh.com>

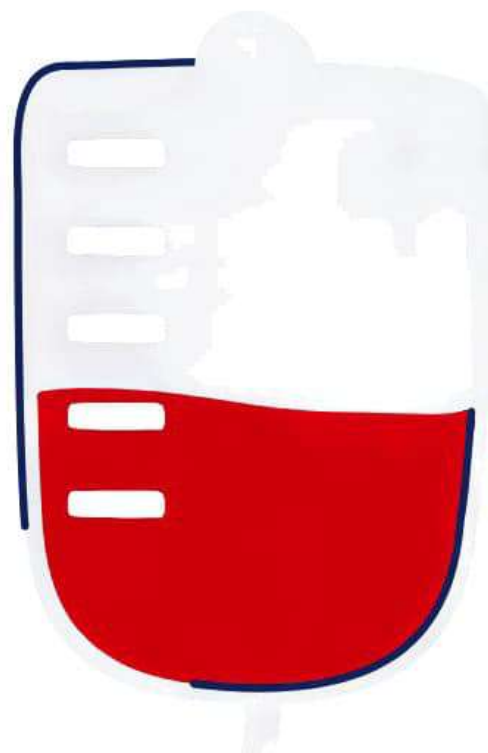
<https://plasmadonor.in/>

<https://needplasma.in/>

<https://plasmaline.in/>

#STAY HOME.

#STAY SAFE.





REAL TIME BED AVAILABILITY

coronabeds.jantasamvad.org

Check this site for the latest
availability of hospital bed
and oxygen in DELHI

