

अभ्यास: NCC योगदान



कोविड-19: DOs & DON'Ts





DOs - क्या करें



सार्वजनिक स्थान पर हर समय फेस मास्क पहनें।



साबुन

हैंड सैनिटाइज़र



ताँलिया

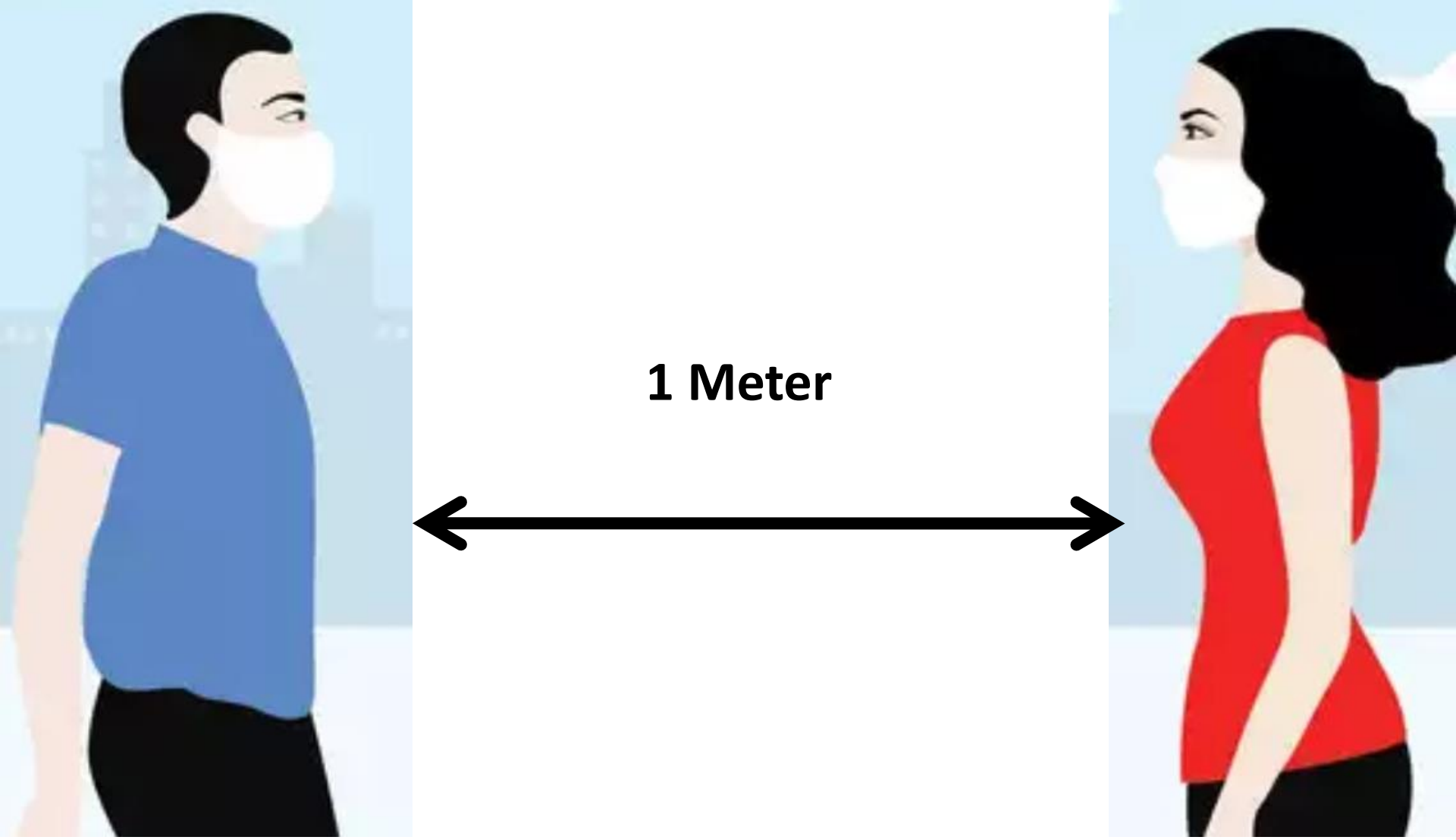
अपने साथ हमेशा साबुन, रुमाल या ताँलिया और हैंड सैनिटाइज़र रखें।



सार्वजनिक स्थान पर किसी भी वस्तु या व्यक्ति को छूने के बाद हाथ धोएं।



पानी की बोतल हमेशा अपने साथ ले जाएं एवं नियमित रूप से पानी पिएँ।



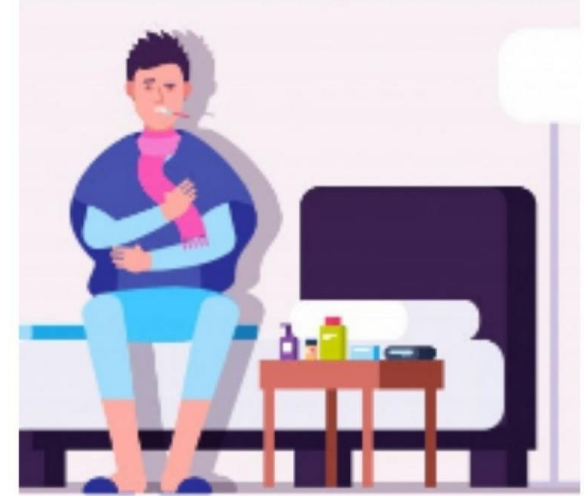
हमेशा सोशल डीस्टेंस बरकरार रखें । एनसीसी कैडेट सहित अन्य व्यक्तियों से १ मीटर की दूरी रखें।



छींकने या खांसने से पहले हमेशा अपने ऊपरी बांह से अपने मुंह और नाक को ढकें।



कोविड 19 के लक्षण के लिए हर दिन अपनी जाँच ANO / PI स्टाफ से करवाएं।



**Severe
Headache**

Coughing

Fever

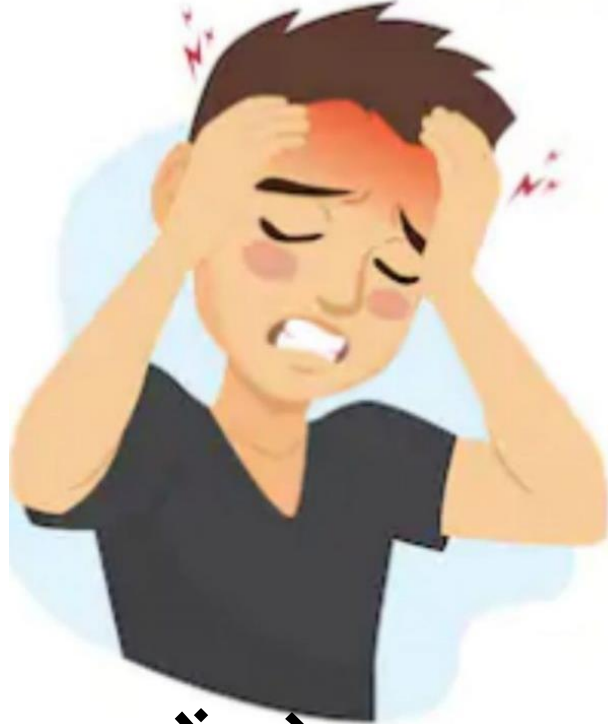
**Shaking
Chills**

अपने आसपास के व्यक्तियों में कोविड 19 के लक्षण जैसे खांसी, भारी सांस, बहने वाली नाक, गले में खराश से सावधान रहें।



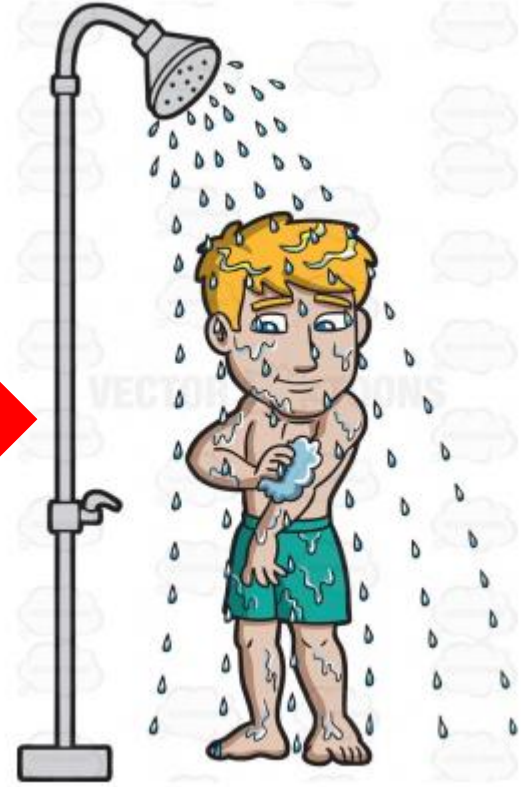
High fever

Sever headache



Coughing

कोविड 19 के लक्षणों के साथ पाए गए किसी भी व्यक्ति के बारे में ANO या PI स्टाफ को सूचित करें।



घर में प्रवेश करने से पहले जूते और वर्दी को उतार दें तथा स्नान करें।



अपनी वर्दी की रोज़ धुलाई करें ।



दिन में कम से कम दो बार गार्गलिंग करें हो सके तो नमक पानी से।

z z



इयूटी पर नहीं होने पर पर्याप्त नींद लें और आराम करें।



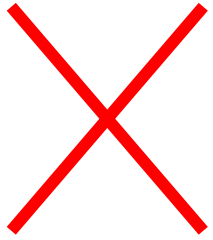
इस्तेमाल किए गए दस्ताने और मास्क को ध्यान से निर्देश के अनुसार डिस्पोज करें।



अपने काम को अंजाम देते समय विश्वस्त, दृढ़
और विनम्र रहें।



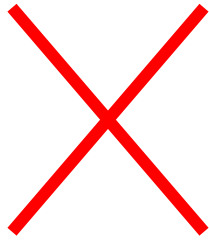
DON'Ts - क्या न करें



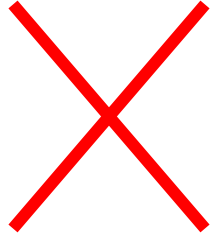
सार्वजनिक स्थान में अपनी आँखें, नाक, मुँह या चेहरा न छुएं।



किसी भी व्यक्ति या वस्तु को सार्वजनिक स्थान पर तब तक न छुएं जब तक कि अति आवश्यक न हो।



खाना-पीना अनाधिकृत जगह से ना लें।



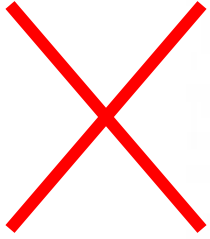
ठंडा या बिना पका हुआ खाद्य पदार्थ फल और सब्जियां समेत न पिएं और न ही खाएं।



सार्वजनिक जगहों में न थूकें ।



अभिवादन करते समय हाथ ना मिलाएं।



कोई भी दवाई डॉक्टरों की सलाह के बिना न लें।



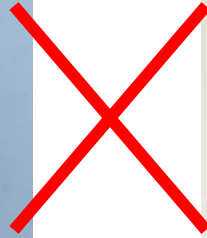
अफवाह न फैलाएं या सत्य की पुष्टि किए बिना,
सुनने के आधार पर कुछ भी न बोलें।



अपने ANO या PI स्टाफ के अनुमोदन के बिना कोई भी नया कार्य न करें।



बिना अनुमति के क्वरैंटाइन सेंटर / अस्पताल / संक्रमित स्थान में प्रवेश न करें ।



एन सी सी ड्युटी पर न होने पर एन सी सी की वर्दी
अथवा ट्रैक सूट ना पहनें।

सख्त अनुपालन, एक अनिवार्यता



UNITY & DISCIPLINE



जय हिंद