सत्यमेव जयते

ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार

काम के दौरान पंच सूत्र का ध्यान
कोरोना महामारी का समाधान

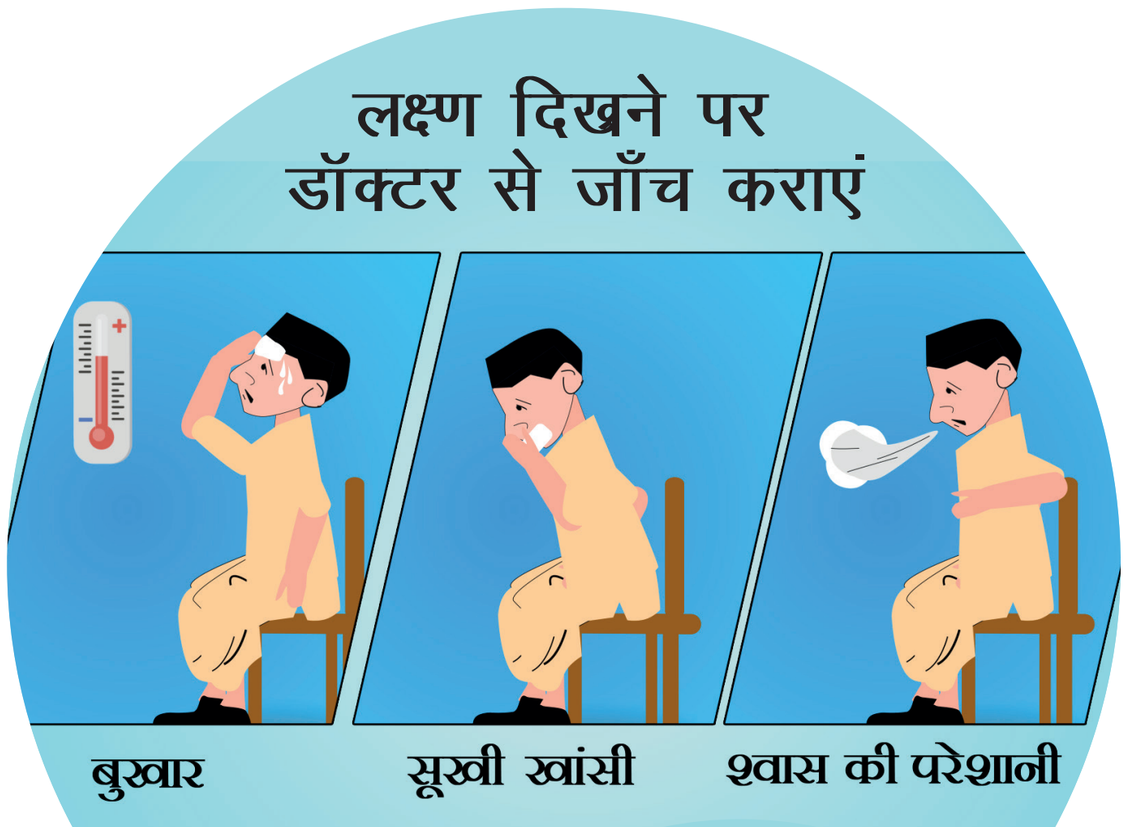
1 घर से बाहर निकलते समय और काम के दौरान मुंह और नाक को मास्क, गमछे या साफ कपड़े से ढक कर रखें

2

3 बार–बार साबुन से हाथ धोएं – 20 सेकेंड तक

सार्वजनिक स्थानों पर ना थूकें

अपनी आंख, नाक या मुंह को ना छूऐं



4

गर्म पानी पीते रहें

पौष्टिक आहार खाऐं

5