



AMRIT FOOD

नोवेल कोरोना वायरस (COVID-19) से सतर्क रहें, घबराएं नहीं...

कोरोनावायरस को लेकर देश में दहशत का माहौल और चिंता की लहर है। अमृत फूड आप से अपील करता है कि कोरोना से डरने की नहीं, बल्कि सतर्क रहने की जरूरत है। सोशल मीडिया पर तमाम तरह की फैली अफवाहों पर भी ध्यान न दें। बस बीमारी से बचाव और उपचार के तौर-तरीकों पर ध्यान दें।



❌ क्या न करें / Don't

✅ क्या करें / Do's



नाक, आंख और मुंह बार-बार न छुएं।
Do not Touch your Nose / eyes / Mouth Frequently.



दिन में कम से कम 5 बार साबुन से 20 सेकंड हाथ धुलें या हैंड सैनिटाइजर प्रयोग करें।
Wash Your Hand Minimum 5 Times A Day With Soap For 20 Seconds or use Hand Sanitizer.



बुखार आ रहा है या कमजोरी महसूस हो रही हो तो यात्रा न करें।
If Feeling Unwell, Fever Avoid Travelling.



खाने से पहले, बाथरूम के बाद, नाक छुने, छींक व खांसी आने पर हाथ धोयें।
Wash Your Hands Before Food & After Sneeze/ Cough/Touched Nose/Toilet.



सोशल मीडिया पर मिली किसी जानकारी से घबराएं नहीं।
Do not Panic with Any Information Found on Social Media



छींक या खांसी आने पर टिश्यू पेपर या मुड़ी हुई बाजू से नाक व मुँह को ढकें। टिश्यू पेपर को इस्तेमाल करने के बाद तुरंत ढक्कन वाले डस्टबिन में फेंक दें।
Cover Nose & Mouth when Coughing & Sneezing With Tissue Paper or Flexed Elbow. Throw Tissue Paper in Closed Dustbin immediately After Use.



पब्लिक ट्रांसपोर्ट जैसे ट्रेन, बसों, टैक्सी में ज्यादा यात्रा करने से बचें।
Avoid Frequent use of Public Transport Like Trains/Buses/Taxis etc. if it is not Urgent.



भीड़भाड़ वाले इलाकों में जाने से बचें।
Avoid to Move in Crowded Areas.



जरूरी हो तो मास्क पहने, ताकि जरूरतमंदों को मास्क मिल सके।
Use Mask in Case of Need only so that others can get benefited.



खांसी, जुकाम, बुखार होने पर तुरंत डॉक्टर को दिखाएं।
Consult your Doctor Immediately in Case of Cough/Cold/ Fever.



मांस न खाना बेहतर होगा।
Avoid to Eat Raw or Half Cooked Non-Vegetarian food.



बुखार और जुकाम से पीड़ित लोगों से कम से कम 1 मीटर की दूरी पर रहें।
Maintain Distance min.1 Meter from People Who Suffered with Fever/Cold.



ऐसी जगहों पर जाने से बचें, जहां जानवरों का वध किया जाता हो।
Avoid to visit slaughter houses.



हाथ मिलाने की जगह नमस्कार करें।
Avoid Shake Hands. Do Namaste Preferably.



सार्वजनिक स्थानों पर ना थूकें।
Do Not Spit in Public Places



जुकाम और खांसी होने पर मास्क पहनें।
Use Mask in Case of Cough/Cold.