

# इन्फेक्शन कण्ट्रोल के नियम वायरस/बीमारी को फैलने से रोकने के नियम।



**अपनी और दूसरों की हिफाज़त करें**

**इन नियमों पर अमल करें**

1. दूसरों से कम से कम १ मीटर दूर रहे।
2. मास्क हर वक़्त अपने पास रखें और भीड़ वाली जगह पर ज़रूर पहनें।
3. पब्लिक ट्रांसपोर्ट (रेल गाडी, बस आद) में मुंह पर मास्क पहनने का नियम याद रखे।
4. हो सके तो बस, रेल आद के इस्तेमाल से बचें।
5. हाथों को बार बार धोते रहें।
6. निजी महफ़िल में १० से वधीक लोगों को इकठा करना और इस तरह के प्रोग्राम में शामिल होना वर्जित । किसी भी उम्र के लोगों को घर के अंदर या बाहिर ऐसा करने की इजाज़त नहीं।
7. संभव हो तो घर पर हे काम करें (जॉब का)।
8. कारण्तीने के नियमों पर अमल करे।
9. ज़्यादा से ज़्यादा वक़्त घर पर रहने की कोशिश करे।

**इन सब निदेशनों पर अमल करें।**

**अपनी और दूसरों की सेहत के लि।**

**ओस्लो के लिए।**