



कोविड-19 के नियंत्रण के उपाय

COVID-19 CONTROL MEASURES

घर से बाहर निकलने से पहले



यदि आपको कोविड-19 का कोई भी लक्षण है तो कार्यालय ना आयें।



आरोग्य सेतु ऐप से अपने आप को चेक कर लें। ऐप को हरा दिखना चाहिए।



अपने साथ हाथ धोने के लिए सेनिटाइज़र रख लें।



अपना मुंह और नाक ढकने के लिए साफ कपड़ा, फेस कवर या मास्क हमेशा अपने साथ रखें और पहन कर ही घर से निकलें।



अपना I-Card/पहचान-पत्र रख लें, मांगे जाने पर पुलिसकर्मी को दिखायें।



यथा सम्भव अपने वाहन से स्वयं ड्राइव करके कार्यालय जाना सुनिश्चित करें।

कार्यालय में इन बातों का रखें ध्यान



गुटका, तम्बाकू, धूम्रपान इत्यादि का प्रयोग एवं थूकना पूर्णतः प्रतिबंधित है।



ई-ऑफिस का जहां तक संभव हो उपयोग किया जाए।



डाक के स्थान पर ई-मेल, मोबाइल आदि के माध्यम से संचार किया जाना सुनिश्चित करने का यथासंभव प्रयास करें।



प्रत्येक अवकाश (विराम) खाने या पीने से पहले और बाद में कम से कम 20 सेकेण्ड तक अपने हाथ साबुन से जरूर धोएं।

कार्यालय में क्या करें



प्रवेश द्वार पर आरोग्य सेतु ऐप दिखाये एवं थर्मल स्क्रीनिंग करायें। ऐप हरा दिखना चाहिए।



प्रत्येक रेलवे कर्मी काम के दौरान सामाजिक दूरी बनाये रखें। कार्यालय में दो से अधिक व्यक्तियों के बीच में 6 फीट की दूरी अवश्य रखें।



सार्वजनिक प्रयोग की वस्तुओं को छूने के दौरान यथासंभव दस्ताने का उपयोग करें।



कार्यालय परिसर में यथासम्भव लिफ्ट का प्रयोग ना करें और यदि जायें भी तो लिफ्ट में एक साथ 2 से अधिक व्यक्ति न जायें।



कार्यालय में सीढ़ियों का अधिकाधिक प्रयोग करें।



अपने हाथ से चेहरे तथा मुंह को ना छुएं।



सभी आगत फाइल, डाक इत्यादि को रिसेप्शन पर रखे बाक्स में प्राप्त करें। गैर जरूरी आंगतुक को कार्यालय में प्रवेश की अनुमति नहीं है।

घर वापसी पर



घर पहुंचने से पहले दरवाजा खुला रखने के लिए बोलें अथवा दरवाजा खोलने के बाद सेनेटाइज़ करें।



यथासम्भव अपने कपड़े (पहने हुए तथा नाक, मुंह ढकने के) घर के बाहर ही उतारें एवं अपने कपड़ों को प्रतिदिन साबुन से धोएं।



अपने मोबाइल, पर्स, घड़ी, जूते आदि को सेनेटाइज़ करें।

मैं सुरक्षित | हम सुरक्षित | भारत सुरक्षित

आरोग्य सेतु ब्लूटूथ प्राक्सिमिटी द्वारा आपको संक्रमित व्यक्ति के आसपास आने पर सचेत करता है।



Arogya Setu

आरोग्य सेतु ऐप का उपयोग अनिवार्य है
दूसरों को भी डाउनलोड के लिए प्रेरित करें

“ दवाई भी, कड़ाई भी ”



उत्तर मध्य रेलवे
गतिशीलता ही हमारी पहचान



f North central railways

www.ncr.indianrailways.gov.in

@ CPRONCR

Four Pillars to fight Covid- 19



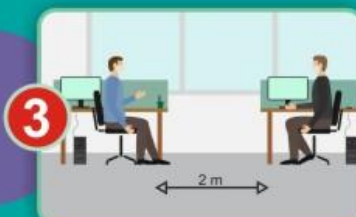
1

FACE COVER/MASK- Wearing a face cover/ mask acts as a "source control" by preventing respiratory droplets spreading infection without the persons knowledge. This is one of the most essential tool in this fight.



2

HYGIENE- One should wash / sanitize hands every time they enter and exit a group setting, and every couple of hours while in it. Disinfecting high touch surface like door knobs should at least be done twice a day.



3

DISTANCING- It spreads through respiratory droplets released when people cough, sneeze, talk, or even just breathe. The physical distancing of at least one meter between people is required.



4

SCREENING- Self declaration and thermal screening measure before entering a building or public place is necessary. Such daily check-ins encourage employees to report symptoms. Use of '**Arogya Setu**' app on mobile is essential.

We have to become used to this new normal social behaviours for at least next 12 to 18 months.

“
Dawai Bhi - Kadai Bhi
”



NORTH CENTRAL RAILWAY
Mobility is our Hallmark



नोवल कोरोनावायरस से बचाव हेतु रेल यात्रियों के लिए जरूरी सलाह



रेल यात्रा करने से पहले

- आरोग्य सेतु एप से अपने आपको चेक करें। एप को हरा दिखना चाहिए।

दूसरों से उचित दूरी बनाये रखें

- एक-दूसरे का अभिवादन दूर से ही करें।
- ट्रेन में या रेलवे स्टेशन पर एक-दूसरे से कम-से-कम 1 मीटर की उचित दूरी बनाएं रखें।



बीमारी के किसी भी संकेत के लिए सतर्क रहें

- यदि आपको खांसी/बुखार/सांस लेने में कठिनाई होती है तो रेलवे अधिकारियों से संपर्क करें और उनके निर्देशों का पालन करें।

साफ-सफाई का रखें ध्यान

- अक्सर छुए जाने वाली सतहों/वस्तुओं को नंगे हाथों से न छुएं और हवा के प्रसार के लिए खिड़कियां खुली रखें।
- सह-यात्रियों के साथ अपनी व्यक्तिगत वस्तुएं साझा न करें।



फेस कवर/मास्क पहनना अनिवार्य है

- पूरी यात्रा के दौरान रेल यात्री फेस कवर/मास्क पहनें रखें और सहयात्री को भी पूरी यात्रा के दौरान पहने रखने का आग्रह करें।

श्वसन स्वच्छता बनाए रखें

- खांसते और छींकते समय अपनी नाक और मुँह को टिश्यू/रूमाल से ढक लें।
- अपनी आंख, नाक और मुँह को छूने से बचें।



इस्तेमाल किये गए मास्क को डस्टबिन में डालें

- जब भी मास्क/फेस कवर को छुएं या बदलें तुरंत अपने हाथों को साबुन से धोएं।
- इस्तेमाल किये गए मास्क को इधर-उधर न फेंकें - केवल डस्टबिन में ही डालें।

बुरी आदतें छोड़ें

- स्टेशन एवं ट्रेनों में तम्बाकू, गुटखा, धूम्रपान एवं इधर-उधर थूकना पूर्णतया वर्जित है। केवल शौचालय के वॉश बेसिन में ही थूकें।



हाथ साफ रखें

- बार-बार अपने हाथ साबुन से कम से कम 20 सेकेंड तक धोएं या अल्कोहल-युक्त सैनिटाइजर का प्रयोग करें।

यात्रा करने के बाद

- आरोग्य सेतु एप से अपने आपको चेक करें। एप को हरा दिखना चाहिए।
- उपर दिये गये सुझावों को याद रखें, उनका पालन आगे भी करते रहें और सुरक्षित रहें।



सही जानकारी यहां से प्राप्त करें-

- ✓ भारतीय रेलवे हेल्पलाइन-139
- ✓ भारत सरकार की राष्ट्रीय टोल-फ्री हेल्पलाइन-1075

- ✓ स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय की वेबसाइट www.mohfw.gov.in
- ✓ मनो-सामाजिक सक्षमता की टोल-फ्री हेल्पलाइन नंबर 08046110007

दवाई भी - कड़ाई भी



उत्तर मध्य रेलवे
गतिशीलता ही हमारी पहचान



f North central railways

www.ncr.indianrailways.gov.in

@CPRONCR

कोविड-19 से बचाव के चार आधार स्तम्भ



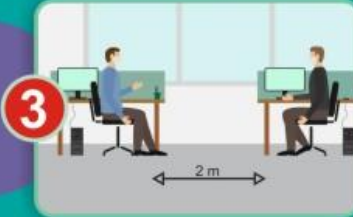
1

फेस कवर/मास्क— कोविड-19 सांस की छोटी-छोटी बूंदों से फैलता है। चेहरे पर फेस कवर/मास्क का उपयोग व्यक्ति को बिना पता चले श्रोत नियंत्रण का कार्य करता है और इस लड़ाई में सबसे महत्वपूर्ण हथियार है।



2

हाईजीन/स्वच्छता— किसी भी समूह/मीटिंग में प्रवेश और निकास के उपरांत तथा उसमें रहते हुए भी, अपने हाथों को नियमित अंतराल पर अवश्य धोते/सेनिटाइज करते रहना चाहिए। अधिक छुए जाने वाली सतहों, जैसे दरवाजे के हैंडल/नॉब आदि को दिन में कम से कम दो बार विसंक्रमित करना चाहिए।



3

सामाजिक दूरी— यह रोग श्वास द्वारा निकलने वाली बूंदों से जो कि किसी व्यक्ति के खांसने, छींकने, बात करने अथवा मात्र सांस लेते रहने से फैलता है। अतः एक दूसरे से कम से कम एक मीटर की शारीरिक दूरी बनाए रखना आवश्यक है।



4

स्क्रीनिंग/जांच— किसी भवन या सार्वजनिक स्थान में प्रवेश करने से पहले आत्म घोषणा तथा थर्मल स्क्रीनिंग (शरीर का तापमान) कराना जरूरी है। इस तरह प्रत्येक दिन जांच करते रहने से कर्मचारियों में लक्षण पता करने में सहूलियत रहती है। मोबाइल में 'आरोग्य सेतु' एप होना आवश्यक है।

हम सभी को इस नए सामान्य सामाजिक व्यवहार के साथ आने वाले 12 से 18 महीनों तक रहना है।

“
दवाई भी - कड़ाई भी
”



उत्तर मध्य रेलवे
गतिशीलता ही हमारी पहचान



f North central railways

www.ncr.indianrailways.gov.in

@CPRONCR

Advisory to Passengers for protection from Novel Corona Virus



Before start of Journey

- Check yourself with the Arogya Setu App. The App should show green.

Ensure Social Distancing

- Greet people from a distance without any physical contact.
- Keep a distance of at least **1 meter** from others while in train or at the Railway station.



Stay alert for any signs of illness

- In case you develop cough / fever / have difficulty in breathing inform Railway officials and follow their instructions.

Ensure Cleanliness

- Avoid touching frequently used surfaces/objects with bare hands.
- Keep the windows open for air circulation.
- Do not share your personal belongings with co-passengers.



It is mandatory to wear face cover/masks

- Wear the face cover /mask throughout the train journey and also request your co-passengers to wear face cover/mask throughout the journey.

Maintain respiratory hygiene

- Cover your nose and mouth with a tissue / handkerchief while coughing or sneezing.
- Avoid touching your eyes, nose and mouth.



Throw used mask only in dustbins

- Clean your hands with an alcohol based hand rub or soap and water, every time you touch your face cover/mask.
- Dispose off used mask only in the dustbins.

Do not follow unhealthy habits

- Smoking, chewing tobacco and spitting inside the train or at platform are completely prohibited. Spit only in wash basin of toilet.



Maintain hand hygiene

- Wash your hands frequently for at least 20 seconds with soap and water or with alcohol based Sanitizer.

After completion of journey

- Keep Checking with the Arogya Setu App. App should show green.
- Remember to keep practicing above simple steps each time you travel and be safe.



Get information on COVID-19 from-

- ✓ Indian Railway helpline- 139
- ✓ Government of India's nation toll-free helpline- 1075

- ✓ Ministry of Health and Family Welfare's website: www.mohfw.gov.in
- ✓ Psycho-social support toll-free helpline number **08046110007**

Dawai Bhi - Kadai Bhi



NORTH CENTRAL RAILWAY
Mobility is our Hallmark



f North central railways

www.ncr.indianrailways.gov.in

@CPRONCR