

ग्रामीण विकास मंत्रालय  
भारत सरकार

सत्यमेव जयते

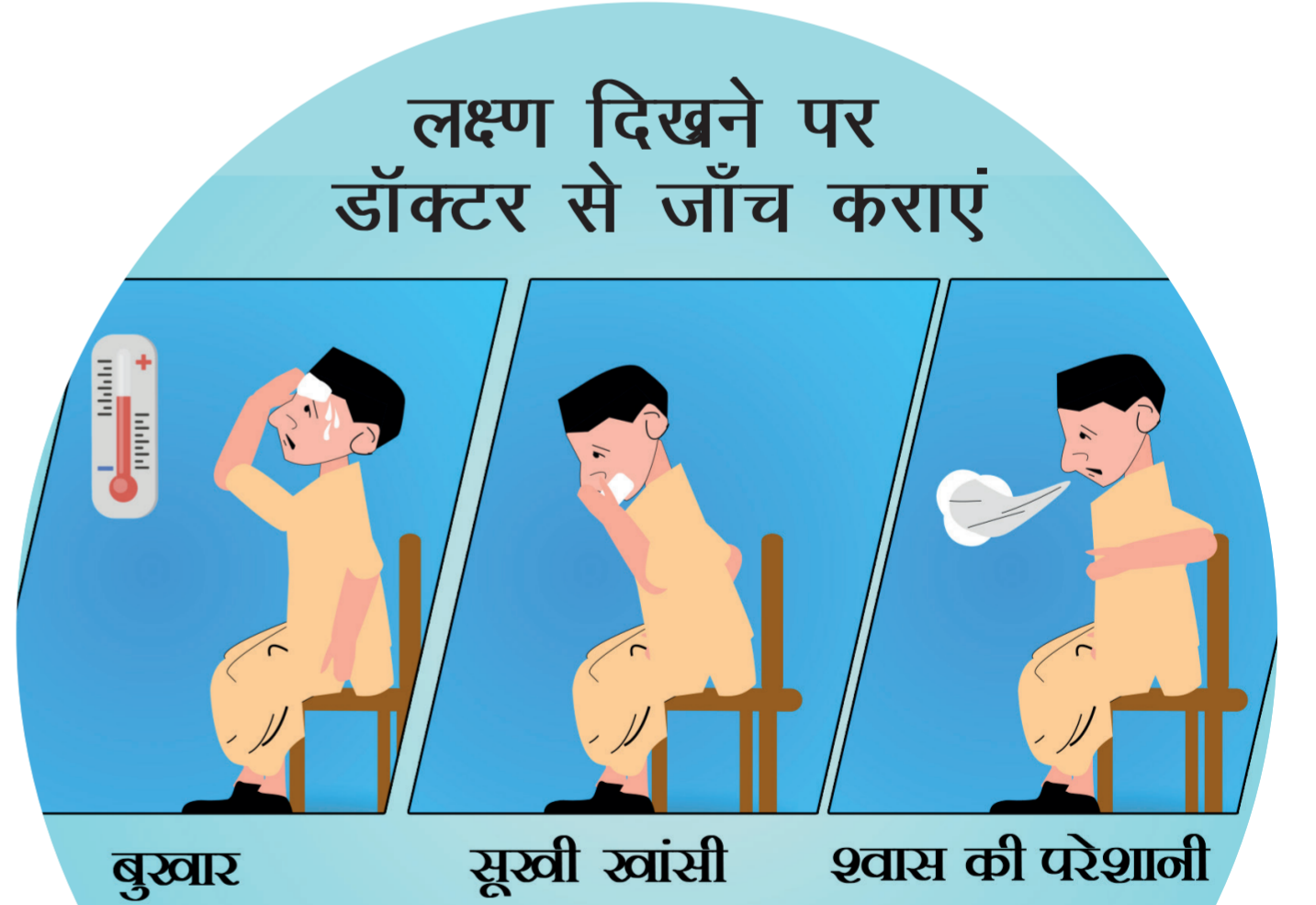
**1** घर से बाहर निकलते समय और काम के दौरान मुंह और नाक को मास्क, गमछे या साफ कपड़े से ढक कर रखें



## काम के दौरान पंच सूत्र का ध्यान

कोरोना महामारी का समाधान

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



**4**



गर्म पानी पीते रहें



पौष्टिक आहार खाएं

**5**

