

कृषि विज्ञान केन्द्र, गुडामालानी-बाड़मेर (COVID-19)

से लड़ने के लिए रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाए



एक दिन में कम से कम 4 गिलास गर्म पानी पीए।



सफाई के बाद, कचरे के संपर्क में आने के बाद किसी बीमार व्यक्ति के साथ संपर्क में आने के बाद किसी बीमार व्यक्ति के साथ संपर्क करने के बाद नाक साफ करने, छींकने या खांसी के बाद किसी भी पालतू जानवर के संपर्क में आने के बाद अपने घर को अच्छी तरह साफ कर



अपने दैनिक दिनचर्या में निम्न-लिखित खाद्य आपूर्ति को शामिल करें संतरा, अदरक, दही, हल्दी का दूध, ग्रीन टी, लहसून, पपीता, बादाम।



योग के माध्यम से अपना ध्यान रखें इसलिए योग करो खुद शारीरिक रूप से सक्रिय रखें - व्यायाम करें।



साफ मास्क पहनें बीमार लोगों के संपर्क में रहने से बचें कम से कम एक मीटर की दूरी रखें।



कृपया धूम्रपान छोड़ दें और किसी भी तंबाकू उत्पादों का सेवन न करें कृपया शराब का सेवन न करें।



अपने हाथों को नियमित रूप से धोएं जब आप खाना बनाने से पहले खाना खाने से पहले

Protect yourself & your Family

हम सब साथ मिलकर कोरोनावाइरस से लड़ सकते हैं।