

**Stay
Home**



**Stay
Safe**

Medicine Help Line

ज़िला प्रशासन सिरमौर के सहयोग से
आप अपने घर पर

आवश्यक दवाइयाँ

निम्नलिखित सूची के अनुसार,
अपनी नजदीकी दवाइयाँ की दुकान से संपर्क कर,
घर पर मंगवा सकते हैं।



150 से अधिक दवा-विक्रेता आपकी सेवा में हाज़िर हैं।

SIRMAUR FIGHTS COVID-19



कोरोनावायरस से घबराए नहीं

मनोचिकित्सक



की



सलाह

1 कोरोना से जुड़ी ज्यादा खबरें ना देखे ना सुने , आपको जितनी जानकारी चाहिए आप पहले से ही जान चुके हैं

2 कहीं से भी अधिक जानकारी एकत्र करने का प्रयास छोड़ें क्योंकि ये आपकी मानसिक स्थिति को और ज्यादा कमजोर ही करेगा

3. दूसरों को वायरस से संबंधित सलाह ना दें क्योंकि सभी व्यक्तियों की मानसिक क्षमता एक सी नहीं होती , कुछ डिप्रेशन अर्थात अवसाद का शिकार हो सकते हैं

4. जितना संभव हो संगीत सुनें , अध्यात्म , भजन आदि भी सुन सकते है , बच्चों के साथ बोर्ड गेम खेलें , परिवार के साथ बैठकर आने वाले वर्षों के लिए प्रोग्राम बनाएं

5. अपने हाथों को नियमित अंतराल पर अच्छे से धोएं , सभी वस्तुएं की सफाई भी करें , मजबूरी में ही किसी भी नव आगंतुक को 1 मीटर दूर से मिले ।

6 आपकी नकारात्मक सोच-विचार की प्रवृति डिप्रेशन बढ़ाएगी और वायरस से लड़ने की क्षमता कम करेगी दूसरी ओर सकारात्मक सोच आपको शरीर और मानसिक रूप से मजबूत बनाकर किसी भी स्थिति या बीमारी से लड़ने में सक्षम बनाएगी ।

7. अत्यंत आवश्यक ...विश्वास दृढ़ रखें कि ये समय शीघ्र ही निकलने वाला है और आप हमेशा स्वस्थ और सुरक्षित रहेंगे ।