

# Join hands with your Government to combat the COVID-19.

**TOGETHER WE WILL WIN THIS BATTLE.**

Stay at Home, Be safe and make  
others secured from pandemic  
'COVID-19'.....

Social Distancing is only weapon  
to prevent the pandemic.

It will be your valuable  
contribution in welfare of the  
state.

**Department of Higher Education, Government of Uttar Pradesh**



Indira Gandhi Government PG College, Bangarmau, Unnao, U.P.



इन्दिरा गाँधी राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय  
बाँगरमऊ उन्नाव



एक भारत श्रेष्ठ भारत



**TOGETHER WE WIN AGAINST COVID 19.**

Stay at Home and be safe. Strictly follow directives and circulars of the Government.



Ministry of Health & Family Welfare  
Government of India



Help us to  
help you

## NOVEL CORONAVIRUS (COVID-19)

### COVID-19 testing - when and how?

**All individuals need not be tested, because**

Disease is primarily reported in Individuals with travel history to the affected countries or close contacts of positive cases

### WHOM TO TEST

#### ALL symptomatic people who

- Have history of international travel in last 14 days
- Had come in contact of confirmed cases
- Are healthcare workers
- Are hospitalized patients with Severe Acute Respiratory Illness (SARI) or Influenza Like Illness (ILI) or severe pneumonia.

Asymptomatic direct and high-risk contacts of confirmed cases should be tested once between day 5 and day 14 of coming in his/her contact. Direct and high-risk contact include:

- Those living in same household with a confirmed case
- Healthcare workers who examined a confirmed case without adequate protection as per WHO recommendations

List of labs (Govt. & Private) can be accessed at: [icmr.nic.in](http://icmr.nic.in)

#### For further information:

Call the State helpline numbers or Ministry of Health and Family Welfare, Government of India's 24x7 helpline numbers

1075 (Toll Free) | 011-23978046

Email to: [ncov2019@gov.in](mailto:ncov2019@gov.in), [ncov2019@gmail.com](mailto:ncov2019@gmail.com)



[mohfw.gov.in](http://mohfw.gov.in)



@MoHFWIndia



@MoHFW\_INDIA



mohfwindia

**An Appeal by Prof. Suman Gupta, Principal and faculty members**



इन्दिरा गाँधी राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय  
बाँगरमऊ उन्नाव



एक भारत श्रेष्ठ भारत



**TOGETHER WE WIN AGAINST COVID 19.**

Stay at Home and be safe. Strictly follow directives and circulars of the Government.



Ministry of Health & Family Welfare  
Government of India



Help us to  
help you

**NOVEL CORONAVIRUS  
(COVID-19)**



**Protect yourself and others!**  
Follow these **Do's** and **Don'ts**

**Do's** ✓



Practice frequent hand washing. Wash hands with soap and water or use alcohol based hand rub. Wash hands even if they are visibly clean



Cover your nose and mouth with handkerchief/tissue while sneezing and coughing



Throw used tissues into closed bins immediately after use



See a doctor if you feel unwell (fever, difficult breathing and cough). While visiting doctor wear a mask/cloth to cover your mouth and nose



If you have these signs/symptoms please call State helpline number or Ministry of Health & Family Welfare's 24X7 helpline at 011-23978046



Avoid participating in large gatherings



Have a close contact with anyone, if you're experiencing cough and fever



Touch your eyes, nose and mouth



Spit in public

**Don'ts** ✗

**Together we can fight Coronavirus**

**For further information :**

Call at Ministry of Health, Govt. of India's 24X7 control room number

+91-11-2397 8046

Email at [ncov2019@gmail.com](mailto:ncov2019@gmail.com)

**An appeal by Prof. Suman Gupta, Principal and faculty members**



# इन्दिरा गाँधी राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय बाँगरमऊ उन्नाव



एक भारत श्रेष्ठ भारत

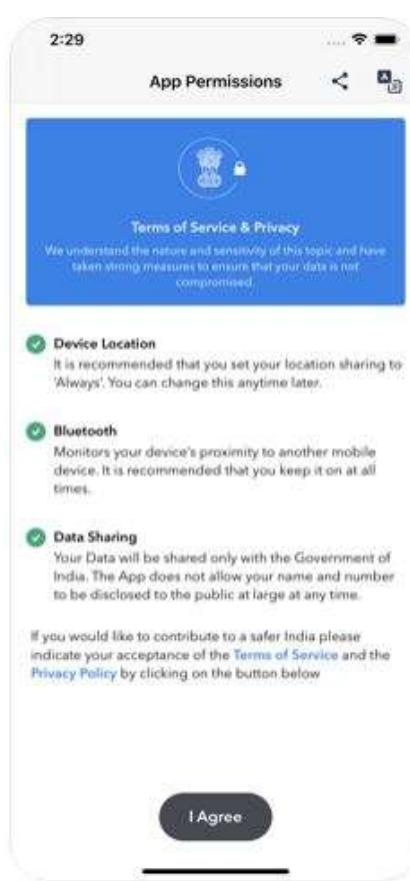


**AarogyaSetu**   
AppSurakshit, Hum Surakshit  
NIC  
#1 in Health & Fitness  
★★★★★ 4.5, 1.3K Ratings  
Free

**I recommend AarogyaSetu app to fight against COVID19.**

AarogyaSetu is a mobile application developed by the Government of India to connect essential health services with the people of India in our combined fight against COVID-19. The App is aimed at augmenting the initiatives of the Government of India, particularly the Department of Health,

in proactively reaching out to and informing the users of the app regarding risks, best practices and relevant advisories pertaining to the containment of COVID-19.



Please download and share it using this link

Android : <https://play.google.com/store/apps/details?id=nic.goi.aarogyasetu>

iOS : <https://apps.apple.com/in/app/aarogyasetu/id1505825357>

प्रो० सुमन गुप्ता, प्राचार्या एवं महाविद्यालय परिवार की ओर से जनहित में प्रसारित



इन्दिरा गाँधी राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय  
बाँगरमऊ उन्नाव



एक भारत श्रेष्ठ भारत



“सामाजिक दूरी” का अनुपालन करते हुए हम साथ मिलकर कोरोना का मुकाबला कर सकते हैं।

कोरोना वायरस का खतरा घटाएं (COVID-19)  
यह महत्वपूर्ण सावधानियाँ अपनाएं

1. धीमे, धीमे, पानी बहाव को बंद, साबुन रखने से पहले जोर देकर हाथों को खरब-खरब करें।  
2. साफने और पीकने पर तुरंत साबुन का डिस्पेंसर से जलें।  
3. अपनी आँसू, नाक और मुँह को छूने से बचें।  
4. किन व्यक्तिओं को खासी, खास होने में परेशानी या बुखार हो, उनके निकट न जाएं।  
5. खासी, खास होने में परेशानी का मुकाबला होने पर तुरंत डॉक्टर से सलाह करें।

Coronavirus: What you need to do

Wash your hands  
Use a tissue for coughs  
Avoid touching your face

LOCKDOWN COVID-19 LOCKDOWN

**सुरक्षित रहें** **नोवल कोरोना वायरस से बचे रहें**

यदि आप कोरोना वायरस प्रभावित देशों से लौटे हैं या आपको खाँसी, बुखार और साँस लेने में परेशानी है, तो तुरंत रिपोर्ट करें।  
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के 24x7 हेल्पलाइन नंबर पर कॉल करें।

**+91-11-23978046**  
ncov2019@gmail.com

**USE SANITIZERS**

**STAY PROTECTIVE**

**FIGHT AGAINST**

**CORONA VIRUS**

**BECAUSE PREVENTION IS THE ONLY CURE**

प्रो० सुमन गुप्ता, प्राचार्या एवं महाविद्यालय परिवार की ओर से जनहित में प्रसारित



कुछ महत्वपूर्ण सावधानियाँ अपनाकर कोरोना वाइरस से खुद को बचा सकते और दूसरों को भी

## कोरोना वायरस - लक्षण एवं बचाव

### कोरोना वायरस के लक्षण



- बुखार आना, सिरदर्द
- नाक बहना, जुकाम, सांस लेने में तकलीफ
- खांसी, गले में खर्राश
- सीने में जकड़न

### कोरोना वायरस कैसे फैलता है

- संक्रमित व्यक्ति के खुली जगह में छींकने व खर्रासे से
- संक्रमित व्यक्ति से हाथ मिलाने, जले लगने आदि से
- संक्रमित जगह से संपर्क में आने के बाद बिना हाथ धोए अपनी आंख, मुँह एवं नाक को छूने से

### कोरोना से बचाव के लिए क्या करें



संक्रमित व्यक्ति के निकट सम्पर्क में आने से बचे



नियमित रूप से दिन में कई बार हाथों को साबुन एवं साफ पानी से धोएं



बिना हाथ धोए अपनी आंख, मुँह एवं नाक को ना छूएं



संक्रमित सामग्रियों के सम्पर्क में आने के बाद आंख या नाक छूने से बचे

# आइए, सरकार के साथ मिलकर कोरोना वाइरस से लड़े और पूरी मानवता को बचायें।

वैश्विक महामारी "कोविड 19" के रोकथाम के लिए हम संकल्पित एवं दृढ़प्रतिज्ञ हैं।  
कोरोना वायरस को हराने के लिए इसे समझना जरूरी है। बुखार, थकान, सूखी खांसी,  
गला सूखना, सांस लेने में कठिनाई होना इसके वैश्विक लक्षण हैं। यदि ये लक्षण दिखायी  
दें तो तुरंत डॉक्टर से सम्पर्क करें और स्वयं को आइसोलेट करें। लगातार हाथ धुलते रहें,  
आस-पास की वस्तुओं को सेनेटाइज करते रहें। छींक आने पर मुंह पर रुमाल रखें या  
कोहनी से मुंह ढकें। दूसरों के सम्पर्क में आने पर एक मीटर की दूरी बनाये रखें।  
सामाजिक दूरी ही एकमात्र एवं सबसे सार्थक उपाय है।

हम मिलकर कोरोना वायरस के खिलाफ इस जंग को जीतेंगे।



घर पर रहें, सुरक्षित रहें



संकमण तंत्र को तोड़े।



प्रो० सुमन गुप्ता, प्राचार्या



इन्दिरा गाँधी राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय,  
बांगरमऊ, उन्नाव, उत्तर प्रदेश



# इन्दिरा गाँधी राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय बाँगरमऊ उन्नाव



## एक भारत श्रेष्ठ भारत



आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा प्रसारित स्व-चिकित्सा उपायों का अनुपालन करें और "कोविड 19" से स्वयं और समाज को बचायें।

### AYURVEDA'S IMMUNITY BOOSTING MEASURES FOR SELF CARE DURING COVID 19 CRISIS

In the wake of the Covid 19 outbreak, entire mankind across the globe is suffering. Enhancing the body's natural defence system (Immunity) plays an important role in maintaining optimum health.

We all know that prevention is better than cure. While there is no medicine for COVID-19 as of now, it will be good to take preventive measures which boost our immunity in these times.

Ayurveda, being the science of life, propagates the gifts of nature in maintaining healthy and happy living. Ayurveda's extensive knowledge base on preventive care, derives from the concepts of "Dinacharya" - daily regimes and "Ritucharya" - Seasonal regimes to maintain healthy life. It is a totally plant-based science. The simplicity of awareness about oneself and the harmony each individual can achieve by uplifting and maintaining his or her immunity is emphasized across Ayurveda's classical scriptures.

Ministry of AYUSH recommends certain self-care guidelines for preventive health measures and boosting immunity with special reference to respiratory health. These are supported by Ayurvedic literature and scientific publications.

कोविड 19 महामारी के दौर में प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए स्व-चिकित्सा के लिये आयुर्वेद के उपाय

Graphic: 1/4

MINISTRY OF AYUSH

### AYURVEDA'S IMMUNITY BOOSTING MEASURES FOR SELF CARE DURING COVID 19 CRISIS

शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र को विस्तारित करने के लिये सामान्य नियम

#### GENERAL MEASURES TO ENHANCE THE BODY'S NATURAL DEFENCE SYSTEM

- 1 Drink warm water throughout the day
- 2 Daily practice of Yogasana, Pranayama and meditation for at least 30 minutes
- 3 Use Haldi (Turmeric), Jeera (Cumin), Dhaniya (Coriander) and Lahsun (Garlic) in cooking

Note: In Ayurvedic practice, preventive care revolves around "Dinacharya" - daily regimes and "Ritucharya" - seasonal regimes

Graphic: 2/4

MINISTRY OF AYUSH

### AYURVEDA'S IMMUNITY BOOSTING MEASURES FOR SELF CARE DURING COVID 19 CRISIS

## MEASURES TO PROMOTE IMMUNITY

- 1 Take Chyavanprash 10 gm (1tsf) in the morning.
- 2 Drink herbal tea / decoction (Kadha) made from Tulsi (Basil), Dalchini (Cinnamon), Kalimirch (Black pepper), Shunthi (Dry Ginger) and Munakka (Raisin) - once or twice a day. (Add jaggery (natural sugar) and / or fresh lemon juice to your taste, if needed)
- 3 Golden Milk - Half teaspoon Haldi (turmeric) powder in 150 ml hot milk, once or twice a day

कोविड 19 महामारी के दौर में प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए स्व-चिकित्सा के लिये आयुर्वेद के उपाय

Note: Ayurveda is a totally plant-based science.

Graphic: 3/4

MINISTRY OF AYUSH

### AYURVEDA'S IMMUNITY BOOSTING MEASURES FOR SELF CARE DURING COVID 19 CRISIS

#### DURING SORE THROAT/ DRY COUGH

- 1 Steam inhalation with fresh Pudina (Mint) leaves or Ajwain (Caraway seeds) can be practiced once a day
- 2 Lavang (Clove) powder mixed with natural sugar / honey can be taken 2-3 times a day (It is best to consult a doctor if symptoms of dry cough and sore throat persist)

#### SIMPLE AYURVEDIC PROCEDURES

- 1 Nasal application - Apply sesame oil / coconut oil or Ghee in both the nostrils (Pratimarsh Nasya) in morning and evening
- 2 Oil pulling therapy - Take 1 tablespoon sesame or coconut oil in mouth. Do not drink, swish in the mouth for 2 to 3 minutes and spit it off followed by warm water rinse. This can be done once or twice a day

Note: Ayurveda is the science of life and it propagates the gifts of nature in maintaining healthy and happy living

Graphic: 4/4

MINISTRY OF AYUSH

प्रो० सुमन गुप्ता, प्राचार्या एवं महाविद्यालय परिवार की ओर से जनहित में प्रसारित