

COVID-19

सभी परिवार के सदस्य कृपया ध्यान दे।

01.	कोई भी खाली पेट न रहे।	02.	उपवास न करे।
03.	रोज एक घन्टे धूप लें।	04.	AC का प्रयोग न करे।
05.	गरम पानी पियें, गले को गीला रखें।	06.	चाय में अद्रक डाल कर पिएं।
07.	आधा चम्मच सोठ हर सब्जी में पकते हुए डालें।	08.	सरसों का तेल नाक में लगाएं।
09.	घर में कपूर और लॉग डाल के धूनी दें।	10.	रात को दही का सेवन न करे।
11.	फल में ज्यादा से ज्यादा संतरा खाएं।	12.	बच्चों को और खुद भी रात को एक-एक कप हल्दी डाल कर दूध पिये।
13.	सभी बार-बार हाथ को साबुन से धोएं।	14.	सभी मार्क्स का उपयोग करे।

(यदि आप कोरोना को हराना चाहते हो तो कृपया उपरोक्त सभी को अपनाइए। हाथ जोड़ कर आपसे प्रार्थना है आप सबसे, आगे अपने जानने वालों को भी यह जानकारी भेजे)

आप सुरक्षित रहें। घर पर रहे।