

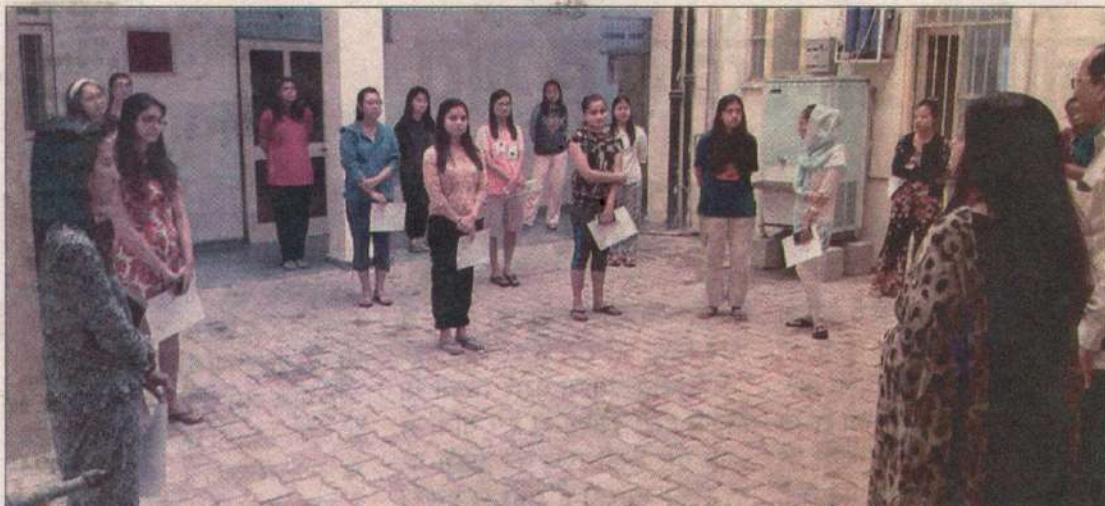
लोक संपर्क कार्यालय  
चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार

समाचार पत्र का नाम.....  
दिनांक १५. ५. २०२०

पंजाब के सरो  
पृष्ठ सं ५

कॉलम १-३

## सकारात्मक सोच व संयमित दृष्टिकोण जीवन की अमूल्य धरोहरः कुलपति



अंतरराष्ट्रीय छात्रावासों में रह रहे छात्र व छात्राओं को सम्बोधित करते हुए ह.कृ.वि. के अधिकारीगण।

हिसार, ८ मई (ब्यूरो): चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. के.पी. सिंह के द्वारा विश्वविद्यालय के अधिकारियों को दिए गए आवश्यक दिशा-निर्देशों के अनुसार व अंतरराष्ट्रीय छात्रावासों में रह रहे छात्र व छात्राओं को कोविड-19 के संक्रमण से सुरक्षित रखने के लिए अपने संप्रेषित संदेश में बताया कि जीवन की इस कठिन घड़ी में

संयमित होकर आगे बढ़ने की जरूरत है जिसको जीवन में सकारात्मकता और संयमित दृष्टिकोण के साथ बनाए रखा जा सकता है। ऐसा करना जीवन के लिए सफल कुंजी है और इस धरोहर को जिन्दा रखना समय की बहुत बड़ी मांग भी है।

विद्यार्थियों को ताजा फल व सब्जियों की निरंतर सुविधा मुहैया हो, इस विषय को लेकर विश्वविद्यालय

के दोनों अंतरराष्ट्रीय छात्रावासों में सामाजिक दूरी बनाते हुए अधिकारीगण ने एक मीटिंग का आयोजन किया गया, जिसमें विश्वविद्यालय के निदेशक, छात्र कल्याण डा. देवेन्द्र सिंह दहिया, सहायक निदेशक छात्र कल्याण डा. जीतराम शर्मा व डा. मंजू मेहता, मैडीकल अफसर डा. मीनाक्षी ग्रेवाल, वार्डन डा. अनिल वत्स व डा. जयन्ती टोकस उपस्थित रहें।

लोक संपर्क कार्यालय  
चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार

समाचार पत्र का नाम..... भौतिक भास्कर  
दिनांक १५. ५. २०२० पृष्ठ सं... ५ कॉलम..... ५

## संयमित दृष्टिकोण जीवन की अमूल्य धरोहर : प्रो. सिंह

भास्कर न्यूज | हिसार

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. केपी सिंह के द्वारा विश्वविद्यालय के अधिकारियों को दिए आवश्यक दिशा-निर्देशों के अनुसार व अंतरराष्ट्रीय छात्रावासों में रह रहे छात्र व छात्राओं को सम्बोधित करते हुए हक्कवि के अधिकारीगण।



कि जीवन की इस कठिन घड़ी में संयमित होकर आगे बढ़ने की जरूरत है। जिसको जीवन में सकारात्मकता

और संयमित दृष्टिकोण के साथ बनाए रखा जा सकता है। ऐसा करना जीवन के लिए सफल कुंजी है और

इस धरोहर को जिन्दा रखना समय की बहुत बड़ी मांग भी है। विद्यार्थियों को ताजा फल व सब्जियों की निरंतर सुविधा मुहैया हो, इस विषय को लेकर विश्वविद्यालय के दोनों अंतरराष्ट्रीय छात्रावासों में सामाजिक दूरी बनाते हुए अधिकारीगण ने एक मैटिंग का आयोजन किया गया। जिसमें विश्वविद्यालय के निदेशक, छात्र कल्याण डॉ. देवेन्द्र सिंह दहिया उपस्थित रहे।

लोक संपर्क कार्यालय  
चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार

समाचार पत्र का नाम.....

पैन्ट जानूरा

दिनांक १५. २०२०

पृष्ठ सं ५

कॉलम ।

छात्रों को बताया-एसी  
से बचें, खिड़की खोल  
लें प्राकृतिक हवा

जागरण संघदाता, हिसार:  
चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि  
विश्वविद्यालय के दोनों अंतरराष्ट्रीय  
छात्रावासों में सामाजिक दूरी बनाते  
हुए अधिकारियों ने बैठक की। बैठक  
में विश्वविद्यालय के निदेशक, छात्र  
कल्याण डा. देवेन्द्र सिंह दहिया,  
सहायक निदेशक छात्र कल्याण डा.  
जीतराम शर्मा व डा. मंजू मेहता,  
मेडिकल अफसर डा. मीनाक्षी  
ग्रेवाल, वार्डन डा. अनिल वत्स व  
डा. जयन्ती टोकस उपस्थित रहे।  
बैठक में विश्वविद्यालय के कुलपति  
प्रो. केपी सिंह के छात्रों के नाम संदेश  
को सुनाया गया। संदेश में बताया  
कि जीवन की इस कठिन घड़ी में  
संयमित होकर आगे बढ़ने की जरूरत  
है। इसको जीवन में सकारात्मकता  
और संयमित दृष्टिकोण के साथ  
बनाए रखा जा सकता है। ऐसा करना  
जीवन के लिए सफल कुंजी है और  
इस धरोहर को जिन्दा रखना समय  
की बहुत बड़ी मांग भी है।

डा. देवेन्द्र सिंह दहिया ने छात्र  
व छात्राओं को बताया कि कोरोना  
वायरस और मौसम की नजाकत को  
ध्यान में रखते हुए एयर कंडीशनर  
के उपयोग से बचें। अपने कमरों के  
दरवाजे और खिड़कियां प्राकृतिक  
हवा के लिए ज्यादातर खुले रखें।

लोक संपर्क कार्यालय  
चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार

समाचार पत्र का नाम..... सेसटी-प्रभु  
दिनांक ४. ५. २०२० पृष्ठ सं ३ कॉलम ५. ६.

## ऑनलाइन सांस्कृतिक, साहित्यिक व कलात्मक गतिविधियाँ-छात्र जीवन निर्माण में मील का पत्थरः प्रो. सिंह

सिटी पल्स न्यूज़, हिसार हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. केपी सिंह के योग्य मार्गदर्शन में कुछ ऑनलाइन सांस्कृतिक, साहित्यिक व कलात्मक गतिविधियों व प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया जिसमें संगीत, थिएटर, नृत्य, पोस्टर मेकिंग, कोलाज मेकिंग, पेटिंग और साहित्यिक शामिल हैं। कुलपति ने बताया कि लॉकडाउन को इस बाधित परिस्थिति में विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए इस प्रकार के आयोजनों व परियोजनों को लागू करना समय की बहुत बड़ी मांग है। इस प्रकार की प्रतियोगिताओं में से पारगंत होने के बाद विद्यार्थियों को अपने जीवन में नये-नये अनुभव प्राप्त होते हैं जो उनके छात्र जीवन निर्माण में मील का पत्थर साबित होते हैं।

उपरोक्त प्रतियोगिताओं का

आयोजन छात्र कल्याण निदेशक डॉ. देवेंद्र सिंह दहिया के नेतृत्व में किया गया। इन आयोजनों में लगभग 150 छात्रों ने उत्साहगृहक भाग लिया। प्रतियोगिताओं के परिणाम मई, 2020 के दूसरे सप्ताह में घोषित किए जाएंगे। संगीत, नृत्य और नाटक की ऑनलाइन प्रतियोगिताओं को डॉ. संभ्या शर्मा द्वारा और साहित्यिक घटनाओं को डॉ. अपर्णा और डॉ. राजेश कथवाल द्वारा निष्पादित किया गया। डॉ. अरुण भाटिया ने ऑनलाइन फाइन आर्ट प्रतियोगिताओं की जिम्मेदारी ली। इन ऑनलाइन प्रतियोगिताओं में पूरे भारत के समस्त क्षेत्रों से छात्रों ने उत्साह के साथ भाग लिया और कोविड-19 के अन्तर्गत लॉकडाउन परिस्थितियों में ऑनलाइन प्रतियोगिताओं के माध्यम से अपनी भागीदारी सुनिश्चित करके अपनी-अपनी प्रतिभाओं की छटा बिखेरी।

## लोक संपर्क कार्यालय चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार

समाचार पत्र का नाम.....

निति २०१८-२०२३

दिनांक... ४. ५. २०२० पृष्ठ सं... ५ कॉलम... ३-६

## सकारात्मक सोच जीवन की अमूल्य धरोहर : वीसी

निति शिक्षा डाइरेक्टर न्यूज

हिसार। हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. कं.पी. सिंह के द्वारा विश्वविद्यालय के अधिकारियों को दिए गए आवश्यक दिशा-निर्देशों के अनुसार व अंतर्राष्ट्रीय ज्ञानायामों में रह रहे उत्त्रव्य ज्ञानायामों को कोरियू-१९ के संकलन से समर्पित रखने के लिए अपने संदेश में कहा कि जीवन की इस कठिन पढ़ी में संर्थित होकर आगे बढ़ने की जरूरत है जिसकी जीवन में सकारात्मकता और संर्थित दृष्टिकोण के साथ चराए रखा जा सकता है। ऐसा करना जीवन के लिए सफल कुंडो है और इस परोंपर को जिन्हा रखना समय की बहुत बड़ी मात्रा भी है। इस मौके पर विश्वविद्यालय के निदेशक, उत्त्रव्यायाम डॉ. रेखेन्द्र रिंग दीहिया, सहायक निदेशक ज्ञान काल्याण डॉ. जीवालम शर्मा य डॉ. मंजु मेहता,

मैट्रिक्स अफसर डॉ. भीमाली देवाल, नाईन डॉ.

अनिल घर्म डॉ. जयनी टोकार उपस्थित रहे। डॉ. रेखेन्द्र रिंग दीहिया ने छात्र व छात्राओं को बताया कि कोरोना वायरस और भौमिक की चाकात को ध्यान में रखते हुए एवं कोरोनार के उपचार में बचा जाए और अपने कम्पों के दरवाजे और खिलौकियां प्राकृतिक हवा के लिए ज्यादातर खुले रहें।

डॉ. जीवालम शर्मा य डॉ. मंजु मेहता ने छात्रों को नियंत्रण अभ्यास, प्रशारायाम, योगासन करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने छात्रों को बताया कि दैनिक जीवन की मूलभूत आवश्यकताओं से संर्थित किसी भी समस्या के लिए उनसे सम्पर्क साधा जा सकता है। डॉ. भीमाली देवाल ने बताया कि पर्सनल हाइड्रेन का ध्यान रखते समय कई चीज़ों में बचा जा



सकता है जबर उचित साफ सफाई न रखते जाएं तो करने की जरूरत दी। उन्होंने छात्रों को ज्ञानासु इंफेक्शन का खतरा होने की संभावना हो सकती है। संर्थित प्रस्तों के ज्याद दिये जाएं उत्तरस के लक्षण बताते हुए उन्होंने चौंका, गले में उत्तर, निरदर्द, चुकार आदि होने को स्पष्ट रूप से उनको सुना अपने व्यक्तिगत सम्पर्क सूत्र पर सम्पर्क को अनुसरण किया जा रहा



# लोक संपर्क कार्यालय

## चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार

समाचार पत्र का नाम.....

पाठ्यक्रम पत्र

दिनांक... ४ : ५ : २०२०

पृष्ठ सं..... २

कॉलम ।-४

### सकारात्मक सोच व संयमित दृष्टिकोण जीवन की अमूल्य धरोहर - प्रो. सिंह



**पाठ्यक्रम पत्र**

हिसार, ४ मई : चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. के.पी. सिंह द्वारा विश्वविद्यालय के अधिकारियों को दिए गए आवश्यक दिशा-निर्देशों के अनुसार व अंतरराष्ट्रीय छात्रावासों में रह रहे छात्र व छात्राओं को कोविड-19 के संक्रमण से सुरक्षित रखने के लिए अपने संप्रेषित सदेश में बताया कि जीवन की इस कठिन घड़ी में संयमित होकर आगे बढ़ने

की जरूरत है जिसको जीवन में सकारात्मकता और संयमित दृष्टिकोण के साथ बनाये रखा जा सकता है। ऐसा करना जीवन के लिए सफल कुंजी है और इस धरोहर को जिन्दा रखना समय की बहुत बड़ी मांग भी है। विद्यार्थियों को ताजा फल व सब्जियों की निरंतर सुविधा मुहैया हो, इस विषय को लेकर विश्वविद्यालय के दोनों अंतरराष्ट्रीय छात्रावासों में सामाजिक दूरी बनाते हुए

अधिकारीगण ने एक मीटिंग का आयोजन किया गया जिसमें विश्वविद्यालय के निदेशक, छात्र कल्याण डॉ. देवेन्द्र सिंह दहिया, सहायक निदेशक छात्र कल्याण डॉ. जीतराम शर्मा व डॉ. मंजू मेहता, मेडिकल अफसर डॉ. मीनाक्षी ग्रेवाल, वार्डन डॉ. अनिल वत्स व डॉ. जयन्ती टोकस उपस्थित रहे। डॉ. देवेन्द्र सिंह दहिया ने छात्र व छात्राओं को बताया कि कोरोना वायरस और मौसम की नजाकत को ध्यान में रखते हुए एयर कंडीशनर के उपयोग से बचा जाएं और अपने कमरों के दरवाजे और खिड़कियां प्राकृतिक हवा के लिए ज्यादातर खुले रखें। डॉ. जीतराम शर्मा व डॉ. मंजू मेहता ने छात्रों को नित्य अभ्यास, प्रणायाम, योगासन करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने छात्रों को बताया कि दैनिक जीवन

की मूलभूत आवश्यकताओं से संबंधित किसी भी समस्या के लिए उनसे सम्पर्क साधा जा सकता है। डॉ. मीनाक्षी ग्रेवाल ने बताया कि पर्सनल हाइजीन का ध्यान रखते समय कई बीमारियों से बचा जा सकता है अगर उचित साफ सफाई न रखी जाएं तो इंफेक्शन का खतरा होने की संभावना हो सकती है। वायरस के लक्षण बताते हुए उन्होंने खांसी, गले में खराश, सिरदर्द, बुखार आदि होने की स्थिति में उनको तुरन्त अपने व्यक्तिगत सम्पर्क सूत्र पर सम्पर्क करने की सलाह दी। उन्होंने ने छात्रों की जिज्ञासा संबंधित प्रश्नों के जवाब दिये और साथ ही उनको उचित प्रेरणा भी दी। भारत सरकार व हरियाणा सरकार द्वारा समय- समय पर जारी दिशा-निर्देशों को अनुसरण किया जा रहा है।

लोक संपर्क कार्यालय  
चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार

समाचार पत्र का नाम..... अभ्यास उत्तर  
दिनांक १५. ५. २०२० पृष्ठ सं ५ कॉलम ५-५

### कोरोना वायरस से बचाव के टिप्प

## नमक के गुनगुने पानी से धोएं फल-सब्जियां : डॉ. बिमला

अमर उजाला ब्यूरो

हिसार। हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय के खाद्य एवं पोषण विभाग ने कोरोना को देखते हुए गृहिणियों को खाना बनाते समय कुछ ऐहतियात बरतने की सलाह दी है। महाविद्यालय की अधिष्ठाता डॉ. बिमला ढांडा ने बताया कि इस समय ना केवल हमें घर के भीतर रहना है, बल्कि घर के भीतर साफ-सफाई का भी विशेष ख्याल रखना है।



बाजार से फल-सब्जियां लाने के बाद इन्हें पहले नमक के गुनगुने पानी से धो लें। रसोईघर में काम करते समय सैनिटाइजर का प्रयोग

करने के अलावा साबुन/डिटोल भी एक बेहतर विकल्प है। खाना बनाने से पहले अपने हाथ साबुन और पानी के साथ कम से कम 20 सेकेंड तक धोएं। यदि खाना बनाते समय छींक या खांसी आती है, तो अपना मास्क अवश्य बदलें। खाना बनाते समय अपने बालों को भी सूती कपड़े से ढक लें।

**लोक संपर्क कार्यालय  
चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार**

समाचार पत्र का नाम.....

दौरे में

दिनांक १ : ५. २०२० पृष्ठ सं १० कॉलम ५७

**फल व सब्जी खरीद कर नगक गाले गुनगुने पानी से धोए**

# हकूमि ने घर व एसोई में स्वच्छता बारे दिए सुझाव

हरियाणा व्यूज़ || हिसार

हकूमि के खाद्य एवं पोषण विभाग के द्वारा घर व रसोई में स्वच्छता का ध्यान रखने हेतु रक्षात्मक सुझाव बताये गए। गृह विज्ञान महाविद्यालय की अधिष्ठाता डा. विमला ढांडा ने बताया कि विभाग व्हाट्सअप्प, एसएमएस तथा कम्युनिटी रेडियो स्टेशन की सहायता से ग्रामीणों तक अपना संदेश पहुंचा रहे हैं। विभागाध्यक्ष डा. संगीता सिंधु ने बताया कि इस समय न केवल हमें घर के भीतर रहना है अपितु घर के भीतर साफ सफाई का भी विशेष ख्याल रखना है। जब बात भोजन की हो तो यह और भी अधिक महत्वपूर्ण हो जाता है। भोजन पकाते समय गृहणियों को सामाजिक दूरी के साथ-साथ अनेक छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखना चाहिए, फल व सब्जी खरीद कर

**आयुष विभाग ने कार्यालयों में किया औषधियों का वितरण**  
नारजीद। आयुष विभाग हिसार द्वारा नारजीद के उपमण्डल अधिकारी कार्यालय, बीडीपीओ ऑफिस वारपालिका कर्मचारियों में आयुर्वेदिक औषधियों का वितरण किया गया। आयुष हैल्थ एवं वैलनेश सैटर रातों शाहपुर में कार्यरत आयुर्वेदिक मेडिकल ऑफिसर डाक्टर तबुजा दीक्षित के द्वारा इन दवाईयों का वितरण किया गया। उक्होने नारजीद के उपमण्डलाधीश विकास यादव को आयुर्वेदिक दवाईयों सौंपी। इस अवसर पर डा. तबुजा ने बताया कि ड्रॉविंड-१९ बिमारी का सीधा प्रभाव विशेषतः फिल्ड में कार्य कर रहे कर्मचारियों पर पड़ता है। इसलिए आयुष निवेशलय हरियाणा की तरफ से इन कर्मचारियों की रोग प्रतिरोधक झंकता को बढ़ाव के लिए इन दवाईयों का वितरण किया जा रहा है। उक्होने सभी लोगों को सलाह दी कि दिन में घर बार गर्भ पानी के बरारे करें। धनिया, सोंठ, तुलसी एवं कलीमिंच डालकर पानी में उबाल कर गर्भ पानी पीते रहें। काम परें जाने से पहले एवं शाम को दो बुब्ल अणु तेल नाक में डालें। प्रतिदिन आधा धूणा प्राणायाम करें और संशमनी वटी की ढो-ढो गोली मुब्बठ शाम गर्भ पानी के साथ ले। सुख्ह शाम दुध में हल्दी डालकर उसका सेवन करें। इससे हमारी रोग प्रतिरोधक झंकता बढ़ेजी और कोरोना वायरस से बचा पाएगी। इस अवसर पर बलबीर सिवाय ने कार्य में सहयोग किया।

पहले नमक वाले गुनगुने पानी से धो लें, पौष्टिक आहार परिवार को खिलाएं जिससे आपके परिवार का पांचन तंत्र बेहतर हो और आप व आपका परिवार कोरोना से बचे रहें। ये

छोटी बातें आपके परिवार कोन केवल कोरोना अपितु अनेक अन्य प्रकार की बीमारियों से भी बचा सकती हैं। सबसे पहले तो भोजन तैयार करने वाली गृहणी को स्वयं अपनी व्यक्तिगत

स्वच्छता का ध्यान रखना चाहिए। समय पर स्नान करना, नाखन काटना, साफ कपड़े पहनना आदि। रसोईघर में काम करते समय सैनिटाइजर का प्रयोग करने के अलावा साबुन व डिटोल भी एक बेहतर विकल्प है। खाना बनाने से पहले अपने हाथ साबुन और पानी के साथ कम से कम 20 सैकेंड तक धाएं। उन्होने चेताया कि हमारे बाल, नाखून, होंठ, नाक व मुँह के अंदर की त्वचा अनेक प्रकार के जीवाणुओं का घर है। हमारी आँखों की त्वचा किसी भी प्रकार के जीवाणुओं से मुक्त होती है। परन्तु आँखों के कोनों तथा पलकों पर अनेक जीवाणु विद्यमान होते हैं। जब हम खासते या छोंकते हैं या खाना बनाते समय अनायास ही चेहरे, बालों या आँखों को छूते हैं, तब ये जीवाणु हमारी उंगलियों के द्वारा भाजन में प्रवेश पा जाते हैं।

लोक संपर्क कार्यालय  
चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार

समाचार पत्र का नाम.....  
दिनांक..... ५. २०२० ..... पृष्ठ सं... २ ..... कॉलम... २.३ .....

~~सिर्टी-प८८~~

## हकृति के द्वारा ग्रामीणों के लिए घर व रसोई में स्वच्छता का ध्यान रखने हेतु बताए रक्षात्मक सुझाव

सिटी पल्स न्यूज़, हिसार। वैश्विक महामारी कोरोना से लड़ने के लिए चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय प्रतिबद्ध है। समय-समय पर भारत सरकार, हरियाणा सरकार, स्वास्थ्य विभाग व आरोग्य सेतु से प्रेषित सुझावों का अनुकरण करते हुए व इस दिशा में एक और कदम उठाते हुए, विश्वविद्यालय के खाद्य एवं पोषण विभाग के जरिये ग्रामीण भाई-बहनों के लिए घर व रसोई में स्वच्छता का ध्यान रखने के लिए रक्षात्मक सुझाव बताये गए। गृह विज्ञान महाविद्यालय की अधिष्ठाता डॉ. विमला ढांडा ने बताया कि विभाग व्हाटसअप्प, एसएमएस तथा कार्युनिटी रेडियो स्टेशन की सहायता से ग्रामीणों तक अपना संदेश पहुंचा रहे हैं।

विभागाध्यक्ष डॉ. संगीता सिंहु ने बताया कि इस समय ना केवल हमें घर के भीतर रहना है अपितु घर के भीतर साफ सफाई का भी विशेष ख्याल रखना है। जब बात भोजन की हो तो यह और भी अधिक महत्वपूर्ण हो जाता है। भोजन पकाते समय गृहणियों को सामाजिक दूरी के साथ-साथ अनेक छोटी-छोटी बातों

हें भोजन पकाते समय,  
बार-बार अपने चेहरे को  
नहीं छूना चाहिए

का ध्यान रखना चाहिए, फल व सब्जी खरीद कर पहले नमक बाले गुनगुने पानी से धो लें, पौष्टिक आहार परिवार को खिलाएं जिससे आपके परिवार का पांचन तंत्र बेहतर हो और आप व आपका परिवार कोरोना से बचे रहें। ये छोटी बातें आपके परिवार को न केवल कोरोना अपितु अनेक अन्य प्रकार की बीमारियों से भी बचा सकती हैं।

विभाग द्वारा सलाह दी गयी है कि हमें भोजन पकाते समय, बार-बार अपने चेहरे को छूना नहीं चाहिए। खाना बनाने वाले व्यक्ति को अपना मुख कपड़े या मास्क से ढक कर रखना चाहिए। यदि खाना बनाते समय छोटे या खांसी आती है, तो अपना मास्क अवश्य बदलें। बेहतर होगा यदि खाना बनाते समय अपने बालों को भी सूती कपड़े से ढक लें।

सभी के अच्छे स्वास्थ्य की कामना करते हुए विभाग ने 'रहें सुरक्षित रहें' का सन्देश।