

कार्यालय प्राचार्य, डॉ० राम मनोहर लोहिया राजकीय महाविद्यालय, आँवला, बरेली।

कोरोना वाइरस (Covid-19) के प्रसार को रोकने के सम्बन्ध में अपील

डॉ० राम मनोहर लोहिया राजकीय महाविद्यालय, बरेली अपने समस्त विद्यार्थियों, पुरातन छात्र-छात्राओं व उनके अभिभावकों से यह अपील करता है कि इस वैश्विक महामारी को रोकने हेतु हम सभी अपने स्तर से पूर्ण प्रयास करें-

➤ क्या करें-

- सरकारी दिशा निर्देशों को देखें, सुनें, पढ़ें व उन पर अमल करें, स्वयं को जागरूक रखें व राष्ट्र का सहयोग करें।
- अपनी स्वयं की व आस-पास की साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें, दिन में 3-4 बार अच्छे से हाथ-पैर साफ करें।
- हर घंटे साबुन से हाथ धोते रहें।
- प्रतिदिन 3-4 गिलास गर्म पानी, आवश्यकतानुसार नमक व नींबू मिलाकर पिए या गरारे करें।
- अपने फ्री समय का सदुपयोग अपनी पाठ्य-पुस्तकों व अच्छी पुस्तकों को पढ़कर व नोटस बनाकर करें।
- स्वयं जागरूक बनें व अपने घरवालों को जागरूक बनायें व जिम्मेदार नागरिक बनें।
- घर में ही रहकर व्यायाम, योगा करें और **Healty diet** लेकर **immunity** (प्रतिरोधक क्षमता) बढ़ाएँ
- दूध, सब्जी, प्रेस किए कपड़े लेते समय कम से कम दो मीटर की दूरी बनाए रखें।
- बाहरी लोगों के आने जाने पर रोक लगाए।
- अपने पास महाविद्यालय व जिला प्रशासन के मोबाइल नं० रखें।

➤ क्या न करें-

- अनावश्यक रूप से घर से बाहर न निकलें।
- आवश्यकता से अधिक रोजमर्रा के सामानों को बाजार से खरीदकर एकत्रित न करें।
- अफवाहों पर ध्यान न दें।

स्वयं बचें और राष्ट्र को बचायें, बिना लड़ें कोरोना को हरायें