

Mental Health Matters





स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार

नोवल कोरोनावायरस रोग (COVID-19)



सचेत रहें और अपनी नियमित दिनचर्या में ध्यान को शामिल करें
चिंता और तनाव को कम करें
यदि आपने पहले कभी कोशिश नहीं की, तो अब आपके लिए एक मौका है



हमें मिलकर COVID -19 से लड़ना है

COVID-19 संबंधित जानकारी के लिए

राज्य हेल्पलाइन नंबरों या स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के 24X7 हेल्पलाइन नंबरों पर कॉल करें
1075 (टोल फ्री) या 011-23978046, ई-मेल करें: ncov2019@gov.in , ncov2019@gmail.com



Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

NOVEL CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19)



Incorporate mindfulness and meditation into your regular routine
Reduce anxiety and stress
If you've never tried it before, now's your chance



Together we will fight COVID-19

For information related to COVID-19

Call the State helpline numbers or Ministry of Health and Family Welfare, Government of India's 24x7 helpline numbers
1075 (Toll Free) or 011-23978046, Email at ncov2019@gov.in , ncov2019@gmail.com



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार

नोवल कोरोनावायरस रोग (COVID-19)



COVID-19 महामारी से संबंधित चिन्ता मनोवैज्ञानिक स्थितियों को जन्म दे सकती है
यदि आप ऐसा महसूस कर रहे हैं

लगातार या लंबे समय तक उदासी



थकान होना



सोने/खाने की आदतों में बदलाव आना



नकारात्मक विचारों का आना



जिन कार्यों को करने में खुशी होती थी, उनमें मन ना लगना



आत्महत्या का विचार आना



आप अवसाद से ग्रसित हो सकते हैं

अगर आप 2 हफ्ते से ज्यादा समय से इन लक्षणों को महसूस कर रहे हैं, तो अपने नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र पर जाएं

बदलकर अपना व्यवहार, करें कोरोना पर वार

COVID-19 संबंधित जानकारी के लिए

राज्य हेल्पलाइन नम्बरों या स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के 24x7 हेल्पलाइन नंबर पर कॉल करें

1075 (टोल फ्री) ई-मेल करें: ncov2019@gov.in, ncov2019@gmail.in



mohfw.gov.in



[@MoHFWIndia](https://www.facebook.com/MoHFWIndia)



[@MoHFW_INDIA](https://twitter.com/MoHFW_INDIA)



[@mohfwindia](https://www.instagram.com/mohfwindia)



[mohfwindia](https://www.youtube.com/mohfwindia)



Anxiety associated with COVID-19 pandemic may lead to psychological issues

In case you are feeling

Persistent or prolonged sadness



Having negative thoughts



Tiredness



Lack of interest in tasks you enjoyed previously



Changes in sleeping/eating patterns



Suicidal thoughts



You could be under depression

Visit your nearest health centre if you have these symptoms for more than two weeks

Badalkar Apna Vyavahar, Karein Corona Par Vaar

For information related to COVID-19

Call the State helpline numbers or Ministry of Health and Family Welfare, Government of India's 24x7 helpline number 1075 (Toll Free), Email at ncov2019@gov.in, ncov2019@gmail.com



मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के उपाय



सकारात्मक रहें और
अपने काम एवं जीवन
में संतुलन बना कर रखें



सक्रिय रहें और मनोरंजक
गतिविधियों में खुद को
व्यस्त रखें



योग एवं ध्यान करें



तंबाकू, शराब और नशीले
पदार्थों से दूर रहें



अपनों के संपर्क में रहें
और अपनी भावनाओं
को साझा करें



पर्याप्त नींद लें

मदद के लिए पुकार, यही है सही व्यवहार

बदलकर अपना व्यवहार, करें कोरोना पर वार

COVID-19 संबंधित जानकारी के लिए
राज्य हेल्पलाइन नंबरों या स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के 24x7 हेल्पलाइन नंबर पर कॉल करें
1075 (टोल फ्री), ई-मेल करें: ncov2019@gov.in, ncov2019@gmail.com