




+91 9815591973 support@examlife.info



- 
- 
- Home
- UPSC
  - Current Affairs IAS
  -    
  - Quiz IAS
  -     
  - UPSC News Editorial (/Eng)
  - Answer Writing ( /Eng)
  - UPSC Essay (/Eng)
  - UPSC GS (/Eng)
    - UPSC GS 1 ( /Eng)
    - UPSC GS-2 ( /Eng)
    - UPSC GS-3 ( /Eng)
    - UPSC GS-4 ( /Eng)
  - Kurukshetra ( /Eng)
  - Yojana ( /Eng)
  - IAS Strategy for Prelims
    - General Studies
    - CSAT
  - IAS Strategy for Mains
    - IAS GS 1
    - IAS GS 2
    - IAS GS 3
    - IAS GS 4
  - IAS Test Series
- Himachal HPAS
  - Himachal Daily Current Affairs
  -   
  - Daily Himachal GK Quiz

- Himachal News Editorial (English/Eng)
- Answer Writing (English /Eng)
- Himachal Essay (English/Eng)
- Giriraj
  - Magazine
  - Giriraj Quiz
- Himachal Pradesh
  - Himachal Pradesh
  - Himachal Pradesh Government Schemes
- HP Government Schemes
- Himachal Pradesh Government Schemes
- Syllabus Prelims Himachal HPAS
  - GENERAL STUDIES
  - CSAT
    - English
    - Hindi
- Syllabus Mains Himachal HPAS
  - English,Hindi,Essay & One Optional
  - HPAS GS 3
  - HPAS GS 2
  - HPAS GS 1
- Himachal HPAS Test Series
- All You need to Know about Himachal HPAS
- HARYANA HCS
  - Haryana Current Affairs
  - Haryana Current Affairs
  - HCS Quiz
  - Haryana Current Affairs
  - Haryana News Editorial (English/Eng)
  - Answer Writing (English /Eng)
  - Haryana Essay (English/Eng)
  - HR Government Schemes
  - Haryana Current Affairs
  - Syllabus Mains Haryana HCS
  - Syllabus Prelims Haryana HCS
  - HCS Prelims Test Series

- [Punjab PCS](#)
- [Punjab PCS Current Affairs](#)
- [Daily Quiz Punjab PCS](#)
- [Punjab News Editorial \(Eng\)](#)
- [Answer Writing \(Eng\)](#)
- [Punjab Essay \(Eng\)](#)
- [All you need to know about Punjab PCS Exam 2021](#)
- [Syllabus Prelims Punjab PCS](#)
  - [General Studies](#)
  - [Prelims GS 1](#)
- [Syllabus Mains Punjab PCS](#)
  - [PCS GS 1](#)
  - [PCS GS 2](#)
  - [PCS GS 3](#)
  - [PCS GS 4](#)
  - [Online PUNJAB PCS TEST SERIES 2020](#)
- [CSAT](#)
  - [CSAT English](#)
  - [Punjab PCS CSAT](#)
- [Concept Mindmaps](#)
  - [Polity \(Hindi / Eng\)](#)
  - [Geography \(Hindi / Eng\)](#)
  - [Environment \(Hindi / Eng\)](#)
  - [History \(Hindi / Eng\)](#)
  - [Economics \(Hindi / Eng\)](#)
  - [Science and Technology \(Hindi / Eng\)](#)
  - [CSAT Concepts \(Hindi / Eng\)](#)
  - [Maps \(Hindi / Eng\)](#)
  - [Art and Culture \(Hindi / Eng\)](#)
  - [International Affairs \(Hindi / Eng\)](#)
  - [Punjab PCS Concepts](#)
  - [Himachal HPAS Concepts \(Hindi / Eng\)](#)
  - [Haryana HCS Concepts \(Hindi / Eng\)](#)
  - [Rajasthan RAS Concepts \(Hindi / Eng\)](#)
- [Concept Quiz](#)
  - [Polity Quiz \(Hindi/Eng\)](#)

- Geography Quiz (हिंदी/Eng)
- Environment Quiz (हिंदी/Eng)
- History Quiz (हिंदी/Eng)
- Economics Quiz (हिंदी/Eng)
- Science and Technology Quiz (हिंदी/Eng)
- CSAT Concepts Quiz (हिंदी/Eng)
- Maps Quiz (हिंदी/Eng)
- Art and Culture Quiz (हिंदी/Eng)
- Punjab PCS Concepts Quiz
- Himachal HPAS Concepts Quiz (हिंदी/Eng)
- Haryana HCS Concepts Quiz (हिंदी/Eng)
- Rajasthan RAS Concepts Quiz (हिंदी/Eng)
- Mains
  - UPSC Answer Writing (हिंदी/Eng)
  - HPPSC Answer Writing (हिंदी/Eng)
  - Haryana HCS Answer Writing (हिंदी/Eng)
  - Punjab PCS Answer Writing
- Exam Blogs
  - UPSC Exam Blogs
  - Himachal Exam Blogs
  - Punjab exam Blogs
  - Haryana Exam Blogs
  - Rajasthan Exam Blogs
  - E-Magazine
    - E-Magazine for HPAS
    - हिमाचल प्रदेश का हिंदी-हिंदी
    - E-Magazine for Punjab PCS
- UPCOMING EXAMS
  - National Exams
  - Himachal Pradesh Exams
  - Punjab Exams
  - Test Series Planner
- About US
- Sign Up
- Login
- facebook 

▪ instagram 

▪ youtube 

MENU

Click on Drop Down for Current Affairs

# *April 6th, 2020*

## *Topic:- Health*

### *What is the news?*

***HP CM shared:-***

- Don't worry about the corona epidemic, follow the vigilance.
- Follow the measures described by the ministry of health in your routine habits to avoid this epidemic.
- These measures are quite simple.

# इन उपायों को अपनाएं, कोरोना को भगाएं



## ***Adopt these rules:-***

– Wash hands with soap and water and use alcohol-based hand sanitizer.

– Do not touch household things like dish, water, utensils etc. with dirty hands.

Wear a surgical mask, change the mask every 6-8 hours and dispose of it properly.

– Do not join hands, if you are feeling cough and fever, do not come in close contact with anyone.

– Do not touch your eyes, nose and mouth, do not sneeze into the palms of hands nor be sneezed.

-Do not spit in public, do not travel unnecessarily, especially in the affected areas.

– Do not sit in groups, do not participate in large gatherings.

– Do not spread rumours and panic.

– To avoid coronavirus, follow the guidelines issued by the

**कोविड-19 संकट के दौरान स्वयं की देखभाल और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए आयुर्वेदिक उपाय**

**सामान्य आयुर्वेदिक प्रक्रियाएं**

**1**  नस्य - सुबह एवं शाम तिल/नारियल का तेल या घी नाक के दोनों छिद्रों में लगाएं

**2**  केवल 1 चम्मच तिल/नारियल तेल को मुंह में लेकर दो से तीन मिनट कुल्ले की तरह मुंह में ही घुमाएं। उसके बाद उसे कुल्ले की तरह ही थूक दें। फिर गर्म पानी से कुल्ला कर लें। ऐसा दिन में एक से दो बार करें

**खांसी/गले में खराश के लिए**

**1**  दिन में कम से कम एक बार पुदीना के पत्ते/अजवाइन डाल कर पानी की भाप लें

**2**  खांसी या गले में खराश होने पर लौंग के चूर्ण में गुड़ या शहद मिलाकर दिन में दो से तीन बार लें (अगर ये लक्षण बने रहते हैं तो डॉक्टर से परामर्श लें)

नोट: आयुर्वेद आयु एवं स्वास्थ्य से जुड़ा विज्ञान होने के साथ ही प्रकृति के साधनों के प्रयोग पर जोर देता है



## UPSC

- National Current Affairs
- UPSC Quiz
- Editorials
- Mindmaps
- E-Magazine
- Free Mock Test
- Prelims Test Series

□□□□□□□□

- □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□
- □□□□□□□□ □□□□□□□□□□

- [Examlife](#)
- [Examlife](#)
- [Examlife](#)
- [Examlife](#)
- [Examlife](#)

## Examlife Online Prelims Test Series

Enroll Now

### Himachal HPAS

- HP Current Affairs
- HPAS Quiz
- HP Editorials
- HP Mindmaps
- HPAS E Magazine
- HPAS Free Mock Test
- HPAS Prelims Test Series

### Examlife

- [Examlife](#)
- [Examlife](#)
- [Examlife](#)
- [Examlife](#)
- [Examlife](#)
- [Examlife](#)
- [Examlife](#)
- [Examlife](#)

### Punjab PCS

- Punjab Current Affairs
- PPSC Quiz
- Punjab Mindmaps
- Punjab Editorial



- Punjab E-Magazine
- PPSC Free Mock Test
- PPSC Prelims Test Series

## Haryana HCS

- Haryana Current Affairs
- HCS Quiz
- HCS Editorials
- HCS Mindmaps
- HCS E-Magazine
- HCS Free Mock Test
- HCS Prelims Test Series

## संबन्धित लेख

- राजस्थान प्रशासनिक सेवा
- राजस्थान प्रशासनिक सेवा
- राजस्थान प्रशासनिक सेवा
- राजस्थान प्रशासनिक सेवा
- राजस्थान प्रशासनिक सेवा
- राजस्थान प्रशासनिक सेवा
- राजस्थान प्रशासनिक सेवा
- राजस्थान प्रशासनिक सेवा

## Useful Links

- UPSC
- राजस्थान प्रशासनिक सेवा
- Himachal HPAS
- राजस्थान प्रशासनिक सेवा
- Punjab PCS
- Contact us
- About us
- Privacy Policy
- Haryana HCS
- राजस्थान प्रशासनिक सेवा

- CSAT
- □□□□□

## Social Media



## Examlife Online Prelims Test Series

Enroll Now

- Punjab PCS Exam (Click Here)
- Himachal HPAS Exam (Click Here)
- □□□□□ □□□□□□ (Click Here)
- UPSC Preparation (Click Here)
- □□□□□□□□ □□ □□□□□□ (Click Here)