

+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 HPAS
- Himachal News Editorial (Hindi/Eng)
- Answer Writing (Hindi /Eng)
- Himachal Essay (Hindi/Eng)
- Giriraj
 - Magazine
 - Giriraj Quiz
- Himachal
 - Himachal
 - Himachal Himachal
- HP Government Schemes
- Himachal Himachal Himachal Himachal
- 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
 - Himachal Himachal Himachal
 - HCS Quiz
 - Himachal Himachal Himachal
 - Haryana News Editorial (Hindi/Eng)
 - Answer Writing (Hindi /Eng)
 - Haryana Essay (Hindi/Eng)
 - HR Government Schemes
 - Himachal Himachal Himachal Himachal
 - 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
 - हिंदी/English में 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 11th, 2020

Precautions to prevent COVID-19:-

- The role of face cover is also important to avoid the corona epidemic.
- In such a situation, if you are going out of the house then do not forget to put face cover. We know that social distance and personal hygiene are key to the prevention of COVID-19 infection.

31 मार्च, 2020 भारत सरकार के
प्रधान वैज्ञानिक सलाहकार के कार्यालय
द्वारा जारी

MoFW द्वारा विक्रम



SARS CoV-2 कोरोनावायरस के फैलाव को रोकने हेतु मास्क का उपयोग

घर में ही मास्क बनाने की नियमावली

अपने घर में बने मास्क को कैसे साफ और कीटाणुरहित करें

डिस्पोजेबल मास्क को धोने और उबालने का प्रयास न करें। ये
केवल एक बार ही उपयोग में आ सकते हैं

1. साबुन और गर्म पानी में मास्क को अच्छी तरह से धोएं
और कम से कम 5 घंटे के लिए तेज धूप में सुखाएं।
यदि आपके घर धूप नहीं आती, तो विकल्प 2 का पालन करें:

2. मास्क को प्रेशर कुकर में पानी में डालें और कम से कम
10 मिनट तक प्रेशर में उबालें और इसे पूरी तरह से सुखाएं।
प्रेशर कुकर की अनुपस्थिति में आप 15 मिनट के लिए गर्म
पानी में मास्क उबाल सकते हैं।

यदि आपके पास प्रेशर कुकर/ उबलता पानी नहीं है, तो विकल्प 3
का पालन करें:

3. साबुन से धोएं और मास्क को पांच मिनट तक गर्म करें।
(इसके लिए आप इस्त्री का उपयोग कर सकते हैं)।



अपनी सुरक्षा के लिए आप आसानी से घर पर मास्क बना सकते हैं





MohFW द्वारा चित्रण



विधि 1 : सिलाई मशीन का उपयोग करके मास्क बनाना

यदि मशीन नहीं है तो ये मास्क आप हाथ से भी बना सकते हैं।

आपको चाहिए ये वस्तुएं:

<p>1.  100% सूती कपड़ा</p>	<p>इस मास्क को बनाने के लिए पुराने सूती बनियान या टी शर्ट सहित घर में उपलब्ध किसी भी सूती कपड़े का उपयोग किया जा सकता है। कपड़ा किसी भी रंग का हो सकता है। जिस कपड़े से मास्क बनाना है उसे पहले साबुन से धोएं फिर उसे गर्म पानी में 5 मिनट के लिए उबाल कर सुखा लें। बेहतर निष्कर्ष के लिए पानी में उबलते समय बमक भी मिला लें।</p>		
<p>2.  चार पट्टीयाँ</p>	<p>3.  कैंची</p>	<p>4.  सिलाई मशीन</p>	

शुरू करें:

क. कपड़ा काटना - आवश्यकतानुसार निम्नलिखित आकार में मास्क के लिए कपड़ा काटें:

• वयस्क: 9 इंच x 7 इंच • बच्चा: 7 इंच x 5 इंच

वयस्क आकार के मास्क के लिए



ख. पट्टीयाँ काटना - कपड़े से बांधने और पाइपिंग के लिए 4 पट्टीयाँ 1.5 इंच x 5 इंच के दो टुकड़े और 1.5 इंच x 40 इंच के दो टुकड़े

UPSC

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

□□□□□□□□

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

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

उत्तर प्रदेश प्रशासनिक सेवा

- उत्तर प्रदेश प्रशासनिक सेवा
- उत्तर प्रदेश प्रशासनिक सेवा क्विज
- उत्तर प्रदेश प्रशासनिक सेवा एडिटोरियल
- उत्तर प्रदेश प्रशासनिक सेवा माइंडमैप
- उत्तर प्रदेश ए-मैगज़ीन
- उत्तर प्रदेश प्रशासनिक सेवा फ्री मॉक टेस्ट
- उत्तर प्रदेश प्रशासनिक सेवा प्रीलिम्स टेस्ट सीरीज

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 लिंक्स

- दिल्ली सरकार का पृष्ठ
- दिल्ली सरकार का पृष्ठ
- दिल्ली सरकार का पृष्ठ
- दिल्ली सरकार का पृष्ठ
- दिल्ली सरकार का पृष्ठ
- दिल्ली सरकार का पृष्ठ
- दिल्ली सरकार का पृष्ठ
- दिल्ली सरकार का पृष्ठ

Useful Links

- UPSC
- दिल्ली सरकार का पृष्ठ
- Himachal HPAS
- दिल्ली सरकार का पृष्ठ
- Punjab PCS
- Contact us
- About us
- Privacy Policy
- Haryana HCS
- दिल्ली सरकार का पृष्ठ
- CSAT
- दिल्ली सरकार का पृष्ठ

Social Media



Examlife Online Prelims Test Series

Enroll Now

- Punjab PCS Exam (Click Here)
- Himachal HPAS Exam (Click Here)
- [\[unclear\] \[unclear\]](#) (Click Here)
- UPSC Preparation (Click Here)
- [\[unclear\] \[unclear\]](#) (Click Here)