

## LOCKDOWN 2.0

# Additional Activities Exempted from Restriction

#IndiaFightsCorona



### **Agricultural & horticultural activities:**

facilities for export/ import, research establishments, Inter & intra State movement of planting materials, Honey & other beehive products



### **Commercial & private establishments:**

educational book shops & shops of electric fans



### **Movement of persons:**

Sign-on and sign-off of Indian Seafarers at Indian Ports & their movement as per SOP



**Forestry plantation** and related activities including Silviculture operations

Dated: 23rd April, 2020

\*Not applicable in the Containment Zones

# लॉकडाउन 2.0 अन्य गतिविधियों को प्रतिबंध से छूट

#IndiaFightsCorona



## सामाजिक क्षेत्र:

वरिष्ठ नागरिकों के अटेंडेंट और देखभालकर्ता



## सार्वजनिक उपयोगिताओं:

प्रीपेड मोबाइल कनेक्शन के लिए रिचार्ज सुविधाएं



## आवश्यक वस्तुओं की आपूर्ति:

शहरी क्षेत्रों में खाद्य प्रसंस्करण इकाइयां जैसे दूध प्रसंस्करण संयंत्र, आटा मिलें, दाल मिलें आदि



कार्यालयों, कार्यशालाओं और कारखानों में सामाजिक दूरी के मानदंड सुनिश्चित की जानी चाहिए

दिनांक: 23 अप्रैल, 2020

\*कंटेनमेंट ज़ोन में लागू नहीं

# LOCKDOWN 2.0

## Other Activities Exempted from Restriction

#IndiaFightsCorona



### Social Sector:

attendants & caregivers of senior citizens

---



### Public Utilities:

recharge facilities for prepaid mobile connection

---



### Supply of Essential Goods:

Food processing units such as milk processing plants, flour mills, dal mills etc. in urban areas

---



**Social distancing norms** to be ensured in offices, workshops & factories

---

Dated: 23rd April, 2020

\*Not applicable in the Containment Zones



# लॉकडाउन 2.0 अन्य गतिविधियों को प्रतिबंध से छूट

#IndiaFightsCorona



## सामाजिक क्षेत्र:

वरिष्ठ नागरिकों के अटेंडेंट और देखभालकर्ता



## सार्वजनिक उपयोगिताओं:

प्रीपेड मोबाइल कनेक्शन के लिए रिचार्ज सुविधाएं



## आवश्यक वस्तुओं की आपूर्ति:

शहरी क्षेत्रों में खाद्य प्रसंस्करण इकाइयां जैसे दूध प्रसंस्करण संयंत्र, आटा मिलें, दाल मिलें आदि



कार्यालयों, कार्यशालाओं और कारखानों में सामाजिक दूरी के मानदंड सुनिश्चित की जानी चाहिए

दिनांक: 23 अप्रैल, 2020

\*कंटेनमेंट ज़ोन में लागू नहीं



All about COVID Hotspot.mp4



MINISTRY OF  
**AYUSH**



Help us to  
Help you

my  
Gov  
मेरी सरकार

# TAPPING INTO AGE-OLD WISDOM OF AYURVEDA DURING COVID-19

## Natural Ways to Boost the Immune System

Take Chyawanprash  
10gm (1tsp) in  
the morning  
(sugar free Chyawanprash  
for Diabetics)



Golden Milk- ½ Tsp  
turmeric powder in  
150 ml hot milk  
(once or twice a day)



Drink herbal tea  
made from Basil,  
Cinnamon, Black  
pepper, Dry  
Ginger & Raisin  
(once or twice a day)





MINISTRY OF  
AYUSH



Help us to  
Help you

my  
Gov  
मेरी सरकार

# COVID-19 से बचाव हेतु आयुर्वेद के प्राचीन ज्ञान का इस्तेमाल

रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए प्राकृतिक उपाय

सुबह 10 ग्राम  
(1 चम्मच) च्यवनप्राश  
का सेवन करें  
(मधुमेह रोगियों के लिए  
शुगर फ्री च्यवनप्राश)



गोल्डन मिल्क- 150  
मिलीलीटर गर्म दूध में  
आधा चम्मच हल्दी  
पावडर मिला कर पीएं  
(दिन में एक या दो बार)



तुलसी, दालचीनी,  
काली मिर्च, सूखी  
अदरक और मुनक्का  
से बनी हर्बल  
चाय/काढ़ा पीएं  
(दिन में एक या दो बार)







आयुष मंत्रालय  
MINISTRY OF AYUSH



Help us to  
Help you



मेरी सरकार

# Tapping into Age-old Wisdom of **AYURVEDA DURING COVID-19**

## Simple Ayurvedic Remedies



### Nasal application

Apply sesame oil/coconut oil or Ghee in both the nostrils (Pratimarsh Nasya) in morning & evening



### Oil pulling therapy

Swish your mouth with 1 tsp sesame or coconut oil for 2 to 3 minutes & spit it off, followed by warm water rinse (once or twice a day)



### For dry cough/sore throat

Practice steam inhalation with fresh Mint leaves or Caraway seeds (once a day)

Take clove powder mixed with honey (2-3 times a day)

\*If the symptoms persist, consult a doctor





आयुष मंत्रालय  
MINISTRY OF AYUSH



Help us to  
Help you



मेरी सरकार

# COVID-19 से बचाव हेतु आयुर्वेद के प्राचीन ज्ञान का इस्तेमाल

## सामान्य आयुर्वेदिक उपचार



### नाक का उपचार

सुबह और शाम तिल का तेल / नारियल तेल या घी दोनों नासिका छिद्रों में लगाएं



### तेल से कुल्ला करें

1 चम्मच तिल या नारियल तेल 2 से 3 मिनट तक अपने मुंह में घुमाएं और थूक दें। इसके बाद गर्म पानी से कुल्ला करें (दिन में एक से दो बार)



### सूखी खांसी / गले में खराश के लिए

पुदीने के पत्ते या अजवाइन डाल कर पानी की भाप लें (दिन में एक बार)

लौंग के पाउडर में शहद मिला कर (दिन में 2-3 बार) सेवन करें

\* यदि सुधार न हो, तो डॉक्टर से परामर्श लें।





# Tapping into Age-old Wisdom of AYURVEDA DURING COVID-19



While there is no medicine for COVID-19,  
**taking measures to boost our immunity** is important



Ayurveda's preventive care derives from concepts  
of **Dinacharya- daily regimes & Ritucharya - seasonal  
regimes** for maintaining a healthy lifestyle

## GENERAL MEASURES TO ENHANCE IMMUNITY



**Drink warm water** throughout the day



**Daily practice of Yoga, Pranayama & meditation**  
for at least 30 minutes



Use **Turmeric, Cumin, Coriander & Garlic**  
in cooking



# COVID-19 से बचाव हेतु आयुर्वेद के प्राचीन ज्ञान का इस्तेमाल



COVID-19 के लिए अभी कोई दवा उपलब्ध नहीं है, इसलिए  
**रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना ही बेहतर**



रोगों से बचाव के लिए आयुर्वेद स्वस्थ जीवन शैली अपनाने  
पर जोर देता है, जो मुख्यतः **दिनचर्या और ऋतुचर्या के सिद्धांत**  
पर आधारित है

## प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के सरल उपाय



दिन भर **गर्म पानी** पीएं



प्रति दिन कम से कम **30 मिनट प्राणायाम और ध्यान** करें



भोजन में **हल्दी, जीरा, धनिया और लहसुन** का  
प्रयोग करें







Help us to  
help you

my  
Gov  
मेरी सरकार

#IndiaFightsCorona

# CORONAVIRUS EXPLAINED EASILY

Chintu got infected yesterday, but he won't know until **14** days later.

Chintu feels healthy but is infecting **3** people per day

The 3 people think they are okay, so they meet and infect **9** people.

These 9 people further infect **27** people – who then go on to infect **81** people.

No one knows who can infect you.  
So, stay home, save lives







Fwd Fwd COVID - 19 Infographics slot2.zip



Help us to  
help you

my  
GOV  
मेरी सरकार

# घर में बने फेस मास्क संबंधी सलाह



- यह सामान्य लोगों के लिए उपयुक्त है, जो किसी भी रोग से पीड़ित नहीं हैं
- यह COVID-19 रोगियों की देखभाल करने वाले स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं व मरीजों के लिए अनुशंसित नहीं है
- मास्क को साबुन व गर्म पानी से धोया जाना चाहिए और उपयोग करने से पहले ठीक से सुखाया जाना चाहिए
- यह साफ कपड़े से बना हो तथा इससे मुंह व नाक पूरी तरह से ढका जा सके
- प्रत्येक के पास अपना फेस कवर हो और इसे किसी के साथ साझा नहीं किया जाना चाहिए



Helpline for Stranded English.pdf



Helpline No for Stranded Hindi.pdf



Help us to  
help you

my  
Gov  
मेरी सरकार

# Advisory on **HOMEMADE PROTECTIVE FACE MASK**



- **Suitable for common people** not suffering from any medical conditions
- **Not recommended for health workers**, those caring COVID-19 patients & the patient themselves
- The mask should be washed with **soap and hot water & dried properly before used**
- **Should be made out of clean cloth** & prepared in a manner that it covers the mouth and nose completely
- **No sharing of face covers** & each member should have a separate face cover



Hotspots Hindi.mp4



Lockdown2.0\_English.pdf



Lockdown2.0\_Hindi.pdf



लॉकडाउन परिस्थिति में अकेलापन महसूस करना  
और उदास होना आम बात है।

परिवार और दोस्तों के साथ जुड़ें रहें।

मानसिक स्वास्थ्य सलाहकार से सलाह लेने के लिए **हेल्पलाइन नंबर 844-844-9428** पर कॉल करें या अपने डॉक्टर / मानसिक स्वास्थ्य सलाहकार/पेशेवर से संपर्क करें।





## PM Modi's 7 points Appeal to Citizens during Lockdown 2.0

- 1 Take special care of elderly especially those with medical history
- 2 Follow lockdown & social distancing; Use homemade face covers or masks
- 3 Enhance your immunity; follow suggestions laid down by AYUSH ministry
- 4 Download Aarogya Setu App to help prevent spread of corona infection
- 5 Take care of the needy in your area; Feed as many poor families as you can
- 6 Show empathy with your employees, don't take away their jobs
- 7 Pay utmost respect to our Corona Warriors - the doctors, nurses etc



नरेंद्र मोदी

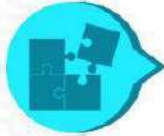


## मैं आज 7 बातों में आपका साथ मांग रहा हूँ

- 1 अपने घर के बुजुर्गों का विशेष ध्यान रखें
- 2 लॉकडाउन का पालन करें और घर में बने फेसकवर या मास्क का अनिवार्य रूप से उपयोग करें
- 3 अपनी इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए, आयुष मंत्रालय द्वारा दिए गए निर्देशों का पालन करें
- 4 आरोग्य सेतु मोबाइल ऐप जरूर डाउनलोड करें
- 5 जितना हो सके उतने गरीब परिवारों की देखरेख करें, उनके भोजन की आवश्यकता पूरी करें
- 6 अपने उद्योग में अपने साथ काम कर रहे लोगों के प्रति संवेदना रखें, किसी को नौकरी से न निकालें
- 7 देश के कोरोना योद्धाओं, हमारे डॉक्टर- नर्सेस, सफाईकर्मी-पुलिसकर्मी का पूरा सम्मान करें

नरेंद्र मोदी

# PM Modi's 'Vowels' for A New Business & Work Culture Post COVID19



## Adaptability

Adaptable business models. Eg. embracing digital payments, telemedicine



## Efficiency

Emphasis should be on completing a task in the specified time frame



## Inclusivity

To develop business models that care for vulnerable sections as well as our planet



## Opportunity

To evaluate new emerging opportunities, apply core capabilities



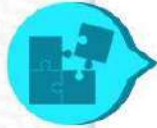
## Universalism

To find global relevance & application for entire humankind; emerge as global nerve centre of complex modern multinational supply chains





# कोविड-19 के बाद नए बिज़नेस और नई कार्य संस्कृति पर प्रधानमंत्री का जोर



## अनुकूलनशीलता

अनुकूल और सुलभ व्यावसायिक मॉडल जैसे कि डिजिटल भुगतान, टेलीमेडिसिन को अपनाना चाहिए



## कुशलता

कार्य को निर्दिष्ट समय-सीमा के भीतर पूरा करने पर बल दिया जाना चाहिए



## समावेशिता

ऐसे बिज़नेस मॉडल विकसित करें, जो कमजोर लोगों के साथ-साथ हमारे ग्रह की देखभाल को भी प्रमुखता दे



## अवसर

नए उभरते अवसरों का आकलन, मूल क्षमताओं का उपयोग



## सार्वभौमवाद

प्रासंगिक विचारों की खोज व पूरी दुनिया में उनका इस्तेमाल; आधुनिक बहुराष्ट्रीय सप्लाय चैन का वैश्विक केंद्र बनें



#IndiaFightsCorona

# लॉकडाउन में अपना और दूसरों का खयाल रखने के टिप्स



खुद को व्यस्त रखें। घर के काम करने में मदद करें।



खाली समय में संगीत सुनें, किताबें पढ़ें, पेंटिंग करें या टेलीविजन पर मनोरंजक कार्यक्रम देखें।



घर में सरल व्यायाम करते रहें जो आपको चुस्त और दुरुस्त रखेगा।

पौष्टिक खाना खाएं।



घर के काम में बच्चों की मदद लें और उन्हें व्यस्त रखें।



बुजुर्गों के ज़रूरत का सामान, दवाईयां, दैनिक ज़रूरतें आदि प्राप्त करने में उनकी मदद कर सकते हैं।



अगर आपके आसपास किसी को मदद की जरूरत है तो उसकी सहायता करें।