

COVID-19 का मुकाबला करने के ७ तरीके जिनके बारे में सभी को बात करनी चाहिए



COVID-19 क्या है?

COVID-19 एक नई बीमारी है जो वायरस के कारण होती है। इस बीमारी से फ्लू जैसे लक्षण (बुखार, खांसी, सांस लेने में कठिनाई) होती है और यह वायरस जल्दी से फैलता है। तुम्हें यह वायरस हो सकता है यदि तुम किसी ऐसे व्यक्ति के पास हो जिसको यह वायरस हो या फिर तुम उन वस्तुओं को छूते हो जिन्हें उन्होंने छुआ हो या जिन पर छींक / खांसी करी हो।

साफ रहो

COVID-19 फ्लू की तरह फैलता है, इसलिए कम से कम २० सेकंड के लिए अपने हाथों को साबुन और पानी से धोना चाहिए (हाँ, आपको गिनना - या गाना - चाहिए!)। यदि पास में सिंक नहीं हो, तो हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करो। और अगर आपको खांसी या छींक आती है, तो इसे अपनी कोहनी में करो।

लेकिन मैं बीमार नहीं हूँ... मुझे घर में रहने की क्या ज़रूरत है?

अगर तुम बीमार नहीं भी महसूस कर रहे हो फिर भी तुम्हारे पास वायरस हो सकता है और तुमसे दूसरों को लग सकता है; जिससे दूसरा बहुत ही बीमार हो सकता है। इसलिए घर पर ही रहो।

मदद कैसे कर सकते हो

कोरोनावायरस के बारे में सही जानकारी फेलाओ; रोगाणु को मत फेलाओ। अपने प्रियजनों से बात करो और अपने दोस्तों के साथ संपर्क में रहो। और हाथों को धोना मत भूलो!

1

2

3

4

5

6

7

भौतिक दूरी

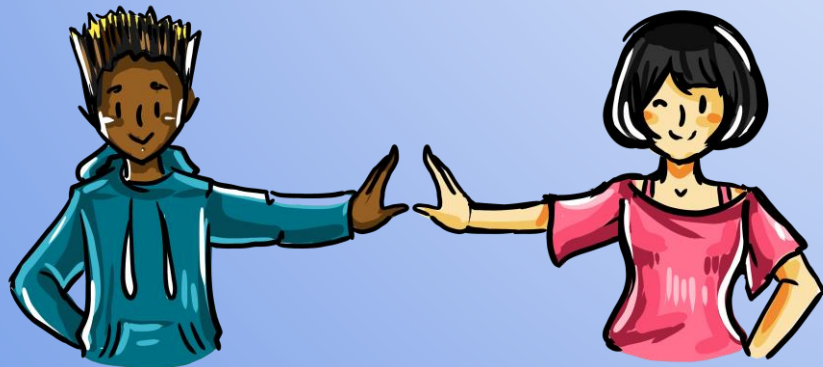
आपको अपने Snapchat (स्नैपचैट), Instagram (इंस्टाग्राम) या TikTok (टिकटॉक) डिलीट करने की ज़रूरत नहीं है। लेकिन, क्योंकि बीमारी हवा में फैल सकती है, इसलिए दूसरों से सुरक्षित दूरी (६ फीट) रखना जरूरी है।

यदि तुम बीमार महसूस करते हो, तो किसी को बताओ

जितनी जल्द हो सके उतना ही अच्छा। बहती नाक होना ठीक है। किसी बड़े व्यक्ति या डाक्टर को बताओ कि तुम बीमार महसूस कर रहे हो।

शांत रहो

तुमने शायद लोगों को साल भर का टॉयलेट पेपर खरीदते हुए देखा है, जिसको देखकर तुम्हें डर लग सकता है। यह बहुत आम बात है। पर अगर तुम्हारा डर और चिंता बढ़ती ही जा रही हो तो तुम्हें किसी मित्र या संबंधी से तुरंत बात करनी चाहिये। ऐसे में अपने पालतू जानवर के साथ खेलने की या मनपसंद किताब पढ़ने की या लिखने की या मीम बनाने की या हँसाने वाली फिल्म देखने की या घर के कामकाजों में हाथ बँटाने की कोशिश करो।



COVID-19 Health Literacy Project (COVID-19 हेल्थ लिटरेसी प्रोजेक्ट) ने Harvard Health Publishing (हार्वर्ड हेल्थ पब्लिशिंग) के सहयोग से ये जानकारी उपलब्ध की है

Reviewed by:
Rachel Conrad, MD
Gene Beresin, MD, MA
Baruch Krauss, MD, EdM
Edwin Palmer, MD, MPH
Janis Arnold, MSW, LICSW
Chloë Nunneley, MD
Carolyn Snell, PhD
Kristin Barton, MA, CHES
Erin Graham