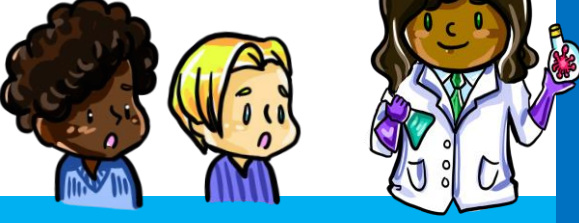


मैं आपको COVID-19 के बारे में बताता हूँ!
हमारा स्कूल बंद क्यों है?



COVID-19 क्या है?

यह एक नयी बीमारी है जो रोगाणु (जिसे कोरोनावायरस कहा जाता है) से फैलती है।



यह लोगों को उसी तरह से बीमार कर सकता है, जैसे जुकाम या फ्लू।



रोगाणु के पैर नहीं होते, इसलिए यह पानी की बूंदों से फैलता है। पानी की बूँदें इतनी छोटी होती हैं कि तुम उन्हें देख भी नहीं सकते। जब कोई छींकता है या खांसी करता है, तो यह साथ चला जाता है।

यह दरवाजे के हैंडल और फोन जैसी वस्तुओं पर भी चिपक सकता है।

यह साबुन पसंद नहीं करता, इसलिए जब तुम अपने हाथ धोते हो तो यह मर जाता है!



बहुत सारे डॉक्टर और वैज्ञानिक दवाओं पर काम कर रहे हैं ताकि COVID-19 अधिक लोगों को बीमार न कर सके। पर अभी के लिए...



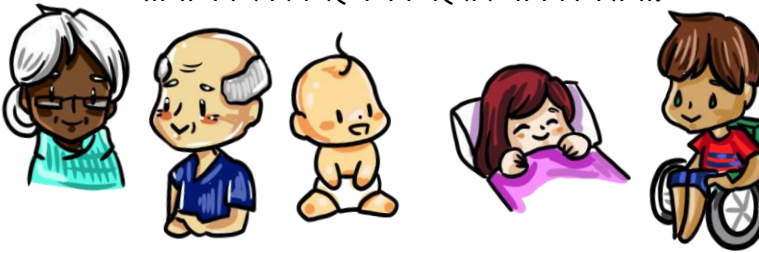
रोगाणु को फैलने से रोको!

- ✓ खाना खाने से पहले, या चेहरा छूने से पहले, या बाथरूम जाने के बाद अपने हाथ धो लो।
- ✓ अपने हाथ रगड़ने के समय, दो बार "जन्मदिन मुबारक" गाना गाओ!
- ✓ खांसी या छींक आने पर अपने मुँह को अपनी कोहनी से ढक लो।
- ✓ जितना हो सके घर पर रहो। दोस्तों और परिवार के साथ फोन पर और ऑनलाइन बात करो।
- ✓ रोज़ एक घर का काम करके अपने परिवार की मदद करो!
- ✓ यदि कोई भी प्रश्न हो, तो एक बड़े व्यक्ति से ही पोलें जिससे तुम्हें भरोसा हो। उन्हें बताओ अगर आप चिंतित हो। चिंता करना एक दम ठीक है। ध्यान, व्यायाम और किताबें पढ़ने से भी मदद मिल सकती है।



- अपनी आँखें और चेहरे को मत छुओ।
- अपने दादा-दादी और नाना-नानी को आलिंगन या चुंबन मत दो।
- अगर तुम बीमार महसूस करने लगो तो चिंता न करो। एक बड़े व्यक्ति जिस पर तुम्हें भरोसा है, उससे बात करो और फिर कुछ दिनों के लिए आराम करो ताकि तुम फिर से स्वस्थ हो जाओ!

यदि सभी लोग स्वस्थ रहने की पूरी कोशिश करें, तो सभी आस-पास के लोगों को स्वस्थ रहने का बेहतर मौका मिलेगा!



COVID-19 Health Literacy Project (COVID-19 हेल्थ लिटरसी 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