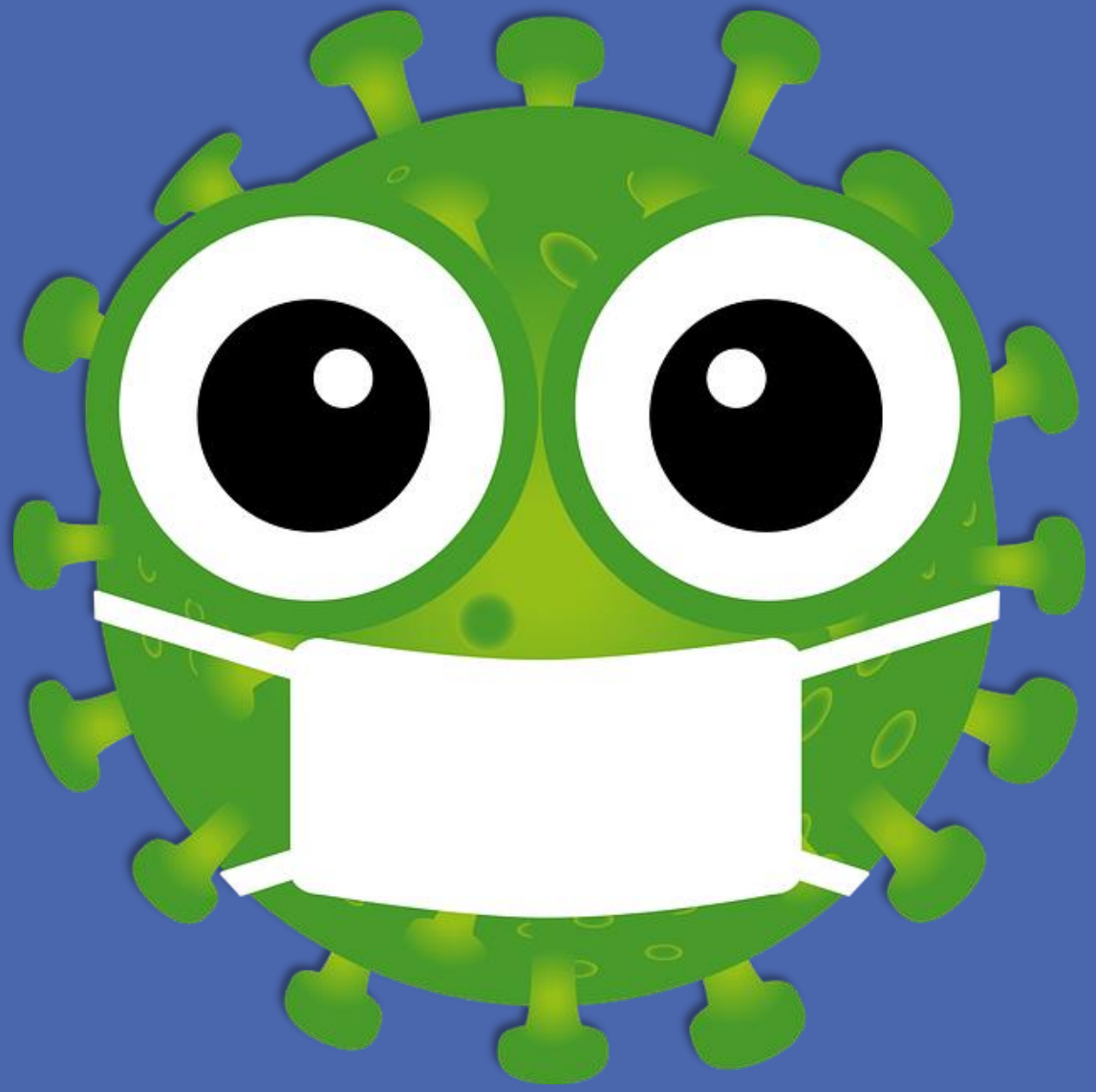


पहचाना मुझे

मेरा नाम कोरोना वायरस है|

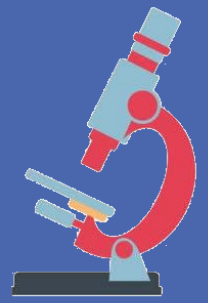
शायद आपने मेरा नाम इन दिनों सुना हो|

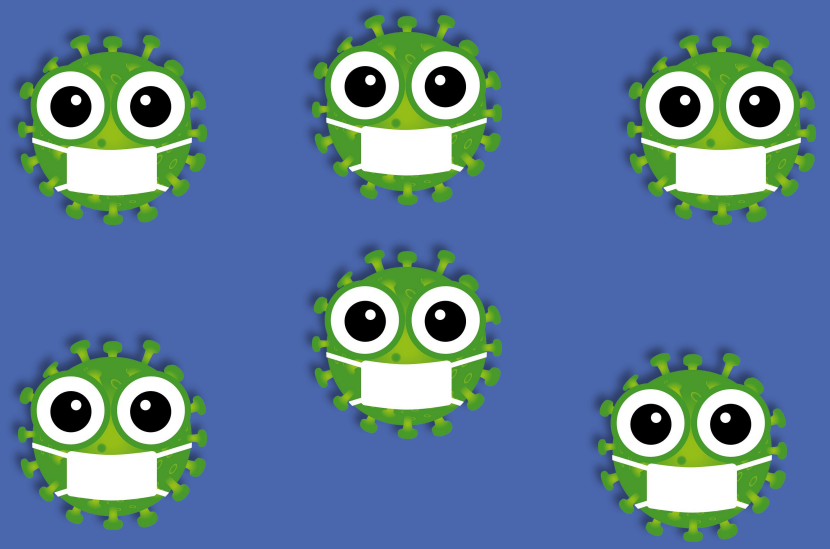
आइये, मैं अपने बारे में कुछ बातें आपको बताऊं|

कितना बड़ा दिख रहा हूं ना?

पर मैं बहुत ही छोटा हूँ|

आप मुझे उस यन्त्र के नीचे भी नहीं देख सकते जिसमें छोटे छोटे कण दिख जाते हैं|





मैं अकेला नहीं हूँ मेरे जैसे लाखों में हैं|

क्या आप बता सकते हैं की एक पेंसिल की नोक पर मेरे जैसे कितने आ सकते हैं? सोचिए सोचिए

मेरे जैसे वायरस पूरी दुनिया में फैल चुके हैं|

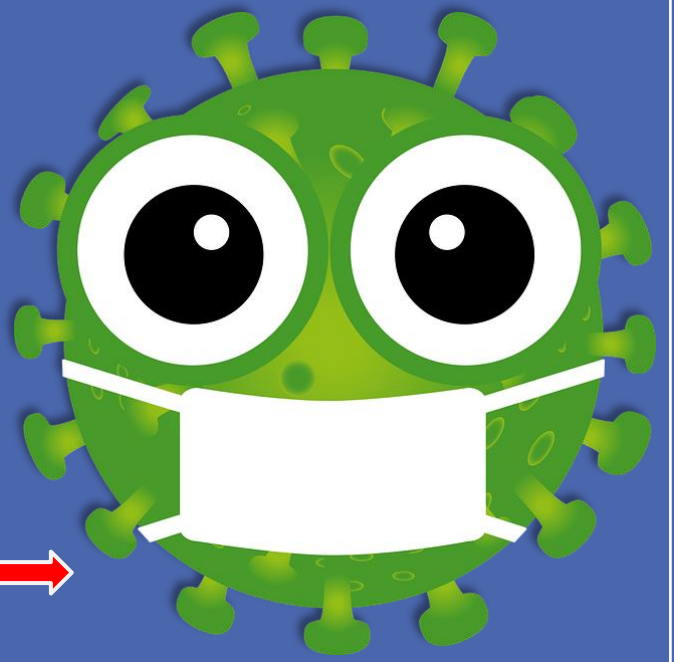
मैं त्वचा, कपड़े, खिलौने, इत्यादि चीज़ों पर पाया जा सकता हूँ और मेरे भाई बहन भी|

मेरे कुछ भाई बहनों की वजह से लोगों को जुखाम खांसी हो जाती है पर जब में किसी को बीमार करता हूँ तो उस बीमारी को कोविड -19 कहते हैं|

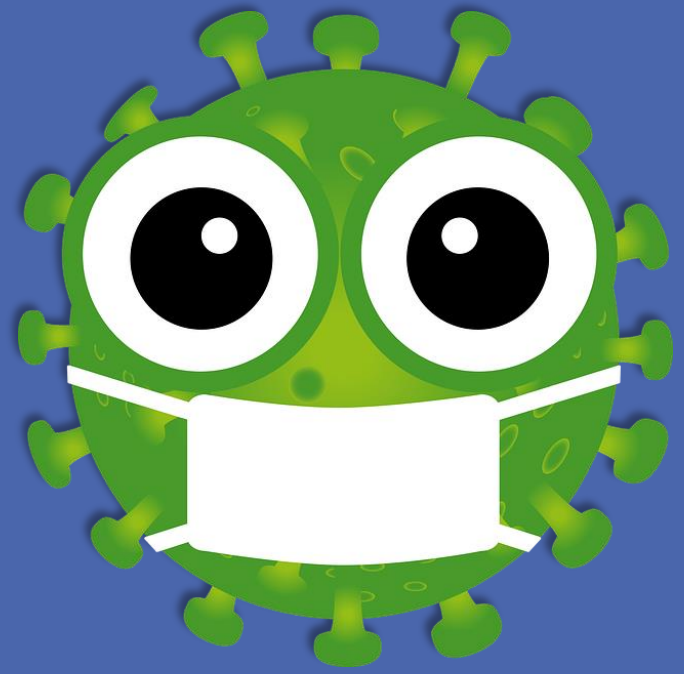
घर घर में मेरी ही चर्चा है,
पूरी दुनिया में मैंने अफरा
तफ़री मचाई हुई है, कई लोगो
को बीमार कर दिया है और
इसलिए आपको भी घर में
रहना पड़ रहा है ताकि कहीं मैं
आप को बीमार ना कर दूँ|

BREAKING NEWS

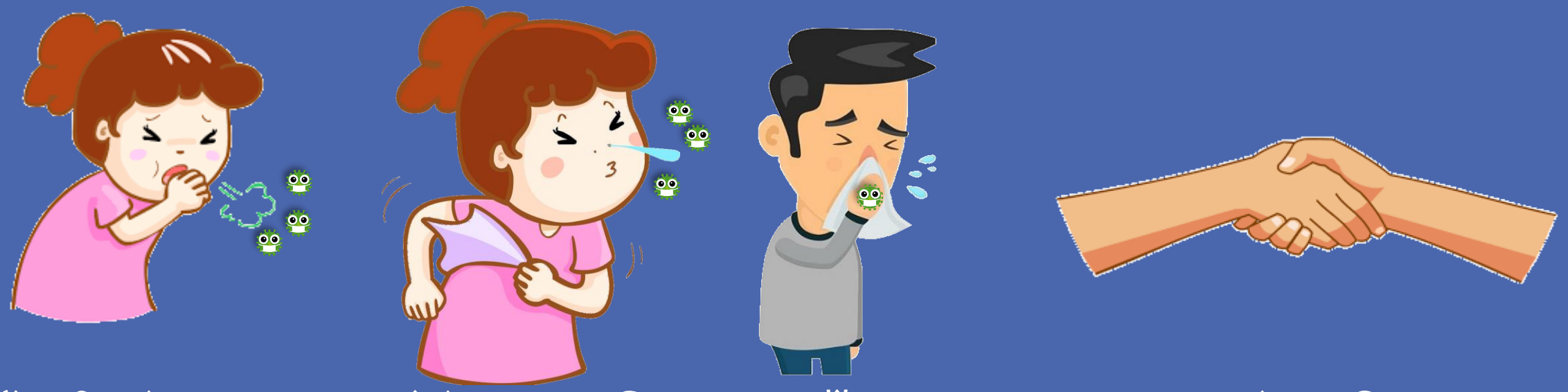
मेरे बारे में बहुत सी चीज़ें आपको बताई जा रही होंगी, पर बेहतर है आप खुद मेरे बारे में मुझसे जानें और मुझसे दूरी बनाए रखें|



1. मुझे घूमना बहुत पसंद हैं, में यहाँ वहाँ से नहीं वुहान से आया हूँ| जी हाँ चीन देश के वुहान शहर से



2. मैं खांसने, छींकने और छूने से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता हूँ|

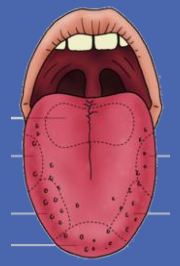


मैं शरीर के बाहर कुछ घंटो तक जीवित रहता हूँ पर अगर उस जगह को या किसी बीमार इंसान को आप जैसे स्वस्थ व्यक्ति ने छू लिया और उसके बाद अपने मुंह पर हाथ लगाया तो में आपके शरीर में भी आजाऊंगा और आपको बीमार करदूंगा|

3. लक्षण

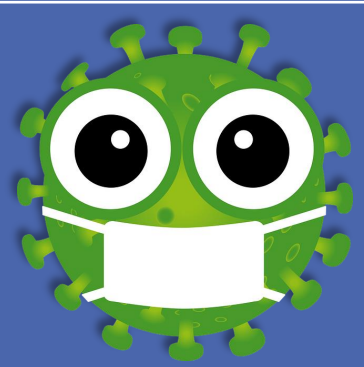
तेज बुखार खांसी सांस लेने में तकलीफ

अरे अरे बहुत छींक रहे हो तेज़ बुखार है? बदन में दर्द है? खांसी और सांस लेने में तकलीफ हो रही है? मुंह का स्वाद खत्म हो गया है? और कोई महक भी नहीं आ रही है?



फिर तो यह आम सर्दी खांसी नहीं है, जल्दी से अस्पताल या अपने पास के स्वास्थ केंद्र में जांच कराओ

घबराएं नहीं, मुझसे दूर रहने क लिए और खुद को स्वस्थ रखने के लिए कुछ बातों क्या ध्यान रखें व मेरे बताये गए सुझाव अपनाएं|



1. बाहर से आने के बाद अपने हाथ अच्छे से 20 सेकंड तक साबुन और पानी से धोएं

पानी और साबुन हाथों पर लगाएं

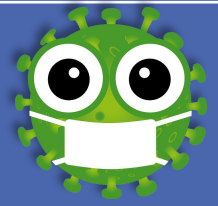
दोनों हथेलियों को आपस में रगड़ें

हाथों की उँगलियों के बीच में भी सफाई करें

अंगूठों को साफ करना ना भूलें

हथेली की उल्टी तरफ सफाई करें

आखिर में,कलाईयों को अच्छे से धोएं

2. 

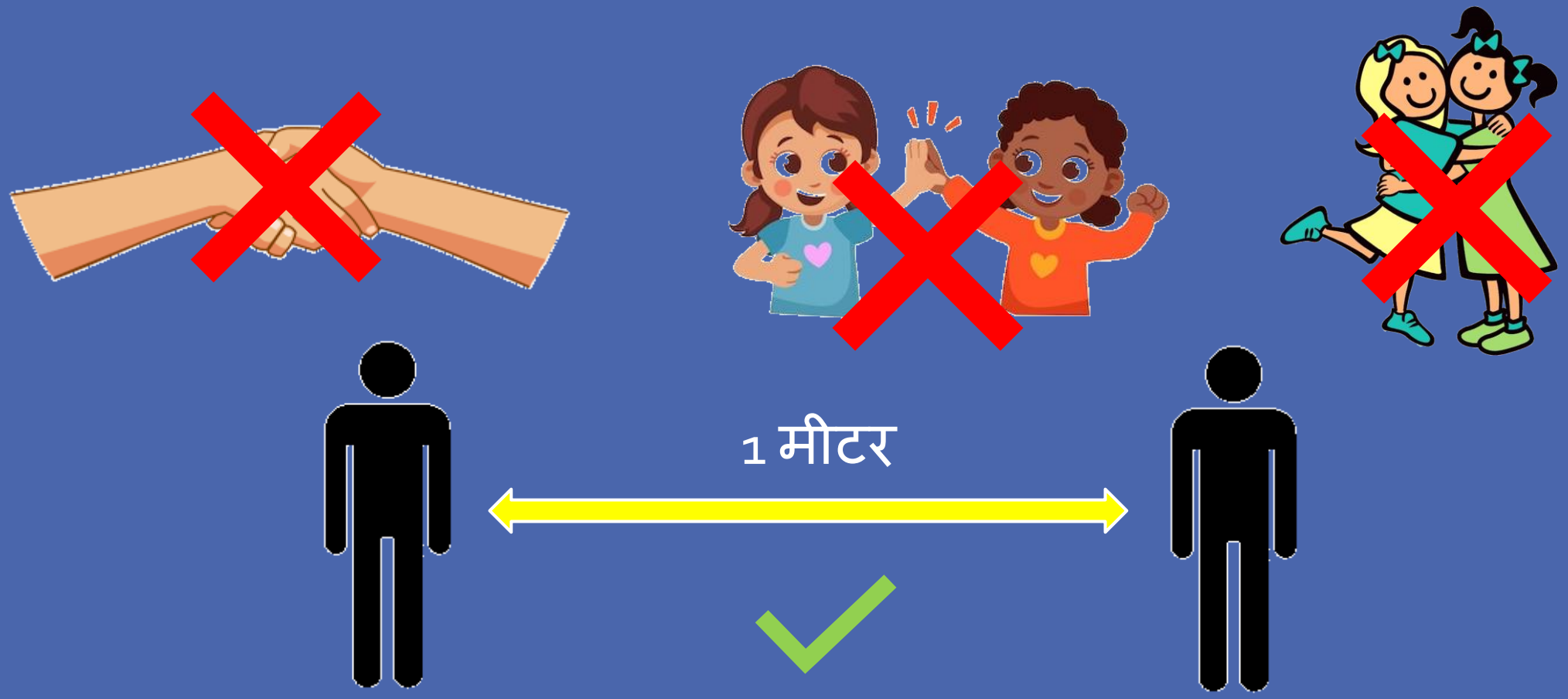
जब छींक या खांसी आये तो किसी साफ़ कपडे, टिश्यू पेपर को मुंह पर ज़रूर रखें

नहीं तो अपनी कोनी के बीच में खासें या छींके

अपनी आंखों, नाक और मुंह को न छुएं

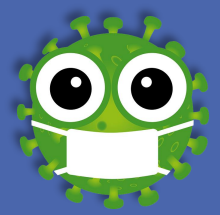
बिन में टिशू पेपर फेंक दें और अपने हाथों को साबुन और पानी से धो लें

3.एक दुसरे से दूरी बनाएं



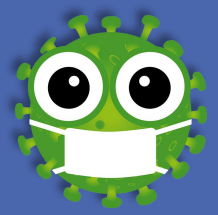
4.एक दुसरे से दूरी बनाएं

मुझसे सभी लोगों को खतरा है पर बूढ़े लोगों को सबसे ज़्यादा है इसलिए मेरे बताए गए कुछ नियमों का पालन अवश्य करें और बूढ़े लोगों के साथ सावधानी जरूर बरतें|



5. घरों में ही रहे

जितना हो सके अपने घरों में ही रहे, में किसी भी शादी, मीटिंग, त्यौहार इत्यादि में पाया जा सकता हूँ



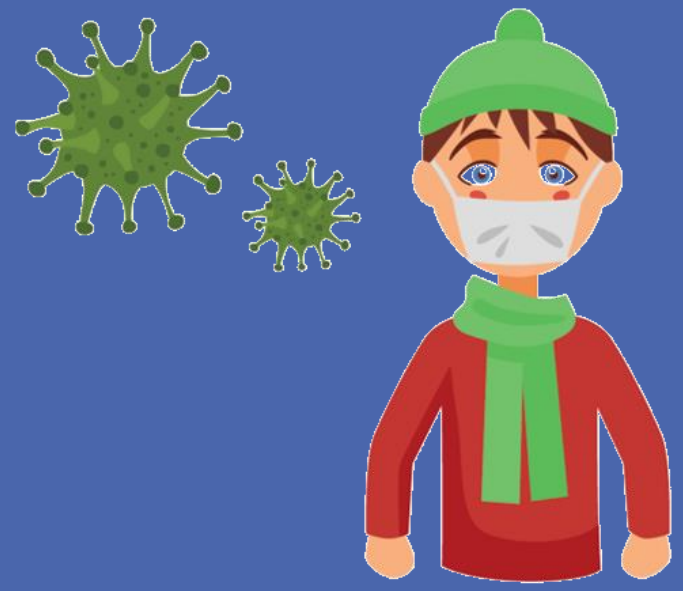
6. बाहर जाने पर मास्क पहनें

अगर आपको ज़रूरी काम के लिए बाहर जाना पड़ता है तो मास्क जरूर पहनें, ताकि अगर आप बाहर की चीजों को छूते हैं तो अपने चेहरे को न छूएं या अगर किसी को खांसी या छींक आती है तो सीधे आप पर न आए। यह बाज़ार में भी मिलता है और आप घर में भी साफ़ कपड़े से बना सकते|

6. मास्क कब पहनें

1. अगर आप कोविड -19 के मरीज़ का ध्यान रख रहे हैं तो ज़रूर मास्क पहनें
2. अगर आपको खांसी या छींक आ रही है या आपको बुखार, नाक बह रही है तो बाहर जाने पर या लोगो से मिलने से पहले मास्क पहनें।

स्वस्थ



अस्वस्थ

7. मास्क कैसे पहने और उतारे

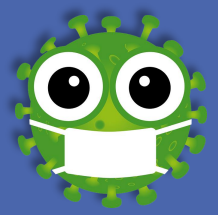
मास्क लगाने से पहले अपने हाथों को साबुन और पानी से साफ करें

7. मास्क कैसे पहने और उतारे

मास्क को उसके उन धागों से पकड़े जो कान में आप पहनने वाले हैं

7. मास्क कैसे पहने और उतारे

मुंह, नाक और ठोड़ी को मास्क से ढक लें और सुनिश्चित करें कि आपके चेहरे और मास्क के बीच कोई दूरी न हो



7. मास्क कैसे पहने और उतारे

मास्क को बार-बार छूने से बचें, अगर आप ऐसा करते हैं, तो अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं

7. मास्क कैसे पहने और उतारे

इस्तेमाल किए गए मास्क को केवल कान के छोरों से पकड़कर निकालें। सामने वाले हिस्से को ना छुएं । इसे सूखी, साफ और स्वच्छ जगह पर रखें|

7. मास्क कैसे पहने और उतारे

1. नम या गंदे मास्क का उपयोग न करें (यदि डिस्पोजेबल का उपयोग कर रहे हैं) । इसे डस्टबिन में फेंक दें और तुरंत हाथ धो लें|

2. अगर मास्क कपड़े का है तो इसे साबुन और पानी से अच्छी तरह धोएं |

3. खराब और गन्दा मास्क न पहनें| अगर वह ख़राब हो गया गया हो तो डस्टबिन में फेंके और हाथ धोयें|

4. किसी और का मास्क न पहनें|

5. मास्क पहन कर ना सोए

मेरे बताये गए सभी सुझाव आपको और आपके परिवार को व पूरे समाज को स्वस्थ रखने में मदद करेंगे, और मुझे इस दुनिया से जल्द ही मिटा देंगे|