

हिंदी/HINDI



खुद को कोविड १९ से बचाएं।

*नियमों का पालन करें, सुरक्षित रहें,
प्रसार को रोकें।*



Learning
Consultancy UK
Specialists in Safeguarding

© LCUK LTD., 2021



हम इसमें एक साथ हैं

कोविड-१९ की महामारी पूरी दुनिया में फैल चुकी है। कोविड-१९ का फैलाव सबसे अधिक तब बढ़ता है जब लोग एक दूसरे के ज्यादा नजदीक होते हैं।

जब कोई व्यक्ति, हवा में फैली हुई वायरस-युक्त बूंदों को साँस में लेता है तब उनको यह रोग लग सकता है। या तो फिर वायरस-युक्त चीज को स्पर्श करने के बाद आंख, नाक या मुँह को हाथ लगाने से भी रोग लग सकता है। तीन में से एक व्यक्ति में वायरस होते हुवे भी उनमें कोई लक्षण नजर नहीं आते। इसी कारण यह बहुत महत्वपूर्ण है कि **सुरक्षित रहने के नियमों का पालन हमेशा किया जाए।**

वायरस के फैलाव को नियंत्रित रखने के लिए दुनिया भर की सभी सरकारें हर तरह के कदम उठा रही हैं। हम सब भी वायरस के फैलाव को रोकने के लिए आसानी से जरूरी कदम ले सकते हैं।

इस पत्रक में जो जानकारी दी गई है उसे अपनाने से आप अपनी, आप के परिवार की और आप के समुदाय की सुरक्षा कर सकेंगे।

कृपया अपने दैनिक जीवन में यह नियमों का खास पालन कीजिए और इस पत्रक को दूसरों तक पहुंचाएं और उन्हें भी ऐसा करने के लिए कहें।



अपने घर के बाहर मास्क पहनें

आप जब भी अपने घर से बाहर निकले तब हर जगह पर आप का मास्क ज़रूर पहनें। खासकर जब आप छह या अधिक लोगों के समूह में हों। मास्क इस तरह पहने कि आप का नाक और मुंह ठीक तरह से ढक जाएं।

यदि आप एक ही मास्क का उपयोग बारबार करते हैं, तो घर आते ही इसे अच्छी तरह धो लें। अपने मास्क को हमेशा साफ जगह पर रखें। अपना मास्क किसी और के साथ बांटे नहीं। अगर आप मास्क पहने बिना बाहर निकले हों तो अपनी आंखें, मुंह या नाक को हाथ न लगाएं।

बारबार हाथ धोएं

साबुन और पानी से बार बार हाथ धोएं, खासकर जब आप बाहर से घर वापस लौटें। बाहर से घर आने पर किसी भी चीज को स्पर्श करने से पहले, और भोजन खाने से पहले, हमेशा हाथ धोएं।



सामाजिक दूरी रखें



आप जब बाहर हों, और समूह में हों, तो अपने और अन्य लोगों के बीच कम से कम २ मीटर की दूरी रखें। बाहर की किसी भी चहलपहल (जैसे की खरीदारी करना, बाहर खानापिना आदी) में भाग लेते वक्त दो मीटर की दूरी रखें। जब आप समूह में अंदर या बाहर हों तब अपना मास्क हमेशा लगाए रखना।

फोन के माध्यम से लोगों के संपर्क में रहें

जब तक वायरस का संक्रमण दर अधिक हों, और लॉकडाउन या अन्य प्रतिबंध लगे हुए हों, तब तक टेलीफोन या डिजिटल डिवाइस के माध्यम से लोगों से बातचीत करें।

बड़े समूहों में इकट्ठा न हों। जब तक आप को यह जानकारी न मिले कि अन्य लोगों से मिलना सुरक्षित है तब तक जितना हो सके ईतना ऐसा करना टालिए।



यदी ऐसी जानकारी मिल भी जाये फिर भी, हमेशा सावधान रहें। और जब आप अपने घर से बाहर निकले तब मास्क पहन कर सुरक्षित रहें। घर के दरवाजे और खिड़कियां खुली रखें ताकि घरमें ताजी हवा का हलनचलन हो सके।

ताजी हवा में सांस लें



खुली हवा में जाएं और कोशिश करे की ताजी हवा में सांस लें। अपने घर को जितना हो सके इतना हवादार रखें।

घरमें वेंटिलेशन और ताजी हवा बढ़ाने का सबसे आसान तरीका है खिड़कियां और दरवाजे खुले रखना।

अपने कमरे या घर के विपरीत दिशा की खिड़कियां और दरवाजे खोलने से ताजी हवा का हलनचलन अच्छा रहेगा (इसे क्रॉस वेंटिलेशन कहते हैं)।

जहां हवा का हलनचलन अच्छा ना हो वैसी जगहों से दूर रहने की कोशिश करें।

टीका लगवाएं

आप को वायरस से बचाने के लिए कोविड-१९ का टीका बनाया गया है। कुछ लोग टीका लगवाने से चिंतित हैं। आप अगर इस बारे में चिंतित हैं तो अपने डॉक्टर से बात करें।

जब आप के गांव या पड़ोस में टीकाकरण करने वाले आए तो उन्हें टालें नहीं। जब आप को टीकाकरण के लिए संदेश मिले तब टीकाकरण केंद्र पर जाएं।

टीका लगवाने से वायरस लगने का खतरा कम होता है, और यदि टीका लगवाने के बाद भी आप को वायरस लगे, तो यह वायरस की गंभीरता को कम कर देगा।



अलग रहें और वायरस टेस्ट करवाएं



यदि आप का, या आप के घर में किसी और का वायरस टेस्ट पोज़िटिव निकले, या कोविड-१९ के किसी भी सामान्य लक्षण नज़र आए, तो जल्द से जल्द आप के डॉक्टर को जानकारी देनी चाहिए।

और १० दिन के लिए अन्य लोगों से अलग रहना चाहिए। आप के घर के अन्य लोगों को भी इसी तरह औरों से अलग रहना चाहिए।

वायरस के लक्षणों की शुरुआत होने पर, जितना हो सके उतना, जल्द टेस्ट करवाना बहुत महत्वपूर्ण है। ताकि अगर आप का टेस्ट पॉजिटिव आए तो आप का जल्दी से इलाज हो सकता है। अन्य लोगों से अलग रहने से वायरस का फैलाव रोका जायेगा।

यदि कोविड- १९ का टेस्ट करने वाले कोई स्वयंसेवक आप के घर, या आसपास में, आए तो उन के पास कोविड टेस्ट करवाएं। या तो फिर आप की स्थानीय आरोग्य सुविधा में जाकर टेस्ट करवाएं।

PROMOTING WELL-BEING DEVELOPMENT TEAM

Dee Jethwa – Director, Learning Consultancy UK, LTD
Priti Kapoor – Artist and Illustrator
Willma King – Learning and Safeguarding Strategist
Joanne Norman – Independent Safeguarding Consultant
Pritty Rana – Psychologist and Mental Health Specialist
Priti Kapoor & Mahesh Joshi – Translation
Nishima Chudasama – Design and Layout

Please share this guide widely.

To learn more about this guide, please contact:
dee.jethwa@talk21.com

To contribute with a donation to fund future resources
in this series, please visit:
<https://www.justgiving.com/crowdfunding/promotingwellbeing>



lcukltd.co.uk

Copyright © Learning Consultancy UK Ltd, 2021

All rights reserved. No part of this document may be reproduced or used in any manner without prior written permission of the copyright owner.