

# कोरोना विषाणु से अपने आप को बचाने के तरीके

हम ये कर सकते हैं



कोरोना विषाणु को फैलने से रोकने के लिए हमें साथ मिलकर काम करना पड़ेगा

## कपड़े का मास्क

key point

मास्क पहनने के बाद भी खांसी के शिष्टाचार

key point

मास्क को हमेशा रखें साफ़

जब आप खाँसते या छींकते हैं तो विषाणु मास्क से बाहर निकलते हैं



अपने हाथों से मुँह को ना ढके, और अगर ऐसा किया है तो हाथ अच्छे से धोये



छींकते समय अपने हाथ की कोनी को मोड़कर उससे अपने मुँह को ढके

हररोज मास्क को धोये



हररोज मास्क को धोना ना भूलें और बहोत गंदा होने पर उसे बदल दे

गंदा मास्क ना पहने



अगर आपने मास्क को छुआ है...



मास्क को ना छुये



हाथ धोये

अगर आपने मास्क को छुआ है तो हाथ को धोये

## हाथ का धोना

key point

इसे रोकना सबसे अच्छा तरीका साबुन से २० सेकंड तक धोये

key point

धोने के बाद हाथोंको सुखाके उनको नम रखने के लिए क्रीम लगाए

विषाणु से बचने का सबसे अच्छा तरीका हाथ धोना है



धोने से पहले अगर आपके हाथ पे १० लाख विषाणु है

१० से ३० सेकंड हाथ पे साबुन मलना + १५ सेकंड पानी से धोना

विषाणु की संख्या कुछ सौ तक कम की जा सकती है



२० सेकंड साबुन से हाथ धोये

हाथ को कब धोना है



पहले और बाद में



हाथ को अच्छी तरह से सुखाने से विषाणु का फैलाव कम होता है

Dry



खाने से पहले और खाने के बाद

शौचालय का इस्तेमाल करने के बाद



मैदान में खेलने के बाद



खाने से पहले और खाने के बाद

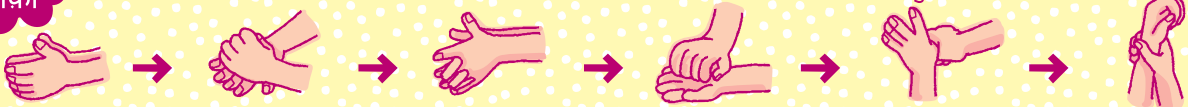


मास्क को हाथ लगाने के बाद

ज्यादा धोनेसे रूखे हो रहे हाथोंपर मोईस्चरायजर क्रीम लगाकर उन्हें नम रखे

## हाथ धोने का तरीका

२० सेकंड कितना समय होता है? Happy Birthday to you या Twinkle Twinkle little star ये गाने शुरू से आखिर तक गाए



1 हथेली से हथेली

2 हाथ पे पीछे

3 उँगलियोंके बीच में

4 नाखन के बीच में

5 अंगूठे के जोड़ के आसपास

6 कलाई

comic by emura yasuko

भेदभाव करना और धमकाना/चिढ़ाना मना है

याद रहे, अगर आपके किसी दोस्त को यह इंफेक्शन हुआ है तो ये उसकी गलती नहीं है, वो ठीक होने की पूरी कोशिश कर रहा/रही है, वो कठिन समय से गुजर रहा/रही है, और वो ठीक होने के बाद उस व्यक्ति से विषाणु नहीं फैलेगा।



हम इस विषाणु से डट कर लड़ रहे हैं।



有志によるボランティアチームに翻訳していただきました。

発行：佐久医師会 教えて！ドクタープロジェクト・佐久市・佐久市教育委員会 2020年4月発行