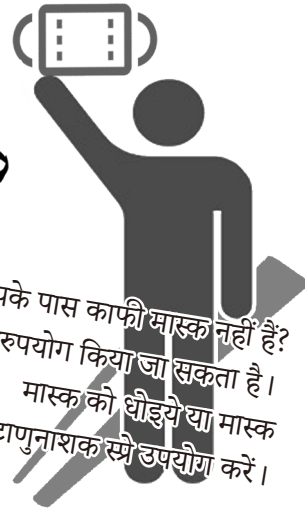


आपकी मानसिकता बदलिए: "कोविड-१९ से कैसे बचें?" से "कोविड-१९ को कैसे न फैलाएं"।

मान लीजिये: "मैं लक्षणों के बिना कोविड-१९ से संक्रमित हूँ!"
लक्ष्य: "मैं कोविड-१९ नहीं फैलाऊंगा/फैलाऊंगी!"



अच्छा खाये,
अच्छा सोएं,
खुब हसें!

सामान्य ज्ञान

वायरस खांसी, लार या थूक, और साँस छोड़ने से फैलता है।
लार या थूक से आसपास के लोगों पर असर पड़ेगा।
मास्क पहनने से आस-पास के लोगों की सुरक्षा की जा सकती है।
वायरस केवल साँस छोड़ने से ही नहीं फैलता है।

खिड़कियां खोलकर अपने कमरे को हवादार करें।

अपने मुँह से साँस लेना कम करें।
मुँह से साँस लेने से फेफड़ों में वायरस के प्रवेश का खतरा बढ़ता है।

बाहर जाने पर अपना चेहरा न छुएं।

चेतावनी: आपके हाथ वायरस से भरे हुए हैं। अपने चेहरे को छूकर,
आप अपनी आंखों, नाक और मुँह के करीब वायरस को पहुंचा रहे हैं।
नाक में ऊँगली मत डालें!

बाहर जाने पर अगर आपको अपना चेहरा छूना है तो-

सुनिश्चित चेहरा छूने से पहले अपने हाथ धो लें!
यदि आप अपने हाथ नहीं धो सकते हैं, तो सुनिश्चित कीटाणुनाशक स्प्रे,
गीला टिशू या गीले तौलिये से हाथ साफ़ करें।

जब घर वापिस लोटे...!

जितनी जल्दी हो सके अपने हाथ धो लें।
यदि आपके पास कीटाणुनाशक स्प्रे है, तो दरवाजे के हैंडल को भी पोंछ लें।
और जितनी जल्दी हो सके नाहा लें।

जब आप किसी से मिलते हैं...!

जब आप किसी से बात करते हैं, तो मास्क पहनें।
जब आप किसी के साथ भोजन करते हैं, तो अपने भोजन का आनंद लें
और उनसे बात न करें। भोजन के पश्चात मास्क पेहेन कर ही बातचीत करें।

स्रोत: <http://twitter.com/takavet1> (अंतिम अपडेट 7/4/2020)

तकायुकी मियाजावा, फ्रंटियर लाइफ एंड मेडिकल साइंसेज संस्थान, क्योटो विश्वविद्यालय

* कृपया इस सन्देश को, इसके मूल स्वरूप में, जितना हो सके साझा करें /

इस फ़ाइल का pdf रूपांतर <https://o202n006.wixsite.com/fiyer> में पाया जा सकता है। *

डिज़ाइन एवं निर्माता: हीरोको ओकाइ / अनुवादक: पियूष तिवारी एवं राज्यश्री सुन्दर

