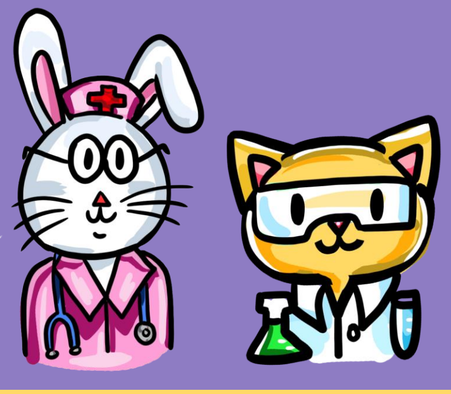
COVID-19 क्या है?

स्कूल क्यों बंद है?

कोरोनावायरस एक रोगाणु है जो लोगों को बीमार कर सकता है।



हम चाहते हैं कि सभी लोग स्वस्थ और निरोग रहें!

मैं अपने दादा-दादी, नाना-नानी, और दोस्तों से क्यों नहीं मिल सकता / सकती?

दादा-दादी और नाना-नानी बूढ़े हैं और हम नहीं चाहते कि वो बीमार हो जाएँ।

रोगाणु का अंत हो जाने पर तुम जल्द ही अपने दादा-दादी, नाना-नानी, और दोस्तों से मिल सकते हो। अभी के लिए, तुम उनके साथ कॉल और वीडियो चैट कर सकते हो!

यदि मुझे अपनी या अपने परिवार की बीमार होने की चिंता हो तो मुझे क्या करना चाहिए?

चिंता करना ठीक बात है। सबसे पहले, तुम्हें एक बड़े व्यक्ति से बात करनी चाहिए और उन्हें बताना चाहिए कि तुम कैसा महसूस कर रहे हो।

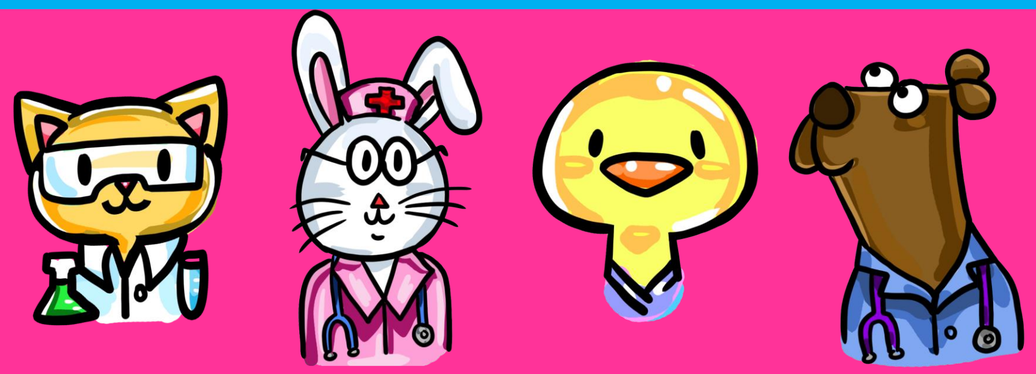
अपने शरीर को शांत महसूस करने के लिए पांच धीमी, गहरी साँस लेने की कोशिश करो।

फिर, तुम्हें चिंता करने के बजाय कुछ मजेदार खेलना चाहिए!

रोगाणु को फैलने से रोकने के लिए मैं क्या कर सकता हूं?

रोगाणु उन चीजों पर फैलता है जिन्हें हम छूते हैं। रोगाणु दूर करने के लिए २० तक गिनती करते हुए अपने हाथ को साबुन से धोना चाइए!

रोगाणु उन चीजों पर फैलता है जिन्हें हम छूते हैं। रोगाणु दूर करने के लिए २० तक गिनती करते हुए अपने हाथ को साबुन से धोना चाइए!



याद रखें, मदद करने के लिए यहाँ बहुत सारे बड़े व्यक्ति हैं!

ध्यान दो, माता-पिता और देखभाल करने वालों!

- ✔ सुनिश्चित करें कि आप और आपके बच्चे अपने हाथों को सही तरीके से धो रहे हैं। इसके अलावा, आप सब जितना हो सके घर पर ही रहें।
- ✔ अपने बच्चों से पूछें कि उन्हें वायरस के बारे में क्या पता है। उन्हें आश्वासन दें और उनके प्रश्नों का उत्तर उस तरह से दें कि वे समझ सकें।
- ✔ **COVID-19** के किसी भी संकेत के लिए अपने और अपने बच्चों पर कड़ी नज़र रखें। यदि आप अनिश्चित हैं, तो एक डॉक्टर / नर्स की सलाह लें।

COVID-19 Health Literacy Project (COVID-19 हेल्थ लिटरेसी प्रोजेक्ट) ने **Harvard Health Publishing** (हार्वर्ड हेल्थ पब्लिशिंग) के सहयोग से ये जानकारी उपलब्द 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