



अपने चेहरे को छूने से बचें

यदि आपके चेहरे को छूने पर आपके हाथों में वायरस है, तो यह आपकी आंखों, नाक या मुँह के द्वारा आपके शरीर में प्रवेश कर सकता है।

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

पंजीकृत कार्यालय: टियरफंड, 100 चर्च रोड, टेंडिंग्टन, TW11 8QE, यूनाइटेड किंगडम। इंग्लैंड में पंजीकृत: 994339. गारंटी द्वारा सीमित कंपनी।
पंजीकृत चैरिटी नंबर 265464 (इंग्लैंड और वेल्स) पंजीकृत चैरिटी नंबर SC037624 (स्कॉटलैंड), छवि: Tearfund



अपनी मुड़ी हुई कोहनी में खाँसें या छीकें, अपने हाथों में नहीं

यह आपके हाथों को वायरस से दूषित होने से रोकने में मदद करता है। अपना सिर अन्य लोगों से दूर करें और हवा में खाँसें या छीकें नहीं।

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

पंजीकृत कार्यालय: टियरफंड, 100 चर्च रोड, टेंडिंग्टन, TW11 8QE, यूनाइटेड किंगडम। इंग्लैंड में पंजीकृत: 994339. गारंटी द्वारा सीमित कंपनी।
पंजीकृत चैरिटी नंबर 265464 (इंग्लैंड और वेल्स) पंजीकृत चैरिटी नंबर SC037624 (स्कॉटलैंड), छवि: Tearfund



क्या आप सुरक्षित हैं?

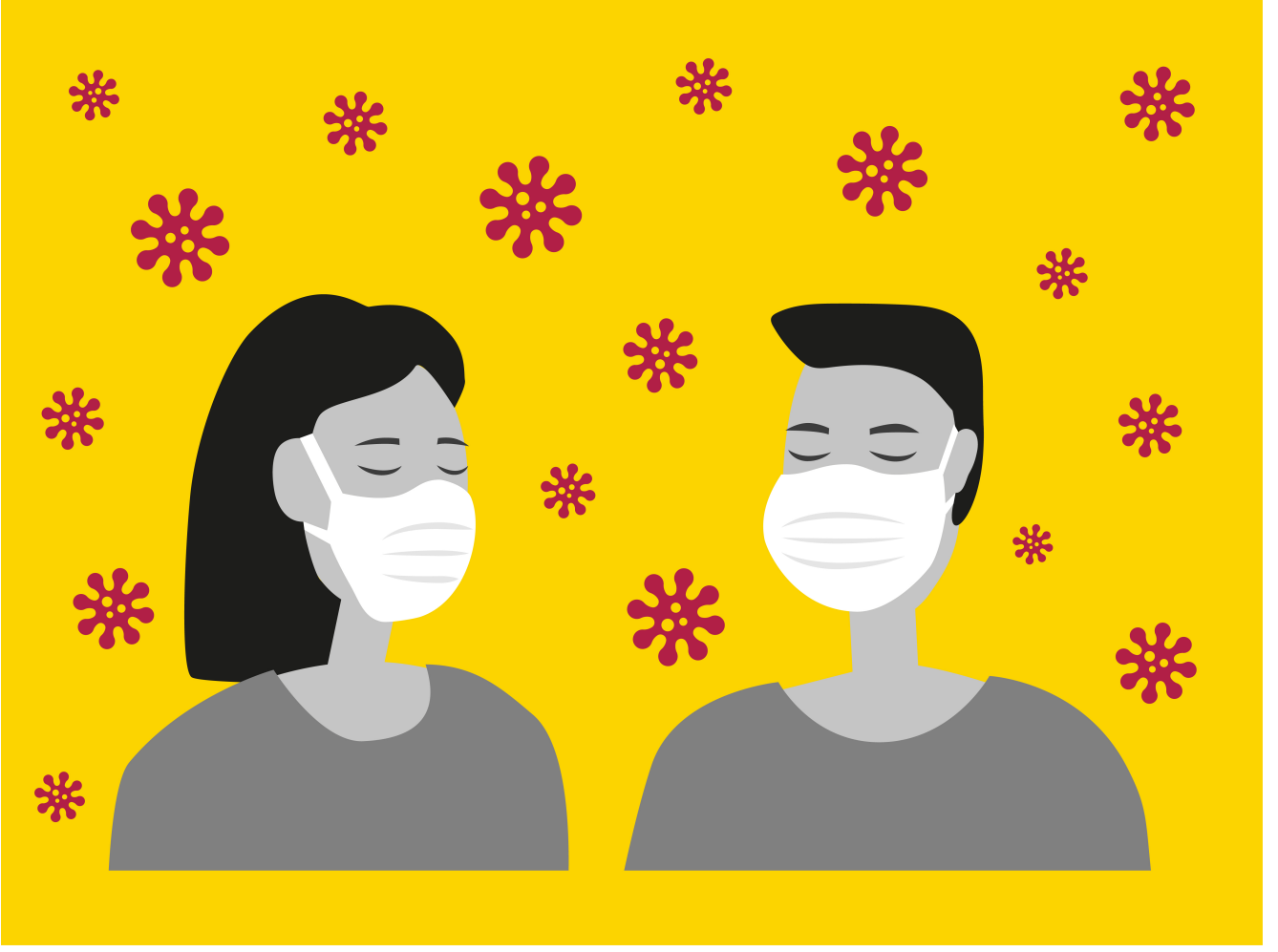
सामान्य से अधिक समय घर पर बिताने से घरेलू हिंसा का खतरा बढ़ सकता है। अगर आपको दुर्व्यवहार का खतरा है, या किसी और को जानते हैं जिस के साथ दुर्व्यवहार हो सकता है, तो किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिस पर आप विश्वास करते हैं या अपनी स्थानीय हेल्पलाइन: 000 0000 0000 पर कॉल करें।

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

पंजीकृत कार्यालय: टियरफंड, 100 चर्च रोड, टेंडिंग्टन, TW11 8QE, यूनाइटेड किंगडम। इंग्लैंड में पंजीकृत: 994339. गारंटी द्वारा सीमित कंपनी।
पंजीकृत चैरिटी नंबर 265464 (इंग्लैंड और वेल्स) पंजीकृत चैरिटी नंबर SC037624 (स्कॉटलैंड), छवि: Tearfund



वायरस के प्रसार को कम करने के लिए चेहरे को ढकने का सही ढंग से उपयोग किया जाना चाहिए

मास्क को सही तरीके से पहनना, स्टोर करना, साफ करना और नष्ट करना महत्वपूर्ण है। कोविड -19 के संक्रमण और संचरण को रोकने के लिए टीके सबसे प्रभावी तरीका हैं

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

पंजीकृत कार्यालय: टियरफंड, 100 चर्च रोड, टेंडिंग्टन, TW11 8QE, यूनाइटेड किंगडम। इंग्लैंड में पंजीकृत: 994339. गारंटी द्वारा सीमित कंपनी।
पंजीकृत चैरिटी नंबर 265464 (इंग्लैंड और वेल्स) पंजीकृत चैरिटी नंबर SC037624 (स्कॉटलैंड), छवि: Tearfund



सतहों को नियमित रूप से साफ करें

कोविड -19 का कारण बनने वाला वायरस किसी ऐसे व्यक्ति द्वारा छुई गई सतहों पर रह सकता है जिसे संक्रमण है। रोग के प्रसार को कम करने के लिए नियमित रूप से कीटाणुनाशक से सतहों को साफ करें।

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

पंजीकृत कार्यालय: टियरफंड, 100 चर्च रोड, टेंडिंग्टन, TW11 8QE, यूनाइटेड किंगडम। इंग्लैंड में पंजीकृत: 994339. गारंटी द्वारा सीमित कंपनी।
पंजीकृत चैरिटी नंबर 265464 (इंग्लैंड और वेल्स) पंजीकृत चैरिटी नंबर SC037624 (स्कॉटलैंड), छवि: Tearfund



बच्चों को सुरक्षित रखें

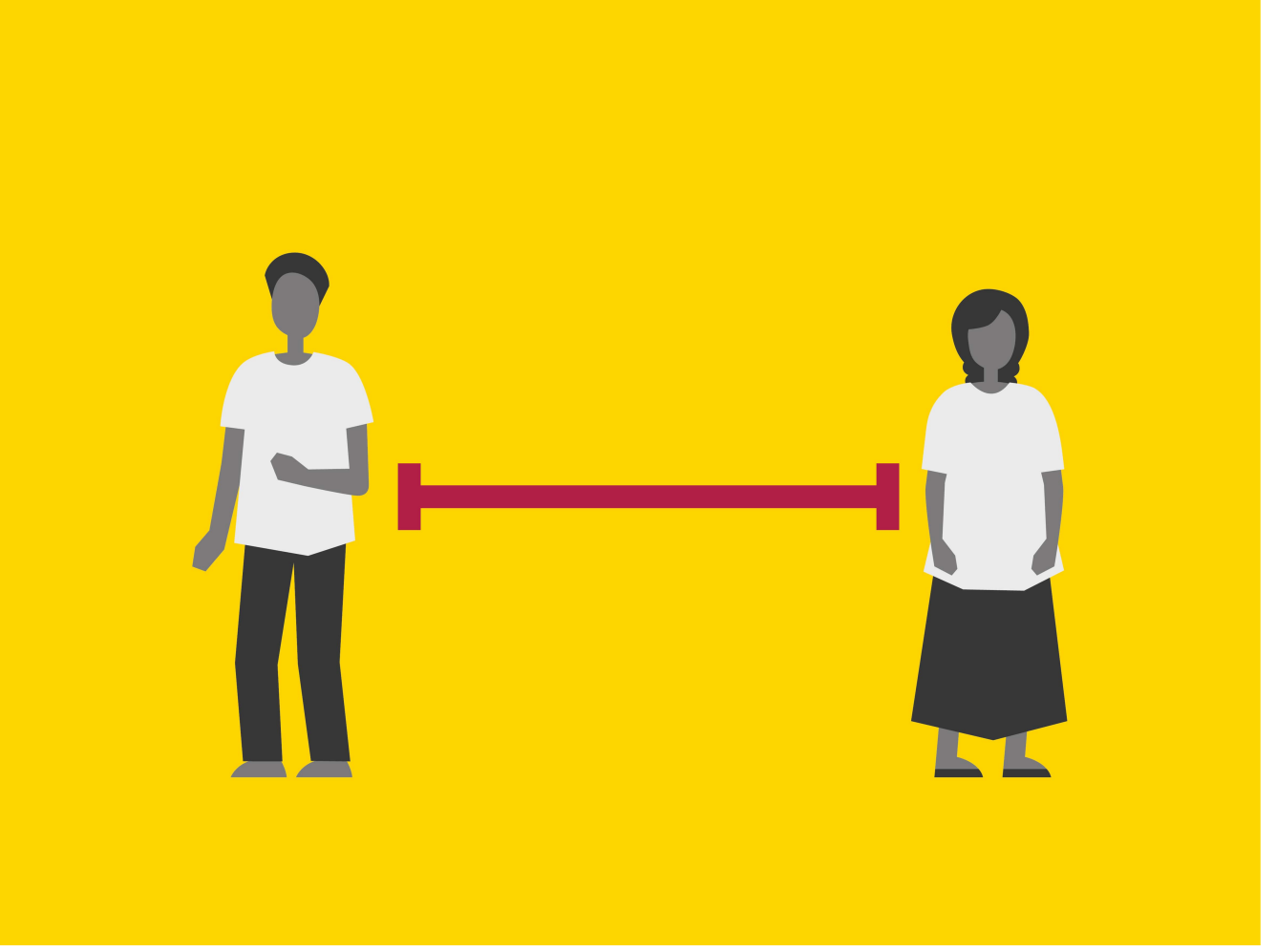
कोविड -19 के कारण, दुर्व्यवहार और उपेक्षा के ज़ोरिखिम वाले बच्चे स्कूल या अन्य सुरक्षित स्थानों तक पहुँचने में सक्षम नहीं हो पाते हैं। इसका अर्थ यह है कि शिक्षकों और अन्य व्यवसायियों से सहायता की आवश्यकता होने पर ध्यान नहीं दिया जा सकता है। यदि आप किसी बच्चे के बारे में चिंतित हैं, तो अपनी स्थानीय बाल संरक्षण सेवा या हेल्पलाइन से संपर्क करें।

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

पंजीकृत कार्यालय: टियरफंड, 100 चर्च रोड, टेंडिंग्टन, TW11 8QE, यूनाइटेड किंगडम। इंग्लैंड में पंजीकृत: 994339. गारंटी द्वारा सीमित कंपनी।
पंजीकृत चैरिटी नंबर 265464 (इंग्लैंड और वेल्स) पंजीकृत चैरिटी नंबर SC037624 (स्कॉटलैंड). छवि: Tearfund



दूरी बनाए रखें

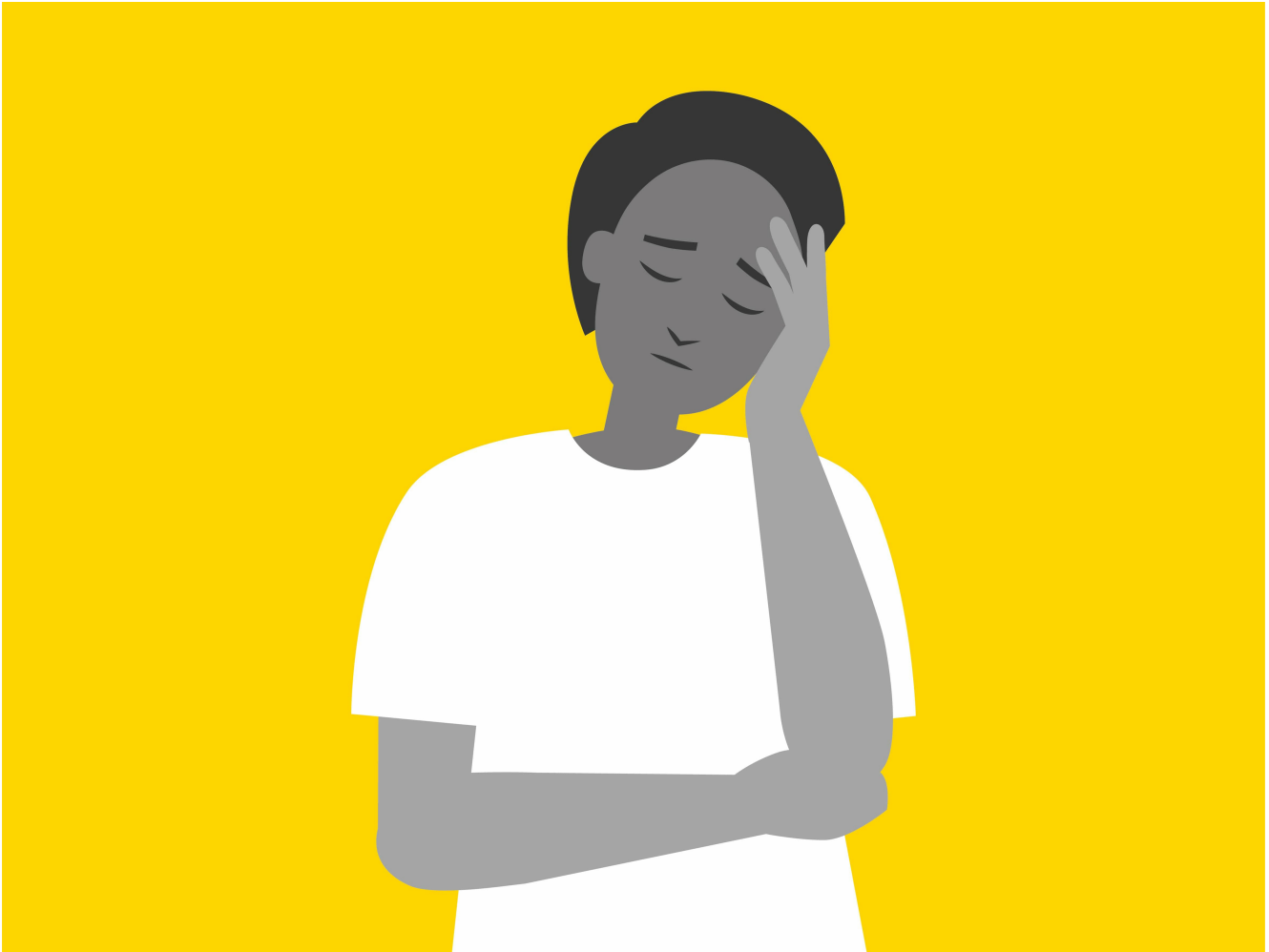
शारीरिक संपर्क कम करने से कोविड-19 के प्रसार को रोकने में मदद मिलती है। उन लोगों से कम से कम दो मीटर (छह फीट) दूर रहें जो आपके घर के सदस्य नहीं हैं।

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

पंजीकृत कार्यालय: टियरफंड, 100 चर्च रोड, टेंडिंग्टन, TW11 8QE, यूनाइटेड किंगडम। इंग्लैंड में पंजीकृत: 994339. गारंटी द्वारा सीमित कंपनी।
पंजीकृत चैरिटी नंबर 265464 (इंग्लैंड और वेल्स) पंजीकृत चैरिटी नंबर SC037624 (स्कॉटलैंड), छवि: Tearfund



How are you feeling?

There are many challenges associated with the Covid-19 pandemic and it is normal to feel stressed, anxious and scared. If you are finding it difficult to cope, talk to a close friend or family member about how you are feeling. It is important to ask for help if you need it.

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

Registered office: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, United Kingdom. Registered in England: 994339. A company limited by guarantee
Registered Charity No. 265464 (England & Wales) Registered Charity No. SC037624 (Scotland). Image: Tearfund



कमज़ोर लोगों की रक्षा करें

बूढ़ों और वर्तमान स्वास्थ्य समस्याओं वाले लोगों को कोविड -19 से बहुत बीमार होने का अधिक खतरा होता है। विकलांग व्यक्तियों में से भी कुछ लोग विशेष ज़ोरखिम में हो सकते हैं और उन्हें अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता होगी। कमज़ोर लोगों को घर पर रहने में सहायता करें ताकि उन्हें वायरस से बचाने में सहायता मिल सके।

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

पंजीकृत कार्यालय: टियरफंड, 100 चर्च रोड, टेंडिंग्टन, TW11 8QE, यूनाइटेड किंगडम। इंग्लैंड में पंजीकृत: 994339. गारंटी द्वारा सीमित कंपनी।
पंजीकृत चैरिटी नंबर 265464 (इंग्लैंड और वेल्स) पंजीकृत चैरिटी नंबर SC037624 (स्कॉटलैंड), छवि: Tearfund



हो सके तो घर पर ही रहें

जो आपके घर के सदस्य नहीं हैं उन लोगों के साथ शारीरिक संपर्क कम करने से, आपके प्रियजनों की रक्षा करने और कोविड-19 के प्रसार को धीमा करने में सहायता मिलेगी। जितना हो सके घर पर ही रहें और समूह में इकट्ठा होने से बचें।

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

पंजीकृत कार्यालय: टियरफंड, 100 चर्च रोड, टेंडिंग्टन, TW11 8QE, यूनाइटेड किंगडम। इंग्लैंड में पंजीकृत: 994339. गारंटी द्वारा सीमित कंपनी।
पंजीकृत चैरिटी नंबर 265464 (इंग्लैंड और वेल्स) पंजीकृत चैरिटी नंबर SC037624 (स्कॉटलैंड), छवि: Tearfund



क्या आप ऑनलाइन सुरक्षित हैं?

अपने आप को ऑनलाइन सुरक्षित रखने के लिए, सुरक्षित पासवर्ड का उपयोग करें और कोई भी व्यक्तिगत जानकारी जैसे कि आपका नाम और आप कहाँ रहते हैं, पोस्ट न करें। अपनी या अन्य लोगों की तस्वीरें साझा करने से पहले ध्यान से सोचें। यदि कोई अजनबी आपसे संपर्क करता है या आप कुछ ऐसा देखते हैं जो आपको परेशान करता है, तो उस वयस्क से बात करें जिस पर आप विश्वास करते हैं।

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

पंजीकृत कार्यालय: टियरफंड, 100 चर्च रोड, टेंडिंग्टन, TW11 8QE, यूनाइटेड किंगडम। इंग्लैंड में पंजीकृत: 994339. गारंटी द्वारा सीमित कंपनी।
पंजीकृत चैरिटी नंबर 265464 (इंग्लैंड और वेल्स) पंजीकृत चैरिटी नंबर SC037624 (स्कॉटलैंड), छवि: Tearfund



क्या आपका बच्चा ऑनलाइन सुरक्षित है?

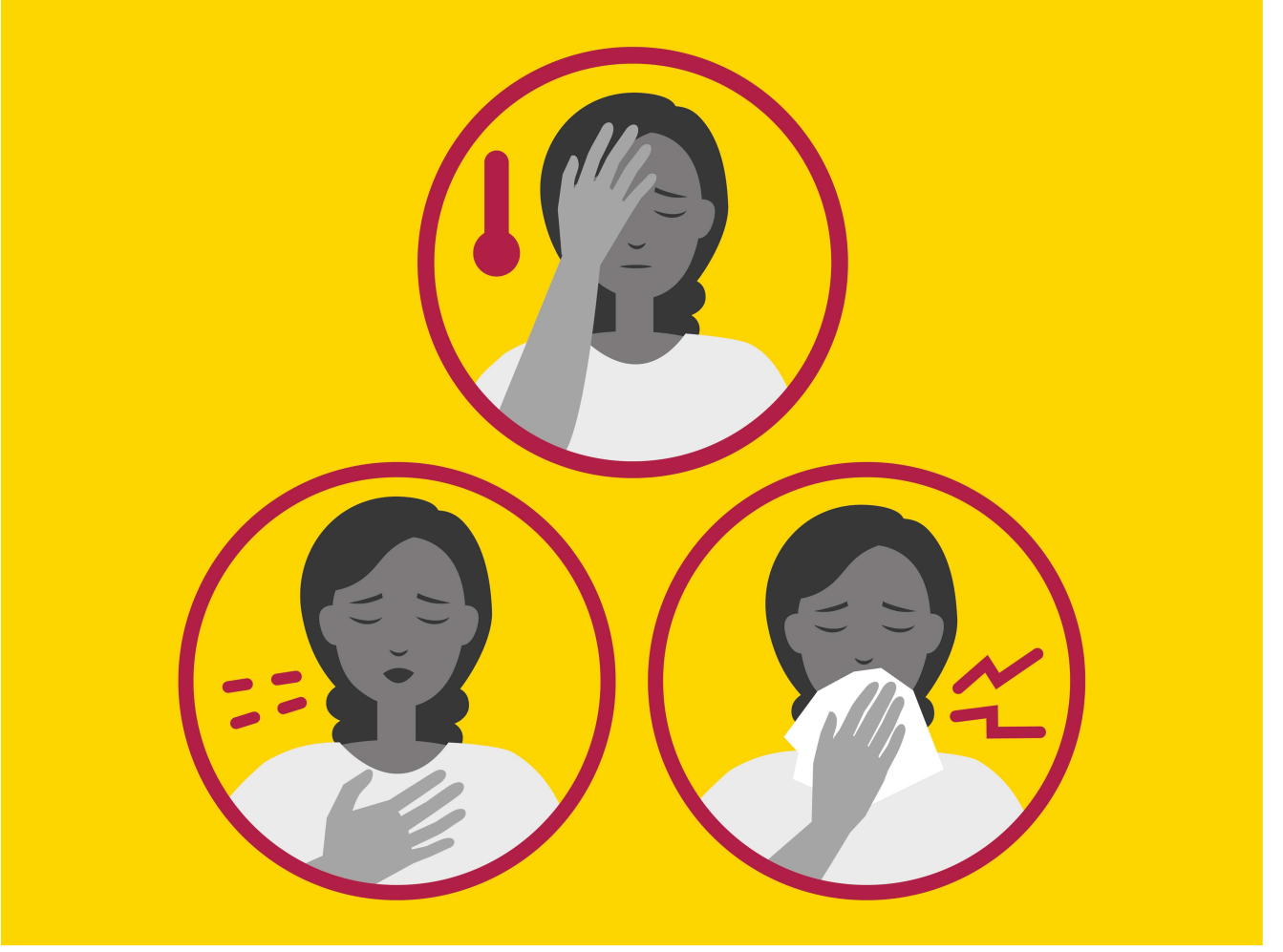
कोविड-19 महामारी के कारण कई बच्चे सामान्य से अधिक समय ऑनलाइन बिता रहे हैं। उन्हें सुरक्षित रखने के लिए, सुरक्षित पासवर्ड का उपयोग करने में उनकी सहायता करें और सुनिश्चित करें कि वे कोई व्यक्तिगत जानकारी पोस्ट नहीं करते हैं। यदि कोई अजनबी उनसे संपर्क करता है या कोई उन्हें परेशान करता है, तो उन्हें यह बताने के लिए कहें।

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

पंजीकृत कार्यालय: टियरफंड, 100 चर्च रोड, टेंडिंग्टन, TW11 8QE, यूनाइटेड किंगडम। इंग्लैंड में पंजीकृत: 994339. गारंटी द्वारा सीमित कंपनी।
पंजीकृत चैरिटी नंबर 265464 (इंग्लैंड और वेल्स) पंजीकृत चैरिटी नंबर SC037624 (स्कॉटलैंड), छवि: Tearfund



लक्षण जानिए

अगर आपको बुखार, खाँसी या साँस लेने में तकलीफ है तो आपको कोविड-19 हो सकता है। अपने स्थानीय स्वास्थ्य चिकित्सक की सलाह का पालन करें। यदि आपके लक्षण हल्के हैं तो आपको घर पर रहने और दूसरों के संपर्क में आने से बचने के लिए कहा जा सकता है।

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

पंजीकृत कार्यालय: टियरफंड, 100 चर्च रोड, टेंडिंग्टन, TW11 8QE, यूनाइटेड किंगडम। इंग्लैंड में पंजीकृत: 994339. गारंटी द्वारा सीमित कंपनी।
पंजीकृत चैरिटी नंबर 265464 (इंग्लैंड और वेल्स) पंजीकृत चैरिटी नंबर SC037624 (स्कॉटलैंड), छवि: Tearfund



खाँसी या छींक एक टीशू पेपर में

एक संक्रमित व्यक्ति की बूँदें हवा में फैल सकती हैं और दूसरे व्यक्ति को संक्रमित कर सकती हैं। इन बूँदों को पकड़ने के लिए अपने मुँह और नाक को टीशू पेपर से ढकने से वायरस के प्रसार को कम करने में सहायता मिलती है। टीशू पेपर का तुरंत नष्ट करें। यदि आपके पास टीशू पेपर नहीं है, तो अपनी मुड़ी हुई कोहनी का

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

पंजीकृत कार्यालय: टियरफंड, 100 चर्च रोड, टेंडिंग्टन, TW11 8QE, यूनाइटेड किंगडम। इंग्लैंड में पंजीकृत: 994339. गारंटी द्वारा सीमित कंपनी।
पंजीकृत चैरिटी नंबर 265464 (इंग्लैंड और वेल्स) पंजीकृत चैरिटी नंबर SC037624 (स्कॉटलैंड), छवि: Tearfund



अपने हाथों को कम से कम 20 सेकेंड तक साबुन से धोएं

स्वयं को और दूसरों को कोविड-19 से बचाने के लिए साबुन और पानी से बार-बार हाथ धोना या अल्कोहल-आधारित हाथों के लिए सैनिटाइज़र सबसे प्रभावी तरीका है।

tearfund

learn.tearfund.org

✉ publications@tearfund.org

पंजीकृत कार्यालय: टियरफंड, 100 चर्च रोड, टेंडिंग्टन, TW11 8QE, यूनाइटेड किंगडम। इंग्लैंड में पंजीकृत: 994339. गारंटी द्वारा सीमित कंपनी।
पंजीकृत चैरिटी नंबर 265464 (इंग्लैंड और वेल्स) पंजीकृत चैरिटी नंबर SC037624 (स्कॉटलैंड), छवि: Tearfund