



## 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](https://learn.tearfund.org)

✉ [publications@tearfund.org](mailto: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

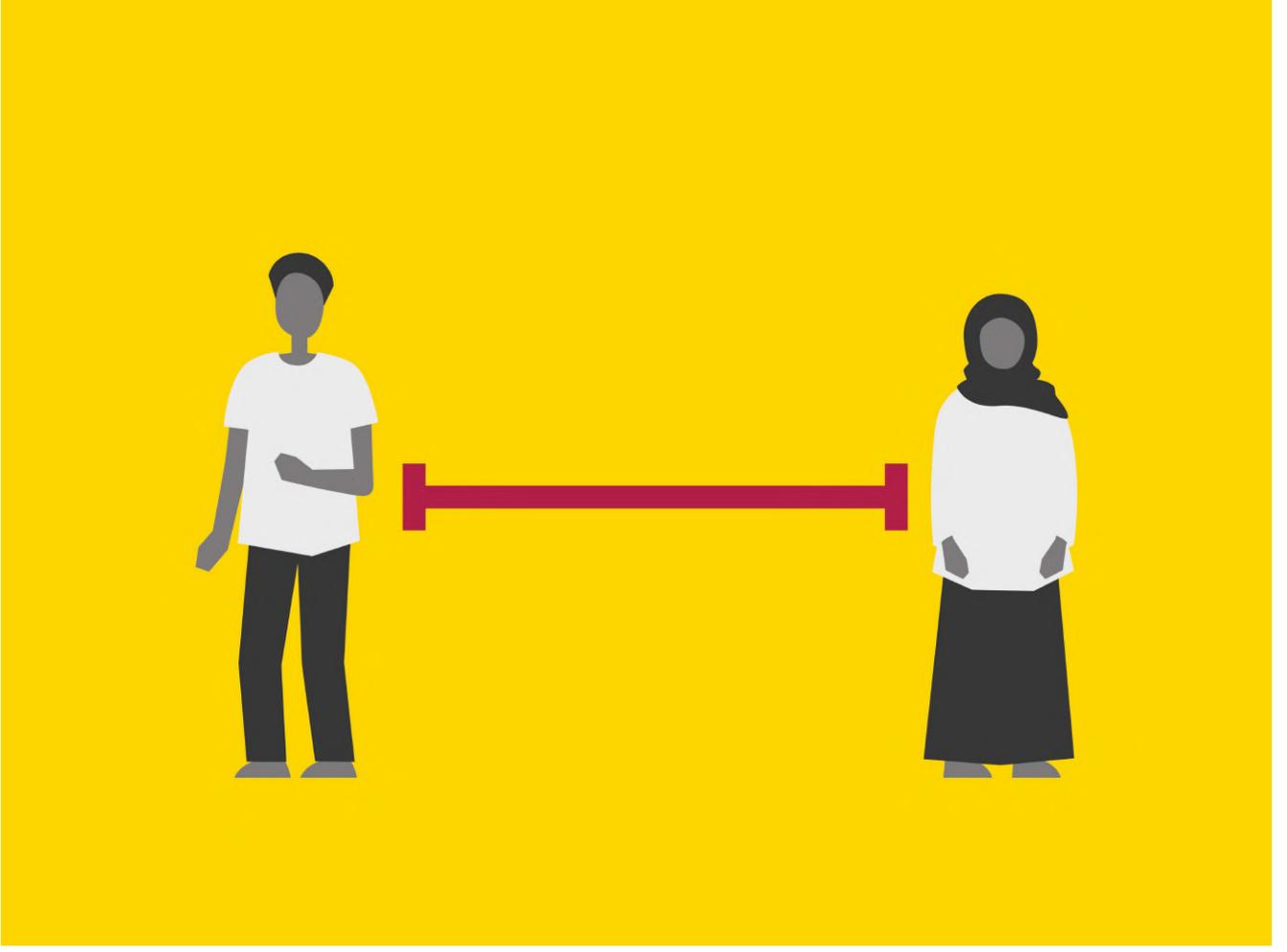
यह आपके हाथों को वायरस से दूषित होने से रोकने में मदद करता है। अपना सिर अन्य लोगों से दूर करें और हवा में खाँसें या छीकें नहीं।

**tearfund**

[learn.tearfund.org](https://learn.tearfund.org)

✉ [publications@tearfund.org](mailto: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](https://learn.tearfund.org)

✉ [publications@tearfund.org](mailto: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



## कमज़ोर लोगों की रक्षा करें

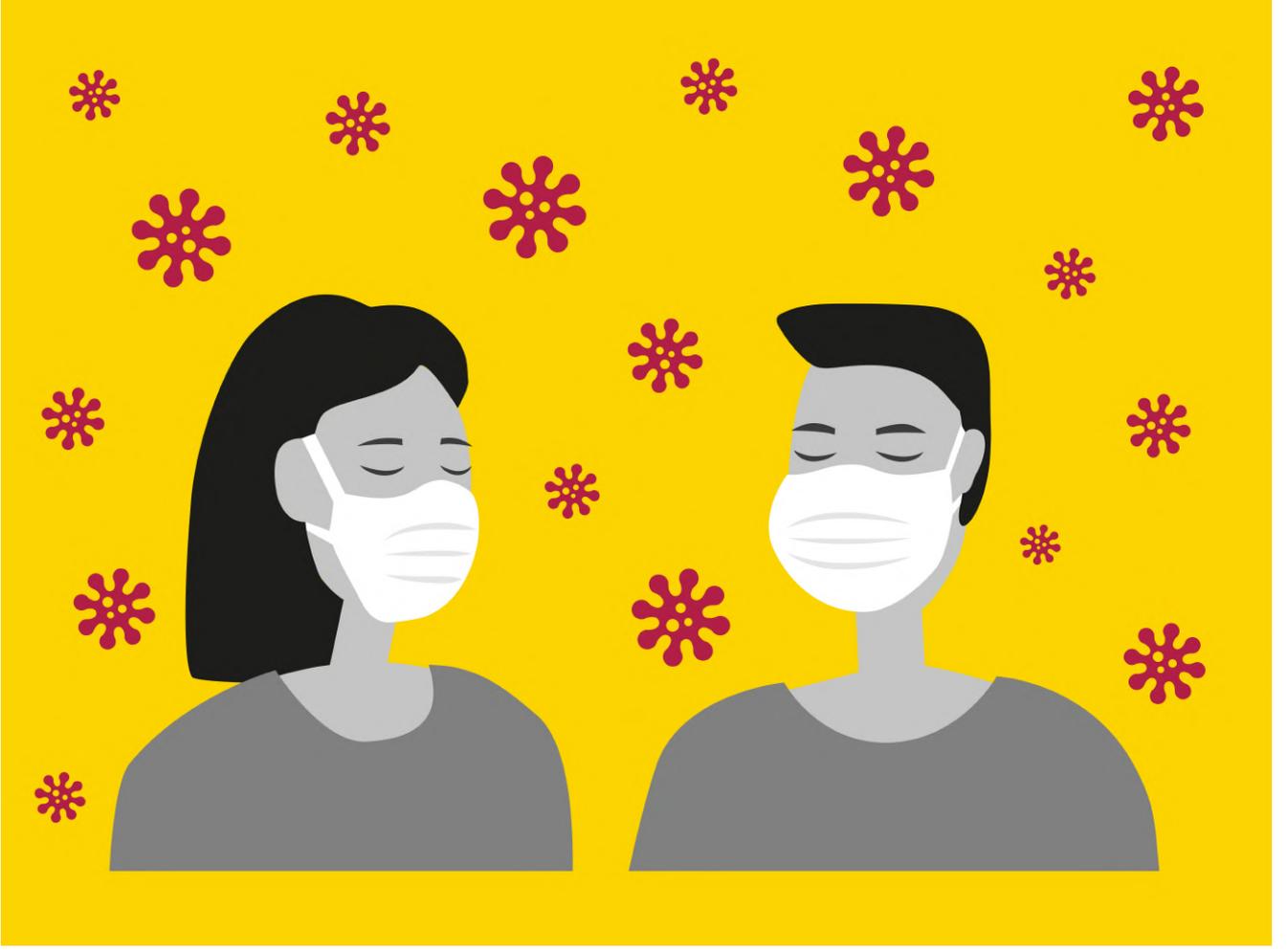
बूढ़ों और वर्तमान स्वास्थ्य समस्याओं वाले लोगों को कोविड -19 से बहुत बीमार होने का अधिक खतरा होता है। विकलांग व्यक्तियों में से भी कुछ लोग विशेष ज़ोरखिम में हो सकते हैं और उन्हें अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता होगी। कमज़ोर लोगों को घर पर रहने में सहायता करें ताकि उन्हें वायरस से बचाने में सहायता मिल सके।

**tearfund**

[learn.tearfund.org](https://learn.tearfund.org)

✉ [publications@tearfund.org](mailto: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](https://learn.tearfund.org)

✉ [publications@tearfund.org](mailto: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](https://learn.tearfund.org)

✉ [publications@tearfund.org](mailto: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](https://learn.tearfund.org)

✉ [publications@tearfund.org](mailto: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 बूंदें हवा में फैल सकती हैं और दूसरे व्यक्ति को संक्रमित कर सकती हैं। इन बूंदों 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](http://learn.tearfund.org)

✉ [publications@tearfund.org](mailto: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