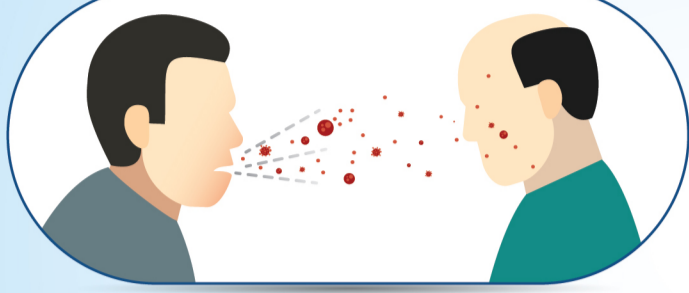


# COVID-19 को बेहतर जानें

कोविड-19 एक नयी संक्रामक यानी इन्फेक्शन फैलाने वाली बीमारी है जो कि कोरोनावायरस से फैलती है. यह एक नया वायरस है. इसका पता पहली बार दिसंबर 2019 में चीन के वुहान से चला था.

## यह वायरस कैसे फैलता है ?

कोविड-19 मूल रूप से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है.



किसी बीमार व्यक्ति से संपर्क होने पर, जैसे कि गले लगना या हाथ मिलाना.

जब कोई बीमार व्यक्ति खांसता या छींकता है तो उससे निकली बारीक बूंदें, नजदीक किसी व्यक्ति के मुंह या नाक में जा सकती हैं.

लेकिन यह वस्तुओं और सतहों पर भी मौजूद हो सकता है...



टिशू



दरवाजे के हैंडल



लैपटॉप और माउस



तौलिया



पेन



डिजिटल साधन

इसलिए अगर आप किसी दूषित चीज को छूने के बाद अपने चेहरे या किसी दूसरे के चेहरे को छूते हैं तो आप सब बीमार पड़ सकते हैं.

## संक्रमण का खतरा घटाएं

अपने हाथों को बार-बार साबुन द्वारा कम से कम 20 सेकंड तक नीचे दिए गए अंकानुसार धोएं:



1 पानी और साबुन



2 हथेली से हथेली



3 हाथों के पीछे की तरफ



4 उंगलियों के बीच में



5 अंगूठों पर ध्यान दें



6 उंगलियों के पीछे



7 नाखून तथा उंगलियों के सिरे



8 हाथों को धोएं



9 हाथों को सुखाएं

साबुन और पानी न हो तो 60% से ज़्यादा अल्कोहल मात्रा वाले हैंड सेनिटिज़र से हाथों को अच्छे से साफ़ करें.



घर के बाहर निकलते समय मास्क या घर में बना फेस कवर इस्तेमाल करें.



खांसते या छींकते समय अपनी नाक और मुंह को रुमाल या टिशू से ढक लें. रुमाल न होने पर अपनी कोहनी में छींकें या खांसें.



अपनी आंखों, नाक और मुंह को न छुएं.



भीड़भाड़ वाली जगहों में सुरक्षित दूरी बनाए रखें.

बाहर जाने पर दूसरे लोगों से कम से कम 3 फुट का फासला रखें.



बीमार लोगों के नजदीक न जाएं.



अक्सर छुई जाने वाली चीजों और सतहों को बार-बार साफ व कीटाणुरहित रखें.

## इन लक्षणों पर नजर रखें



बुखार



खांसी



सांस लेने में तकलीफ

## क्या आप या आपके अपने खतरे में हैं ?



डब्ल्यूएचओ के अनुसार 14 मई 2020 तक दुनिया के 209 देशों में कोविड-19 के लगभग 4,260,000 सुनिश्चित मामले हैं तथा 295,000 मौतें हो चुकी हैं.



कोविड-19 का संक्रमण ज़्यादा खतरनाक नहीं होता, खासकर बच्चों और युवाओं में. इससे प्रभावित सभी - लोगों को अस्पताल में भर्ती होने की ज़रूरत नहीं पड़ती.



भारत में अब तक 78,000 मामलों की पुष्टि हो चुकी है और 2560 से ज़्यादा मौतें हो चुकी हैं.



80% मौतें उन लोगों की हुई है जिनकी उम्र 60 वर्ष से अधिक थी.

जिन लोगों को पहले से गंभीर स्वास्थ्य-संबंधी समस्याएं हों, उन्हें भी कोविड-19 से ज़्यादा खतरा है.



www.projectjeet.in



facebook.com/projectjeet



@Jeetind18

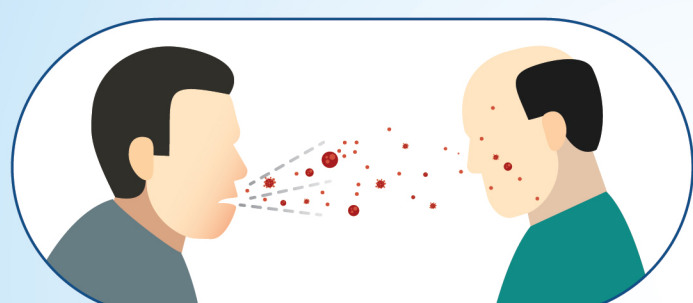


# KNOW COVID-19 BETTER

COVID-19 is the infectious disease caused by the most recently discovered coronavirus. This new virus and disease were unknown before the outbreak began in December 2019 at Wuhan, China.

## How does it spread?

COVID-19 spreads primarily from person to person...



Close contact with someone sick, like hugging or shaking hands.

Droplets released when someone sick sneezes or coughs can land on the mouths or noses of people nearby.

But it can also be left on objects and surfaces...



So if you touch something contaminated and then touch your face or another's face, you might all fall ill.

## Reduce risk of infection

Wash your hands frequently with soap for at least 20 seconds as follows:



In absence of soap and water, rub a hand sanitizer with more than 60% alcohol content all over your hands.



Use masks or homemade face covers especially when stepping out of house.



Cover your nose and mouth with a handkerchief while coughing or sneezing. Cough or sneeze in your bent elbow, not your hands!



Avoid touching your eyes, nose and mouth.



Limit social gatherings and time spent in crowded places. Maintain social distancing by maintaining at least 3 feet distance with other people when outdoors.



Avoid close contact with someone who is sick.



Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces.

## Symptoms to watch out for



Fever



Cough



Breathing difficulty

## Are you or your loved ones at risk?



As per WHO, as of 14<sup>th</sup> May 2020, there are close to 4,260,000 confirmed cases and around 295,000 confirmed deaths spanning 209 countries.



However, illness due to COVID-19 infection is generally mild, especially for children and young adults. All who catch it do not need hospital care.



Confirmed cases crossed 78,000 in India with more than 2560 deaths reported.



~80% deaths occurred among adults above 60 years of age.

People with serious underlying health conditions are at high risk too.



[www.projectjeet.in](http://www.projectjeet.in)



[facebook.com/projectjeet](https://facebook.com/projectjeet)



@Jeetind18