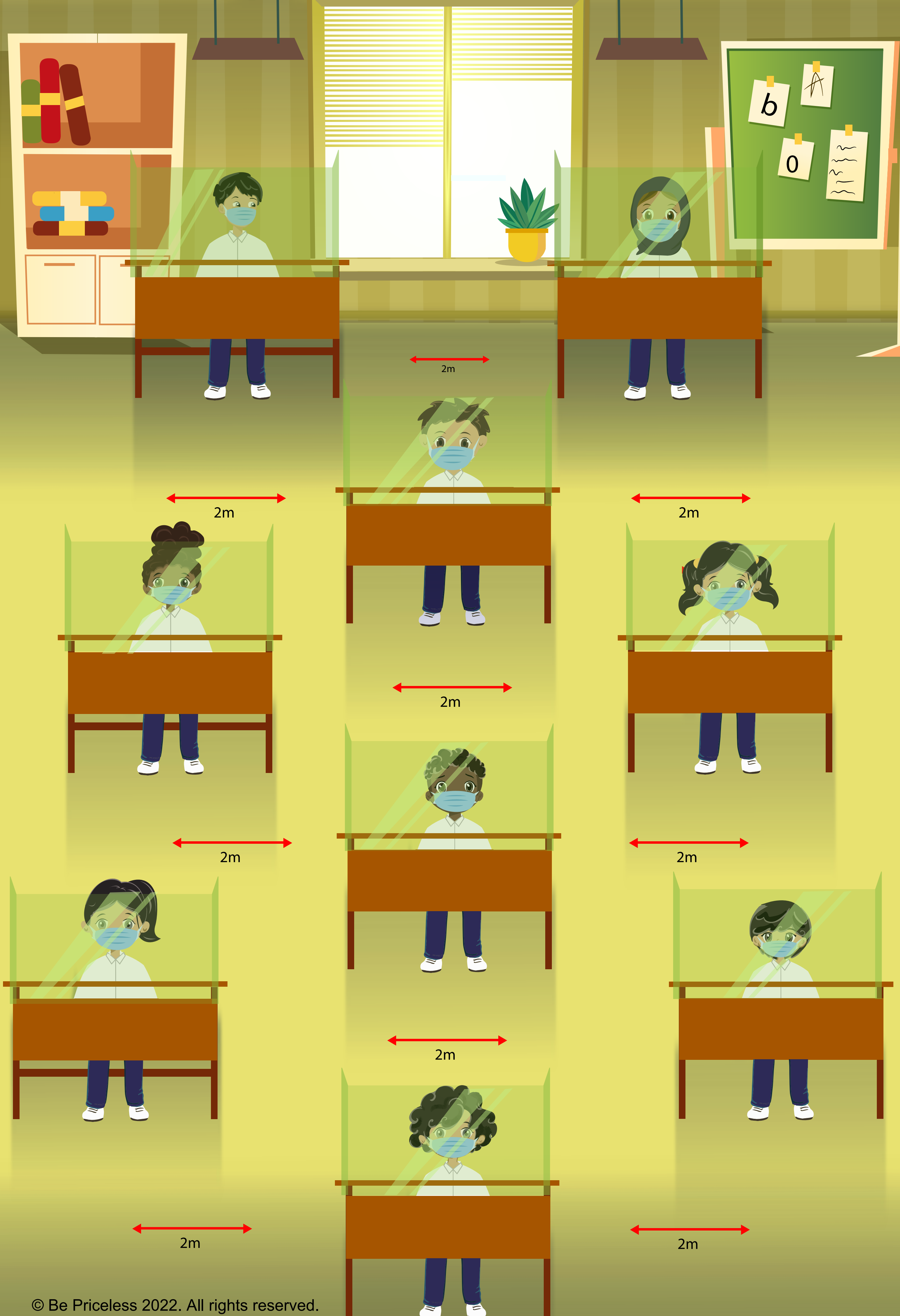




# I AM A RESPIRATORY INFECTION FIGHTING HERO

मैं एक श्वसन संक्रमण से लड़ने वाला हीरो हूँ









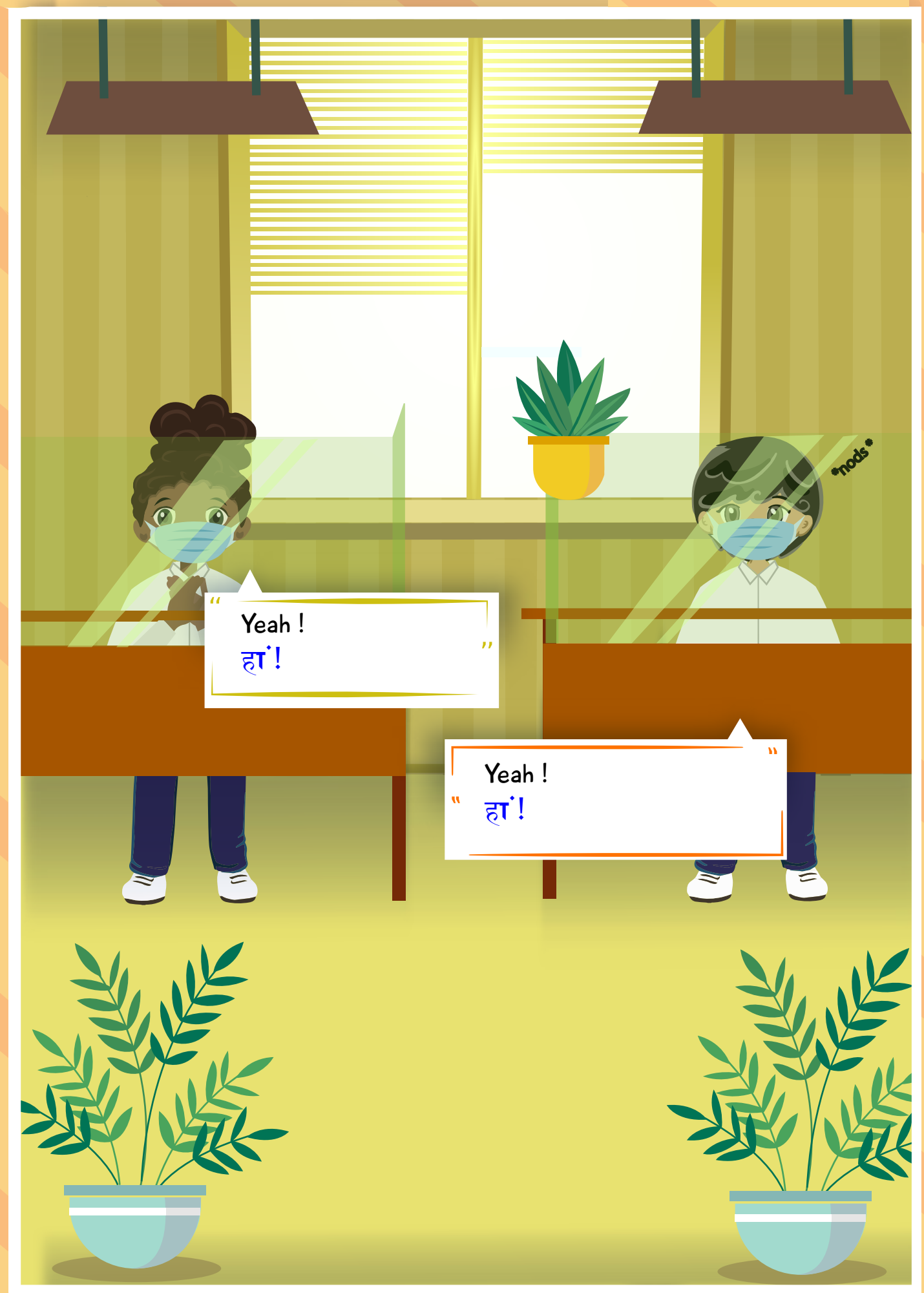
“ There are so many things we can't do right now because of COVID-19.  
 COVID-19 के कारण बहुत सी ऐसी चीजें हैं जो हम अभी नहीं कर सकते हैं। ”



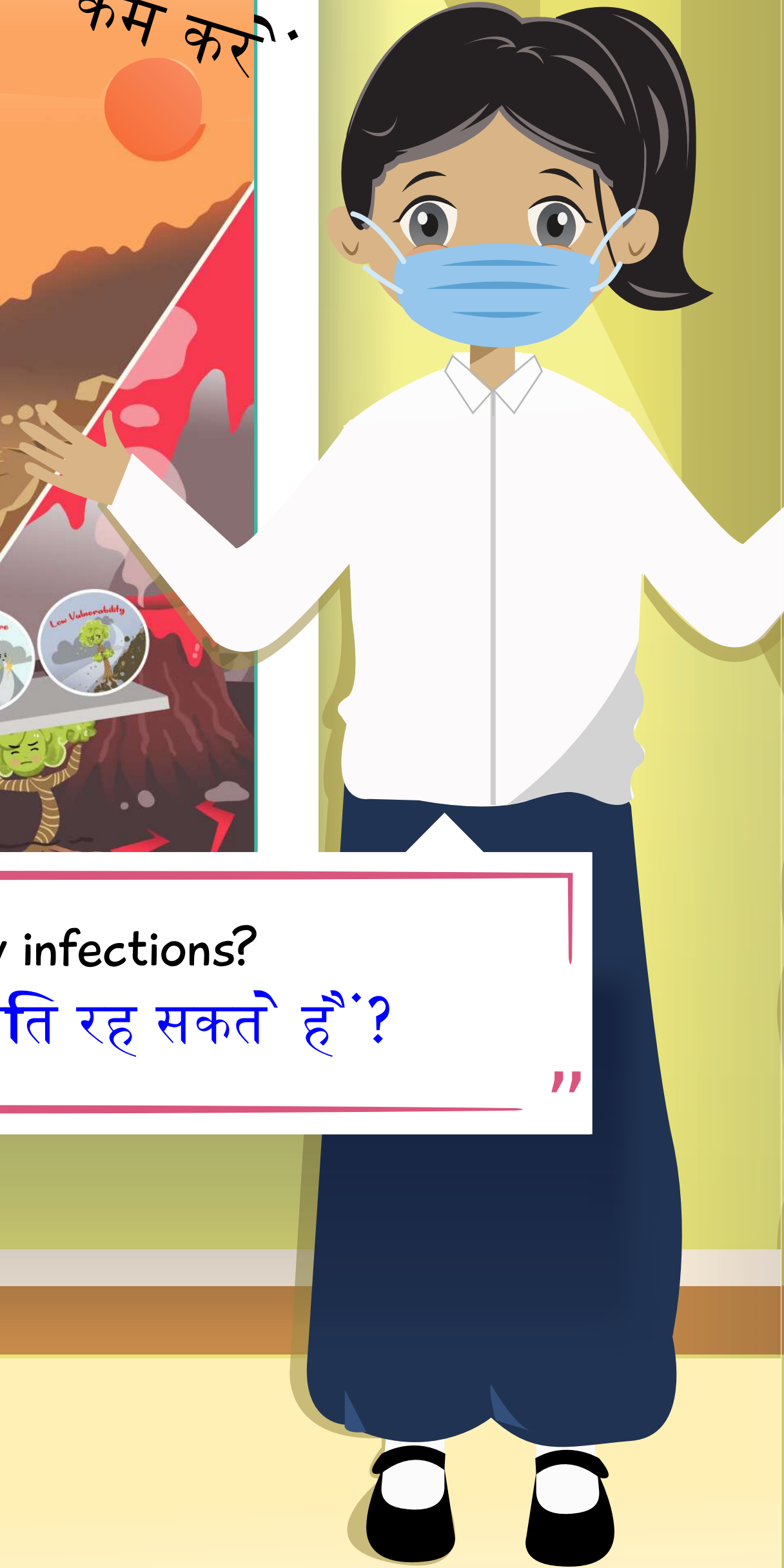
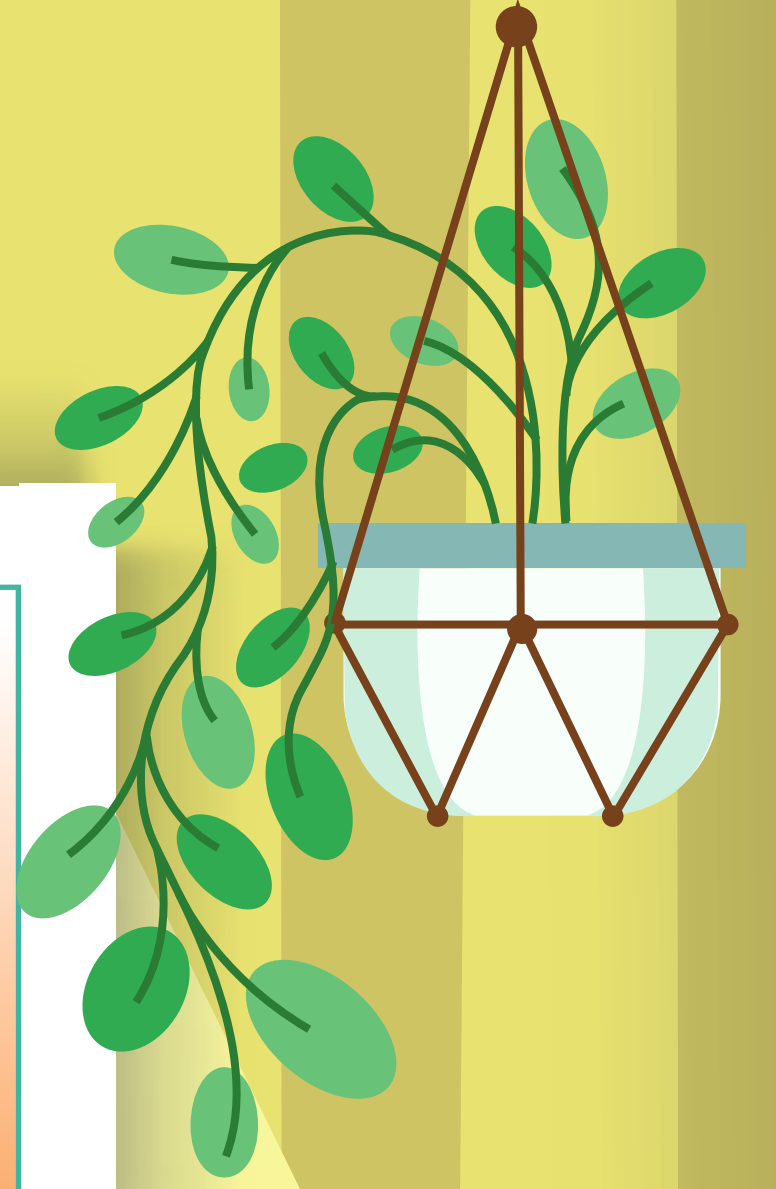
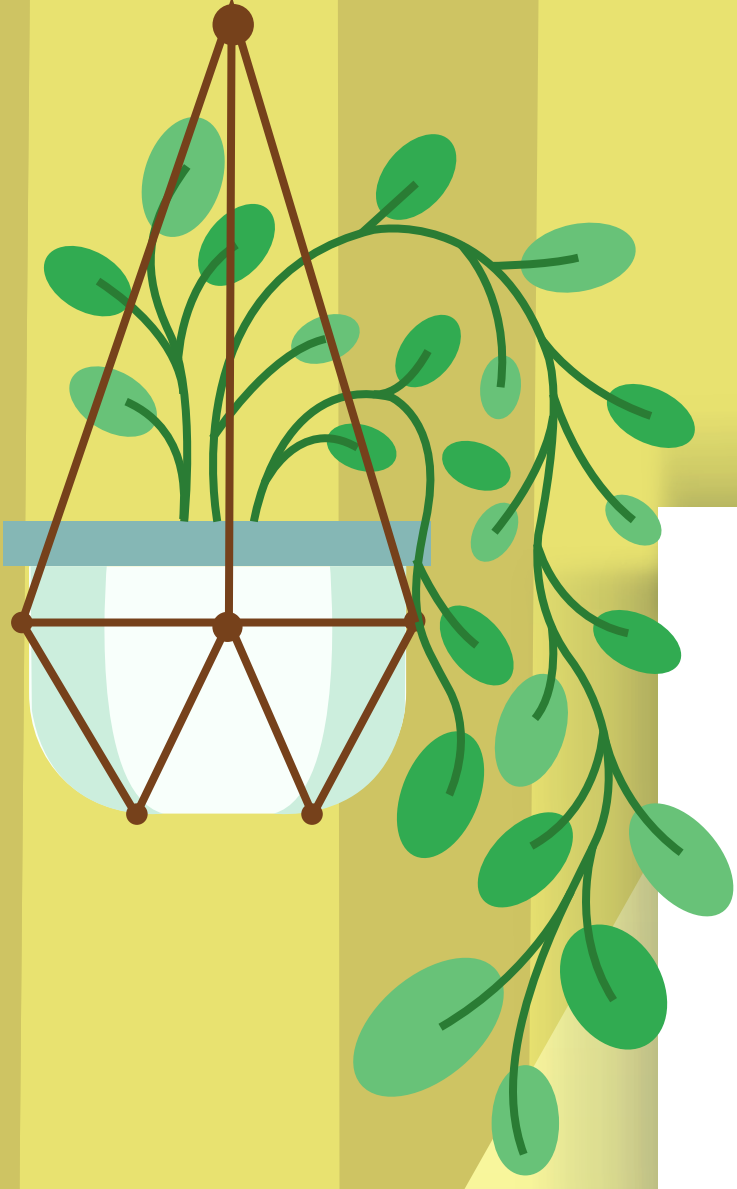
“ Our community is facing a respiratory infection outbreak. Many people are at risk.  
 हमारा समुदाय श्वसन संक्रमण के प्रकोप का सामना कर रहा है। कई लोगों को खतरा है। ”



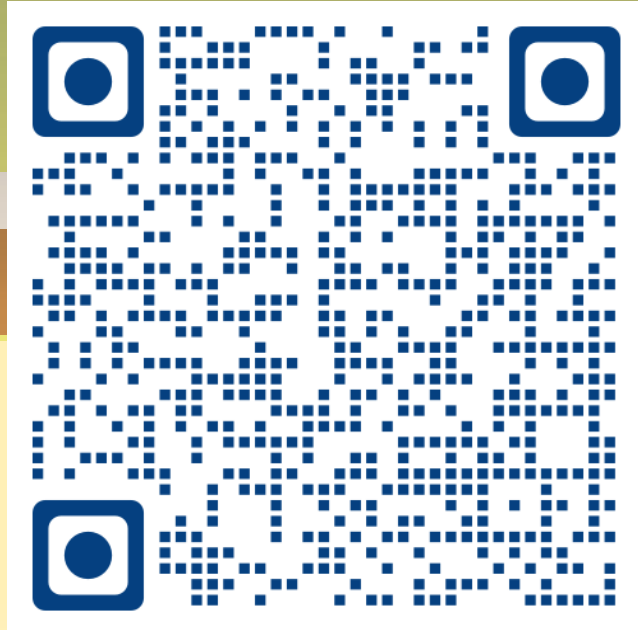
“ There is so much we could do to protect ourselves and each other!  
 हम अपनी और एक-दूसरे की सुरक्षा के लिए बहुत कुछ कर सकते हैं! ”





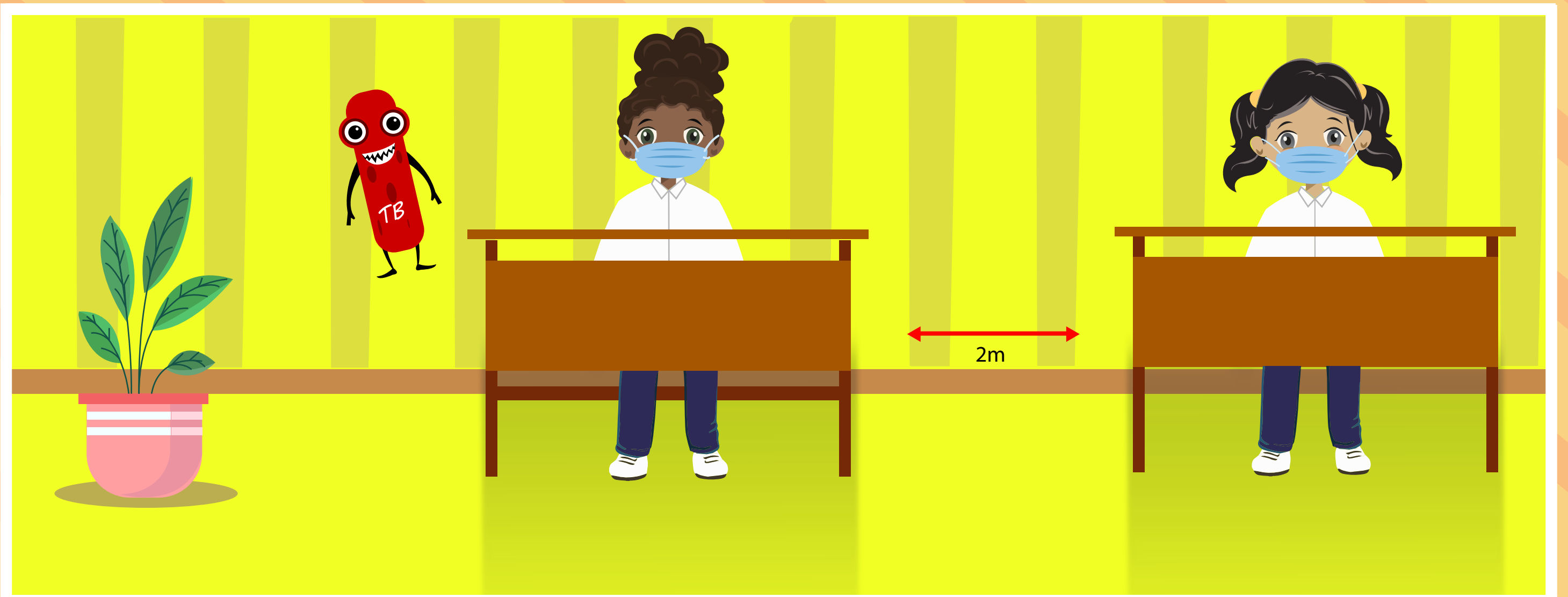
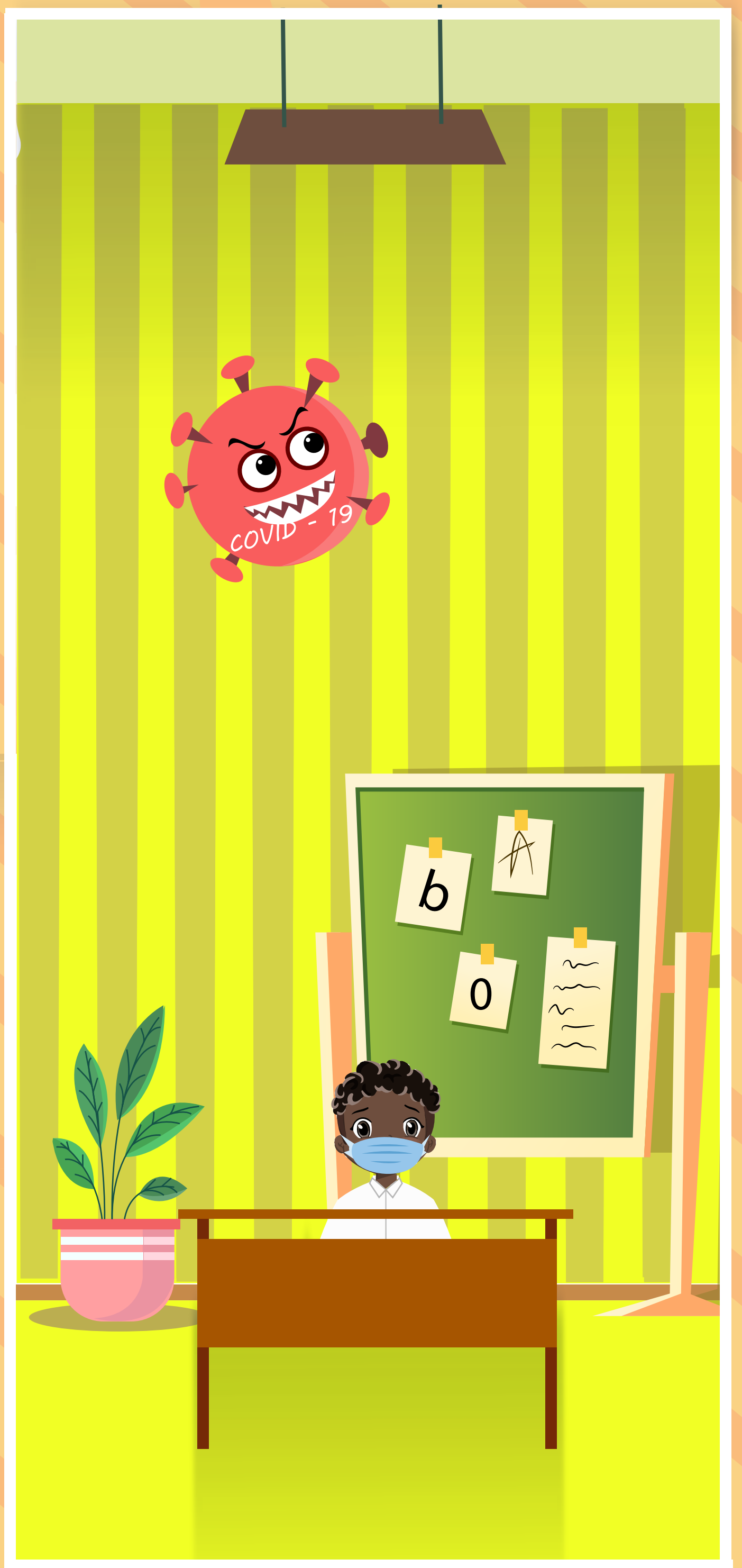
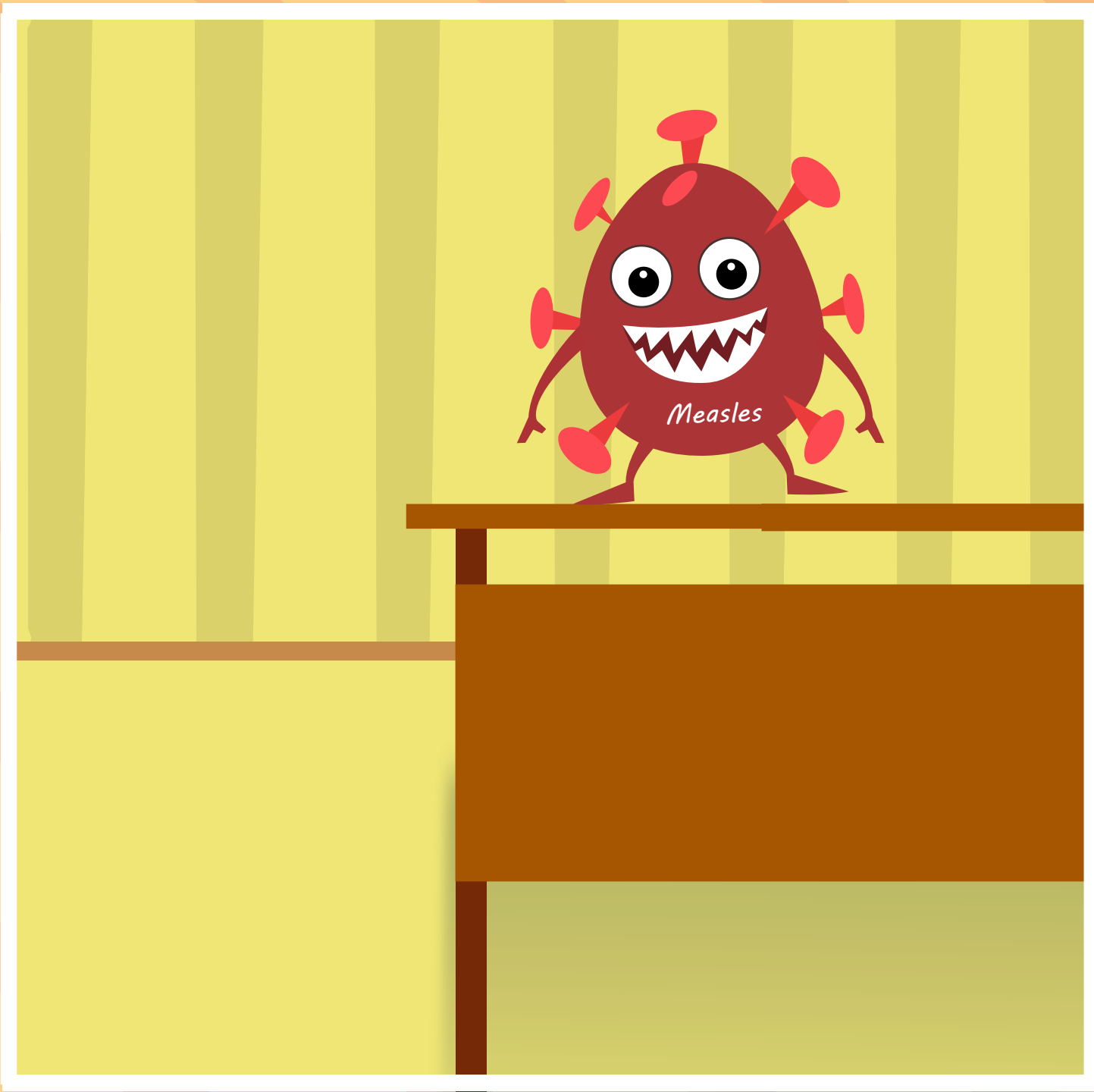


“ How can we stay safe from respiratory infections?  
हम श्वसन संक्रमण से कैसे सुरक्षित रह सकते हैं? ”



<https://www.bepreless.org/risk-seesaw>

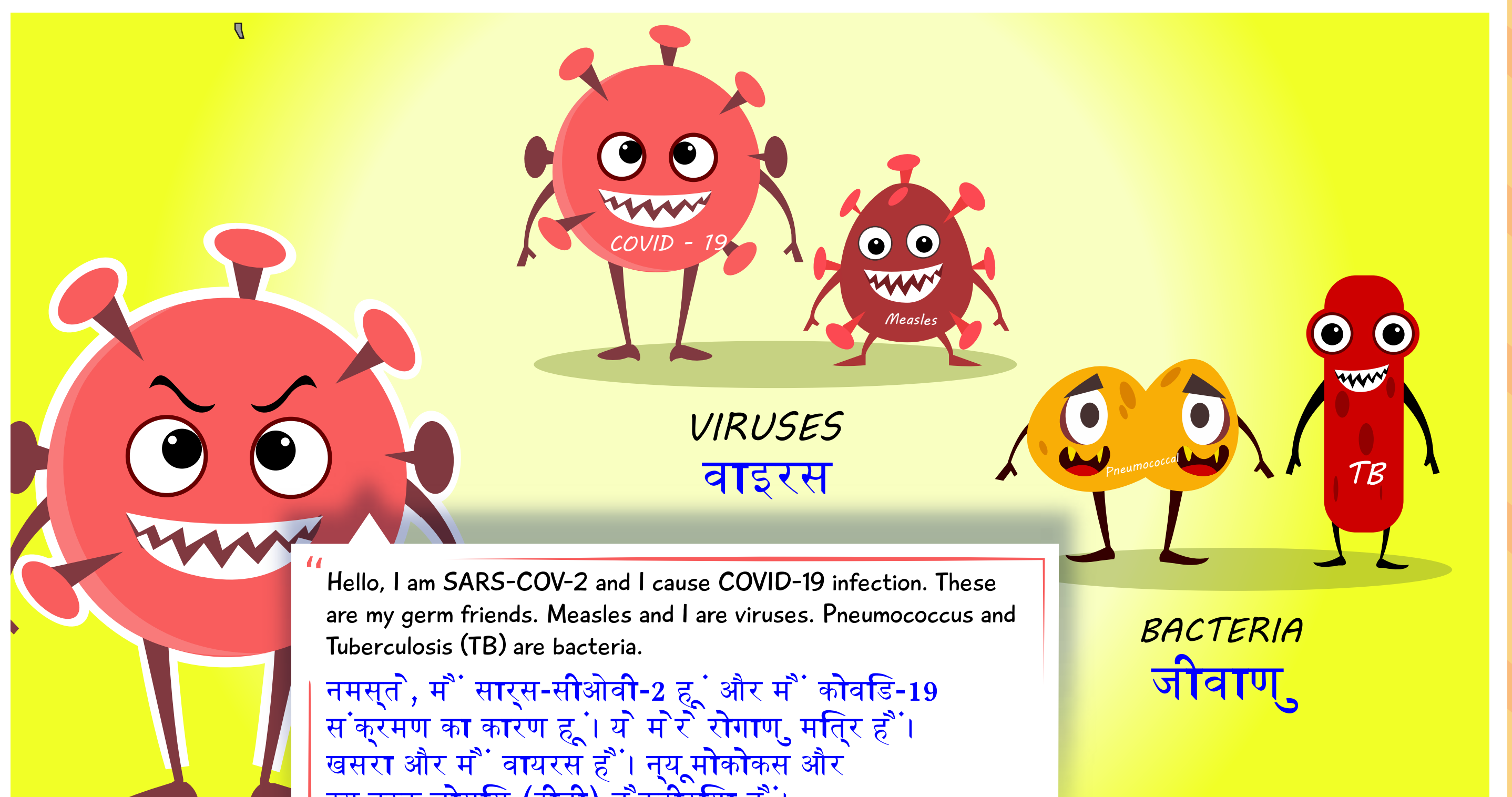






“ First, we can learn about bad germs and how they cause infection!

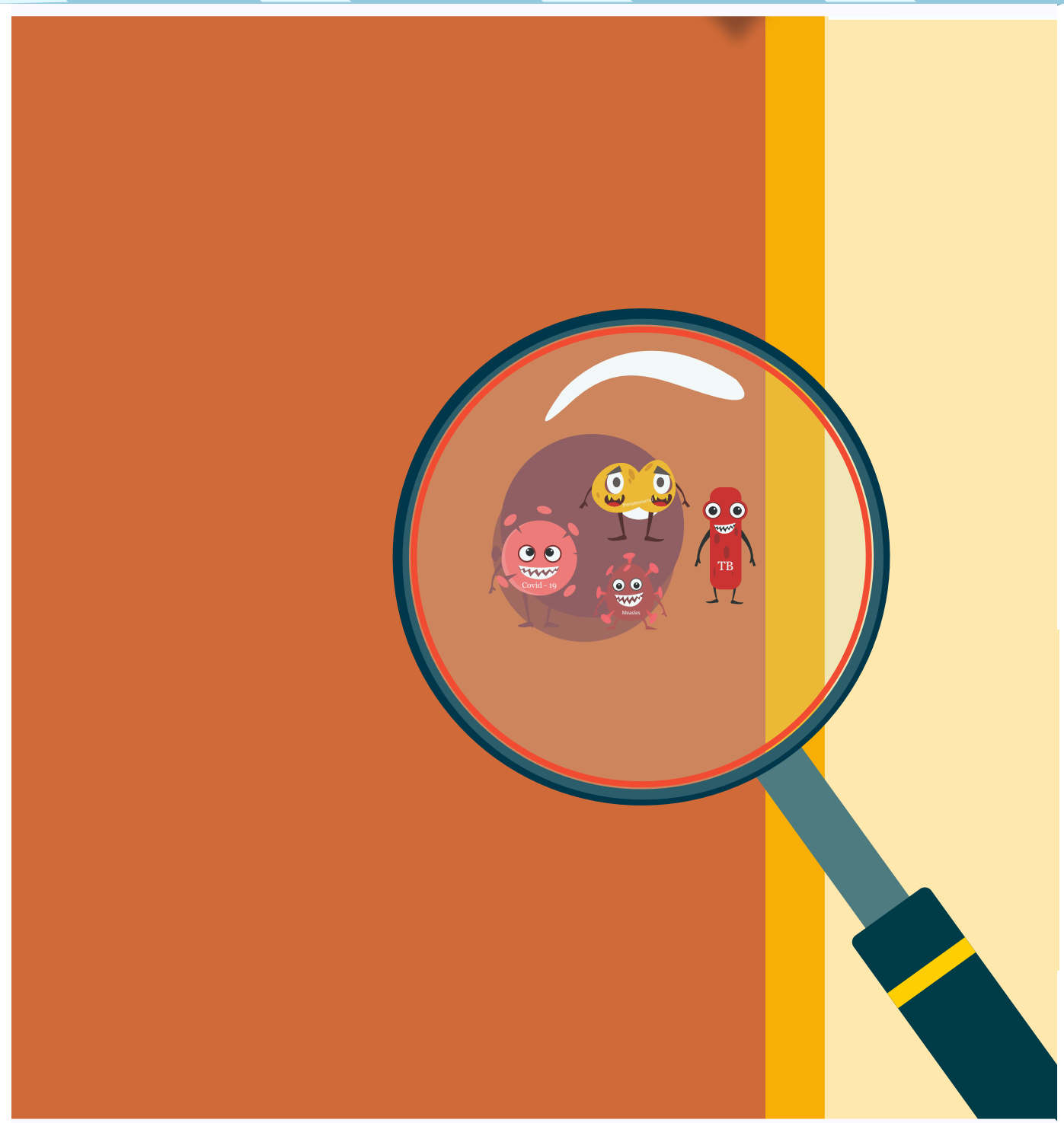
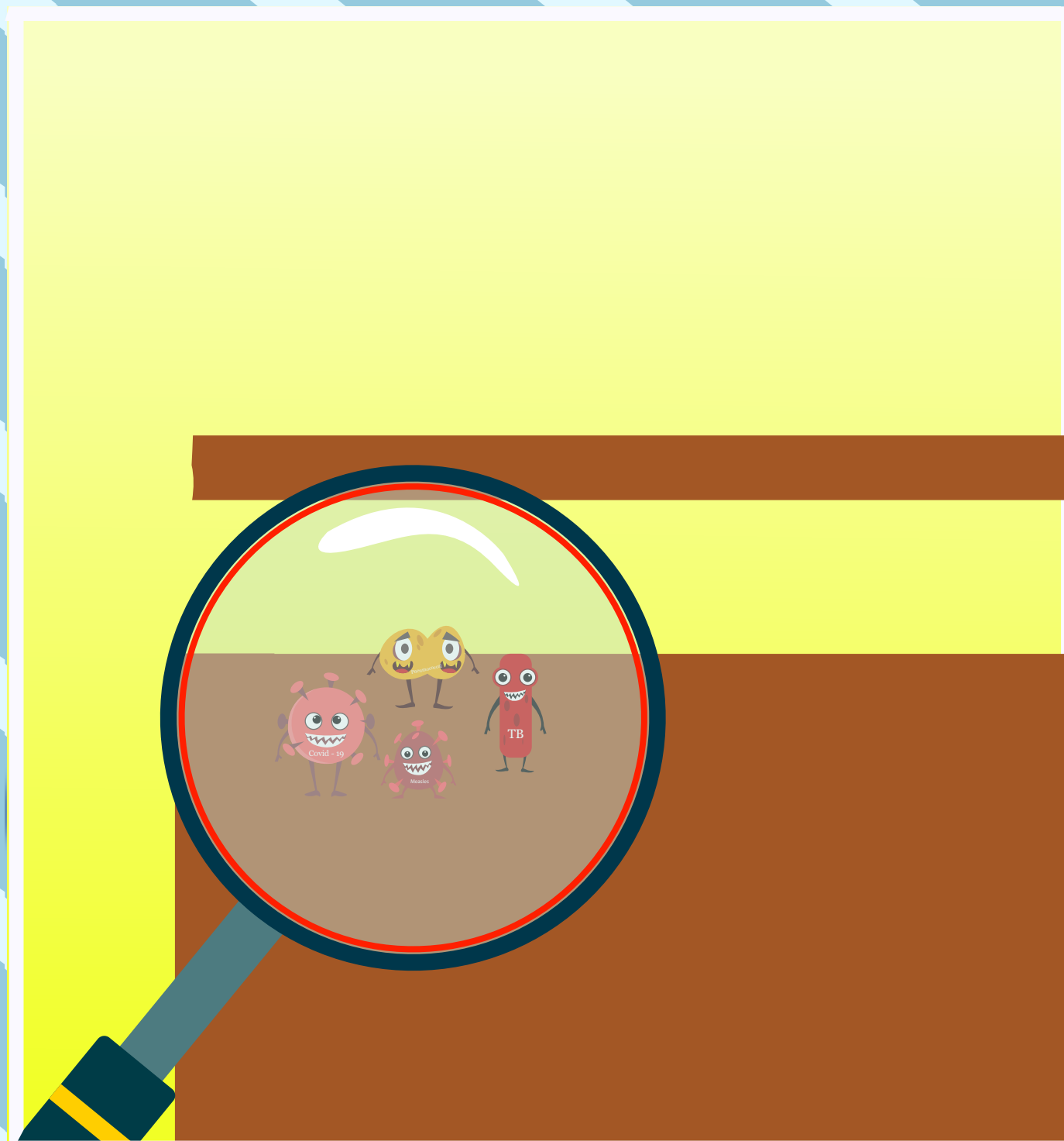
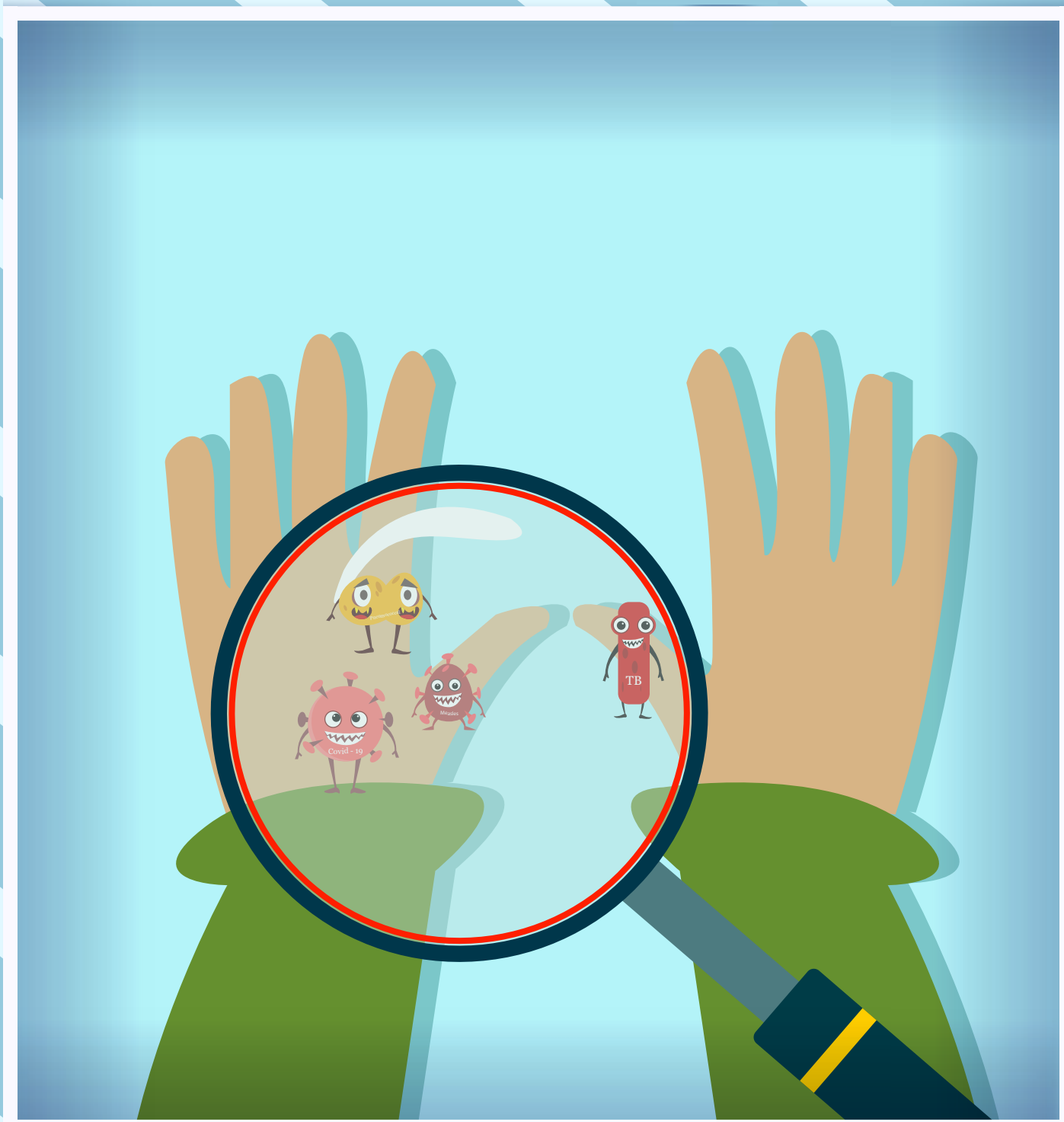
: सबसे पहले, हम खराब कीटाणुओं के बारे में जान सकते हैं और वे कैसे संक्रमण का कारण बनते हैं!



“ Hello, I am SARS-COV-2 and I cause COVID-19 infection. These are my germ friends. Measles and I are viruses. Pneumococcus and Tuberculosis (TB) are bacteria.

नमस्ते, मैं सार्स-सीओवी-2 हूँ और मैं कोवडि-19 संक्रमण का कारण हूँ। ये मेरे रोगाणु मित्र हैं। खसरा और मैं वायरस हैं। न्यूमोकोकस और ट्यूबरकुलोसिस (टीबी) बैक्टीरिया हैं।





“ Germs are like tiny living things that live on you and in your environment. Most of the time, germs don't cause any problems.

रोगाणु छोटे जीवति चीजों की तरह होते हैं जो आप पर और आपके वातावरण में रहते हैं। अधिकांश समय, रोगाणु किसी भी समस्या का कारण नहीं बनते हैं।

# HOW ARE RESPIRATORY GERMS CAUGHT?

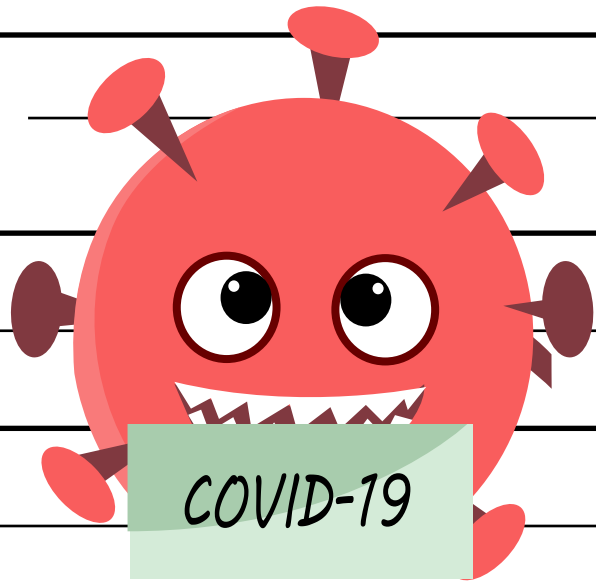
श्वसन रोगाणु कैसे फैलते हैं?

वाइरस

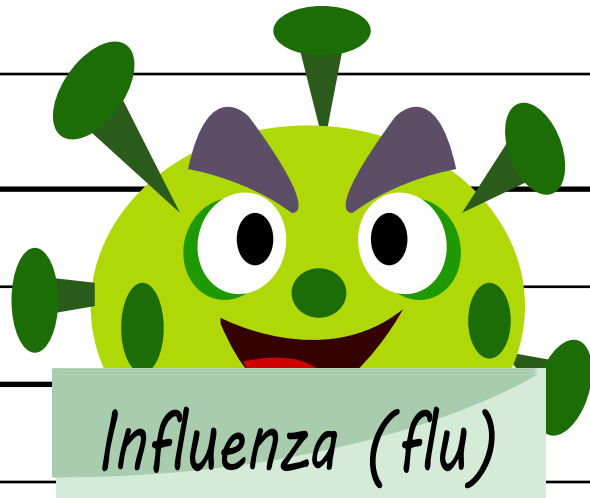
virus

2.0

1.0

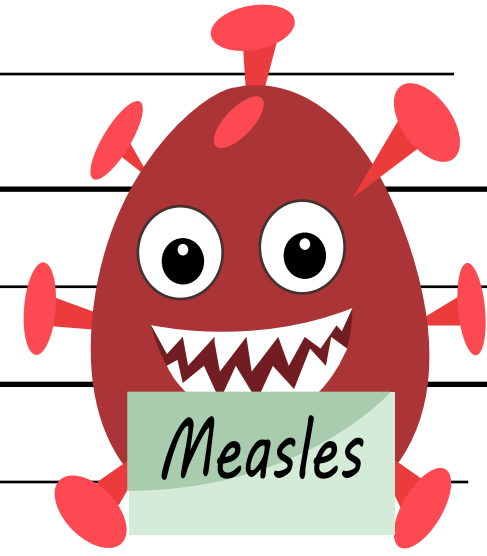


COVID-19



Influenza (flu)

इन्फ्लुएंजा (फ्लू)



Measles

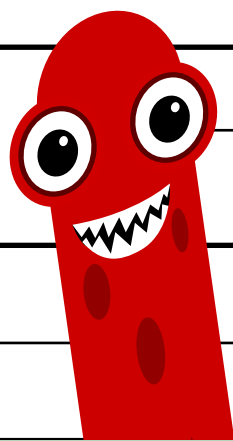
खसरा

जीवाणु

bacteria

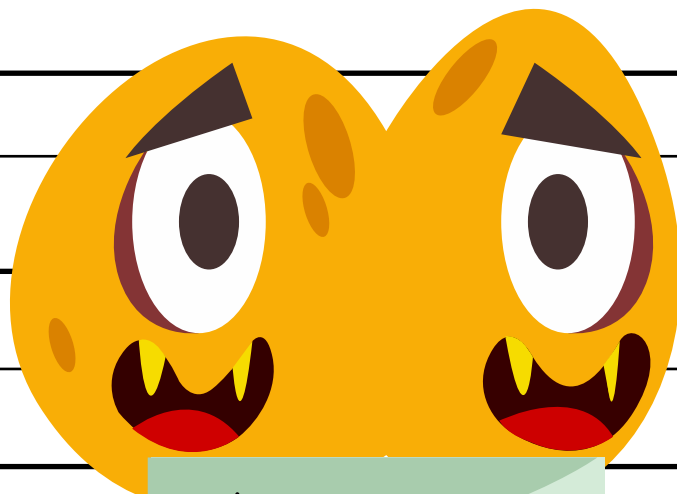
2.0

1.0



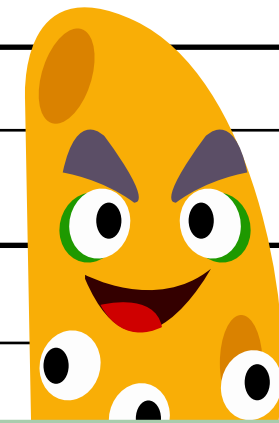
Tuberculosis (TB)

क्षय रोग (टीबी)



Pneumococcus

न्यूमोकोकस



Anti-microbial  
resistant bacteria

एंटी-माइक्रोबियल  
प्रतिरोधी बैक्टीरिया



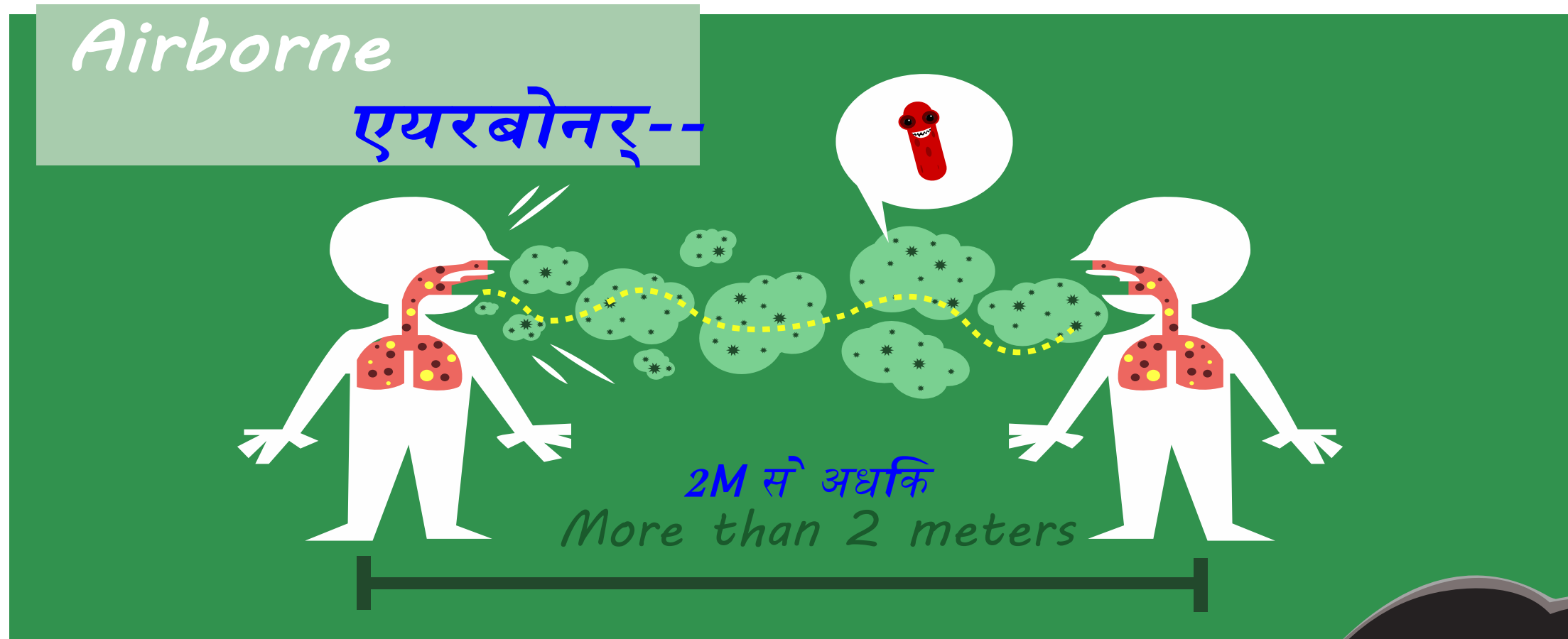
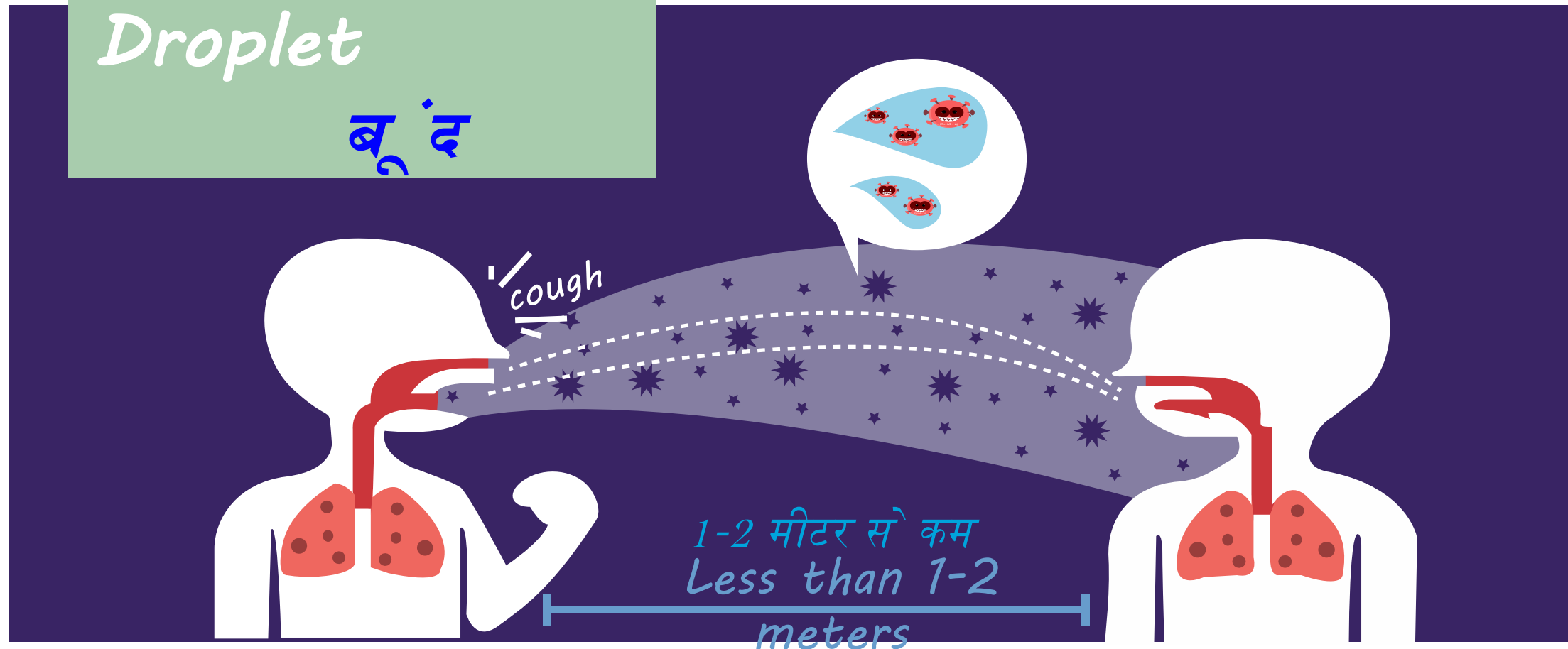
“ There are some BAD germs that can cause respiratory infections.

कुछ खराब कीटाणु होते हैं जो श्वसन संक्रमण का कारण बन सकते हैं।



रोगाणु कैसे फैलते हैं

## HOW DO GERMS SPREAD?



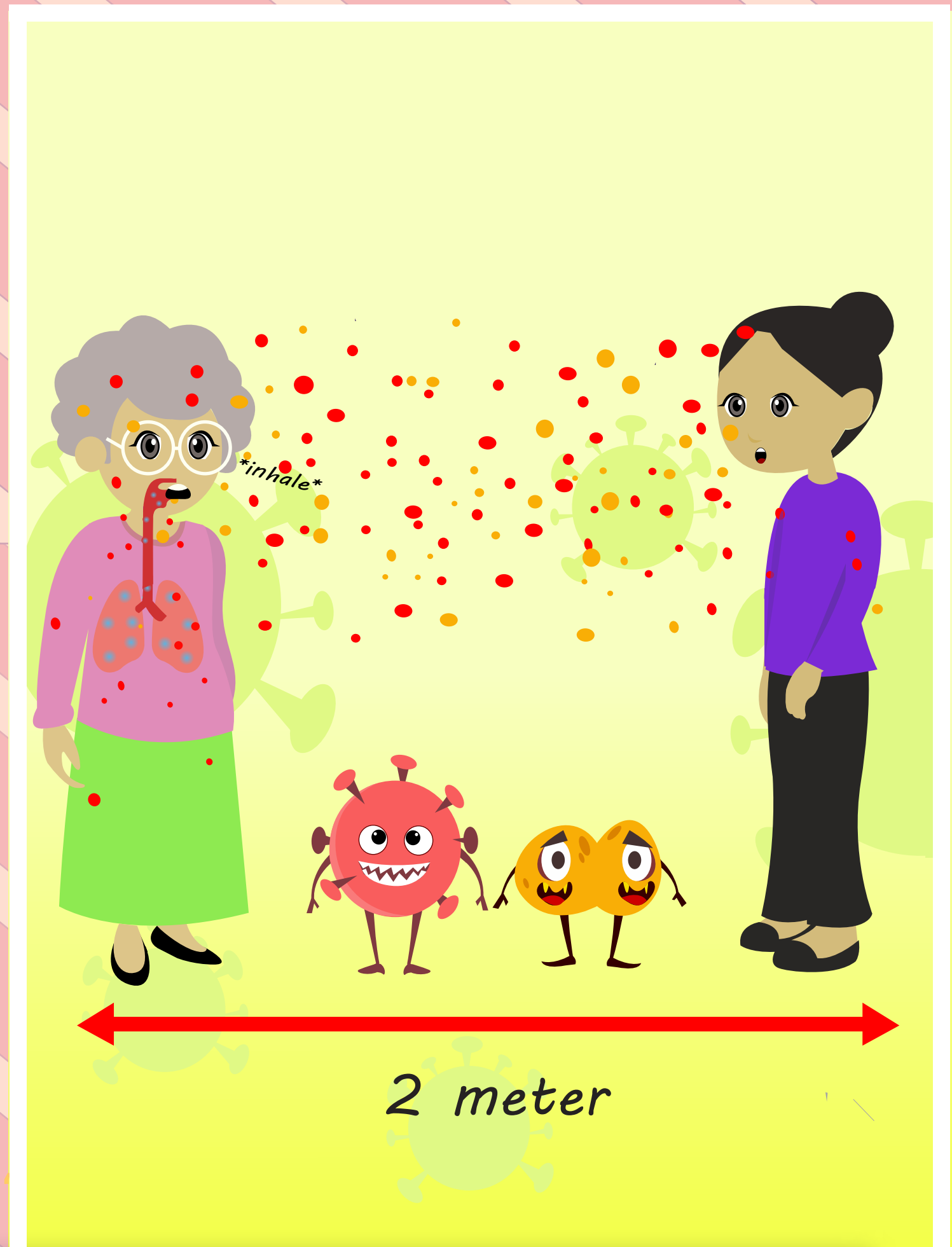
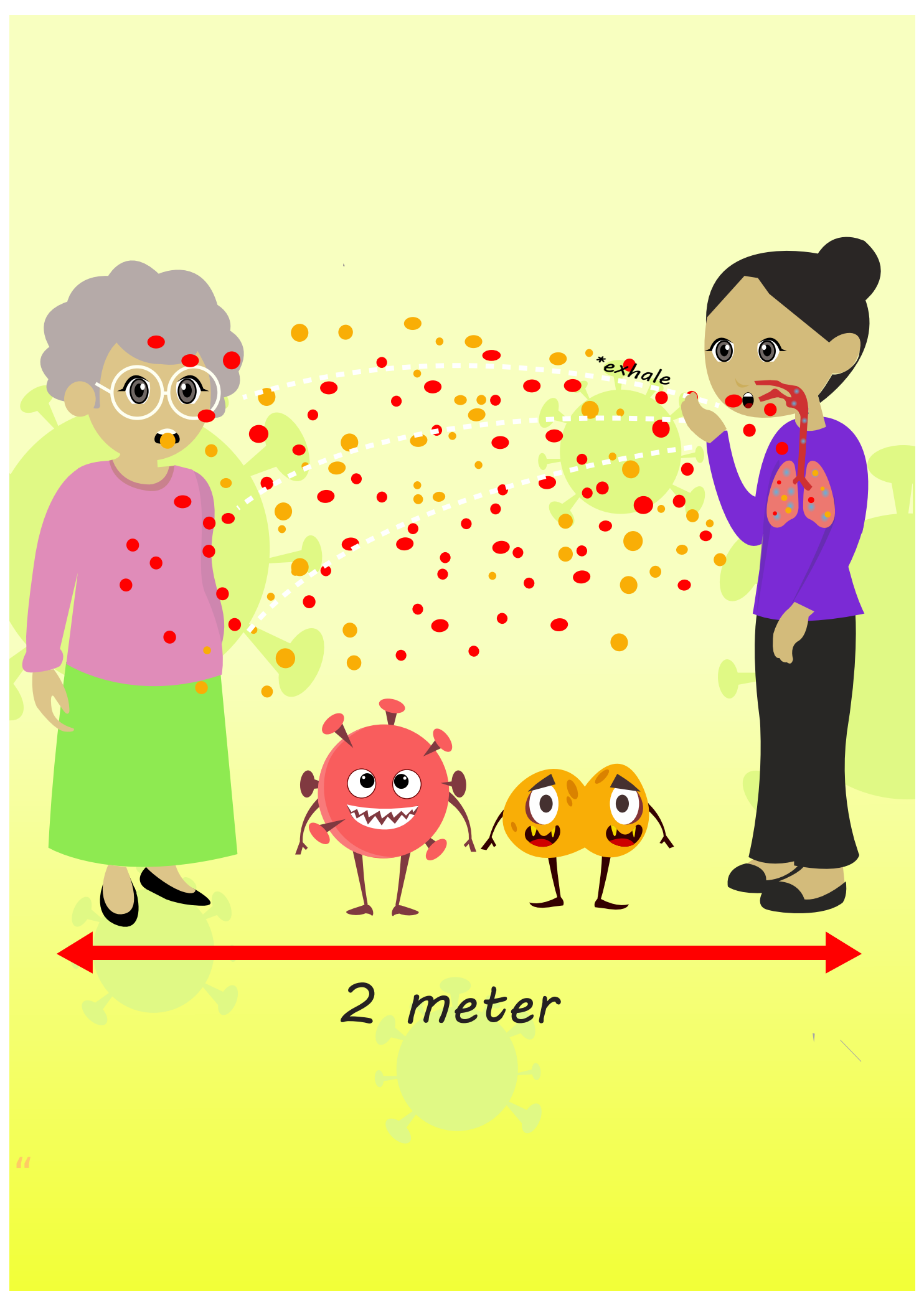
“ There are 3 common ways for respiratory germs to spread from one person to another.

श्वसन रोगाणुओं के एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलने के 3 सामान्य तरीके हैं।

”

# 1. DROPLETS

बूँद

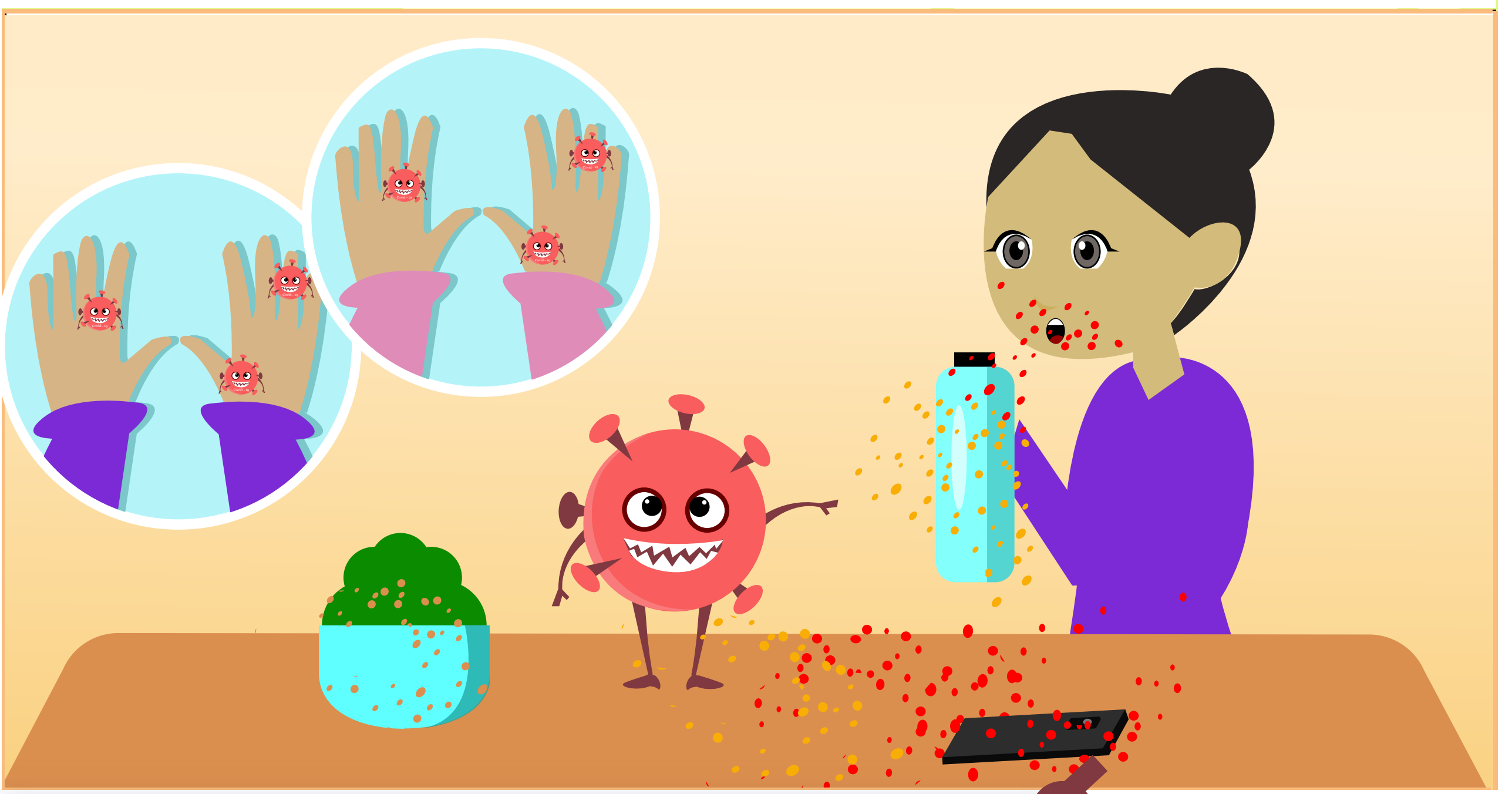
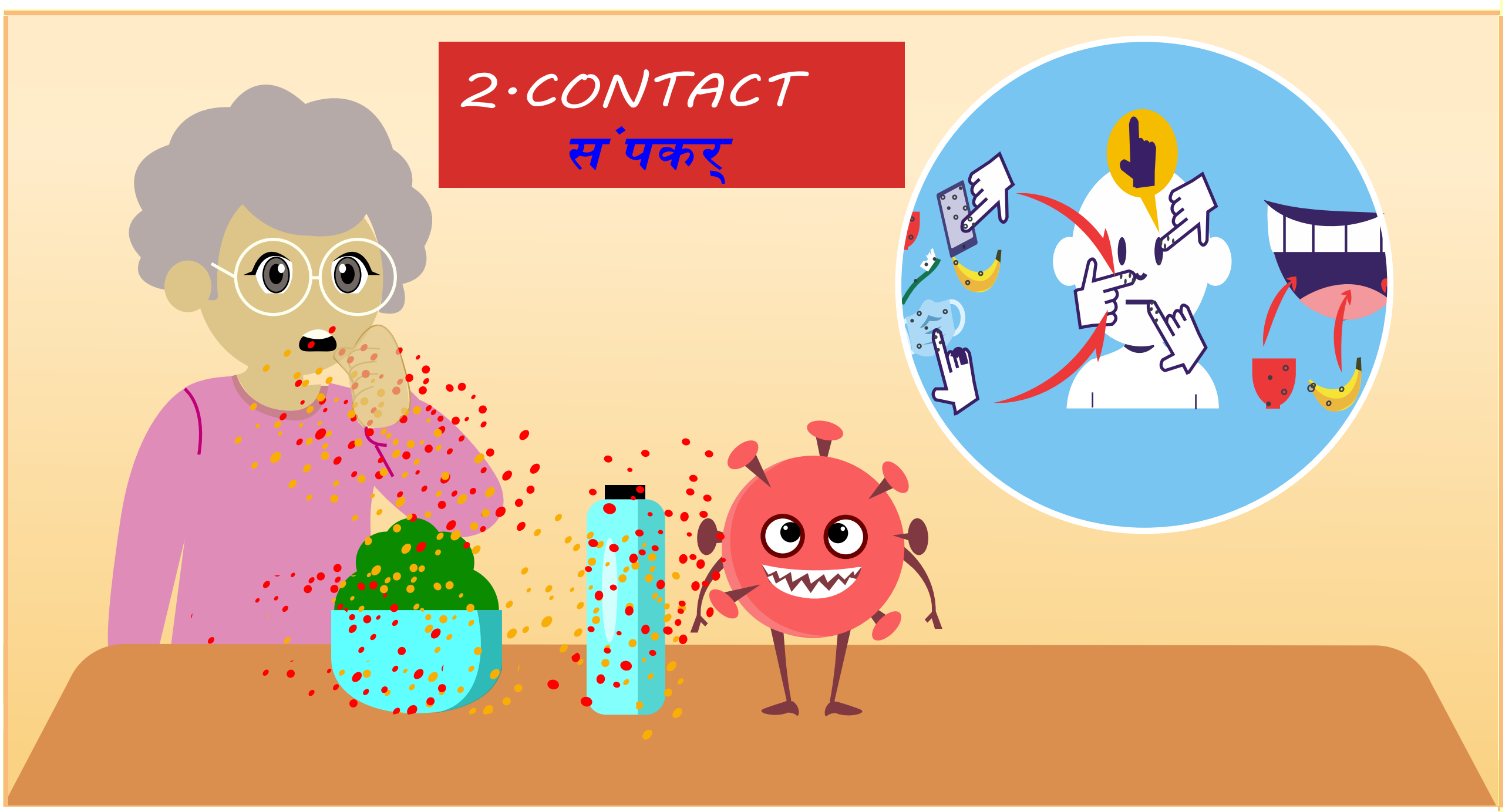


When one person coughs, sneezes, shouts or spits, the fluid that comes out of their mouths and noses are **DROPLETS**.

जब कोई व्यक्ति खांसता है, छींकता है, चिल्लाता है या थूकता है, तो उसके मुंह और नाक से निकलने वाला तरल पदार्थ **DROPLETS** होता है।



## 2·CONTACT संपर्क

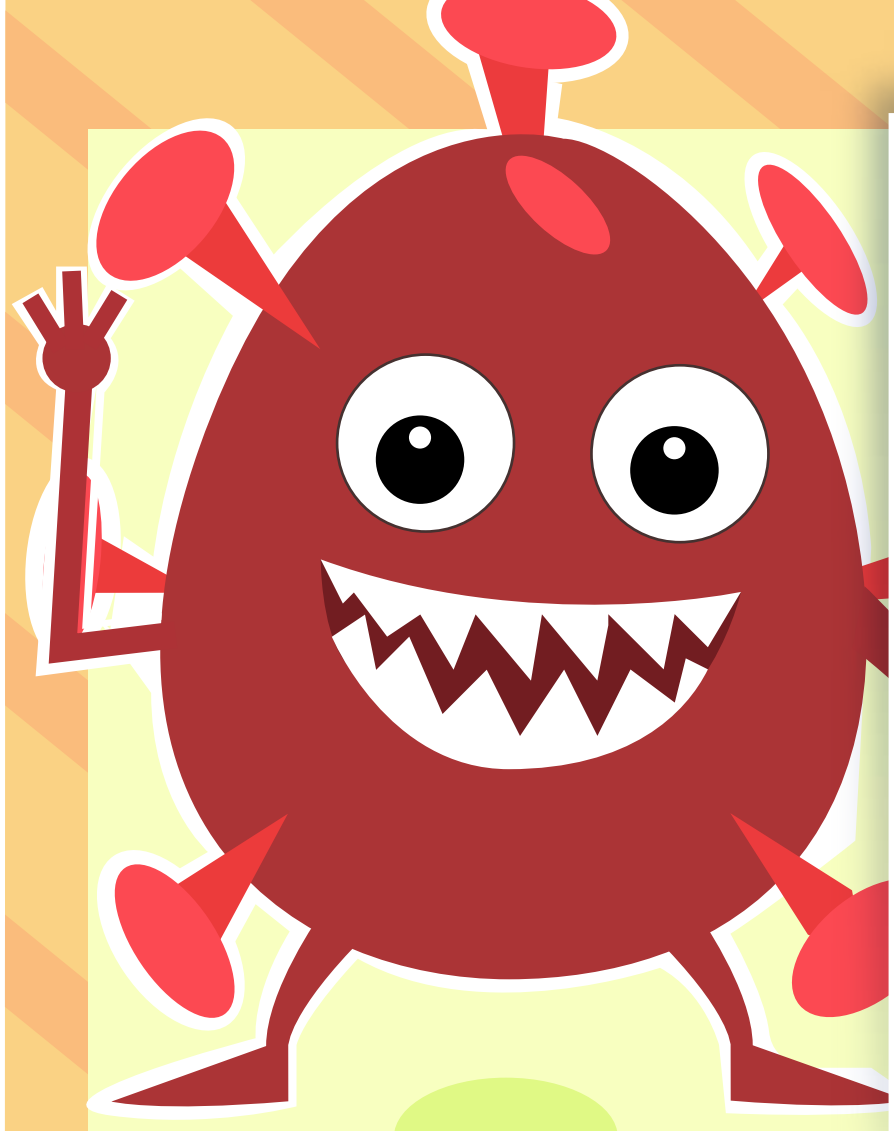


“ The 2nd way germs spread is through CONTACT.

दूसरे तरीके से रोगाणु फैलते हैं संपर्क के माध्यम से।

When you touch things that are covered with germs, then touch your eyes, nose or mouth, you help us germs get into your body.

जब आप उन चीजों को छूते हैं जो कीटाणुओं से ढकी होती हैं, और फिर अपनी आंख, नाक या मुँह को छूते हैं, तब आप कीटाणुओं को अपने शरीर में प्रवेश करने में मदद करते हैं। मुहाहाहा!



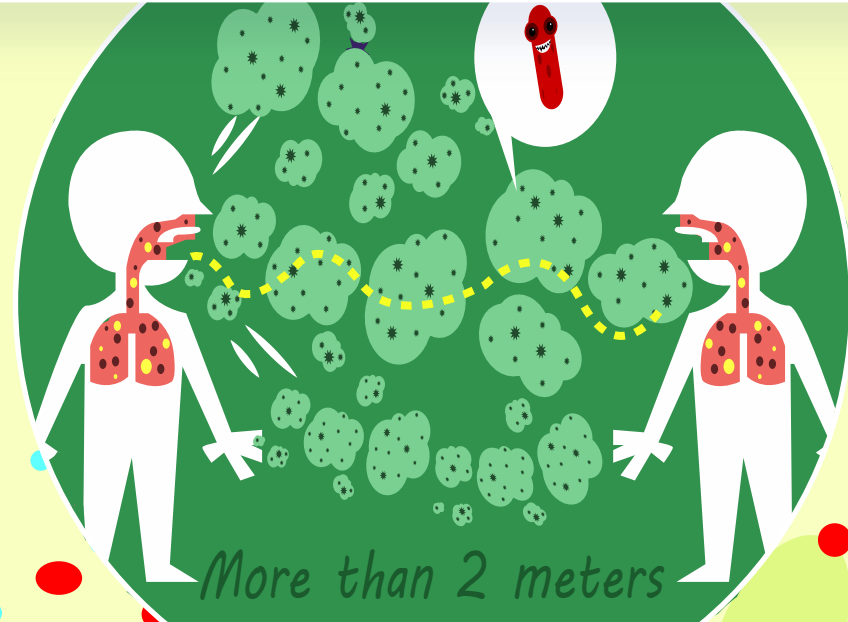
“ TB and I can be AIRBORNE - we can fly in the air. When a sick person coughs, sneezes or shouts, we can be breathed in by someone far away.

टीबी और मैं एयरबोर्न हो सकते हैं - हम हवा में उड़ सकते हैं। जब कोई बीमार व्यक्ति खांसता है, छींकता है या चिल्लाता है, तो हमें दूर से कोई व्यक्ति सांस से अपने शरीर में ले सकता है। ”

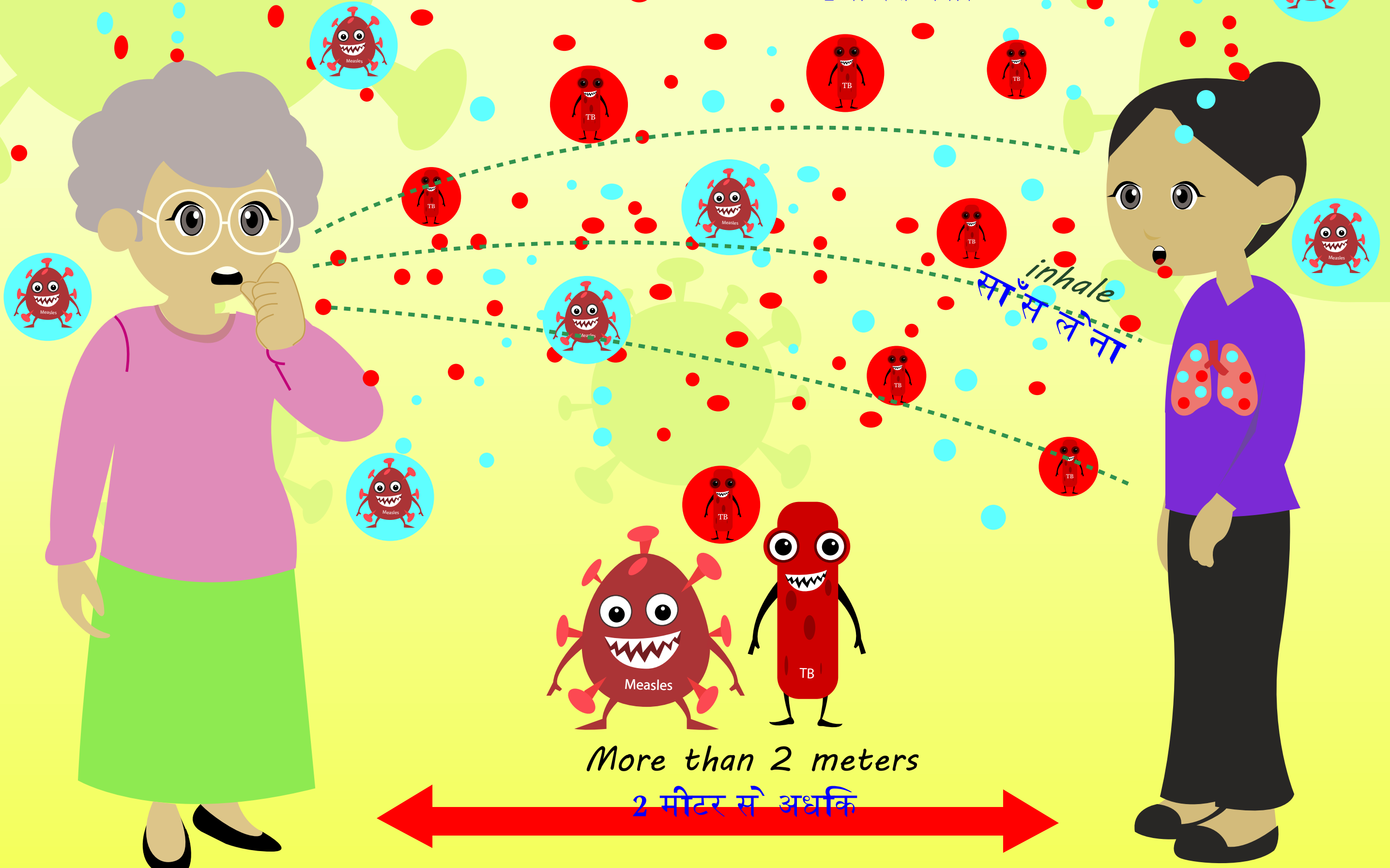
Source: Scientific Brief: SARS-CoV-2 Transmission. Centers for Disease Control and Prevention. (2021)  
स्रोत: वैज्ञानिक संक्षिप्त: SARS-CoV-2 ट्रांसमिशन। रोग नियंत्रण एवं निवारण केन्द्र। (2021)

## 3. AIRBORNE

एयरबोर्न-



2 मीटर से अधिक



In some situations, the virus causing COVID-19 can also spread to more than 2 meters, especially when...

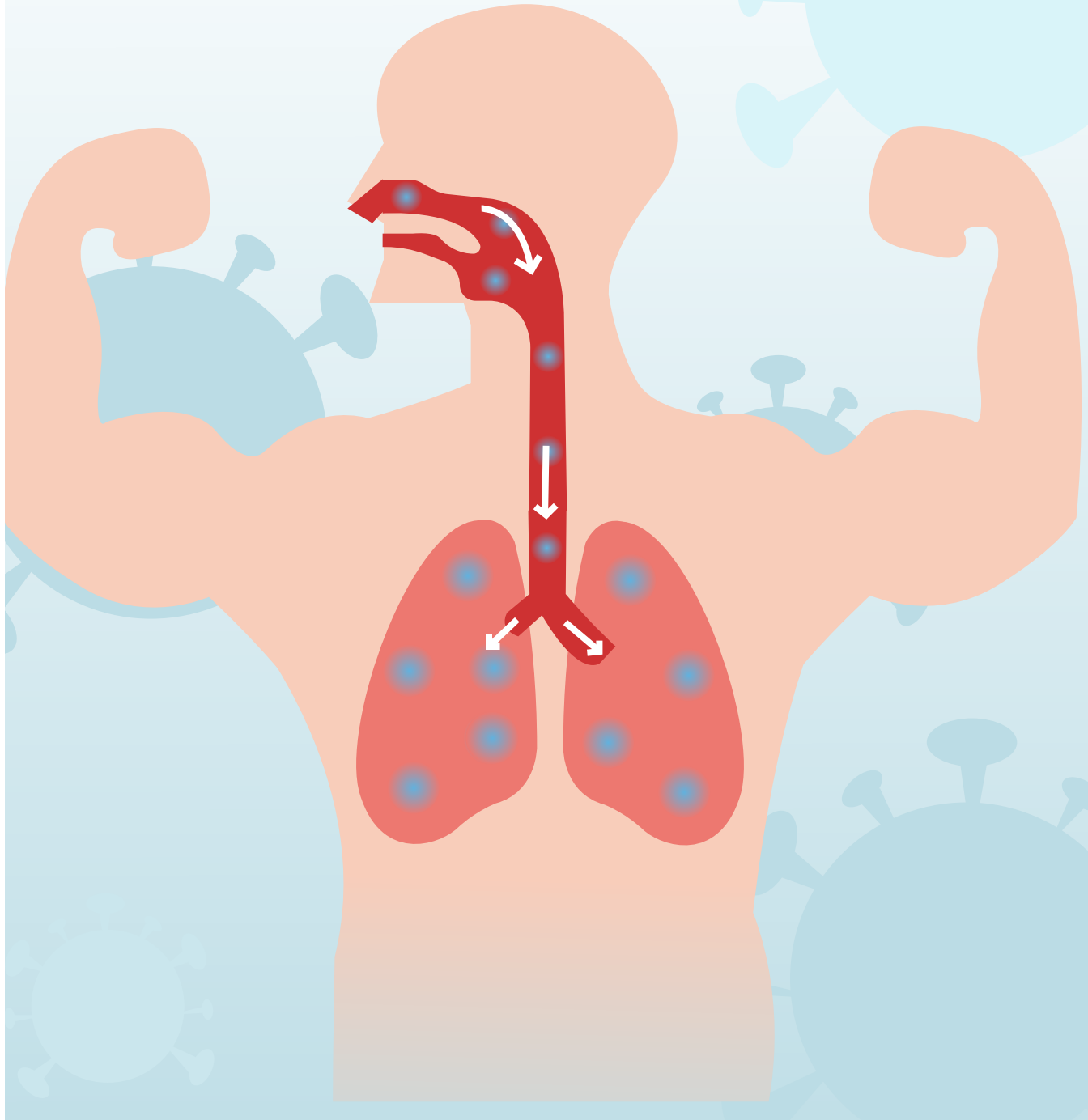
1. The person infected is breathing out strongly (eg. exercising, shouting)
2. The airflow is poor (e.g. closed windows)
3. The contact lasts a long time (eg. more than 15 minutes)

कुछ स्थितियों में, COVID-19 पैदा करने वाला वायरस 2 मीटर से अधिक तक भी फैल सकता है, खासकर जब...

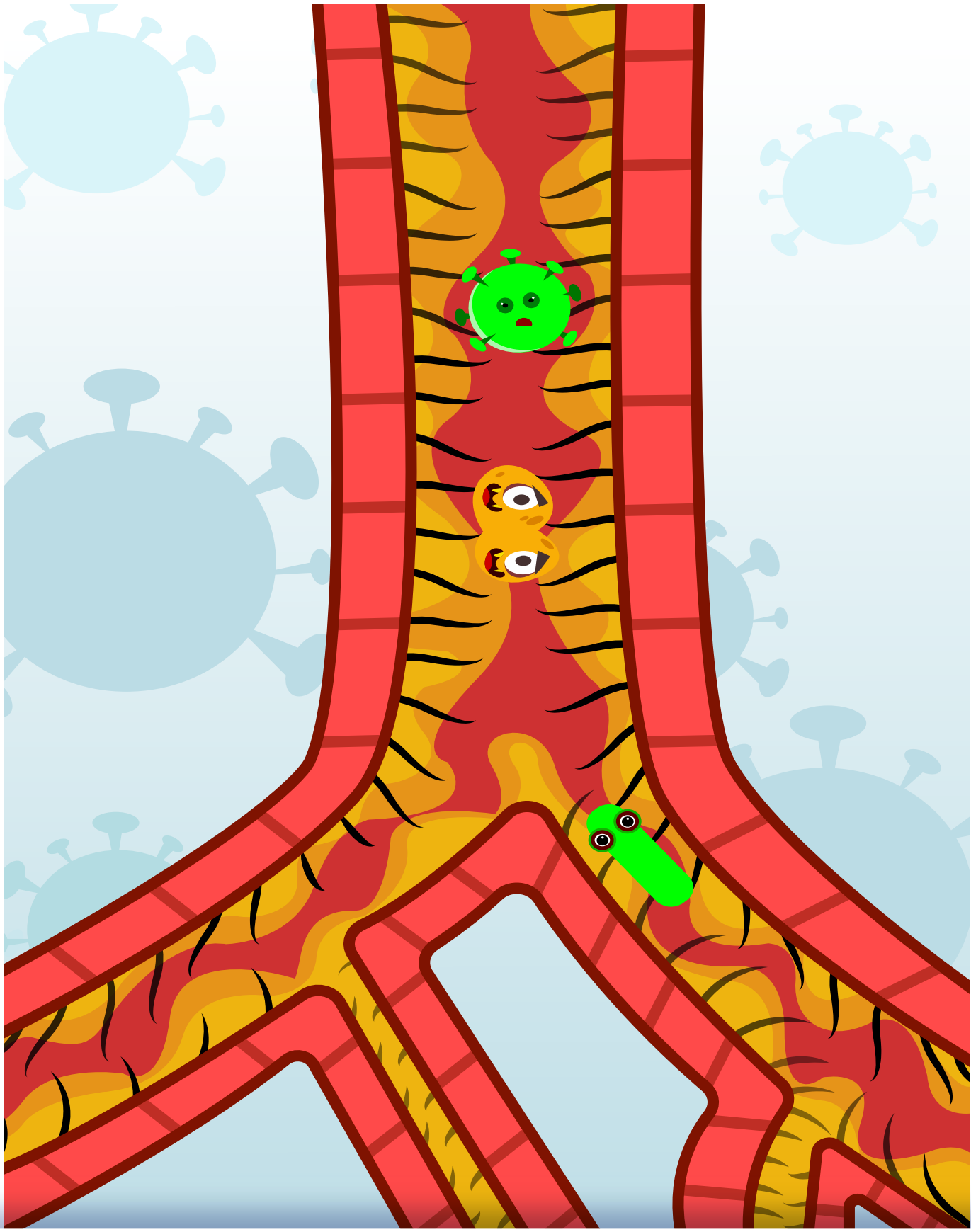
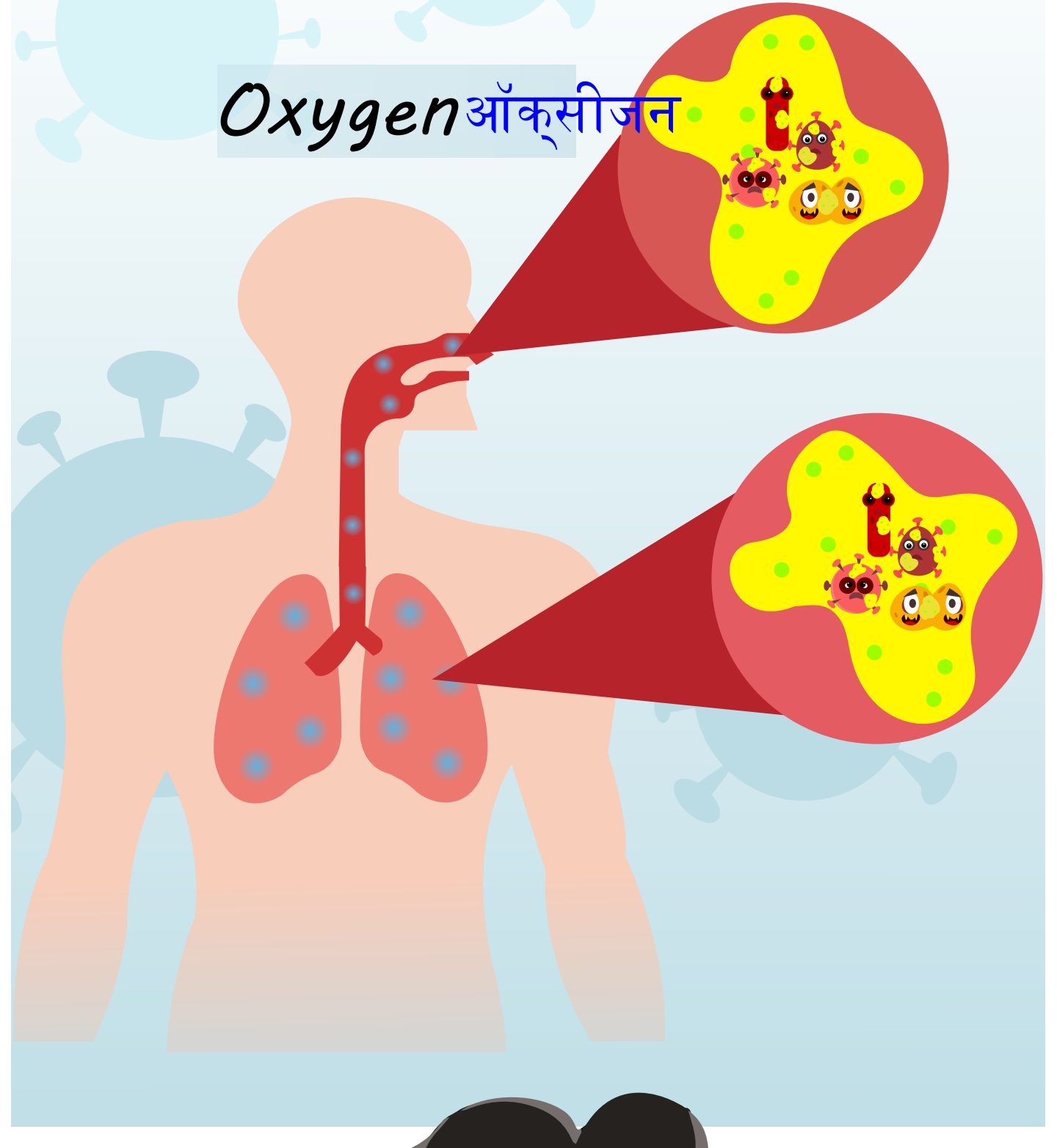
1. संक्रमित व्यक्ति जोर से सांस छोड़ रहा है (जैसे व्यायाम करना, चिल्लाना)
2. वायु प्रवाह खराब है (उदाहरण के लिए बंद खड़कियां)
3. संपर्क लंबे समय तक चलता है (उदाहरण के लिए 15 मिनट से अधिक)



Oxygen ऑक्सीजन

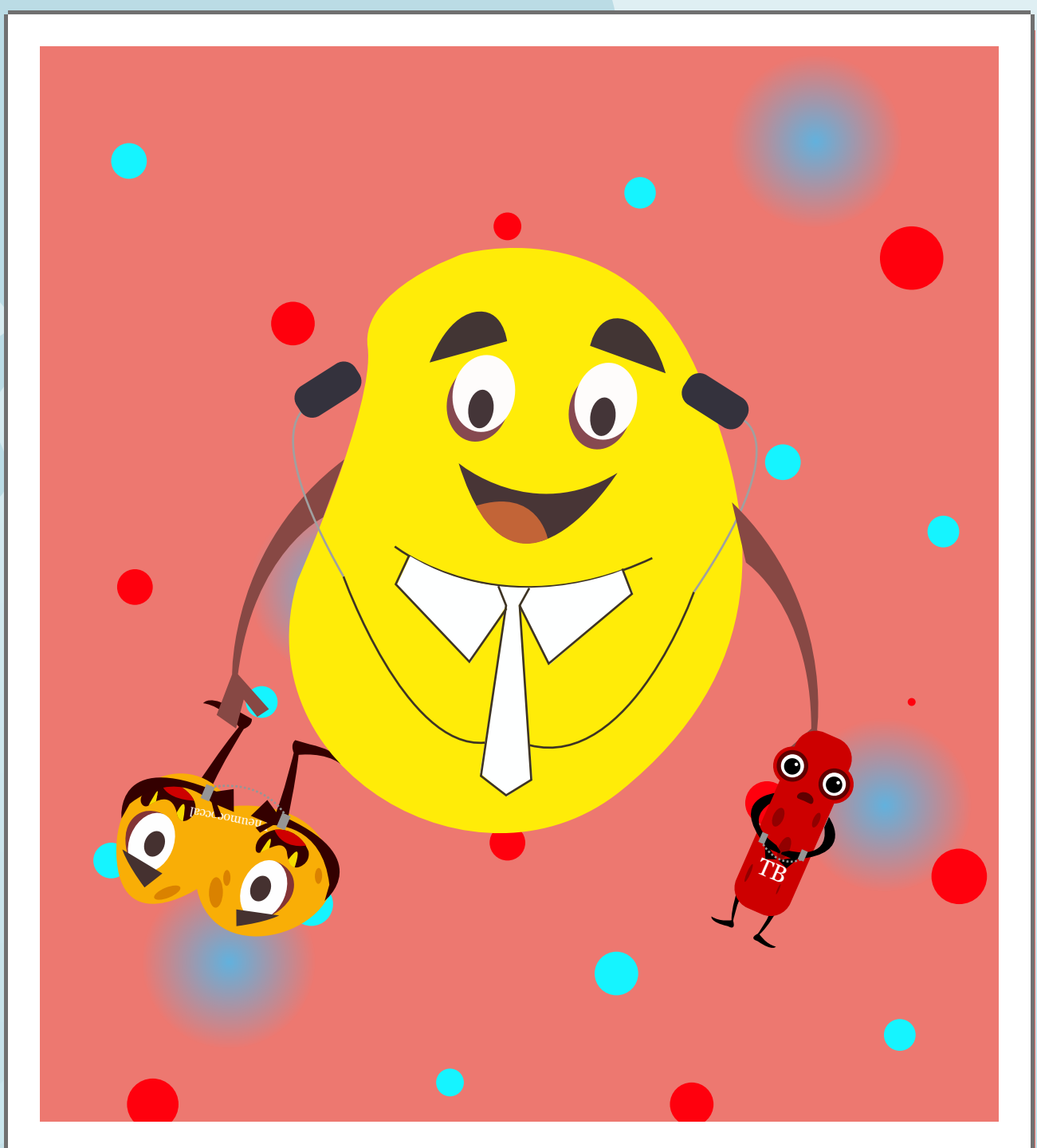
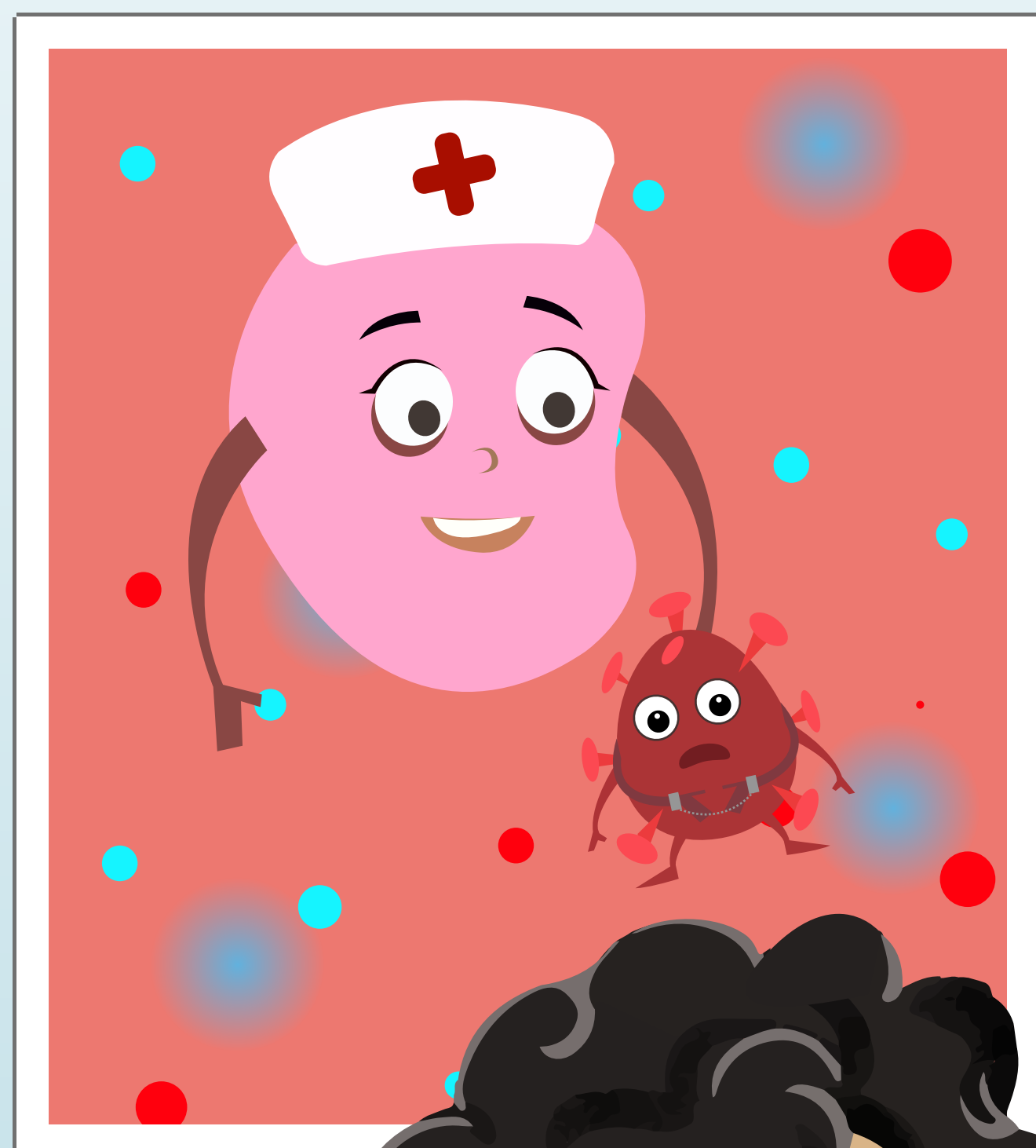
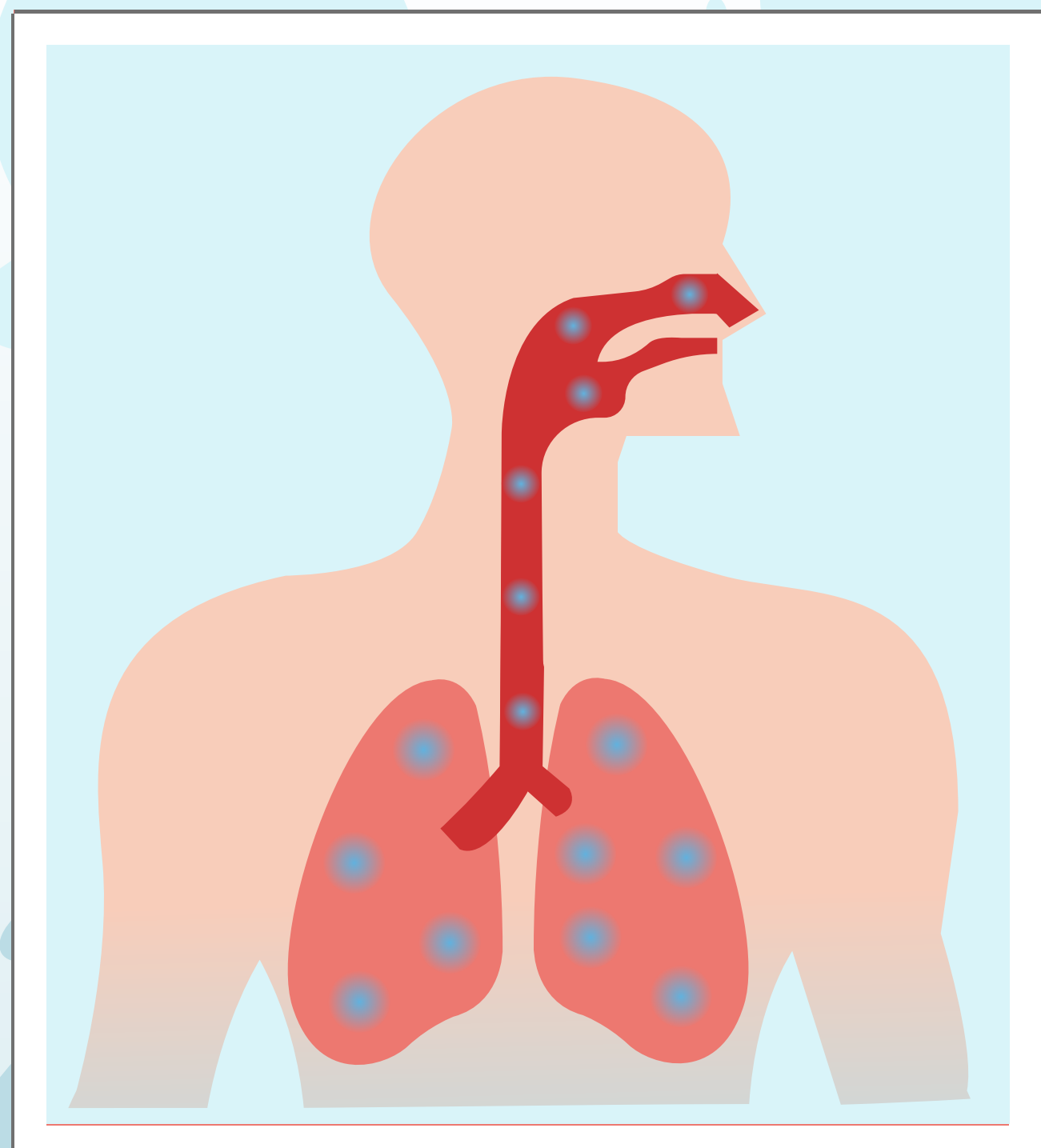


Oxygen ऑक्सीजन



As you breathe in, oxygen is drawn into your nose, mouth, lungs and body - giving you energy. But bad germs can also try to get into your body.

जैसे ही आप सांस लेते हैं, ऑक्सीजन आपकी नाक, मुंह, फेफड़े और शरीर में खींची जाती है - जिससे आपको ऊर्जा मिलती है। लेकिन खराब कीटाणु भी आपके शरीर में घुसने की कोशिश कर सकते हैं।



“Your body is powerful at fighting off many germs! The hairs and mucus in your breathing system trap germs and your immune system fights off the ones who get into your body.

आपका शरीर कई कीटाणुओं से लड़ने में शक्तिशाली है! आपके श्वसन तंत्र के बाल और बलगम कीटाणुओं को फंसाते हैं और आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली उन कीटाणुओं से लड़ती है जो आपके शरीर में प्रवेश करते हैं।





But sometimes germs can still make us sick - that's called an **INFECTION**.

“लेकिन कभी-कभी रोगाणु हमें बीमार कर सकते हैं - इसे संक्रमण कहा जाता है।”

no symptoms  
कोई लक्षण नहीं



fever, cough, body aches  
बुखार, खांसी, बदन दर्द

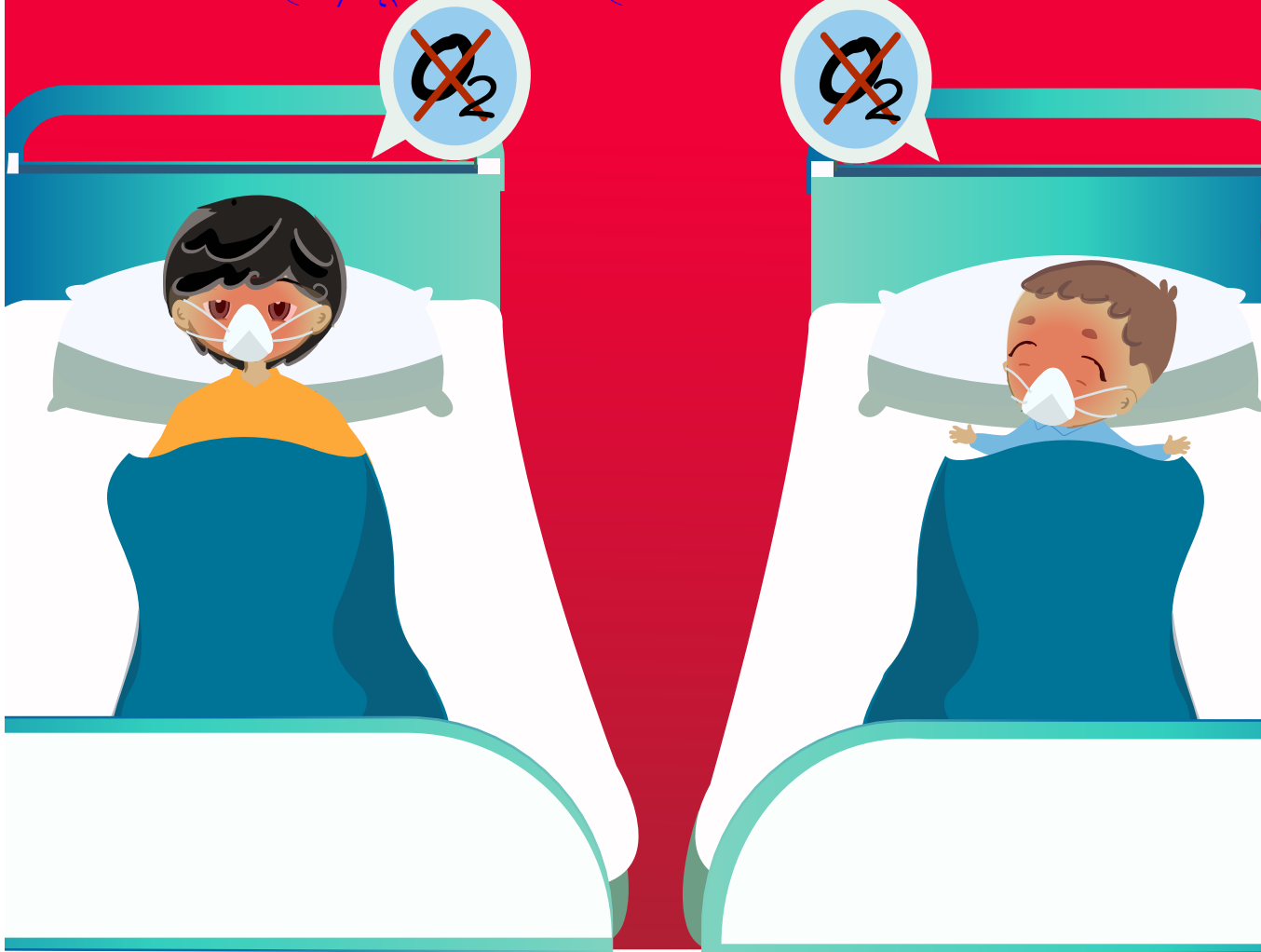


high fever, short of breath, blue lips  
तेज बुखार, सांस फूलना, होठ नीले पड़ना



Organs cannot get enough oxygen and turn to dark/greyish colour

अंगों को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाती है और उनका रंग गहरा/भूरा हो जाता है

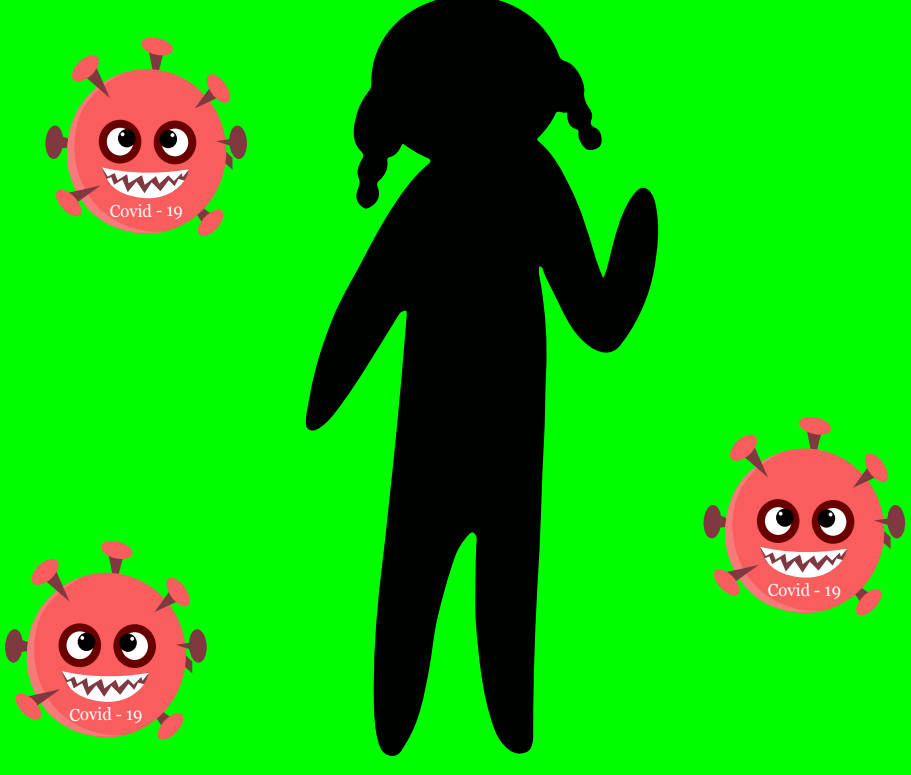


You may have fever, chills, body aches, cough, difficulty breathing, or other symptoms like diarrhoea and rash. For COVID-19 infection, some people also have a loss of the senses of smell or taste.

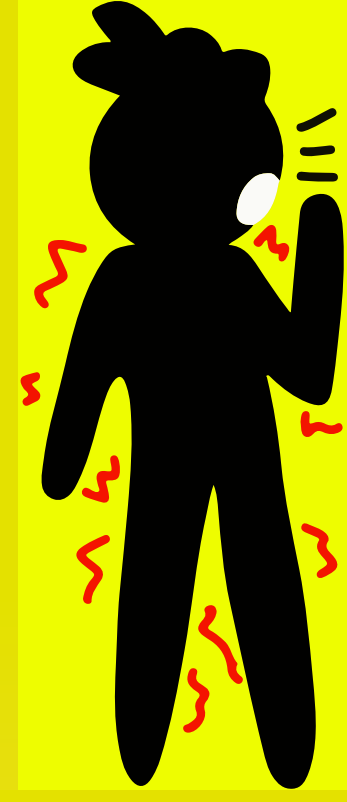
आपको बुखार, ठंड लगना, शरीर में दर्द, खांसी, सांस लेने में कठिनाई, या दस्त और दाने जैसे अन्य लक्षण हो सकते हैं। COVID-19 संक्रमण के लिए, कुछ लोगों को गंध या स्वाद की इंद्रियों का भी न



no symptoms  
कोई लक्षण नहीं



fever, cough, body aches  
बुखार, खांसी, बदन दर्द

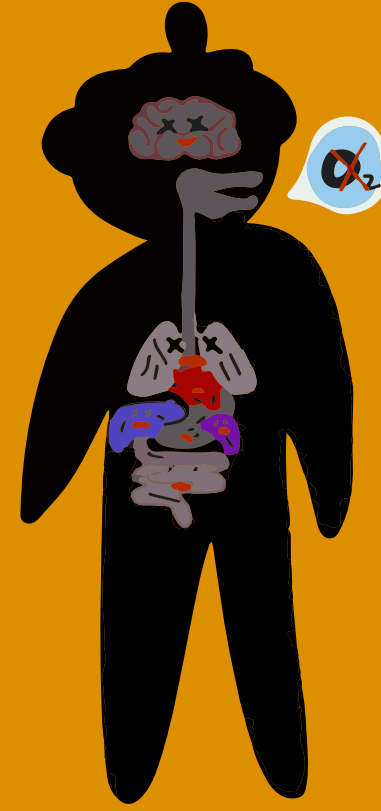


high fever, short of breath, blue lips  
बुखार, खांसी, बदन दर्द



Organs cannot get enough oxygen and  
turn to dark/greyish colour.

अंगों को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाती है और  
उनका रंग गहरा/भरा हो जाता है



dead  
मृत

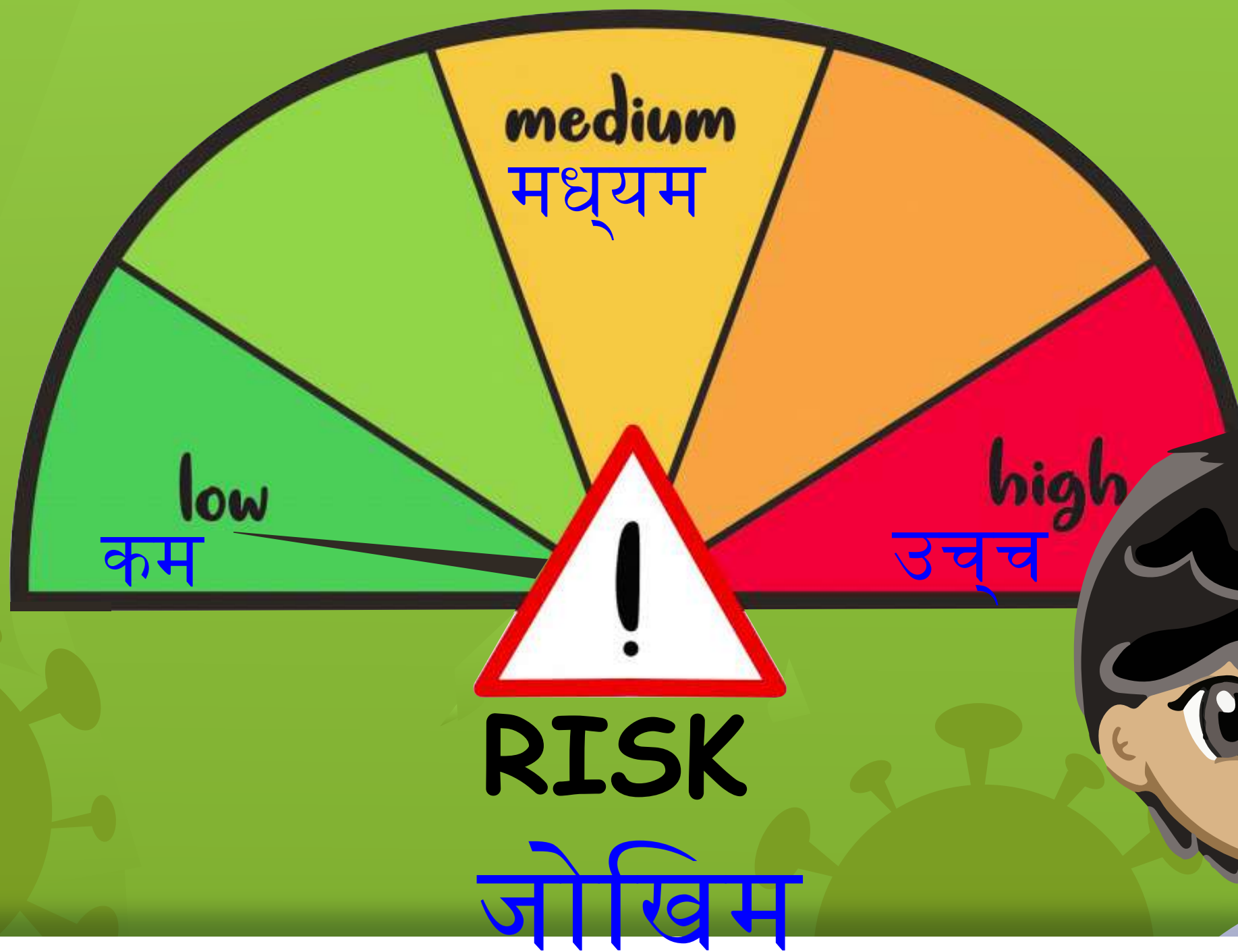


“ People who are infected can look and feel differently.  
For example, while many people infected by COVID-19 can get very sick,  
others feel completely fine. All of them may spread the virus!

जो लोग संक्रमित हैं वे अलग दखि सकते हैं और महसूस कर सकते हैं।  
उदाहरण के लिए, जहां COVID-19 से संक्रमित कई लोग बहुत बीमार हो सकते  
हैं, वहीं अन्य पूरी तरह से ठीक महसूस करते हैं।  
ये सभी वायरस फैला सकते हैं!- कोई लक्षण नहीं

# LOW Risk is NOT No Risk!!!

कम जोखिम कोई जोखिम नहीं है।



LOW risk is NOT No risk.

Even though children have lower risk than elderly for COVID-19, we can still become seriously sick and spread germs to others.

This is especially true if they are not vaccinated!

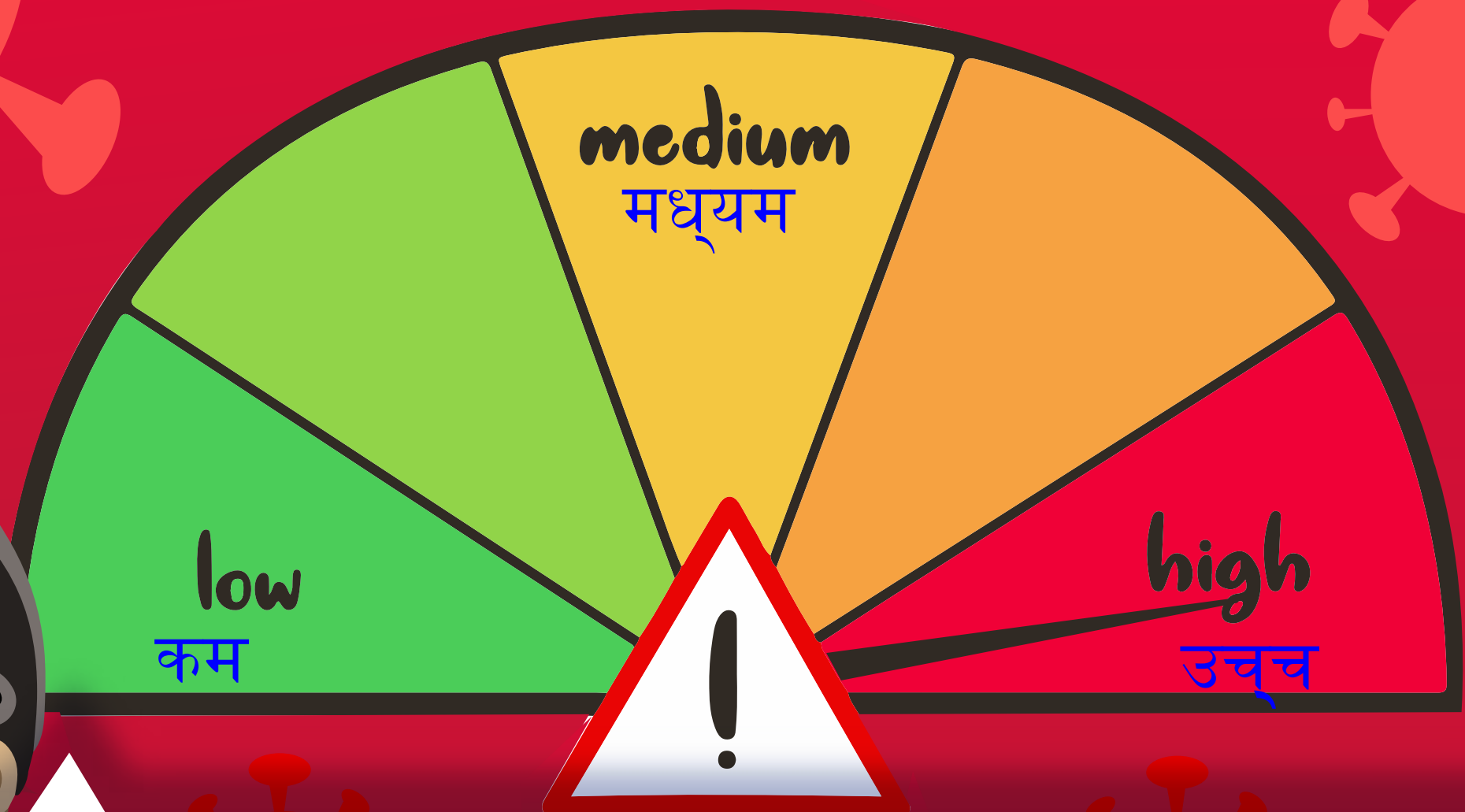
कम जोखिम कोई जोखिम नहीं है। भले ही बच्चों में COVID-19 के लिए बुजुर्गों की तुलना में कम जोखिम है, फिर भी हम गंभीर रूप से बीमार हो सकते हैं और दूसरों को रोगाणु फैला सकते हैं।

यह विशेष रूप से सच है अगर उन्हें टीका नहीं लगाया गया है!





# RISK जोखिम



For the new strain of COVID-19 infection (e.g. Omicron) and many other respiratory infections, like by pneumococcus and measles, babies and children are at **HIGHER** risks. Look out for serious signs like difficult breathing, blue lips (low oxygen), drowsiness (low blood pressure).

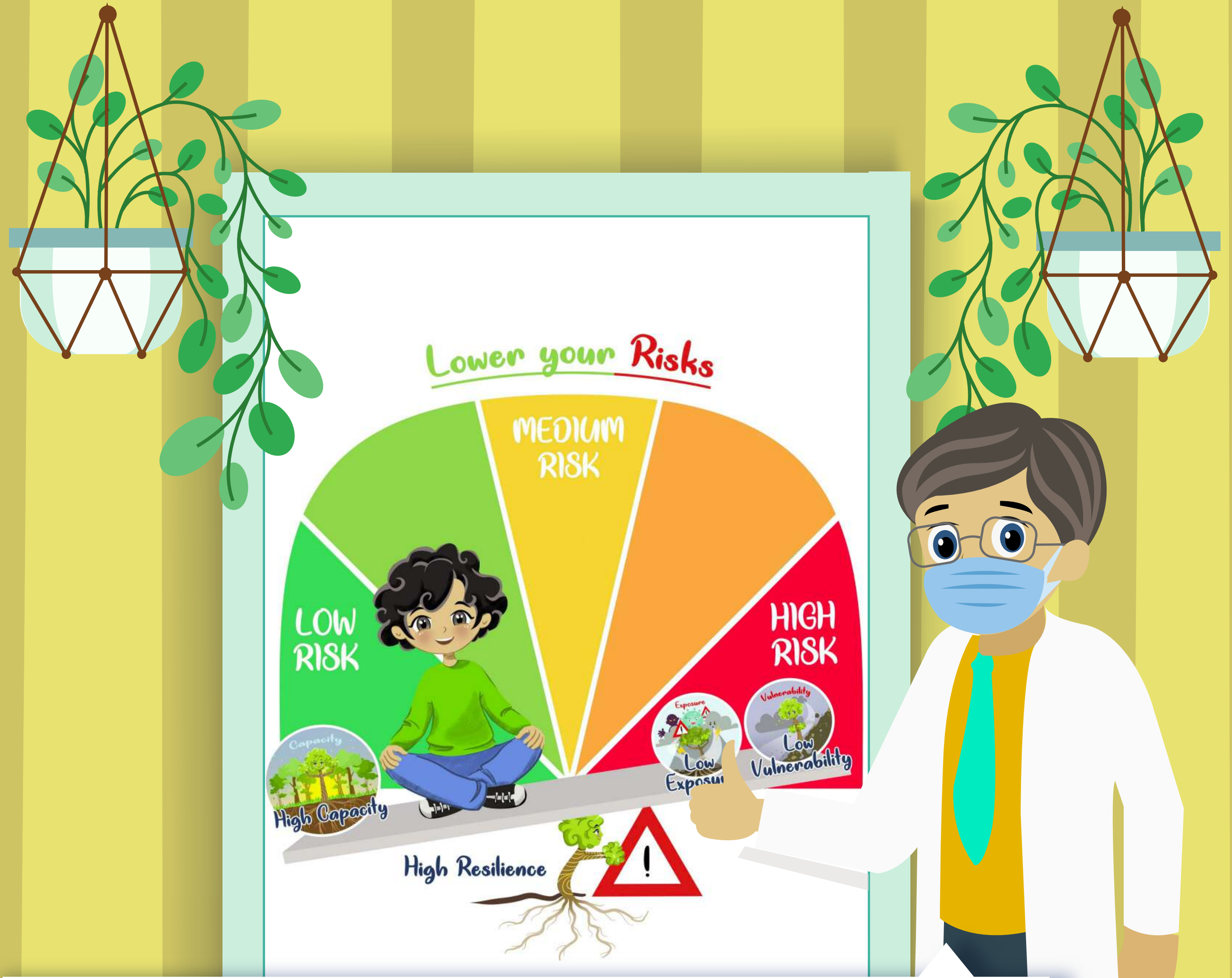
For babies, crying non-stop, being too sleepy, or not drinking can be signs of serious illness. Urgent care in a hospital is needed.

**COVID-19** संक्रमण के नए स्ट्रेन के लिए (जैसे . Omicron) और कई अन्य श्वसन संक्रमण, जैसे न्यूमोकोकस और खसरा, शिशुओं और बच्चों को उच्च जोखिम है।

सांस लेने में कठिनाई, होठों का नीला पड़ना (निम्न.) जैसे गंभीर लक्षणों पर ध्यान दें

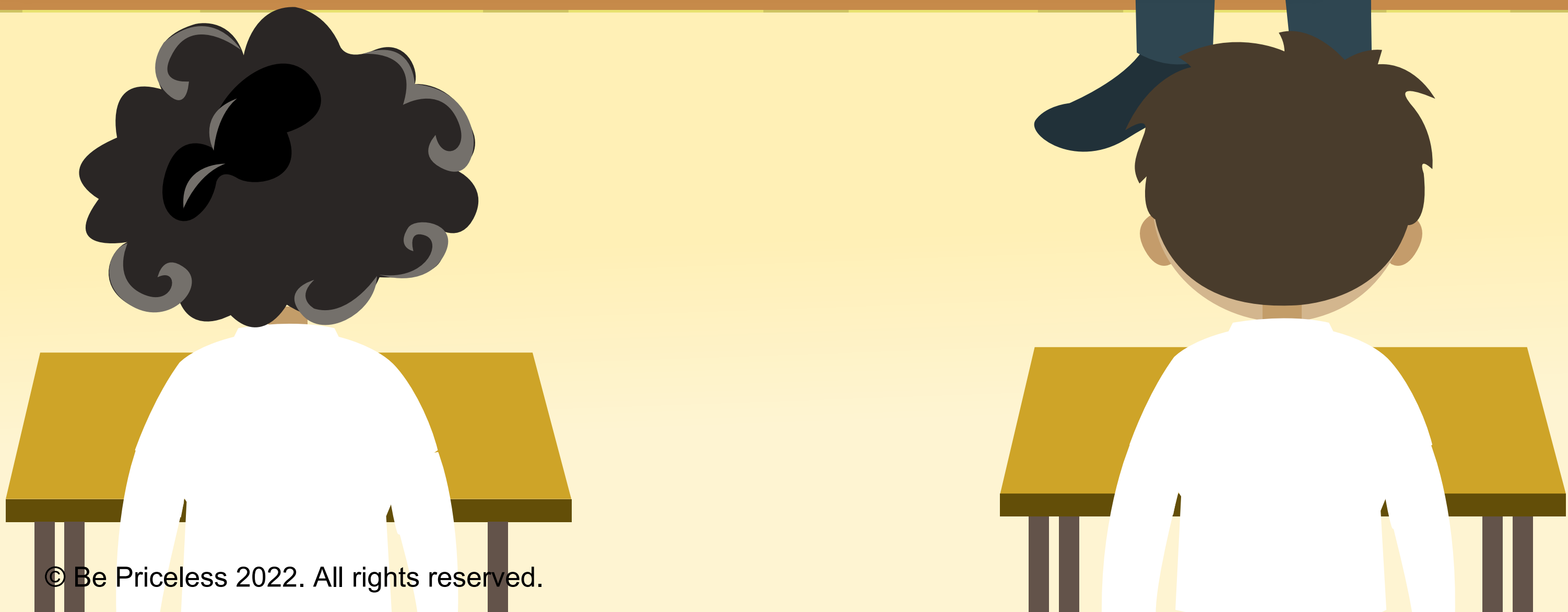
ऑक्सीजन), उनींदापन (निम्न रक्तचाप)।

शिशुओं के लिए, बिना रुके रोना, बहुत अधिक नींद आना, या शराब न पीना गंभीर बीमारी के लक्षण हो। अस्पताल में तत्काल देखभाल की जरूरत है।



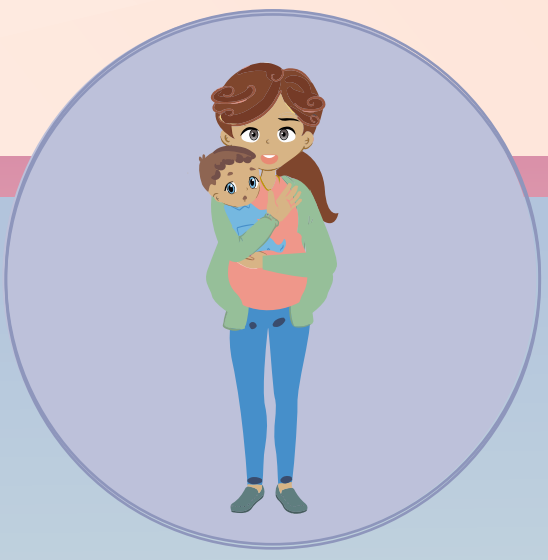
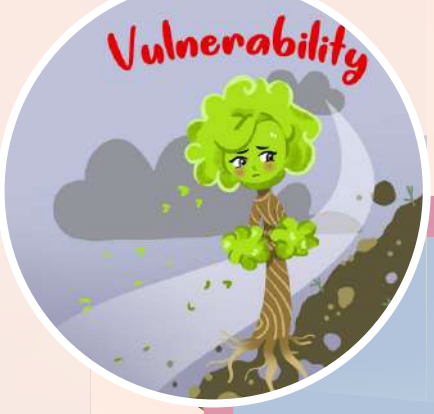
“ Know your risks - Learning about germs and making good choices that prevent infections can grow your capacity to face the infection risk!  
 अपने जोखिमों को जानें - कीटाणुओं के बारे में सीखना और संक्रमण को रोकने वाले अच्छे विकल्प बनाना। आप संक्रमण के जोखिम का सामना करने की अपनी क्षमता बढ़ा सकते हैं! ”

”

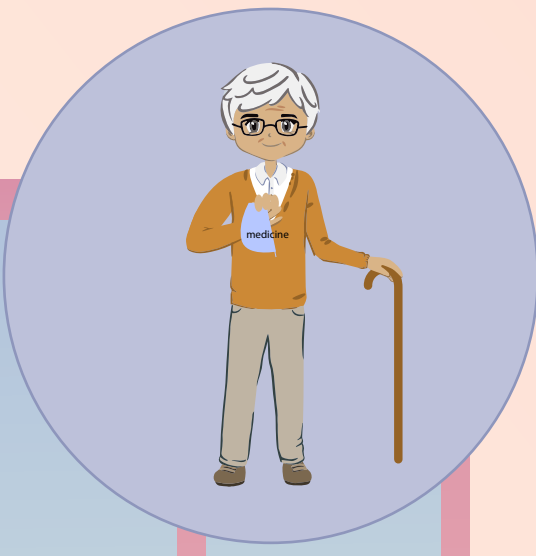




## Vulnerability

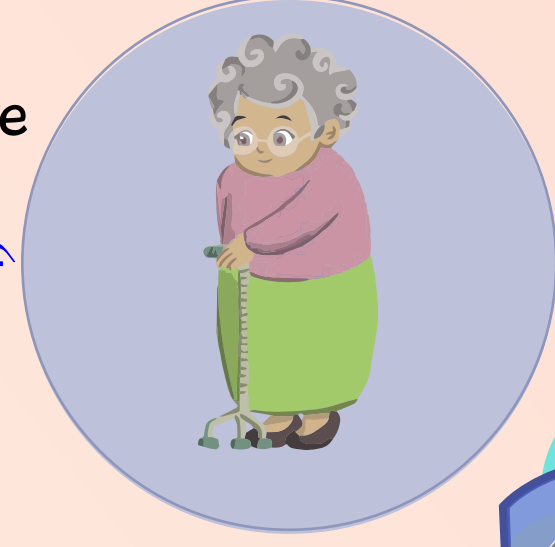


Pregnant women.  
प्रेग्नेंट औरत



People who already have  
health problems.

जिन लोगों को पहले से  
ही स्वास्थ्य संबंधी  
समस्याएं हैं



Older people.  
बड़े लोग

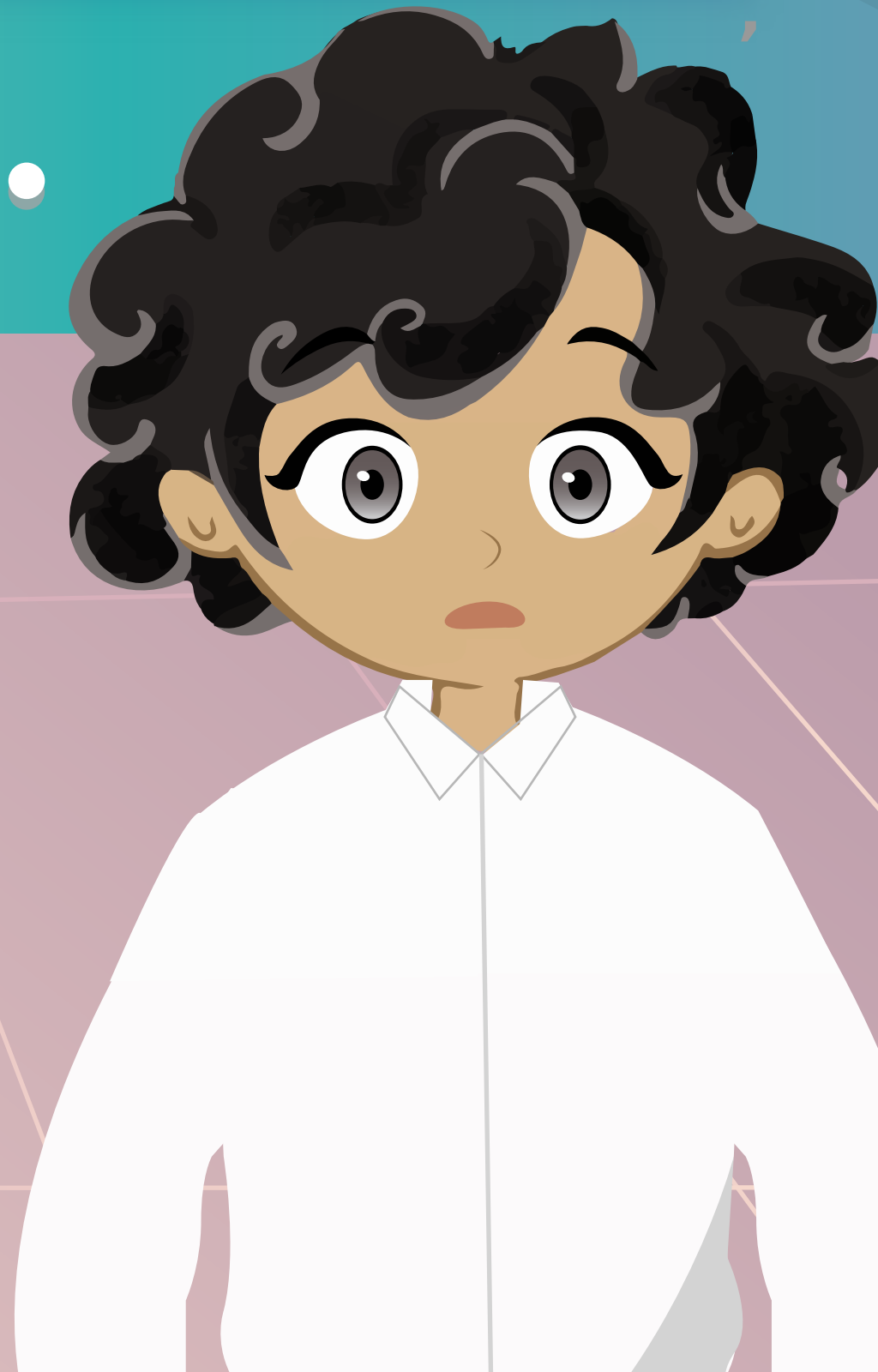


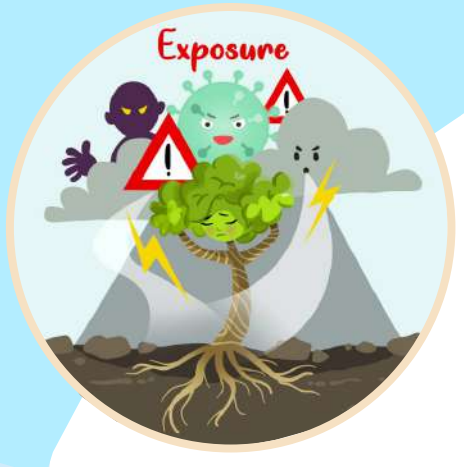
Babies and young children  
बच्चे और छोटे बच्चे



Some people are more vulnerable to getting very sick from respiratory infections. Different germs may target some groups more. We need to prevent them from getting infected. If they do get sick, they will need health care early.

कुछ लोगों को श्वसन संक्रमण से बहुत बीमार होने की अधिक संभावना होती है। विभिन्न रोगाणु कुछ समूहों को अधिक लक्षित कर सकते हैं। हमें उन्हें संक्रमित होने से बचाना है। यदि वे बीमार पड़ते हैं, तो उन्हें शीघ्र स्वास्थ्य देखभाल की आवश्यकता होगी।





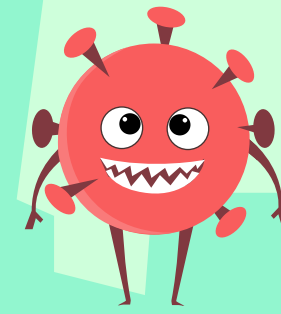
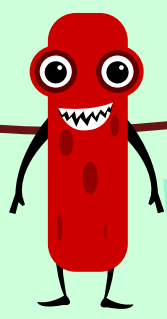
“Others may be at higher risk for infection because their jobs make them have more exposure to germs.

Some examples are doctors, nurses, cleaners who help take care of others in their community.

दूसरों को संक्रमण का अधिक खतरा हो सकता है क्योंकि उनकी नौकरी अधिक जोखिम पैदा करती है। उन्हें कीटाणुओं के अधिक संपर्क में लाती है!

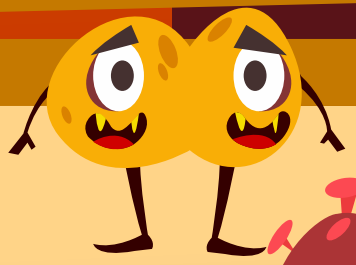
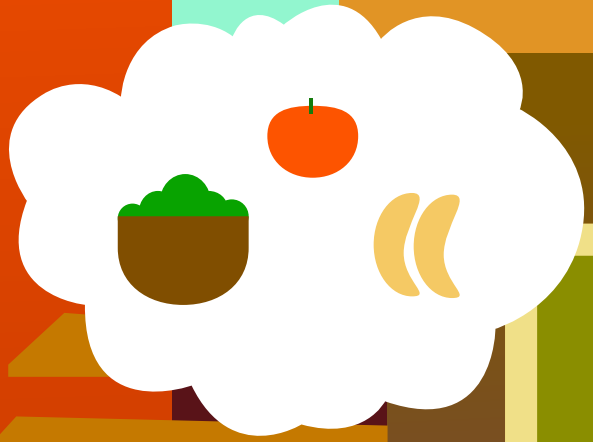
कुछ उदाहरण हैं डॉक्टर, नर्स, सफाईकमीर्, जो दूसरों की देखभाल करने में मदद करते हैं।”





How can we keep 2m distance?

“ हम 2 मीटर की दूरी कैसे रख सकते हैं? ”

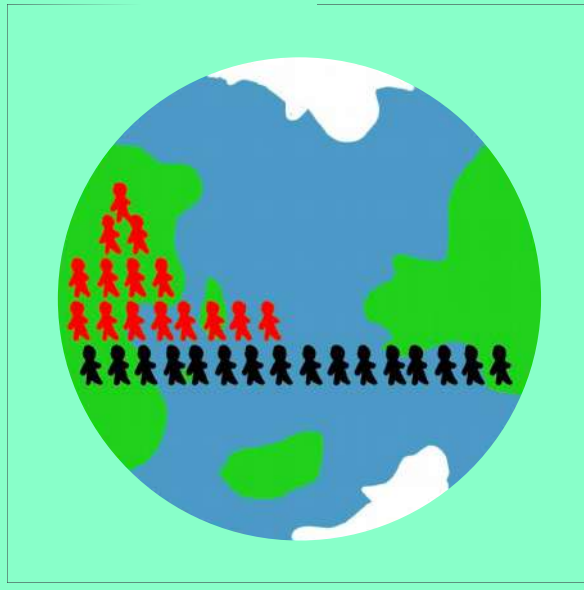


Lower capacity also increases the infection risk. For example, for people who are disadvantaged or lack the chance to be educated; people with weaker social support like those living in violent environments (abusive, neglectful or exploitative), people from minority ethnic groups, asylum seekers, migrants, refugees; people who may be treated unfairly such as girls, women and those who do not believe they are the sex they are born with, and people who need others' care, such as people living with disability or mental disorders.

क्षमता कम होने से संक्रमण का खतरा भी बढ़ जाता है। उदाहरण के लिए, उन लोगों के लिए जो वंचित हैं या जिनके पास शिक्षित होने का अवसर नहीं है; कमजोर सामाजिक समर्थन वाले लोग जैसे हिंसक वातावरण में रहने वाले (अपमानजनक, उपेक्षित या शोषक), अल्पसंख्यक जातीय समूहों के लोग, शरण चाहने वाले, परवासी, शरणार्थी; जिन लोगों के साथ गलत व्यवहार किया जा सकता है जैसे कि लड़कियां, महिलाएं और वे जो यह नहीं मानते कि वे वह लिंग हैं जिसके साथ वे पैदा हुए हैं, और वे लोग जिन्हें दूसरों की देखभाल की आवश्यकता है, जैसे कि विकलांग या मानसिक विकार वाले लोग।

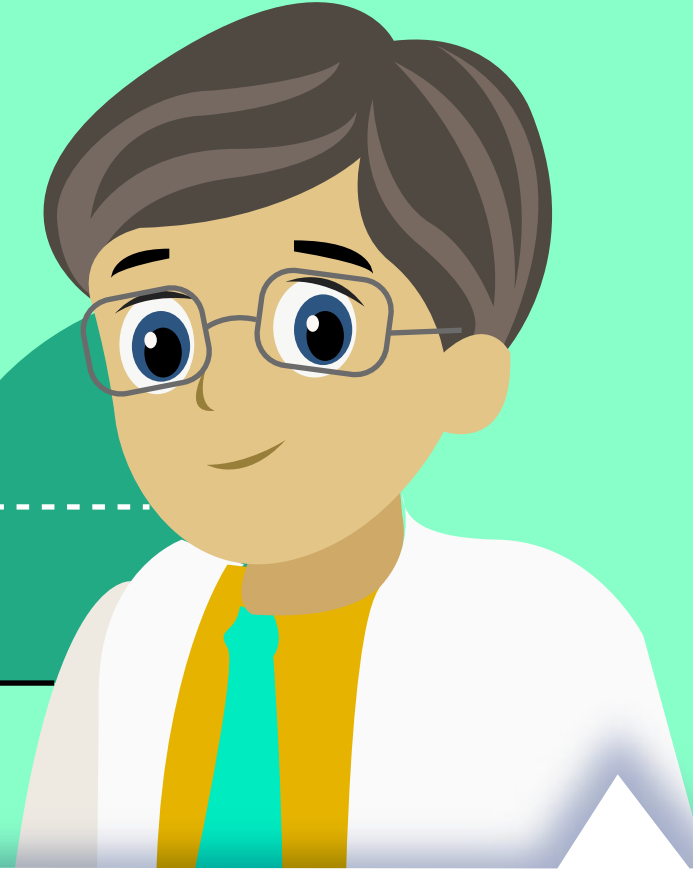
## NEWS

Trusted source



Jumlah orang yang terinfeksi

Time



Thanks for your question.

Outbreak is when the number of people getting an infection increases to more than what is normally expected.

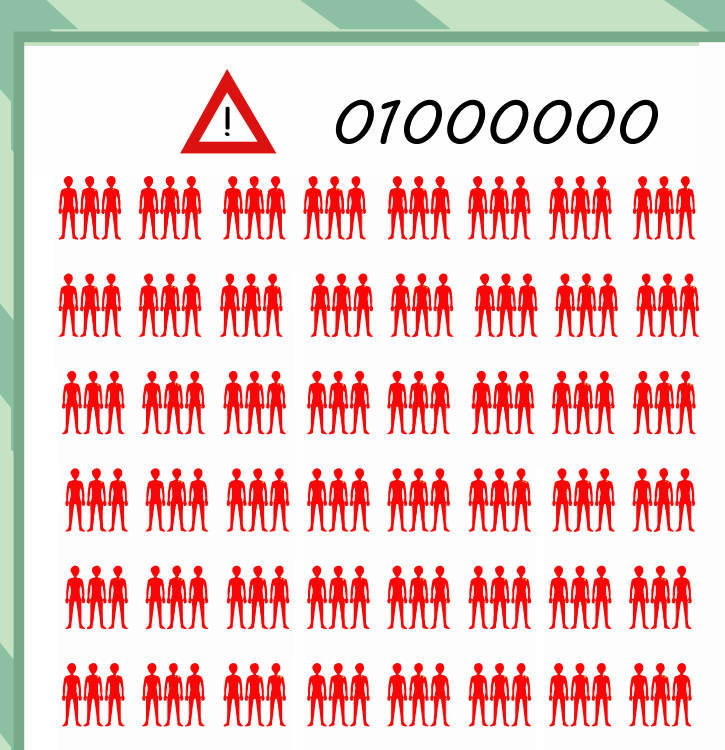
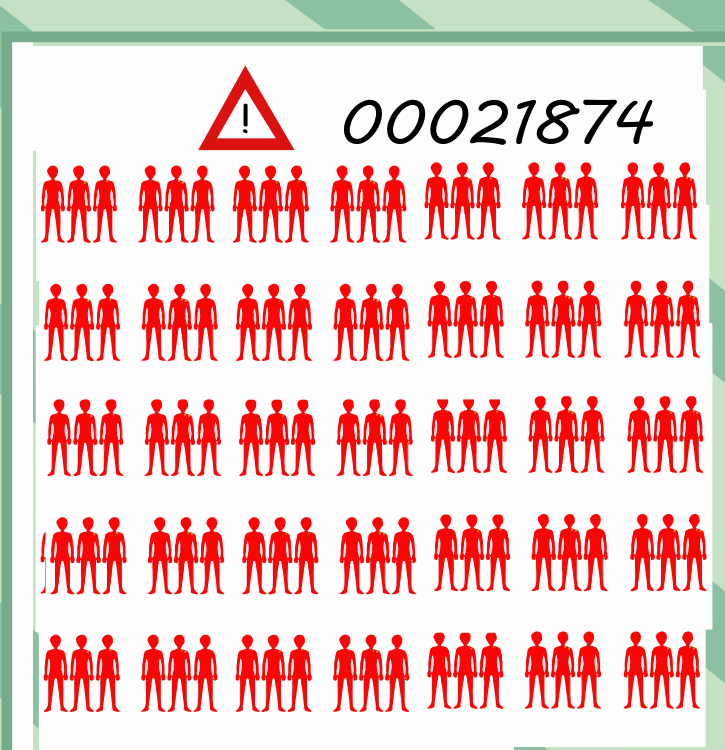
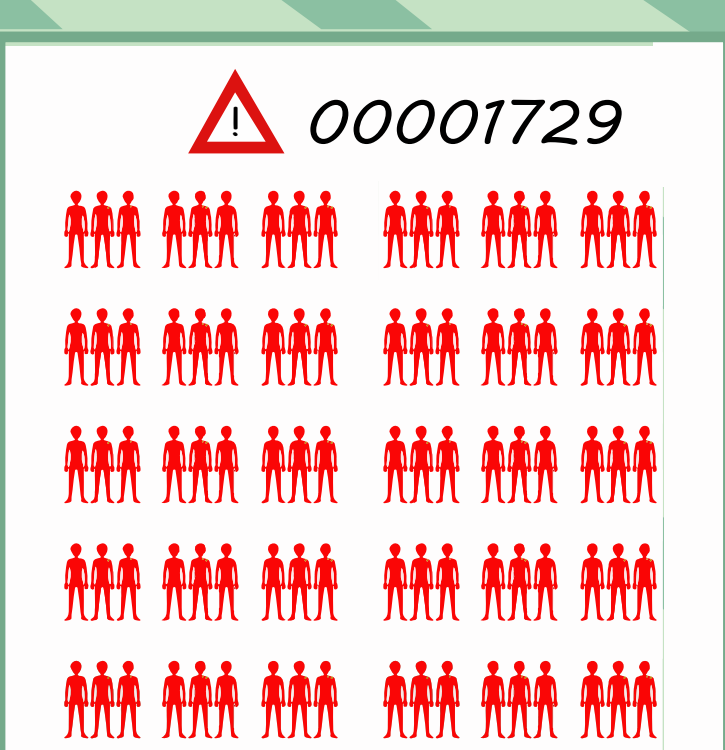
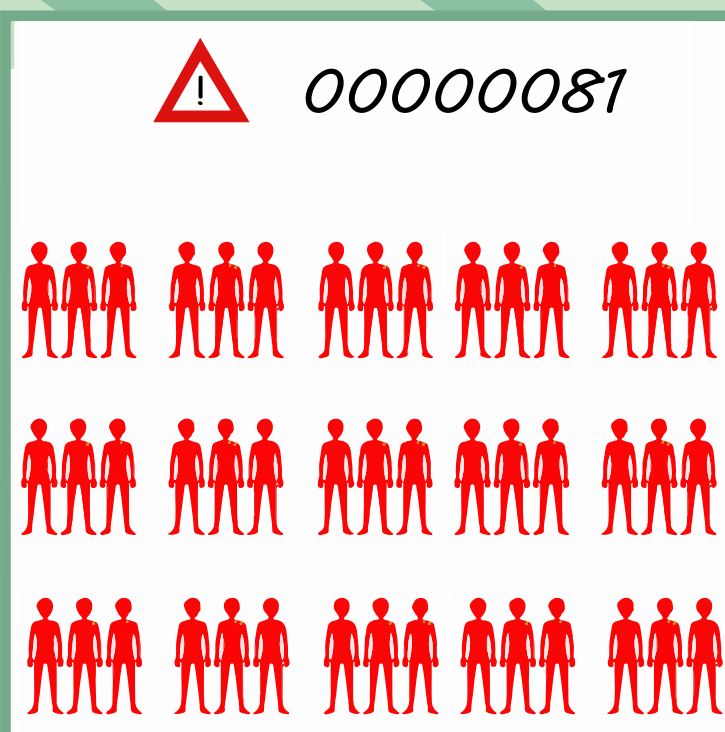
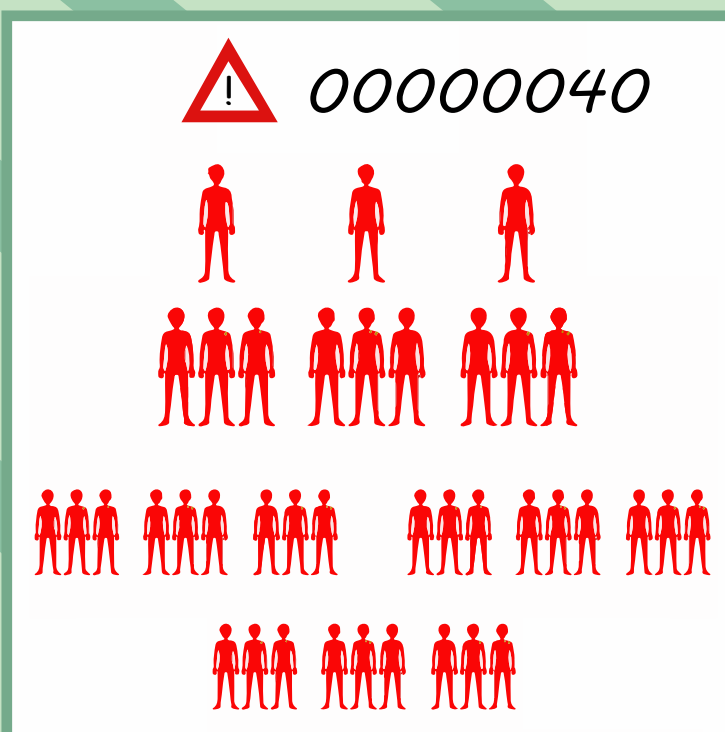
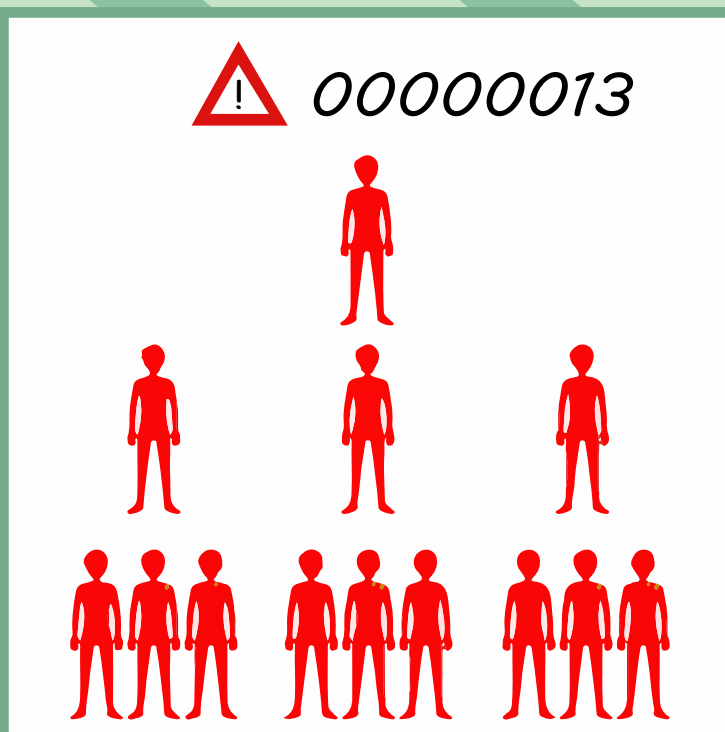
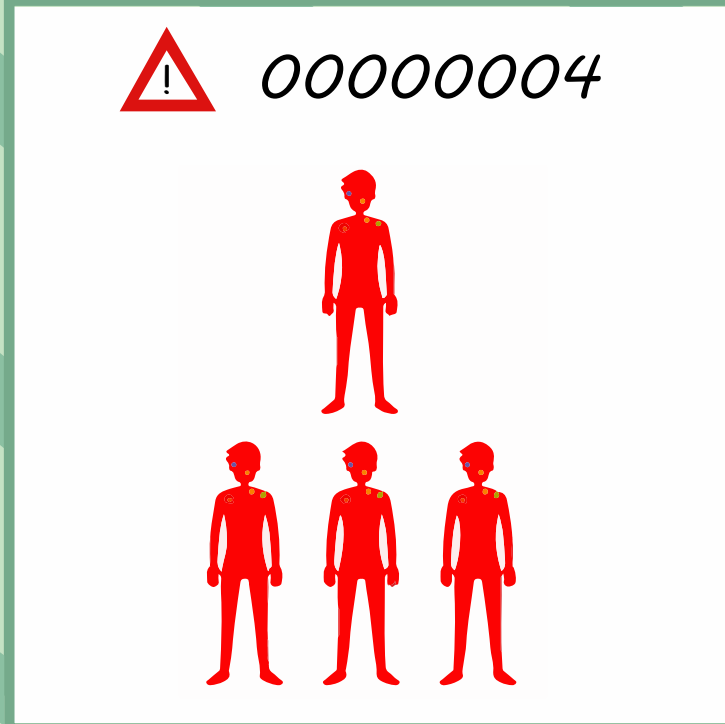
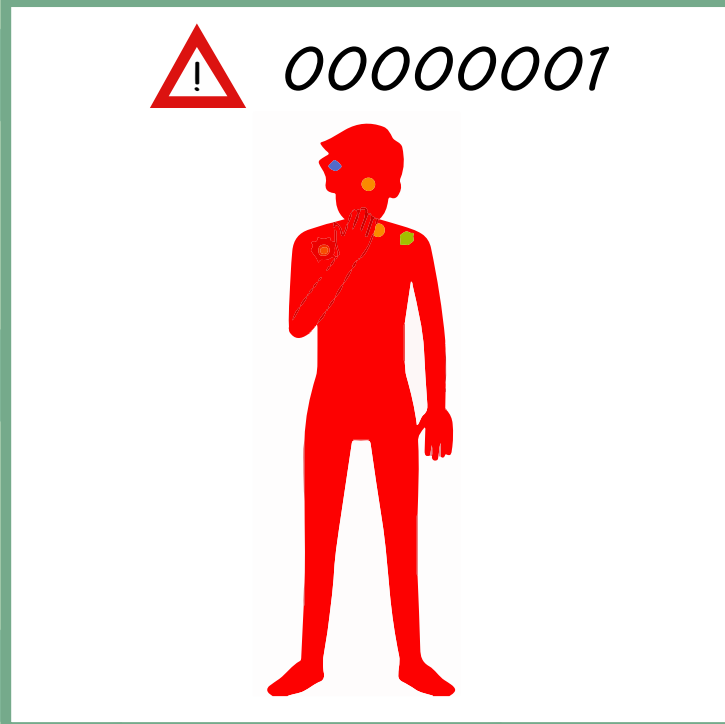
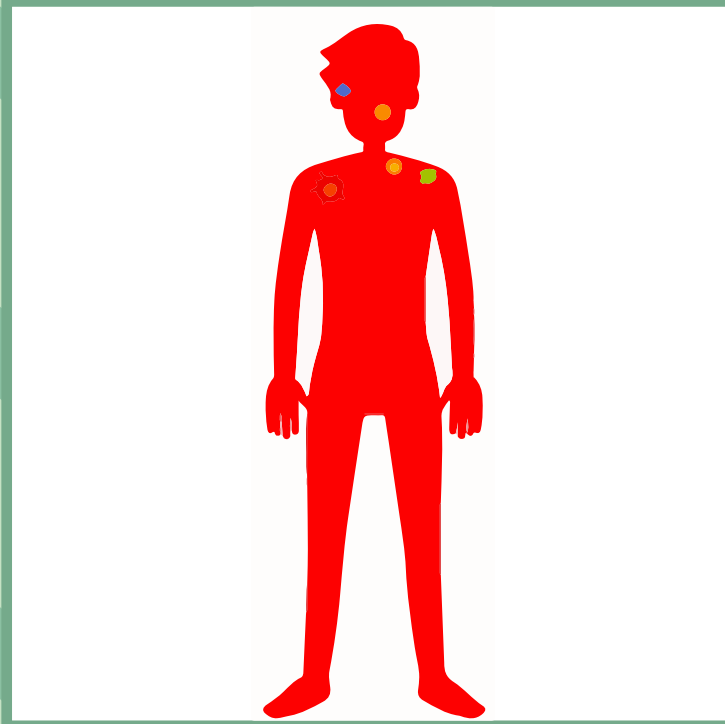
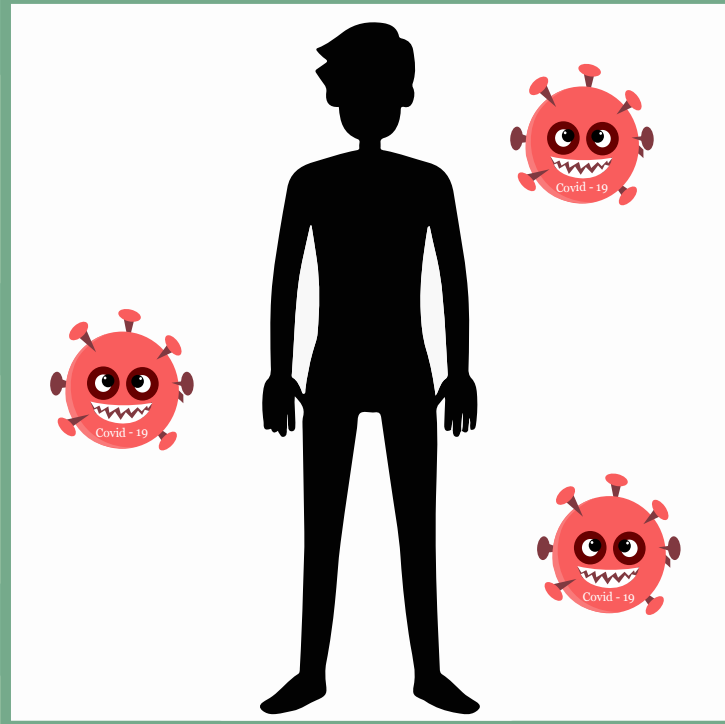
It shows us how connected people really are and why we must protect each other.

आपके प्रश्न के लिए धन्यवाद। परकोप तब होता है जब संक्रमण प्राप्त करने वाले लोगों की संख्या सामान्य रूप से अपेक्षा से अधिक हो जाती है।

यह हमें दिखाता है कि लोग वास्तव में कितने जुड़े हुए हैं और हमें एक दूसरे की रक्षा क्यों करनी चाहिए।

“ What is an outbreak?  
परकोप क्या होता है? ”



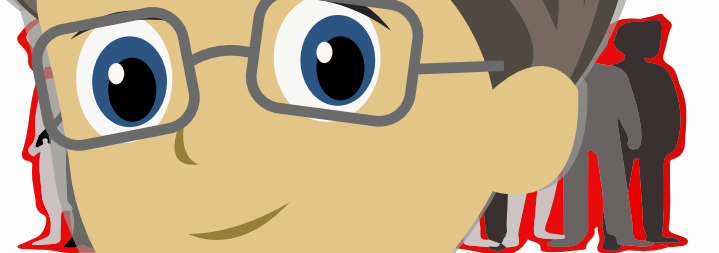
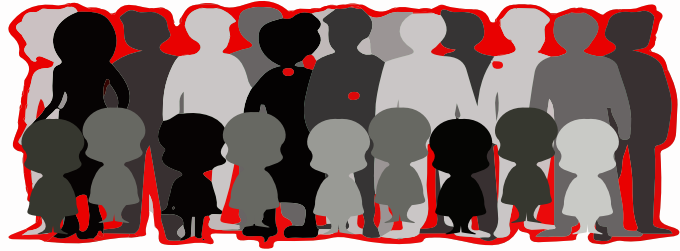
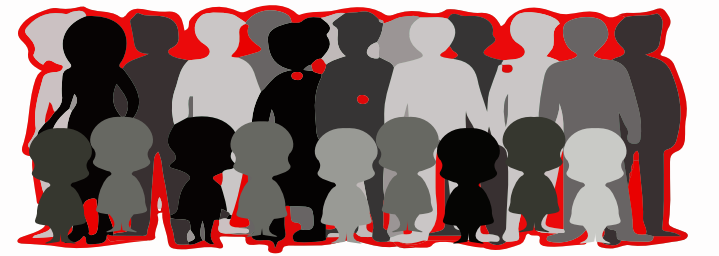
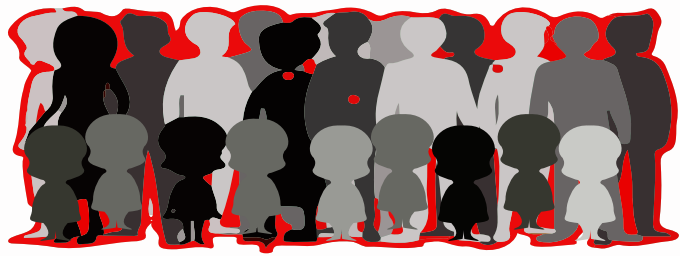
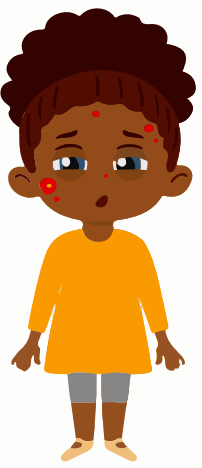
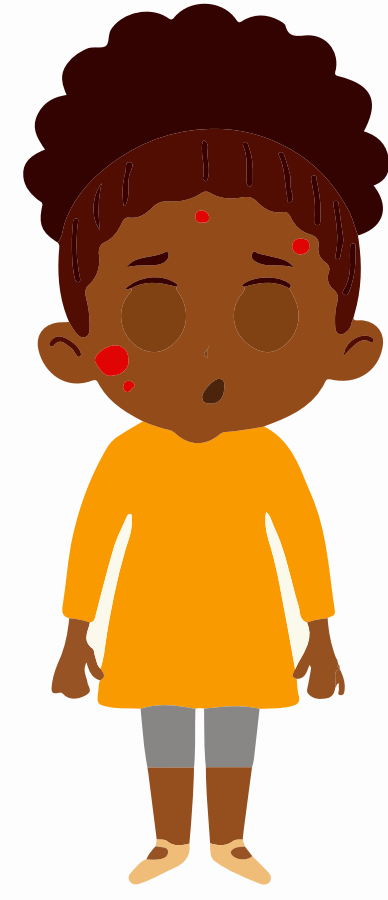
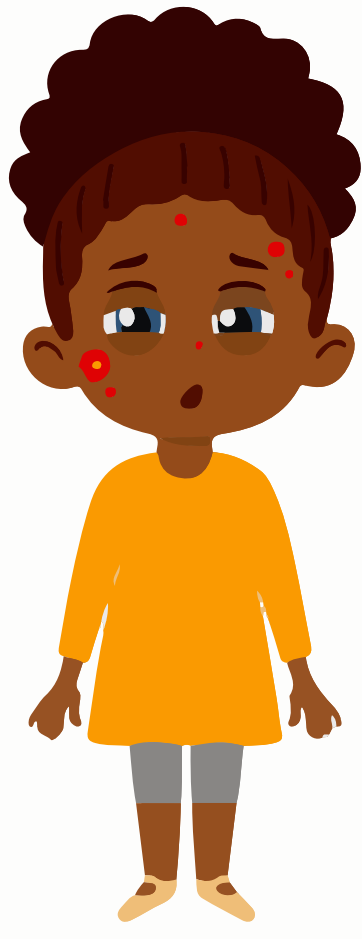


In many places, the earlier strains of the virus causing COVID-19 (e.g. Delta) spread from each infected person to 2 to 4 others. As the outbreak continues, the virus can change to spread more easily. This makes it harder to control the outbreak.

कई जगहों पर, वायरस के पहले के उपभेदों के कारण COVID-19 (जैसे डेल्टा) प्रत्येक संक्रमित व्यक्ति से 2 से 4 अन्य में फैलता है।

जैसे-जैसे प्रकोप जारी रहता है, वायरस और अधिक फैलने के लिए बदल सकता है इससे प्रकोप को नियंत्रित करना कठिन हो जाता है।



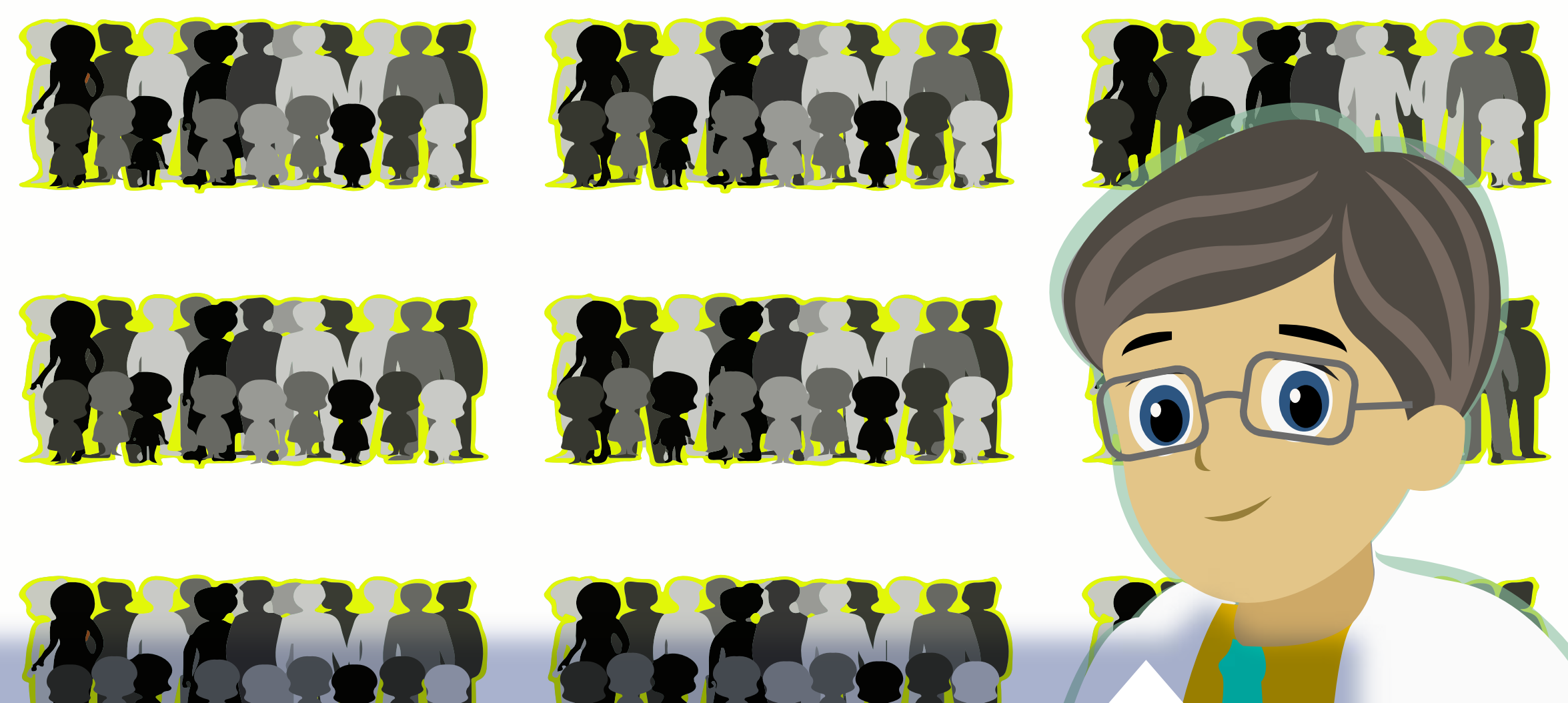
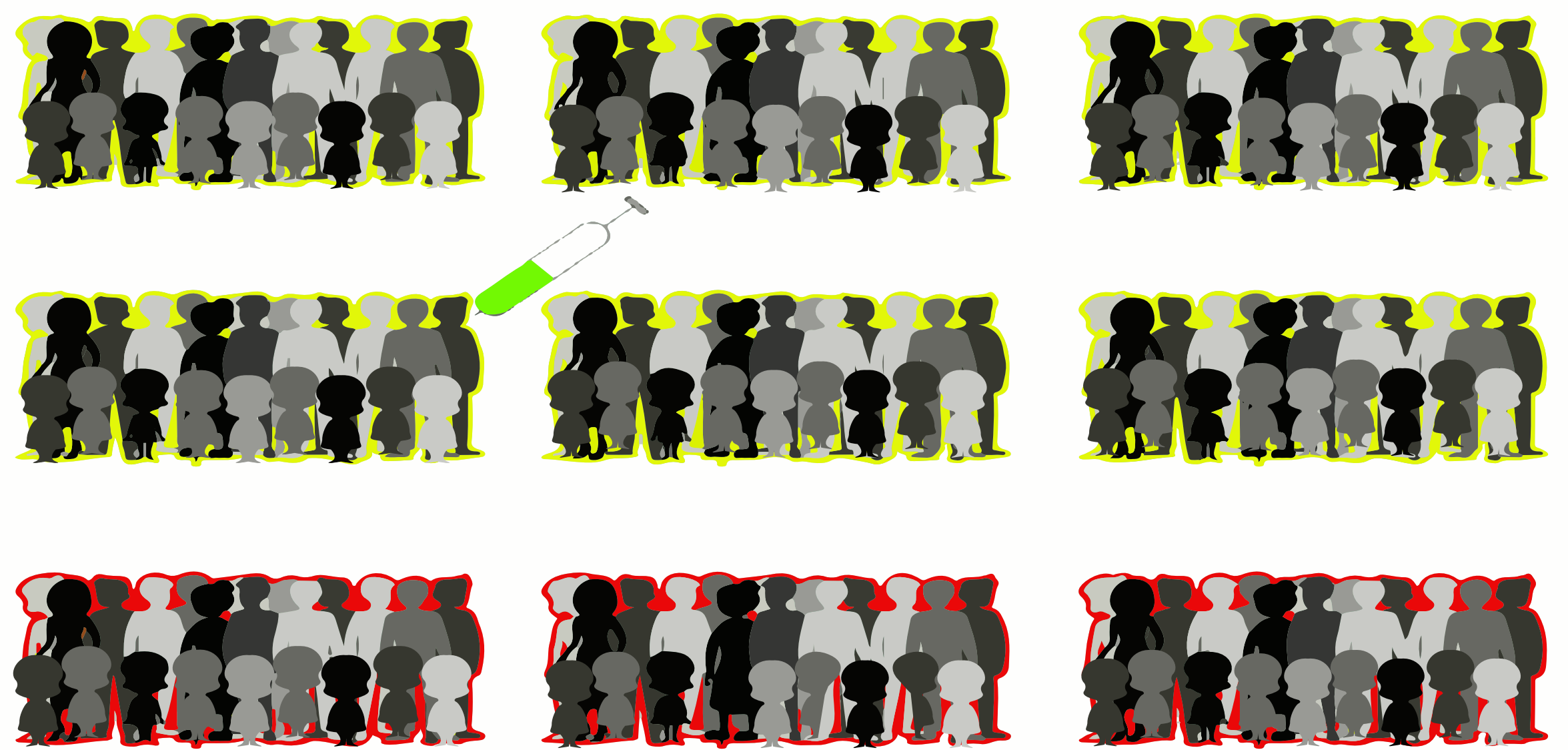
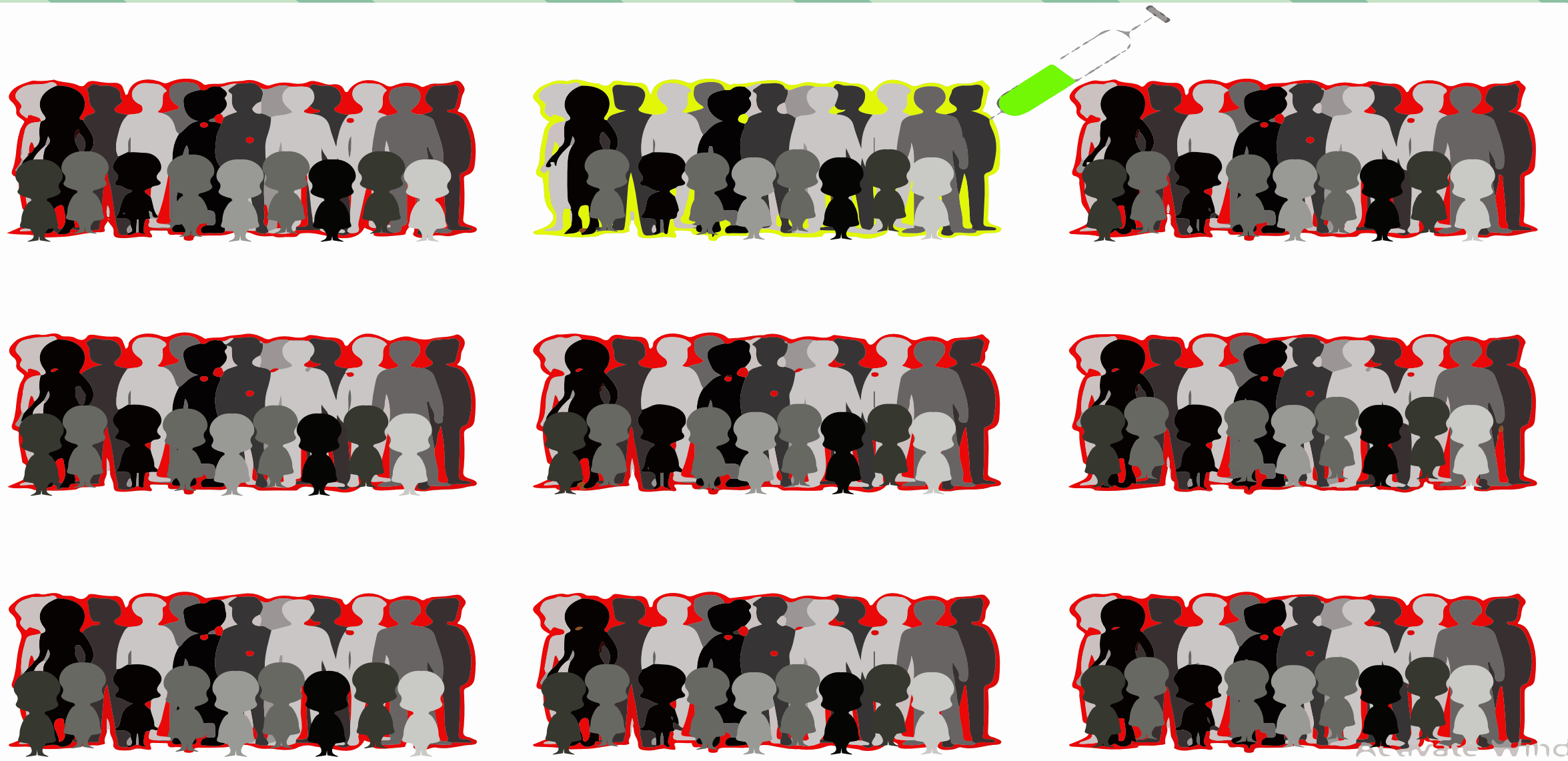


But the newer strains of the virus causing COVID-19 (e.g.Omicron) and the measles virus can spread much faster.  
This can hurt many young babies, children and other vulnerable groups of people.

लेकिन वायरस के नए उपभेदों के कारण COVID-19 (जैसे। ओमाइक्रोन) और खसरा के वायरस बहुत तेजी से फैल सकते हैं।

यह कई छोटे बच्चों, बच्चों और अन्य को चोट





That is why getting full COVID-19 vaccines, measles vaccines (2 doses), other childhood vaccines and flu vaccine on time is so important in saving lives!

इसलिए पूर्ण COVID-19 टीके प्राप्त करना, खसरा टीके (2 खुराक), अन्य बचपन के टीके और फ्लू जान बचाने के लिए समय पर वैक्सीन बहुत जरूरी!



## Flattening The Curve

This protects the health system, health workers and everyone needing healthcare!

## यह स्वास्थ्य परणाली

स्वास्थ्य कमियों और स्वास्थ्य देखभाल की आवश्यकता वाले सभी लोगों की सुरक्षा करता है!



We can fight the outbreak when we all do our part in preventing, preparing, responding, recovering from infections.

We must also be fair and kind to each other.

Working together is the only way to control the outbreak!

हम इस परकोप से तब लड़ सकते हैं जब हम सभी संक्रमणों को रोकने, तैयारी करने, प्रतिक्रिया करने, ठीक होने में अपनी भूमिका निभाएं। हमें भी एक दूसरे के प्रति निष्पक्ष और दयालु होना चाहिए। एक साथ काम करना ही परकोप को नियंत्रित करने का एकमात्र तरीका है!





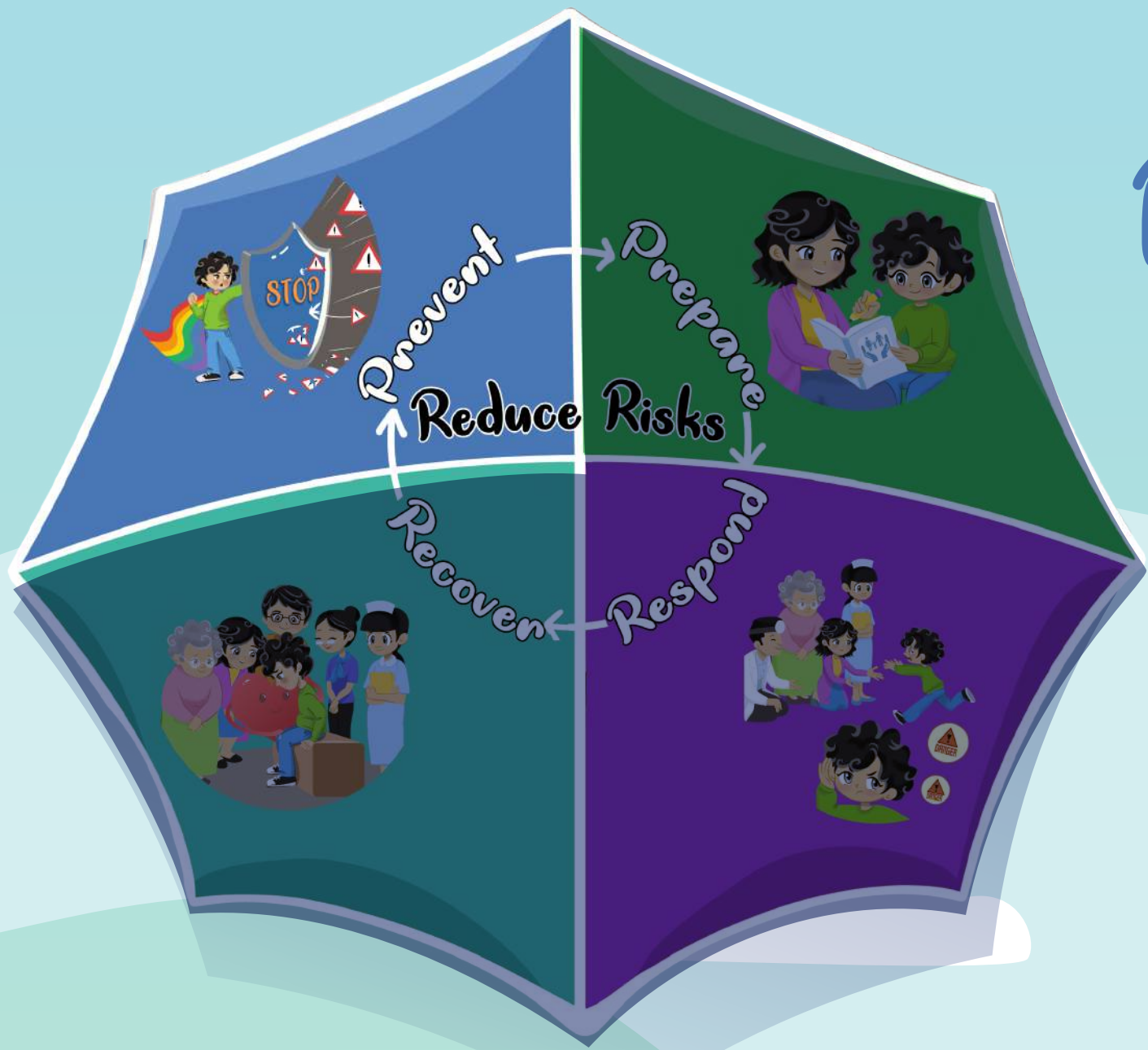
" We're gonna stop the germs from spreading in our community.

हम कीटाणुओं को अपने समुदाय में फैलने से रोकेंगे!





# PREVENT नविवरण



“ Let's use the risk reduction cycle !  
आइए जोखमि कम करने के चक्र का उपयोग करें ”

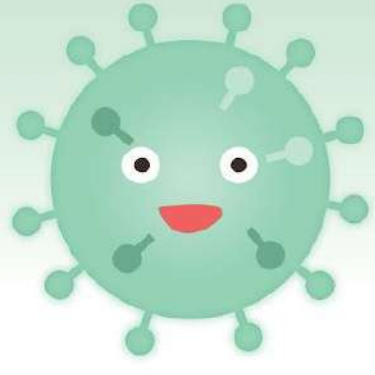


“Great! Start with Prevention - STOP the germs from getting to us in the first place.

वाह!! रोकथाम से शुरू करें - रोगाणुओं को पहले हमारे पास आने से रोकें।



आइए श्वसन  
संक्रमण से  
सुरक्षित रहें !



## Let's Stay Safe From Respiratory Infections!

Properly  
Wear A  
Mask  
When  
Advised  
To



सलाह दिए जाने पर उचित रूप से मास्क पहनें

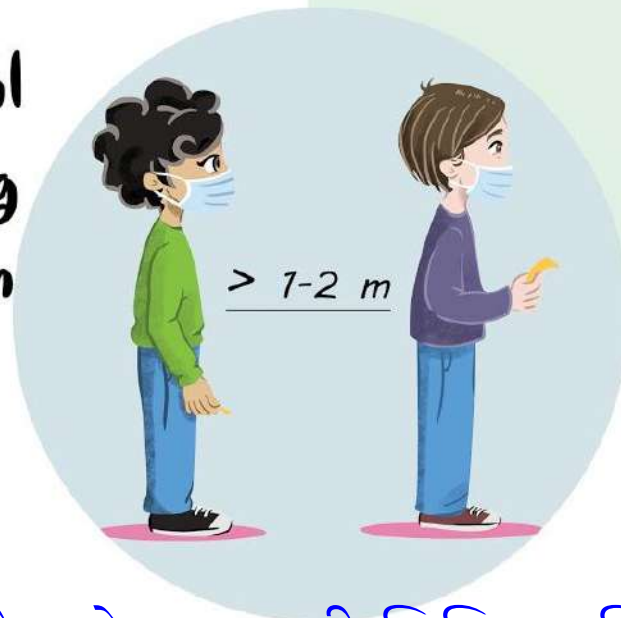
अपनी मुड़ी हुई कोहनी या ऊतक में छींके  
फिर सुरक्षित रूप से फेंक दें और हाथ धो  
लें।

Sneeze  
In Your  
Elbowed  
Flexed  
Elbows



Use a tissue then  
throw away safely  
and wash hands.

Physical  
Distancing  
More than  
1-2 M



1-2 मी . से ज्यादा की फिजिकल डिस्टेंसिंग



Wash Your  
Hands  
Carefully  
With Soap

(rub in 7 steps for at least  
40 seconds)

अपने हाथों को साबुन से सावधानी से धोएं  
(7 चरणों में कम से कम 40 सेकंड के लिए  
रगड़ें।)

Clean  
Surfaces  
With  
Detergent



डिटेजेंट से सतहों को साफ करें

Stay Home  
When You  
Feel Sick



बीमार महसूस होने पर  
घर पर रहें

These tips are for general information purposes only. It does not replace advice from health professionals and your own actions to protect from germs. Please pay attention to new and trusted information.

BE PRICELESS



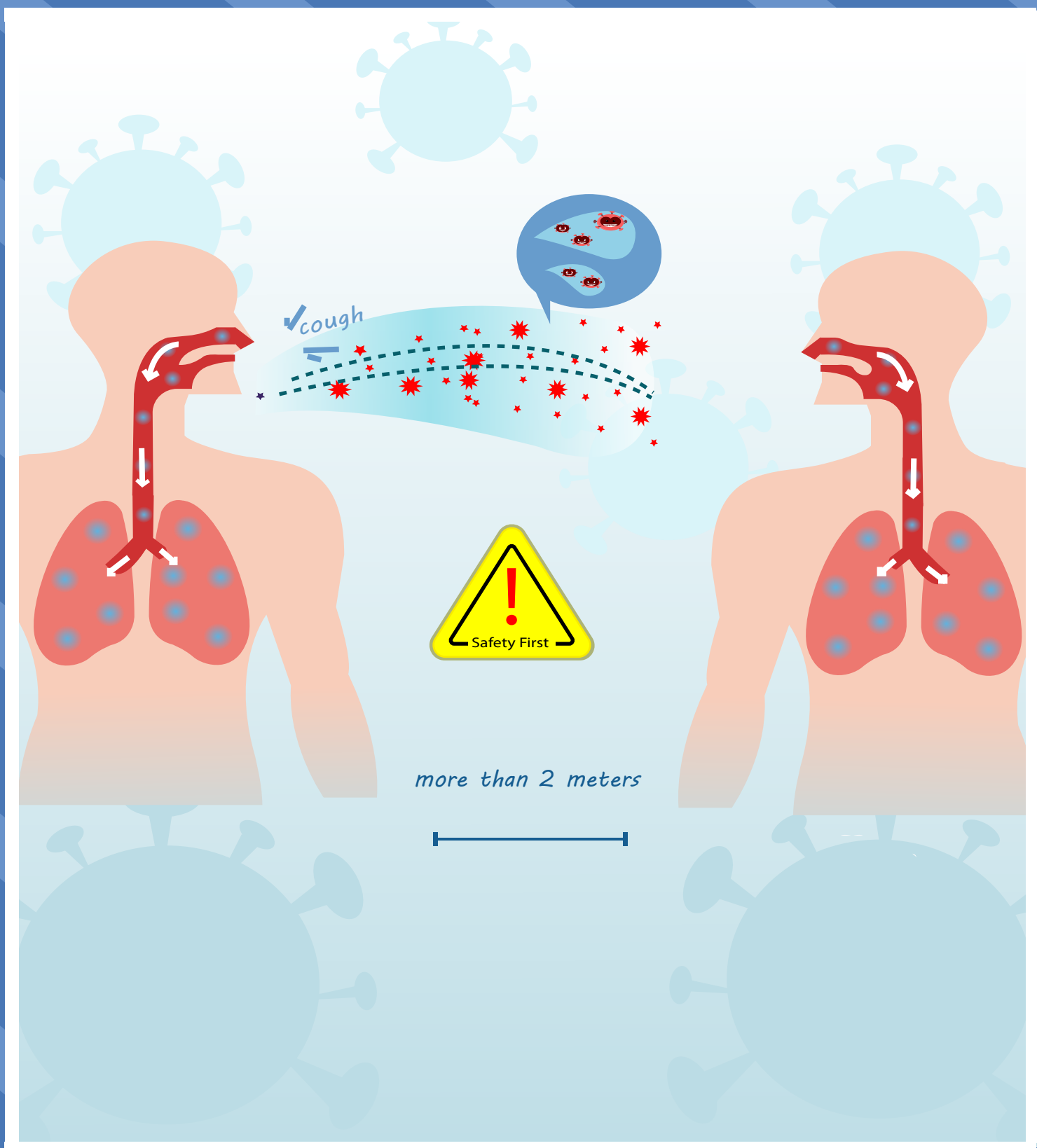
ये सुझाव या तो सामान्य जानकारी के उद्देश्य हैं। यह स्वास्थ्य पेशेवरों की सलाह और कीटाणुओं से बचाने के लिए आपके अपने कार्यों को प्रतिस्थापित नहीं करता है। कृपया नई और विश्वसनीय जानकारी पर ध्यान दें।



Let's prepare our safety plan!

आइए अपनी सुरक्षा योजना तैयार करें





“ Physical distancing helps lower our risk of infection. It means stay at least 1- 2 meters from others so that droplets cannot easily reach you. शारीरिक दूरी हमारे संक्रमण के जोखिम को कम करने में मदद करती है। इसका मतलब है कि दूसरों से कम से कम 1-2 मीटर की दूरी पर रहें ताकि बूंदें ( ड्रॉपलेट्स) आप तक आसानी से न पहुंच सकें। ”



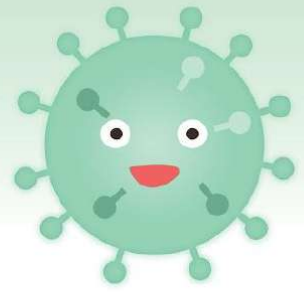
Would you like to come to my birthday party?  
क्या आप मेरे जन्मदिन की पार्टी में आना चाहेंगे?



No, lower germ exposure by limiting the number of people and shared spaces you contact. Also stay at home as much as possible. Avoid crowds and meeting people that you don't live with.

नहीं, आपके द्वारा संपर्क किए जाने वाले लोगों और साझा स्थानों की संख्या को सीमित करके रोगाणु के जोखिम को कम करें। साथ ही जितना हो सके घर में ही रहें। भीड़-भाड़ और ऐसे लोगों से मिलने से बचें, जिनके साथ आप नहीं रहते।





## Let's Stay Safe From Respiratory Infections!

Properly  
Wear A  
Mask  
When  
Advised  
To



Wash Your  
Hands  
Carefully  
With Soap  
(rub in 7 steps for  
at least 40 seconds)



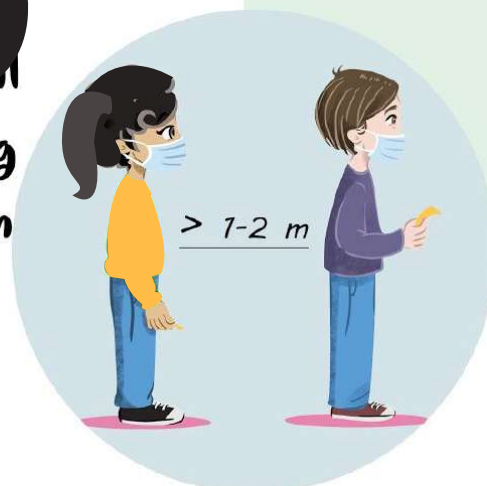
Sneeze  
into Your  
Elbow



Clean  
Surfaces  
With  
Detergent



Physical  
Distancing  
more than  
1-2 M



Stay Home  
When You  
Feel Sick



These tips are for general information purposes only. It does not replace advice from health professionals and your own actions to protect from germs. Please pay attention to new and updated information.

BE PRICELESS



Prevent contact with germs by:

1. Avoiding touching high contact surfaces.
2. Not touching your face.
3. Cleaning surfaces or objects before touching them.
4. Avoid shaking hands and touching other people.

दुकीटाणुओं के संपर्क को रोकें:

1. उच्च स्पर्श सतहों को छूने से बचना
2. अपना चेहरा मत छुओ
3. उन सतहों या वस्तुओं को साफ करें जिन्हें आपको छूने की जरूरत है
4. हाथ मिलाने या दूसरों को छूने से बचें



# If you cough or sneeze, please do these ...

अगर आपको खांसी या छींक आती है, तो कृपया इन नियमों का पालन करें

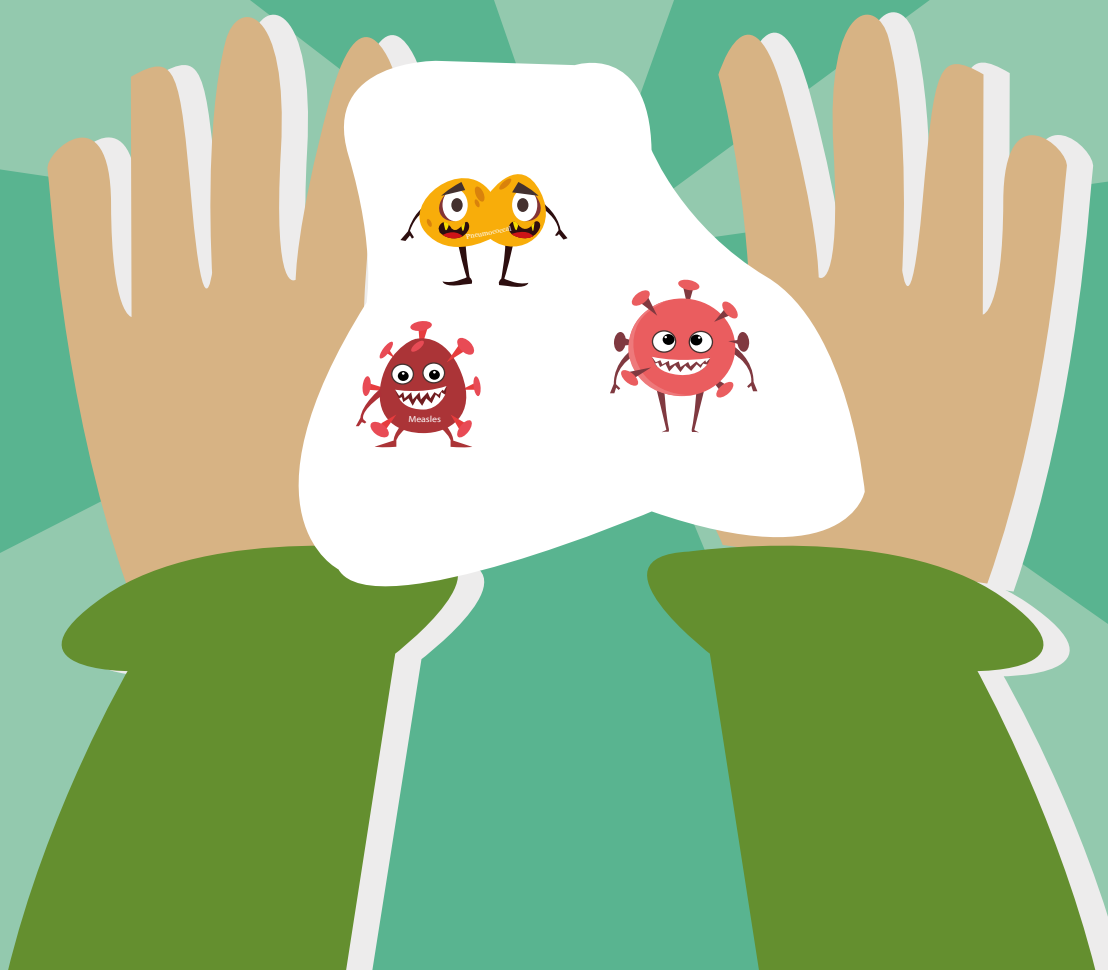
Cover your nose and mouth when you cough or sneeze with a tissue (or a flexed elbow).

खांसते या छींकते समय अपनी नाक और मुंह को टिशू (या मुड़ी हुई कोहनी) से ढक लें।



**COVER IT!**  
इसे ढकें!

Germs can live for a few hours on a tissue!  
Throw your tissue away as soon as possible.  
टिशू पेपर पर कीटाणु कुछ घंटों तक जीवित रह सकते हैं! अपने टिशू पेपर को जल्द से जल्द फेंक दें।



wash the germs off the hands.  
हाथों से कीटाणुओं को धो लें



**WASH IT!**  
धो लो!

**BIN IT!**

इसे कचरे के डब्बे में डालिए!





# हाथ धोना



## HAND-WASHING

साबुन या 70% हैंड सैनिटाइजर का उपयोग करें।



### BEFORE इससे पहले



### AFTER उपरांत



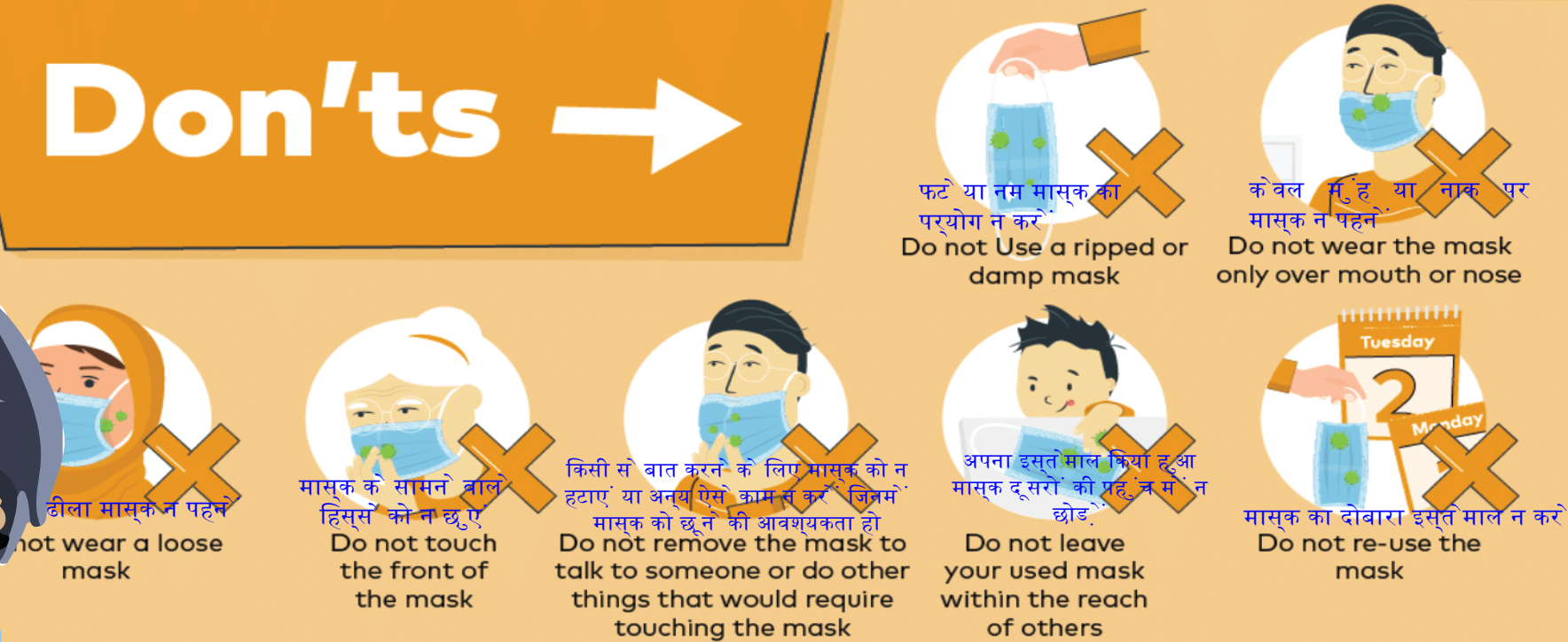
“ First, wash your hands properly and often!  
पहला, अपने हाथों को ठीक से और बार-बार धोना!



## Do's →



## Don'ts →



Remember that masks alone cannot protect you from COVID-19. Maintain at least 1.5m distance from others and wash your hands frequently and thoroughly, even while wearing a mask.

How to wear a medical mask safely.  
New South Wales, Australia:  
World Health Organization: 2020.  
Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.  
© NSW Health July 2020.

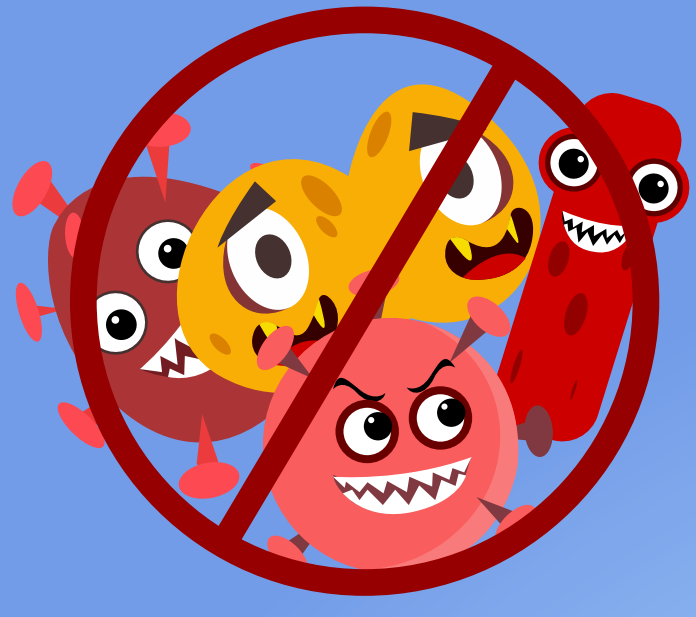
याद रखें कि सिर्फ मास्क ही आपको COVID-19 से नहीं बचा सकता है। दूसरों से कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाए रखें और मास्क पहनते समय भी अपने हाथों को बार-बार और अच्छी तरह से धोएं।

“Wear a mask properly to block the germs from your nose and mouth!

अपनी नाक और मुंह से कीटाणुओं को रोकने के लिए ठीक से मास्क पहनें!”

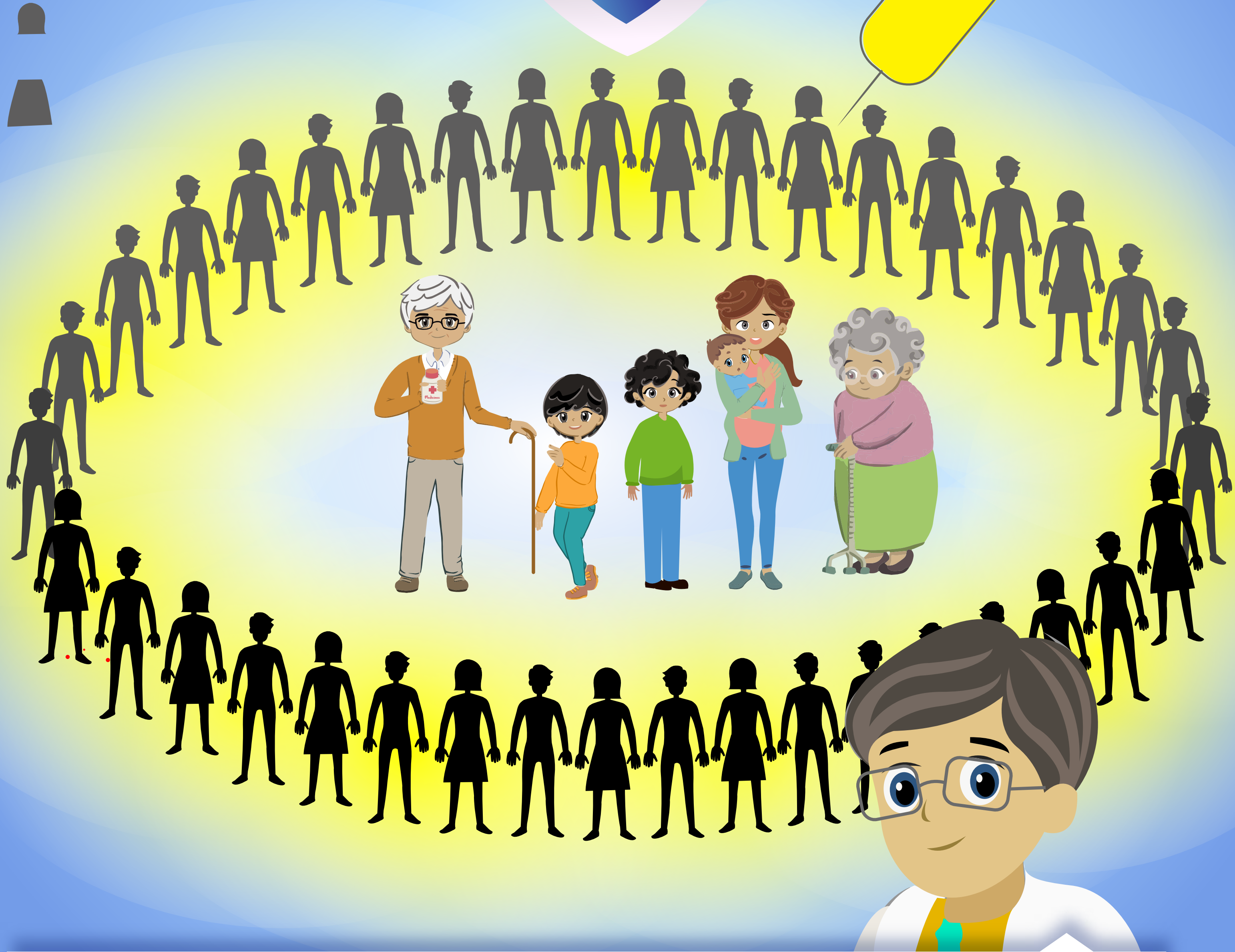
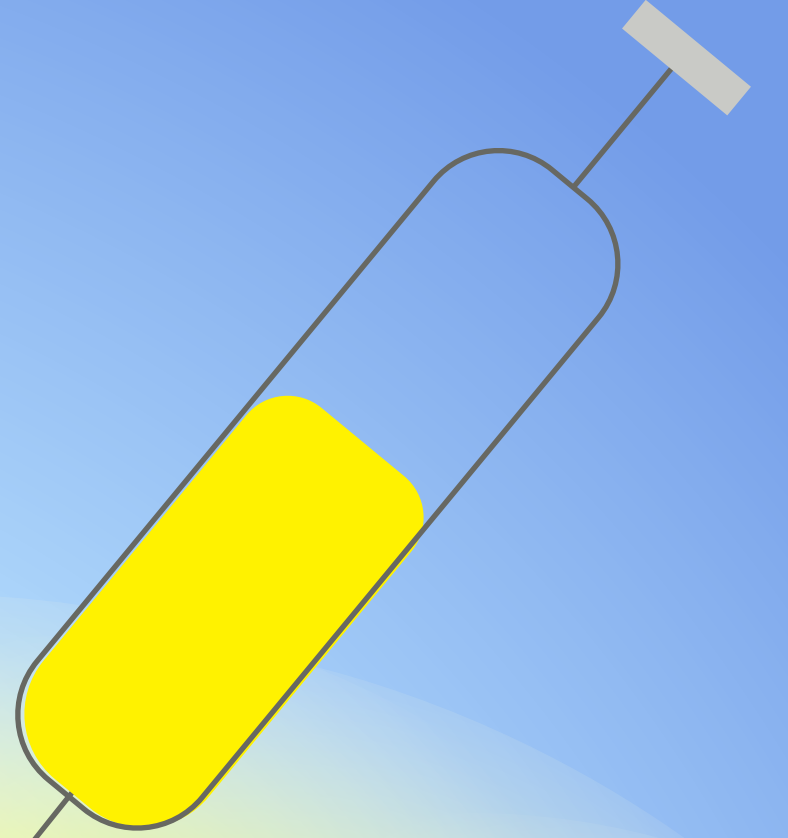
Source: WHO Save Lives: Clean Your Hands in the context of COVID-19. WHO. 2020.





Infection and serious illness

कर्मण और गंभीर बीमारी को रोकें



When most people get the vaccine, the community can be better protected from the germ. We must do our part by getting the vaccine to save the lives of people at high risk.

जब अधिकांश लोगों को टीका लग जाता है, तो समुदाय को रोगाणु से बेहतर तरीके से बचाया जा सकता है। हमें उच्च जोखिम वाले लोगों के जीवन को बचाने के लिए वैक्सीन प्राप्त करके अपनी भूमिका निभानी चाहिए।





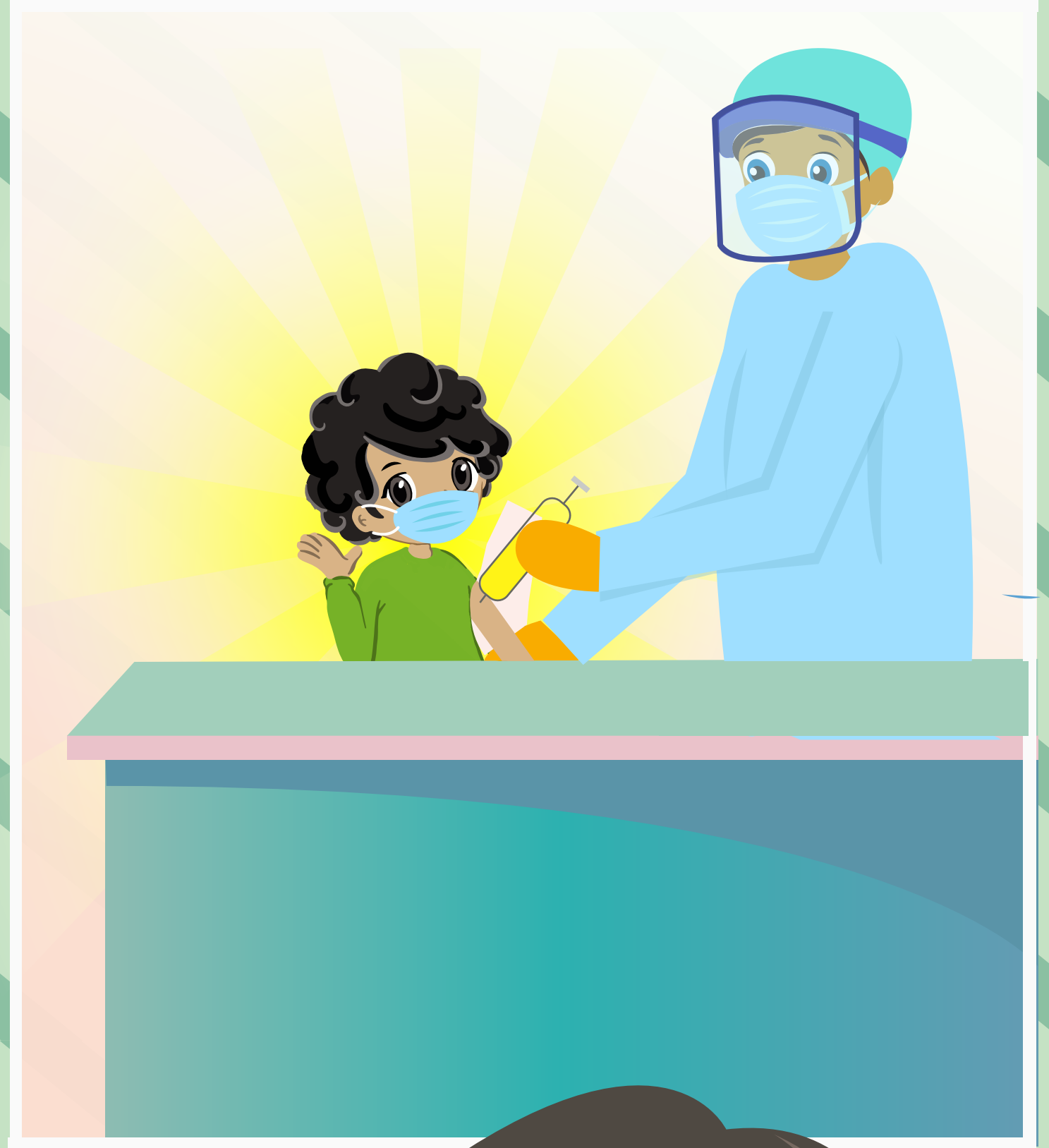
Many respiratory diseases like COVID-19 infection can be prevented by vaccines.

Vaccines give your body "immunity"— that means it teaches your immune system to fight germs.

Even if someone still gets infected, the chance of having a serious illness after a vaccine is much lower!

सीओवीआईडी -19 संक्रमण जैसी कई सांस की बीमारियों को टीकों से रोका जा सकता है। टीके आपके शरीर को "प्रतिरक्षा" देते हैं - इसका मतलब है कि यह आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को कीटाणुओं से लड़ना सिखाता है। यहां तक कि अगर कोई अभी भी संक्रमित हो जाता है, तो वैक्सिन के बाद गंभीर बीमारी होने की संभावना बहुत कम होती है!



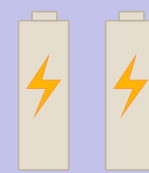
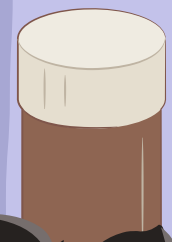
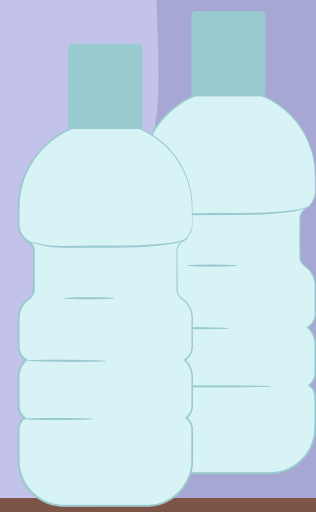
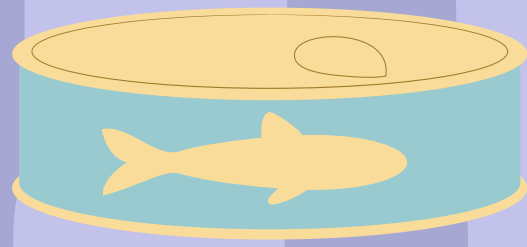


Every baby and child needs to get a number of childhood vaccinations. Make sure you get them on time to prevent serious infections. Around the world, vaccination saves 2 to 3 million children each year from deadly infections like measles, diarrhoea and respiratory infections.

हर बच्चे और बच्चे को कई तरह के टीके लगवाने चाहिए। सुनिश्चित करें कि आप उन्हें गंभीर संक्रमण से बचाने के लिए समय पर प्राप्त करें। दुनिया भर में, टीकाकरण हर साल 2 से 3 मिलियन बच्चों को खसरा, दस्त और श्वसन संक्रमण जैसे घातक संक्रमणों से बचाता है।

# PREPARE

## तैयार करना



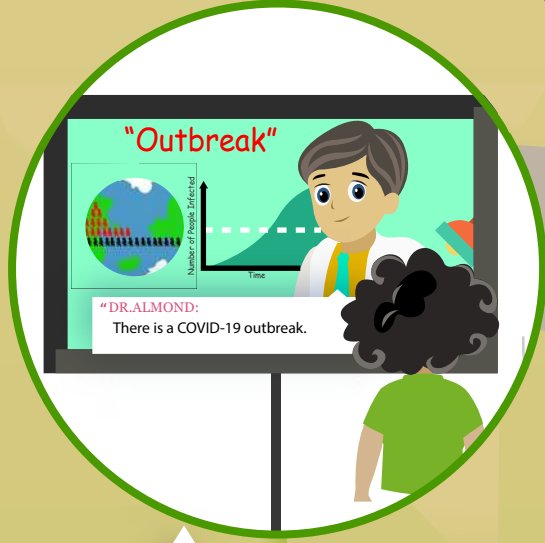
Go-Bag  
गो बैग



Next PREPARE You and Your Home!

Get Ready to Fight Germs!

अगला आपको और आपके घर को तैयार करें!  
कीटाणुओं से लड़ने के लिए तैयार हो जाओ!



Stay strict about preventing infections  
संक्रमण को रोकने के लिए सख्त उपाय करें

Get up to date information from  
trusted sources.

विश्वसनीय स्रोतों से  
अद्यतन जानकारी प्राप्त करें

Avoid close contact with people who don't  
live with you or have respiratory infection

उन लोगों के साथ निकट संपर्क से बचें  
जो आपके साथ नहीं रहते हैं या जिन्हें  
श्वसन संक्रमण है

Emergency contact

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*



Emergency contact.  
आपातकालीन संपर्क



Practice the safety plan and make sure it  
works for those with high risk.

सुरक्षा योजना का अभ्यास करें और  
सुनिश्चित करें कि यह उच्च जोखिम  
वाले लोगों के लिए काम करत



Make an action plan (safety plan) - if you or someone  
in your home is sick.

एक कायर योजना बनाएं - अगर आप या  
आपके परिवार में कोई बीमार है



Prepare things you need to  
stay at home.

घर पर रहने के लिए जरूरी  
चीजें तैयार करें



Pack a Go Bag for the hospital or isolation.  
अस्पताल या अलगाव के लिए एक गो बैग  
पैक करें



Look out for symptoms of  
infection!

संक्रमण के लक्षणों  
पर ध्यान दें



# Our Classroom and Home

are **READY** to fight the **Respiratory Outbreak!**



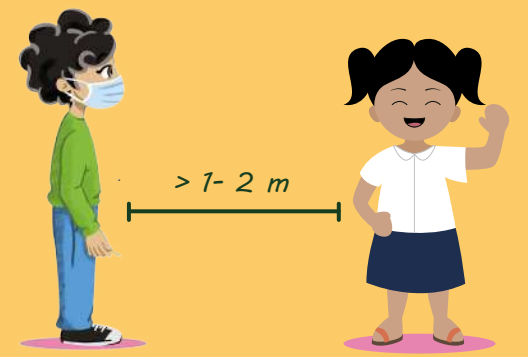
## 6W's



## Wear a mask



## Watch your distance



at least 1-2 m away

Wait for your turn to go to shared spaces



Wave. Don't shake hands or touch others



Cough or sneeze into

**WHOA!**



your elbow or a tissue

## 3 Don'ts

Don't touch your face or your mask



Don't share supplies, food or drinks

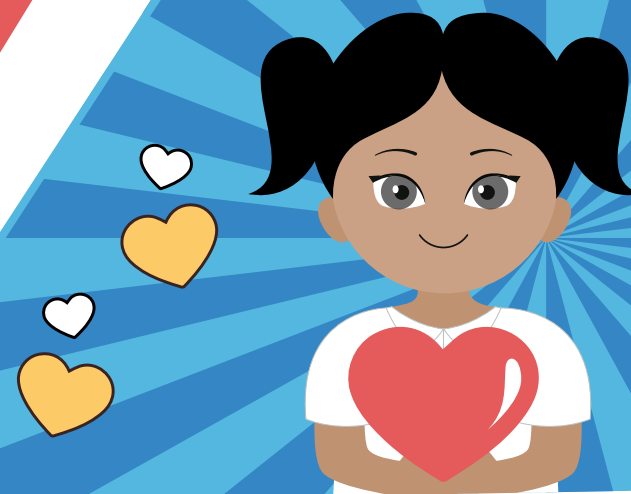


Don't go out (unless to get healthcare) if you are sick



## 3 Dos

to yourself and others



**NEWS**



Be aware of the latest news about the infection risks

Be connected to those who help you be well and safe





# हमारी कक्षा और घर श्वसन परकोप से लड़ने के लिए तैयार हैं।

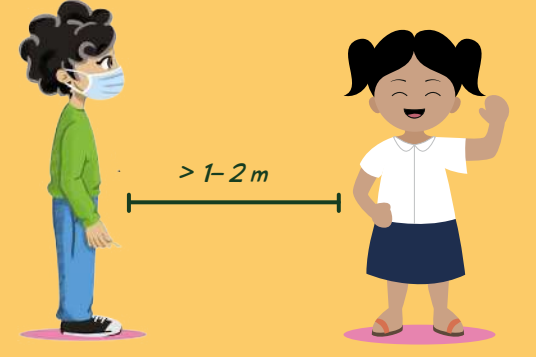
## 6W's



मास्क पहनिए  
Wear a mask



दूसरों से दूरी बनाए रखें |



कम से कम 1-2 मीटर दूर

साझा स्थानों पर जाने के लिए अपनी बारी की परीक्षा करें



लहरा हाथ न मिलाएं और न ही दूसरों को छुएं



अपनी कोहनी या टर्गियू



में खांसें या छींके

## 3 मत करो

अपने चेहरे या अपने मास्क को न छुएं



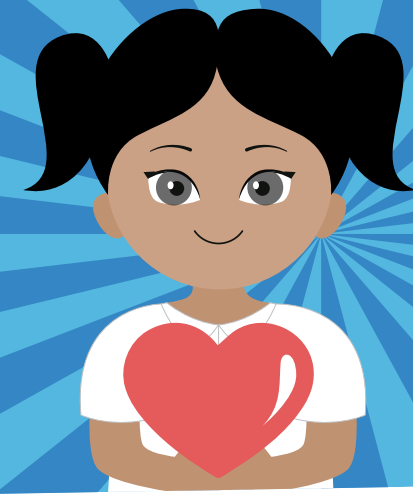
आपूतिर, भोजन या पेय साझा न करें



यदि आप बीमार हैं तो बाहर न जाएं (केवल तभी बाहर जाएं जब आप स्वास्थ्य देखभाल के लिए जा रहे हों)



## 3 Be's



अपने और दूसरों के प्रति दयालु रहें

NEWS



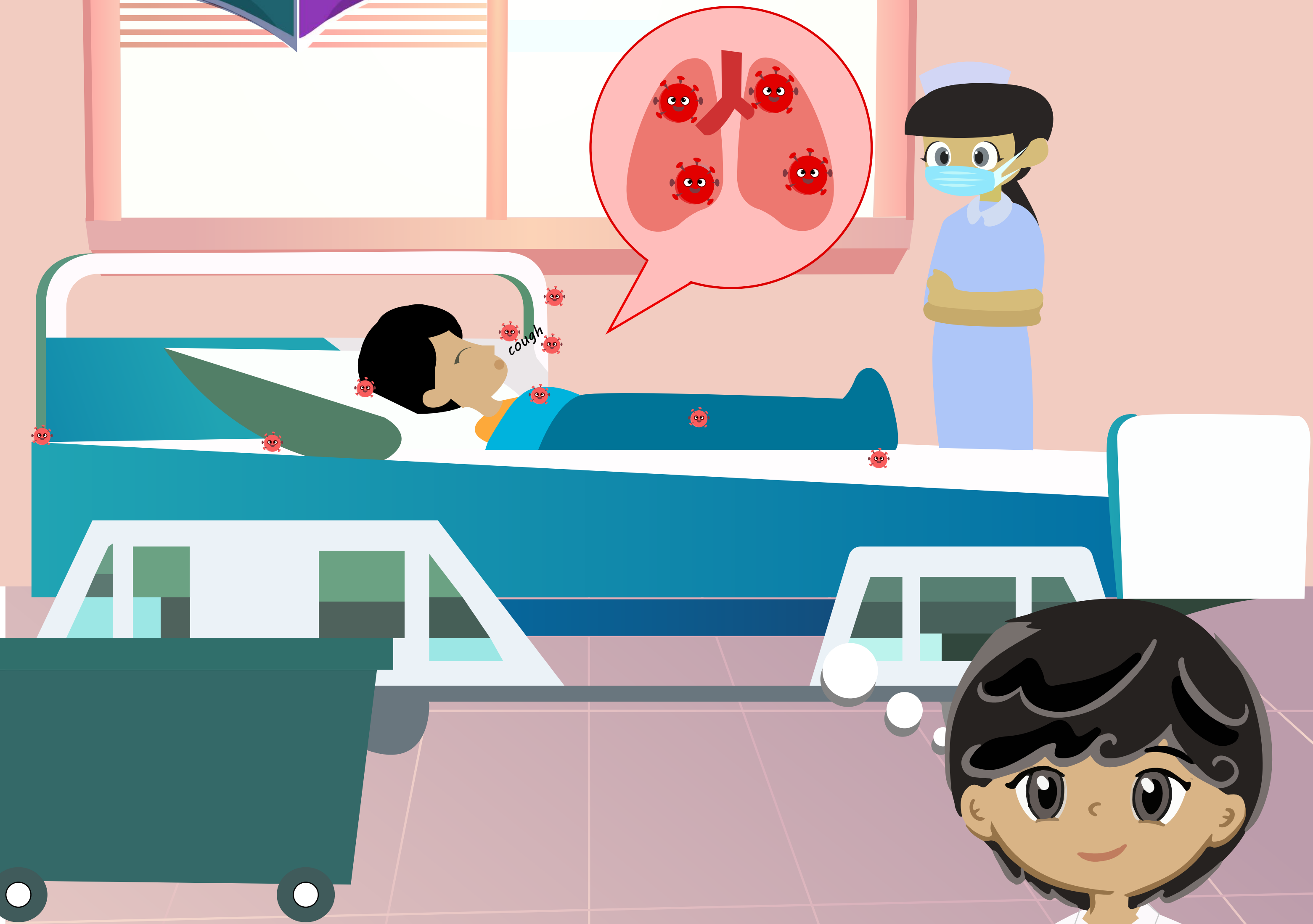
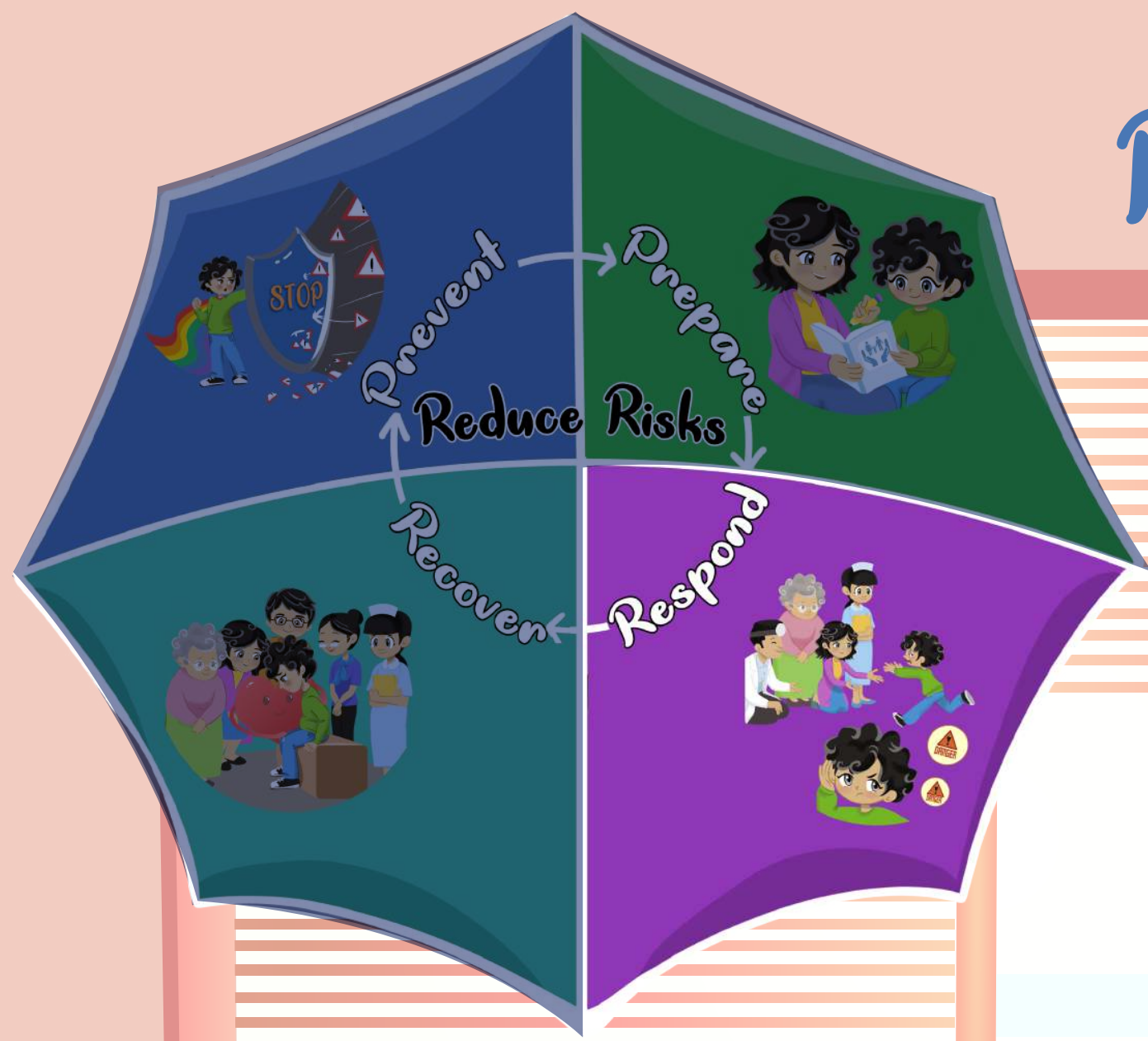
संक्रमण के जोखिमों के बारे में नवीनतम समाचारों से अवगत रहें

उन लोगों से जुड़ें जो आपको स्वस्थ और सुरक्षित रहने में मदद करते हैं



# RESPOND

## प्रतिक्रिया



“ Even if you work really hard to fight germs, we all get sick sometimes. Don't be scared. There are a lot of things that you, the doctors and nurses can do to help you get better soon.

भले ही आप कीटाणुओं से लड़ने के लिए वास्तव में कड़ी मेहनत करते हैं, हम सभी कभी-कभी बीमार हो जाते हैं। डरो मत। ऐसी बहुत सी चीजें हैं जो आप, डॉक्टर और नर्स कर सकते हैं जो आपकी मदद कर सकते हैं जल्द ठीक होने में। ”

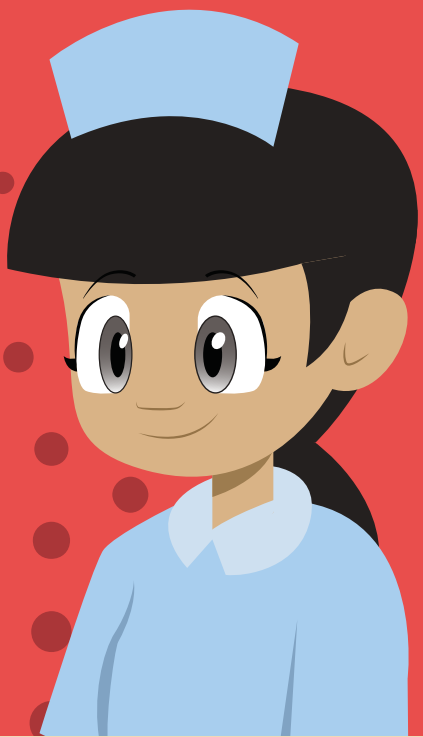


# Respond early to infections



## Get health care early

If you are unwell, call the health workers early, especially if you have risk factors (e.g. very young, elderly, or have chronic illness). Look out for serious warning symptoms. You will need emergency hospital care or call 999.



## Watch out for serious symptoms

Drowsy / Seizure

blue lips  
high fever  
difficulty in breathing  
fast heart rate  
Reduced urine output  
low blood pressure



## Take care of your mind



## Wear a mask



Cough or sneeze into



your elbow or a tissue

Throw away used tissues in bins with a lid and a bag inside



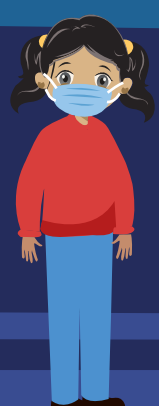
Wash your hands



Avoid close physical contact



Keeping more than 2 meters away from others



more than 2 meters

Don't share personal items



Clean the shared spaces often.



Stay home

unless to get medical care

Open window and keep good air flow



Follow doctor's or public health advice

# संक्रमण के लिए जल्दी प्रतिक्रिया दें

**यदि आप अस्वस्थ हैं**

तो स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को जल्दी बुलाएं, खासकर यदि आपके जोखिम कारक हैं (जैसे बहुत युवा, बुजुर्ग, या पुरानी बीमारी हैं)।

**गंभीर लक्षणों से सावधान**

नीले होठ  
सांस लेने में कष्ट  
तेज बुखार  
तेज हृदय गति  
कम रक्त दबाव

**अपने दिमाग का खयाल रखें**

इसते माल किए गए टिश्यू को ढक्कन और बैग के अंदर डिब्बे में फेंक दें

**अपने हाथ धोएं**

40 sec

**Mask पहनिए**

कोहनी या टिश्यू में  
खांसना या छींकना

**निकट शारीरिक संपर्क से बचें**

**दूसरों से 2 मीटर से अधिक दूर रखना**

**व्यक्तिगत आइटम साझा न करें**

**साझा स्थानों को अक्सर साफ़ करें**

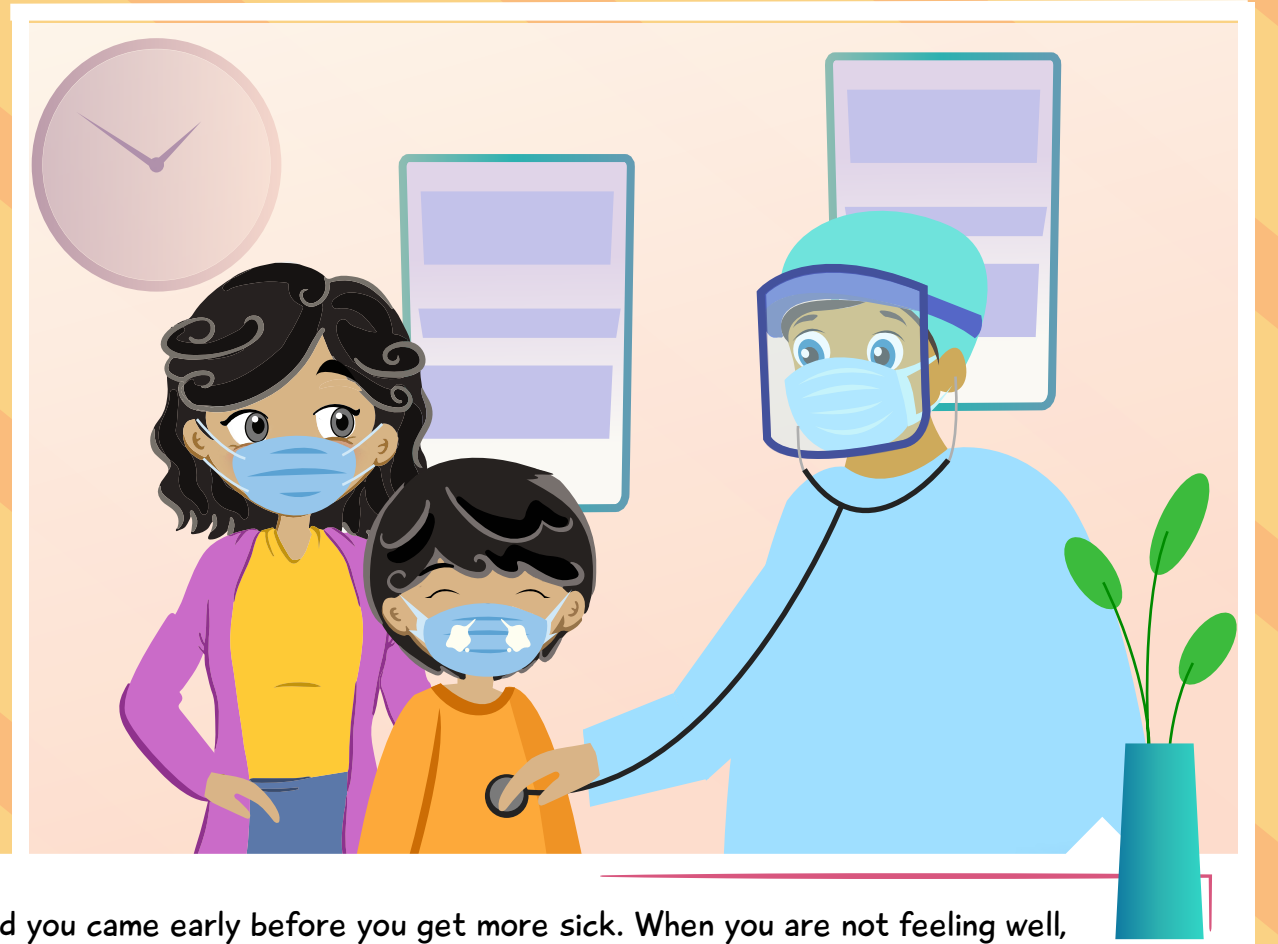
**घर पर रहें**

जब तक कि चिकित्सा देखभाल न मिल जाए

**खड़ि की खोलें और हवा का प्रवाह अच्छा रखें**

डॉक्टर या सावर्जनिक स्वास्थ्य सलाह का पालन करें





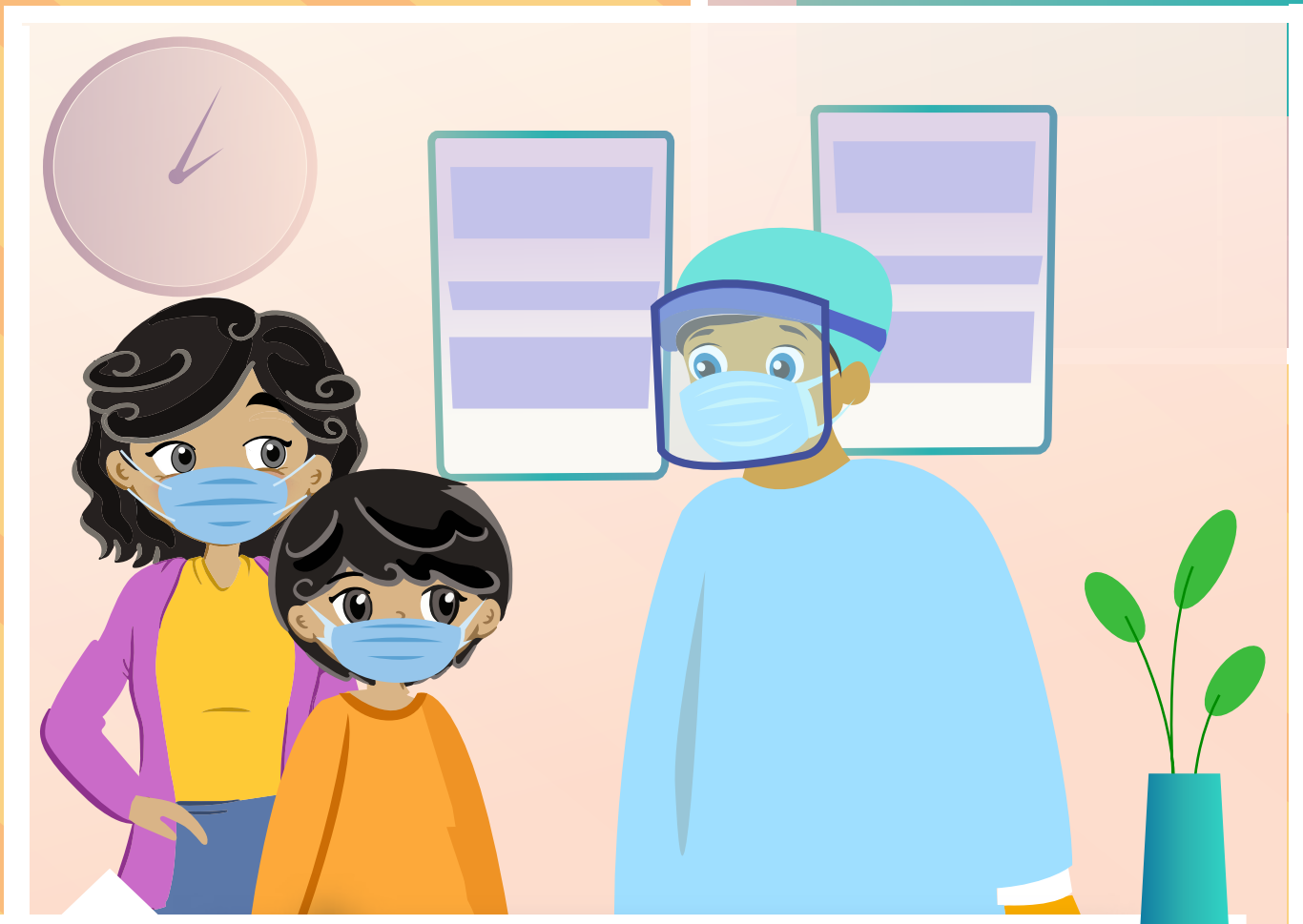
I'm glad you came early before you get more sick. When you are not feeling well, call and go to your doctor or nurse early. This can help prevent more serious health problems.

मुझे ख़शी है कि आप और अधिक बीमार होने से पहले ज़ल्दी आ गए। जब आप ठीक महसूस नहीं कर रहे हो, तो काल करे और अपने डॉक्टर या नर्स के पास ज़ल्दी जाएं। यह अधिक गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं को रोकने में मदद कर सकता है।



"The test shows that you have COVID-19 infection. You can stay in our care center for a little while so that you get the health care that you need while preventing germs from spreading to others. It is safe there - we will take good care of you.

परीक्षण से पता चलता है कि आपको COVID-19 संक्रमण है। आप हमारे देखभाल के दरे में थोड़ी दूर के लिए रह सकते हैं ताकि आपको वह स्वास्थ्य देखभाल मिल सके जिसकी आपको जरूरत है जबकि कीटाणुओं को दूसरों तक फैलने से रोकते हैं। यह वहां सुरक्षित है - हम आपकी अच्छी देखभाल करेंगे।



Ok. I have to do my part in protecting my family and community from germs.

ठीक। मुझे अपने परिवार और समुदाय को कीटाणुओं से बचाने में अपनी भूमिका निभानी है।

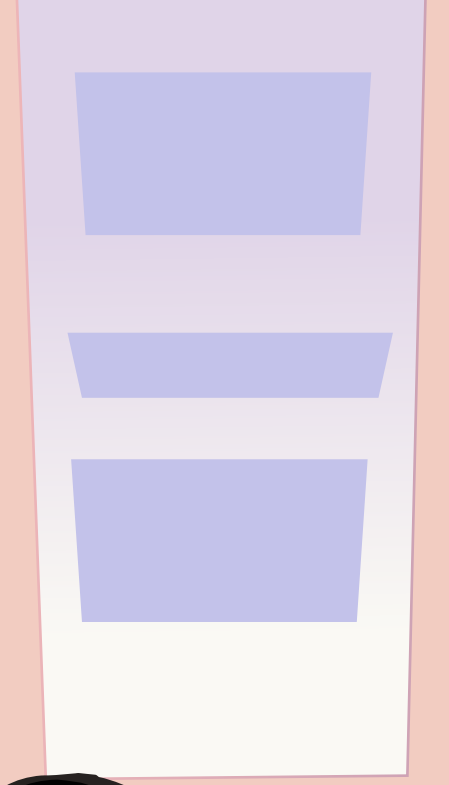
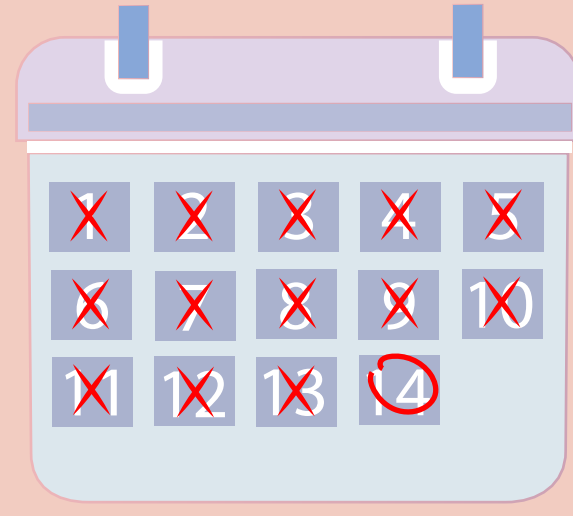
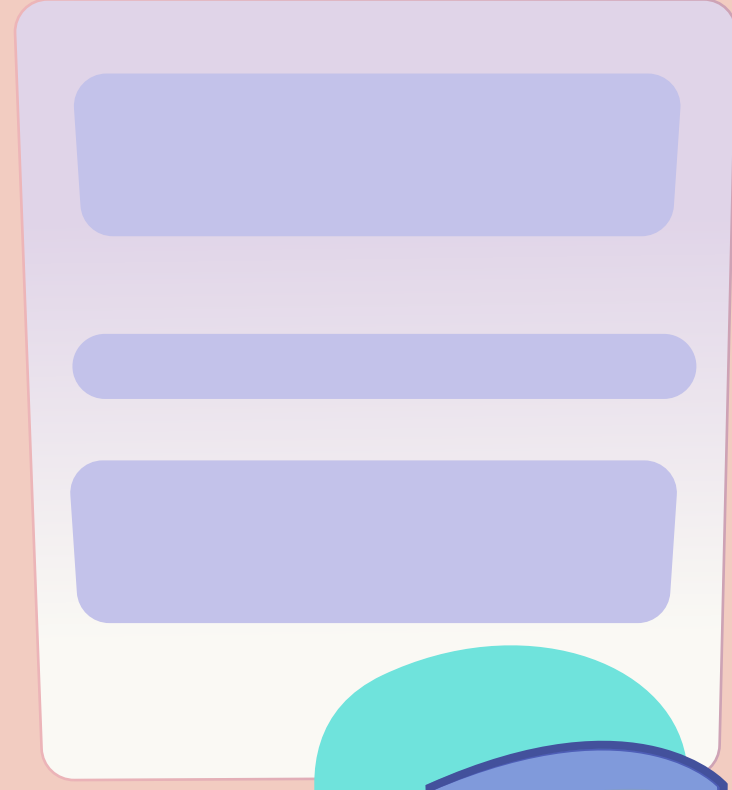


"You really are a germ fighting hero with integrity. आप वास्तव में ईमानदारी के साथ रोगाणु से लड़ने वाले नायक हैं।



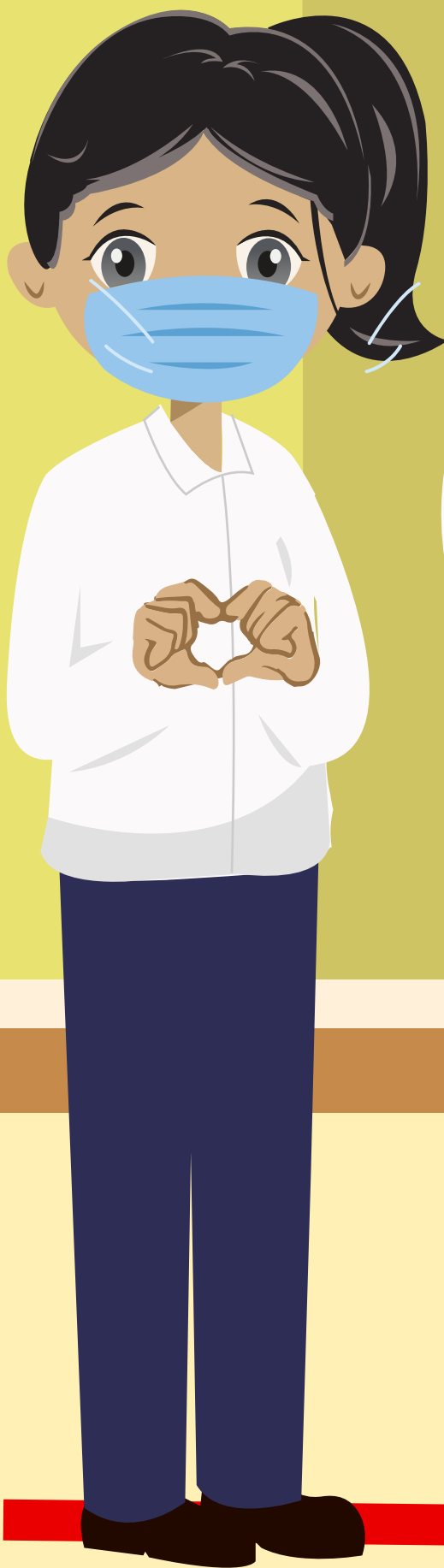
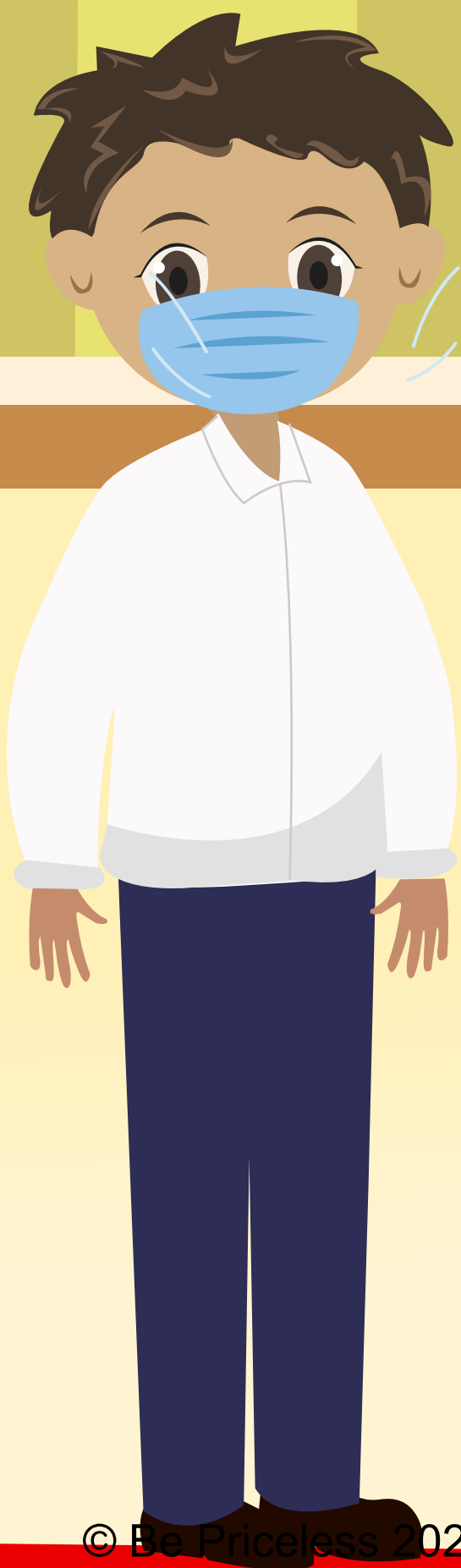
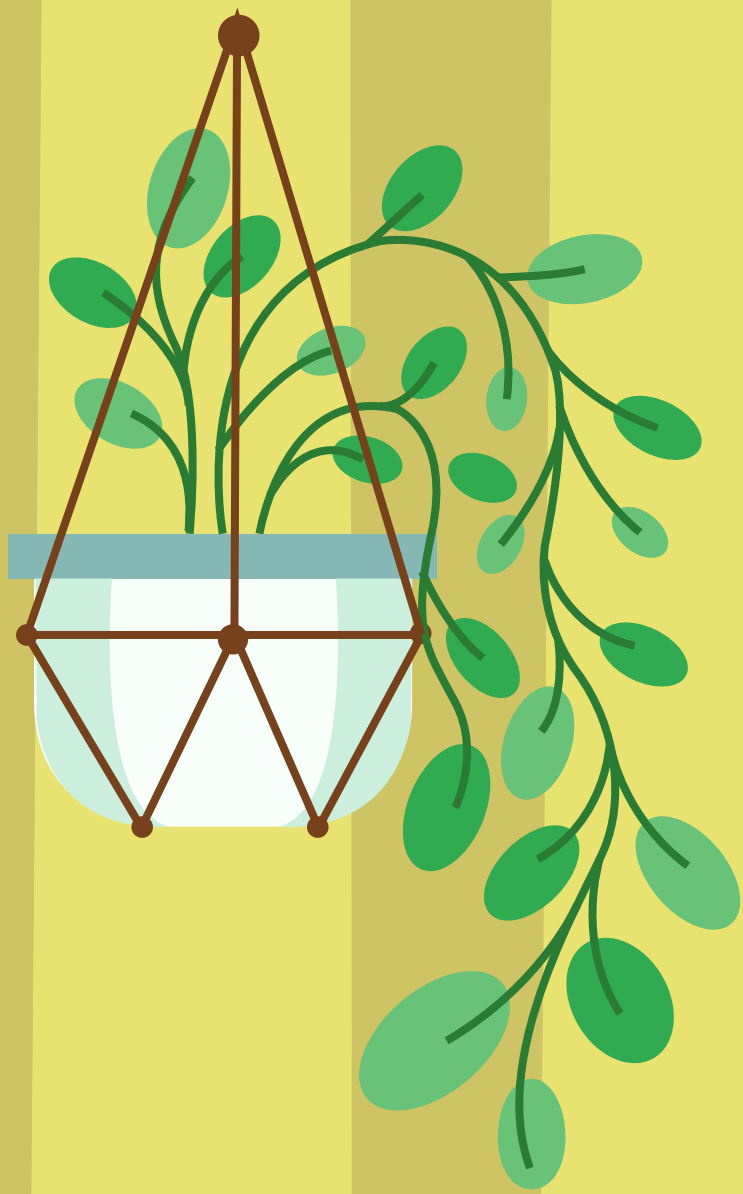
“ The brave doctors, nurses and cleaners are working to help us.  
We have to protect them too by stopping the spread of germs.  
बहादुर डॉक्टर, नर्स और सफाईकमीर काम कर रहे हैं। इसलिए हमारी मदद  
करें। हमें कीटाणुओं को फैलने से रोककर उनकी भी रक्षा करनी होगी। ”





“You can go back to your daily life and to school (when it is open) just like everyone else.

आप हर किसी की तरह अपने दैनिक जीवन और स्कूल (जब स्कूल खुलते हैं) में वापस जा सकते हैं।

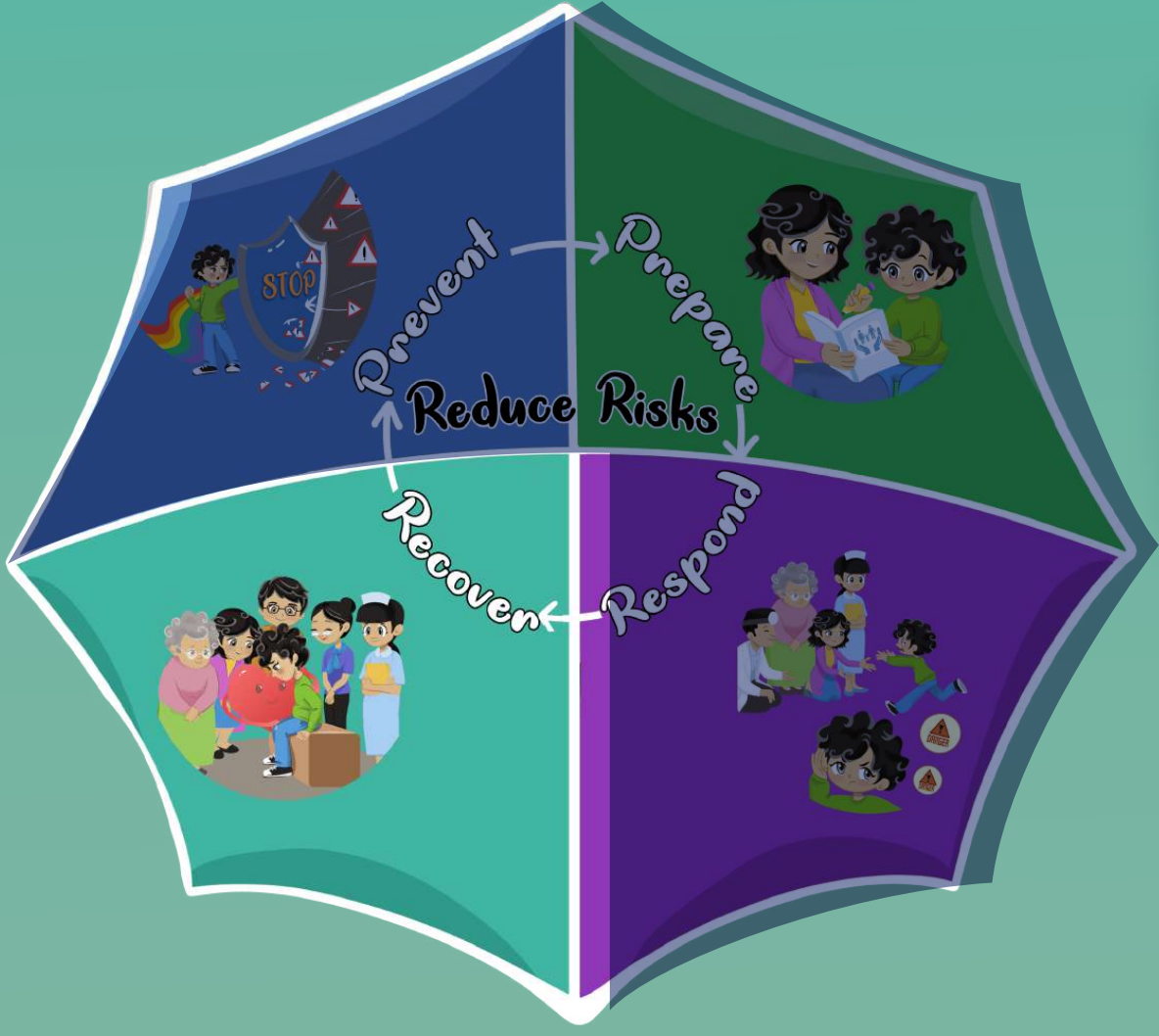


more than 2 meters  
2 मीटर से अधिक

more than 2 meters  
2 मीटर से अधिक



# RECOVER पुनः स्वस्थ होना



“ I’m recovering well from the infection.  
मैं संक्रमण से ठीक हो रहा हूँ ”



“ How are you?  
आप कैसे हैं? ”

“ Welcome back!  
वापसी पर स्वागत है! ”

“ Was it boring at the hospital?  
क्या अस्पताल उबाऊ था? ”



“ Yes, sometimes. I was grateful to get the care I needed...  
but it was hard to stay happy. My mood was quite low sometimes.  
हाँ कभी कभी। मुझे जिस देखभाल की जरूरत थी उसे पाने के लिए मैं  
आभारी था।...  
लेकिन खुश रहना मुश्किल था। मेरा मूड कभी-कभी काफी खराब हो ”





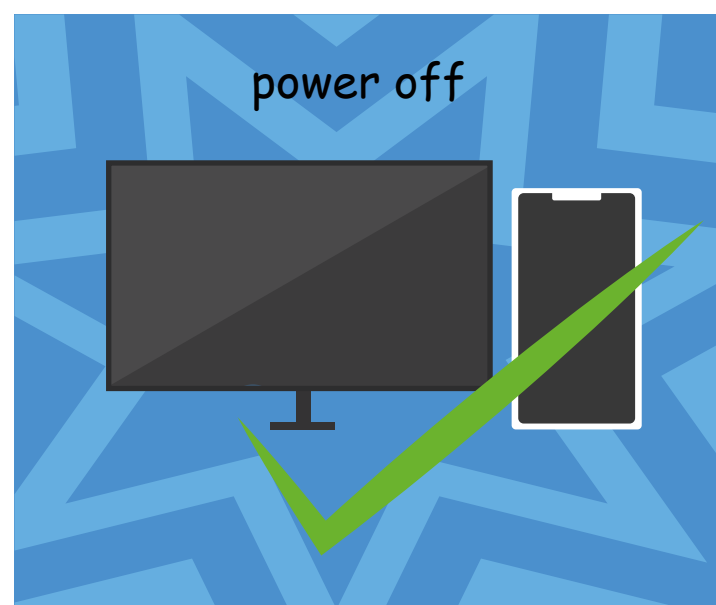


It's normal to feel down or have negative thoughts when you are unwell. There are many ways to help you feel better. Don't worry, things will be ok. You are **NOT** alone.

जब तुम अस्वस्थ हो, तब उदास महसूस करना या नकारात्मक विचार महसूस करना सामान्य है। आपको बेहतर महसूस करने में मदद करने के कई तरीके हैं। चिंता न करें, चीजें ठीक हो जाएंगी। आप अकेले नहीं हैं।

# ACTIONS FOR COPING WITH STRESS

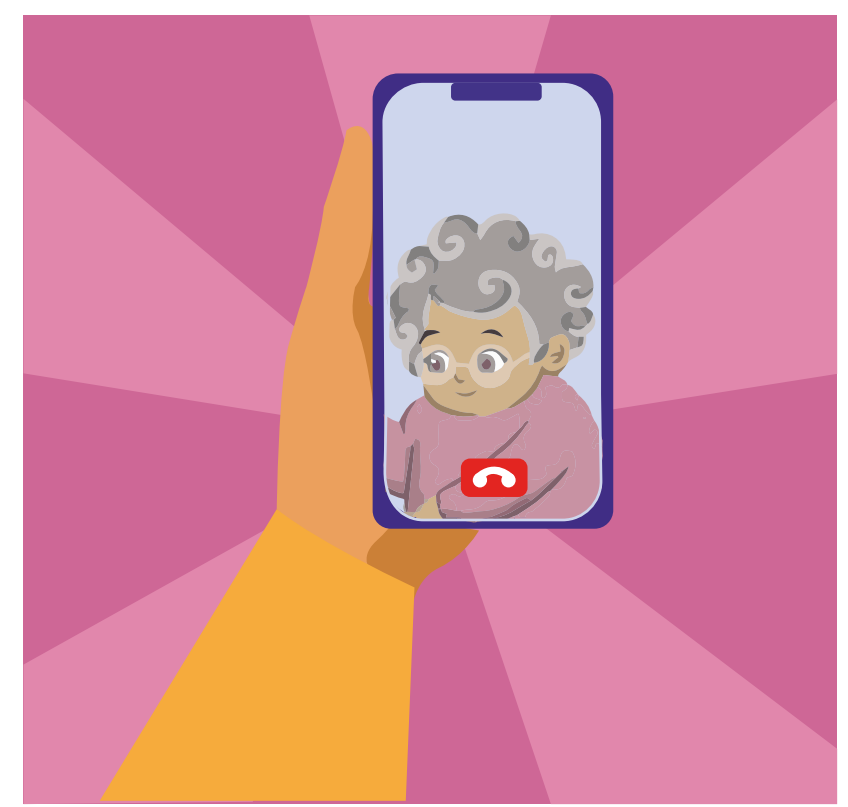
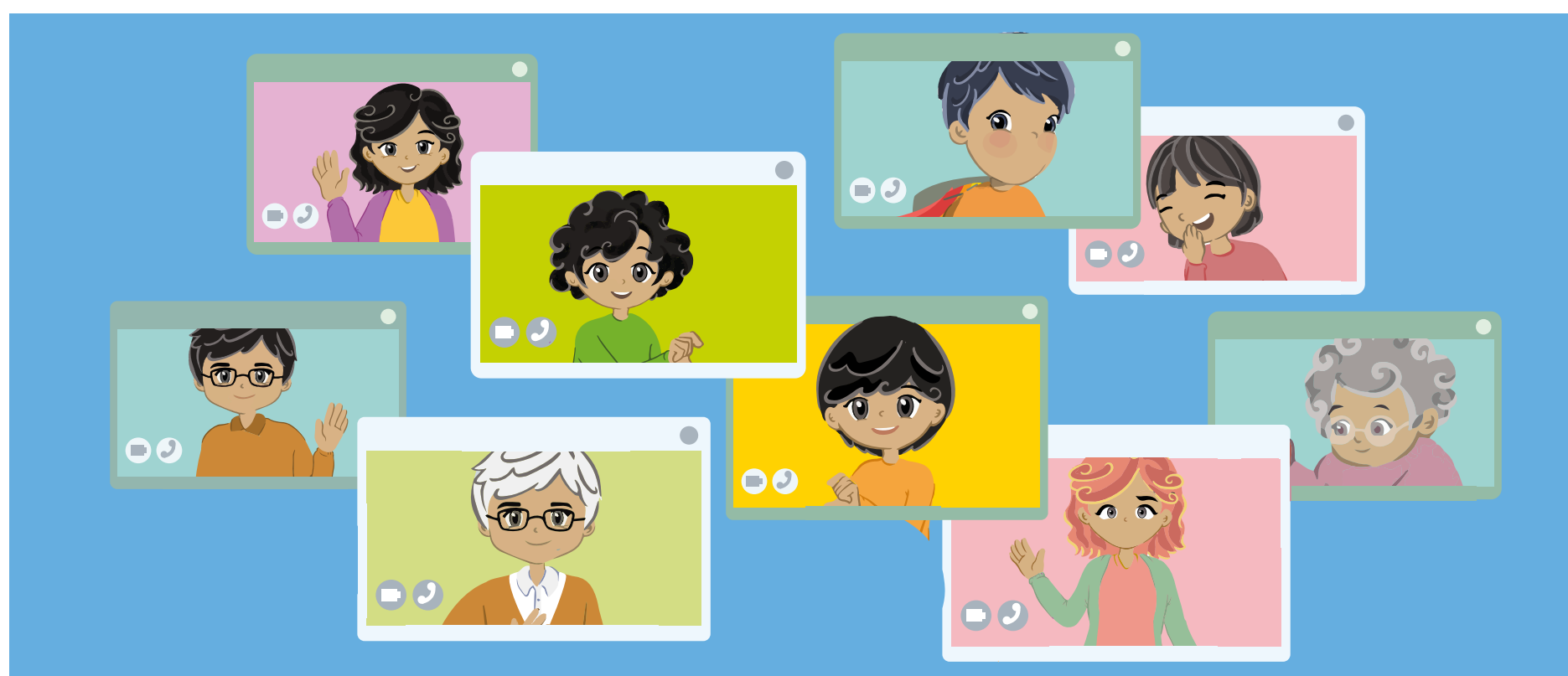
## Stay informed



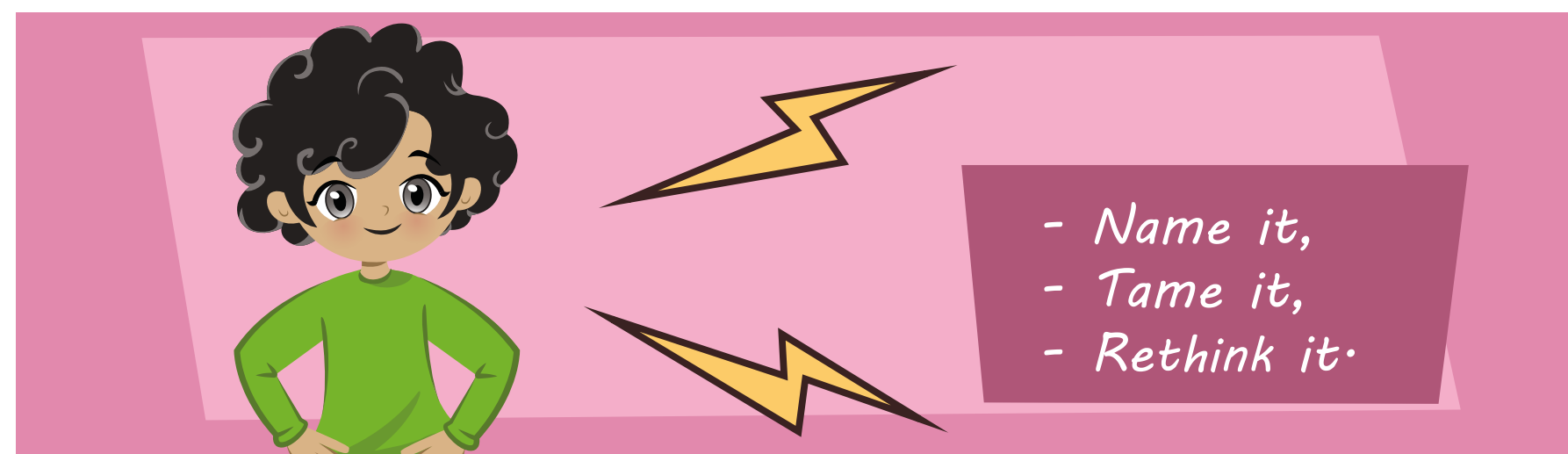
## Self-care routines



## Stay connected -with people who make you feel positive and supported.



## Use helpful ways to respond to stress.





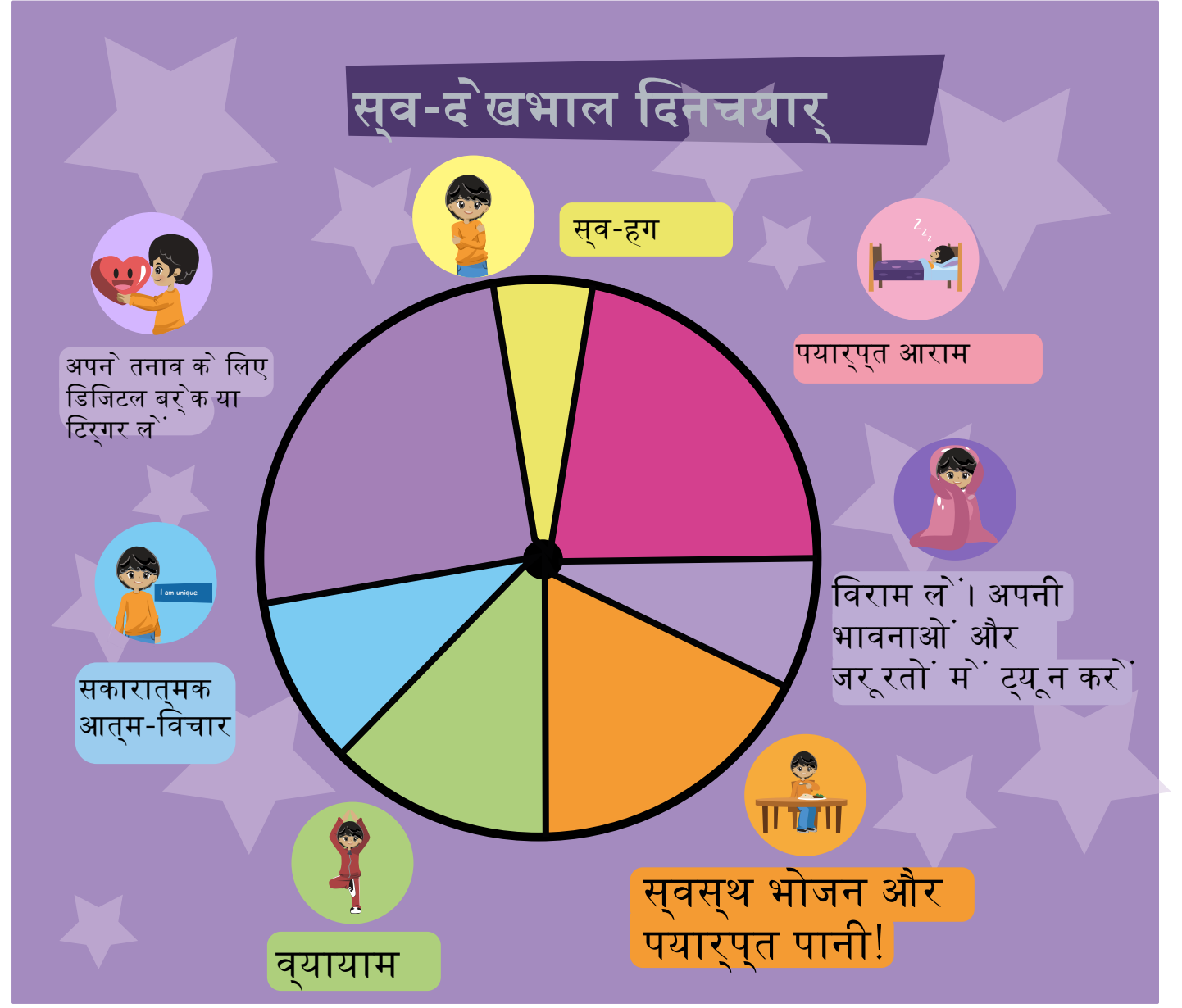
# तनाव से निपटने के लिए उपाय



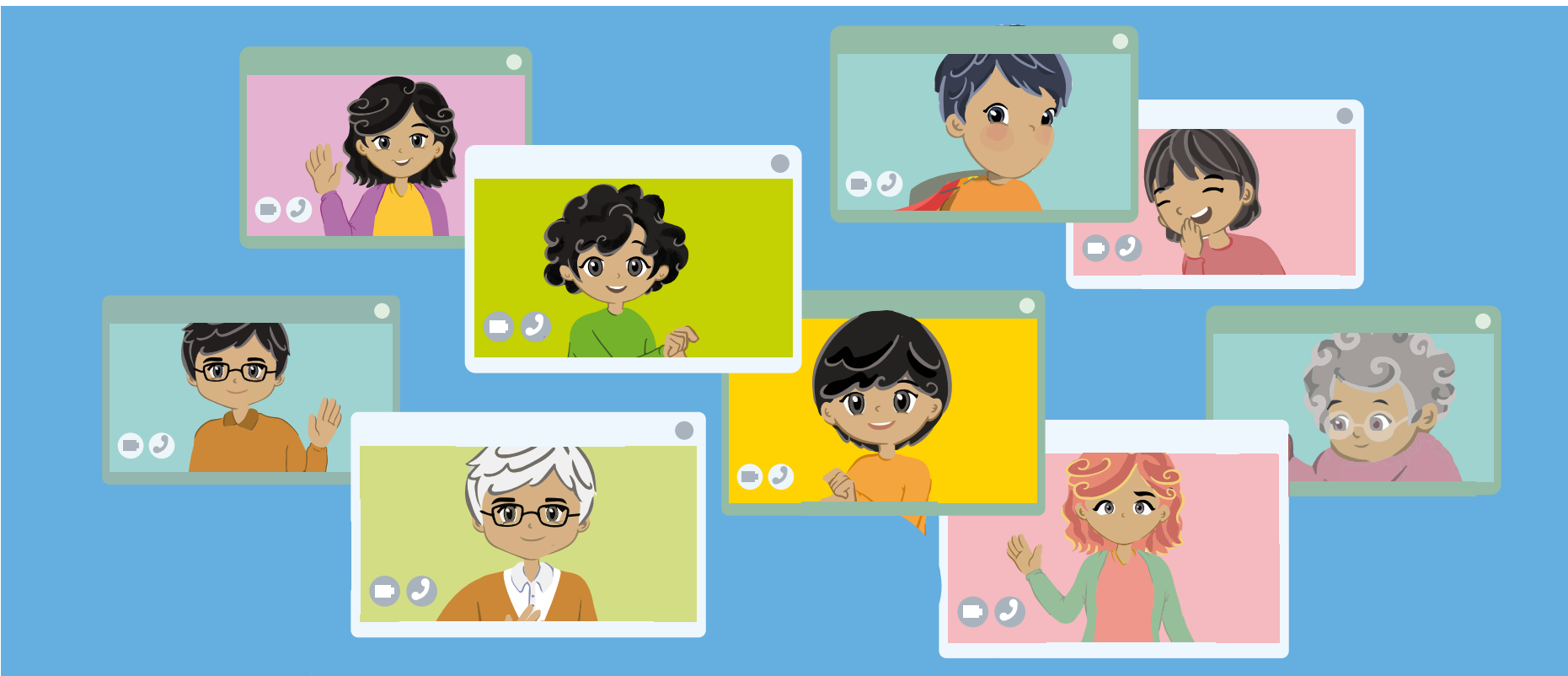
## सूचित रहें



## स्व-देखभाल दिनचर्या



ऐसे लोगों से जुड़े रहें जो आपको सकारात्मक और समर्थित महसूस कराते हैं



## तनाव के लिए उपयोगी तरीकों का पर्योग करें





Willow

04:56



“ It has been hard for me and my family.  
We needed support from each other.

यह मेरे और मेरे परिवार के लिए  
कठिन रहा है। हमें एक दूसरे के  
समर्थन की जरूरत है।



“ Self-care and being kind to yourself is really important.  
Also ask for help if you need it.

आत्म-देखभाल और स्वयं के प्रति दयालु होना  
वास्तव में महत्वपूर्ण है। जरूरत पड़ने पर मदद  
भी मांगें।





**STOP!**

**विराम**



“ I was also worried that others would be mean to me for being infected before.

मुझे इस बात की भी चिंता थी कि दूसरे मेरे बारे में बुरा सोचेंगे... पहले संक्रमित होने के कारण।

Germs can infect anyone! It's wrong to blame people. It's even worse to spread rumors about people or medicines and vaccines.

रोगाणु किसी को भी संक्रमित कर सकते हैं! लोगों को दोष देना गलत है। लोगों के बारे में या दवाओं और टीकों के बारे में अफवाहें फैलाना और भी बुरा है!

It's wrong to link COVID-19 infection with people who come from a certain country.

एक निश्चित देश से आने वाले लोगों के साथ COVID-19 संक्रमण को जोड़ना गलत है



**“ NEVER blame anyone for having illness or special needs for their body or the mind.**

बीमारी या अपने शरीर या दिमाग की विशेष जरूरतों के लिए कभी भी किसी को दोष न दें।

”



We should all be fair. STOP UNFAIR views and actions - they spread inequity and infections. Stigma and discrimination hurt people who need care the most.

हम सभी को निष्पक्ष रहना चाहिए। अनुचित विचारों और कार्यों को रोकें - वे असमानता और संक्रमण फैलाते हैं।

कलंक या Stigma और भेदभाव उन लोगों को आहत करते हैं जिन्हें देखभाल की सबसे अधिक आवश्यकता होती है।

असपताल  
HOSPITAL









“ Beware of signs of infections, have an action plan for what to do if you or others around you get infected.

संक्रमण के लक्षणों से सावधान रहें, यदि आप या आपके आस-पास के अन्य लोग संक्रमित हो जाते हैं तो क्या करें, इसके लिए एक कार्य योजना बनाएं।



“ Let's do our part in stopping the outbreak.  
आइए पर्कोप को रोकने में अपना योगदान दें! ”

Learn and share TRUSTED information about how to prevent the spread of germs!

रोगाणुओं के प्रसार को रोकने के तरीके के बारे में विश्वसनीय जानकारी जानें और साझा करें!



Stand together with those who need your help.

उन लोगों के साथ खड़े रहें जिन्हें आपकी मदद की जरूरत है।





Do good. Your actions and words matter!

Be kind to those who are infected or have recovered!

अच्छा करो। आपके कार्य और शब्द मायने रखते हैं! उन लोगों के प्रति दयालु रहें जो संक्रमित हैं या ठीक हो गए हैं!

”



Be a Germ Fighting Hero by caring for and protecting each other.  
Let's stand together!

एक दूसरे की देखभाल और सुरक्षा करके एक रोगाणु से लड़ने  
वाले नायक बनें।  
आओ साथ खड़े हों



**Disclaimer:**

This product is for educational purposes only and shall not replace the advice of health professionals or local authorities.

Always seek the advice and updated information from your local trusted sources.

Remember, knowledge is only able to protect if you turn it into helpful actions.

Be Priceless hereby disclaims all liabilities to any party for any direct, indirect or other consequential damages arising from any use of this product.

In the event that there are any inconsistencies in the different language texts, the English version will prevail.

**अस्वीकरण:**

यह उत्पाद केवल शैक्षिक उद्देश्यों के लिए है और स्वास्थ्य पेशेवरों या स्थानीय अधिकारियों की सलाह को प्रतिस्थापित नहीं करेगा।

हमेशा अपने स्थानीय विश्वसनीय स्रोतों से सलाह और अद्यतन जानकारी प्राप्त करें।

याद रखें, ज्ञान केवल तभी रक्षा कर सकता है जब आप इसे उपयोगी कार्यों में बदल दें।

इस उत्पाद के किसी भी उपयोग से उत्पन्न होने वाले किसी भी पतन, अपतन या अन्य परिणामी नुकसान के लिए Be Priceless उत्तरदायी नहीं है!

इस घटना में कि विभिन्न भाषा ग्रंथों में कोई विसंगतियां हैं, अंग्रेजी संस्करण मान्य होगा।



Remember that you are Priceless and Limitless  
 याद रखें कि आप अमूल्य और असीम हैं!

