



**Room to Read®**

World Change Starts  
with Educated Children.®

# गपशाप

प्यारे साथियों,

आशा है कि आप और आपका परिवार अच्छे से होंगे। जैसा कि आप जानते हैं कि सभी बच्चों के स्कूल अभी भी बंद हैं और सब अपने-अपने घर पर ही हैं। हमने सोचा कि हमारे साथियों को अपने गपशाप का इन्तज़ार होगा, तो हम आपके लिए लेकर आए हैं गपशाप का नया अंक। जिसमें हम सब जानेंगे कोरोना के समय में अपने समय का सदुपयोग कैसे करें और इंटरनेट पर ऑनलाइन पढ़ाई करते वक्त किन बातों का ध्यान रखें। आशा है कि आपको इसे पढ़कर अच्छा लगेगा। घर पर रहें, सुरक्षित रहें।

## मास्क कितना ज़रूरी है

घर से बाहर सार्वजनिक जगहों पर मास्क पहनना ज़रूरी है। सही ढंग से मास्क पहनना, हटाना और देखभाल करना आपके स्वास्थ्य और आपके आसपास के लोगों की सुरक्षा के लिए महत्वपूर्ण है। इसलिए मास्क को कैसे साफ करें और कैसे पहने इन बातों का खास ख्याल रखें। वैसे तो जितना संभव हो भीड़ भरे स्थानों पर जाने से बचें। यदि आपको साँस से सम्बंधित कोई लक्षण हैं जैसे खौंसी और छींक आना तो आपको मेडिकल मास्क पहनना चाहिए ताकि दूसरे लोगों तक संक्रमण न फैले। अगर कोई लक्षण नहीं है तो आपको मेडिकल मास्क पहनने की ज़रूरत नहीं है। आप सूती कपड़े से बने मास्क पहन सकते हैं। ध्यान रहे, अगर आप मेडिकल मास्क पहनते हैं तो उसे इस्तेमाल करने के बाद सही ढंग से नष्ट कर देना चाहिए जिससे किसी और तक वायरस का संक्रमण न फैले।

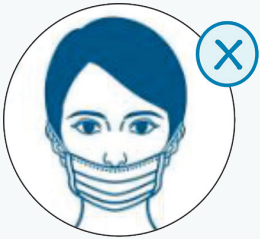
मास्क को कैसे साफ करें।

- कम से कम दिन में एक बार साबुन या डिजिटैल का उपयोग करके कपड़े के मास्क को धोएं।
- धोने के बाद, दोबारा पहनने से पहले मास्क पूरी तरह से सूख जाना चाहिए।
- एक साफ बैग/जगह में ही मास्क को रखें।

सही ढंग से मास्क पहनना।

- हमेशा हाथ मास्क पर लगाने से पहले अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं।
- सुनिश्चित करें कि मास्क साफ है। गंदा या फटा होने पर इसे न पहनें।
- मास्क से आपका मुँह, नाक और टोड़ी ढंके होने चाहिए।
- ध्यान रखें कि आप साँस आराम से ले सकें।

## मास्क पहनने की आम गलतियों से बचें



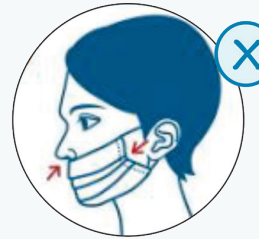
नाक से नीचे न खींचें



टोड़ी को न दिखाएं



टोड़ी के नीचे न खींचें



ढीला मास्क न पहनें



फटा हुआ मास्क न पहनें

स्रोत: यूनिसेफ

साथियों, हमें विश्वास है कि अब आप मास्क के सही इस्तेमाल को अच्छे से जान गए हैं। तो क्यों न आज से एक जिम्मेदारी लें। बस यह ध्यान रखना है कि आपके परिवार का कोई भी सदस्य बाहर जाए तो मास्क पहनकर जाए और जब वह लौटे तो मास्क धोकर रखें। आशा है आप इसे अच्छे से निभायेंगे।

## सही हाथ धोने का तरीका जानें

आओ, साबुन से हाथ धो आएं, रोग-जीवाणु दूर भगायें।



1 नल के बहते पानी में हाथ गीला करिये।



2 पूरे हाथ के लिए पर्याप्त साबुन लीजिये।



3 पूरे हाथ को कम से कम 20 सैकंड तक मलिये।



4 हाथ के पीछे, उँगलियों के बीच में और नाखूनों के अंदर भी रगड़ें।



5 नल के बहते पानी में हाथ अच्छे से धोएं।



6 साफ कपड़े या तौलिये से हाथ पोछें।