



# बच्चे, वायु और कोरोना 4

## : कोविड अनुरूप व्यवहार

(कोविड-19 के साथ सामान्य और स्वस्थ जीवन का मार्गदर्शन करने के लिए एक कॉमिक)



डॉ. सुमन मोर  
डॉ. रविंद्र खैवाल





# बच्चे, वायु और कोरोना: कोविड अनुरूप व्यवहार

(कोविड-19 के दौरान सामान्य और स्वस्थ जीवन का मार्गदर्शन करने के लिए एक कॉमिक)

आम नागरिक कोरोनावायरस के खतरे को लेकर चिंतित हैं। सभी उम्र के लोग खुद को जागरूक करने के लिए उपलब्ध मीडिया जैसे कि समाचार पत्र, सोशल मीडिया और टेलीविजन का उपयोग कर रहे हैं। वयस्कों से लेकर बच्चों तक में इन दिनों सबसे ज्यादा चर्चा कोरोना वायरस के बारे में हो रही है। इसलिए बच्चों में कोरोना वायरस चिंता का कारण बना हुआ है क्योंकि वे इन विषयों की बातचीत को समझने में उतने सक्षम नहीं होते हैं और चिंतित हो जाते हैं। माता-पिता को उनसे बात करनी चाहिए और उनकी जिज्ञासाओं का समाधान करना चाहिए, ताकि वे घबराएं नहीं! हम उनकी मदद के लिए उन्हें बच्चे, वायु और कोरोना के कॉमिक भाग 1, भाग 2 और भाग 3 को पढ़ने की सलाह देते हैं।

क्योंकि सामाजिक और आर्थिक गतिविधियों की अनुमति के साथ लॉकडाउन को खोलने की प्रक्रिया शुरू की गयी है। इसलिए, कोविड के उचित व्यवहार के बारे में जनता और बच्चों को संवेदनशील बनाने की आवश्यकता है। इस बात को ध्यान में रखते हुए पीजीआईएमईआर, चंडीगढ़ और पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़ (भारत) ने कॉमिक का चौथा भाग बनाया है, ताकि उन्हें नए व्यवहार मापदंडों के बारे में शिक्षित करके सभी की सुरक्षा को सुनिश्चित किया जा सकता है एवं कोविड-19 रोग के प्रसार की रोकथाम की जा सकती है।

यह कॉमिक बच्चों को कोविड अनुरूप व्यवहार के नए मापदंडों को अपनाने और रोकथाम के नायक बनने के लिए प्रेरित करने के लिए बनाई गई है।







सरकार सख्त लॉकडाउन के बाद छूट दे रही है।

हाँ, ऐसा लगता है।



क्या इसका मतलब है कि कोविड-19 रोग खत्म हो गया है?

लेकिन मैंने सुना है कि मामलों की संख्या और भी बढ़ गई है।

क्या हमारे स्कूल जल्द ही खुल जाएंगे?

अरे, इतना भ्रम।

लगता है हमें वायु को बुलाना पड़ेगा।

ठीक है, चलो वायु को बुलाते हैं।









मैं पहले अपने फेस कवर का सुरक्षित रूप से निपटान कर लूँ और मेरे हाथों को साफ कर लूँ!



बहुत बढ़िया सवाल, बच्चों! सरकार प्राथमिकता पर सार्वजनिक स्वास्थ्य की रक्षा करना चाहती है, लेकिन हमें अपनी अर्थव्यवस्था को भी सुचारु रखने की आवश्यकता है।

वायु, हमें पता चला है कि कोविड के मामलों की संख्या बढ़ रही है, तब भी सरकार लॉकडाउन में छूट दे रही है। ऐसा क्यों?



सुचारु अर्थव्यवस्था? कृपया हमें समझाएं।



ठीक है, मैं समझाता हूँ। मुझे पहले यह बताएं कि आपके माता-पिता की वेतन मिल रही है या नहीं?



ओह! कई लोग ऐसे हैं जिनकी आजीविका लॉकडाउन के दौरान प्रभावित हुई है। धीरे-धीरे, लॉकडाउन खोलने से जीवन को सामान्य बनाने में मदद मिलेगी।

लेकिन आप जानते हैं, मेरे दोस्त राजू ने मुझे बताया कि उनके पिता एक रेहड़ी चलाते हैं और उन्होंने लॉकडाउन की अवधि के दौरान अपनी कमाई खो दी है।

हाँ!

हाँ!







क्या आप और आपके परिवार वाले ज़रूरतमंदों की मदद कर रहे हैं?

हाँ, वायु।



हाँ हम मदद कर रहे हैं! हमारे प्रधानमंत्री जी ने भी उन लोगों की मदद करने के लिए कहा है जो अपनी आजीविका के लिए हम पर निर्भर हैं।

सरकार ने इस लॉकडाउन के दौरान प्रभावित होने वाले किसान, सड़क विक्रेताओं, दैनिक मजदूरों आदि सहित समाज के सभी वर्गों की मदद के लिए 20 लाख करोड़ के वित्तीय पैक की भी घोषणा की है।



यह वास्तव में उनके लिए मददगार होगा।

हाँ, बच्चों, आर्थिक पैकेज और लॉकडाउन में छूट से अर्थव्यवस्था फिर से शुरू हो जाएगी क्योंकि इस लॉकडाउन के दौरान सावधानी के तौर पर अधिकांश गतिविधियाँ बंद थीं।



हाँ, वायु, हम जानते हैं कि उस समय केवल आवश्यक सेवाओं की अनुमति थी।

सही कहा! आवश्यक सेवाओं ने सख्त लॉकडाउन के दौरान कठिनाइयों को कम करने में मदद की है।

अब दुकानों, उद्योगों और अन्य गतिविधियों के खुलने से लोगों और अर्थव्यवस्था को सुचारु करने में मदद मिलेगी।



हाँ, वायु! हमने समाचारों में सुना है कि सरकार ने अब बाज़ारों, दुकानों, उद्योगों, सैलून, भोजनालयों, धार्मिक स्थलों आदि को खोलने की अनुमति दे दी है।

यह सच है बच्चों! सरकार ने इन गतिविधियों की अनुमति दी है। लेकिन उन्हें सरकार द्वारा समय-समय पर जारी किए जा रहे कोविड-19 के प्रसार को रोकने के लिए दिशानिर्देशों का पालन सख्ती से करना होगा।

नहीं, बच्चों! बहु-आयामी मानदंडों के आधार पर, जैसे कि कोविड-19 के मामलों की संख्या और बीमारी के फैलने की संभावना के अनुसार, राज्य और केंद्र शासित प्रदेश क्षेत्रों को 3 ज़ोन्स-लाल, नारंगी और हरे ज़ोन के रूप में बाँटा गया है।

क्या इन गतिविधियों को सभी जगह अनुमति दी गई है?

विभिन्न क्षेत्रों में वर्गीकरण करने से बीमारी के प्रसार को रोकने के लिए, हॉटस्पॉट क्षेत्रों की पहचान करने में और विषाणु के प्रसार को रोकने के लिए केंद्रित प्रबंधन करने में मदद मिलेगी।

3 ज़ोन? ये क्या हैं?

ये क्षेत्र कौन से हैं?

लाल: 'हॉट स्पॉट' सक्रिय मामलों की संख्या, पुष्टि किए गए मामलों की दोहरीकरण दर, परीक्षण और निगरानी प्रतिक्रिया की सीमा के आधार पर।

पीला जिला न तो हरा और न ही लाल ज़ोन के अंतर्गत आता हो।

हरा: जहाँ कोविड-19 का कोई नया मामला ना आया हो या पिछले 21 दिनों से कोई भी नए मामले की पुष्टि नहीं हुई हो।





यह अच्छा है। क्या इसका मतलब है कि क्षेत्रीकरण से आर्थिक गतिविधियों को फिर से शुरू करने में मदद मिलेगी?



यह सही है बच्चों! ज़ोनिंग व्यावसायिक गतिविधियों को सुव्यवस्थित करने में मदद करेगा।



बच्चों, कुछ समय के लिए हमें कोविड-19 के साथ रहना सीखना होगा।

क्या ऐसा है?



हाँ बच्चों, जैसा कि हम कोविड-19 के खतरे का सामना कर रहे हैं, हमें सरल प्रथाओं का पालन करके इसके प्रसार को रोकना होगा।

कोविड-19 के साथ रहने से आपका तात्पर्य क्या है?





हाँ, वायु, हमारे पास आपकी बताई हुई 'पब्लिक हेल्थ शील्ड' है और हमें आपके द्वारा बताए गए महत्वपूर्ण संदेश भी याद हैं।

बहुत अच्छे! सरकार ने परामर्श दिए हैं कि सार्वजनिक स्थानों का दौरा करते समय उनका पालन किया जाए। समुचित दूरी, फेस कवर का उपयोग और स्वच्छता मानदंडों का पालन करके हम कोविड-19 को रोकने में मदद कर सकते हैं।



हाँ, बच्चों! मापदंडों के अनुसार न चलने पर जुर्माना किया जाएगा।

हाँ, हमने यह भी सुना है कि सार्वजनिक स्थानों पर थूकना भी मना है।



क्या इसका मतलब है कि जब हम बाहर जा रहे हैं, तो हमें कुछ सावधानियां बरतनी पड़ेगी?

हाँ, बच्चों।



कृपया हमें समझाएं कि यदि हम बाजार जा रहे हैं तो कैसे हम खुद को और दूसरों को सुरक्षित रख सकते हैं।



ठीक है बच्चों, मैं आपको ज़रूर बताऊंगा।





# सार्वजनिक स्थानों/बाजारों में सुरक्षा सुनिश्चित कैसे करें!



खरीदारी के लिए जाते समय फेस कवर पहनें !

अपनी आंख, नाक और मुंह को छूने से बचें!



खरीदारी से पहले जहाँ तक संभव हो तो ट्रॉली या टोकरी के हैंडल को साफ करें!



घर के अंदर आने के तुरंत बाद और खरीदी गई वस्तुओं को रखने के बाद अपने हाथ ज़रूर धोएं!



दूसरों से कम से कम 6 फीट की दूरी बनाए रखें!



काउंटर पर डिजिटल भुगतान करें!



खरीदारी के अनुसार अपने पास नकदी रखें और नकदी वापस लेने से बचें!







## बैंक/एटीएम में बरती जाने वाली सावधानियाँ





लेकिन वायु, हमने बहुत लंबे समय से कुछ भी नया नहीं खरीदा है। मैं अपनी माँ के लिए कुछ खरीदना चाहती हूँ।

हाँ वायु, मैं भी खरीदारी के लिए जाना चाहता हूँ। अगले महीने मेरे पिता जी का जन्मदिन भी है।

ओह! यदि ऐसा है, तो आपको बाज़ार में बहुत सावधान रहना होगा। मॉल, बाज़ारों को भी एहतियाती उपायों का पालन करना होगा।

## शॉपिंग मॉल में बरती जाने वाली सावधानियाँ

दुकान/स्टाल/कैफेटेरिया के परिसर के अंदर एवं बाहर समुचित दूरी का पालन करें!



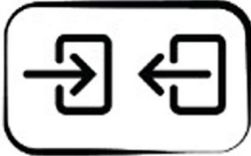
प्रवेश द्वार पर अनिवार्य सैनिटाइजर डिस्पेंसर और थर्मल स्क्रीनिंग के प्रावधान रखें!



कर्मचारी अपना चेहरा ढक कर रखें व समय-समय पर हाथ सैनिटाइज़ करें!



ग्राहक, माल/आपूर्ति के लिए अलग प्रवेश एवं निकास रखें!



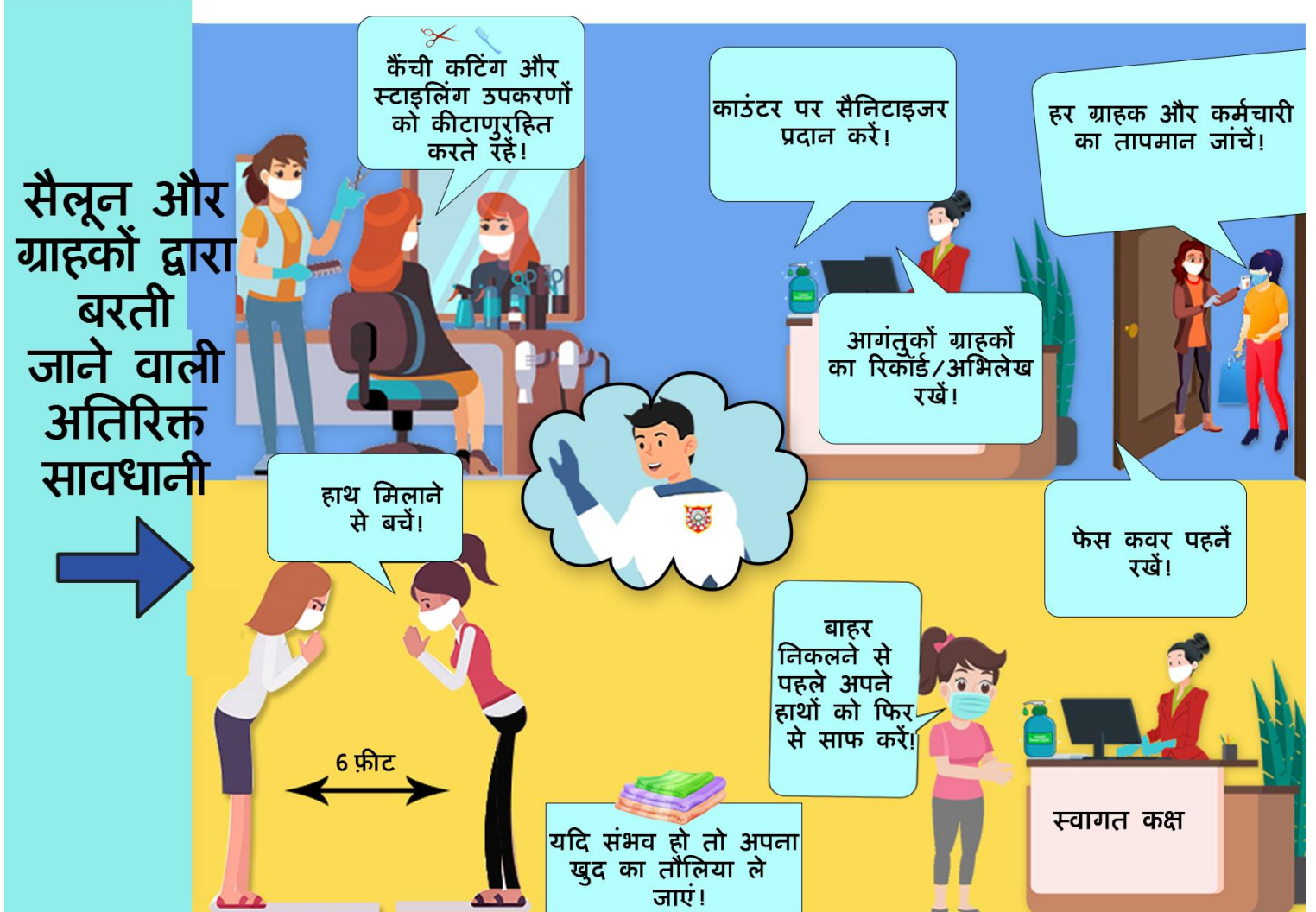
समुचित दूरी बनाए रखने के लिए दुकान के अंदर ग्राहकों की संख्या का ख्याल रखें!



शौचालय में साफ़-सफाई रखें!











आरोग्य सेतु ऐप को डाउनलोड करें

स्पीकर मोड पर मोबाइल फोन का उपयोग करें

चेहरे/मुंह के साथ फोन के सीधे संपर्क से बचने के लिए हेडफोन (वायर्ड/वायरलेस) का उपयोग करें

मोबाइल फोन को किसी भी सतह पर रखने से बचें

ठीक है! हम ध्यान रखेंगे।

साफ करने से पहले फ़ोन को बंद कर लें

फ़ोन में किसी भी छेद आदि के माध्यम से नमी के प्रवेश से बचें और सीधे फोन पर तरल का उपयोग न करें

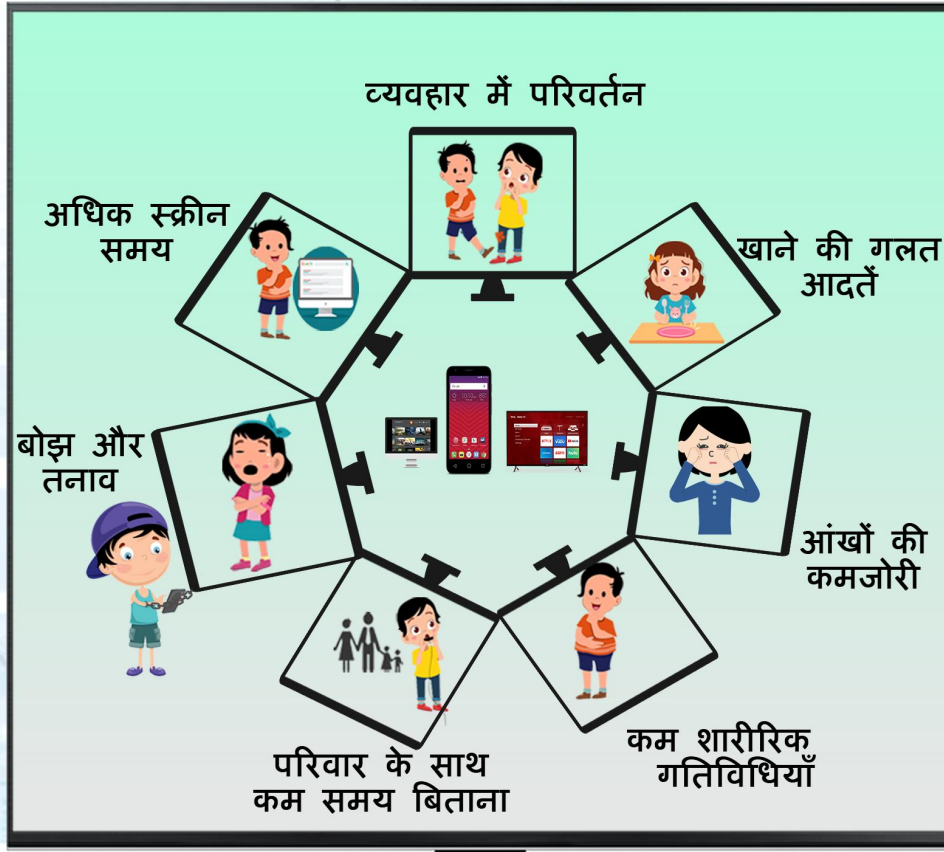
फ़ोन की सतह को पोंछने के लिए एक नरम कपड़े का उपयोग करें

फ़ोन पर ब्लीच या कोई अन्य सफाई के लिए तरल पदार्थ का उपयोग या न करें





## डिजिटल लत



- बच्चों के लिए संस्तुत स्क्रीन समय
- वर्ष तक के बच्चे- कोई स्क्रीन उपयोग ना करे बच्चे 2-5 वर्ष- अधिकतम 1 घंटा
  - 6 साल से ऊपर
    - अधिकतम (2-3 घंटे)
    - माता पिता स्क्रीन समय का ध्यान रखें
    - भोजन के समय टीवी बंद कर दें
    - 15 मिनट के स्क्रीन उपयोग के बाद ब्रेक लें





## घर से काम करते समय (स्वस्थ आचरण)



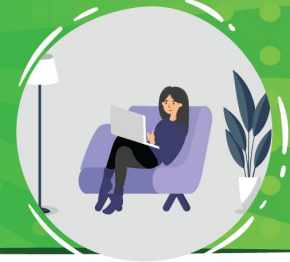
प्रकाश सेटिंग का उपयोग करें और ज़रूरत के हिसाब से प्रकाश रखें  
पर्दा बंद करें या कंप्यूटर को खिड़की से, प्रकाश के माध्यम से दूर ले जाएं ताकि आंखों पर तनाव ना पड़े!



उचित दूरी बनाए रखें और डेस्कटॉप को आरामदायक ऊंचाई पर नर्व्यवस्थित करें  
मॉनिटर को आंखों के स्तर के ठीक नीचे रखें और आंखों से लगभग 20 से 28 इंच की दूरी पर रखें!



काम के लिए एक समर्पित क्षेत्र निर्धारित करें  
एक आरामदायक कुर्सी का उपयोग करें। काम करते समय अपनी पीठ को सीधा रखें!



अपनी आंखों को बीच बीच में एक विराम अवश्य दें  
हर 20 मिनट में स्क्रीन से 20 फीट दूर किसी वस्तु को 20 सेकंड के लिए देखें!

समय-समय पर विराम लें और थोड़ा व्यायाम करते रहें  
व्यायाम और सैर के लिए थोड़ा बिराम लें!



कंप्यूटर सेटिंग देखें  
आराम के अनुसार कंप्यूटर की द्युति को ठीक करें!







## अपना वाहन चलाते समय बरती जाने वाली सावधानियाँ









# कार्यस्थल पर बरती जाने वाली सावधानियाँ



कंटेनमेंट ज़ोन में रहने वाले कर्मचारी सिर्फ घर से काम करें!



दुकानें, कैफेटेरिया, कार्यालय परिसर के अंदर समुचित दूरी बनाए रखें!



कार्यस्थल पर सोप डिस्पेंसर और हैंड सैनिटाइजर प्रदान करें!



कार्यस्थल पर ज़रूरत होने पर ही एक दूसरे के कक्ष में जाएं!



सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करते समय समुचित दूरी बनाए रखें व फेस कवर पहने रखें!



उच्च जोखिम वाले कर्मचारी अतिरिक्त सावधानी बरतें!



सभी कर्मचारी व आगन्तुक फेस कवर का इस्तेमाल करें! कार्यालय समय, दोपहर का भोजन के लिए ब्रेक/कॉफी ब्रेक आदि के समय को विचलतापूर्वक रखें!



लिफ्ट में सिमित लोगों की संख्या रखें!

कार्यालय में बैठक या कार्यक्रम आयोजित करते समय उन्हें क्या सावधानी बरतनी चाहिए?

हाँ, उन्हें अतिरिक्त सावधानी बरतने की भी जरूरत है।





# कार्यस्थल में बैठक/कार्यक्रम आयोजित करते समय बरती जाने वाली सावधानियाँ



बिना छुए जाने वाले पारंपरिक तरीकों का अनुकरण करो!

बैठक या कार्यक्रम कों से पहले व बाद में हाथ धोने या सैनिटाइज़र के उपयोग को प्रोत्साहित करें!



सुनिश्चित करें कि प्रतिभागियों की सीट कम से कम 6 फ़ीट की दूरी पर हों!



स्थल को अच्छी तरह हवादार रखें!



अगर संभव हो तो बैठकों को वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से प्रोत्साहित करें!



प्रतिभागियों के विवरण के साथ सभी बैठकों और आयोजनों का रिकॉर्ड रखें!

धन्यवाद, वायु!

वायु! हमारे घर के सहायक भी काम पर वापिस आ गए हैं। हम सभी को क्या सावधानी बरतने की ज़रूरत है?

बच्चों, घर के सहायक को भी कुछ सावधानियों का पालन करने की आवश्यकता है।







## घरेलू कार्यकर्ता/सहायकों द्वारा बरती जाने वाली सावधानियाँ



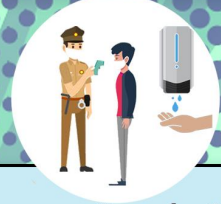




# पूजा स्थल पर बरती जाने वाली सावधानियाँ



6 फीट की दूरी रखते हुए पारंपरिक अभिवादन करना चाहिए!



प्रवेश द्वार पर अनिवार्य सैनिटाइजर डिस्पेंसर और थर्मल स्क्रीनिंग का प्रावधान हो!



सभी लोग पूजा स्थलों पर जाते समय चेहरा ढक कर जाये!



भक्त अपने स्वयं की चटाई ले जाएं!



पूजा स्थल में प्रवेश करने से पहले पानी और साबुन से हाथ धोना सुनिश्चित करें और हैंड सैनिटाइजर का उपयोग करें!



केवल लक्षण रहित व्यक्तियों को अनुमति!



बैठने की व्यवस्था में समुचित दूरी का ध्यान रखें!



जूते उतार कर अपने वाहन में या निर्धारित स्थल पर ही रखें! दोबारा पहनने से पहले जहाँ तक संभव हो पैर अवश्य धोएं!



आगंतुकों द्वारा छोड़े गए मास्क/फेस कवर/दस्तानों का उचित निपटान सुनिश्चित करें!



प्रसाद वितरण या पवित्र जल का छिड़काव कुछ समय तक वर्जित रखें!





## स्कूल में बरती जाने वाली सावधानियाँ

पानी और साबुन या अल्कोहल आधारित सैनिटाइजर/रब के साथ हाथ धोना सुनिश्चित करें!

बच्चों का मेज़ कम से कम 6 फ़ीट की दूरी पर रहें!

शौचालयों को दिन में समय समय पर अच्छे कीटाणुनाशक से साफ़ करें!

प्रत्येक कक्षा में प्रवेश और निकास द्वार पर, और दोपहर के भोजन के कमरे एवं शौचालय के पास अल्कोहल आधारित हैंड रब या सैनिटाइज़र रखें!

सोडियम हाइपोक्लोराइट का उपयोग करके सतहों को कीटाणुरहित रखें!

सभा समारोह, अन्य गतिविधियाँ को प्रतिबंधित रखा जा सकता है!

वायु का उचित प्रवाह एवं संचार सुनिश्चित करें!

छात्र अपनी पानी की बोतल स्वयं लेकर जाएं!





क्या अब हम अपने पारिवारिक दोस्तों से मिलने दूसरे शहर में जा सकते हैं?

क्या सार्वजनिक परिवहन सुरक्षित है?

बच्चों, आपको कुछ समय के लिए अन्य शहरों की यात्रा करने से बचना चाहिए, यदि आवश्यक है, तो आपको कुछ सावधानियों का पालन करना चाहिए।

## हवाई मार्ग से यात्रा



उड़ान समय से 2 घंटे पहले हाजिरी करें! यात्रियों का दस्ताने, मास्क पहनना ज़रूरी है!



सभी प्रवेश द्वारों पर थर्मामीटर के साथ समर्पित कर्मचारी रहें!



काउंटरों पर सामाजिक दूरी बनाए रखें!



बैगज टैग को प्रिंट करके पहले ही चिपका दें व बैग को कीटाणुरहित रखें!



## बस और कार से यात्रा



जब आप सार्वजनिक परिवहन से यात्रा कर रहे हों तो अपने फ़ोन को स्पर्श न करें



ट्रेन और बस के खंभे के साथ संपर्क सीमित रखें!



अपने बैग को साफ करें और इसे फर्श और अन्य सतहों से दूर रखें!

हम इन निर्देशों का बहुत सावधानी से अनुसरण करेंगे।



अपना चेहरा न छुएं!



हैंड सैनिटाइजर को साथ में रखें और बस, ट्रेन या मेट्रो से उतरते समय उसका उपयोग अवश्य करें!



यात्रियों का निर्धारित स्थानों पर स्क्रीनिंग ज़ोन या थर्मल स्क्रीनिंग के समय सहयोग करें!



तुम्हारा कल दोपहर का खाना कैसा रहा?

बहुत ही अच्छा, रेस्टोरेंट में भी वे सख्त सावधानी बरत रहे हैं और यह भी सुनिश्चित कर रहे हैं कि सभी उनका पालन करें।

भोजनालय में भी सावधानियाँ बरतने की ज़रूरत है।

## भोजनालय में बरती जाने वाली सावधानियाँ



हाथों की स्वच्छता बनाए रखें!

प्रवेश द्वार पर सैनिटीज़र प्रदान करें एवं तापमान की जाँच करें!



काउंटर पर डिजिटल भुगतान को प्रोत्साहित करें!

भोजनालय के भीतर फर्श पर निशान लगा कर एवं संकेतों के द्वारा समुचित दूरी सुनिश्चित करें!



नो टच' डिलीवरी को बढ़ावा दें, ग्राहकों को संदेशों या कॉल के माध्यम से सूचित करें!

आरोग्य सेतु ऐप इनस्टॉल करना अनिवार्य होगा!



पोस्टर एवं ऑडियो संदेश के द्वारा लोगों को जागरूक करें!

अत्यधिक स्पर्श वाली सतहों की स्वच्छता निर्धारित समय बार बार करें!



हमें अपौष्टिक आहार से बचना चाहिए और हमेशा संतुलित आहार लेना चाहिए।

क्यों?

क्योंकि स्वस्थ आहार हमारी रोग प्राधारित शक्ति को मजबूत करते हैं।

बहुत अच्छा, बच्चों! आप बहुत ही होशियार हो।





वायु, हमने समाचारों में सुना है कि होटल जल्द ही खुल रहे हैं।

हाँ बच्चों! होटलों में भी आगंतुकों के लिए भी विशेष सावधानी बरतने की ज़रूरत है।

प्रवेश द्वार पर अनिवार्य सैनिटाइजर डिस्पेंसर और थर्मल स्क्रीनिंग का प्रावधान रहे!

आईडी, स्वयं घोषणा पत्र के साथ अतिथि आगंतुकों का विवरण (यात्रा इतिहास, चिकित्सा स्थिति आदि) का अभिलेख रखें!

पोस्टर/स्टैंड/टीवी स्क्रीन द्वारा कोविड-19 के निवारक उपायों को प्रमुखता से प्रदर्शित करें!

आस-पास के समागम क्षेत्रों के बारे में मेहमानों को बताएं और उन्हें वहाँ यात्रा न करने की सलाह दें।

होटल चेक-इन और चेक-आउट के लिए क्यूआर कोड, ऑनलाइन फॉर्म, डिजिटल भुगतान ई-वालेट आदि जैसी संपर्क रहित प्रक्रियाएं अपनाएं!

होटल फेस कवर/मास्क, दस्ताने और हाथ सैनिटाइजर आदि कर्मचारियों के साथ-साथ मेहमानों को भी उपलब्ध करवाएं!

डाइन-इन के बजाय रूम सर्विस या टेकअवे को प्रोत्साहित करें। खाद्य वितरण कर्मि अतिथि या ग्राहक के दरवाजे पर पैकेट को छोड़ दें एवं सीधे आदाता को न सौंपें!



क्या यह सच है कि सड़क विक्रेताओं को काम करने की अनुमति दे दी है?

हाँ, मैंने भी देखा है।

हाँ बच्चों, उन्हें भी एहतियाति उपायों के साथ काम पर वापिस आने की अनुमति मिल गई है।



रेहड्रियां साफ रखें और समुचित दूरियों के मानदंडों का पालन करें!



ग्राहकों को सैनिटाइजर डिस्पेंसर प्रदान करें!



अक्सर छुई जाने वाली सतहों के ऊपर कीटाणुनाशक (जैसे सोडियम हाइपोक्लोराइट) का उपयोग करें!

विक्रेता फेस कवर व दस्तानों का उपयोग अवश्य करें!



सिर्फ टेक अवे की अनुमति होगी!





**कोरोना योद्धाओं का सम्मान करें**

**गैर-भेदभाविता**

**भेदभाव करना बंद करें**

हाँ वायु! कोरोना वारियर्स को समय समय पर प्रोत्साहित व सम्मानित करना चाहिए।

फेस कवर का इस्तेमाल करें!

बुजुर्गों की मदद करें!

आरोग्य सेतु ऐप!

घर पर पढ़ें और काम करें!

कीटाणुरहित सतहें!

स्मार्ट उपभोगता!

छूने से बचें!

कृप्या सहयोग दें!

थूके नहीं!

Three children at the bottom are cheering with their arms raised.



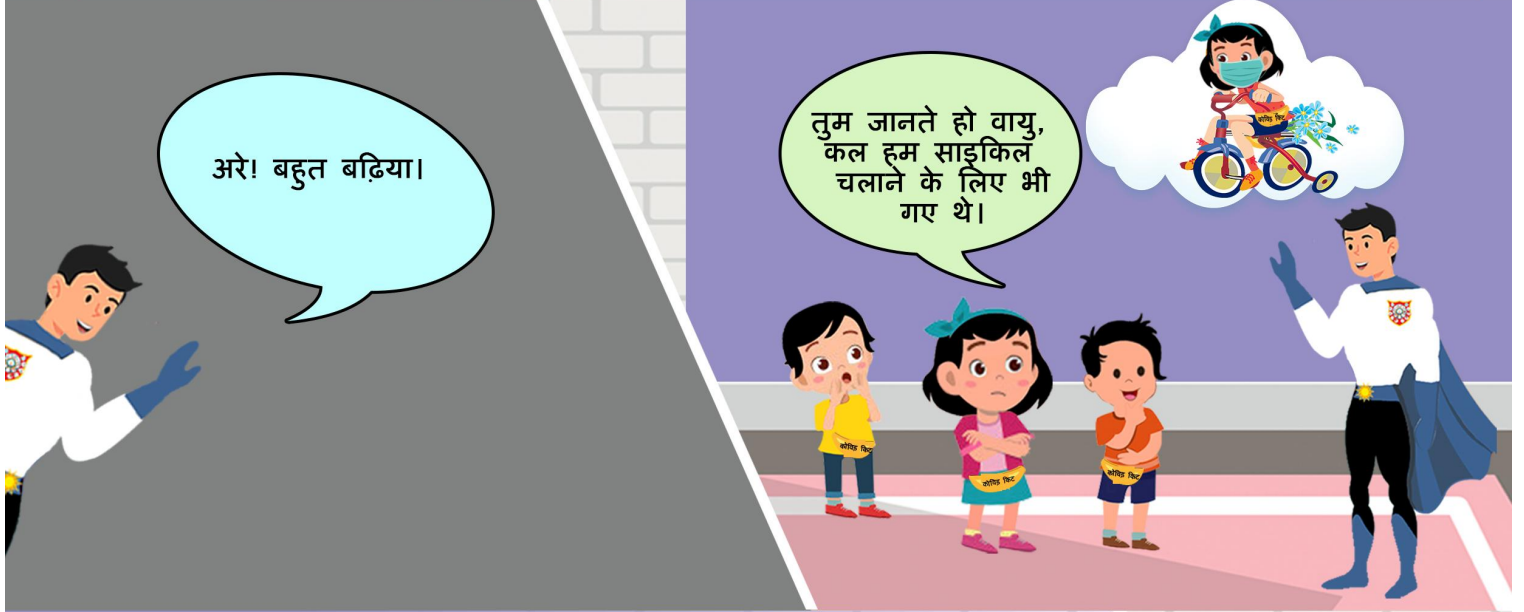


बच्चों, आप सभी के पास जैसा बैग है। इसमें क्या है?

वायु, यह हमारी कोविड किट है।

कोविड किट? इसके अंदर क्या है?

हमारे पास इसमें एक अतिरिक्त फेस कवर और सैनिटाइज़र है, ताकि जब हम खेलने के लिए बाहर जाते हैं तो ज़रूरत पड़ने इसका उपयोग कर सकें।



अरे! बहुत बढ़िया।

तुम जानते हो वायु, कल हम साइकिल चलाने के लिए भी गए थे।



ओह मेरे प्यारे बच्चों, तुम्हें जॉगिंग और साइकलिंग करते समय मास्क नहीं पहनना है। लेकिन समुचित दूरी बनाए रखें।

मेरा मास्क पसीने की वजह से गीला हो गया था।

धन्यवाद, वायु। अब हम पहले की तरह ही साइकिल चलाने का आनंद ले सकते हैं।

हाँ।

अच्छा। ऐसा है क्या!









हमें श्वसन स्वच्छता भी बनाए रखनी चाहिए।

हाँ, हमें या तो खांसते या छींकते समय अपने चेहरे को टिशु से ढंकना चाहिए या कोहनी का उपयोग करना चाहिए।



बहुत सही बच्चों; चलो प्रकृति का खयाल रखें और प्रकृति हमारा खयाल रखेगी।

**प्रकृति: रक्षति रक्षिता..!**

धन्यवाद, वायु। हम जानते हैं कि ये सब जल्द ही सामान्य हो जाएगा।



हाँ, बच्चों दो शक्तिशाली योद्धा हैं धैर्य और समय और जैसा कहा गया है

**विज्ञान दीपेन संसार भयं निवर्तते ॥**

**भावार्थ:**

**विज्ञान के दीप से संसार का भय भाग जाता है।**

हाँ, वायु। हम कोविड-19 को हराएंगे और हम अधिक मजबूत और स्वस्थ होंगे।



