

unicef 
for every child

छोटे बच्चोंसे बात करें

कोरोना वायरस-१९

के बारेमें



©युनाईटेड नेशन्स चिल्ड्रन्स फंड (UNICEF)

यह किताब युनिसेफ के राष्ट्रीय कार्यालय को, लॅटिन अमरिका और करेबियन में, विविध समूहों, परिवारों, आरोग्यतथा शिक्षा देनेवाले कार्यकर्ताओं, बच्चों और वयस्कोंमें व्यापक प्रसार करनेके लिये उपलब्ध करा दी गयी है।

करोना वायरस के बारे में जानकारी का यह संकलन बहुत ही आसान, स्पष्ट एवं बच्चोंको भावनिक रूपसे आश्वस्त कराने के लिये बनाया गया है।

जानकारी का यह संकलन युनिसेफ लॅट्रो (UNICEF LACRO) के चाईल्डहूड डेव्हलपमेंट टीम द्वारा बनाया गया है। और स्वास्थ्य, बच्चोंकी सुरक्षा और आपात्कालीन शिक्षा विभाग के देखरेख में बनाया गया है।

एडीटोरियल कोऑर्डिनेशन (संपादन)

पेंद्रिशिया न्युनेज़

अर्लीचाईल्डहूड डेव्हलपमेंट ऑफिसर

इलूस्ट्रेशन (चित्रण)

सोल डायज़

ग्राफिक डिज़ाइन और ले आउट

डिएगोवॅपेर, मोका डिसेनो

पनामा सिटी, मार्च 2020

क्युं सभी लोग इस कोरोना वायरस के बारेमें बोले जा रहे है ?

कोरोना वायरस वायरसों का एक ऐसा समूह है जो लोगोंको बिमार बना सकता है. वायरस ये एक इतना छोटासा जीव होता है जिसे आप देख भी नहीं सकते. यह जीव केवल अत्यंत छोटी वस्तुओंको देखनेवाले बहोतही खास दुर्बिनो द्वारा देखा जा सकता है.

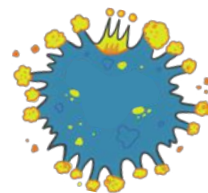
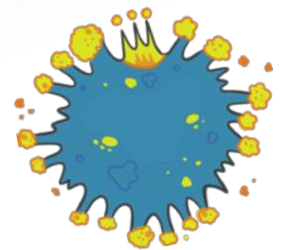
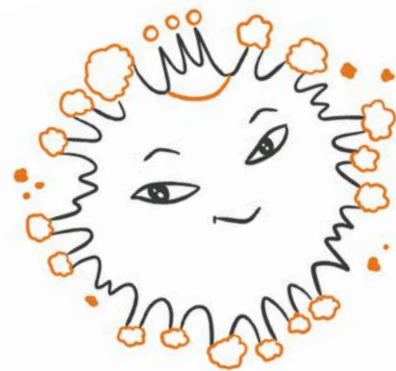
चुंकि ये इतना छोटा होता है, यह बडी आसानी से मनुष्य के शरीर में प्रवेश करके उसे बिमार बना सकता है.

कोरोना वायरस को यह नाम 'कोरोना' से मिला है. जिसका मतलब है 'क्राऊन' यानि 'मुकुट', क्युं कि वह दिखता भी मुकुटधारी जैसा ही है।

कोरोना वायरस का अस्तित्व कई वर्षोंसे है. किंतु हालही में कोरोना वायरस के इस परिवार में 'कोरोना वायरस 2019' नाम का एक नया सदस्य आया है, जिसके बारेमें कोई नहीं जानता था.

तो हमें ये सिखना है कि वह किस तरह लोगों के बीच सफर करता है और हमारे शरीर के अंदर क्या करता है जिससे हम बिमार हो जाते है.

यह इसलिये ज्यादा प्रसिद्ध हुआ है क्युं कि यह नया है!



क्या यह मेरे शरीर में प्रवेश कर सकता है ?

हां. लेकिन यह अकेले उड़ नहीं सकता. सफर करने के लिये इसे एक इन्सान से दुसरे इन्सान की जरूरत होती है. इसे 'कोनटैजियन' यानि 'संसर्ग/संक्रमण' कहते हैं. इसी तरीके से यह वायरस एक शरीर से दुसरे शरीर में प्रवेश करता है.

कोरोना वायरस लंबी छलांग नहीं लगा सकता इसलिये वो ऐसे तरीके अपनाता है.



यह एक हाथ से दुसरे हाथ पर छलांग लगा सकता है, जब लोग एक दुसरोसे मिलकर हाथ मिलाते हैं. इसीलिये अपने हाथोंको एक गानेके चलते तक साबून और पानी से धोना अति आवश्यक है. हाथोंको अल्कोहोलिक साबून से भी धोया जा सकता है, जो अपने आप सुख जाता है.



काटिये और चिपकाइये



अगले कुछ दिनों में अगर कोई आपसे मिलने बड़े प्यार से नजदिक आता है, तो आप उन्हे छुये बिना हाथ हिलाकार अभिनंदन कर सकते हैं. आपका अभिनंदन आपके एक मुस्कराहट के साथ उतनाही स्नेहशील साबित होगा.

जब आप बात करते हो, छुते हो या छिंकते हो, तब आपके थुंक के एक बुंद के साथ भी यह छलांग लगा सकता है. अगर आप किसीको खांसते या छिंकते हुये देखो, तब उनसे दूर रहना ही बेहतर है, जिससे कुछ बुंदे आप तक पहुंच न सके.

या यह किसी टेबल या फर्निचर पर भी इंतजार करते मिल सकते हैं, अगर इस वायरस से ग्रस्त किसीने वहां छुआ हो. लेकिन आप चिंता न करें, क्युं कि इन वस्तुओं को अगर स्वच्छ किया गया हो तो वायरस वहां हो ही नहीं सकता.

काटिये और चिपकाइये



काटिये और चिपकाइये



और अगर यह मेरे शरीर में प्रवेश कर ले तो क्या होगा ?

आपको थोड़ासा खराब लगेगा, ठीक वैसे जैसे आपको जुकाम हुआ हो. आपको बुखार आ सकता है, खांसी हो सकती है और ऐसे लग सकता है मानो सांसे फूल गयी हो.

लेकिन अन्य दिनोंकी तरह जब आप बिमार होते हो और कुछ दिनोंके बाद आपको अच्छा लगने लगता है, और आप खेलने कुदने लगते हो.

तकरीबन हर व्यक्ती को कुछ दिनोंके बाद अच्छा लगने लगता है.

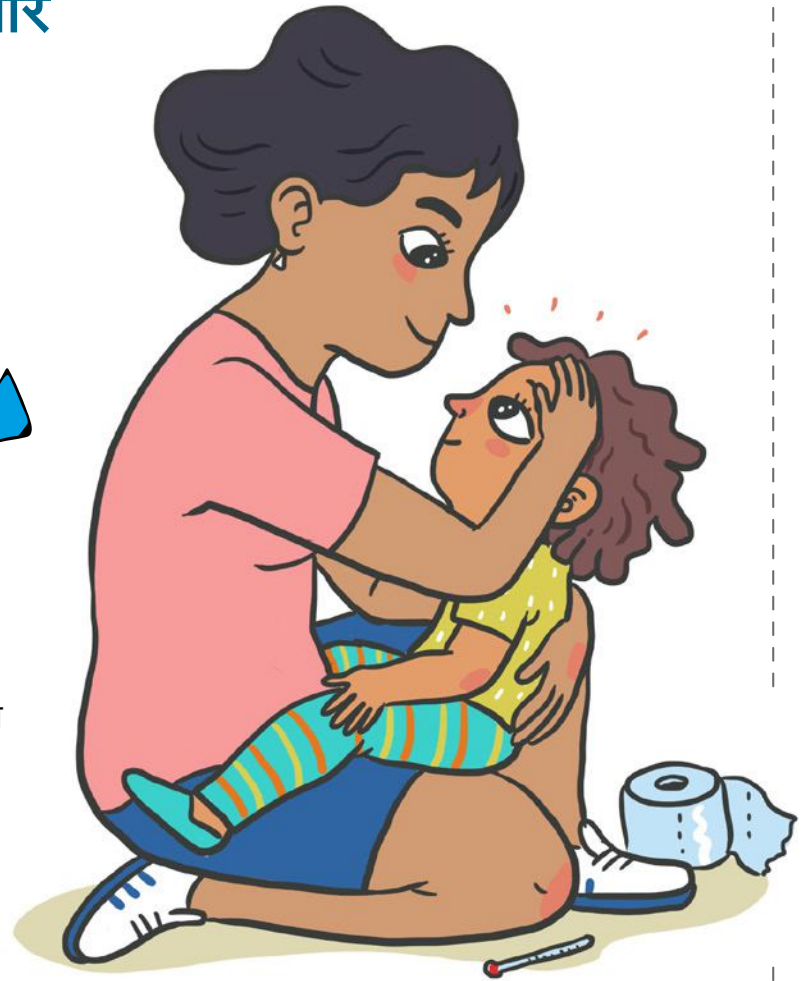
जो लोग आपकी देखभाल कर रहे हैं वो आपको सुरक्षित और संरक्षित रखेंगे.

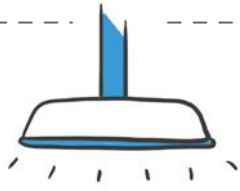
तो वयस्क कोरोना वायरस की खबरे देख रहे हैं. और सीख रहे हैं कि आपकी देखभाल कैसे की जाये और आपको सुरक्षित किस तरह रखा जाये.

अगर आप बिमार हो जाते हो तो घर के बडे आपकी देखभाल करेंगे जिससे आपको अच्छा लगने लगे.

और अगर आप किसी ऐसे व्यक्ती के साथ हो जो कोरोना वायरस से बिमार है, तो आपको कुछ दिनों के लिये घर में ही रहना होगा. आप तंदुरुस्त होंगे तब भी. अगर आप बिमार हो भी जाओ तो वे आपकी अच्छी तरह से देखभाल कर सकते हैं. और वायरस को दुसरे बच्चों तक सफर करनेसे रोक भी सकते हैं.

ऐसे भी हो सकता है कि कुछ दिनोंके लिये आप आपकी खेलकुद की जगह पर या प्रिस्कूल में नही जा पायेंगे. आपको ये अच्छा नही लगेगा. लेकिन बिमारी का प्रादुर्भाव होनेसे बचने के लिये ये बहोत ही आवश्यक है.





काटिये और
चिपकाइये

इसी बीच, इस वायरस का फैलाव रोकने के लिये कई वैज्ञानिक काम कर रहे हैं. इनके द्वारा हमारी सुरक्षा के लिये दवाई की खोज की जा रही है.

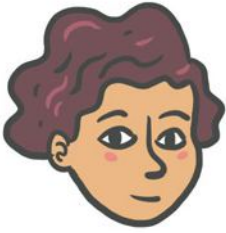
आपकी देखभाल करनेवाले वयस्कोंके साथ बात करो, आपके मन में उठनेवाले सारे सवालोंके जवाब उनसे पुछो.

कोरोना वायरस के बारेमें क्या देखा है या क्या सुना है?

आपने जो देखा है उसका चित्र बनाओ या आपके वयस्कों को इस बारेमें लिखने के लिए कहें.

क्या आप कोरोना वायरस को लेकर चिंतित हो ?

अगर हो, तो अपनी चिंता के स्तर पर गोल बनाइये.



मुझे चिंता
नहीं थी



मुझे चिंता नहीं थी

कोई अन्य भावना आपके मनमें थी ?

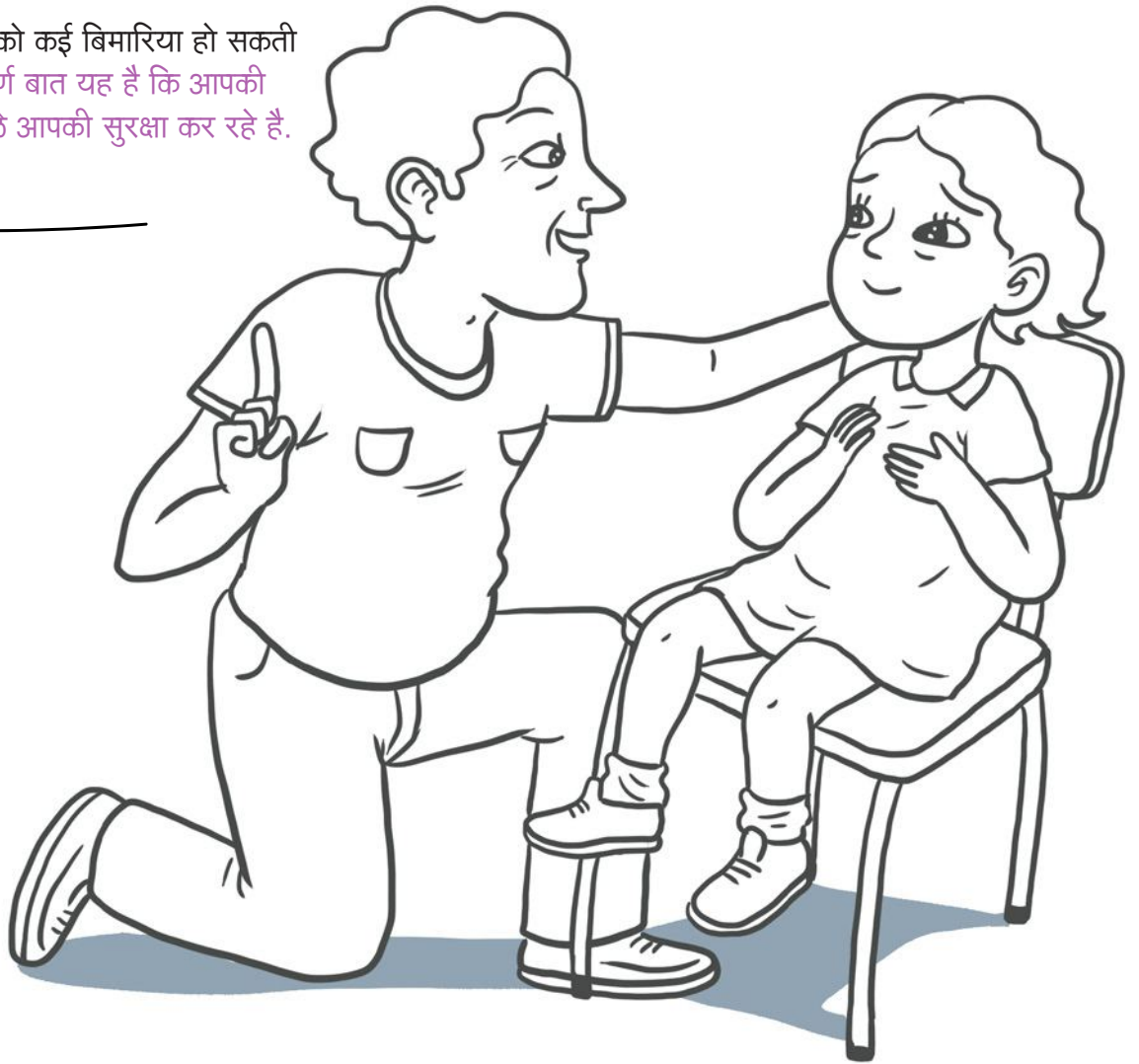
जब बातें बहुत बढ़ जाती हैं तब दुखी होना, चिंता,
असमंजस, डर या गुस्सा होना बड़ा ही स्वाभाविक है.

आपने जो देखा है उसका चित्र बनाओ या आपके
वयस्कों को इस बारेमें लिखने के लिए कहें.

आपने आप जो महसूस किया था या कर रहे हो वो सब ठीक है.

जब आपके वयस्क किसी बातको लेकर चिंतित हो,
या आप कोई बात कर रहे हो और आपको उसे
करनेसे मना किया जा रहा हो, तब इस तरह से
महसूस करना बडाही स्वाभाविक है.

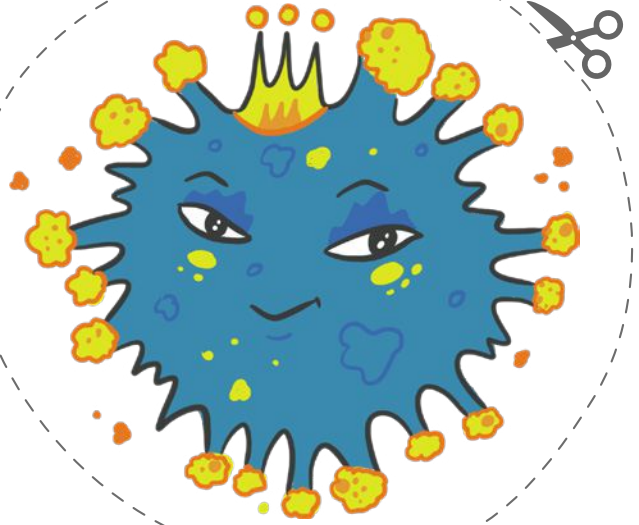
कभी कभी लोगों को कई बिमारिया हो सकती
है. सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आपकी
देखभाल करनेवाले आपकी सुरक्षा कर रहे है.



रंग भरने के लिये

और याद रहे, आप अपने हाथ धोकर
और हमने बताई हुई बातों पर अमल
करके इस वायरस को रोकने में मदद
कर सकते हो.

काटिये और चिपकाइये



बिंदूसे लाईन बनाई हुई तस्विरों को
काटो और ऊन पन्नोपर चिपकाओ जहां
अंकित किया गया है.

©युनाइटेड नेशन्स चिल्ड्रन्स फंड (UNICEF)

लॅटिन अमरिका और करेबियन विभागीय कार्यालय
बिल्डींग 102, अल्बर्टो तेजाडा स्ट्रीट
सिटी ऑफ नॉलेज
पनामा, रिपब्लिक ऑफ पनामा
पी. ओ. बॉक्स: 0843-03045
टेलिफोन: +507 301 7400

www.unicef.org/lac
Twitter: @uniceflac
Facebook: /uniceflac

unicef 
for every child