**Women with   
Disabilities Australia   
(विकलाँग महिलाएँ ऑस्ट्रेलिया)**

****

# **कोरोनावायरस के बारे में। जिसे COVID - 19 भी कहा जाता है।**

**यह पुस्तक** कोरोनोवायरस **के बारे में है।**



**हमने यह किताब** विकलांगता से ग्रस्त महिलाओं और लड़कियों **के लिए लिखी है।**



**हम विकलाँग महिलाएँ ऑस्ट्रेलिया हैं।**

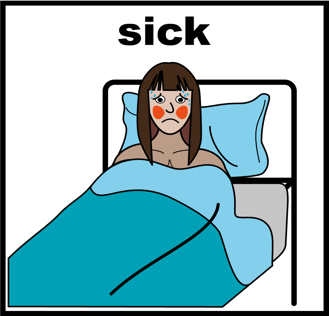
## **कोरोनावायरस क्या है?**



कोरोनावायरस एक बुरे फ्लू या सर्दी की तरह है।



यह ऑस्ट्रेलिया में एक नया वायरस है।

****

कोरोनावायरस को **महामारी** कहा गया है।  
**महामारी** एक नया वायरस होती है जो विभिन्न देशों में फैल गया है।

## क्या मुझे कोरोनावायरस हो सकता है?

आप किसी अन्य व्यक्ति के साथ संपर्क के माध्यम से कोरोनोवायरस प्राप्त कर सकते हैं जिसमें कोरोनावायरस है।

जैसे जब कोई वायरस वाला व्यक्ति



* आपके आस-पास खांसी या छींकता हैं



* आपसे हाथ मिलाता है
* किसी ऐसी चीज़ को छूता है जिसे आप छूते हैं



* आपके साथ पेय या भोजन सांझा करता है।

## **मैं कैसे स्वस्थ रह सकती हूँ?**

खुद को और दूसरों को कोरोनावायरस होने से बचाने के लिए आप कुछ चीजें कर सकती हैं।

आप यह कर सकती हैं

* अपने हाथों को साबुन और गर्म पानी से धोएं
* अपने चेहरे को छूने की कोशिश न करें



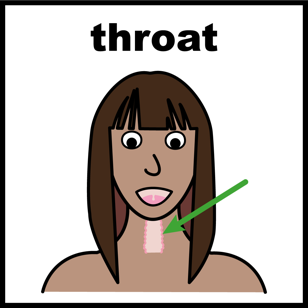
* ऐसे लोगों से दूर रहें जो बीमार हैं
* लोगों की भीड़ वाले स्थानों से बचें

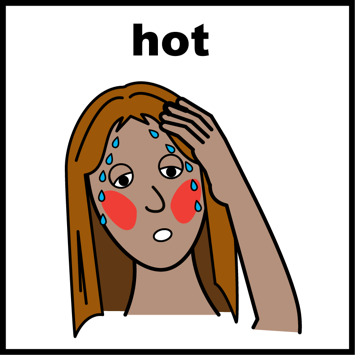


* फल और सब्जियां खाएं
* पर्याप्त नींद लें।

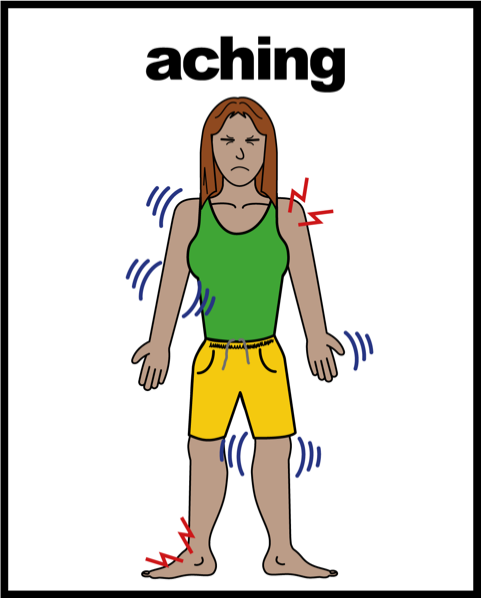
## मुझे कैसे पता चलेगा कि मुझे कोरोनावायरस है**?**

**यदि आपको कोरोनावायरस है तो आपको**

* **खांसी**
* **गला खराब होना**



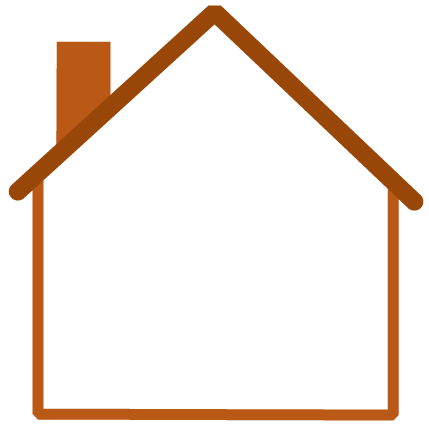
* **बहुत गर्मी महसूस करना**
* **सिर में दर्द होना**



* **शरीर में दर्द होना**
* **थकावट महसूस हो सकती है।**

## **अगर मैं बीमार हो जाऊं तो मैं क्या करूं?**

यदि आप अस्वस्थ महसूस करते हैं या कोरोनोवायरस के लक्षण हैं तो ध्यान रखें कि



****

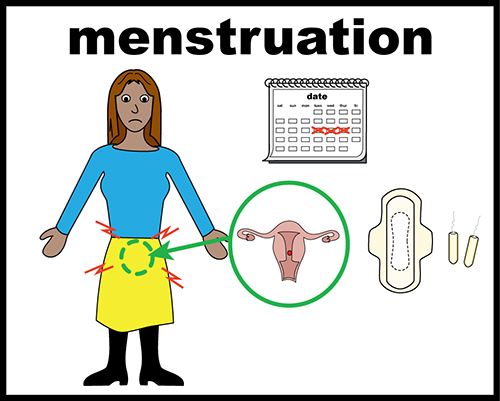
* अगर हो सके तो घर पर रहें
* दूसरे लोगों को मिलने का प्रयास न करें

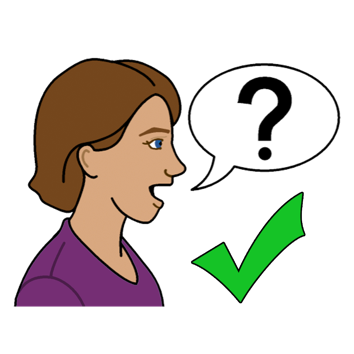


[This Photo](http://ravikarandeekarsblog.blogspot.com/2009/08/swine-flu-follow-these-7-steps.html) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/)

* खांसी होने पर अपना मुंह ढक कर रखें
* जब अन्य लोगों के आसपास हो तो मास्क पहनें।

****

* **अपने डॉक्टर को बुलाएं या एक नियुक्ति बुक करें**
* **उन्हें बताएं कि आपको कोरोनावायरस हो सकता है**
* **वे टेस्ट कर सकते हैं कि आपके पास वायरस है या नहीं।**

**मदद कहां से प्राप्त करें**

कोरोना वायरस के बारे में मदद या अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए आप संपर्क कर सकते हैं

**कोरोनावायरस स्वास्थ्य सूचना लाइन**

दिन हो या रात ………… .. 1800 020 080

पर कॉल करें

**हैल्थ डारेक्ट**दिन हो या रात ………… .. 1800 022 222

पर कॉल करें

**एम्बुलेंस**यदि आप बहुत बीमार हैं या सांस नहीं ले सकते हैं तो 000………….. पर कॉल करें

A close up of a sign

Description automatically generatedराष्ट्रीय रिले सेवा  
**यदि आप बहरे हैं या बोलने की असमर्थता है तो** 1800 555 677 ………….. **पर कॉल करें।**

टीटीवाई…………. 133 677

A picture containing clipart

Description automatically generatedअनुवाद और दुभाषिया सेवा  
**अगर आपको अनुवादक की जरूरत है तो**

131 450 **………… .. पर कॉल करें**

****A close up of a computer

Description automatically generated**अधिक जानकारी**

आप कोरोनोवायरस के बारे में अधिक जानकारी और अपडेट प्राप्त कर सकते हैं



**विश्व स्वास्थ्य संगठन**

* [www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019](http://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019)



**ऑस्ट्रेलियाई सरकार**

* [www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert](http://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert)

**धन्यवाद**

**इस** पुस्तक **का लेखन** किसने **किया** है**?**

इस पुस्तक का लेखन Women With Disabilities Australia (विकलाँग महिलाएँ ऑस्ट्रेलिया) ने 2020 में किया।

यह पुस्तक केवल सामान्य शिक्षा एवं सूचना के लिए है।

**कॉपीराइट**

© कॉपीराइट

Women With Disabilities Australia (WWDA) Inc. 2020

(विकलाँग महिलाएँ ऑस्ट्रेलिया [WWDA] इंक. 2020)

इस पुस्तक में कॉपीराइट और पेटेंट सहित सभी बौद्धिक संपदा अधिकारों का स्वामित्व और लाइसेंस Women With Disabilities Australia Inc. (विकलाँग महिलाएँ ऑस्ट्रेलिया इंक.) के पास है।

**इस पुस्तक में प्रयुक्त चित्र**

Easy on the I Images © 2019 Leeds and York Partnership NHS Foundation Trust। अनुमति के साथ प्रयोग किए गए। [www.easyonthei.nhs.uk](http://www.easyonthei.nhs.uk)

The Picture Communication Symbols © 2019 by Mayer Johnson LLC a Tobii Dynavox company। अनुमति के साथ प्रयोग किए गए। [www.tobiidynavox.com](http://www.tobiidynavox.com)