

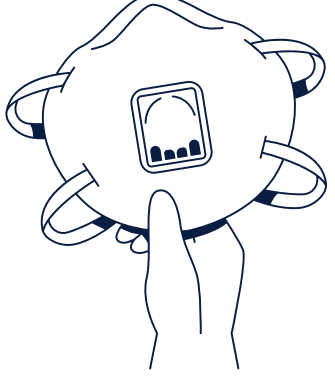
**आपकी सुरक्षा हमारी  
प्राथमिकता है।**

**COVID-19 के प्रसार से लड़ने के  
लिए हर दिन स्कूल क्षेत्र की सफाई  
की जाती है**



# आपकी सुरक्षा सबसे ज्यादा मायने रखती है।

यह सुनिश्चित करने के लिए कि आप और हमारे कर्मचारी सुरक्षित हैं,  
हमारी टीम ने निम्न कार्य करने का वचन दिया है:



अनुपालन सुनिश्चित करने के लिए उचित प्रक्रियाओं के साथ COVID-19 स्वच्छता प्रोटोकॉल पर शिक्षकों को प्रशिक्षित करें



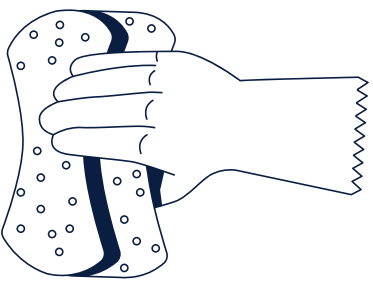
3 फुट। / 1 मीटर सामाजिक दूरी की सिफारिशों को समायोजित करने के लिए फर्नीचर को स्थानांतरित करें



हर घंटे सांप्रदायिक रिक्त स्थान साफ करें



कई प्रमुख क्षेत्रों में स्वच्छता स्टेशन स्थापित करें



स्वच्छ उच्च स्पर्श आइटम हर घंटे, सहित:

- Tables
- Doorknobs
- Light switches
- Sinks
- Handles
- Desks
- Mouse
- Phone
- Keyboard
- Toilets

You can do your part by **wearing a mask**  
and practicing **social distancing**.

[www.nepsgadarwara.com](http://www.nepsgadarwara.com)

# Safety Checklist



20 सेकंड या उससे अधिक समय तक अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं।



यदि आपके हाथ स्पष्ट रूप से गंदे नहीं हैं, तो उन्हें (Alcohol) शराब-आधारित और सैनिटाइज़र के साथ आवश्यक रूप से साफ़ करें।



खांसते या छींकते समय अपना मुंह और नाक ढक लें। टिश्यू या अपनी फ्लेक्स की हुई कोहनी का उपयोग करें।



अपने घर के बाहर मास्क या फेस शील्ड पहनें।



अगर आपको खांसी, बुखार है या आप सांस लेने में कठिनाई महसूस कर रहे हैं, तो जल्दी से चिकित्सा देखभाल की तलाश करें।



दूसरों से 1 मी या 3 फीट की दूरी बनाकर सामाजिक दूरी का अभ्यास करें।

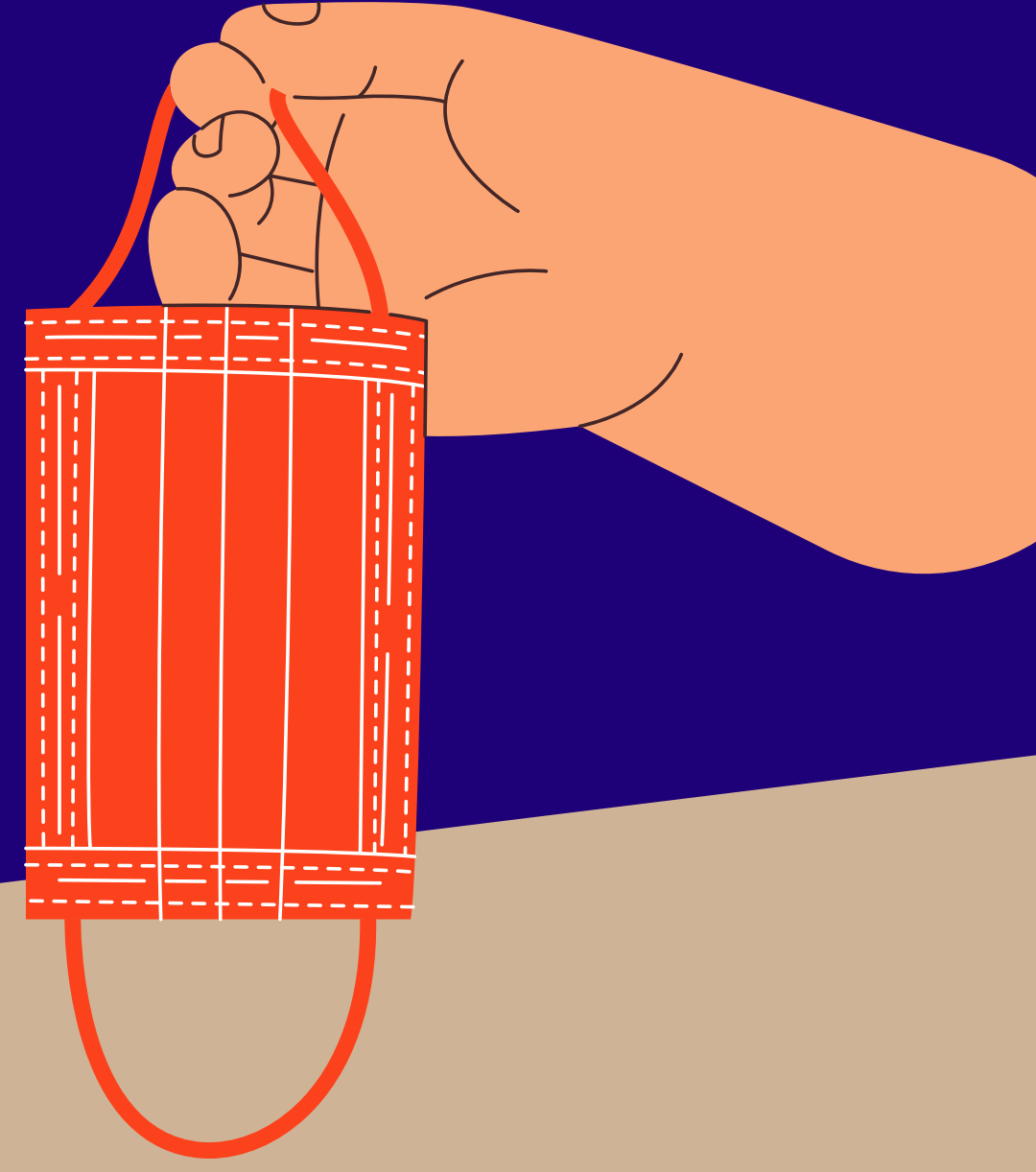
We are committed to your health and safety.  
Let's stop the spread together!

[www.nepsgadarwara.com](http://www.nepsgadarwara.com)

#StopTheSpread

# मास्क का उपयोग कैसे करें ?

Source: World Health Organization



मास्क लगाने से पहले:

सैनिटाइजर या साबुन और पानी से हाथ साफ करें।

मास्क पहने हुए:

1. अपने मुंह और नाक को ढकें। सुनिश्चित करें कि आपके चेहरे और मुखौटा के बीच कोई अंतराल नहीं है।
2. मास्क को छूने से बचें। यदि आप करते हैं, तो अपने हाथों को सैनिटाइजर या साबुन और पानी से साफ करें।
3. जैसे ही नम हो, मास्क को नए से बदल दें। एकल-उपयोग मास्क का फिर से उपयोग न करें।



मास्क के निपटान के लिए:

1. स्ट्रिंग्स का उपयोग करके पीछे से मुखौटा निकालें। नकाब के सामने हाथ न लगाएं।
2. मास्क को तुरंत एक बिन में छोड़ दें

# कोविद -19 के तहत स्व-संगरोध के लिए प्रक्रियाएं

स्व-संगरोध की सिफारिश उन व्यक्तियों के लिए की जाती है, जो नए कोरोनावायरस से सीधे संपर्क में आए हैं या संक्रमित या भारी आबादी वाले क्षेत्रों में यात्रा का इतिहास रखते हैं।

## घर पर रहो।

अपनी सभी गैर-जरूरी यात्राओं को सीमित करें।

जब तक आप भोजन, दवाओं या अन्य आवश्यक चीजों के लिए बाहर नहीं जा रहे हैं।



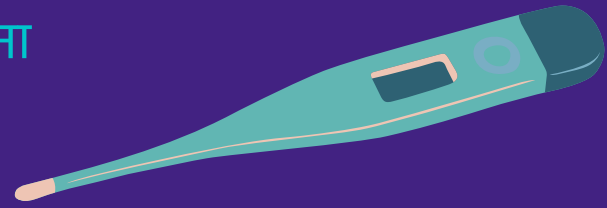
## अपने हाथ धोएं।

अपने हाथों को साबुन और पानी से धो कर या अल्कोहल या हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करके अच्छी हाइजीन का अभ्यास करें।



## अपना तापमान जांचें।

दिन में कम से कम दो बार अपना तापमान जांचें।



## एक विशिष्ट कमरे में रहें।

यदि आप बीमार हैं या अपने आप को बीमार होने पर संदेह करते हैं, तो किसी निर्दिष्ट कमरे या क्षेत्र में दूसरों से दूर रहना सबसे अच्छा है।



यदि संभव हो, एक निर्दिष्ट शौचालय और बाथरूम भी है।

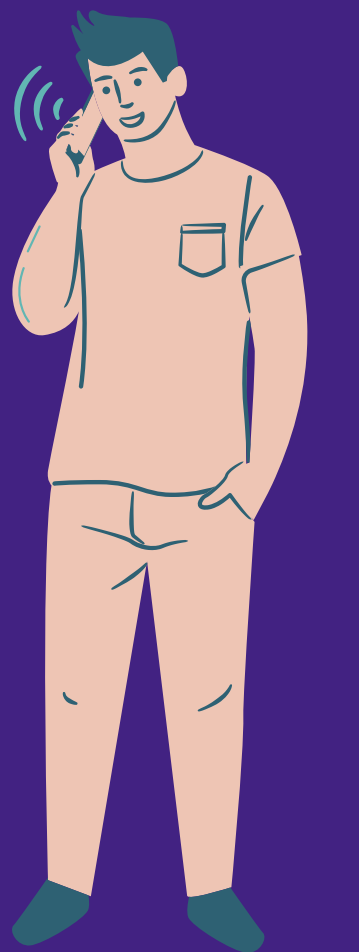
## अन्य लक्षणों के लिए देखें।

बुखार के अलावा, कोविद -19 के लक्षणों में खांसी, सांस लेने में कठिनाई और थकान शामिल हैं।



## आने से पहले अपने डॉक्टर या अस्पताल को फोन करें।

यदि आपको वायरल लक्षणों या अन्य चिकित्सा देखभाल कारणों से चिकित्सा की तलाश करने की आवश्यकता है, तो समय से पहले अपने चिकित्सक या अस्पताल से संपर्क करें ताकि वे आपके आगमन के लिए सावधानी बरतें और तैयार कर सकें।



## सामाजिक दूरी का अभ्यास करें।

यदि आपको बाहर जाने की आवश्यकता है, तो दूसरों से कम से कम 2 मीटर (6 फीट) दूरी बनाए रखें।

