



© 2020 Sesame Workshop. All Rights Reserved.



रहो स्वस्थ  
एल्मो, राया और तारा के साथ!



ख़्याल ♥ अपना, ख़्याल अपनों ♥ का

Produced by

SESAME WORKSHOP India

Created in partnership with

The LEGO Foundation

New Videos Every Week!  YouTube

[www.sesameworkshopindia.org/covid-19-care](http://www.sesameworkshopindia.org/covid-19-care)

ये पुस्तक .....

.....की है

मैं हूँ राया!

मेरा नाम है तारा,  
और यह है....

एल्मो!

राया और एल्मो अच्छे दोस्त हैं, जो सीखना और खेलना पसंद करते हैं।

राया और एल्मो के कुछ दोस्त कोरोना वायरस से बीमार हो गए हैं।

कोरोना वायरस से आपको बुखार या खाँसी हो सकती है।

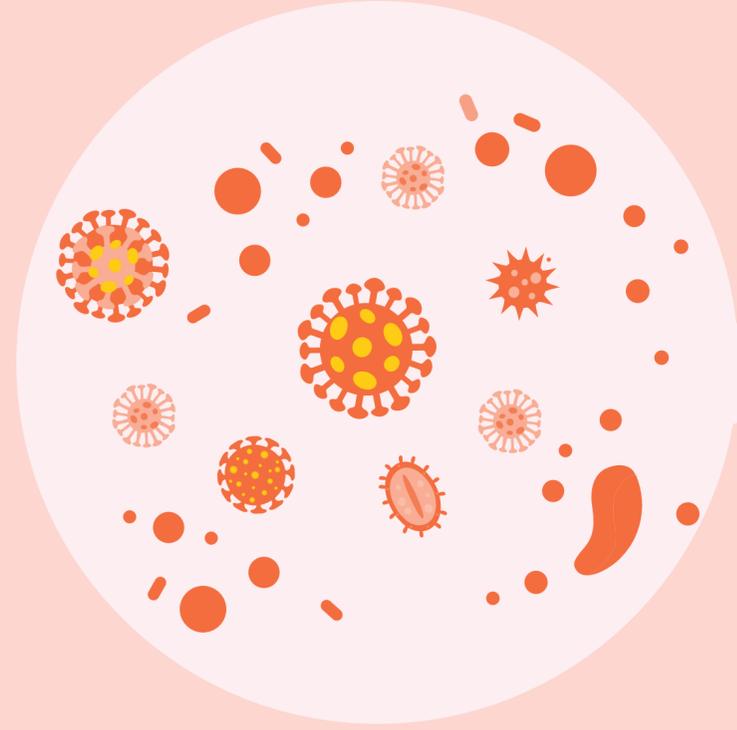


हम चाहते हैं कि हमारे सभी दोस्त स्वस्थ रहें ! इसलिए हम सबको एक साथ, कीटाणुओं से लड़ना है।

राया, कीटाणु क्या होते हैं?  
कीटाणु कैसे दिखते हैं?



कीटाणु , छोटे- छोटे जीव होते हैं जो हमें बीमार कर सकते हैं।  
कोरोना वायरस की बीमारी भी कीटाणुओं के कारण होती  
है। अगर हम कोरोना वायरस को अपने शरीर में जाने से रोक लें,  
तो हम बीमार नहीं पड़ेंगे।



कीटाणु बहुत छोटे होते हैं, इतने छोटे कि हम उन्हें  
अपनी आँखों से देख भी नहीं सकते।

राया और एल्मो ने अपनी दोस्त, तारा, को देखा ।  
आज बहुत हवा चल रही है, और बहुत धूल भी उड़  
रही है। धूल से तारा को छींक आ जाती है।

आह-छू!

वाह तारा! अपनी छींक  
को तुमने बहुत अच्छे से  
अपनी कोहनी से ढका!

धन्यवाद!

एल्मो को अपनी छींक  
को ढकने की ज़रूरत  
क्यों है?

छोटे- छोटे कोरोना वायरस कीटाणु हमारे शरीर के अंदर हो सकते हैं। जब हम खाँसते या छींकते हैं, तो ये कीटाणु दूसरों में फैल सकते हैं।

और अगर वे दूसरों में फैल जाएं, तो एल्मो के दोस्त बीमार हो सकते हैं!

बिलकुल सही! इसलिए जब हम खाँसते या छींकते हैं, तो हम अपनी नाक और मुँह को ढक लेते हैं, ऐसे!  
छींकने या खाँसी करने से पहले हमें अपने दोस्तों से थोड़ा दूर भी होना चाहिए या फिर अपना मुँह उनसे दूर मोड़ लेना चाहिए। इससे कीटाणुओं का फैलाव रुकेगा और हमारे दोस्त बीमार होने से बचेंगे।

अगर एल्मो, खाँसने और  
छींकने पर क्या करना है,  
भूल जाए तो क्या होगा?



तुम यह गाना गाकर खुद को  
याद दिला सकते हो एल्मो !



(‘नन्हा मुना राही हूँ’ की धुन पर)

जब भी खाँसी या छींक आती है,  
कोहनी में घूमाता हूँ, कोहनी में घूमाता हूँ,  
नाक और मुँह, कोहनी से मैं ढकता हूँ,  
तुम भी करो मेरे संग!  
मास्क पहनेगें हर दम, भगाएंगे कीटाणु हम!

धूल के कारण एल्मो की नाक बहने लगती है और उसे गले में खिंच-खिंच महसूस होती है ।  
वह अपने मास्क में छींकता है और खाँसता है।

एल्मो, तुम ने अपने मास्क में छींक और  
खाँसी करी। मास्क पर कीटाणु हो सकते  
हैं। इसे साफ करने की ज़रूरत है।

तो क्या मास्क धोना कीटाणुओं से  
लड़ने का एक और तरीका है?

हाँ!

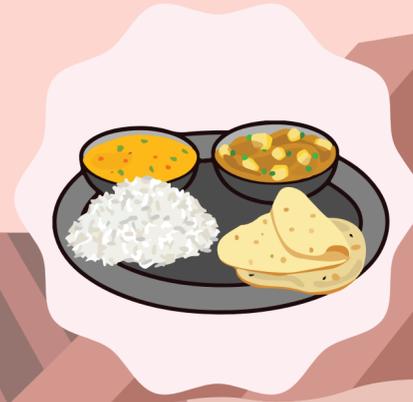
पापा, एल्मो ने इस मास्क में छींका और खाँसी करी है, और एल्मो की नाक भी बहुत बह रही थी! राया ने कहा, कि हमें इस मास्क को धोना चाहिए।

बिलकुल सही! मैं तुम्हारे लिए इस मास्क और रुमाल को धो देता हूँ।

धन्यवाद, पापा ।

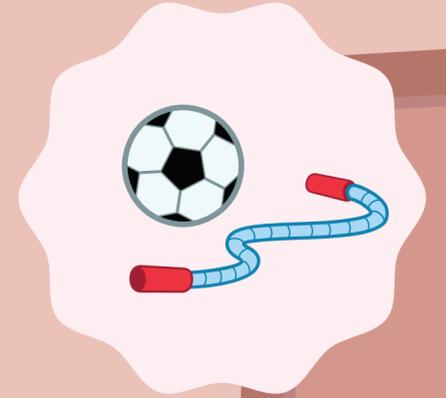
बेशक, तुम्हारा और तुम्हारे दोस्तों का ख्याल रखना मेरी जिम्मेदारी है। तुम सब मेरे लिए बहुत खास हो! मैं हमेशा तुम्हें स्वस्थ रहने में मदद करूँगा।

एल्मो क्योंकि मैंने छींका और तुमने अपनी नाक साफ करी, इसलिए हमें अपने हाथ साबुन और पानी से धोने चाहिए।



मैं भी खाना खाने वाली हूँ, इसलिए मुझे भी अपने हाथ धोने हैं।

हमें हमेशा खाना खाने से पहले और बाहर से घर लौटने के बाद, हाथ धोने चाहिए। साथ ही हमें टॉयलेट के उपयोग के बाद, और बाहर खेलने के बाद भी अपने हाथ धोने चाहिए हैं।



मगर क्यों?

क्योंकि हाथ धोने से कीटाणु हट जाते हैं !

जब हम अपने हाथ धोते हैं, तब हमें साबुन और पानी का इस्तेमाल करना चाहिए। हमें बीस सेकंड के लिए उन्हें अच्छी तरह से धोना और रगड़ कर साफ़ करना चाहिए।

लेकिन एल्मो को बीस तक की गिनती नहीं आती! एल्मो को कैसे पता चलेगा कि हाथों को कितनी देर तक धोना है?

अपनी मदद के लिए मैं एक गाना गाती हूँ! मैं तुम्हें अपना गाना सिखा सकती हूँ!

तारा, एल्मो और राया को गाना गाते हुए हाथों को धोना सिखाती है। सभी दोस्त एक साथ गाते हैं।



(‘अपनी नाव चलाओ’ की धुन पर)

धोलो हाथ, धोलो हाथ  
साबुन और पानी से,  
गाना गाओ, झाग बनाओ,

धोलो हाथ साबुन और पानी से!  
रगड़ो कलाई, रगड़ो उँगलियाँ,



रगड़ो हाथ, आगे और पीछे!  
गाना गाओ, झाग बनाओ,  
धोलो हाथ साबुन और पानी से।

तारा , राया और एल्मो के हाथ स्वच्छ और साफ हैं! सभी कीटाणु धुल गए हैं!

नल को कस कर बंद करना मत भूलना।

मुझे तुम्हारे साथ कीटाणुओं को दूर करना बहुत अच्छा लगा! मुझे स्वस्थ रहना बहुत पसंद है।

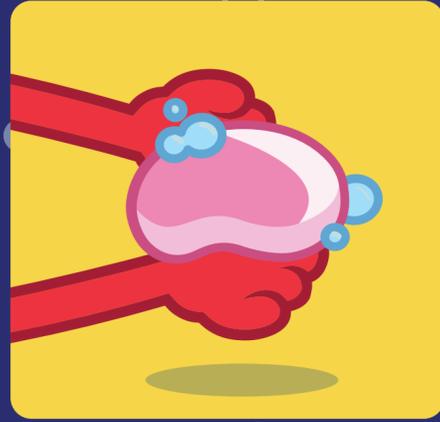
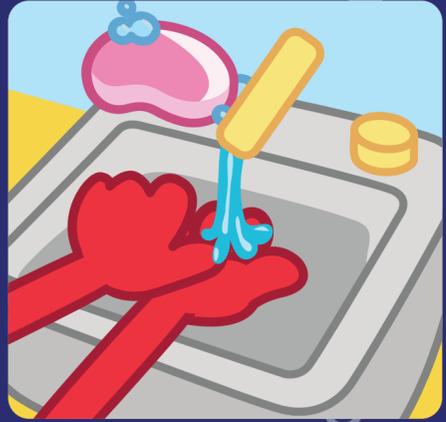
हमें भी स्वस्थ रहना बहुत पसंद है!

स्वस्थ रहने से बेहतर है, अपने दोस्तों के साथ स्वस्थ रहना!

आपको कैसे पता चलेगा कि आपको अपने हाथ कितनी देर तक धोने है?

बिलकुल आसान!

'धोलो हाथ' गाना पूरा गाने तक, अपने हाथों को धोएं!



धोलो हाथ, धोलो हाथ

साबुन और पानी से,

गाना गाओ, झाग बनाओ,

धोलो हाथ साबुन और पानी से!

रगड़ो कलाई, रगड़ो उँगलियाँ,

रगड़ो हाथ, आगे और पीछे!

गाना गाओ, झाग बनाओ,

धोलो हाथ साबुन और पानी से।

## प्रश्न:

- कीटाणु क्या हैं?
- △ हाथ धोना क्यों ज़रूरी है?
- × कीटाणुओं को फैलने से रोकने के लिए हम और क्या कर सकते हैं?
- ≡ कीटाणुओं को फैलने से रोकने के लिए हम घर पर क्या कर सकते हैं?

