



FIGHTING CORONA VIRUS

(Easy to Read Version)

 **samarthyam**

National Centre for Accessible Environments



HUM HONGE KAMYAB
let's make INDIA BETTER



Anita lives alone and she is feeling unwell.

1

अनीता अकेली रहती है और वह अस्वस्थ महसूस कर रही है।



She is feverish and feels really sick.

उसे बुखार है और वह बीमार महसूस करती है।



Anita just keeps coughing. It's a nasty dry cough. She coughs into her elbow or a tissue and throws the tissues in the dustbin.

अनीता सिर्फ खाँसती रहती है। यह एक सूखी खाँसी है। वह अपनी कोहनी में या एक कागज़ी रूमाल में खाँसी करती है और कूड़ेदान में वह फेंक देती है।



When she goes to the toilet, her urine (su su) is very dark.

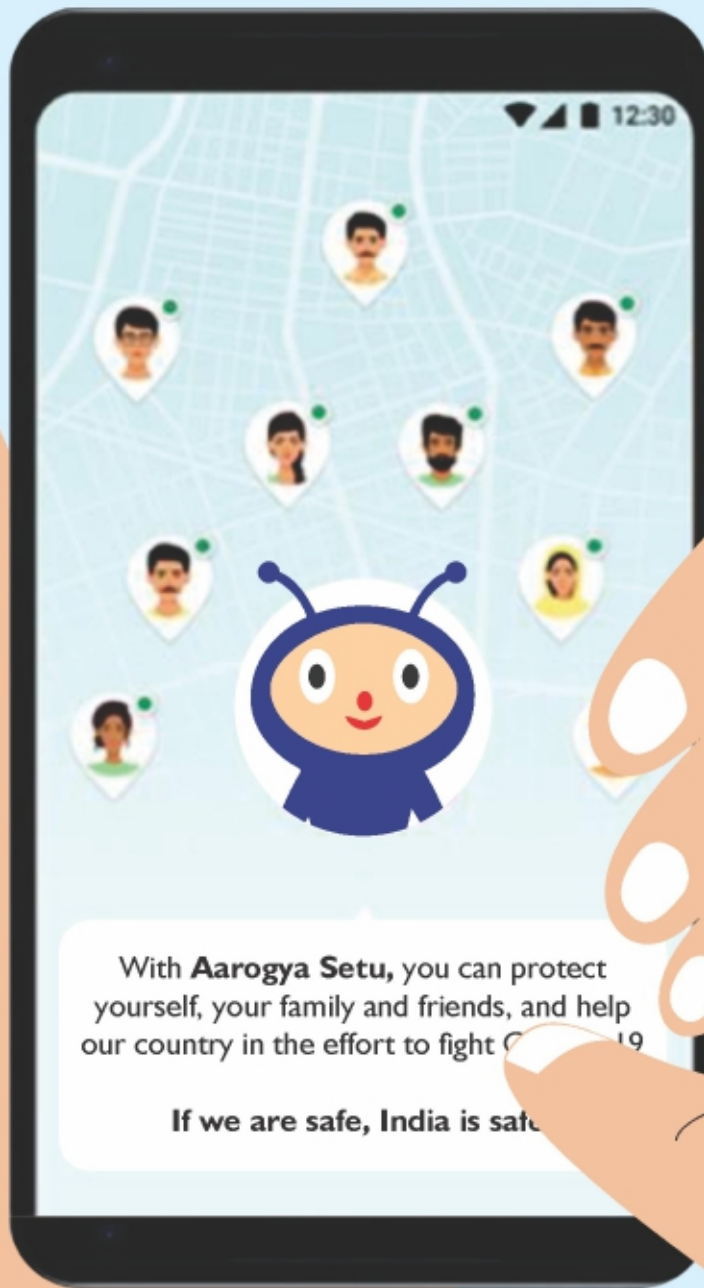
जब वह शौचालय में जाती है, तो उसका मूत्र (पेशाब) बहुत गहरा पीले रंग का है।



She looks at the information on Coronavirus,
but is unable to understand.

5

वह कोरोनावायरस की जानकारी देखती है,
लेकिन समझ नहीं पाती है।



She makes a telephone call for help.

वह मदद के लिए एक टेलीफोन कॉल करती है।



She is advised to stay at home, drink lot of liquid.
She must take paracetamol. four times a day.

उसे घर पर रहने, बहुत सारा तरल पीने की सलाह दी जाती है। उसे पैरासिटामोल लेना चाहिए, दिन में चार बार।



She has to wash her hands well for 20 seconds at least. She watches on TV & Youtube to learn how to do it.

8

उसे कम से कम 20 सेकंड तक अपने हाथों को अच्छे से धोना है। वह टीवी और यूट्यूब पर देखती है कि यह कैसे करना है।



She phones her friend, Sonu and says she is not well. She asks him to get some shopping for her including paracetamol.

वह अपने दोस्त, सोनू को फोन करती है और कहती है कि वह ठीक नहीं है। वह उससे पूछती है पैरासिटामोल सहित उसके लिए कुछ खरीदारी करने के लिए।



Sonu comes & Anita opens the door. She holds a tissue over her mouth – she doesn't want Sonu to catch her infection.

सोनू आता है और अनीता दरवाजा खोलती है। वह खुद के मुँह के ऊपर एक रूमाल रखती है। वह नहीं चाहती कि सोनू उसके संक्रमण को पकड़े।



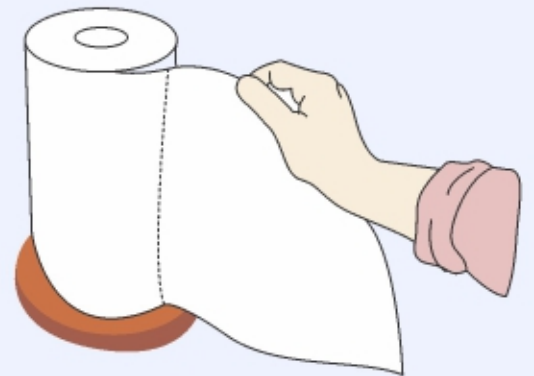
Sonu is wearing a face mask and puts everything away: some food, such as grapes, bread & milk, and other useful things, including hand sanitizer, an antibacterial surface spray, paracetamol, kitchen towel and paper tissues. They stand three steps away from each other. Excellent!

सोनू ने फेस मास्क पहन रखा है। सोनू कुछ भोजन, जैसे कि अंगूर, रोटी और दूध और हाथ सैनिटाइज़र, पेरॉसिटामोल, तैलिया और कागज़ के रूमाल सहित अन्य उपयोगी चीज़ें लाता है। वे एक दूसरे से तीन कदम दूर खड़े होते हैं। बहुत अच्छा!



He tells Anita that it's important to drink lot of liquid and take paracetamol.

वह अनीता को बहुत सारा तरल पीने और पेरिसिटामोल लेने के लिए महत्वपूर्ण बताता है।



He puts on some disposable gloves, sprays and wipes the kitchen surfaces and the door handles. He washes his hands well and uses sanitizer for all working areas.

वह कुछ डिस्पोजेबल दस्ताने पहन, स्प्रे लाता है और रसोई की सतहों और दरवाजे के हैंडल को पोंछता है। वह अपने हाथों को अच्छी तरह से धोता था और सभी कार्य क्षेत्रों के लिए सैनिटाइज़र का उपयोग करता है।



Sonu puts some food – lemon and grapes, and some drinks next to Anita, who relaxes on the sofa. Then he says goodbye to her and leaves.

सोनू कुछ खाना—नींबू, अंगूर और कुछ पेय अनीता के बगल में रखता है। फिर वह उसे 'ख्याल रखना' कहता है और बाहर चला जाता है।



Anita has a drink and some grapes,
but she isn't hungry.

अनीता के पास पेय और कुछ अंगूर हैं,
लेकिन उसे भूख नहीं है।



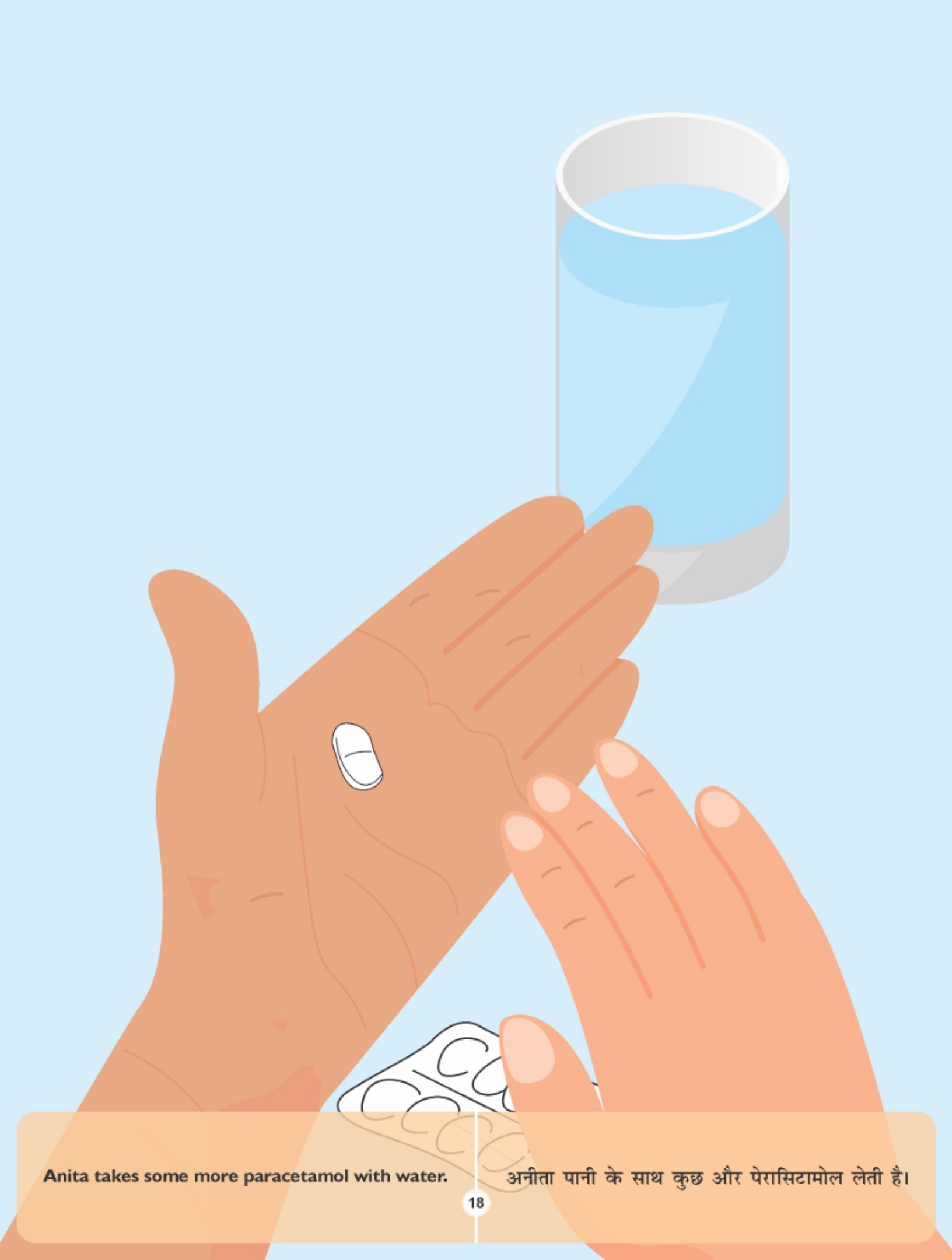
She fell asleep on the sofa. Now it's dark, and she wakes up coughing again!

वह सोफे पर सो गई। अब अंधेरा है,
और वह फिर से खाँसती है।



She brushes her teeth and gets ready for bed.

वह अपने दाँत ब्रश करती है और बिस्तर के लिए तैयार हो जाती है।



Anita takes some more paracetamol with water.

अनीता पानी के साथ कुछ और पेरसिटामोल लेती है।



Now, Anita goes to bed. She has water beside the bed and some tissues.

अब, अनीता बिस्तर पर जाती है। उसके बिस्तर के पास कुछ कागजी रूमाल और पानी है।



Next morning, she is still feverish.

अगली सुबह, उसे अभी भी बुखार है।



The days pass. Now Anita is looking a bit brighter.
She gets a fresh drink of juice.

दिन बीतने लगे। अब अनीता थोड़ी बेहतर लग रही है।
उसे जूस का ताजा पेय मिलता है।



Sonu brings her some meals, soup, milk and fruit –
he doesn't come in.



सोनू उसके लिए कुछ भोजन, सूप, दूध और फल लाता है—
वह अंदर नहीं आता है।



Anita is gradually getting better and enjoying her food.

अनीता धीरे-धीरे बेहतर हो रही है और अपने भोजन का आनंद ले रही है।



**Her urine is a better, paler colour as well.
That's good – it means she is drinking enough.**

उसका पेशाब का रंग फीका पीला है। यह अच्छा है—
इसका मतलब है कि वह पर्याप्त पानी/तरल पी रही है।



Anita has been ill for a whole week!
Each day she marked it on the calendar.

अनीता पूरे एक हफ्ते से बीमार है। प्रत्येक दिन उसने
इसे कैलेंडर पर अंकित किया।



Then one day Anita rings Sonu to ask if they can go for a walk. She says they can walk a few steps apart – to be safe!

फिर एक दिन अनीता ने सोनू से पूछा कि क्या वे टहलने जा सकते हैं। वे कहते हैं कि वे कुछ कदम दूर चल सकते हैं—सुरक्षित रहने के लिए।



National Centre for Accessible Environments

CONTACT US

B-175, Mansarovar Garden, New Delhi-110015 (INDIA)
samarthyamindia@gmail.com | www.samarthyam.com



CONTACT US

S. K. Tower, 9988/B-1, Sarai Rohilla, New Rohtak Road,
New Delhi-110005 (INDIA) | www.humhongekamyab.org