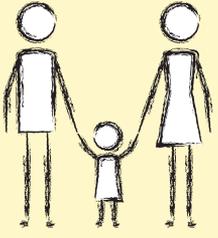


कर'ना भाइरासनि  
सांग्रांथि

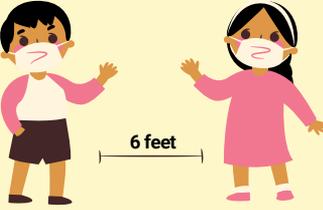
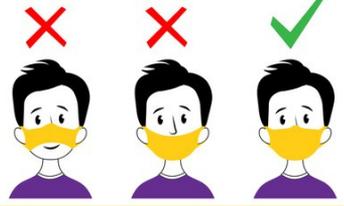
कभिड-19 नि समाव  
गथसा खांनाय



कभिड 19 नि समाव गासै बिमा बिफाफोरनि थाखाय गावनि  
गथसाखौ खांबोनायनि थाय मोनसे बोसोन बिलाइ



# नोंनि गथसानि थाखाय कभिडनि थार हुदाफोरखौ फिन मिथिहोनाय



## नोंनि गथ'साखौ थारै मास्क एबा मुखाखौ गाननो फोरों

- मास्कखौ गानोब्ला नोंनि खुगा आरो गन्थंखौ मोजाडै खोबथेजानाय जानांगोन ।
- मास्कखौ आखायजों दांनायनिफ्राय जानगार था । जुदि दांडोब्ला नोंनि आखायखौ एलख'हल थानाय हाखाय हुगारग्राजों हुगार एबा साबुन आरो दैजों आखाय सु ।
- जुदि मास्कआ सिदोब जाबायब्ला गुबुन मोनसेजों सोलाय । खनफ्रोम बाहायखांनायनि उनाव नोंनि मास्कखौ सु ।

## देहायारि जानगार थानो थाखाय नोंनि गथ'साखौ मदद खालाम

- नोंनि गथ'सानो फोरमाय दि दसे समनि थाखाय गावजों गाव जानगार थानानै गावनि आरो समाजनि गोगो सावस्रि लाखिनाया नोंनि गोनांथार मावनो गोनां हाबा
- जेब्ला बिसोर गावखौनो गुबुननिफ्राय जानगार खालामनानै थानो नाजायो अब्ला बिसोरनि फारसे नांनायनि बांसिन गोसो हो ।
- नोंखौ आरो गुबुनखौ रैखाथि लाखिनो थाखाय, नों थाग्रा जायगानिफ्राय थांलाय फैलाय खालामनायखौ जेसेबां हागौ एसेबां बाडाइ आरो मोनसे थि बिबां खालामनो नाजा ।



## आखाय सुनाय आरो गोगो सावस्रि लाखिनायखौ रंजाथावना खालाम

- दानि समाव गोगो सावस्रि लाखिनायखौ हुदा खालामनाया जोबोर गोनांथार ।
- गथ'साफोरनो साबुनजों आखायखौ दसे समनि उन उन माबोरै सुनांगौ बेखौ फोरों । 30 सेकेण्ड आखाय सुनायनि नेमखौ बुं - 30 सेकेण्ड आखाय सुनायखौ आबुं खालामनो थाखाय टुइंकोल टुइंकोल लिथिल स्थार सारिखौ खननै खनहोनो हायो ।
- गथ'साफोरखौ मोखांखौ दांबाय थायैनि थाखाय थुलुंगानाय हो ।
- जुदि गुजुनो एबा हारसिउनो ओंखारोब्ला आखाय खिलाकुन्थिनि गोजौ बाहागोआव गुजुनो एबा हारसिउनो लामनो हो आरो बेनि उनाव थाबैनो आखाय सुनो हो ।

## नोंनि गथ'सानि देहाखौ सानफ्रोमबो नोजोर होबाय था

- जुदि नोंनि गथसाया गगा मोननाय, गुजुनाय, लोमजानाय, मोनामनाय गैयै बैफोर लोखोनखौ जानय बायदि मोनदोंब्ला गोख्रैयैनो आनजादनि खामाननो लां ।
- जुदि नोंनि गथ'सानाव कभिड मोनदोंब्ला बिखौ गाहाम खुला खथायाव हारसिं खालामना दोन आरो बिनि देहाखौ नोजोर होबाय था । देहा फाहामगिरिनि बिथोन बायदियै सम बायदि गाहाम सुफुंसार मुवा गोनां जानाय आदार आरो मुलिखौ होबाय था ।
- जुदि नोंनि गथ'सानि गोब्राब लोखोनफोर नुदोंब्ला जेरै हां लानो गोब्राब जानाय एबा बिखा सानाय एबा जायखिजाया मैखुननि आरो समफलनि बेराम नुजाथिदोंब्ला गोख्रैयैनो देहा फाहामसालियाव लानानै थां ।



## देहा फाहामगिरिनि बिथोनखौ मानिनानै सोलि आरो टिका ला

- जुदि देहा फाहामसालियाव थिसननो गोनां जायोब्ला देहा फाहामगिरिनि बिथोनखौ मानिनानै सोलि आरो फाहामथायनि बिथांखि ला ।
- जुदि बिमा आरो बिफा सानैबो कभिड पसिटिभ जायो एबा देहा फाहामसालियाव थाहैनांगौ जायो अब्ला नोंनि गथ'सानि नायनायखौ थि खालामनांगोन आरो नोंनि गथ'साखौ सोरबा नोंनि फोथायजायाव सुबुंनि आखायाव गथायलांनांगोन ।
- टिका बिजिया रैखाथि गोनां आरो खामानियाव होयो बेनिखायनो बयखौबो लानो खावलायनो हायो । दासिमबो 18 बोसोर बैसोनि गोजौ सुबुंनि थाखायल होनाय जादों बेनिखायनो आर'ग्या सेतु एप एबा [cowin.gov.in](http://cowin.gov.in) परटेलआव मुं थिसननानै जायगा ला ।



## नों नोंनि गथ'सानि थाखाय सासे गाहाम नेरसोनथि गोनां सुबुं जा

- जुदि नों गावनो रैखाथि गोनां जानथायाव थानाय आरो गाहाम सावसि लाखिनायखौ हुदा खालामोब्ला, आरो गाहाम आखुजों बेरामाव गोग्लैनाय सुबुंखौ अननानै जोथोन लायोब्ला नोंनि गथ'सायाबो नोंनिफ्राय सोलोंगोन । नों सासे सुबुं जा जायखौ नोंनि गथ'साया दैदेन लागोन ।
- बे समा बयखौबो आनजाद नायनायनि सम, नोंनि एसे अननाय आरो जोथोन लानायानो गोलाव सम दैदेनलांबाय थागोन ।



# बिमा बिफानि थाखाय बोसोन



## जगाजग खालाम

गथ'साफोरजों बुहुम नाडै गोसारनाय बेरामनि सोमोन्दै रायज्जायनायखौ गोब्राब मोननो हागौ, नाथाय आबुडै थार खौरांखौ मिथियाब्ला एबा नंखाय खौरांखौ मिथिनाया गथ'सानि थाखाय बांसिनै गिथावना ओरो गोसोआरि नारसिननाय जानो हागौ ।

## थार बुं नाथाय गोसोआव नांनाय जा

थार बाथ्राखौ रोखायै बुं । जेब्ला उन्दै गथ'सानो फोरमायगोन अब्ला फिन दाथिनानै आरो आरामै फोरमाय । कभिड 19 आ बुहुमाव गोबां सुबुंखौ गाग्लोबबाय । नाथाय गाग्लोब जादोंब्लाबो गोबांआनो गाहाम जानानै उथ्रिबोनाय जर'खायै उन्दै गथ'साफोरा । बे बेरामजों बाडाइ सुबुंफोराल जोबोर गोब्राबै गाग्लोबजादों ।



## खौरां आरो बेनि बिजोंफोरखौ बिजिर

गथ'साया बबे खौरां आरो समाजारि बिजोंखौ नायदों नोजोर बो । बुहुम नाडै गोसारनाय बेरामनि समाव गोनां खौरां नायनाया गथ'सानि गोसोआव उसाव बादाव साननाय लाबोनो हागौ आरो गोसोखौ नारसिननो हागौ । बिसोरनो बुं दि गासैबो खौरांआनो थार नंजोबा आरो आबुं सावगारिखौ दिनाथिया ।



## गथ'सानि रैखाथि

बे बुहुम नाडै गोसारनाय बेराम आरो लकडावननि समाव गोबां गथ'साफोरा गोबां रोखोमनि हिंसा एबा नासयजानायजों मोगा मोगि जाबोनांबाय आरो बैफोर जाथायनि बिबांखौ दानि समाव बांबोनाय नुनो मोनदों । नोजोर बो जाहाथे नौनि गथ'साया गाहाम आरो रैखाथि गोनां थासारियाव दं । जेब्ला बिसोर सोरजोंबा सुखुनाय मोनै बाथ्राखौ फोरमायदोंब्ला फोथाय ।



## सानफ्रोमबोनि मावफारिखौ थि खालाम

सानफ्रोमबो नॉनि मावफारिखौ थि खालाम जायखौ नॉं मानिनानै सोलियो | थोजासे उन्दुनो, गेलेनो, टि. भि. नायनो, खामानि मावनो आरो फरायनो थाखाय जाहाथे मावफारियाव थोजासे सम थायो बेखौ थि खालाम | मावफारियाव बबे समाव मा मा खामानि थानांगौ बेखौ गथ'सार्जों सावराय |



## हानजायाव गथ'साखौ नांथाबहो

माखासे हाबाफारियाव जयै नॉनि गथ'साफोरजों सम हगारोब्ला, बिसोरो अननाय मोनगोन आरो गोसोआव उसाव बादाव साननाय आरो गोसोआरि नारसोम जानायखौ दबथायनायाव गथ'सानो मदद होगोन लोगोसे आरोबाव गथ'सार्जों नॉनि सोमोन्दोखौ गोख्रों लाखिनायाव हेफाजाब होगोन |

## गावखौ जोथोन लानाय

उन्दै गथ'साफोरा बांसिनै बिदिन्थिनिफ्राय सोलोडो | नॉनि बायदियैनो बिसोरहाबो देहायारि आरो मेलेमारि गाहामनि थाखाय गावखौ जोथोन लानाया जोबोर गोनांथि दं |



# कभिड-19 नि सोमोन्दै गथ'साफोरनो फोरमायनाय

## कभिड / कर'ना भाइरासा मा ?

कभिड एबा कभिड 19 आ मोनसे बेराम | कर'ना भइरासआ मोनसे बिजानु एबा भाइरास जाय सुबुं माहारिनाव बेराम सोमजिहोयो |

## बुहुमनाडै गोसारनाय बेरामा मा ?

बुहुमनाडै गोसारनाय बेरामा जाबाय जाय मोनसे रोखोमनि बेरामजों गोबां सुबुंआनो गाग्लोबजायो | दानि समाव कभिड 19 बेरामाबो गोबां सुबुंखौ गाग्लोबबाय |

## कभिड 19 जायोब्ला मा जायो ?

बांसिन सुबुंफोरानो बांसिनै लोमजायो, गुजुयो, बिखा सायो एबा माखासे समनि थाखाय उदै सायो आरो माखासे समनि उनाव हामगोन | माखासे सुबुंफोरना बैफोर लोखोना नुजाथियाबो जानो हागौ | जोबोर बाडाइ सुबुंफोराल' गोब्राब जानानै जिउ खोमानांगौ जायो |

## सुबुंफोरा कभिड 19 बेरामजों माबोरै गाग्लोबजादों ?

जुदि सासे सुबुंआ कभिड 19 बेरामजों गाग्लोब जानाय आरो बिनिफ्राय गुबुन सासेनाव बे भाइरासा बारदेरो अब्लासो बै गुबुन सुबुंआ कभिड 19 बेरामजों गाग्लोब जागोन | भाइरासा जोंनि गन्थं, खुगा, आरो मेगनजों हाबनो हायो आरो जोंखौ बेराम खालामो |

## कभिडजों गाग्लोबजानाय सुबुंखौ देहा फाहामगिरिया मानो फाहामथाय होनो हाया ?

देहा फाहामगिरिफोरा कभिड 19 जों गाग्लोबजानाय सुबुंखौ फाहामथाय होगासिनो दं | बेयो मोनसे गोदानै सोमजिनाय बेराम बेनिखायनो बिसोरबो माबोरै फाहामथाय होनो हागोन बेनि सायाव नायबिजिरगासिनो दं | बिसोर टिका बो दिहुनबाय जाय कभिड 19 बेरामखौ गोब्राब जानायनिफ्राय होबथानो हायो |

## खभिड टिकाया मा ?

जोंनि देहाया गावनो गोखों जायो आरो बिजानु एबा भाइरासखौ फोजोबस्रानो हायो | कभिड 19 आ गोदान बेराम जानायलाय जोंनि देहाया बेखौ माबोरै फोजोबस्रानो दसिमबो मिथिया | टिखाया भाइरासखौ फोजोबस्रानो थाखाय जोंनि देहानो फोरोंथाय होयो | बेयो कभिड नि बिजानुखौ फोजोबस्रानो थाखाय जोंनि देहायाव पुलिस बायदि दावहा नांग्रा हानजा दायो |

## आं माब्ला टिकाखौ मोनगोन ?

दानि समाव टिकाखौ बैफोर सुबुंनो होनाय जादों जाय गोरलैयैनो बेरामजों गाग्लोबजायो | बांसिनानै उन्दै गथ'साफोरखौ बे बेरामजों थाबैनो गोब्राबै गाग्लोबजानाय नुनो मोनाखै बेनिखायनो उन्दै गथ'साफोरनो टिकाखौ उनाव होनाय जागोन |

## आं मोनसे भिडिव नुदों / आंनि लोगोआ बुंदों बे भाइरासा नंखाय आरो टिकाया खैफोद गोनां

गोबां सुबुंआनो बे भाइरास आरो टिकानि सोमोन्दै नंखाय बाथ्रा फोसावगासिनो दं | सुबुंफोराबो बयबो गिनानै दं, जायनि थाखाय बिसोर नंखाय खौरांखौ फोथायगासिनो आरो फोसावबोगासिनो दं |

## बयबो मानो कभिड 19 बेरामखौ जोबोर गिदों ?

मानोबा बेयो मोनसे गोदान बेराम आरो बहुमनाडैनो सुबुंफोरखौ गाग्लोबगासिनो दं | बेनिखायनो बयबो बेनि सोमोन्दै रायज्जायबाय थायो आरो बेयो बांसिनै सुबुंफोरखौ उसाव बादाव आरो गिथावना खालामदों |

## आं आंनि लोगोखौ मानो लोगो हमनो हाया ?

गोबां सुबुंफोरा हामदोंब्लाबो जों लोरबां सुबुंखौ बेरामजों गाग्लोबजानायखौ हास्थायारखै | सोरबा सुबुंआ कभिड 19 जों गाग्लोबजानानै मिथिया लाबानो गुबुननाव गोसारहोनो हागौ |

## आं मा खालामनो हायो?

समा जेब्लासिम गाहाम थासारि लाबोफिना, अब्लासिम देहानि थाखाय गाहाम जानाय आदारफोरखौ जानानै, देहाखौ गोख्रों लाखिनो व्याम खालामनानै आरो कभिडनि खान्थिखौ थि आखुजों मानिनानै सोलिनानै , नों गावखौ आरो गुबुनखौ भाइरासनिफ्राय रैखाथियै लाखिनो माखासे राहा लानो हागोन

## माब्ला थासारिया सरासनस्रायै गोरलै जाफिनगोन?

गोबां मेलेमजिबि सुबुंफोरा थासारिखौ गाहामसिन खालामनो थाखाय खामानि मावबोगासिनो दं | जों फोथायो बिसोर जाफुंसार जागोन | नाथाय बै समसिम जों गावखौ आरो गुबुनखौ रैखाथियै लाखिनो थाखाय गावनो सांग्रां जानांगोन |

# बुहुमनाडै गोसारनाय बेरामनि समाव जों गथ'साफोरनो गोसोआरि मदद होनांगोन

1

साफ्रोम गथ'सार्जों सासे - सासे आलादायै सम होनांगोन

सासे गथसार्जों सम हगारनो थाखाय थि खालाम | जानो हागौ 20 मिनट एबा बेनिफ्राय बांसिन

बे 20 मिनट समाव ट.भि खौ बन्द' खालाम आरो नॉनि जानबुंखौ जानगाराव दोन | बेयो भाइरास आरो खौरांनिफ्राय जानगार एबा उदां सम

गथ'सानाव सों, बिनो ननि हाबायाव मददनि गोनांथि दं नामा एबा माबाफोर मावनो गोनां दं नामा

## माखासे खामानि जायखौ नॉसोर जयै मावनो हायो

- बिसोरजों लोगोसेयाव सावगारि बो एबा सावगारियाव गाब हो
- जयै माखासे देहायारि गोख्रों जानायनि थाखाय व्याम खालाम
- मेथाय रोजाब एबा मोसा | आनथाकसरि गेले ( मेथाइ रोजाबनाय गेलेनाय )
- बिसोरनि बयनिखुयबो साबसिन जानो मोजां मोननाय जाग्रा आदारखौ संनो फोरों
- जायखि जाया ननि खामानिखौ जयै माव
- नॉनि उन्दै समनि सलफोरखौ खिन्था
- बिसोरनि फरायसालिनिफ्राय हरनाय ननि हाबा एबा बिजाब फरायनायाव मदद हो



2

थार आखुखौ थुलुंगा होनाय

## जाय आखुखौ नॉ नुनो गोसो बेखो बुं

बिसोरखौ नॉ मा मावजानो हास्थायदों बेजों लोब्बा लाखिनानै माखासे थार एबा गाहाम सोदोब बाहाय | बिदिन्धि बायदियै – “नॉ जेब्लायबो नॉनि जानाय थोरसिखो मानो सुवा” बे बायदि बाथ्रानि सोलायै गथ'साखौ बुं “नॉनि जानाय थारसिखौ नॉ सु”

## बिसोरनो गोरलै नख'रनि हाबा मावनो हो

जाय खामानिखौ बिसोर गोरलैयैनो मावनो हायो बेफोर बायदि हाबाखौ मावनो हो | जेब्ला बिसोर बे खामानिखौ फोजोबनो हागोन अब्ला गावनि जाहोनखौ मोन्दांथिगोन, गोजोननाय मोनगोन आरो गावनि सायाव साहोस मोनगोन

## जेब्ला नॉनि गथ'साया गाहाम आखु दिन्धिगोन अब्ला बिसोरखौ बाखनाय

जेब्ला बिसोर माबा मोनसे मोजां हाबा मावगोन अब्ला बिसोरनि फारसे गोसो हो | जानो हागौ बिसोर जेबो फिन दिन्धिफोननाय नडा नाथाय नॉ बिसोरखौ गाहाम हाबा मावनानै दिन्धिनाय नुगोन



होसिखावनो आरो  
गोबारै बाथ्रा बुंनो नाडा |  
बेयो नॉसोर सानैखौबो  
गोसोआव नारसिनगोन |  
जेब्ला नॉ होसिखावनो  
गोसो जायो अब्ला गोलाव  
हां बो आरो 10 सिम  
अनजिमा सान

गोसोखौ सुग्लायहोनो  
आरो गुरैयै रायज्लायनो  
बिसोरखौ सायख'नो  
हो एबा गोथौ गोसोजॉ  
लानो नाडा जेब्ला सिम  
बिसोर नडा

जेब्ला गथसाया गावनि  
साननाय एबा  
मोनदांथिनायखौ फोरमायो  
अब्ला खोनासं | बिसोर  
गावनि रागा जॉनाय आरो  
गोसोआव दुखु मोननायखौ  
फोरमायोब्ला गोजोन  
मोनहो

### सासे नेरसोनथि गोनां सुबुं जा

गथ'साफोरा जेखौ नुयो बेखौनो सोलोडो | गेदेर सुबुंफोरा  
गावजॉ गाव मा रायज्लायो आरो गथ'साफोरजॉ मा बायदि  
रायज्लायो बैफोर गासैबो गथ'सानि आखुआव गोहोम  
खोख्लैयो | जॉ जुदि गाहाम आखुखौ हुदा खालामनानै  
जगाजग खालामो अब्ला गथ'सायाबो साबसिनै आखु  
दिन्धिगोन

### हाबाफोरखौ राननानै माव

गथ'सा आरो नख'रनि  
सोद्रोमाफोरखौ नायनाय आरो  
जोथोन लानाया गोब्राब जायो |  
जेब्ला नख'रनि गेजेराव  
खामानिखौ समानै रानो अब्ला  
गाहामै जगाजग खालामो गोरलै  
जायो

### जयै सम हगार

माखासे हाबाफारि बासि जायखौ नॉसोर जयै खालामनो  
हायो | जानो हागौ जयै ट.भि नायनाय, बर्डनि खेला  
गेलेनाय, सलबाथा खिन्थानाय | सानफ्रामबो जयै  
रंजानायनि थाखाय माखासे सम बाहाय आरो बेयो गासै  
नख'रावनो उसाव बादाव मोननाय आरो गोसोआरि  
नारसोम जानायखौ बाडाइ खालामगोन



बे बुहुमनेँ गोसारनाय बेरामनि समाव नों आरो नोंनि गथ'सानि देहानि  
गाहाम सावसि लाखिनो थाखाय जानाय आदाराव मा मा जानो नांगौ

## जोंनि सुफुंसार मुवा

आबाद थिलि निफ्राय जानाय थोरसि सोम



- सयाबिन
- मैखुन
- जुखाम
- बादाम

- आबाद थिलि निफ्राय जानाय थोरसि सोम
- दैनि मानदे
- खांसिनसा
- थालिर मैखुन
- थालिर फस्ता
- सबाय बिमा





- ना
- बेदर
- दावदै

- आमला
- बारें खमला / मौसुमि
- लेबु
- जल'पि
- सबाइ मुगु गाजा बेरनाय



माखासे गोबां जाग्रा बेसादफोर दं जायखौ जों जोंनि जायगायावनो गोरलैयै थोजासे मोनो | बैफोर जाग्रा बेसादाव गोबां जखानि सुफुंसार मुवा मोननाय जायो जेरै - प्रटिन, आइरन, भिटामिन, जिंक बायदि बायदि | बैफोर जाग्रा मुवाया जोंनि देहायाव बेराम होबथानो हानाय गोहोखौ गोख्रों खालामो आरो भाइरास एबा गुबुन गुबुन बेरामफोर, लोगोसे कभिड 19 नि हेंथायै दावहा नांनानै फोजोबसाडो



## **FOR MORE INFORMATION**

**Institute of Development Action**

**4th Floor, Ajoy Residency, Bishnujyoti Path, opp. NRL  
petrol pump, Jaya Nagar, Six Mile, Guwahati, Assam  
781022**

**Email: [idea@theant.org](mailto:idea@theant.org), Website: [theant.org](http://theant.org)**