

A photograph of three children running away from the camera in a grassy field. On the left is a girl with long brown hair in a rainbow-striped dress. In the middle is a girl with long brown hair and a blue bow, wearing a colorful checkered dress. On the right is a boy in a blue and white striped shirt and khaki shorts. They are all holding hands and running towards a line of green trees in the background under bright sunlight.

# Staying Healthy स्वस्थ रहना

Developed by KU Children's Services  
Sector Capacity Building Program with  
funding from the NSW Department of Education





Sometimes people get sick.

कभी-कभी लोग बीमार हो जाते हैं।



Germs can make us sick.  
Germs are tiny little  
things that you can't see.

कीटाणु हमें बीमार कर सकते  
हैं। कीटाणु छोटी छोटी चीजें हैं  
जिन्हें आप नहीं देख सकते हैं।



Germs can spread from one person to another. They also live on all things.

कीटाणु एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल सकते हैं। वे सभी चीजों पर जीते भी हैं।





I can spread my germs less if I cough and sneeze into my elbow or into a tissue and throw it in the bin.

यदि मैं खाँसी करता हूँ और अपनी कोहनी या एक टिशयू पेपर में छींकता हूँ और इसे बिन में फेंक देता हूँ, तो मैं अपने कीटाणुओं को कम फैला सकता हूँ।



I need to keep my hands away from my face to keep the germs out of my body.

मुझे अपने शरीर से कीटाणुओं को बाहर रखने के लिए अपने हाथों को अपने चेहरे से दूर रखने की आवश्यकता है।



I can keep the germs  
away if I wash my  
hands a lot.

अगर मैं अपने हाथों को  
बहुत धोता हूं तो मैं  
कीटाणुओं को दूर रख  
सकता हूं।





I should wash my hands many times each day.

When I arrive at preschool, after I play, before and after I eat, if I sneeze or wipe my nose, and when I go to the toilet.

मुझे प्रत्येक दिन अपने हाथों को कई बार धोना चाहिए।

जब मैं प्रीस्कूल में पहुंचता हूं, खेलने के बाद, भोजन करने से पहले और बाद में, अगर मैं छींकता हूं या अपनी नाक पोंछता हूं, और जब मैं शौचालय जाता हूं।





I always use soap and water when I wash my hands.

जब मैं हाथ धोता हूं तो हमेशा साबुन और पानी का इस्तेमाल करता हूं।

"1, 2, 3, 4, 5, 6, 7,  
8, 9, 10, 11, 12, 13,  
14, 15, 16, 17, 18,  
19, 20."

"Happy birthday to  
you... "

I can count to 20 or sing  
'Happy Birthday' when I  
am washing my hands.

जब मैं हाथ धो रहा हूं तो मैं  
20 तक गिन सकता हूं या  
'जन्मदिन मुबारक' गा सकता  
हूं।





This will make sure my hands are clean and this helps me stay healthy.

यह सुनिश्चित करेगा कि मेरे हाथ साफ हैं और इससे मुझे स्वस्थ रहने में मदद मिलेगी।



If I feel sick, I can tell  
a grown up. A grown  
up will help me.

अगर मैं बीमार महसूस  
करता हूं, तो मैं बड़ों को  
बता सकूँगा हूं। बड़े मेरी  
मदद करेंगे।