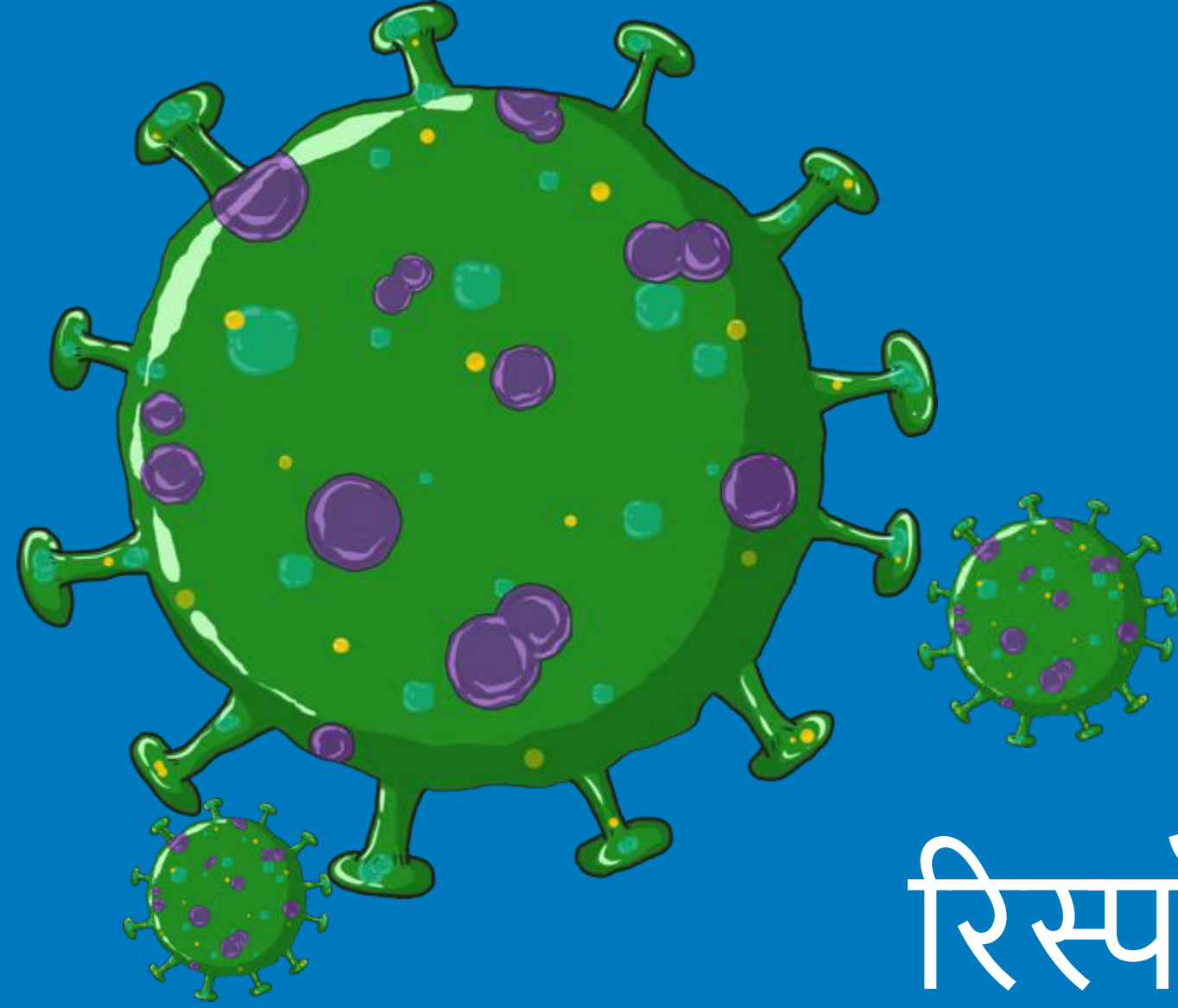




सत्यमेव जयते

Ministry of Health & Family Welfare
Government of India



COVID-19

रिस्पॉन्स/अनुक्रिया और नियंत्रण उपायों पर
COVID योद्धाओं का प्रशिक्षण



सत्र 1

रिस्पॉन्स/अनुक्रिया और नियंत्रण उपायों के लिए संचार



सत्र के परिणाम

- प्रतिभागी COVID-19 पर मुख्य संदेशों को याद कर पाने में सक्षम होंगे
- प्रतिभागी अपनी भूमिका और जिम्मेदारियों की सूची बनाने में सक्षम होंगे



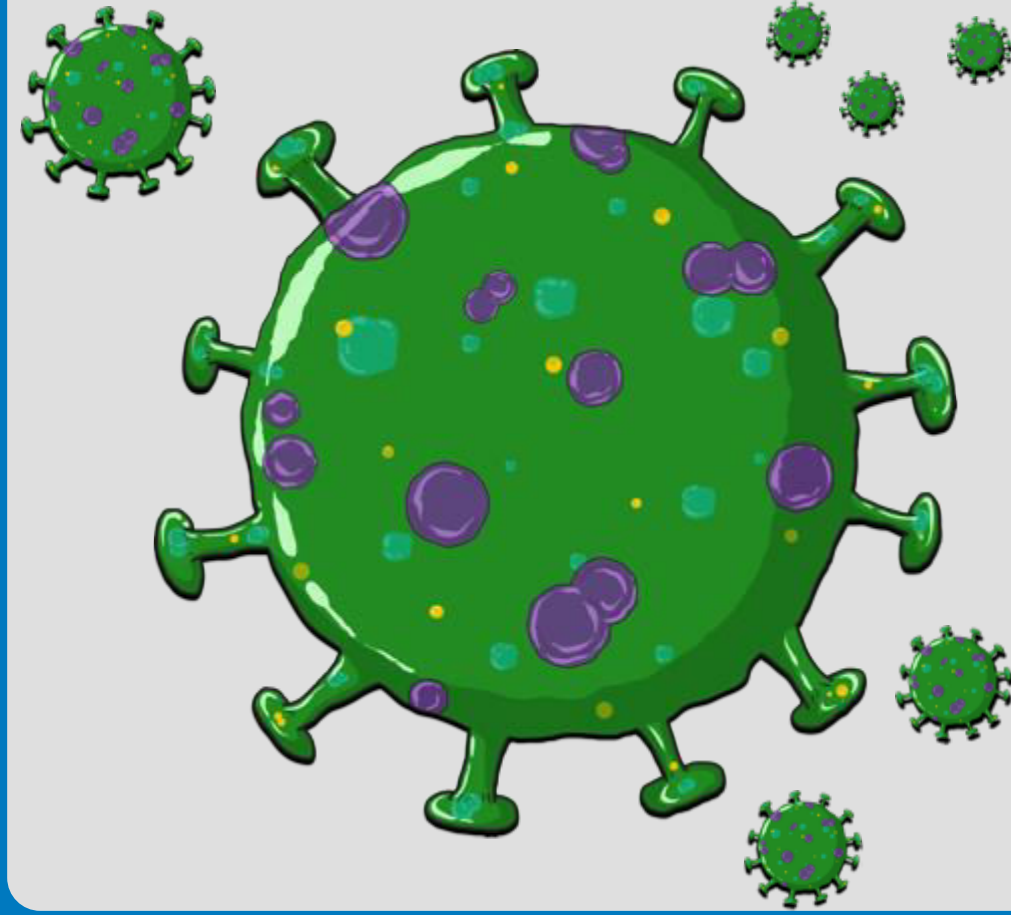
हम क्या सीखने जा रहे हैं?

1

COVID योद्धाओं की भूमिका: इस सत्र में वालंटियर समूह में प्रत्येक की भूमिका के बारे में बताया गया है और वालंटियरों के लिए COVID-19 के बारे में जानकारी दी गई है



COVID-19



3 **समुदाय में देंगे निगरानी:**

सत्र में समुदाय में निगरानी प्रोटोकॉल, सम्पर्क की पहचान कैसे करें, संदिग्ध लोगों के सहयोग के लिए क्या दिशानिर्देश हैं, लक्षण वाले और लक्षण न होने वाले मामले



2

समुदाय को सूचना:

इस सत्र में उन सूचनाओं और जानकारियों के बारे में बताया गया है जो सूचनाएँ COVID योद्धा समुदाय को देंगे। हाथ धोना, श्वसन स्वच्छता, दूरी बनाना/सोशल डिस्टेंसिंग और अधिक जोखिम वाले समूह के बारे में।

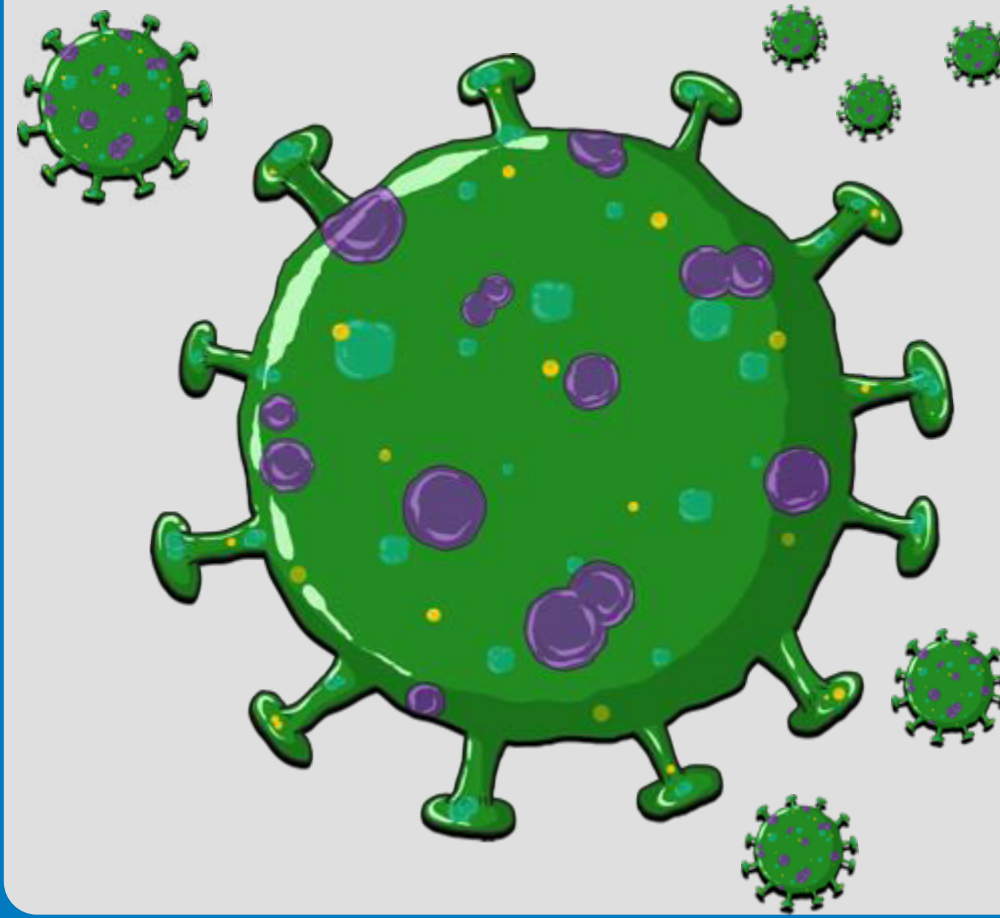


WHAT ARE WE GOING TO LEARN?

बहिष्कार/कलंक और भेदभाव
इस सत्र में कोरोनावायरस के बारे में मिथक और गलत धारणाओं, और कई डर जो विभिन्न स्तरों पर बहिष्कार/कलंक प्रभावित व्यवहार के रूप में सामने आते हैं। COVID योद्धाओं की भूमिका क्या है और वह क्या कर सकते हैं



COVID-19



6 स्वयं की सुरक्षा:

कार्यकर्ता प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित समुदाय के हजारों लोगों तक संदेश पहुंचाने का काम करेंगे। हालांकि उन्हें खुद की सुरक्षा का ध्यान रखना होगा।



5 सहयोगी सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाएं

:
समुदाय व घर- परिवार COVID-19 के बारे में समुदाय के प्रति सामुदायिक नेटवर्कों की क्या भूमिका है। आवश्यक सेवाएं क्या हैं : घरेलू देखभाल, घर पर अलग-थलग होना/Home Quarantine



COVID योद्धाओं की भूमिका

जिलाधिकारी/ जिला निगरानी अधिकारी / मुख्य चिकित्सा अधिकारी द्वारा दिए गए कार्य अनुसार COVID योद्धाओं की भूमिका

युवा वालंटियर/ राष्ट्रीय सेवा योजना
स्वास्थ्य सुपरवाइजर/LHV/ANM का सहयोग करेंगे

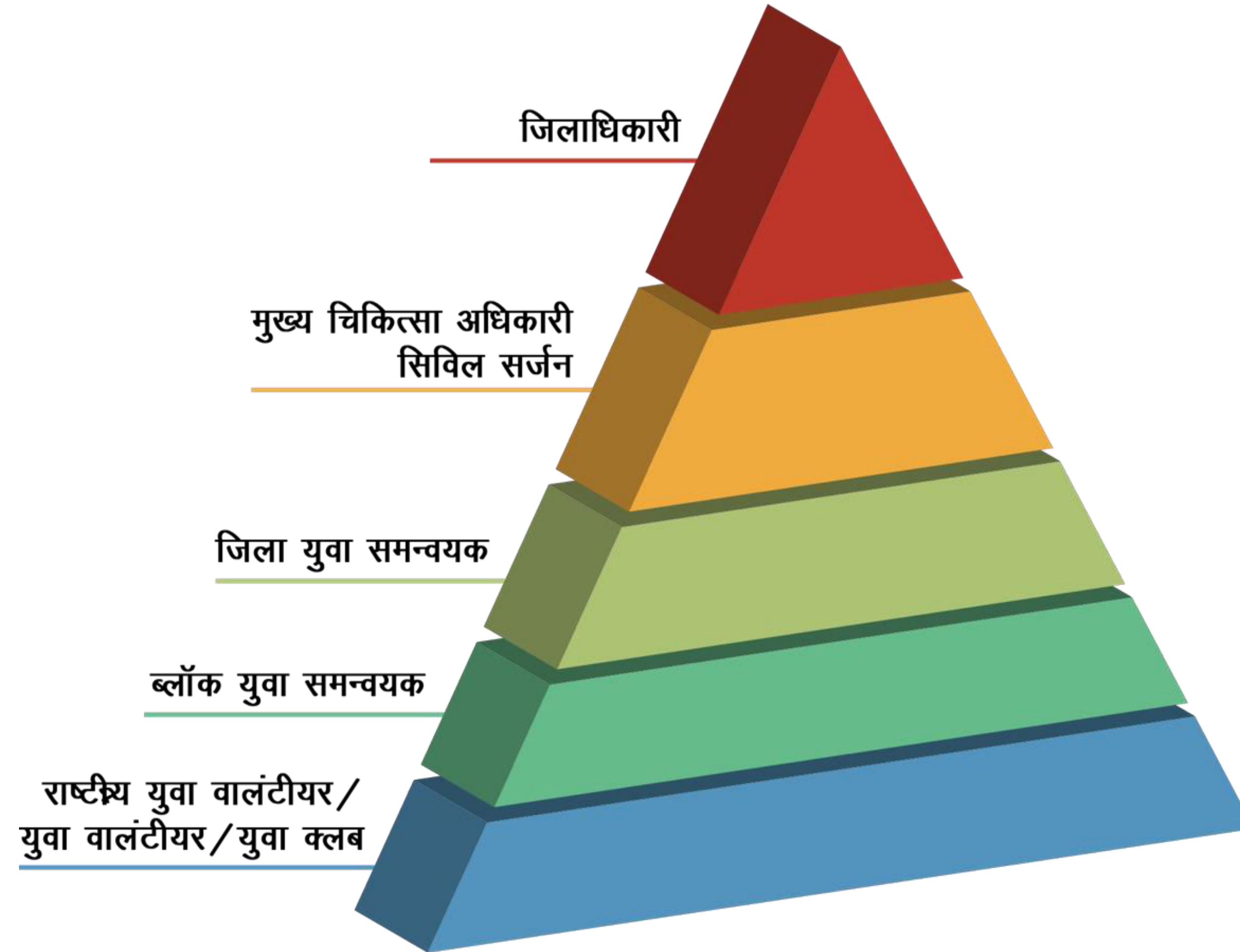
- घर घर निगरानी में वरिष्ठ अधिकारी/सुपरवाइजर का सहयोग करना जिसमें:
 - संभावित मामलों और HRG की पहचान करना और शीघ्र रिपोर्टिंग
 - मनोवैज्ञानिक देखभाल, बहिष्कार एवं भेदभाव से निपटना
- अन्तर्वैयक्तिक संवाद या आपसी बातचीत के द्वारा समुदाय में जानकारी पहुंचाना
 - रोकथाम एवं नियंत्रण उपायों को अपनाने तथा एक दूसरे से दूरी बनाकर रखने के लिए लोगों को तैयार करना
 - समाज में व्याप्त मिथकों और भ्रांतियों से निपटना
- रिपोर्टिंग और फीडबैक
- स्वयं की सुरक्षा एवं बचाव

सरकार की एडवाइजरी के अनुसार राष्ट्रीय युवा वालंटियर, NSS, NCC, AYUSH विद्यार्थी और SERVs (सोशल इमरजेंसी रिस्पॉंस वालंटियर्स) COVID योद्धा कहे जायेंगे



राष्ट्रीय युवा वालंटियर

रिपोर्टिंग श्रृंखला / चेन



सत्र 2

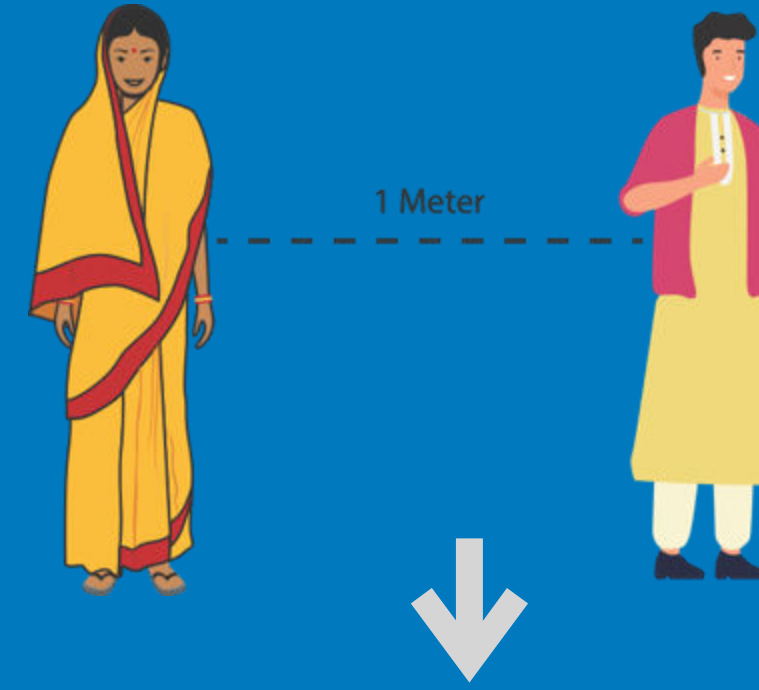
रोकथाम: सभी को क्या जानने की आवश्यकता है



हाथ की
स्वच्छता



श्वसन
स्वच्छता



लोगों से
दूरी बनाना



अधिक जोखिम
वाले समूह



सत्र के परिणाम

- प्रतिभागी समुदाय तथा परिवारों के लिए रोकथाम के व्यवहारों को समझने में सक्षम होंगे
- प्रतिभागी COVID-19 को फैलने से रोकने के लिए घर एवं सार्वजनिक स्थानों पर उठाये जाने वाले कदमों एवं बरती जाने वाली सावधानियों की सूची बनाने में सक्षम होंगे



आइये कोरोनावायरस-19 के बारे में समझें

COVID-19 है
कोरोनावायरस बीमारी-2019



यह SARS-CoV-2 नामक
कोरोनावायरस के कारण होती है

COVID-19 के आम लक्षण क्या हैं



बुखार, खांसी और सांस लेने में परेशानी होना COVID-19 के लक्षण हैं।

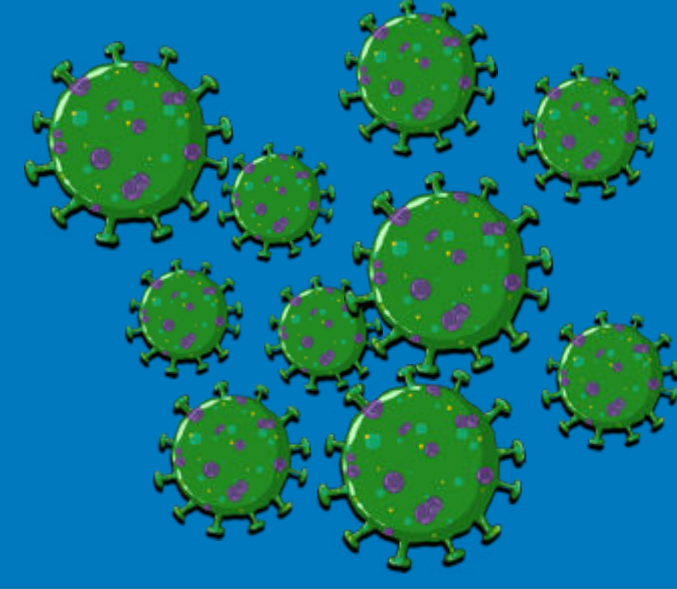
यदि आपको ये लक्षण हैं और आप किसी ऐसे व्यक्ति के सम्पर्क में आये हैं जिसे प्रयोगशाला द्वारा संक्रमित पाया गया है तो तुरन्त राज्य हेल्पलाइन नम्बर या स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के 24X7 हेल्पलाइन नम्बर 011-23978046, 1075 पर कॉल करें या अपनी ASHA/ANM को सूचित करें।



संक्रमण कैसे फैलता है



संक्रमित व्यक्ति द्वारा
खांसना/छींकना



संक्रमित बूंदें



संक्रमित बूंदें आपके हाथ पर
लग जाती हैं



और जब आप किसी सतह या
व्यक्ति को छूते हैं तो



वायरस आप तक
पहुंच जाता है!!



संक्रमित व्यक्ति द्वारा
खांसना/छींकना



संक्रमित बूंदें



संक्रमित बूंदें आपके हाथ पर
लग जाती हैं और



वायरस आप तक
पहुंच जाता है!!

हाथ की स्वच्छता

रोकथाम - क्या करना चाहिए?

हाथों की स्वच्छता से आशय हाथों को साफ करने से है, जिससे काफी हद तक हाथों पर लगे रोगजनकों (हानिकारक कीटाणुओं) को कम करता है। हाथ को साफ करने के लिए कम से कम 20 सेकण्ड तक साबुन और पानी से हाथ धोना चाहिए या 70 प्रतिशत एल्कोहल आधारित हाथ सेनीटाइज़र को हाथों पर रगड़कर हाथ साफ करना चाहिए।

क्या करें

- बार-बार अपने हाथ साबुन और पानी से 20 सेकण्ड तक धोयें, सार्वजनिक स्थानों से लौटने पर, नाक साफ करने के बाद, खांसने या छींकने के बाद विशेष रूप से हाथ धोयें।
- यदि साबुन और पानी उपलब्ध नहीं है तो हाथ धोने के सेनीटाइज़र (70 प्रतिशत एल्कोहल आधारित) से अपने हाथ के सभी हिस्सों पर तब तक मलते रहें जब तक कि वह सूख न जाये।



क्या न करें

- बिना धुले हुए हाथों से अपनी आंखें, नाक और मुंह को छूना।
- ज्यादातर छुई जाने वाली सतहों को छूना जैसे कि दरवाजे का हैंडल और घंटी, एलीवेटर बटन, रेलिंग, सपोर्ट देने वाले हैंडल, कुर्सी का पीछे का हिस्सा, ए.टी.एम. की सतहें, मोबाइल, जीप का हैंडल आदि



रोकथाम: श्वसन स्वच्छता

श्वसन स्वच्छता खांसने या छींकने जैसे श्वसन व्यवहार के माध्यम से कीटाणुओं के फैलने को रोकने के लिए किये गये उपायों का एक संयोजन है।

क्या करें

- खांसते या छींकते समय रूमाल या टिश्यू से अपने नाक और मुंह को ढकें
- उपयोग किये गये टिश्यू को तुरन्त ढक्कनदार कूड़ेदान में डाल दें।
- यदि आपके पास रूमाल या टिश्यू नहीं है तो अपने हाथ को मोड़कर ऊपरी बांह से अपना नाक और मुंह ढकना चाहिए
- खांसने या छींकने पर नाक/मुंह ढकने के बाद तुरन्त अपने हाथ धोयें।

क्या न करें

- अपने नाक/मुंह को ढकने के लिए अन्य तरीके नहीं अपनाएं जैसे कि साड़ी के पल्लू या गमछे से ढकना।
- खुले में न थूकें, हमेशा थूकदान या वाँश बेसिन का उपयोग करें।



केस स्टडी

सुमिता सब्जी खरीदने बाहर गई है। उसके गले में खराश है और वह अपना चेहरा ढके बिना कई बार खांसती भी है। जब वह सब्जी की दुकान पर पहुंची तब आप भी वहीं पर थीं। अचानक से सुमिता को खांसी आने लगी। सभी ग्राहक तुरन्त उससे दूर हो जाते हैं और दुकानदार उससे गुस्से से कहता है कि "यदि तुम्हें खांसी है तो मेरी दुकान पर नहीं आना "



उत्तर

- इसमें कोई बुराई नहीं है कि लोग उससे दूरी बनाकर रखें। ऐसी परिस्थिति में एक अच्छे नागरिक की भांति हमें सुमिता को खांसते और छींकते समय मुंह पर रूमाल रखने की सलाह देनी चाहिए।
- दुकानदार का सुमिता पर चिल्लाना अच्छा नहीं था, यह एक असभ्य व्यवहार था। हालांकि सभी डरे हुये हैं परन्तु असभ्य होना मदद नहीं करेगा। अगर लोग भय और शर्म महसूस करेंगे तो लोग रिपोर्ट करने के लिए आगे नहीं आयेंगे।
- दुकानदार अपने काउंटर को कीटाणुनाशक से नियमित पोंछकर अपनी दुकान को संक्रमण मुक्त रख सकता है।
- एक COVID योद्धा के रूप में मेरा काम होगा:
सुनीता को परामर्श देना कि उसे खांसते समय हाथ को मोड़कर हाथ की ऊपरी बांह पर खांसना चाहिए। उसे चिकित्सा के लिए PHC पर जाने को कहें।
 - दुकानदार को परामर्श दें कि किसी को भी खांसी हो सकती है परंतु यह ज़रूरी नहीं कि हर व्यक्ति को कोरोनावायरस का ही संक्रमण हो। हालांकि किसी को भी संक्रमण हो सकता है और वह टिश्यू का एक डिब्बा और हाथ सेनीटाइज़र काउंटर पर रख सकता है।
 - लोगों को स्वच्छ श्वसन पर परामर्श दें।

QUESTION 1: यदि आप वहां पर ग्राहक के रूप में होते तो क्या करते/करतीं?

QUESTION 2: यदि आप दुकानदार होते तो क्या करते/करतीं?

QUESTION 3: एक COVID योद्धा के नाते आप उन्हें क्या सलाह/परामर्श देंगे/देगीं?

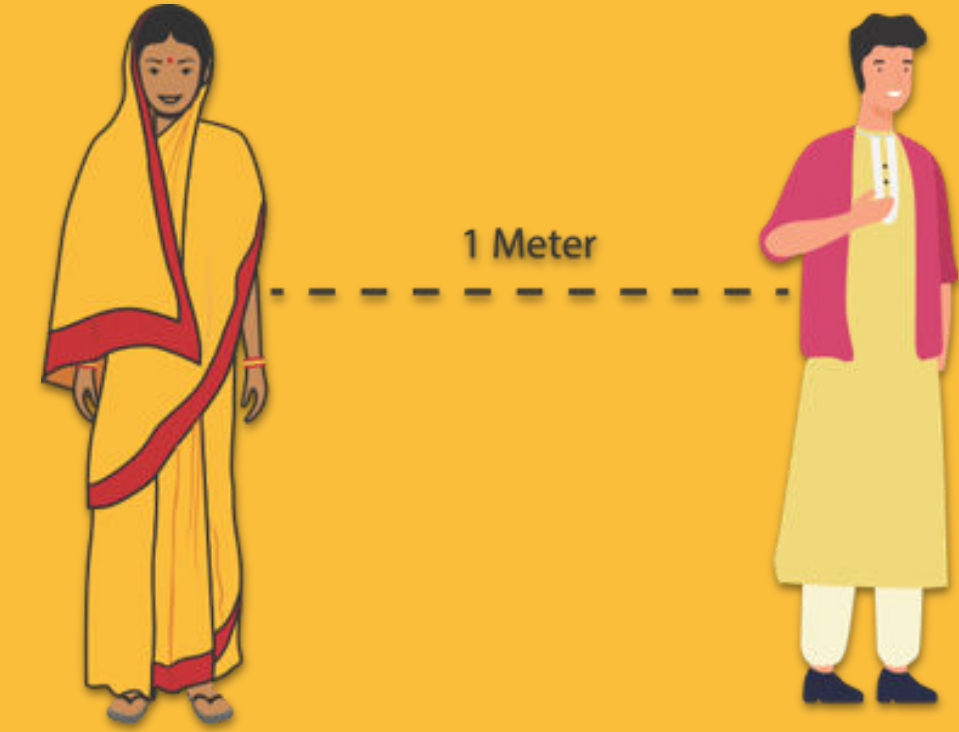


रोकथाम - लोगों से दूरी बनाना

लोगों से दूरी बनाना: बीमारी को फैलने से बचाने के लिए लोगों के बीच भौतिक स्थान में दूरी रखना। लोगों से कम से कम एक मीटर दूर रहने पर आपको COVID-19 संक्रमण लगने की संभावना कम हो जाती है।

क्या करें

- घर पर ही रहें, किसी अत्यधिक आवश्यकता पड़ने पर ही बाहर निकलें।
- अपने और दूसरे व्यक्ति के बीच कम से कम 1 मीटर की दूरी रखें।



क्या न करें

- कार्यक्रमों में न जायें, चाहे वह 3 या 4 मित्रों के साथ मीटिंग ही क्यों न हो या शाम को चौपाल में बैठकर बात करना ही क्यों न हो।
- बाज़ार, पार्टियों जैसे भीड़भाड़ वाली जगहों पर न जायें।
- सार्वजनिक यात्रा के साधनों का उपयोग नहीं करें।



रोकथाम - अधिक जोखिम वाले समूह

अधिक जोखिम वाले समूह में वो लोग आते हैं जिन्हें COVID-19 संक्रमण होने से गंभीर बीमार होने का अधिकतम जोखिम होता है, इसमें शामिल हैं

बुजुर्ग व व्यस्क



लोग जो निम्नलिखित चिकित्सा स्थितियों से सम्बन्धित हैं, जैसे:

- हृदय रोग
- मधुमेह
- फेफड़ों की बीमारी
- गुर्दे की बीमारी
- कैंसर

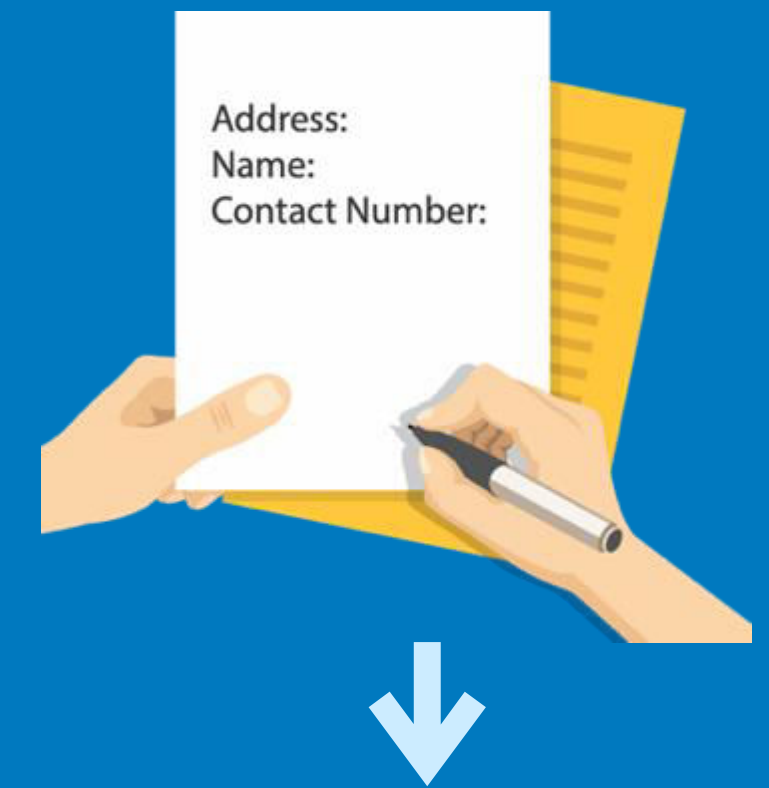
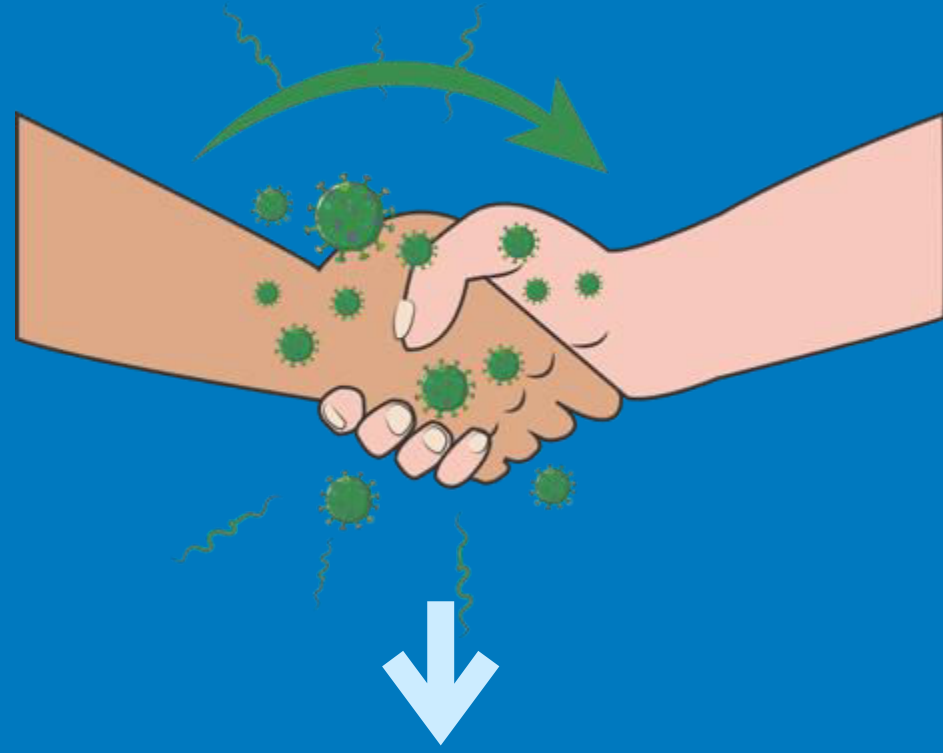


गर्भवती महिला चूंकि अभी तक हम लोगों को इस बीमारी के गर्भ पर पड़ने वाले प्रभाव के बारे में जानकारी नहीं है, इसलिए ये बेहतर होगा कि गर्भवती महिलाओं पर खास ध्यान दिया जाये



सत्र 3

समुदाय में निगरानी



सम्पर्कों
के प्रकार

समुदाय में निगरानी के
निर्धारित मानक (SoP)

दिशानिर्देश

संचार



सत्र के परिणाम

- प्रतिभागी कौन संदिग्ध है और कौन संपर्क है यह समझ पाने में सक्षम होंगे
- प्रतिभागी संपर्कों के प्रकार और उनके जोखिम के स्तर की सूची बना पाने में सक्षम होंगे
- प्रतिभागी रोग के लक्षण होने और लक्षण न होने के मामलों में प्रदान की जाने वाली सेवाओं की जानकारी देने में स्पष्ट होंगे



परिभाषाएं- संदिग्ध मामला/संक्रमित व्यक्ति होने की सम्भावना

- व्यक्ति जिसे तीव्र श्वसन संबंधी बीमारी हो { बुखार और श्वसन संबंधी बीमारी (खांसी, सांस लेने में परेशानी) का कम से कम एक लक्षण } और
- व्यक्ति ने लक्षणों की शुरूआत से पहले 14 दिनों में किसी ऐसे देश/क्षेत्र/राज्य की यात्रा की हो या वहां निवास करता हो जहां COVID-19 रोग के फैलने की रिपोर्टिंग हुई हो या
- व्यक्ति जिसे कोई तीव्र श्वसन संबंधी बीमारी हो और लक्षणों की शुरूआत से पहले 14 दिनों में COVID-19 संक्रमित व्यक्ति के सम्पर्क में आया हो या
- व्यक्ति जिसे गंभीर तीव्र श्वसन संबंधी संक्रमण { बुखार और श्वसन संबंधी बीमारी (खांसी और सांस लेने में परेशानी) का कम से कम एक लक्षण} हो और उसको अस्पताल में भर्ती करने की आवश्यकता हो और लक्षणों को पूरी तरह समझने का कोई वैज्ञानिक आधार/कारण नहीं दिखता या
- एक मामला जिसकी COVID-19 जांच की रिपोर्ट नहीं आयी हो।

परिभाषाएं- एक सम्पर्क कौन है

एक ऐसा व्यक्ति सम्पर्क है जो निम्नलिखित में से किसी एक में शामिल हो:

- COVID-19** के मरीज़ की देखभाल सीधे तौर पर बिना किसी व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण के कर रहा हो।
- COVID-19** के मरीज़ के साथ एक ही निकट वातावरण में रह रहा हो। (जिसमें कार्यस्थल, स्कूल की कक्षा, घर, सभा-समारोह आदि शामिल हैं।)
- जिसने बुखार और खांसी जैसे लक्षणों से ग्रसित ऐसे व्यक्ति के निकट (1 मीटर से कम दूरी पर) बैठकर यात्रा की हो जो बाद में जांच करने पर COVID-19 पॉजिटिव पाया गया।



सम्पर्कों के प्रकार

उच्च जोखिम

- मरीज़ के शरीर से निकलने वाले तरल पदार्थ के सम्पर्क में आना (श्वसन के रास्ते के स्त्राव, रक्त, उल्टी, लार, मूत्र, मल)
- मरीज़ के साथ सीधे शारीरिक सम्पर्क होना, हाथ मिलाना, गले लगाना या उसकी देखभाल करना
- मरीज़ की चादर, कपड़े या जूठा भोजन छूना या साफ करना।
- मरीज़ के साथ उसी घर में रहना।
- सावधानियों के बिना किसी संक्रमित व्यक्ति के करीब (1 मीटर से कम दूरी पर) रहना।
- एक लक्षणग्रस्त व्यक्ति के करीब (1 मीटर से कम दूरी पर) बैठकर 6 घंटे से अधिक समय तक यात्रा करना, जिस व्यक्ति की बाद में जांच करने पर वह COVID-19 पॉजिटिव पाया गया।

कम जोखिम

- एक ही स्थान साझा करना (स्कूल की एक ही कक्षा/एक ही कमरे में काम करना/इसी तरह के अन्य COVID-19 संक्रमित या संदिग्ध मामले का उच्च जोखिम न होना।)
- एक ही वातावरण में यात्रा करना (बस/रेल/हवाई जहाज/अन्य यात्रा के साधन) लेकिन उच्च जोखिम न होना।



समुदाय आधारित निगरानी



क्लस्टर नियंत्रण जोन में ARI निगरानी

- क्लस्टर जोन सेक्टरों में बांटे जाएंगे, प्रत्येक सेक्टर में 50 घर होंगे (कठिन क्षेत्रों में 30 घर)
- नियंत्रण जोन में निगरानी अधिकारी (चिकित्सा अधिकारी/LHV) 1:4 के अनुपात में
- जिला अधिकारी/कलेक्टर अपने सम्बंधित जिले के क्लस्टर नियंत्रण के लिए नोडल पर्सन होगा
- चिन्हित क्षेत्र में COVID योद्धाओं द्वारा दैनिक गृह भ्रमण।
- मामले की परिभाषा के अनुसार संक्रमित व्यक्तियों के पहचाने/चिन्हित किये गये सम्पर्क व्यक्तियों की निगरानी केस के मरीज़ से सम्पर्क होने के बाद 28 दिनों तक COVID-19 के लक्षणों के प्रमाण के लिए की जायेगी।
- लक्षण वाले संदिग्ध मामलो को खोजना
- पिछले 14 दिनों में किसी लक्षण (जैसे बुखार, खांसी, सांस लेने में परेशानी आदि) के होने के बारे में पूछें
- पूछें कि क्या COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति से आपका कोई संपर्क हुआ है
- पिछले 14 दिनों में COVID संक्रमित क्षेत्रों की यात्रा के बारे में पूछें

समुदाय आधारित निगरानी



क्लस्टर नियंत्रण जोन में ARI निगरानी

- संदिग्ध / संक्रमित मामलों और संपर्कों की सूची बनाए
- संदिग्ध मामले या संपर्क के बारे में निगरानी चिकित्सा अधिकारी को सूचना दें
- लक्षणों की पुष्टि के बाद, एम्बुलेंस के लिए तुरंत कॉल करें और बुनियादी सावधानियों को सुनिश्चित करने के बाद रोगी को चिन्हित अस्पताल में स्थानांतरित करें
- रोग की रोकथाम, घर पर अलग थलग रहना, सामान्य संकेतों और लक्षणों के बारे में और संदिग्ध मामलों की रिपोर्ट करने के बारे में समुदाय के बीच पैम्फलेट वितरित करके और अंतर-वैयक्तिक संचार द्वारा जागरूकता पैदा करें



समुदाय आधारित निगरानी



- COVID योद्धाओं द्वारा सम्पर्कों के घर पर जाकर समुदाय में निगरानी की जायेगी। कुछ निश्चित परिस्थितियों या फ़ॉलोअप के लिए टेलीफोन का उपयोग किया जा सकता है।
- खुद का परिचय दें, निगरानी करने का उद्देश्य बतायें, निर्धारित फॉर्मेट पर सूचनाएं भरें।
- मामले की परिभाषा के अनुसार संक्रमित व्यक्तियों के पहचाने/चिन्हित किये गये सम्पर्क व्यक्तियों की निगरानी केस के मरीज़ से सम्पर्क होने के बाद 28 दिनों तक COVID-19 के लक्षणों के प्रमाण के लिए की जायेगी।
- सम्पर्क के बारे में जानकारी निम्नलिखित से ली जायेगी:
 - (अ) मरीज़, उसके परिवार के सदस्य, मरीज़ के साथ काम करने वाले लोग, या स्कूल के साथी, या
 - (ब) अन्य जिन्हें मरीज़ की हाल की गतिविधियों और यात्राओं की जानकारी हो।



सम्पर्कों के लिए दिशा-निर्देश

लक्षणों का न दिखना (ASYMPTOMATIC)

- मामले के सामने आने के बाद कम से कम 28 दिन के लिए घर में अलग-थलग / Home Quarantine रहना
- बुखार या खांसी के होने की स्व-स्वास्थ्य मॉनिटरिंग /निगरानी शुरू करें और दैनिक आधार पर सम्पर्कों की एक सूची बनाएं।
- मामले के सामने आने के बाद 28 दिनों तक COVID योद्धाओं द्वारा सक्रिय मॉनिटरिंग/निगरानी (जैसे कि दैनिक भ्रमण या फोन पर कॉल करना) की जायेगी।
- संक्रमित व्यक्ति से सीधे सम्पर्क वाले और अधिक जोखिम वाले सम्पर्कों को संक्रमित व्यक्ति की सम्पर्क में आने के पांचवे दिन और चौदहवें दिन के बीच एक बार जांच करायी जानी चाहिए।

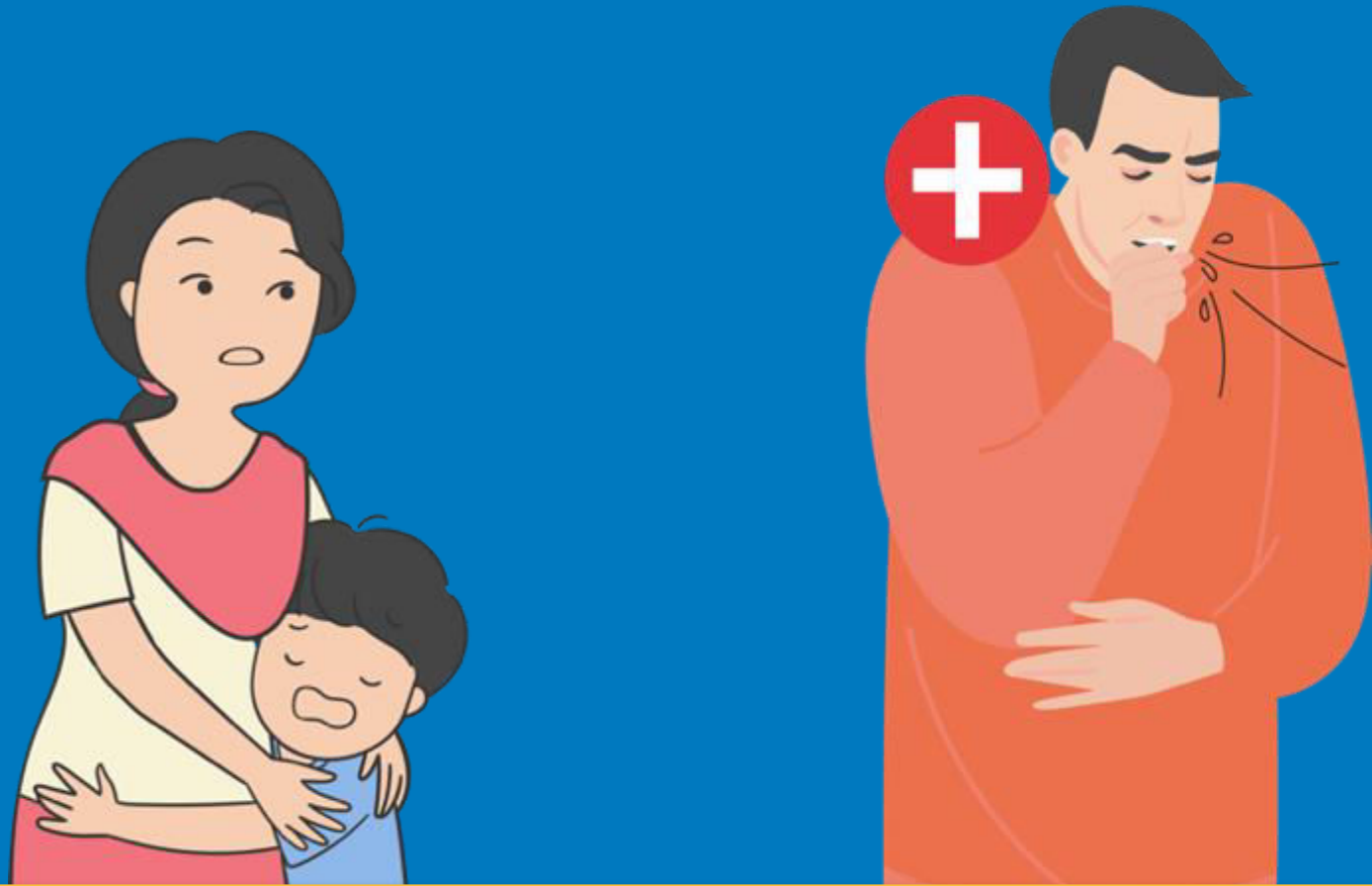
यदि लक्षण दिखें (IF SYMPTOMATIC)

यदि लक्षण दिखाई दें (बुखार, खांसी सांस लेने में परेशानी), तो मास्क पहनें, स्वयं अलग/Self-isolated रहें और तुरन्त ANM/ASHA/COVID योद्धाओं/स्थानीय स्वास्थ्य कार्यकर्ता को फोन पर सूचना दें।



कहानी परिदृश्य

सुनील 30 वर्ष का युवा है। वह मुम्बई के एक छोटे स्कूल में टीचर के रूप में काम करता है और होली के अवसर पर घर वापस आया है। सुनील COVID-19 से संक्रमित पाया गया है। और उसका परिवार अब चिंता में है।



प्रश्न: आप क्या करेंगे

उत्तर

- दी गई गई सलाह का परिवार के सभी सदस्यों द्वारा पालन किया जाना सुनिश्चित करें।
- यदि कोई मदद की आवश्यकता है तो फॉलोअप करें
- परिवार के अलग-थलग/Quarantine होने पर उनको दैनिक पूर्ति जैसे कि राशन या सब्जियां उपलब्ध कराने की व्यवस्था करें।
- हाथ की स्वच्छता और श्वसन स्वच्छता के बारे में उनकी समझ को जांचें
- जांचें कि क्या संक्रमित व्यक्ति द्वारा उपयोग किये गये कपड़े और अन्य घरेलू सामान विसंक्रमित किये गए हैं।
- परिवार से कई बार केवल मोबाइल पर बात करें और परिवार के अन्य करीबियों और दोस्तों को भी उस परिवार से फोन पर बात करने के लिए प्रोत्साहित करें। इस तरह अलग-थलग होने के मनोभाव को प्रबन्धित करने में मदद मिलेगी।

I=4

Ig;ksxh lkoZtfud LokLF; Isok,a% leqnk; o ifjokj



सहयोगी वातावरण
बनाना



घर पर अलग-थलग
होना/QUARANTINE-स्वयं



घर पर अलग-थलग
होना/QUARANTINE-
परिवार के सदस्य



घर पर देखभाल



सत्र के परिणाम

- प्रतिभागी उन क़दमों को समझने में सक्षम होंगे जिनसे समुदाय से सहयोग प्राप्त करना सुनिश्चित किया जा सके
- प्रतिभागी यह समझने में सक्षम होंगे कि घर पर देखभाल, संदिग्ध को एक कमरे में ही रखने और परिवार को क्या सूचना/जानकारी देनी है
- प्रतिभागी COVID-19 को फैलने से रोकने के लिए घर पर और सार्वजनिक स्थानों पर उठाये जाने वाले कदमों एवं बरती जाने वाली सावधानियों की सूची बनाने में सक्षम होंगे



रिस्पोन्स/अनुक्रिया और नियंत्रण उपाय - सहयोगी वातावरण बनाएँ

प्रभावशाली लोगों से बात करें और उन्हें शामिल करें। भेदभाव से लड़ें

- स्थानीय प्रभावशाली लोगों की सूची बनाएं (ग्राम प्रधान, धर्मगुरु, अध्यापक, कोई अन्य)
- स्थिति और पालन किये जाने वाले प्रोटोकॉल /आदेशों/ अधिसूचनाओं को समझायें व चर्चा करें और मुख्य संदेश देने में उनका सहयोग लें
- समुदायिक नेटवर्क को भूमिकाएं निभाने में सहयोग करना।

अधिक जोखिम वाले समूहों के लिए सामुदायिक सहयोग की योजना बनाना

- गांव के अधिक जोखिम वाले लोगों की सूची बनाएं।
- उच्च जोखिम वाले लोग जिन लोगों से मिलते या बात करते हैं उन्हें चिन्हित करें, इन लोगों के साथ सुरक्षा उपायों को साझा करें और इन उपायों को अधिक जोखिम वाले लोगों में बताने के लिए उनसे अनुरोध करें।
- बुजुर्गों तथा उच्च रक्तचाप, मधुमेह, फेफड़ों की बीमारी या गुर्दे की बीमारी वाले लोगों का ध्यान रखें
- उन बच्चों की देखभाल करें जिनके माता-पिता अलग-थलग/Quarantine रखे गये हों। उनकी शिक्षा और/या देखभाल सम्बन्धित मुद्दों का ध्यान रखें।

COORDINATE WITH THE EXISTING COMMUNITY NETWORKS FOR SUPPORT

- पहले से गठित समूहों जैसे कि स्वयं सहायता समूह, युवा समूह, VHSNC आदि के साथ आपातकालीन योजना, अलग-थलग हुए परिवार को खाना/राशन पहुंचाना, मिड-डे मील जैसी सेवाओं, दवाइयों आदि के लिए समन्वय करें।
- नेटवर्कों के साथ आशा, ए.एन.एम, एम्बुलेन्स और अन्य मेडिकल सहायता का सम्पर्क विवरण साझा करें।
- बच्चों में आघात और हिंसा के मुद्दों के समाधान के लिए बाल संरक्षण समितियों का विवरण साझा करें।

HELP DEVELOP HOUSEHOLD EMERGENCY CONTACT LIST

- सुनिश्चित करें कि प्रत्येक परिवार के पास आपातकालीन सम्पर्कों जैसे कि मित्र, परिवार, आवश्यक सेवाओं के सम्पर्क जैसे खाना, दवा, चिकित्सा सहायता के वर्तमान सम्पर्कों की सूची हो।



केस स्टडी

बाबूलाल पिछले कई सालों से अपना ट्रैक्टर किराए पर चलाता है और समुदाय में कई लोग उसे जानते हैं। हाल ही में लोगों ने बाबूलाल के ट्रैक्टर को किराए पर लेना बंद कर दिया है और आपको पता चला कि बाबूलाल को जुकाम और फ्लू के लक्षण होने के कारण लोगों ने ऐसा किया है। जब आप बाबूलाल से बात करते हैं तो वह आपको बताता है कि जब वह सड़क पर जा रहा होता है तो लोग उसे देखकर सड़क के दूसरे तरफ हो जाते हैं और यहां तक कि लोग उससे और उसके परिवार के सदस्यों और बच्चों से भी बात नहीं कर रहे हैं। लोग उससे और उसके परिवार से फोन पर भी बात नहीं कर रहे हैं।

प्रभावशाली व्यक्ति की भूमिका

प्रश्न 1: क्या ऐसा करना सही है?

प्रश्न 2: स्थानीय युवा वालंटियर के रूप में आप क्या करोगे?

- पता करें कि स्थानीय भूस्वामियों/लोगों को कौन व्यक्ति प्रभावित कर सकता है।
- COVID क्या है और इसके लक्षण क्या हैं यह समझाने के लिए मुख्य प्रभावशाली व्यक्तियों की मदद लें।
- जिला स्वास्थ्य अधिकारी/मेडीकल ऑफिसर से बाबूलाल के साथ COVID के लक्षणों पर चर्चा करने के लिए बात करें और यदि वह सम्पर्क है तो उसे क्या सलाह दी जानी चाहिए।



घर पर अलग-थलग होना/Home Quarantine: संक्रमण होने की संभावना वाले व्यक्ति के लिए सुरक्षित व्यवहार COVID-19 संदिग्ध के लिए वर्जित गतिविधियां

दूरी रखें

- अच्छे हवादार कमरे में अलग रहें और घर के अन्य लोगों से दूर रहें। घर में घूमें फिरे नहीं।
- यदि उपलब्ध है तो अलग स्नानघर व शौचालय का प्रयोग करें।

स्वास्थ्य देखभाल लें और सूचित करें

- यदि बुखार या खांसी या सांस लेने में परेशानी हो और संदिग्ध सम्पर्क हुआ हो तो मास्क पहनें और नज़दीकी स्वास्थ्य इकाई /ASHA/ANM को तुरन्त सूचित करें।

घर पर मेहमानों को बुलाने से बचें

- क्योंकि यदि आप संक्रमित हैं तो आपसे दूसरों को भी संक्रमण हो सकता है।

सार्वजनिक जगहों पर जाने से बचें

- काम पर, स्कूल और सार्वजनिक स्थानों जैसे बाज़ार, सिनेमा आदि नहीं जायें।
- सार्वजनिक यात्रा के साधनों का उपयोग नहीं करें।

मास्क पहनें

- जब आप दूसरे लोगों के पास या आप स्वास्थ्य देखभालकर्ता के पास जायें तो ठीक तरह से मास्क लगायें





घर पर देखभाल: सुरक्षित वातावरण रखें जिन परिवारों में संदिग्ध मामला है उन परिवारों द्वारा बरती जाने वाली आवश्यक सावधानियां

- सहयोग: अलग किये गये व्यक्ति की देखभाल के लिए निर्धारित व्यक्ति डॉक्टर के निर्देश अनुसार मरीज़ की चिकित्सा मदद और देखभाल करना सुनिश्चित करें।
- हाथ धोयें: साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकण्ड तक हाथ धोयें या यदि साबुन और पानी उपलब्ध नहीं है तो 70 प्रतिशत एल्कोहल आधारित सेनीटाइज़र से अपने हाथ साफ करें। बार-बार हाथ धोयें विशेषकर कुछ छूने के बाद ज़रूर हाथ धोयें।
- साफ और विसंक्रमित करना: ज्यादा छुई जाने वाली सतहें जैसे कि काउंटर, टेबल, दरवाज़े पर लगी घंटी, स्नानघर में लगी सामग्री, शौचालय, फोन, की-बोर्ड, पलंग के पास रखी जाने वाली टेबल को रोज़ साफ विसंक्रमित करें। यदि किसी सतह पर खून, मल, या मानव शरीर का कोई भी तरल हो उसे भी साफ व विसंक्रमित करें। साफ करने के लिए व्हीचिंग पाउडर सॉल्यूशन का उपयोग करें।

- कपड़ों को अच्छी तरह धोयें
 - जिन कपड़ों/बिस्तरों पर रक्त, मल या शरीर के अन्य तरल लगे हों उन्हें तुरन्त हटा दें और धो लें।
 - कपड़ों को गर्म पानी और साबुन से धोयें और विसंक्रमित करें, धूप में सुखायें।
 - वॉशिंग मशीन: कीटाणुनाशक, साबुन, गर्म पानी का प्रयोग करें, धूप में सुखायें।
 - बड़े ड्रम में कपड़ों को गर्म पानी और साबुन में डालकर एक लकड़ी की सहायता से हिलाया जा सकता है। पानी के छींटे उछालने से बचें। 0.05% क्लोरीन में करीब 30 मिनट कपड़ों को भिगोयें। अन्त में साफ पानी से खंगालें और अच्छी तरह से धूप में सुखायें।
 - उपयोग किये गये दस्ताने, मास्क और अन्य चीजें निपटान करने के लिए ढक्कन वाले डस्टबिन में रखें।
- नोट: संक्रमित व्यक्ति चलने फिरने की स्थिति में हो सकता है या बिस्तर पर भी।



घर पर अलग होना/Home Quarantine% परिवार सदस्यों की सुरक्षा

- घर के सदस्यों को अलग कमरे में रहना चाहिए या जितना ज्यादा सम्भव हो अलग रखे गये व्यक्ति से दूर रहना चाहिए।
- यदि उपलब्ध है तो घर के सदस्यों द्वारा अलग सोने का अलग कमरा और स्नानघर इस्तेमाल किया जाना चाहिए।
- घर के सामान जैसे कि खाना, ग्लास, कप, खाने के बर्तन, बिस्तर, या अन्य सामग्री मरीज़ के साथ साझा करने से बचें।
- साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकण्ड तक हाथ धोयें या यदि साबुन और पानी उपलब्ध नहीं है तो 70 प्रतिशत एल्कोहल आधारित सेनीटाइज़र से अपने हाथ साफ करें।
- संक्रमित व्यक्ति के साथ सम्पर्क में होने पर हमेशा तीन परतों वाला मास्क पहनें। बस एक बार इस्तेमाल के लिए बने मास्क/Disposable Mask का उपयोग दोबारा न करें।
- उपयोग किये जा चुके मास्क को संक्रमित माना जाना चाहिए। घरेलू ब्लीच सोल्युशन में खंगालकर और फिर इसको ढक्कनदार कूड़ेदान में फेंक दें।
- छोटे बच्चों को मास्क से न खेलने दें।



I = 5

cfg"dkj@ykaNu@dyad vkSj HksnHkko



बहिष्कार/लांछन/
कलंक क्या है?



यहां बहिष्कार/लांछन/
कलंक क्यों है?



बहिष्कार/लांछन/कलंक
क्या करता है?



COVID योद्धा
क्या कर सकते हैं?



सत्र के परिणाम

- प्रतिभागी बहिष्कार को परिभाषित करने और उसके होने के कारणों को समझने में सक्षम होंगे
- प्रतिभागी जान सकेंगे के बहिष्कार किस तरह उनके कार्यों को प्रभावित करता है और उससे निपटने के लिए वह क्या कर सकते हैं



बहिष्कार/लांछन/कलंक क्या है

किसी महामारी में किसी व्यक्ति का तनावग्रस्त महसूस करना और चिंतित होना आम है क्योंकि वे डरते हैं%

- बीमार होने और मरने से
- संक्रमित होने के डर की वजह से स्वास्थ्य सुविधाओं पर जाने से बचते हैं।
- नौकरी/आजीविका के खोने का डर, अलग-थलग रहने के दौरान काम न कर पाना और काम से बर्खास्त किये जाने का डर
- बीमारी से जुड़े होने के कारण सामाजिक रूप से बहिष्कृत/अलग-थलग रखे जाने का डर
- खुद को अपने प्रियजनों की सुरक्षा कर पाने में निःशक्त महसूस करना और वायरस के कारण अपने प्रियजनों को खोने का डर या उनका अलग-थलग/quarantine होना
- अलग-थलग/ Isolated होने या काम न करने के कारण निःशक्त, उबासी, अकेलापन, और आवसाद/ Depression की भावनाएं पैदा होना
- उपरोक्त आशंकाओं के कारण तनाव होता है और रोग को फैलाने का दोषी माना जाता है।



यहां बहिष्कार/लांछन/कलंक क्यों है?

- COVID-19 से जुड़े बहिष्कार/लांछन/कलंक का स्तर तीन मुख्य कारकों पर निर्भर करता है
- COVID-19 एक नई बीमारी है, इसके बारे में अभी कई चीजों का पता लगाया जा रहा है।
- जब कुछ अज्ञात होता है तो लोग अधिक चिंता करते हैं, जिससे भय उत्पन्न होता है।
- कुछ लोग अफवाहें और गलत समाचार व गलत सूचनाएं देते हैं जिससे डर और अधिक फैलाता है।



बहिष्कार/लांछन/कलंक को पहचानें

- आप राशन कोशिश की दुकान में हैं, वहां कई लोग हैं जो मास्क पहनें हैं। आप दुकानदार बाबूलाल को देखते हैं जो खांसी को दबाने की कोशिश रहा है जिस कारण उसका चेहरा लाल हो रहा है।
- सुखराम पुणे से वापस आया है, पुणे में वह टैक्सी चलाता है। वह परिवार के साथ ही रूका हुआ है और अपने सुपरवाइज़र के निर्देशानुसार आपने उसके पिछले सम्पर्कों की जानकारी ले ली है। आपको पता चला है कि सुखराम के परिवार के सदस्यों ने उसको घर छोड़ने के लिए कहा है।
- ब्यूटी दिल्ली में रहती है और घरों में काम करने के लिए जाती है। हाल ही में वह वापस आयी और आपको किसी ने बताया कि ब्यूटी के मालिकों ने उसे जाने के लिए कहा है क्योंकि उसे जुकाम है।
- सुरीली 11 साल की एक युवा लड़की है। वह और उसका 8 वर्ष का भाई एक आंटी के साथ रह रहे हैं क्योंकि उनके माता-पिता को अलग-थलग/ Isolation रहने के लिए कहा गया है। सुरीली की आंटी आपसे कहती रहती है कि बच्चे उनके परिवार के संसाधनों पर एक बड़ा बोझ हैं।



यदि आप बाबूलाल, सुखराम, ब्यूटी, सुरीली होते तो आप क्या महसूस करते?

बहिष्कार/लांछन/कलंक

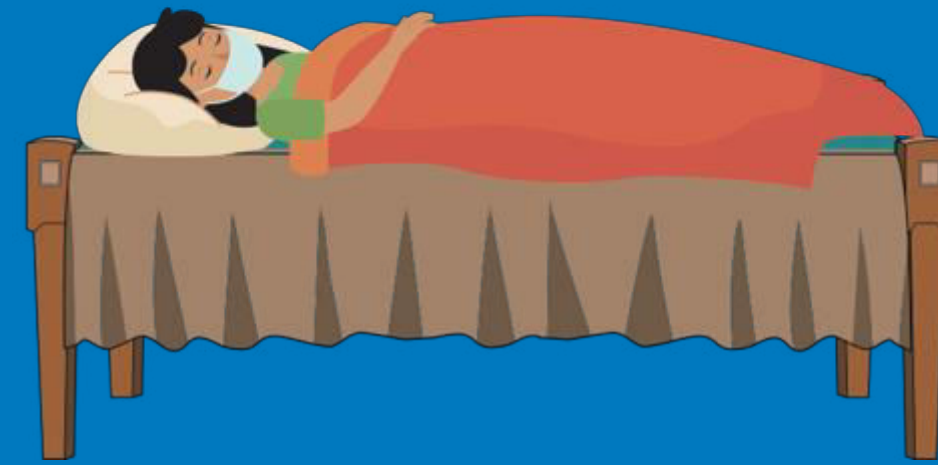
- बाबूलाल को सामान्य खांसी है। लेकिन वह लोगों के सामने खांसने से डरा हुआ है क्योंकि उसे लगता है कि उसके ग्राहक कम हो जायेंगे
 - सुखराम को अलग@Isolation रहने के लिए परिवार के सहयोग की जरूरत है। यदि हर कोई उचित सावधानियां बरतेगा तो संक्रमण नहीं फैलेगा।
 - ब्यूटी को मौसमी बुखार है लेकिन उसके मालिकों द्वारा उसे जाने को कहा गया।
 - सुरीली और उसका भाई दो छोटे बच्चे हैं जिन्हें सहयोग की आवश्यकता है और इस तरह की घटना दिमागी तनाव का कारण बन सकती हैं यहां तक कि कई बार भविष्य पर भी असर डाल सकता है।
- बाल सुरक्षा समिति को कठिन परिस्थितियों में मदद करने के लिए उचित उपायों के लिए प्रयास करना चाहिए।



बहिष्कार/लांछन/कलंक क्या करता है?



इसकी वजह से लोग अपनी समस्याएं छिपाते हैं



लोगों को स्वास्थ्य सुविधाओं पर पहुंचने और मदद लेने से दूर रखता है



उन्हें हतोत्साहित करता है और स्वास्थ्य व्यवहार अपनाने से रोक सकता है

COVID योद्धा क्या कर सकते हैं?

एक COVID योद्धा के रूप में आप:

- लोगों को इस बात पर संवेदनशील बना सकते/सकतीं हैं और उनकी यह समझने में मदद कर सकते/सकतीं हैं कि यह एक साधारण संक्रमण है और इसके 80 प्रतिशत मामले मामूली मामले होते हैं।
- COVID-19 किसी को भी हो सकता है, लोगों से बात करें, उनकी बातों को सुने कि वे कैसा महसूस करते हैं।
- लोगों को इनडोर खेल, पढ़ने, बागवानी करने, घर की सफाई करने जैसी आसान गतिविधियों में संलग्न होने की सलाह दें।
- लोगों से कहें कि वे टेलीविज़न पर नकारात्मक चीजें और झूठे समाचारों को देखने से बचें।
- सामुदायिक प्रभावशाली व्यक्तियों को शामिल करें। उनके साथ COVID-19 के बारे में सही जानकारी साझा करें। उन्हें समझायें कि आपको उनसे किस विशेष सहयोग की आवश्यकता है। वाट्सएप ग्रुपों को लोगों का तनाव दूर करने और आशा देने के लिए सकारात्मक समाचार फैलाने के बारे में गाइड करें।
- सार्वजनिक रूप से, ऐसे शब्दों का प्रयोग करें जैसे कि "व्यक्ति जिसे COVID-19 है" बजाय "COVID-19 मामला" या "पीड़ित" के। इसी तरह "संदिग्ध मामले" की बजाय "व्यक्ति जिसे COVID-19 हो सकता है" प्रयोग करें।
- स्थानीय लोगों की अच्छी खबरों को फैलायें ताकि इस बात पर ज़ोर दिया जा सके कि ज़्यादातर लोग COVID-19 से उबर जाते हैं।
- अधिक जोखिम वाले समूहों जिनमें बुजुर्ग और बच्चे शामिल हैं, तक पहुंचने के लिए विशेष प्रयास करें।



पिपली का मामला: COVID योद्धा क्या कर सकता/सकती है?

सुरेश घर में अलग/Quarantine रह रहा है, जबकि उसकी पत्नी की गर्भावस्था का अंतिम चरण चल रहा था, प्रसव पीड़ा होने पर उसकी पत्नी को प्रसव के लिए सरकारी अस्पताल ले जाना पड़ा। ASHA ने सुरेश को आश्वस्त किया कि उसकी पत्नी का ध्यान रखा जायेगा और सुरेश से कहा कि वह सलाह अनुसार घर के भीतर ही रहे। ASHA ने स्थानीय COVID योद्धा को बुलाया और उससे अनुरोध किया कि वह सुरेश का सहयोग करें। उसने खाना देते समय बरती जाने वाली सावधानियां याद दिलाई। इसके बाद उसने स्थानीय माता समूह के संयोजक और ग्राम स्वास्थ्य और पोषण समिति के एक सदस्य को बुलाकर दोनों को स्थिति से अवगत कराया और उनसे सुरेश के लिए खाना और आवश्यक घरेलू सामान की व्यवस्था करने का अनुरोध किया। ग्राम स्वास्थ्य और पोषण समिति के सदस्य ने ग्राम युवा समूह के सदस्यों से आवश्यक सहायता करने का निवेदन किया कि कम से कम अगले 72 घंटे तो मदद की जाये जब तक कि उसकी पत्नी वापस नहीं आ जाती।

1. ASHA के द्वारा उठाये गये सकारात्मक कदम क्या थे?

ASHA ने समुदाय के सहयोगी समूहों से लगातार बात की और यह योजना बनाई कि ऐसी आपात स्थिति में क्या किया जाना चाहिए।

2. क्या किया गया था?

उसने अपनी पड़ोसी को खाना पहुंचाने के लिए कहा।

3. सहयोगी वातावरण बनाने के लिए कौन से समूह और /या लोगों को आशा ने शामिल किया?

पड़ोसी, ग्राम स्वास्थ्य और पोषण समिति (जिसने युवा समूह को शामिल किया)

4. यदि ASHA के स्थान पर आप होते तो इसके अतिरिक्त आप क्या करते?



सत्र 6

संचार, COVID योद्धा की स्वयं की सुरक्षा



क्या संचार करना है



संचार कैसे करें



मास्क प्रबन्धन



सावधानियां



सत्र के परिणाम

- प्रतिभागी यह जानने में सक्षम होंगे की क्या संचार करना है और कैसे संचार करना है
- प्रतिभागी स्वयं के सुरक्षा उपायों को प्रदर्शित कर पाएंगे
- प्रतिभागी गृह भ्रमण तथा समुदाय में निगरानी के दौरान किये जाने वाले सुरक्षा उपायों की सूची बनाने में सक्षम होंगे



क्या संचार करना है?

हाथ की स्वच्छता



श्वसन स्वच्छता



साशल डिस्टेंसिंग

घर पर देखभाल और घर पर अलग रहना@Home Quarantine



लक्षणों की निगरानी

- मोबाइल पर वीडियो (मोबीसोड्स) शेयर करें
- उचित स्थान पर IEC सामग्री का उपयोग करके समझाएँ
- माइक प्रचार में आवश्यक सेवाओं का प्रचार करें (जैसे कचरा इकट्ठा करने वाली गाड़ी, दूध आपूर्ति आदि)
- वाट्सएप समूहों में संदेश भेजें
- मुख्य संदेश देने के लिए पॉकेट बुक का इस्तेमाल करें।

संचार: कैसे?

- हमेशा विनम्र रहें। COVID-19 से कोई भी कभी भी संक्रमित हो सकता है। भेदभाव न करें, चिल्लाये नहीं और अशिष्ट भाषा का प्रयोग न करें।
- ध्यान रखें कि संदिग्ध और संक्रमित मामले वाले व्यक्ति और उनके परिवार वालों को भय या तनाव हो सकता है। इसलिए, सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आपको उनके प्रश्नों और उनकी चिंताओं को ध्यानपूर्वक सुनना चाहिए।
- जब आप लोगों से मिलते हैं तो उन्हें छूने और निकट सम्पर्क में आने से बचें, इससे संक्रमण फैल सकता है। कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाएँ।
- विशिष्ट प्रश्न पूछें और यह पक्का करें कि क्या वो आपकी बात समझ गए हैं
- ऐसे संदेश या समाचार न दें जिनकी पुष्टि supervisor/ASHA/ANM द्वारा नहीं की गई हो
- यदि कोई प्रश्न है और आपके पास उसका उत्तर है तो आपको उसे समुदाय सदस्यों को जरूर बताना चाहिए। और यदि आपके पास उत्तर नहीं है तो ये भी बताने में हिचकिचाये नहीं क्योंकि COVID-19 के बारे में अभी भी बहुत कुछ अज्ञात है।



मास्क प्रबन्धन



मास्क का उपयोग सही तरीके से करें:

- नीचे की तरफ रखते हुए चुन्नट/Pleats को खोलें, और नाक, मुंह और ठोड़ी पर जमाएँ।
- नाक वाला हिस्सा: नाक पर फिट करें। कान के ऊपर सर की तरफ ऊपरी फीता बांधें और निचला फीता गर्दन के पीछे की तरफ।
- मास्क के किसी भी तरफ खाली जगह न छोड़ें, फिट करने के लिए एडजस्ट करें।
- मास्क को नीचे की तरफ न खींचें या गर्दन से न लटकायें।
- पहने हुए मास्क को छुएँ नहीं।
- नम हो चुके मास्क को जितना जल्दी सम्भव हो हटा कर नया साफ व सूखा मास्क लगायें। मास्क 6 से 8 घंटे में नम हो सकता है।

मास्क पहनें यदि और जब:

- आपको बुखार खांसी या सांस लेने में परेशानी हो
- जब आप स्वास्थ्य सेवाओं पर जायें
- जब आप बीमार व्यक्ति की देखभाल कर रहे हों
- समुदाय में निगरानी करते समय



मास्क को हटाना और निपटान करना

- एक बार उपयोग किये जाने वाले/Single-use मास्क का उपयोग दोबारा न करें।
- मास्क हटाने के लिए पहले नीचे के फीते को खोल दें और फिर ऊपर के फीते को पकड़ कर मास्क को उतार लें। अन्य सतहों के दूषित होने की सम्भावना होती है।
- उचित तकनीक से ही मास्क हटायें (जैसे कि मास्क के आगे का हिस्सा न छूकर पीछे से फीता हटाना।)
- मास्क को हटाने के बाद या जब भी आप अनजाने में उपयोग किये जाने वाले मास्क को छूते हैं, तो अपने हाथों को 70 प्रतिशत एल्कोहल आधारित सेनीटाइज़र से साफ करें या साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकण्ड तक धोयें।
- एक बार उपयोग किये जाने वाले/Single-use मास्क को एक बार उपयोग करने के बाद उसका तुरन्त सुरक्षित निपटान करें।



COVID योद्धाओं के लिए सावधानियां और सुरक्षा उपाय



जब समुदाय में भ्रमण कर रही हों

- बात करते समय लोगों से कम से कम 1 मीटर की दूरी रखें
- तीन सतह वाले मास्क का उपयोग अपने चेहरे को ढकने के लिए करें। ठीक तरह से मास्क पहनना सुनिश्चित करें।
- अपनी आंखों, नाक, मुंह को छूने से बचें।
- बार-बार साबुन और पानी से 20 सेकण्ड तक अपने हाथ धोयें या 70 प्रतिशत एल्कोहल आधारित सेनीटाइज़र से अपने हाथ साफ करें।
- छूने या करीबी शारीरिक सम्पर्क बनाने से बचें।

घर पहुंचने पर तुरन्त करें

- अपने मास्क और दस्तानों को ध्यानपूर्वक सही तरीके से हटायें, और उसे ब्लीच सोल्युशन में धीकर उसे ढक्कन वाले कचरे के डिब्बे में फेंक दें (मास्क प्रबन्धन देखें)
- किसी अन्य चीज़ को छूने से पहले अपने हाथ 20 सेकण्ड तक साबुन और पानी से धोयें या 70% एल्कोहल आधारित हाथ सेनीटाइज़र से अपने हाथ साफ करें।
- यदि आपको बुखार, खांसी, जुकाम जैसे लक्षण हों तो करीबी सरकारी स्वास्थ्य सुविधा या जिला निगरानी अधिकारी से तुरन्त सम्पर्क करें।



मिथक और तथ्य

कथन: गर्मी आने पर कोरोनावायरस मर जायेगा।

तथ्य: COVID-19 वायरस सभी क्षेत्रों में फैल सकता है चाहे वह क्षेत्र गर्म हो या आर्द्र। COVID-19 से खुद को बचाने का सबसे अच्छा तरीका है बार-बार अपने हाथों को साफ करना, खांसी या छींक आने पर अपनी नाक/मुंह ढंकना और भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचना।

कथन: गर्म पानी से नहाने पर वायरस मर जायेगा।

तथ्य: वायरस शरीर के अन्दर रहता है जहां तापमान 37°C होता है और गर्म पानी से नहाने से उस पर कोई प्रभाव नहीं होता है।

कथन: निमोनिया का टीका कोरोनावायरस से आपकी रक्षा करता है।

तथ्य: निमोनिया का टीका निमोनिया से आपकी रक्षा निश्चित रूप से करेगा, लेकिन इसका प्रभाव नोवेल कोरोनावायरस से रक्षा करने के लिए नहीं है।

कथन: अपने शरीर पर एल्कोहल या कीटाणुनाशक छिड़कने से आपको संक्रमण से सुरक्षा मिलेगी।

तथ्य: एल्कोहल या कीटाणुनाशक आपके कपड़ों या शरीर पर छिड़कने से या एल्कोहल का सेवन करने से आपको संक्रमण से सुरक्षा नहीं मिलेगी। संक्रमण तब होता है जब वायरस नाक या मुंह के माध्यम से शरीर में पहुंचता है। आप अपने दूषित हाथों से जब कुछ खाते हैं या अपना मुंह छूते हैं तो कीटाणु आपके शरीर में पहुंच सकते हैं।

कथन: नमक-पानी/Saline से नियमित नाक साफ करने से संक्रमण से बचा जा सकता है।

तथ्य: नमक-पानी/Saline से सामान्य जुकाम के कुछ मामलों में मदद मिलती है, लेकिन यह सुझाव देने के लिए कोई सबूत नहीं है कि यह नोवेल कोरोनावायरस संक्रमण से सुरक्षा देने में प्रभावी है।



मिथक और तथ्य

कथन: कोरोनावायरस मुर्गा और मीट के माध्यम से भी फैल सकता है।

तथ्य: नहीं। इसका कोई प्रमाण नहीं है कि कोरोनावायरस मीट या मुर्गे के द्वारा फैल रहा है। हालांकि यह सलाह हमेशा दी जाती है कि मुर्गा और मीट को ठीक तरह से पकाएं।

कथन: कोरोनावायरस से संक्रमित एक व्यक्ति पूरी तरह से ठीक हो सकता है और वह संक्रामक नहीं रहता।

तथ्य: 80 प्रतिशत लोग बिना किसी विशेष उपचार के बीमारी से ठीक हो चुके हैं। लेकिन वायरस के उपचार पर अभी भी रिसर्च चल रहा है।

कथन: कच्चा लहसुन, तिल के बीज खाने से आप वायरस से सुरक्षित हो जाते हैं।

तथ्य: लहसुन एक अच्छा खाद्य है इसके अन्य लाभ हैं लेकिन यह कोरोनावायरस से आपकी रक्षा नहीं करता है।

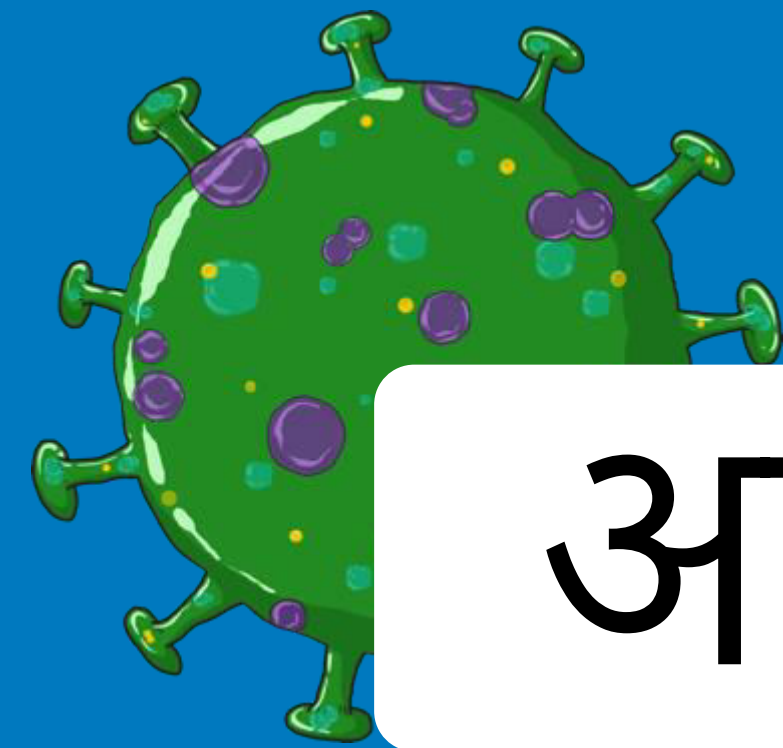
कथन: शरीर से बाहर आने पर वायरस आसानी से मर जाता है।

तथ्य: हम इस वायरस के बारे में अब तक नहीं जानते हैं। इसी के समान वायरस (SARS, MERS) 8 से 24 घंटे तक जीवित रहते हैं, इनकी जीवित रहने की अवधि सतह के प्रकार पर निर्भर है।

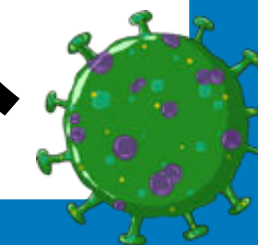
कथन: मच्छर के काटने से आपको COVID-19 हो सकता है।

तथ्य: कोरोनावायरस मच्छरों के काटने से नहीं फैल सकता है। यह संक्रमित व्यक्ति के खांसने या छींकने से निकली बूंदों के माध्यम से फैलता है।





आइये, वायरस की पहचान करें



सही सूचनाएं और व्यवहार ऐसा तरीका हैं जिससे कि संक्रमण को हराया जा सकता है।
आइये वायरस की पहचान करने और अपनी सूचनाओं के माध्यम से इससे निपटने के लिए हम एक खेल खेलते हैं।

रीकैप के लिए खेल: हर खाने में एक कथन है,
चलिये आपके उत्तर सुनते हैं।



चलिये, आपके उत्तर सुनते हैं

बुजुर्गों को गंभीर संक्रमण होने का ज्यादा खतरा है।

ASHA को हमेशा मास्क पहनना ज़रूरी है

एल्कोहल या कीटानुनाशक अपने शरीर पर छिड़कने से COVID-19 से सुरक्षा मिलेगी

जब आप निगरानी के लिए जायें तो अपने आने का कारण परिवार को बतायें

यदि कोई व्यक्ति लोगों के बीच में खांस रहा है तो उस व्यक्ति पर चिल्लाना और उसे वहां से जाने के लिए कहना अच्छा है।

वह व्यक्ति जिसको उच्च रक्तचाप है वह एक अधिक जोखिम वाला व्यक्ति है

किसी भी हाथ साफ करने के सेनीटाइज़र से हाथ साफ करें।

जब आप मास्क हटायें तो उसके सामने का हिस्सा न छुएं हमेशा पीछे से फीता खोलें।

अपना चेहरा, नाक, मुंह और आंखें नहीं छुएं

COVID-19 से बचने के लिए गर्म पानी पियें

0.1% सोडियम हाइपोक्लोराइट में कपड़े धोयें

वायरस संक्रमण से बचने के लिए नमक-पानी / Saline स्प्रे का प्रयोग करें

कच्चा लहसुन और तिल के बीज खाने से आप COVID-19 से सुरक्षित हो जाते हैं।

तेज़ बुखार के साथ सांस लेने में तकलीफ होने पर तत्काल अस्पताल में भर्ती होने की आवश्यकता होती है

खांसने या छींकने वाले व्यक्ति से 3 मीटर की दूरी रखें

खुले में न थूकें



सत्र 7

शहरी क्षेत्रों में संचार की विशेष आवश्यकताओं को कैसे पूरा करें।

सक्रिय समर्थन

सुरक्षित व्यवहार

बहिष्कार/लांछन/
कलंक और भेदभाव



सत्र के परिणाम

प्रतिभागी यह चर्चा कर लेंगे कि शहरी क्षेत्रों में कौन सी गतिविधियां की जाना आवश्यक हैं



सक्रिय समर्थन

समुदाय के समर्थन एवं सहयोग हेतु क्षेत्र में पहचाने जाने वाले चिन्हित मुख्य हितधारकों को शामिल करना चाहिए और उन्हें सुरक्षित इनपुट देने और सहयोग करने के लिए प्रशिक्षित किया जाना चाहिए।

समुदाय के सदस्यों को सलाह दें

- स्थानीय नगरपालिका द्वारा स्थापित की गई सामुदायिक हेल्प-डेस्क का सहयोग करने के लिए स्वयं-सेवा/Volunteer करें।
- समुदाय में मास्क वितरण के कार्य में सहायता करें, जिन लोगों को मास्क की अधिक आवश्यकता है उन्हें मास्क दिया जाना सुनिश्चित करें। मास्क वितरण करते समय मास्क प्रबन्धन के बारे में भी समझाएँ।
- सामुदायिक प्रतिनिधियों को नगर निगम द्वारा सामुदायिक सफाई और किटाणुनाशक अभियान नियमित रूप से चलाया जाना सुनिश्चित करने के लिए कहें।
- स्थानीय राजनेताओं और धर्मगुरुओं को शामिल करें तथा उनके माध्यम से सूचनाएं दें।
- सामान्य आवश्यक सेवाओं जैसे कचरा गाड़ी, दूध आपूर्ति गाड़ी के माध्यम से सूचनाएं दें।
- ब्लीच/सोडियम हाइपोक्लोराइट सॉल्यूशन का फ्री वितरण करने और किटाणुनाशक का प्रयोग करने के बारे में समुदाय के साथ योजना बनाएँ।



सक्रिय समर्थन

याद रखें कि शहरी क्षेत्रों में घनी आबादी होती है और सीमित स्वास्थ्य कर्मचारी होते हैं। सभी को और अपने आप को सुरक्षित रखने के लिए सामुदायिक सहयोग विकसित करने की आवश्यकता है।

- समुदाय में अधिक जोखिम वाले समूहों को चिन्हित करें और उन्हें संक्रमण से बचाने के लिए उन्हें अलग रहने/ Isolate में मदद करें।
- सरकारी सेवाओं के सम्पर्क में रहें, जैसे मध्याह्न भोजन बच्चों के घर पर पहुंचाना।
- प्रभावशाली व्यक्तियों से सम्पर्क में रहें, जो जागरूक करने, निगरानी करने और जिन लोगों को संक्रमित होने की संभावना है उनकी पहचान/चिन्हित करने में तथा उन्हें रेफर करने के लिए रिपोर्ट करने में आपकी मदद कर सकते हैं।
- तालाबंदी के दौरान प्रोटोकॉल का पालन होना सुनिश्चित करने के लिए समुदाय स्तरीय कैडर/संवर्ग को प्रशिक्षित किया जाना चाहिए।
- अलग-थलग रखने की सुविधा/Quarantine Facility बनाने के लिए समुदाय स्तरीय भवन को चिन्हित करके रखना होगा



सुरक्षित व्यवहारों का पालन करना

याद रखें कि कई दैनिक वेतनभोगी/असंगठित क्षेत्र के श्रमिक गंभीर आर्थिक परेशानी के कारण प्रतिबंधों के बावजूद काम पर जाते हैं।

- मजदूरों, दूसरों के घर पर काम करने वाली महिलाओं, आश्रय गृह प्रवासियों और दिहाड़ी/दैनिक वेतनभोगियों जैसे लोगों के समूहों तक पहुंचें और उन्हें निम्नलिखित का पालन करने की सलाह दें:
- बार-बार साबुन और पानी से 20 सेकण्ड तक हाथ धोयें। विशेषकर कहीं बाहर से आने के बाद, खाना खाने से पहले और शौचालय का इस्तेमाल करने के बाद
- बाहर से आने के बाद कपड़े बदलें और यदि संभव है तो साबुन से नहायें। अपनी आंखें, नाक और मुंह छूने से बचें।
- यहां-वहां न थूकें और थूकने के लिए केवल वाॅश बेसिन या थूकदान का प्रयोग करें।
- अपनी दूरी दूसरे लोगों से कम से कम 1 मीटर बनाकर रखें।
- यदि बुखार, खांसी या सांस लेने में परेशानी है या कोई जानकारी चाहिए तो हेल्प डेस्क/स्वास्थ्य इकाई में सम्पर्क करें।



बहिष्कार/लांछन/कलंक एवं भेदभाव

याद रखें कि शहरी क्षेत्रों में घनी आबादी होती है और सीमित स्वास्थ्य कर्मचारी होते हैं। सभी को और अपने आप को सुरक्षित रखने के लिए सामुदायिक सहयोग विकसित करने की आवश्यकता है।

निवासी/आवासी कल्याण एसोसिएशन

- बहुत सारी सोसायटी ने घर का काम करने आने वाली महिलाओं और अन्य सहायकों के प्रवेश पर रोक लगा दी है। हालांकि यह सही है क्योंकि इस कार्यवाही के वजह से लोग घर रहेंगे, यह दूरी जिस तरीके से बनाई जा रही है वह बहिष्कार/कलंक/लांछन है।
- शब्द जैसे "वे इस बीमारी को हम तक लायेंगे"। "उनके कारण बीमारी फैलेगी" आदि बहिष्कार/कलंक/लांछन है।
- लोगों को संवेदनशील बनाने के लिए क्षेत्र के स्थानीय प्रभावशाली व्यक्तियों और मुख्य निर्णयकर्ताओं के साथ काम करें
- संवेदनशील करने के लिए मास मीडिया वीडियो क्लिप का उपयोग करें।
- सरकारी आदेशों का उपयोग यह दिखाने के लिए करें कि हाउसिंग सोसायटियों को कार साफ करने वालों, घर पर काम करने आने वाले अन्य सहायकों आदि के साथ भेदभाव क्यों नहीं करना चाहिए।

