

## 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  
लैने 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 सूचित  
करें:

104 /108/ 1075 / 0141 2225624 / 011  
23978046, या अपनी ASHA/ANM को।



# संक्रमण कैसे फैलता है



# सत्र 2

रोकथाम: सभी को क्या जानने की आवश्यकता है



हाथ की  
स्वच्छता



श्वसन  
स्वच्छता



लोगों से  
दूरी बनाना



अधिक जोखिम  
वाले समूह



# हाथ की स्वच्छता

रोकथाम - क्या 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 रुमाल या टिशू से अपने नाक और मुंह को ढकें
- उपयोग किये गये टिशू को तुरन्त ढक्कनदार कूड़ेदान में डाल दें।
- यदि आपके पास रुमाल या टिशू 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

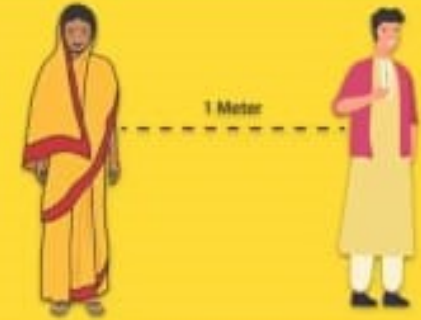
- अपने नाक/मुंह को ढकने के लिए अन्य तरीके नहीं अपनाएं जैसे कि साड़ी के पल्लू या गमछे से ढकना।
- खुले में न थूकें, हमेशा थूकदान या वॉश बेसिन का उपयोग करें।

## 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 चैपाल 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 4

## सहयोगी समुदाय व परिवार



सहयोगी वातावरण बनाना



घर पर अलग-थलग होना/  
QUARATINE-स्वयं



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



घर पर देखभाल





# रिस्पॉन्स/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 करनी।

अधिक जोखिम वाले समूहों के लिए सामुदायिक सहयोग की योजना बनाना

- गांव के अधिक जोखिम वाले लोगों की सूची बनाएं। उन का ध्यान रखें
- इन लोगों के साथ सुरक्षा उपायों को साझा करें और इन उपायों को अधिक जोखिम वाले लोगों में बताने के लिए उनसे अनुरोध करें।
- उन बच्चों की देखभाल करें जिनके माता-पिता अलग-थलग/ Quarantine रखे गये हों। उनकी शिक्षा और/या देखभाल सम्बन्धित मुद्दों का ध्यान रखें।

सहयोग के लिए पहले से गठित समुदाय नेटवर्कों के साथ समन्वय करे

- 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।

परिवारों को आपातकालीन सम्पर्क सूची बनाने में मदद करें

- 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।



# सत्र 6

संचार, COVID योद्धा की स्वयं की सुरक्षा



क्या संचार करना है



संचार कैसे करें



मास्क प्रबन्धन



सावधानियां



# 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 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 का उपयोग सही तरीके से करें:

- नीचे की तरफ रखते हुए चुन्नाट/Pleats को खोलें, **आँ** नाक, मुँह 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 को हटाना और निपटान करना

- एक बार उपयोग किये जाने वाले/Single-use मास्क का उपयोग दोबारा न करें।
- मास्क हटाने के लिए उसकी अन्य सतहों को न छुएँ
- 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 सोल्यूशन में धोकर 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।

# सत्र 5

बहिष्कार/लांछन/कलंक और भेदभाव



बहिष्कार/लांछन/  
कलंक क्या है?



COVID योद्धा  
क्या कर सकते हैं?

## 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।



## बहिष्कार/लांछन/कलंक को पहचानें: क्या कर सकते हैं?

- 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।



- लोगों को इस बात पर संवेदनशील बना सकते/सकती हैं
- सामुदायिक प्रभावशाली व्यक्तियों को शामिल करें।
- वॉट्सएप ग्रुपों को लोगों का तनाव दूर करने और आशा देने के लिए सकारात्मक समाचार फैलाने के बारे में गाइड करें।
- COVID-19 किसी को भी हो सकता है,
- अधिक जोखिम वाले समूहों तक पहुंचने के लिए विशेष प्रयास करें।



## आपके, मित्रों और रिश्तेदारों के लिए गतिविधियाँ

- अपने भाई-बहनों और माता-पिता के साथ पुरानी तस्वीरों को देखें और उन्हें कैप्शन दें
- नृत्य करें और फ्रीज खेलें
- अपने पसंदीदा शो, खेल और फिल्म पर चर्चा करें
- एक साथ कसरत करें
- अपनी पसंदीदा या के बारे में लिखें
- अपने बड़ों के साथ फुसफुसाते हुए खेलें
- ऑनलाइन क्विज़ के लिए अपने दोस्तों से जुड़ें
- कोरोना नियमों का पालन करने वाले लोगों और परिवार के सदस्यों के लिए कोरोना योद्धा स्टिकर पेंट करें



## आपकी जिम्मेदारियां

- व्हाट्सप्प ग्रुप बनाना और अधिक से अधिक लोगों तक सही जानकारी का संचार
- भेदभाव और बहिष्कार हटाने के लिए सृजनात्मक प्रोजेक्ट
- बच्चों और महिलाओं के प्रति हिंसा पहचान कर उसके प्रति आवाज़ उठाना
- ज़रूरत मंद परिवारों को सामाजिक सहायता से जोड़ना
- अपने प्रश्न और अपनी उपलब्धियों को वेबसाइट पर "कोरोना कॉर्नर" में साझा करना



चूंकि आप ऑनलाइन अधिक समय व्यतीत कर रहे हैं, यहाँ सुरक्षित ऑनलाइन रहने के सुझाव

1. अजनबियों से दोस्तों के अनुरोध को स्वीकार न करें
2. जिस व्यक्ति के साथ आप संवाद नहीं कर रहे हैं उसे रोकना ठीक है
3. यदि कोई ईमेल संदिग्ध दिखता है तो उसे हटाना या उसे चिह्नित करना अच्छा है
4. पासवर्ड सामाजिक नहीं हैं। अपना पासवर्ड किसी के साथ साझा न करें
5. यदि आप किसी सार्वजनिक कंप्यूटर या किसी अन्य व्यक्ति के फोन का उपयोग कर रहे हैं तो लॉग आउट करना न भूलें

## बच्चों के लिए जोखिम संभावनाओं को बढ़ाती है:

- बच्चों की देखरेख कम करना और उपेक्षा
- बाल शोषण और घरेलू / पारस्परिक हिंसा में वृद्धि
- बाल संरक्षण सेवाओं तक पहुँच पर कमी
- बच्चों के यौन शोषण के खतरे में वृद्धि, और जल्दी शादी के लिए मजबूर करना
- बच्चों की मृत्यु, बीमारी, या किसी प्रियजन के अलग होने या बीमारी के डर के कारण
- पहले से मौजूद मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों का बिगड़ना
- खतरनाक या शोषक श्रम में बच्चों की बढ़ती व्यस्तता
- असुरक्षित पलायन

