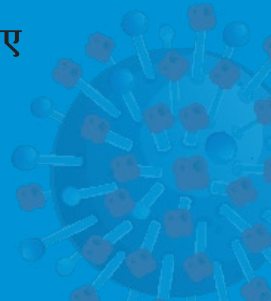




COVID-19

पांच की शक्ति

ए.एन.एम., आशा और आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं के लिए
रिस्पोन्स/अनुकिया और नियंत्रण उपाय



CONTENT



1. मेरी क्या भूमिका है: ए.एन.एम. आशा, आंगनबाड़ी कार्यकर्ता	2
2. मुझे COVID-19 के बारे में क्या जानना चाहिए	3
3. कौन से सुरक्षित व्यवहारों को बढ़ावा देना है	4
4. संदिग्ध कौन है	5
5. सम्पर्क मामला कौन है	6
6. समुदाय में निगरानी कैसे करें	7
7. समुदाय में निगरानी करने के दौरान कैसे बातचीत करें	8
8. सहयोगी वातावरण कैसे बनाएं	9
9. परिवारों से कैसे बातचीत करें	10
10. घर पर किये जाने वाले सुरक्षित व्यवहार क्या हैं	11
11. घर पर अलग-थलग हुए/QUARANTINE का सहयोग कैसे करें	12
12. घर पर अलग-थलग हुए परिवार/HOME QUARANTINE के सदस्यों को क्या करना चाहिए	13
13. मैं बहिष्कार/लांछन/कलंक के बारे में कैसे बातचीत करूं	14
14. मास्क का उपयोग कैसे करें	15
15. समुदाय में भ्रमण के दौरान मुझे क्या सावधानियां रखनी चाहिए	16
16. स्वयं के बचाव और सुरक्षा के लिए घर पहुंचते ही मुझे क्या करना चाहिए	17
सामान्य मिथक तथा गलत धारणायें	18
आपात स्थितियों में बच्चों पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता क्यों होती है?	19



1 मेरी क्या भूमिका है: ए.एन.एम. आशा, आंगनबाड़ी कार्यकर्ता

स्वास्थ्य – ANM DSO/MO के मार्गदर्शन में

- जानकारी देना
 - (अ) COVID-19 प्रकोप के विभिन्न चरणों के दौरान उसकी रोकथाम व नियंत्रण के उपायों तथा एक दूसरे से दूरी बनाकर रखने की उपयोगिता
 - (ब) मिथकों व गलत धारणाओं से निपटना
- DSO की सहायता करना
 - (अ) निर्धारित मानकों (SOP) के अनुसार निगरानी करना
 - (ब) सार्वजनिक स्वास्थ्य से जोड़ते हुए बताएं (घर पर अलग कमरे में रहना/घर पर अलग-थलग रहना/HOME QUARANTINE, घर पर देखभाल करना, अधिक जोखिम वाले समूहों और सम्भावित मामलों के लिए सहयोगी सेवाओं के बारे में)
 - (स) मनोवैज्ञानिक देखभाल, बहिष्कार एवं भेदभाव से निपटना
- COVID-19 महामारी के प्रत्येक चरण की जानकारी व फीडबैक की रिपोर्टिंग
- स्वयं की सुरक्षा और बचाव
- COVID-19 की IEC सामग्री का प्रयोग

स्वास्थ्य –ASHA, CHV (शहरी क्षेत्रों में) ICDS-AWW ASHA FACILITATOR /CDPO के मार्गदर्शन में

- अन्तर्व्यक्ति संवाद या आपसी बातचीत के द्वारा समुदाय में जानकारी पहुंचाना
 - (अ) रोकथाम एवं नियंत्रण उपायों को अपनाने तथा एक दूसरे से दूरी बनाकर रखने के लिए लोगों को तैयार करना
 - (ब) समाज में व्याप्त मिथकों और भ्रांतियों से निपटना
- घर-घर जाकर निगरानी करने में ANM/सुपरवाइजर का निम्न बिन्दुओं पर सहयोग करना
 - (अ) अधिक जोखिम वाले समूहों एवं संभावित मामलों की पहचान करने में
 - (ब) शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाएं पहुंचाने में
 - (स) मनोवैज्ञानिक देखभाल, बहिष्कार एवं भेदभाव से निपटने में
 - COVID-19 महामारी के प्रत्येक चरण की जानकारी व फीडबैक की रिपोर्टिंग
 - स्वयं की सुरक्षा और बचाव
 - COVID-19 की IEC सामग्री का प्रयोग





2 मुझे COVID-19 के बारे में क्या जानना चाहिए

1

यह एक बीमारी है जिसे कोरोनावायरस बीमारी-2019 कहा जाता है।
यह बीमारी SARS-COV-2 नामक कोरोनावायरस के कारण होती है।

2

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

3

यदि आपको बुखार, खांसी या सांस लेने में
परेशानी के लक्षण हैं।

और

4

आप किसी ऐसे व्यक्ति के सम्पर्क में आये हैं
जिसे प्रयोगशाला द्वारा संक्रमित पाया गया है।

5

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।





3 कौन से सुरक्षित व्यवहारों को बढ़ावा देना है

1

बार-बार हाथ धोना

(अ) बार-बार और हमेशा अपने हाथ साबुन और पानी से 40 सेकण्ड तक धोयें या 70 प्रतिशत एल्कोहल आधारित सेनीटाइज़र से साफ करें।

2

लोगों से दूरी बनाकर रखना

(अ) अन्य लोगों से खुद की दूरी कम से कम 1 मीटर बनाकर रहें।

(ब) भीड़भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें

(स) कार्यक्रम, प्रार्थना सभाएं, पार्टियां आयोजित करने अथवा उनमें जाने से बचें।

3

आंखे, नाक और मुंह छूने से बचें

(अ) क्योंकि आपके दूषित हाथों से आंख, नाक या मुंह में वायरस जा सकता है।

4

अच्छी श्वसन स्वच्छता का पालन करें

(अ) जब आपको खांसी या छींक आये तो रुमाल या टिश्यू से अपने नाक और मुंह को ढकें।

(ब) उपयोग किये गये टिश्यू को तुरन्त ढक्कन वाले डस्टबिन में डाल दें।

(स) तत्पश्चात् साबुन और पानी से 40 सेकण्ड तक अपने हाथ धोयें या 70 प्रतिशत एल्कोहल आधारित सेनीटाइज़र को अपने हाथों पर अच्छी तरह से तब तक मलें जब तक कि वह सूख न जाये।

5

जागरूक रहें, देखभाल करें और आशा/ए.एन.एम./आंगनबाड़ी की सलाह का पालन करें

(अ) COVID-19 से जुड़ी ताज़ा जानकारियों से जागरूक रहें।

(ब) यदि आपको किसी प्रकार की जानकारी की आवश्यकता है कि आप खुद को कैसे सुरक्षित करें तो आशा/ए.एन.एम./आंगनबाड़ी या पी.एच.सी. से सम्पर्क करें।



INDEX



COVID-19

4 संदिग्ध कौन है

1

ऐसा व्यक्ति जिसे तीव्र श्वसन संबंधी बीमारी हो। {बुखार और श्वसन संबंधी बीमारी (खांसी, सांस लेने में परेशानी) का कम से कम एक लक्षण}

और



2

लक्षणों की शुरुआत 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

3

व्यक्ति जिसे कोई तीव्र श्वसन संबंधी बीमारी हो और लक्षणों की शुरुआत से पहले 14 दिनों में COVID-19 संक्रमित व्यक्ति के सम्पर्क में आया हो।

या

4

व्यक्ति जिसे गंभीर तीव्र श्वसन संबंधी संक्रमण {बुखार और श्वसन संबंधी बीमारी (खांसी, 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

5

ऐसा मामला जिसकी COVID-19 जांच की रिपोर्ट नहीं आयी है।



COVID-19

5 सम्पर्क मामला कौन है

1

COVID-19 के मरीज़ के साथ एक ही घर में उचित सुरक्षा के बिना रहने वाला व्यक्ति ।

2

एक व्यक्ति जो COVID-19 के मरीज़ के साथ एक ही वातावरण में रह रहा हो। (जिसमें कार्यस्थल, स्कूल की कक्षा, घर, सभा-समारोह आदि शामिल हैं।)

3

ऐसा व्यक्ति जिसने COVID-19 के 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 पॉजीटिव पाया गया ।

4

COVID-19 के मरीज़ की सीधे देखभाल कर रहा हो ।

5

विचाराधीन मामले में बीमारी की शुरुआत से पहले के 14 दिन की समयावधि में संक्रमण हो सकता है





6 समुदाय में निगरानी कैसे करें

1

समुदाय में निगरानी के लिए भ्रमण करना: स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं (ASHA/ANM सहित) द्वारा सम्पर्कों के घर पर जाकर समुदाय में निगरानी की जायेगी। कुछ निश्चित परिस्थितियों या फॉलोअप के लिए टेलीफोन का उपयोग किया जा सकता है। सावधानी से काम लें।

2

उद्देश्य बताना: खुद का परिचय दें, अपने आने का उद्देश्य बतायें, निर्धारित फॉर्मेट पर सूचनाएं भरें।

3

फॉर्मेट का उपयोग: बीमारी की शुरुआत होने के बाद पिछले 28 दिनों के यात्रा विवरण और सामाजिक नेटवर्क से सम्पर्क की पहचान करने के लिए समुदाय में निगरानी करना

4

मानीटरिंग/निगरानी: मामले की परिभाषा के अनुसार संकमित व्यक्तियों के ट्रेस किये गये सम्पर्कों की निगरानी COVID-19 के लक्षणों के मामलों के बाद कम से कम 28 दिनों तक करना।

5

फॉलोअप: 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।





7 समुदाय में निगरानी करने के दौरान कैसे बातचीत करें

1

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। लोगों को अपने आने का उद्देश्य बतायें और आप लोगों से जो उत्तर ले रहे हैं उनका आप क्या करेंगी ये भी बतायें। कहें कि यह एक सहयोग है जो सरकार द्वारा सभी नागरिकों को प्रदान किया जा रहा है।



2

कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाएं। जब आप लोगों से मिलते हैं तो उन्हें छूने और निकट सम्पर्क में आने से बचें, इससे संक्रमण फैल सकता है। यदि जगह और स्थिति है तो परिवार सदस्यों के साथ खुली जगह में बैठकर बात करना बेहतर होगा।

3

इंटरव्यू: प्रश्न पूछें और बिल्कुल स्पष्ट उत्तर लें। जब आप लिख रहे हों तो स्पष्ट और पूर्ण जानकारी साफ-साफ लिखें

Ministry of Health
& Family Welfare
Government of India



फीडबैक: जांचें कि क्या लोग आपके द्वारा दिये गये संदेशों को समझ गये हैं, जांचने के लिए फीडबैक लें और जो आपने उन्हें बताया है उसको दोहराने के लिए कहें।

4

5

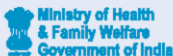
स्पष्टीकरण: यदि लोगों के पास कोई प्रश्न है और आपके पास उसका उत्तर है तो आपको उसे समुदाय सदस्यों को जरूर बताना चाहिए। और यदि आपके पास उत्तर नहीं है तो ये भी कहने में न हिचकिचायें क्योंकि COVID-19 के बारे में अभी भी बहुत कुछ अज्ञात है।

मेरे पास इसके लिए स्पष्टीकरण नहीं है



क्षेत्र में तैयारी के साथ जायें:

- अपने हाथ साफ करने के लिए सेनीटाइज़र/साबुन साथ में लेकर जायें।
- अपने फॉर्मेट साथ ले जायें।
- अपने लिखने की सामग्री को साथ ले जायें। जैसे कि पेन, पैड आदि
- अपना मास्क साथ लेकर जायें यदि आवश्यकता है तो अतिरिक्त मास्क भी साथ लेकर जायें।



INDEX



COVID-19

8 सहयोगी वातावरण कैसे बनाएं

1

प्रभावशाली लोगों से बात करें और उन्हें शामिल करें

- (अ) स्थानीय प्रभावशाली लोगों की सूची बनाएं (ग्राम प्रधान, धर्मगुरु, अध्यापक, कोई अन्य)
(ब) स्थिति और पालन किये जाने वाले प्रोटोकॉल को समझाएँ व चर्चा करें और मुख्य संदेश देने में उनका सहयोग लें।

2

अधिक जोखिम वाले समूहों के लिए समुदायिक सहयोग की योजना बनाएं।

- (अ) समुदाय में निगरानी के प्रोटोकॉल के अनुसार गाँव के अधिक जोखिम वाले लोगों की सूची बनाएं।
(ब) 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।
(स) उन बच्चों की देखभाल करें जिनके माता-पिता अलग-थलग/Quarantine रखे गये हों उनकी शिक्षा और/या देखभाल सम्बन्धित मुद्दों पर उनकी देखभाल करें।

3

सहयोग के लिए समुदाय नेटवर्क का गठन करें

- (अ) आपातकालीन योजना के लिए गाँव को छोट-छोटे भागों में बाँट कर उनके ग्रुप समन्वयकों के फोन नंबर इत्यादि अपने पास रखें।
(ब) नेटवर्क के साथ आशा, ए.एन.एम, एम्बुलेन्स और अन्य मेडिकल सहायता का सम्पर्क विवरण साझा करें।
(स) बच्चों में आघात और हिंसा के मुद्दों के समाधान के लिए बाल संरक्षण समितियों का विवरण समन्वय करने के लिए साझा करें।

4

आपात स्थिति में सम्पर्क हेतु परिवारों को आपातकालीन सम्पर्क सूची बनाने में मदद करें

- (अ) सुनिश्चित करें कि प्रत्येक परिवार के पास आपातकाल में सम्पर्क के लिए ANM, ASHA आंगनबाड़ी, और सरकारी हेल्पलाइन नम्बर की वर्तमान सूची हो।

5

बहिष्कार/लांछन/कलंक और भेदभाव के खिलाफ अपनी आवाज़ उठाएँ

- (अ) समुदाय में बहिष्कार/लांछन/कलंक और भेदभाव की स्थितियों की पहचान करें
(ब) आवश्यकता के समय में प्रभावित परिवार को समर्थन देने के लिए



9 परिवारों से कैसे बातचीत करें

1

स्थानीय परम्परा के अनुसार अभिवादन करें और अपने आने का कारण बतायें। आदरपूर्वक, विनम्र और समानुभूतिपूर्ण रहें। भेदभाव न करें और असभ्यता से बात न करें।

2

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।

3

लोगों से स्पष्ट जानकारी प्राप्त करें: उनका नाम, जन्म तिथि, पिछली यात्रा का विवरण, लक्षणों की सूची, आदि सूचनाएँ निगरानी फॉर्मेट के अनुसार पूछें और स्पष्ट लिखें।



4

हो सकता है कि आपके पास हर प्रश्न का उत्तर न हो: COVID-19 के बारे में बहुत कुछ अभी भी अज्ञात है और इसे स्वीकार कर लेना उचित है।

5

यदि पर्चे या हैण्डआउट उपलब्ध हैं तो परिवार सदस्यों को दें। IEC सामग्री जैसे कि पर्चे का उपयोग करके उनके प्रश्नों पर उनसे चर्चा करें जिससे कि उनकी बेहतर समझ बन सके। उन्हें अन्य लोगों के साथ सही जानकारी साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें।



COVID-19

10 घर पर किये जाने वाले सुरक्षित व्यवहार क्या हैं

1

अन्य लोगों से दूर रहें

- (अ) एक अलग कमरे में रहें और अपने घर के अन्य लोगों से दूर रहें। कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाकर रहें। घर में किसी भी काम के लिए घूमें फ़िरें नहीं जिससे घर में रहने वाले अन्य लोग संक्रमण से सुरक्षित रहें।
(ब) यदि उपलब्ध है तो अलग बाथरूम का उपयोग करें।

2

स्वास्थ्य देखभाल प्राप्त करें और सूचना दें

- (अ) यदि बुखार, खांसी, या सांस लेने में कठिनाई हो रही है तो दूसरों को बचाने के लिए मास्क पहनें और तुरंत अपनी नज़दीकी स्वास्थ्य इकाई या आशा या ए.एन.एम. से संपर्क करें।

3

मास्क पहनें

- (अ) जब आप अन्य लोगों के पास हों या स्वास्थ्य सेवाप्रदाता की क्लिनिक में जायें तो मास्क पहनें।
(ब) जब बीमार व्यक्ति मास्क पहनने की स्थिति में नहीं है तब उसके कमरे में जाने पर परिवार के अन्य सदस्यों को मास्क पहनना चाहिए।

4

सार्वजनिक स्थानों पर जाने से बचें

- (अ) काम पर, स्कूल या सार्वजनिक स्थानों पर न जायें
(ब) यदि आप संक्रमित हैं तो आप दूसरों को भी संक्रमित कर सकते हैं।

5

घर पर मेहमानों या सहयोगी स्टाफ को बुलाने से बचें

- (अ) आप अनजाने में संक्रमण फैला सकते हैं
(ब) सहयोग स्टाफ जैसे कि नौकर, ड्राइवर आदि से दूर रहने को कहें।



11 घर पर अलग-थलग हुए / Quarantine का सहयोग कैसे करें

1 सहयोग: अलग किये गये व्यक्ति की देखभाल के लिए निर्धारित व्यक्ति डॉक्टर के निर्देशों के अनुसार मरीज़ की चिकित्सा मदद और देखभाल करना सुनिश्चित करें।

2 लक्षणों की निगरानी: बुखार और सांस लेने पर नियमित निगरानी करनी चाहिए और यदि सांस लेने में परेशानी हो या तेज़ बुखार हो तो तुरन्त रिपोर्ट करना चाहिए।

सुरक्षात्मक स्वच्छता:

- 3**
- (अ) घरेलू वस्तुओं को अलग किये गये व्यक्ति के साथ साझा करने से बचें जैसे खाना, ग्लास, कप, खाने के बर्तन, तौलिया, बिस्तर या अन्य वस्तुएं। उपयोग किये गये टिशू ढक्कन वाले डस्टबिन में डालें।
 - (ब) कपड़ों को गर्म पानी और साबुन से अच्छी तरह धोयें, विसंक्रमित करें और धूप में अच्छी तरह सुखायें।
 - (स) वाशिंग मशीन: कीटाणुनाशक, साबुन, गर्म पानी का इस्तेमाल करें, कपड़ों को धूप में अच्छी तरह सुखायें।
 - (द) यदि मशीन उपलब्ध नहीं है तो 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 सुखाएं।
 - (ए) उपयोग किये गये दस्ताने, मास्क और अन्य चीज़ें निपटान करने के लिए ढक्कन वाले डस्टबिन में रखें।

4 साफ और विसंक्रमित बनाना: ज़्यादा छुई जाने वाली सतहें जैसे कि काउंटर, टेबल, दरवाज़े पर लगी घंटी, बाथरूम में लगी सामग्री, शौचालय, फोन, की-बोर्ड, पलंग के पास रखी जाने वाली टेबल को रोज़ साफ व विसंक्रमित करें। यदि किसी सतह पर खून, मल, या मानव शरीर का कोई भी तरल हो तो उसे भी साफ व विसंक्रमित करें।

5 हाथ धोयें: कम से कम 40 सेकण्ड अपने हाथ साबुन और पानी से धोयें और 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।



1

साबुन और पानी से 40 सेकण्ड तक अपने हाथ बार-बार धोयें या 70% एल्कोहल आधारित सेनीटाइज़र से अच्छी तरह हाथ साफ करें।

2

बुजुर्गों से दूर रहें। घर के सदस्यों को अलग कमरे में रहना चाहिए या जितना सम्भव हो अलग रखे गये व्यक्ति से दूर रहना चाहिए। यदि उपलब्ध है तो परिवार के अन्य सदस्यों को अलग सोने का कमरा और स्नानघर व शौचालय इस्तेमाल करना चाहिए।

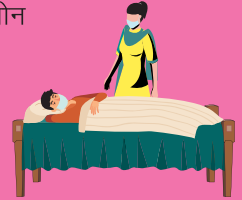
3

घर के सामान जैसे बर्तन, पानी का ग्लास, कप, खाने के बर्तन, तौलिया, बिस्तर या अन्य सामानों को घर में रहने वाले अन्य लोगों के साथ साझा करने से बचें।



4

संक्रमित व्यक्ति के साथ सम्पर्क में होने पर हमेशा तीन परतों वाला मास्क पहनें। सिर्फ एक बार उपयोग के लिए बने मास्क / disposable mask का (उपयोग दोबारा न करें। (उपयोग किये जा चुके मास्क को संक्रमित माना जाना चाहिए) मास्क का सुरक्षित निपटान किया जाना चाहिए।



5

यदि लक्षण (बुखार/खांसी/सांस लेने में परेशानी) दिखाई दें तो तुरन्त करीबी स्वास्थ्य केन्द्र को सूचित करें या स्थानीय नम्बर पर कॉल करें।





13 मैं बहिष्कार/लांछन/कलंक के बारे में कैसे बातचीत करू

जब लोग चिंताओं, बहिष्कार/कलंक और/या भेदभाव से पीड़ित होते हैं तो आप एक प्रमुख सहयोगी के रूप में उनकी चिंताओं को दूर करने में मदद कर सकते हैं और एक सहयोगी वातावरण बना सकते हैं।

1

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। भले ही यह आपके फॉर्मेट में आधिकारिक शब्दावली हो।

2

लोगों को उन समाचारों को देखना, पढ़ना या सुनना कम करने की सलाह दें जिनके कारण वे चिंतित या व्यथित महसूस करते हैं।

3

लोगों को इनडोर खेल, पढ़ने, बागवानी करने, घर की सफाई करने जैसी आसान गतिविधियों में संलग्न होने की सलाह दें।

4

अपने प्रभाव के क्षेत्र में लोगों से बात करके सामुदायिक समर्थन का निर्माण करने के लिए सामुदायिक प्रभावशाली व्यक्तियों को शामिल करें।
(अ) प्रभावशाली व्यक्तियों की पहचान करें।
(ब) उनके साथ COVID-19 के बारे में सही जानकारी साझा करें
(स) उन्हें समझायें कि आपको उनसे किस विशेष सहयोग की आवश्यकता है।

5

स्थानीय लोगों की अच्छी खबरों को फैलायें ताकि इस बात पर ज़ोर दिया जा सके कि ज़्यादातर लोग COVID-19 से उबर जाते हैं।
(अ) कौन लोग COVID-19 होने के बाद स्वस्थ हुए
(ब) किसने स्वस्थ होने के बाद अपने किसी प्रियजन का सहयोग किया है।



1. मास्क पहनें यदि और जब:

- (अ) आपको बुखार, खांसी या सांस लेने में तकलीफ हो
- (ब) जब आप स्वास्थ्य सेवाओं पर जायें
- (स) जब आप बीमार व्यक्ति की देखभाल कर रहे हों और/या उसके कमरे में प्रवेश कर रहे हों।



2. मास्क का उपयोग सही तरीके से करें:

- (अ) नीचे की तरफ रखते हुए चुन्ट/ Pleats को खोलें और नाक, मुंह और टोड़ी पर जमाएं
- (ब) नाक वाला हिस्सा नाक पर फिट करें। कान के ऊपर सिर की तरफ ऊपरी फीता बांधें और निचला फीता गर्दन के पीछे की तरफ बांधें।
- (स) मास्क के किसी भी तरफ से खाली जगह न छोड़ें, फिट करने के लिए एडजस्ट करें।
- (द) मास्क को नीचे की तरफ न खींचें या गर्दन पर न लटकायें।
- (ए) पहने हुए मास्क को छुएं नहीं।



3. मास्क बदलना: नम हो चुके मास्क को जितना जल्दी सम्भव हो हटा कर नया साफ व सूखा मास्क लगायें। एक बार उपयोग किये जाने वाले/ Single-use मास्क का उपयोग दोबारा न करें।

4. मास्क को हटाना

- (अ) उचित तकनीक से ही मास्क हटायें (जैसे मास्क के आगे का हिस्सा न छूकर पीछे से फीता हटाना।)
- (ब) मास्क हटाने के लिए पहले नीचे के फीते को खोल दें और फिर ऊपर के फीते को पकड़ कर मास्क को उतार लें। मास्क हटाने समय मास्क की अन्य सतहों को न छुएं।



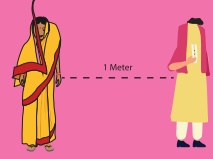
5. मास्क का सुरक्षित निपटान: मास्क को हटाने के बाद या जब भी आप अनजाने में उपयोग किये जाने वाले मास्क को छूते हैं, तो अपने हाथों को एल्कोहल आधारित सेनीटाइजर या साबुन और पानी से साफ करें। एक बार उपयोग किये जाने वाले/ Single-use मास्क को एक बार उपयोग करने के बाद उसे घरेलू ब्लीच सॉल्यूशन में धोकर फिर उसे ढक्कन वाले कचरे के डिब्बे में डालकर उसका तुरन्त सुरक्षित निपटान करें।



15 समुदाय में भ्रमण के दौरान मुझे क्या सावधानियां रखनी चाहिए

1

लोगों से कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाकर रह और बात करते समय निकट शारीरिक सम्पर्क बनाने से बचें।



2

तीन सतह वाले मास्क का प्रयोग करें। ठीक तरह से मास्क पहनना सुनिश्चित करें।



3

अपनी आंखों, नाक, मुंह को छूने से बचें।



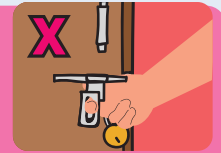
4

बार-बार साबुन और पानी से 40 सेकण्ड तक अपने हाथ धोयें या 70% एल्कोहल आधारित सेनीटाइज़र से अपने हाथ साफ करें।



5

ज्यादातर छुई जाने वाली चीजों को छूने से बचें जैसे कि दरवाज़े पर लगी घंटी, दरवाज़े के हैंडल, हाथ रखने के पाइप और हैंडल आदि।





16 स्वयं के बचाव और सुरक्षा के लिए घर पहुंचते ही मुझे क्या करना चाहिए

1

अपने मास्क और दस्तानों को ध्यानपूर्वक सही तरीके से हटायें, हमेशा अपने मास्क के सामने का हिस्सा छूने से बचें, पीछे से फीता खोलें और मास्क को अपनी गर्दन के नीचे की तरफ नहीं टंगा रहने दें।

2

उपयोग किये गये मास्क और दस्तानों को ढक्कन वाले डस्टबिन में फेंक दें। (मास्क प्रबन्धन देखें)

3

यदि आप अपने साथ बैग/रजिस्टर ले गये हों तो उसे किटाणुनाशक से पोंछ लें। घर में इस्तेमाल किये जाने वाले किसी भी ब्लिच को 4 कप पानी में मिलाकर आप किटाणुनाशक बना सकते हैं।

4

किसी अन्य चीज़ को छूने से पहले अपने हाथ 40 सेकण्ड तक साबुन और पानी से धोयें या 70% एल्कोहल आधारित हाथ सेनीटाइज़र से अपने हाथ साफ करें।

5

यदि आपको बुखार, खांसी, जुकाम जैसे लक्षण हों तो करीबी सरकारी स्वास्थ्य इकाई या जिला निगरानी अधिकारी से तुरन्त सम्पर्क करें।





सामान्य मिथक तथा गलत धारणायेंऔर सही जानकारियाँ

1. 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 अपना नाक/मुंह ढंकना और भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचना।

2. कथन: गर्म पानी से नहाने पर वायरस मर जायेगा।

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

3. 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।

4. 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।

5. 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।

6. कथन: अपने शरीर पर एल्कोहल या किटाणुनाशक छिड़कने से आपको संक्रमण से सुरक्षा मिलेगी।

तथ्य: एल्कोहल या किटाणुनाशक 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 भारी में पहुंचता है। आप अपने दूषित हाथों से जब कुछ खाते हैं या अपना मुंह छूते हैं तो किटाणु आपके शरीर में पहुंच सकते हैं।

7. 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 मिलती है, लेकिन यह सुझाव देने के लिए कोई सबूत नहीं है कि यह नोवेल कोरोनावायरस संक्रमण से सुरक्षा देने में प्रभावी है।





आपात स्थितियों में बच्चों पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता क्यों होती है?

बच्चे बहुत कमजोर होते हैं। उनकी आवश्यकताएं अद्वितीय होती हैं जो आपात स्थितियों में नज़रअंदाज़ हो जाती हैं। अपने ग्राम की बाल संरक्षण समिति की सदस्य होने के नाते ASHA और आंगनबाड़ी को एक महत्वपूर्ण भूमिका निभानी होती है।

1

माता-पिता को बताएं कि ऐसी स्थिति में बच्चे चिंता या दुख व्यक्त कर सकते हैं। यह हठ/ज़िद या नखरे के रूप में व्यक्त किया जा सकता है। माता-पिता को धैर्य रखना चाहिए और हिंसक अनुशासन का सहारा नहीं लेना चाहिए।

2

इस बात से सूचित रहें कि आपात स्थिति के दौरान बच्चों को उन स्थितियों में रखा जा सकता है जहां वे हिंसा, बुरे व्यवहार और अभाव का अनुभव करते हैं। ऐसी संभावनाओं से अवगत रहें, कार्यवाही करें और रिपोर्ट करें।

3

सतर्क रहें और बेसहारा/अकेले नाबालिगों पर निगाह रखें।

4

बच्चों को किसी भी सहायता के लिए चाइल्डलाइन 1098 पर कॉल करें।

5

निगरानी करें कि क्या चाइल्ड केयर इंस्टीट्यूट (CCIs) के बाल संरक्षण कार्यकर्ता सभी सुरक्षा नियमों का पालन कर रहे हैं।

इस भाग का उपयोग केवल राज्य स्तर पर बाल संरक्षण नोडल अधिकारियों के लिए किया जायेगा।





आशा की ज़िम्मेदारी—यहां लिखी सभी बातों को समझें

1. अपने और परिवार के सदस्यों के लिये सावधानी बरतें।
2. अपने क्षेत्र के लोगों को जागरूक करें।
3. अपने क्षेत्र के लोगों को हाथ धोने का सही तरीका बताएं।
4. यदि किसी भी व्यक्ति में इस प्रकार के लक्षण दिखे, तो तुरंत अपने नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र या फिर दिए गए हेल्पलाइन नंबर पर सूचित करें।

गृह-संगरोध (क्वारेन्टाइन) का अर्थ है, घर के एक अलग कमरे या जगह पर रहना और परिवार के अन्य सदस्यों के साथ संपर्क से बचना या उनके द्वारा इस्तेमाल किये गए बर्तन, तौलिये, बिस्तर या अन्य वस्तुओं को साझा करने से बचना। संगरोध व्यक्ति द्वारा उपयोग किये गए कपड़े, बर्तन, शौचालय आदि की अलग से साफ-सफाई करना।

राज्य व ज़िला स्तर पर कंट्रोल रूम के नंबर:

दिल्लीस्वास्थ्य सेवा निदेशालय	011-22307145, 22300012, 22300026	दक्षिण-पश्चिम ज़िला	011-25066674
उत्तर ज़िला	011-27708768	दक्षिण-पूर्व ज़िला	011-26476410
दक्षिण ज़िला	011-29531277	उत्तर-पूर्व ज़िला	011-22115289
पूर्व ज़िला	011-22050908, 22051234	नई दिल्ली ज़िला	011-23385743
पश्चिम ज़िला	011-25195529	सेंट्रल ज़िला	011-23270151
उत्तर-पूर्व ज़िला	011-25951182	शाहदरा ज़िला	011-22111077

सजग रहें, सुरक्षित रहें!

सम्बंधित जानकारी के लिए 24x7 कंट्रोल रूम के निम्नलिखित नम्बरों पर संपर्क करें— 22307145, 22300012, 22300026



दिल्ली राज्य स्वास्थ्य मिशन, दिल्ली सरकार

दिल्ली सरकार

आप की सरकार

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें:

निदेशक, आपातकालीन चिकित्सा और राहत,
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय,
टेलीफोन नम्बर: +91-11-23978046

निदेशक, राष्ट्रीय रोग नियंत्रण केन्द्र,
टेलीफोन नम्बर: +91-11-23913148

मिशन निदेशक, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

Supported by Society for All Round Development (SARD) & Water Aid

