

**From**

The Director  
Women & Child Development Department,  
Haryana, Panchkula

**To**

All District Programme Officers, Haryana  
All District Child Protection Officers, Haryana

Memo No : SPL-2/DDI Dated 6-04-2020

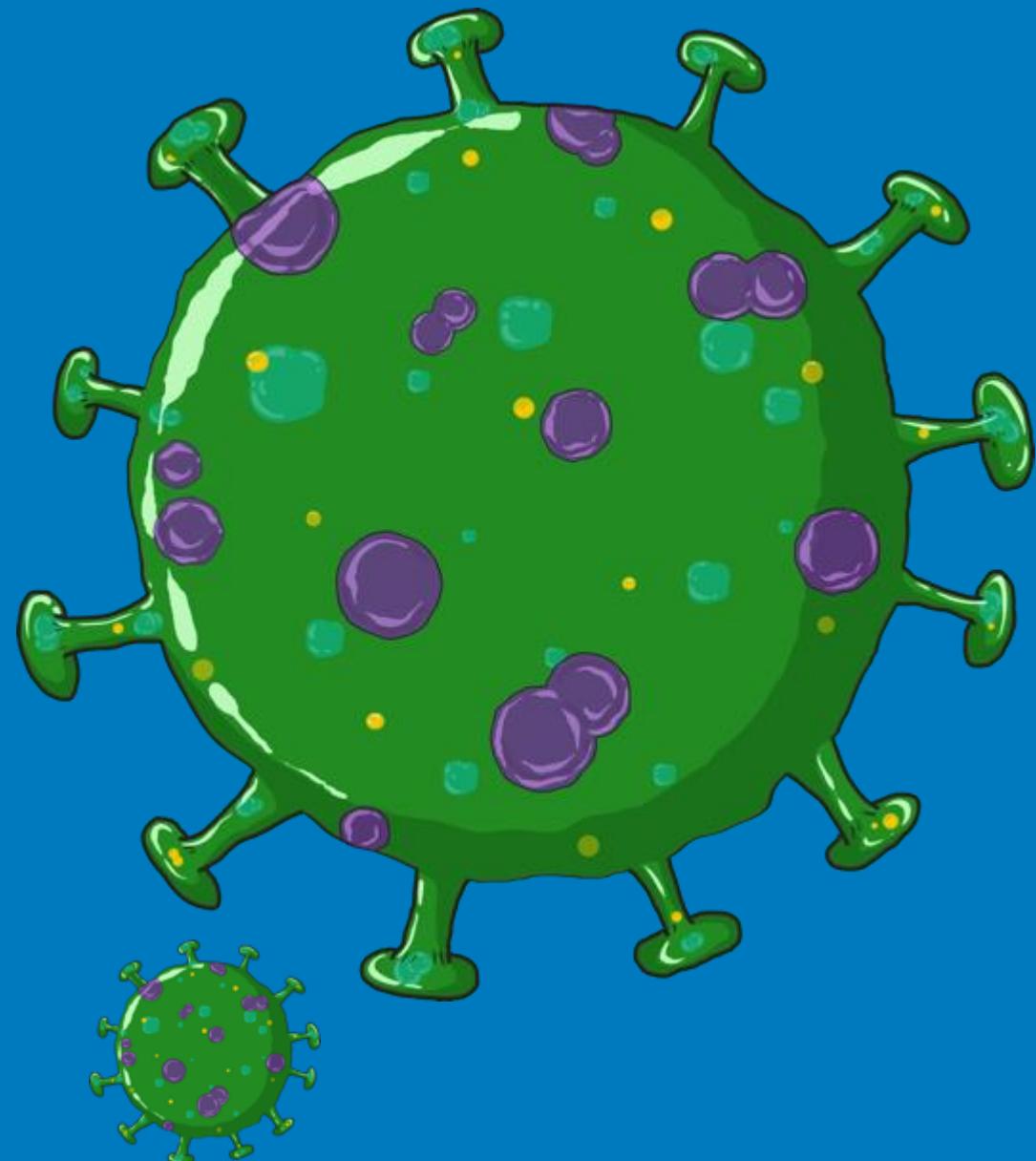
**Subject:** IEC Material on Protection from COVID 19

In reference to Subject cited above, please find herewith enclosed Advisory regarding protection from COVID 19.

Sd/-  
Deputy Director  
For Director Women and Child Development  
Department  
Haryana



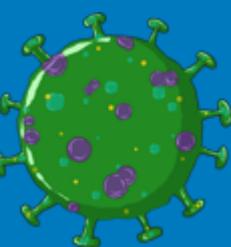
Ministry of Health & Family Welfare  
Government of India



# COVID-19

रिस्पोन्स / अनुक्रिया  
और नियंत्रण उपायों पर

ANM, ASHA और AWW का प्रशिक्षण



# हम क्या सीखने जा रहे हैं?



1 FLW की भूमिका:

इस सत्र में ग्राम स्तरीय कार्यकर्ताओं में प्रत्येक की भूमिका के बारे में बताया गया है और कार्यकर्ताओं के लिए COVID-19 के बारे में जानकारी दी गई है।

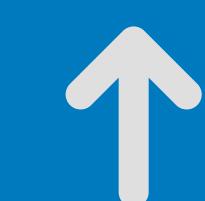
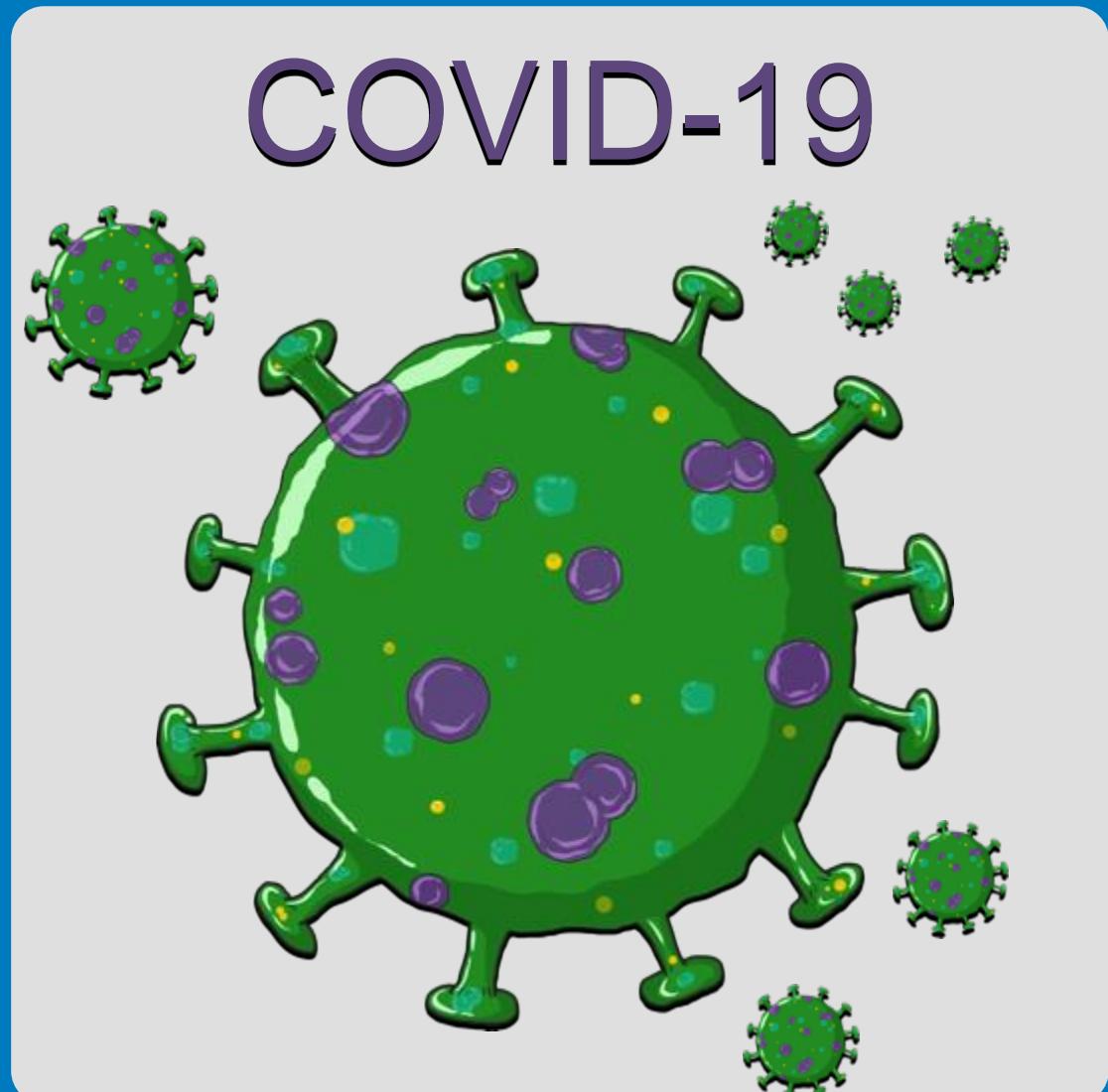
2 समुदाय को सूचना:

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



3 समुदाय में 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



4 सहयोगी सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाएँ:

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

5 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।





# सत्र 1

---

रिस्पोन्स/अनुक्रिया और नियंत्रण उपायों के लिए संचार

# ANM, ASHA और AWW की भूमिका एवं जिम्मेदारियां

## स्वास्थ्य – ANM DSO/MO के मार्गदर्शन में

### 1. 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

### 2. DSO की सहायता करना

- अ) निर्धारित मानकों (SOP) के अनुसार
- 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

### 3. COVID-19 महामारी के प्रत्येक चरण की जानकारी व फीडबैक की रिपोर्टिंग

- 4. स्वयं की सुरक्षा एवं बचाव
- 5. सहयोगी सुपरविज़न

## स्वास्थ्य – ASHA, CHV (शहरी क्षेत्रों में) ICDS-AWW

### आशा फेसीलिटेटर/CDPO के मार्गदर्शन में

### 1. अन्तर्वेयकितक 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

### 2. घर—घर जाकर निगरानी करने में ANM/सुपरवाइज़र 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

### 3. COVID-19 महामारी के प्रत्येक चरण की जानकारी व फीडबैक की रिपोर्टिंग

### 4. स्वयं की सुरक्षा और बचाव

### 5. COVID-19 की IEC सामग्री का प्रयोग

# 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।



# सत्र 2

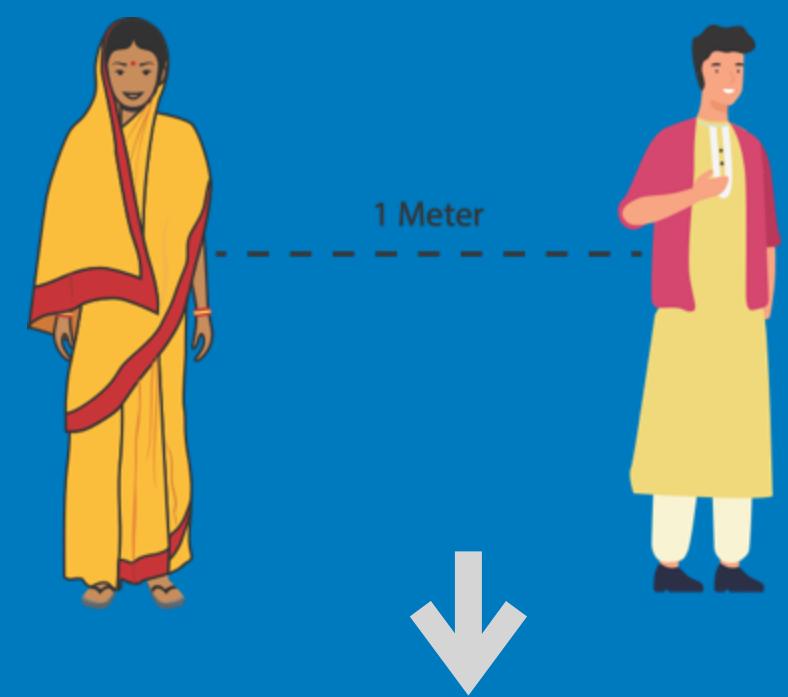
रोकथामः सभी को क्या जानने की आवश्यकता है



हाथ की स्वच्छता



श्वसन स्वच्छता



लोगों से दूरी बनाना

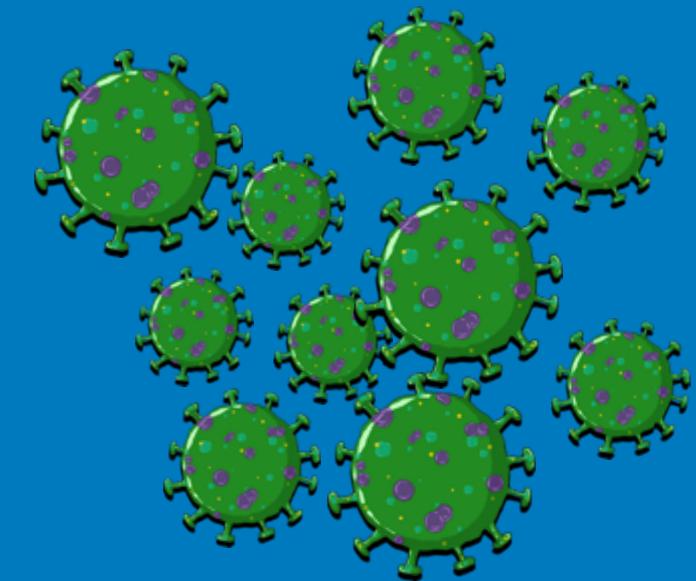


अधिक जोखिम  
वाले समूह

# संक्रमण कैसे फैलता है



संक्रमित व्यक्ति द्वारा  
खांसना / छींकना



संक्रमित बूँदें



संक्रमित बूँदें आपके हाथ पर<sup>l</sup>  
लग जाती हैं



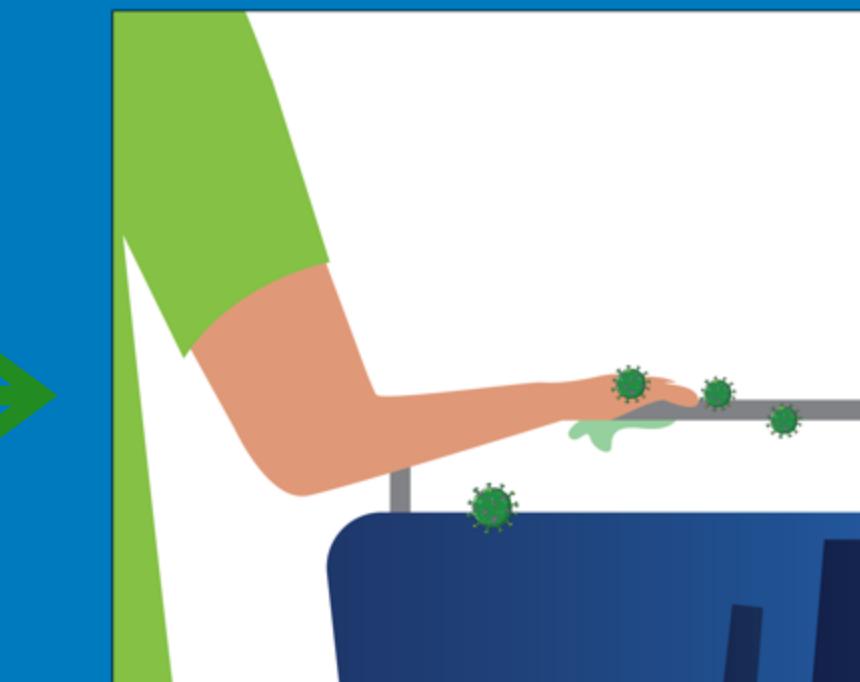
और जब आप किसी सतह या  
व्यक्ति को छूते हैं तो



वायरस आप तक  
पहुंच जाता है!!



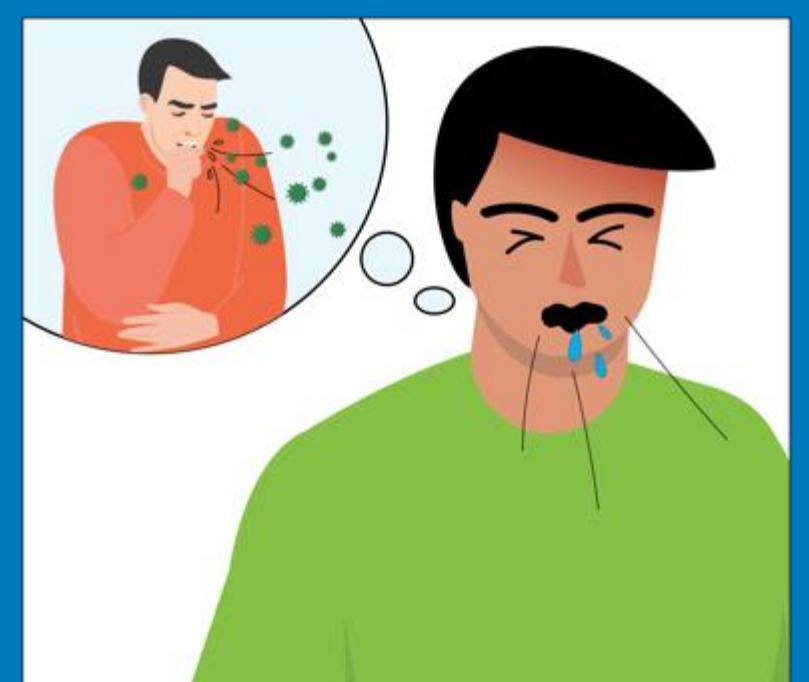
संक्रमित व्यक्ति द्वारा  
खांसना / छींकना



संक्रमित बूँदें



संक्रमित बूँदें आपके हाथ पर<sup>l</sup>  
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 40 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 40 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 हैं 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 मुँह को छूना।
- ज्यादातर छुई जाने वाली सतहों को छूना जैसे कि दरवाजे का हैण्डल और घंटी, एलीवेटर बटन, रेलिंग, सपोर्ट देने वाले हैण्डल, कुर्सी का पीछे का हिस्सा, ए.टी.एम. की सतहें, मोबाइल, जीप का हैण्डल आदि



# रोकथामः श्वसन स्वच्छता

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

## क्या करें

खांसते या छींकते समय रुमाल या टिश्यू से अपने नाक और मुँह को ढकें

उपयोग किये गये टिश्यू को तुरन्त ढक्कनदार कूड़ेदान में डाल दें

यदि आपके पास रुमाल या टिश्यू नहीं हैं तो अपने हाथ को मोड़कर ऊपरी बांह से अपना नाक और मुँह ढंकना चाहिए

खांसने या छींकने पर नाक/मुँह ढंकने के बाद तुरन्त अपने हाथ धोयें

## क्या न करें

अपने नाक/मुँह को ढंकने के लिए अन्य तरीके नहीं अपनाएं जैसे कि साड़ी के पल्लू या गमछे से ढंकना

खुले में न थूकें, हमेशा थूकदान या वॉश बेसिन का उपयोग करें

# कैस स्टडी

सुमिता सब्ज़ी खरीदने बाहर गई है। उसके गले में खराश है और वह अपना चेहरा ढके बिना कई बार खांसती भी है। जब वह सब्ज़ी की दुकान पर पहुंची तब आप भी वहाँ 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”



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

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

**QUESTION 3:** एक स्वास्थ्य कार्यकर्ता के नाते आप उन्हें क्या सलाह/परामर्श देंगे/देंगी?

# उत्तर

- इसमें कोई बुराई नहीं है कि लोग उससे दूरी बनाकर रखें। ऐसी परिस्थिति में एक अच्छे नागरिक की भाँति हमें सुमिता को खांसते और छींकते समय मुंह पर रुमाल 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।

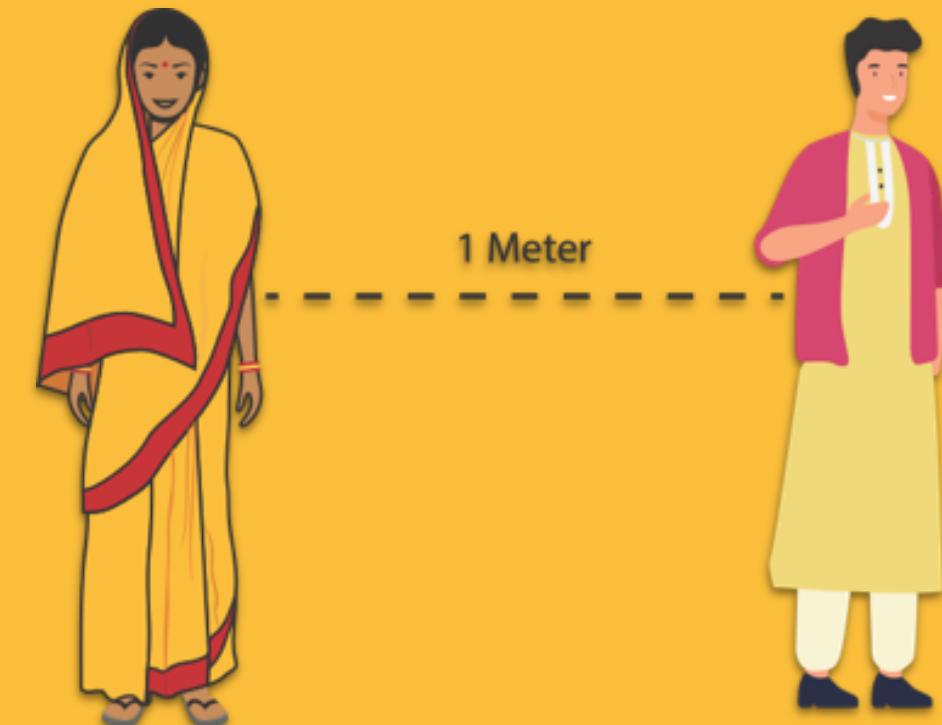
- एक स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में मेरा काम होगा:
  - सुनीता को परामर्श देना कि उसे खांसते समय हाथ को मोड़कर हाथ की ऊपरी बांह पर खांसना चाहिए। उसे चिकित्सा के लिए PHC पर जाने को कहें।
  - दुकानदार को परामर्श दें कि किसी को भी खांसी हो सकती है परन्तु यह ज़रूरी नहीं कि हर व्यक्ति को कोरोनावायरस का ही 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।

# 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, पार्टीयों 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

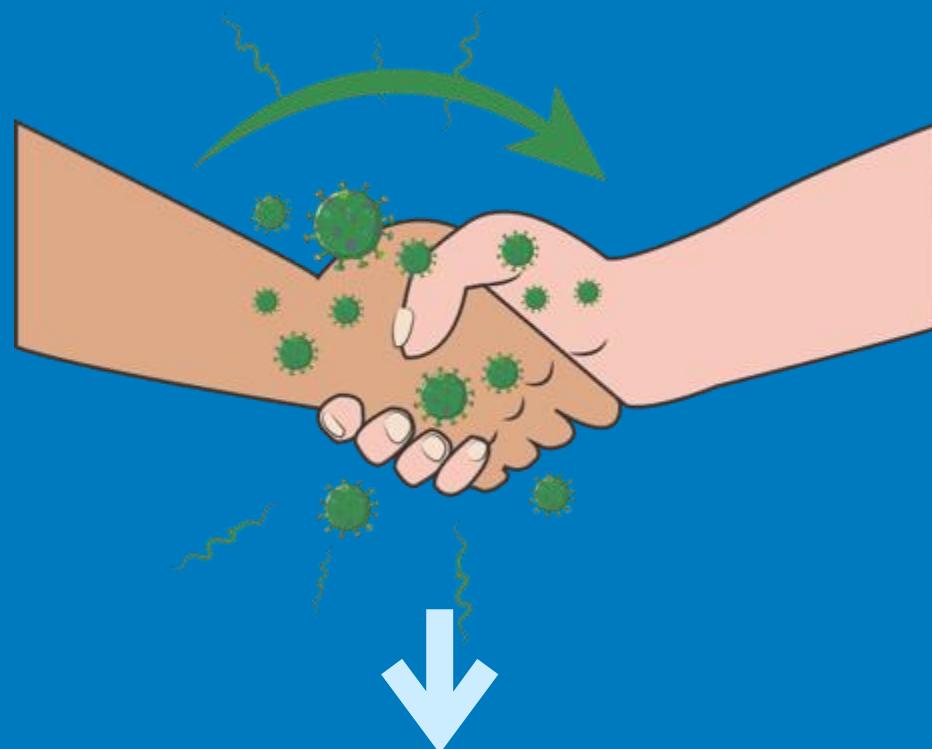


गर्भवती महिला चूंकि अभी तक हम लोगों को इस बीमारी के गर्भ पर पड़ने वाले प्रभाव के बारे में जानकारी नहीं है, इसलिए ये बेहतर होगा कि गर्भवती महिलाओं पर खास ध्यान दिया जाये



# संत्र 3

## समुदाय में निगरानी

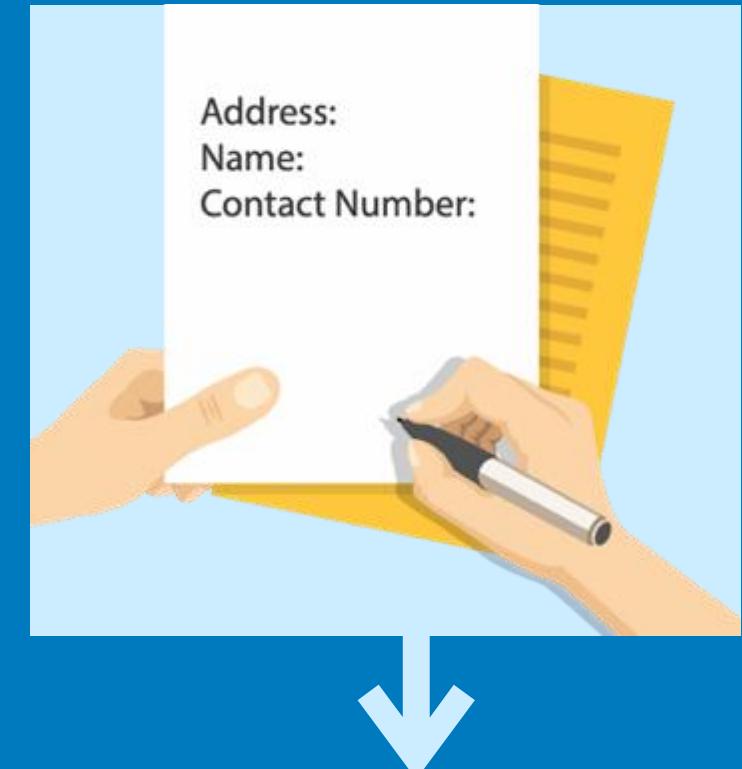


सम्पर्कों के प्रकार

समुदाय में निगरानी के  
निर्धारित मानक (SoP)



दिशानिर्देश



संचार

## 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 पॉजीटिव 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** पॉज़िटिव 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

- 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।
- 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।
- नियंत्रण ज़ोन में ARI की निगरानी



# सम्पर्कों के लिए दिशा—निर्देश

लक्षणों का न दिखन

## ASYMPTOMATIC

1. मामले के सामने आने के बाद कम से कम 28 दिन के लिए घर में अलग—थलग / Home Quarantine रहना
2. बुखार या खांसी के होने की स्व—स्वारथ्य मॉनीटरिंग / निगरानी शुरू करें और दैनिक आधार पर सम्पर्कों की एक सूची बनाएं।
3. मामले के सामने आने के बाद 28 दिनों तक ANM/ASHA/आंगनबाड़ी कार्यकर्ता द्वारा सक्रिय मॉनीटरिंग / निगरानी (जैसे कि दैनिक भ्रमण या फोन पर कॉल करना) की जायेगी।
4. संक्रमित व्यक्ति से सीधे सम्पर्क वाले और अधिक जोखिम वाले सम्पर्कों को संक्रमित व्यक्ति की सम्पर्क में आने के पांचवें दिन और चौदहवें दिन के बीच एक बार जांच करायी जानी चाहिए।

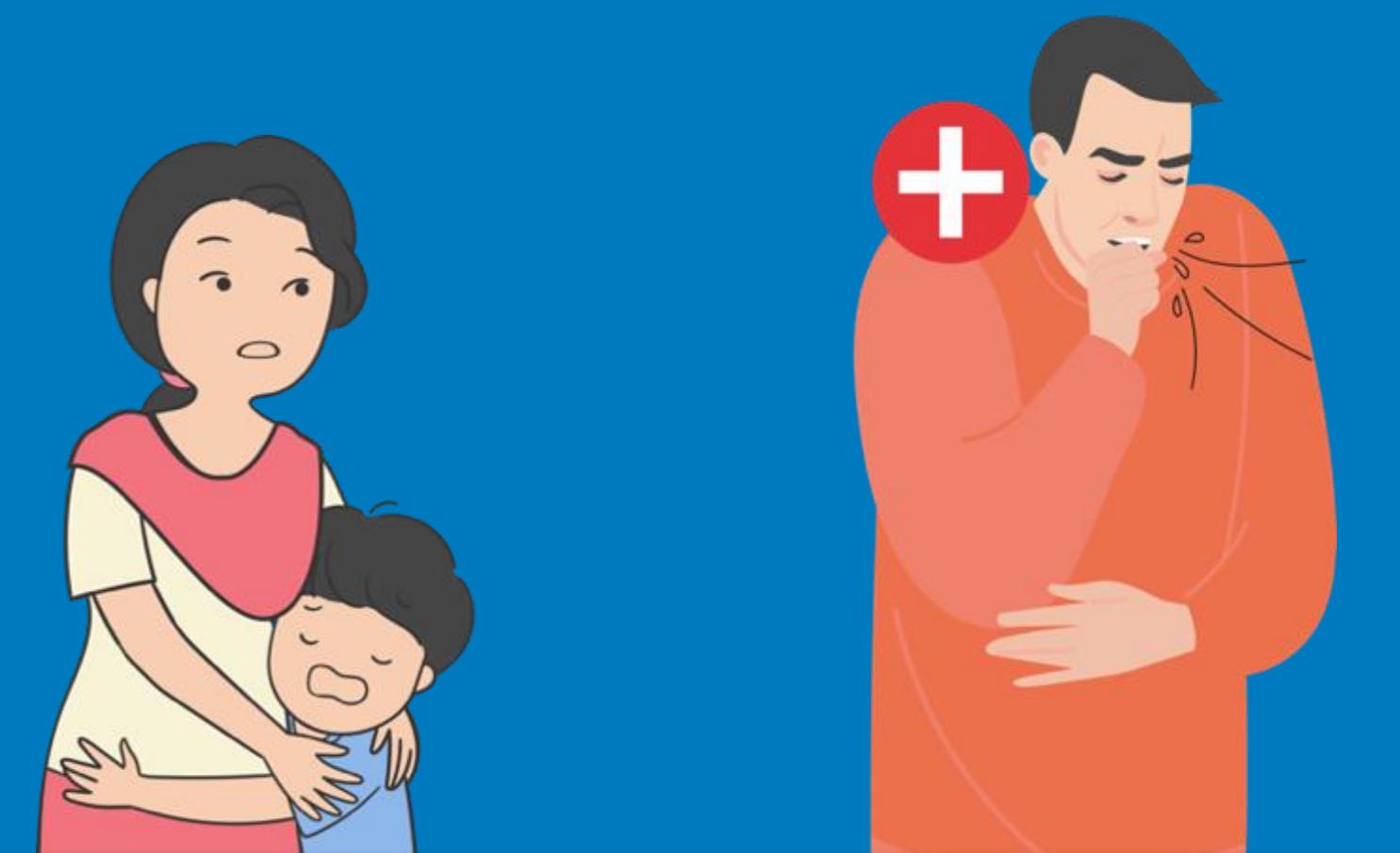
यदि लक्षण दिखें

## IF SYMPTOMATIC

यदि लक्षण दिखाई दें (बुखार, खांसी, साँस लेने में परेशानी), तो मास्क पहनें, स्वयं अलग / **Self-isolated** रहें और तुरंत ANM / ASHA / स्थानीय स्वारथ्य कार्यकर्ता को फोन पर सूचना दें

## कहानी परिदश्य

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।



IKZ'U% VKI D;K DJSAXS

## 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 सब्ज़ियाँ 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।

# सत्र 4

## सहयोगी सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाएँ: समुदाय व परिवार



सहयोगी वातावरण  
बनाना

घर पर अलग—थलग होना  
/QUARATINE- ख्यं

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

घर पर देखभाल

# रिस्पोन्स/अनुक्रिया और नियंत्रण उपाय – सहयोगी वातावरण बनाएँ

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

- रथानीय 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 चिह्नित 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।

## सहयोग के लिए पहले से गठित समुदाय नेटवर्कों के साथ समन्वय करें

- पहले से गठित समूहों जैसे कि ख्यं 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।

## 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 स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में आप क्या करोगे?

- पता करें कि स्थानीय भूखामियों/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 ऑफीसर 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 फिरें नहीं।
- यदि उपलब्ध है तो अलग स्नानघर व शौचालय का प्रयोग करें।

## घर पर मेहमानों को बुलाने से बचें

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

## 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 नज़्दीकी स्वास्थ्य इकाई/ASHA/ANM को तुरन्त सूचित करें।

## 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 40 सेकण्ड तक हाथ धोयें या यदि साबुन और पानी उपलब्ध नहीं हैं 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 लीचिंग 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 सुखाएं।
- वॉशिंग मशीन: कीटाणुनाशक, साबुन, गर्म पानी का प्रयोग करें, धूप में सुखाएं।
- 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।
- उपयोग किये गये दस्ताने, मास्क और अन्य चीज़ें निपटान करने के लिए ढक्कन वाले डस्टबिन में रखें।

नोट: संक्रमित व्यक्ति चलने फिरने की स्थिति में हो सकता है या बिस्तर पर भी।



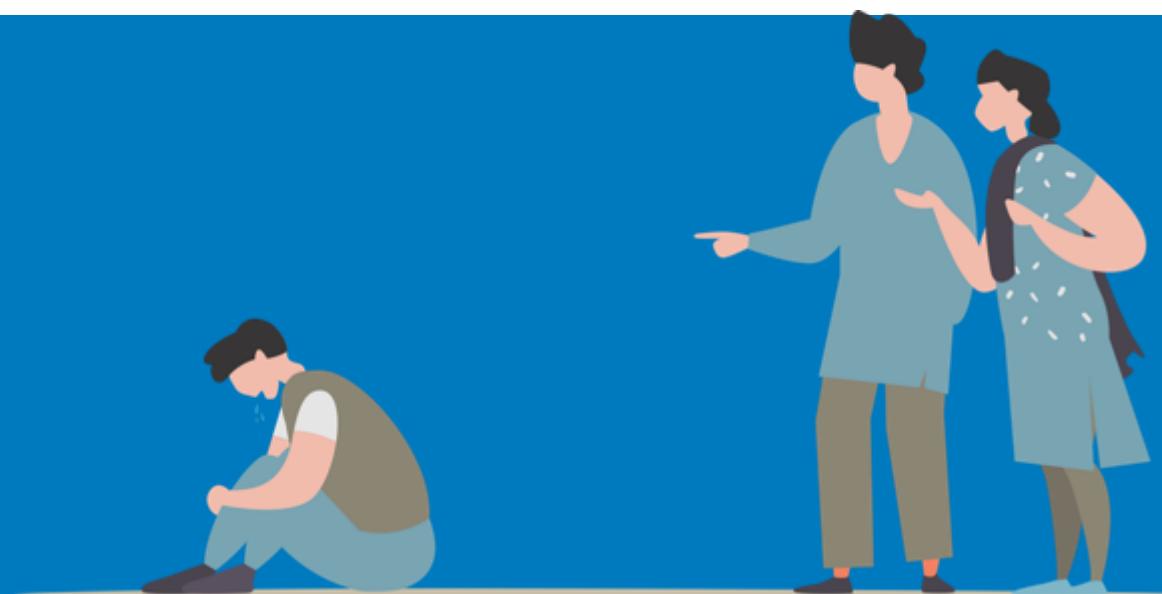
## घर पर अलग होना / Home Quarantine:

- 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 बर्टन, बिस्तर, या अन्य सामग्री मरीज़ के साथ साझा करने से बचें।
- साबुन और पानी से कम से कम 40 सेकण्ड तक हाथ धोयें या यदि साबुन और पानी उपलब्ध नहीं हैं 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 सॉल्यूशन में खंगालकर और फिर इसको ढक्कनदार कूड़ेदान में फेंक दें।
- छोटे बच्चों को मास्क से न खेलने दें।



# सत्र 5

बहिष्कार/लांछन/कलंक और भेदभाव



बहिष्कार/लांछन/  
कलंक क्या है?

यहाँ बहिष्कार/लांछन/  
कलंक क्यों है?

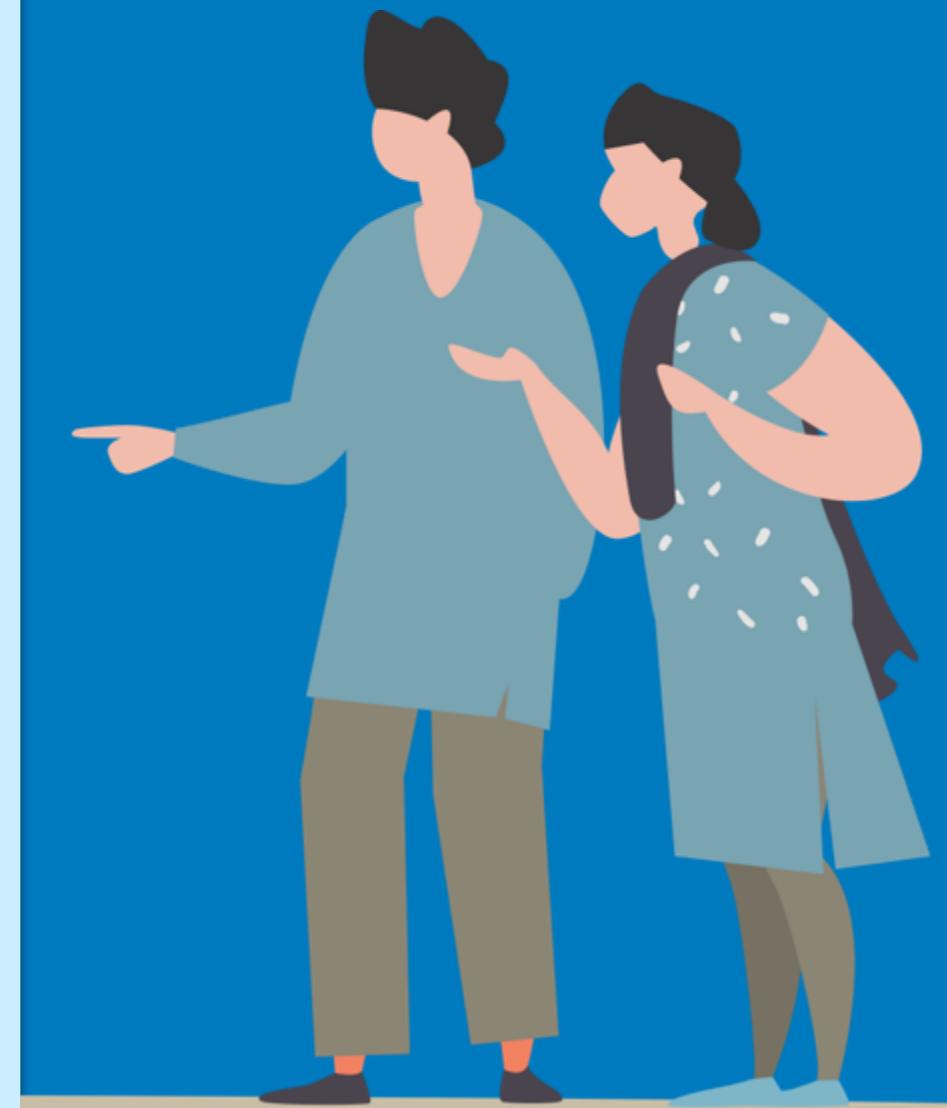
बहिष्कार/लांछन/कलंक  
क्या करता है?

FLW  
क्या कर सकती है?

# बहिष्कार / लांचन / 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 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।

# बहिष्कार / लांचन / कलंक को पहचानें

- आप राषन की दुकान में हैं, वहां कई लोग हैं जो मास्क पहने 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 रुका 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, रानी, सुखराम, ब्यूटी होते तो आप क्या महसूस करते?

## बहिष्कार / लांचन / 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 / लांचन / कलंक क्या करता है?



इसकी वजह से लोग अपनी समस्याएं छिपाते हैं



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



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

# ग्राम रस्तरीय कार्यकर्ता क्या कर सकते हैं?



एक स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में आप:

- लोगों को इस बात पर संवेदनशील बना सकते/सकती हैं और उनकी यह समझने में मदद कर सकते/सकती हैं कि यह एक साधारण संक्रमण है और इसके 80 प्रतिष्ठत 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 प्रभावषाली 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 ज्यादातर 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: ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता क्या कर सकती हैं?

सुरेश घर में अलग /Quarantine रह रहा है, जबकि उसकी पत्नी की गर्भावर्षा 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 सुनिश्चित किया कि उसकी पत्नि का ध्यान रखा जायेगा और सुरेश से कहा कि वह सलाह अनुसार घर के भीतर ही रहे। उसने अपनी पड़ोसी सीमा को बुलाया और उससे अनुरोध किया कि वह सुरेश के लिए खाना पहुंचाये। उसने सीमा को 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।

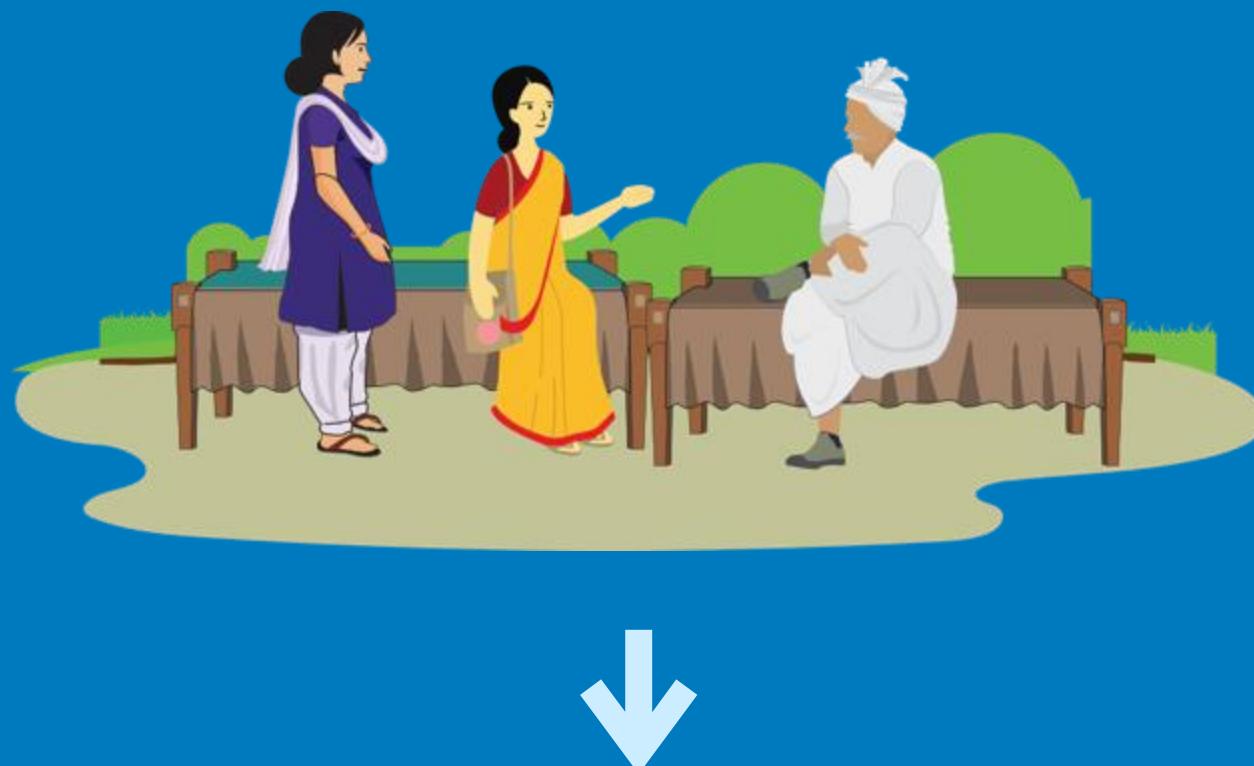
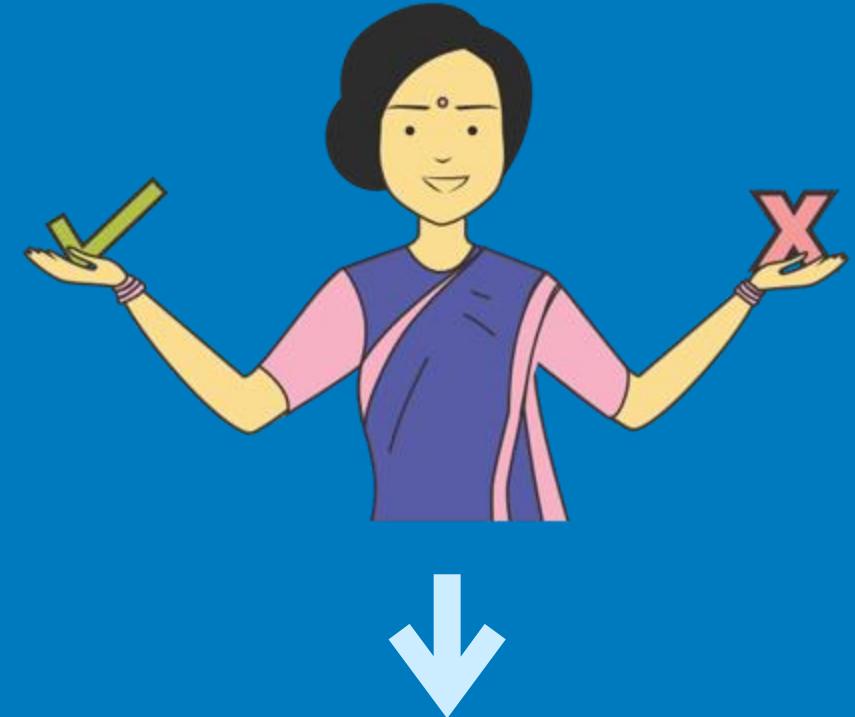
## 3. सहयोगी वातावरण बनाने के लिए कौन से समूह और /या लोगों को आशा ने शामिल किया?

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, स्वास्थ्य एवं ICDS कार्यकर्ताओं की स्वयं की सुरक्षा



क्या संचार करना है

संचार कैसे करें

मार्क प्रबन्धन

सावधानियां

# क्या संचार करना है?

हाथ की स्वच्छता



श्वसन स्वच्छता

साशल डिस्टेसिंग

घर पर देखभाल और घर पर अलग  
रहना / Home Quarantine

लक्षणों की निगरानी

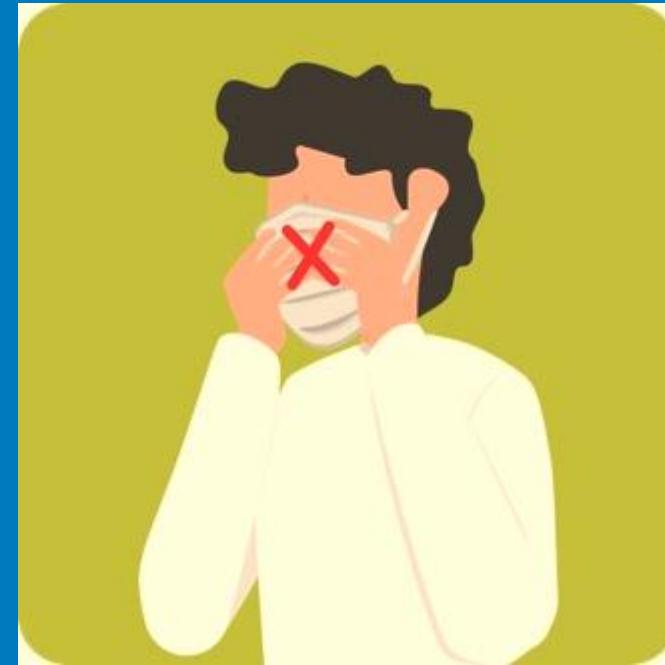


- मोबाइल पर वीडियो  
(मोबीसोड्स) शेयर करें
- उचित स्थान पर IEC सामग्री  
का उपयोग करके समझायें
- माइक्रो प्रचार में आवश्यक  
सेवाओं का प्रचार करें (जैसे  
कचरा इकट्ठा करने वाली  
गाड़ी, दूध आपूर्ति आदि)
- वाट्सएप समूहों में संदेश भेजें
- मुख्य संदेश देने के लिए  
पॉकेट बुक का इस्तेमाल करें।

# संचारः कैरै?

- हमेशा विनम्र रहें। COVID-19 से कोई भी कभी भी संक्रमित हो सकता है। भेदभाव न करें, चिल्लायें 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।
- मरीज़ से सटीक जानकारी लें: उनका नाम, जन्म तिथि, पिछली यात्राओं का विवरण, लक्षणों की सूची। निगरानी फॉर्मट के अनुसार बात करें व सूचनाएं लिखें। सूचनाएं स्पष्ट लिखें।
- 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 प्रज्ञों 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 बनाएं।
- यदि जगह और स्थिति है तो परिवार के सदस्यों के साथ खुली जगह में बैठकर बात करना बेहतर होगा।
- प्रज्ञ पूछें और बिल्कुल स्पष्ट उत्तर लें। जब आप लिख रहे हों तो स्पष्ट और पूर्ण जानकारी साफ—साफ लिखें (नाम, पता, सम्पर्क नम्बर)
- जांचें कि क्या लोग आपके द्वारा दिये गये संदेशों को समझ गये हैं, जांचने के लिए जो आपने उन्हें बताया है उसको दोहराने के लिए कहें।
- यदि कोई प्रज्ञ हैं और आपके पास उसका उत्तर है तो आपको उसे समुदाय सदस्यों को ज़रूर बताना चाहिए। और यदि आपके पास उत्तर नहीं है तो ये भी बताने में हिचकिचायें 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 चुन्ट/ **Pleats**, को खोलें, और नाक, मुँह और ठोड़ी पर जमाएं।
- 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 छुएं 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 हटाते समय उसकी अन्य सतहों को न छुएं
- 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 प्रतिष्ठत एल्कोहल आधारित सेनीटाइज़र से साफ करें या साबुन और पानी से कम से कम 40 सेकण्ड तक धोयें।
- एक बार उपयोग किये जाने वाले / **Single-use** मास्क को एक बार उपयोग करने के बाद उसका तुरन्त सुरक्षित निपटान करें।

# ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता के लिए सावधानियाँ और सुरक्षा उपाय



जब समुदाय में ब्रमण कर रही हों

- बात करते समय लोगों से कम से कम 1 मीटर की दूरी रखें
- तीन सतह वाले मारक का उपयोग अपने चेहरे को ढकने के लिए करें। ठीक तरह से मारक पहनना सुनिष्चित करें।
- अपनी आंखों, नाक, मुँह को छूने से बचें।
- बार-बार साबुन और पानी से 40 सेकण्ड तक अपने हाथ धोयें या 70% एल्कोहल आधारित सेनीटाइज़र से अपने हाथ साफ करें।
- छूने या करीबी षारीरिक सम्पर्क बनाने से बचें।

घर पहुंचने पर तुरन्त करें:

घर पहुंचने पर तुरन्त करें:

- अपने मारक और दस्तानों को ध्यानपूर्वक सही तरीके से हटायें, और उसे ब्लीच सॉल्यूशन में धोकर उसे ढक्कन वाले कचरे के डिब्बे में फेंक दें (मारक प्रबन्धन देखें)
- 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।
- 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 चाहें वह क्षेत्र गर्म हो या आर्द्ध। 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/मुँह 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  $37^{\circ}\text{C}$  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 निष्प्रित रूप से करेगा, लेकिन इसका प्रभाव नोवेल कोरोनावायरस से रक्षा करने के लिए नहीं है।

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

तथ्य: एल्कोहल या कीटाणुनाषक 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 मुँह के माध्यम से शरीर में पहुंचता है। आप अपने दूषित हाथों से जब कुछ खाते हैं या अपना मुँह 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।

## MYTHS & FACTS

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 प्रतिष्ठित लोग बिना किसी विषेष 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: घरीर 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 वहाँ 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, मुँह और आंखें नहीं छुएं

COVID-19 से बचने के लिए गर्म पानी पियें

0.1% सोडियम हाइपोक्लोरोइट 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।

सोषल डिस्टेंसिंग

रेफरल

सक्रिय समर्थन

# सोषल डिस्टेंसिंग

याद रखें कि कुछ बाहरी क्षेत्रों में एक कमरे का घर हो सकता है।

## समुदाय के सदस्यों को सलाह दें

- समुदाय के सदस्य स्थानीय पार्षद से मिलकर क्षेत्र में अलग—थलग रहने /Isolation की सुविधा तैयार कर सकते हैं।
- किसी ऐसे व्यक्ति को अलग—थलग रहने वाले /Isolated लोगों की देखभाल करने के लिए नामांकित करें जिसकी रोग प्रतिरोधक क्षमता मज़बूत हो और यदि किसी कारणवश परिवार के किसी अन्य सदस्य को उनसे मिलना हो तो सुरक्षित दूरी (कम से कम 1 मीटर) बनाने की सलाह दें।
- जब तक आवधक न हो या निर्देश न मिले घर के बाहर जाने या काम पर जाने से बचें। सरकार ने नियोक्ताओं को इस संकट के दौरान किसी भी कर्मचारी का वेतन न काटने के लिए कहा है।
- बाज़ार, धार्मिक स्थलों और आम जगहों जहां भीड़—भाड़ होती हो वहां जाने से बचें।
- बच्चों को समझायें कि वे बाहर नहीं खेलें, परिवारों को सलाह दें कि वे बच्चों के साथ घर पर समय बितायें।

# रेफरल

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

## क्या करें

- मजदूरों, दूसरों के घर पर काम करने वाली महिलाओं, अश्रय 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 40 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 मुँह छूने से बचें।
  - रोड के किनारे बिकने वाला बिना ढंकी हुई कोई भी खाद्य सामग्री नहीं खायें।
  - यहां—वहां न थूकें और थूकने के लिए केवल वॉश 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 ANM/ASHA/स्वास्थ्य इकाई में सम्पर्क करें।

# सक्रिय समर्थन

याद रखें कि बाहरी 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।

## सामुदायिक सहयोग को बढ़ावा देना

- 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 मध्याहन 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।
- क्षेत्र में स्वच्छता बनाए रखने के लिए कार्यवाही करने योग्य सुझाव देने में मदद करें।
- समुदाय के लोगों की जरूरतों के प्रति अधिक संवेदनशील होने के लिए लोगों को प्रोत्साहित करें। हम सभी के संक्रमित होने की संभावना हो सकती है। लेकिन यह हमें सुरक्षित करेगा और और 80 प्रतिशत मामलों में यह मामूली रूप में देखने को मिलेगा।

# सक्रिय समर्थन

याद रखें कि बाहरी 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 के युवाओं को निम्नलिखित के लिए करो—ना कलब बनाने के लिए प्रोत्साहित करें:

- यदि नगरपालिका का कोई कमरा नहीं है तो अलग रहने / **Isolation** के लिए एक कमरे की व्यवस्था करना
- अच्छी रोगप्रतिरोधक क्षमता वाले एक स्वस्थ व्यक्ति को अलग कमरे में रहने वाले / **Isolation** लोगों की देखभाल के लिए नामांकित करें।
- सतर्क रहें और जिन लोगों के संक्रमित होने की सम्भावना है उनकी पहचान / चिन्हित करें, और उन्हें सन्दर्भित करने के लिए **ASHA / ANM / आंगनबाड़ी** को रिपोर्ट करें।
- क्षेत्र में स्वच्छता बनाये रखने में मदद करें
- लोगों से बात करें कि कोई भी संक्रमित हो सकता है, इसलिए छिपाने या डरने की कोई बात नहीं है—**COVID-19** एक अन्य वायरस संक्रमण की तरह ही है और इसमें कोई बहिष्कार / लांछन / कलंक नहीं होना चाहिए।

# बहिष्कार / लांचन / कलंक एवं भेदभाव

याद रखें कि बाहरी 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 प्रवेष 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 / लांचन है।
- शब्द जैसे “वे इस बीमारी को हम तक लायेंगे” “उनके कारण बीमारी फैलेगी” आदि बहिष्कार / कलंक / लांचन है।
- लोगों को संवेदनशील बनाने के लिए क्षेत्र के स्थानीय प्रभावषाली व्यक्तियों और मुख्य निर्णयकर्ताओं के साथ काम करें।
- संवेदनशील करने के लिए मास मीडिया वीडियो विलप 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।

# कोरोना वायरस

## संक्रमण का खतरा घटाएं

हाथों को साबुन से धोना रखें याद



1



खाते या छीकने के बाद

2



शीघ्र प्रभावित भी दैदूर-दैदूर  
साफ हाथों से करें

3



खाना बनाने से पहले, खाना बनाने  
के बाद और खाना खाने से पहले

4



शीघ्रताएं के इस्तेमाल के बाद

यदि आप पिछले दिनों कोरोना वायरस से प्रभावित होते हैं तो यहाँ ए  
वहीं, शावधानी बरतें, आपने आप को और अपने साहर को सुरक्षित रखें, नियमित  
रूप से साबुन से हाथ धोएं, छीकरे और खाते यात नाक और मुँह छाँटें।

अधिक जानकारी के लिए



राष्ट्रीय देवलाइन नं.

+91-11-23978046

राष्ट्र का देवलाइन नं.

85588-93911

पर समर्पक करें।

# कोरोना वायरस

## संक्रमण का खतरा घटाएं



अफवाहों और आधारहीन सूचनाओं पर विचास न करें

कोरोना वायरस एक नई बीमारी है जो कि आज तक शीत व अल्प ठेलों में फैल रही है और इसके देशों को भी प्रभावित कर रही है। यह एक पश्चिमी बीमारी है

### कोरोना वायरस के लकड़ाण

- खासी
- बुखार
- सांस लेने में तकलीफ
- त्राशाण पाने जाने पर लापरवाही ज बढ़ते

#### क्या करें

- अपनी व्यवितागत रुग्णता पर ध्यान दें।
- सामून से लगातार हाथ धोते रहें।
- छोकने और खासने की दीरान अपना नह उठें।
- जब आपके हाथ गंदे दिखें, तब आपने हाथों को सामून और बहते पानी से धोएं।
- जब आपके हाथ रपट लप रो गये न हों, तब भी अपने हाथों को अल्कोहल अधारित हड्ड चौड़ा या सामून और पानी से साफ करें।
- प्रश्नोग के तुरंत बाब टिशु को चिंती बद दिखे न कोंकरें।
- अस्थरब महसूस होने पर डॉक्टर से जिले।

नोट: आप यहाँ दिए गये बाबतों में प्रसिद्ध नहीं होंगे और आप ने अपनी बाब नहीं छोड़ दी, तो अल्कोहल टिशु का नहीं लगाना चाहिए। बाब की लगानी का नहीं लगाना चाहिए। आप जब नवीनी बाब का बद लगाते होंगे, तो उसके बाबी बाब का बद लगाना चाहिए।

#### क्या न करें

- यदि आपको खासी और बुखार हो तो चिंती से रापक में न जाएं।
- सार्वजनिक स्थानों पर न बूझें।
- काशे अपापके भासा के सेवन से बचें।
- जागरातों के बद चिंते जाने वाले रुक्तों पर न जाएं।



अगर खासी, बुखार या सारा लेने में परेशानी हो तो तुरंत डॉक्टर से रापक करें

राष्ट्रीय रुग्णता नियान (रुग्णता नियान), हरियाणा

# कोरोना वायरस

## संक्रमण का खतरा घटाएं



अपन्हाहों और आपस्तुतीन सूचनाओं पर विश्वास न करें



बुखार और लासी हो  
तो यात्रा करने से बचें



नियमित रूप से लाश  
और पानी से हाथ धोएं



अपने स्वास्थ्यकर्त्ती से लाभ  
प्राप्ति लासी या जानकारी  
राखें



खांसते या छीकले समय नाक और  
भूंह रखाते या कोहली से बढ़ें



जिस व्यक्ति में लासी, खुकाम या  
बुखार के स्थान हो उससे दूरी बनाएं



यदि आप में लासी, खुकाम या बुखार के  
स्थान हो या लास सेने में चिरागी हो तो  
गुरुता डिस्ट्रिक्ट से समझ करें

सुरक्षित  
रहें

कोरोना वायरस  
से बचें रहें



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन  
स्वास्थ्य विभाग, हरियाणा

# Reduce the Risk of Coronavirus Infection



Please do not believe on rumours and baseless information

Coronavirus is a new flu type disease, spreading in China and other countries

## SYMPTOMS OF CORONAVIRUS

- Cough • Fever • Shortness of Breath

Don't Neglect the Symptoms

### Do's

- Observe good personal hygiene
- Practice frequent hand washing with soap
- Follow basic respiratory etiquette - cover your mouth while sneezing and coughing
- Wash your hands with soap and running water (when hands are visibly dirty)
- Clean your hands with alcohol-based hand rub or soap and water (when your hands are not visibly dirty)
- Throw used tissues into closed bins immediately after use
- See a doctor if you feel unwell

### Don'ts

- Have a close contact with anyone, if you are experiencing cough and fever
- Spit in public
- Consume raw / undercooked meat
- Visit the places where animals are slaughtered



If you have come from one the Coronavirus affected country and have the above symptoms, call at  
National Helpline No. 011-23978046,  
State Helpline No. 8558893811 or  
report to nearest Government Health Centres.



National Health Mission (Health Department), Haryana

If you have cough, fever, or difficulty in breathing, contact a doctor immediately.