कोरोना मुक्त ग्राम के लिये आवश्यक कदम

1. गांव के सरपंच, पंचायत सचिव और पंचायत सदस्यों को कोरोना से बचाव (preventive measures) , बीमारी हो जाने पर आर टी पी सी आर टेस्ट (Corona test) कराने और गंभीर मरीज को नजदीकी कोविड केन्द्र(Designated Covid hospital) भेजने के बारे में जरुरी जानकारी से लिखित रूप में अवगत कराना होगा, जिससे वे अपनी जिम्मेदारी ठीक से समझ सकें और जरूरत पड़ने पर अपनी जिम्मेदारी का ठीक से निर्वहन भी कर सकें।

2. सभी ग्राम वासियों को मास्क, सोशल डिस्टेंसिंग और कई बार साबुन से हाथ धोने और खांसी बुखार की शुरुआत में ही भाप लेना, गरम पानी के गरारे करने और मरीज को घर के बाकी सदस्यों से अलग करने आदि की सामान्य जागरूकता की जानकारी देना। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और प्राइमरी स्कूल के शिक्षक बच्चों और महिलाओं के माध्यम से यह कार्य आसानी से कर सकते हैं।

3. धूम्रपान के नुकसान की जानकारी देना भी बहुत जरूरी है, क्योंकि कमजोर फेफड़े वालों को यह बीमारी जल्दी पकड़ती है।

4. खानपान में सादा पौष्टिक आहार और नींबू, आम और अनानास आदि के उपयोग की सलाह देना।

5. गांव के बाहर कम से कम निकलने की सलाह और साप्ताहिक हाट बाजार की भीड और वहां के भोजन से बचना।

6. शहर से लौटे मजदूरों या पढ़ाई करने वाले बच्चों को कुछ दिन के लिए घर के बाहर खाली पड़ी जगह, मसलन, पंचायत भवन, स्कूल या खेत आदि पर रुकने की व्यवस्था करना।

7. बुजुर्गों को बीमारी से बचाने के लिए उनसे कम भौतिक संपर्क करना।

8. शादी, भजन कीर्तन और मृत्यु भोज आदि में कम से कम लोगों को जोड़ना।

9. शाम के नृत्य गायन कार्यक्रमों (आदिवासी समूह नृत्य और घोटुल के रात्रि आयोजन) को इस दौरान स्थगित करना क्योंकि उसमें अधिकांश लोग शराब पीकर तेज आवाज में लड़ते झगड़ते हैं।

10. कोरोना के बारे में ओझाओं और नीम हकीमों के अंध विश्वास और अनावष्यक दवा आदि से परहेज करना।