

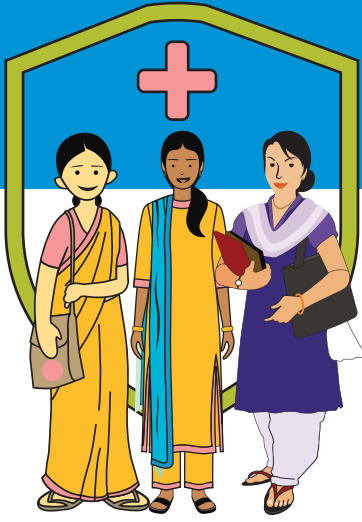
# COVID-19 फेसीलिटेटर गाइड

रिस्पॉन्स/अनुक्रिया एवं नियंत्रण उपाय  
ए.एन.एम., आशा, आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं के लिए  
प्रशिक्षण साधन सामग्री



Ministry of Health & Family Welfare  
Government of India





# पाठ्यक्रम

साधन सामग्री के बारे में	3
इस सामग्री का उपयोग कैसे होगा	4
प्रशिक्षण के उद्देश्य	5
प्रशिक्षण का कार्यक्रम	6
सत्र 1: COVID-19 रिस्पॉन्स एवं नियंत्रण उपायों के लिए संचार का परिचय	7
सत्र 2: COVID-19 से निपटने के लिए सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाओं पर जानकारियां	8
सत्र 3: समुदाय में निगरानी	9
सत्र 4: सहयोगी सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाएं: समुदाय तथा परिवार	10
सत्र 5: बहिष्कार/लांछन/कलंक तथा भेदभाव प्रबन्धन	11
सत्र 6: संचार, स्वास्थ्य एवं ICDS कार्यकर्ताओं की व्यक्तिगत सुरक्षा	12
सत्र 7: शहरी क्षेत्रों में विशेष संचार आवश्यकताएं	13
अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न	14
संलग्नक 1: पावर प्वाइंट स्लाइडों और प्रशिक्षण आयोजन के सम्बन्ध में फेसीलिटेटर के लिए सहायक नोट	17

# साधन सामग्री के बारे में

## परिचय

जनवरी 2020 में विश्व स्वास्थ्य संगठन ने चीन के हुबेई प्रांत में कोरोना वायरस रोग के प्रकोप को अन्तर्राष्ट्रीय चिंता का विषय मानते हुए सार्वजनिक स्वास्थ्य आपातकाल घोषित किया। जब से WHO ने इसे महामारी घोषित किया है तब से दुनिया के 115 से अधिक देश इस महामारी की चपेट में आ चुके हैं। भारत में COVID-19 का पहला मामला 30 जनवरी 2020 को केरल में सामने आया। कोरोना वायरस रोग के मामले लगातार बढ़ रहे हैं, और ऐसे में यदि हमें इसे फैलने से रोकना है तो समाज के सभी वर्गों को अपनी भूमिका निभानी होगी। चूंकि ग्राम स्तरीय स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की पहुंच और प्रभाव समुदाय में है इसलिए उनकी जिम्मेदारी होगी कि वे समुदाय तक सही सूचना और सेवाएं पहुंचाएं।

COVID-19 के प्रकोप को फैलने से रोकने के लिए की जाने वाली कार्यवाहियों में UNICEF और WHO भारत सरकार का सहयोग कर रहे हैं।

## साधन सामग्री का उपयोग कौन करेगा

इस साधन सामग्री का उपयोग COVID-19 के लिए नामांकित प्रशिक्षकों द्वारा ग्राम स्तरीय स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं जैसे कि ANM और ASHA को प्रशिक्षण देने के लिए किया जायेगा। इस सामग्री का उपयोग लगभग डेढ़ घंटे के प्रशिक्षण के लिए अथवा किसी बड़े प्रशिक्षण के एक भाग के रूप में किया जा सकता है।

## ग्राम स्तरीय कार्यकर्ताओं 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 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
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. अन्तर्व्यक्तिक 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



## इस सामग्री का उपयोग कैसे होगा

साधन सामग्री में निम्नलिखित सम्मिलित हैं:

1. प्रशिक्षण के लिए फेसीलिटेटर गाइड (DSO के द्वारा ग्राम स्तरीय कार्यकर्ताओं के प्रशिक्षण के लिए उपयोग की जायेगी)
2. प्रशिक्षण के लिए प्रस्तुतिकरण (VC के दौरान DSO के द्वारा उपयोग किया जायेगा)
3. ग्राम स्तरीय कार्यकर्ताओं के सन्दर्भ के लिए विभिन्न विषयों पर आवश्यक रूप से की जाने वाली पांच बातों से सम्बन्धित पॉकेट बुक (इसकी PDF फाइल को वॉट्सएप पर डाउनलोड किया जा सकता है। यह ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता के लिए एक सुलभ मार्गदर्शिका है।)

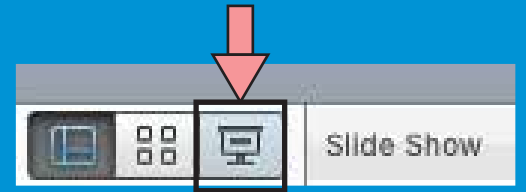
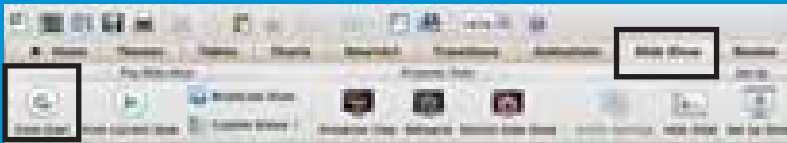
फेसीलिटेटर गाइड और प्रस्तुतिकरण का उपयोग केवल प्रशिक्षक द्वारा ही किया जायेगा। फेसीलिटेटर गाइड में फेसीलिटेशन के बिन्दुओं पर प्रशिक्षक के लिए टिप्स दिये गये हैं जिससे कि वह समझ सके कि उसे प्रशिक्षण को कैसे चलाना है। पावर प्वाइंट प्रस्तुतिकरण का अनुसरण करते हुए एक-एक सत्र को क्रमशः लिया जायेगा। प्रशिक्षक को चाहिए कि वह प्रशिक्षण के पहले स्वयं सत्रों की विषय वस्तु को अच्छी तरह से तैयार कर लें और पावर प्वाइंट प्रस्तुतिकरण को भी समझ लें। फेसीलिटेटर को राज्य के उन जिलों तथा क्लस्टरों की ताज़ा स्थिति के आंकड़े भी रखने चाहिए जो पूर्ण तालाबंदी की स्थिति में हैं अथवा जहां संक्रमण की दर बहुत अधिक है। फेसीलिटेटर सत्र 7 शहरी क्षेत्रों में कार्यरत कार्यकर्ताओं के प्रशिक्षण में ही करेगा क्योंकि इसमें शहरी क्षेत्र में काम करने वाले कार्यकर्ताओं को क्षेत्र विशेष इनपुट प्राप्त होंगे।

प्रत्येक सत्र के अन्त में एक स्व-आंकलन दिया गया है जो कि प्रतिभागियों द्वारा सत्र पर स्वयं की समझ को जांचने के लिए उपयोग किया जायेगा।

स्व-आंकलन एक केस स्टडी या एक चेकलिस्ट होगी। फेसीलिटेटर गाइड के अन्त में प्रशिक्षक के लिए सभी सन्दर्भ सामग्री दी गई हैं।

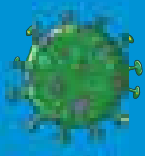
सत्रों से सम्बन्धित अन्य पाठ्य सामग्री एक सरल पॉकेट बुक में दी गई है जिसे प्रतिभागियों के साथ साझा किया जा सकता है। प्रतिभागियों से अपेक्षा की जाती है कि वे उसे पढ़ कर समझ लें। पॉकेट बुक की PDF फाइल मोबाइल और वाट्सएप स्क्रीन पर देखी जा सकती है।

**प्रशिक्षक पावर प्वाइंट प्रस्तुति को प्रस्तुतिकरण मोड में चलाने का ध्यान रखें। स्लाइड शो मोड में जाने के लिए यहां दिखाए गये निर्देशों का पालन करें।**



- To start a slideshow from the beginning of your presentation using the Ribbon, simply
  1. Navigate to the Slide Show tab
  2. Select From Beginning
- Selecting From Beginning starts your presentation from the first non-hidden slide in your presentation, regardless of which slide you are currently inside of your deck.
- Trainer must take care to run the PowerPoint presentation in the presentation mode. To shift to the Slideshow mode, follow instruction as shown here





# COVID-19

## प्रशिक्षण के उद्देश्य

### प्रशिक्षण के उद्देश्य

प्रशिक्षण की समाप्ति पर ASHA/ANM/AWW कार्यकर्ता निम्नलिखित करने में सक्षम होंगी:

- सामुदायिक निगरानी प्रक्रिया के लिए मदद करने में (शीघ्र पहचान करना और रिपोर्टिंग)
- पारिवारिक सहायता प्रणाली की मदद से समुदाय तथा सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाओं के सम्पर्क को मजबूत करना जिससे कि स्वास्थ्य सेवाओं की तैयारी, रोकथाम व नियंत्रण (जैसे मरीज़ को घर में अलग कमरे में रखना, घर में ही उसकी देखभाल करना, बहिष्कार व भेदभाव से बचाव करना) मजबूत हो
- सार्वजनिक स्वास्थ्य उपायों के प्रति रिस्पॉन्स और उसके नियंत्रण को बढ़ाने में (सुरक्षित व्यवहार और आपस में दूरी बनाकर रखने के उपाय और यदि लक्षण दिखें तो तुरन्त स्व-रिपोर्टिंग करने) और ट्रैकिंग करने में अफवाहों और गलत सूचनाओं के सम्बन्ध में समुदाय को बता पाने में।
- **COVID-19** से स्वास्थ्य देखभालकर्ताओं की सुरक्षा / संरक्षण करने में।

जानकारी	कौशल
क्लस्टर रोकथाम और सामुदायिक संचरण के दौरान मामले की परिभाषा और शीघ्र पहचान के लिए लक्षणों की जानकारी तथा उसके लिए संचार	प्रारम्भिक उपचार व्यवहार सहित <b>COVID-19</b> की रोकथाम और नियंत्रण के उपायों पर सामुदायिक भागीदारी को बेहतर बनाने के लिए अन्तर्व्यक्तिक संचार
सामुदायिक निगरानी और रिपोर्टिंग की प्रक्रिया	उच्च जोखिम समूहों ( <b>HRGs</b> ) का प्रबन्धन (पहचान, ट्रैकिंग और रिपोर्टिंग)
रोकथाम व नियंत्रण के लिये सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाओं की जानकारी देना, संदिग्ध मामलों (रोग के लक्षण वाले या जिनमें लक्षण नहीं भी दिख रहे हैं) का प्रबन्धन जैसे घर में अलग कमरे में रहना, घर पर ही देखभाल करना और बहिष्कार एवं भेदभाव से निपटना, लोगों को खुद आगे आकर खुद ही रिपोर्टिंग को बढ़ावा देना, सह-रोगी / <b>Co-morbidities</b> और अन्य जोखिम वाले समूहों (कोरोना प्रभावित देशों/सम्पर्क में आए व्यक्तियों की कोरोना प्रभावित देशों की पिछली यात्राओं की जानकारी) को समझना	लोगों की चिंता, भय, बहिष्कार / लांछन / कलंक तथा भेदभाव से निपटने के लिए सहयोगी वातावरण बनाना और उसे बनाए रखना, जोखिम वाले समूहों को स्वयं आगे आकर मामले की रिपोर्ट करने में मदद करना तथा <b>COVID-19</b> से सम्बन्धित <b>IEC</b> सामग्री के प्रभावी उपयोग को बढ़ावा देना।
स्वयं की सुरक्षा के लिए आवश्यक सावधानियां मिथकों और गलत सूचनाओं से निपटना	<b>COVID-19</b> से सम्बन्धित <b>IEC</b> सामग्री का प्रभावी उपयोग, सुरक्षा उपाय जैसे हाथ धोना, दूरी बनाकर रखना, खांसी के शिष्टाचार और समुदाय में निगरानी करते समय मेडिकल मास्क का सही उपयोग





# COVID-19

## प्रशिक्षण का कार्यक्रम

सत्र 1: COVID-19 तैयारी व नियंत्रण उपायों के लिए संचार का परिचय  
a) स्वास्थ्य एवं ICDS कार्यकर्ताओं की भूमिका एवं जिम्मेदारियां

**15 मिनट**

सत्र 2: COVID-19 से निपटने के लिए सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाओं पर जानकारीयां

**20 मिनट**

a) रोकथाम से सम्बन्धित सेवाएं: समुदाय के स्तर पर COVID-19 के प्रकोप से निपटने के लिए समुदाय एवं परिवारों द्वारा तैयारी एवं सावधानियों के बारे में ASHA/ANM/आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं द्वारा किया जाने वाला संवाद

सत्र 3: सामुदायिक निगरानी

**10 मिनट**

सत्र 4: सहयोगी सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाएं: समुदाय व परिवार सहयोगी वातावरण बनाना, घर में अलग-थलग रहना/Home quarantine, घर पर की जाने वाली देखभाल

**15 मिनट**

सत्र 5: बहिष्कार/लांछन/कलंक एवं भेदभाव प्रबन्धन

**20 मिनट**

सत्र 6: संचार, स्वास्थ्य एवं ICDS कार्यकर्ताओं की व्यक्तिगत सुरक्षा

**10 मिनट**

सत्र 7: शहरी क्षेत्रों में विशेष संचार आवश्यकताएं

**10 मिनट**



# COVID-19

## सत्र 1: COVID-19 तैयारी व नियंत्रण उपायों के लिए संचार का परिचय

### सत्र के परिणाम:

- प्रतिभागी **COVID 19** पर मुख्य संदेशों को याद कर पाने में सक्षम होंगे।
- प्रतिभागी समुदाय में निगरानी को दोहरा लेंगे।
- प्रतिभागी बीमारी की पहचान के लिए उसके शुरुआती लक्षणों की चैकलिस्ट तैयार कर सकेंगे।

समयावधि: 10 मिनट

प्रणाली: प्रस्तुतिकरण

प्रक्रिया:

प्रशिक्षक कहता है:



**स्लाइड 1:** COVID 19 के खिलाफ रिस्पॉन्स/अनुक्रिया और नियंत्रण पर आयोजित इस प्रशिक्षण में आपका स्वागत है।

**स्लाइड 2:** इस प्रशिक्षण में हम 6 मुख्य विषयों पर तथा अपनी स्वयं की भूमिका पर चर्चा करेंगे।

1. यह सत्र प्रत्येक ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता तथा अन्य कार्यकर्ताओं की भूमिका के बारे में बताता है और यह भी बताता है कि उसे **COVID 19** के सम्बन्ध में क्या समझना आवश्यक है।
2. इस सत्र में ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता द्वारा समुदाय को हाथों की स्वच्छता के बारे में, खांसने के सही तरीके के बारे में, एक दूसरे से दूरी बनाकर रखने एवं उच्च जोखिम समूहों के संदर्भ में दी जाने वाली सूचनाओं एवं जानकारीयों के बारे में बताया गया है।
3. सत्र में समुदाय में निगरानी प्रोटोकॉल, सम्पर्क की पहचान कैसे करें, संदिग्धों की सहायता के दिशा-निर्देशों, लक्षण वाले तथा बिना लक्षण वाले व्यक्तियों के बारे में चर्चा की गई है।
4. समुदाय में **COVID 19** की समस्या से निपटने के लिए सामुदायिक नेटवर्क की क्या भूमिका है? कौन सी सेवाओं की ज़रूरत है — घर पर देखभाल की, शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों में घर में एक कमरे में अलग-थलग रहने की/ **Home Quarantine**
5. इस सत्र में कोरोनावायरस के सम्बन्ध में फैले हुए मिथकों व गलत सूचनाओं पर चर्चा की गई है। लोगों को भय है कि उन्हें विभिन्न स्तरों पर बहिष्कार का सामना करना पड़ेगा। इस पर ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता की क्या भूमिका है और वह क्या कर सकती है?
6. ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता पूरा प्रयास करेंगे कि कोरोनावायरस से संबन्धित संदेश समुदाय के उन हज़ारों पीढ़ितों तक प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष रूप से पहुंचें। साथ ही इस काम को करते हुए उन्हें अपने आप को भी सुरक्षित रखना होगा।

**स्लाइड 4:** इसमें हम **ASHA, ANM** और आंगनबाड़ी कार्यकर्ता, स्वच्छता की भूमिकाओं पर चर्चा करेंगे। हमारे साथ स्वयं सहायता समूहों के लीडर जैसे जीविका दीदी या कुदमश्री या **NRLM** के सदस्य भी हो सकते हैं, जिनसे जिला निगरानी अधिकारी विभिन्न तरीकों से मदद करने के लिए कहेंगे।

**स्लाइड 5:** यह स्लाइड हमें बताती है कि आखिर यह बीमारी क्या है, जिसके बारे में हम लोग इतनी चर्चा कर रहे हैं।

# COVID-19

## सत्र 2: COVID-19 से निपटने के लिए सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाओं पर जानकारियां

### सत्र के परिणाम:

- प्रतिभागी समुदाय तथा परिवारों के लिए रोकथाम के व्यवहारों को समझाने 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।
- प्रतिभागी समुदाय में निगरानी को दोहरा लेंगे।
- प्रतिभागी बीमारी की पहचान के लिए उसके शुरूआती लक्षणों की चैकलिस्ट तैयार कर सकेंगे।



समयावधि: 20 मिनट

प्रणाली: प्रस्तुतिकरण

प्रक्रिया:

**स्लाइड 6:** इस सत्र में हम चार बिंदुओं पर चर्चा करेंगे।

1. हाथों की स्वच्छता
2. श्वसन स्वच्छता
3. एक दूसरे से निर्धारित दूरी बनाकर रखना
4. अधिक जोखिम वाले समूह

**स्लाइड 7 और 8:** इस स्लाइड में संक्रमण के फैलने के तरीकों तथा संक्रमण के फैलने की रोकथाम पर चर्चा की गई है। 1) हाथों की स्वच्छता, क्या है, क्या करें और क्या न करें।

**स्लाइड 9:** 2) श्वसन स्वच्छता, क्या करें और क्या न करें।

**स्लाइड 10:** श्वसन स्वच्छता पर केस स्टडी जिसमें चर्चा करेंगे कि एक ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता को कैसे संचार करना चाहिए। फेसीलिटेटर केस स्टडी पढ़ेगा, चर्चा होगी और फिर सत्र का समापन करेगा।

**स्लाइड 11:** 3) एक दूसरे से निर्धारित दूरी बनाकर रखना। यह क्या है, क्या करें और क्या न करें।

**स्लाइड 12:** 4) अधिक जोखिम वाले समूह की देखभाल: अधिक जोखिम वाले समूह कौन से हैं? ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता उनकी पहचान कैसे करेगी?

स्व-आंकलन: 5 मिनट

**A.** उन पांच संदेशों को लिखें, जिन्हें आपको सामुदायिक स्तर पर COVID-19 के फैलने को रोकने के लिए अवश्य देना चाहिए।

1. हाथों की स्वच्छता
2. श्वसन स्वच्छता
3. एक दूसरे से निर्धारित दूरी बनाकर रखना

**B.** आप अधिक जोखिम वाले समूह की पहचान कैसे करेंगे?





# COVID-19

## सत्र 3: समुदाय में निगरानी

### सत्र के परिणाम:

- प्रतिभागी कौन संदिग्ध है और कौन सम्पर्क है यह समझ पाने में सक्षम होंगे।
- प्रतिभागी सम्पर्कों 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।

समयावधि: 10 मिनट

प्रणाली: प्रस्तुतिकरण

प्रक्रिया:



**स्लाइड 13:** इस सत्र में हम चर्चा करेंगे:

- अ. सम्पर्कों के प्रकार
- ब. समुदाय में निगरानी करने के निर्धारित मानक/दिशा-निर्देश
- स. सम्पर्कों को दी जाने वाली सलाह
- द. समुदाय में निगरानी करने के लिए संचार

**स्लाइड 14:** इस स्लाइड में सम्पर्क और संदिग्ध की परिभाषा दी गई है जो ग्राम स्तरीय कार्यकर्ताओं की संपर्क तथा संदिग्ध में फर्क कर पाने में मदद/सहायता करेगी।

**स्लाइड 15:** सम्पर्कों के प्रकार: अधिक जोखिम वाले और कम जोखिम वाले

**स्लाइड 16:** समुदाय आधारित निगरानी कैसे की जानी चाहिए।

**स्लाइड 17:** इसमें इस बात पर चर्चा की गई है कि लक्षण वाला सम्पर्क कौन है और उसे क्या सलाह दी जानी चाहिए तथा बिना लक्षण वाला सम्पर्क कौन है और उसे क्या सलाह दी जानी चाहिए।

**स्लाइड 18:** अ) फेसीलिटेटर मामले/केस के परिदृश्य को पढ़ता है और उसके बाद प्रतिभागियों से उत्तर देने को कहता है।

ब) सम्भावित उत्तरों पर चर्चा को आमंत्रित करता है कि इन परिस्थितियों में ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता क्या कर सकती हैं?

### स्व-आंकलन

1. संपर्कों के कौन से प्रकार हैं।
2. उन लक्षणों की सूची बनाइये जिनके आधार पर संपर्कों को लक्षणों वाले तथा बिना लक्षणों वाले सम्पर्कों में वर्गीकृत किया जा सके।
3. समुदाय में निगरानी करने का प्रोटोकॉल क्या है?



# COVID-19

## सत्र 4: सहयोगी सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाएं: समुदाय तथा परिवार

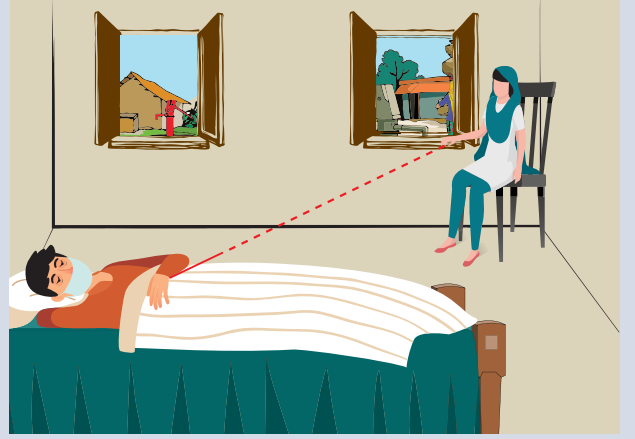
### सत्र के परिणाम:

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

समयावधि: 15 मिनट

प्रणाली: प्रस्तुतिकरण

प्रक्रिया:



#### स्लाइड 19:

इस सत्र में तीन विषयों पर चर्चा करेंगे:

- समुदाय के स्तर पर सहयोगी वातावरण बनाने में ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता की भूमिका।
- सही सूचना देने में ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता की भूमिका
- घर में एक ही कमरे में रहने तथा घर पर देखभाल के लिए सुरक्षित व्यवहारों को सुनिश्चित करना।

#### स्लाइड 20:

रिस्पॉन्स/अनुक्रिया तथा रोकथाम— सहयोगी वातावरण बनाना

स्लाइड में पढ़ें कि एक स्वास्थ्य कार्यकर्ता और ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता को समुदाय के स्तर पर सहयोगी वातावरण बनाने के लिए क्या करना चाहिए।

#### स्लाइड 21:

केस स्टडी: केस स्टडी पर चर्चा करें। प्रतिभागियों द्वारा दिए गये उत्तरों से जोड़ते हुए लोगों को सुरक्षित व्यवहार अपनाने के लिए प्रोत्साहित करने में प्रभावशाली लोगों की भूमिका को स्पष्ट करें। चर्चा करें कि ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता इसे कैसे कर सकते हैं।

#### स्लाइड 22:

घर में एक ही कमरे में रहना/अलग-थलग रहना/**Home Quarantine**: इस स्लाइड में बताया गया है कि संभावित संक्रमित व्यक्ति को घर पर किस तरह की देखभाल की आवश्यकता होती है।

#### स्लाइड 23:

घर पर देखभाल— अपने आस-पास के वातावरण को सुरक्षित रखें।

इस स्लाइड का उपयोग घर को सुरक्षित रखने के लिए सुरक्षित अभ्यासों को समझाने हेतु किया गया है जिन्हें ग्राम स्तरीय कार्यकर्ताओं को समुदाय को बताना है।

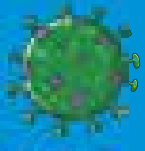
#### स्लाइड 24:

घर के एक ही कमरे में रहना/अलग-थलग रहना/**Home Quarantine**: परिवार के सदस्यों का सुरक्षित रहना

इसमें संभावित संक्रमित व्यक्ति के परिवार के सदस्यों के लिए सुरक्षित व्यवहारों को समझाया गया है।

स्व-आंकलन: 5 मिनट

1. उन पांच मुख्य बातों की सूची बनाएं जिन्हें आप घर पर देखभाल के लिए समुदाय को बताएं।
2. **COVID-19** से बचाव में समुदाय को शामिल करने के लिए पांच उपायों की सूची बनाएं।



# COVID-19

## सत्र 5: बहिष्कार/लांछन/कलंक तथा भेदभाव प्रबन्धन

### सत्र के परिणाम:

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

समयावधि: 20 मिनट

प्रणाली: प्रस्तुतिकरण

प्रक्रिया:

स्लाइड 25:

इस सत्र में हम सीखेंगे कि बहिष्कार क्या है, COVID-19 के साथ कलंक या बहिष्कार क्यों जुड़ा है, हम किसी को बहिष्कृत करने वाले व्यवहार को कैसे पहचान सकते हैं और इससे निपटने के लिए हम क्या कर सकते हैं?

स्लाइड 26 और 27: बहिष्कार क्या है और यह क्यों है?

इन दोनों स्लाइडों का इस्तेमाल बहिष्कार को परिभाषित करने के लिए करें। साथ ही इस पर भी चर्चा करें कि क्यों COVID-19 के साथ बहिष्कार या कलंक का भाव जुड़ा हो सकता है।

स्लाइड 28: बहिष्कार की पहचान

इस स्लाइड का उपयोग बहिष्कार की स्थितियों और उनको पहचानने की क्षमता पर चर्चा करने के लिए करें। ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता से उत्तर लें। सही उत्तरों के लिए अगली स्लाइड दिखाएं।

स्लाइड 29 और 30: बहिष्कार क्या करता है और ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता क्या कर सकती है।

स्लाइड 31: फेसीलिटेटर केस स्टडी को पढ़ता है तथा प्रतिभागियों से प्रश्न पूछ कर उनसे उत्तर देने को कहता है।

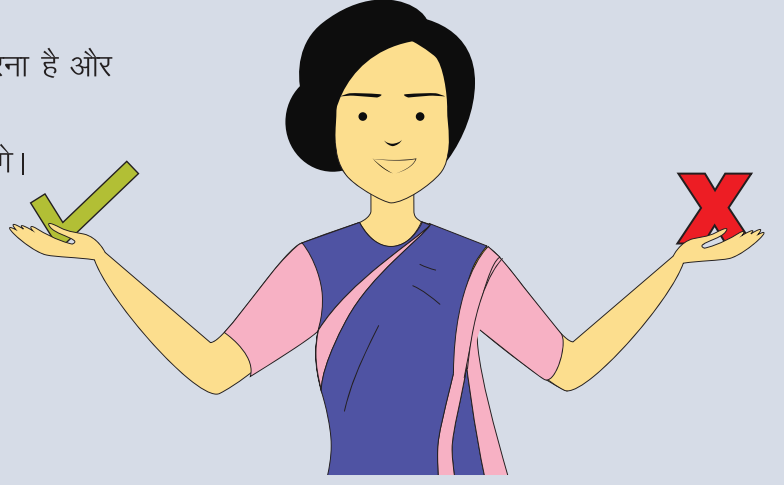
स्व-आंकलन: 5 मिनट

1. उन पांच घटनाओं की सूची बनाइये जिन्हें आप समुदाय में बहिष्कार की अभिव्यक्ति मानते हैं।
2. कोई दो उपाय बताएं जिनसे आप अपने समुदाय के बहिष्कार से निपट सकते हैं।



### सत्र के परिणाम:

- प्रतिभागी यह जानने में सक्षम होंगे कि 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 किए जाने वाले सुरक्षा उपायों की सूची बनाने में सक्षम होंगे।



समयावधि: 10 मिनट

प्रणाली: प्रस्तुतिकरण

### प्रक्रिया:

**ANM, ASHA** और आंगनबाड़ी भारत में स्वास्थ्य एवं पोषण देखभाल के तीन स्तम्भ हैं। इनकी सुरक्षा हमारे लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण है क्योंकि यही **COVID-19** से लड़ने वाली प्रथम पंक्ति की सिपाही हैं।

**स्लाइड 32 से 34:** क्या और कैसे संचार करें

यह स्लाइड बताती है कि ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता को कौन सी मुख्य सूचना समुदाय के साथ साझा करनी है। स्लाइड 32 प्रभावी संचार के लिए कुछ युक्तियां देती है।

**स्लाइड 35:** मास्क प्रबन्धन के लिए आवश्यक सलाह देती है।

**स्लाइड 36:** ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता के लिए सावधानियां एवं सुरक्षा उपाय

यह स्लाइड बताती है कि **ANM/ASHA** को समुदाय के बीच घूमते समय तथा गृह भ्रमण के समय संक्रमण से स्वयं के बचाव के लिए क्या सावधानियां बरतनी चाहिए।

**स्लाइड 37 और 38:** मिथक और तथ्य

वर्तमान में प्रचलित कुछ मिथकों व गलत सूचनाओं पर प्रकाश डालती है। यदि कोई और प्रश्न हों तो आप 'अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्नों' का उल्लेख कर सकते हैं अथवा अपने सुपरवाइज़र से बात कर सकते हैं।

**स्लाइड 39 और 40:** प्रशिक्षण में कवर किये गये विषयों के शीघ्र रीकैप के लिए

एक खेल। प्रशिक्षण के दौरान आप कार्यकर्ता से कहें कि यहां कुछ कथन दिये गये हैं आपको बताना है कि ये कथन गलत हैं या सही। (फेसीलिटेटर प्रस्तुतिकरण को शो मोड में दिखाता है और खानों/वर्गों पर क्लिक करता है।) सही कथन नीचे दिए गये हैं। गलत कथनों में सुधार दर्शाया गया है।



# COVID-19

## सत्र 7: शहरी क्षेत्रों में विशेष संचार आवश्यकताएं

### सत्र के परिणाम:

- प्रतिभागी यह चर्चा कर लेंगे कि शहरी क्षेत्रों में कौन सी गतिविधियां की जानी आवश्यक हैं।

समयावधि: 10 मिनट

प्रणाली: प्रस्तुतिकरण

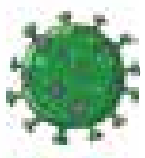
### प्रक्रिया:

फेसीलिटेटर यह ध्यान रखें कि यह सत्र शहरी क्षेत्रों के कार्यकर्ताओं के प्रशिक्षण में ही किया जाना है।

### स्लाइड 41 से 45:

स्लाइडों पर चर्चा करें और उन कार्यवाहियों को समझायें जो कि शहरी क्षेत्रों में कार्यकर्ताओं द्वारा की जा सकती हैं।





# COVID-19

## सन्दर्भ

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

COVID-19 के बारे में हमारे लिए जानने वाली बातें

### 1. COVID-19 क्या है?

**COVID-19** हाल ही में खोजे गये कोरोनावायरस के कारण होने वाला संक्रामक रोग है। यह नया वायरस और बीमारी दिसम्बर 2019 में चीन के वुहान में फैलने से पहले अज्ञात थे। इसलिए इसे नोवेल (नया) कोरोनावायरस कहा गया। यह वर्ष 2019 में पाया गया।

### 2. इसके लक्षण क्या हैं?

**COVID-19** के सबसे आम लक्षण बुखार, खांसी, सांस लेने में परेशानी, थकान और ठंडा लगना हैं। कुछ रोगियों में दर्द, नाक बन्द होना, नाक बहना, गले में खराश या दस्त के लक्षण भी हो सकते हैं। ये लक्षण आमतौर पर हल्के होते हैं और धीरे-धीरे शुरू होते हैं। कुछ लोग संक्रमित तो हो जाते हैं परन्तु उनमें कोई भी लक्षण विकसित नहीं होता है और वे खुद को अस्वस्थ महसूस भी नहीं करते। अधिकांश लोग (लगभग 80 प्रतिशत) बिना किसी विशेष उपचार के ही बीमारी से उबर जाते हैं। **COVID-19** होने वाले 6 व्यक्तियों में से 1 व्यक्ति गंभीर रूप से बीमार हो जाता है और उसे सांस लेने में कठिनाई होती है। बूढ़े लोगों और उच्च रक्तचाप, हृदय की समस्याओं या मधुमेह/डायबिटीज जैसी समस्याओं से ग्रसित लोगों में गंभीर बीमारी विकसित होने की अधिक संभावना होती है। बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई होने वाले लोगों को तुरन्त स्वास्थ्य सेवाएँ लेनी चाहिए।

### 3. COVID-19 कैसे फैलता है?

**COVID-19** से संक्रमित लोगों से अन्य लोगों को **COVID-19** संक्रमण हो सकता है। जब **COVID-19** से संक्रमित व्यक्ति खांसता है या सांस छोड़ता है तो यह बीमारी नाक या मुँह से छोटी बूंदों के माध्यम से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल सकती है। ये बूंदें व्यक्ति के आसपास की वस्तुओं और सतहों पर रह जाती हैं जब अन्य लोग इन वस्तुओं या सतहों को छूकर अपनी आंखों, नाक या मुँह को छूते हैं तो **COVID-19** से संक्रमित हो जाते हैं। यदि लोग **COVID-19** संक्रमित व्यक्ति की सांस या खांसी के द्वारा फैली बूंदों के क्षेत्र में सांस लेते हैं तो भी उन्हें **COVID-19** का संक्रमण हो सकता है। यही कारण है कि बीमार व्यक्ति से कम से कम 1 मीटर या अधिक दूरी पर रहना आवश्यक है।

### क्या COVID-19 का कारण बनने वाला वायरस हवा के माध्यम से भी फैल सकता है?

अभी तक के अध्ययन से पता चला है कि **COVID-19** बीमारी को पैदा करने वाला वायरस मुख्य रूप से सांस की बूंदों जो खांसने या छींकने पर निकलती हैं के सम्पर्क से फैलता है। पिछला उत्तर देखें कि "COVID-19 कैसे फैलता है?"

### क्या COVID-19 ऐसे व्यक्ति के सम्पर्क में आने से भी हो सकता है जिसको इस बीमारी के कोई लक्षण नहीं हैं?

इस बीमारी के फैलने का मुख्य कारण खांसी या छींक के माध्यम से निकली हुई सांस की बूंदों के सम्पर्क में आना है। जिस व्यक्ति को बीमारी के लक्षण नहीं हैं उससे **COVID-19** होने का खतरा बहुत कम है। हालांकि, कुछ लोग **COVID-19** के बहुत हल्के लक्षण महसूस करते हैं। हल्के लक्षणों का होना बीमारी के शुरुआती चरण में हो सकता है। इसलिए किसी ऐसे व्यक्ति से **COVID-19** होना सम्भव है, जिसे हल्की खांसी हो और वह बीमार महसूस नहीं करता है।

### क्या मुझे बीमारी से ग्रसित किसी व्यक्ति के मल से COVID-19 हो सकता है?

संक्रमित व्यक्ति के मल से **COVID-19** होने का जोखिम कम होता है। क्योंकि यह एक जोखिम है इसलिए बाथरूम का उपयोग करने के बाद और खाने से पहले नियमित रूप से हाथ धोना ज़रूरी है।



#### 4. सतहों पर वायरस कितने समय तक जीवित रहता है?

यह अभी निश्चित नहीं है कि **COVID-19** बीमारी फैलाने वाला वायरस सतहों पर कितने समय तक जीवित रहता है, लेकिन यह अन्य कोरोनावायरस की तरह ही व्यवहार करता है। अध्ययन बताते हैं कि कोरोनावायरस तथा प्रारम्भिक जानकारी के अनुसार **COVID-19** फैलाने वाला वायरस सतहों पर कुछ घंटों या कई दिनों तक भी बना रह सकता है। यह अलग-अलग स्थितियों के अनुसार अलग-अलग हो सकता है, उदाहरण के लिए सतह का प्रकार, तापमान या वातावरण की आर्द्रता।

यदि आपको लगता है कि सतह संक्रमित है, तो वायरस मारने के लिए उसे सामान्य रोगाणुनाशक द्रव्य/**Disinfectant** से साफ करें और स्वयं को और अन्य लोगों को सुरक्षित करें। अपने हाथों को 70 प्रतिशत ऐल्कोहल आधारित हाथ सेनीटाइज़र से साफ करें या साबुन और पानी से धोयें। अपनी आंखें, मुंह और नाक छूने से बचें।

#### 5. क्या वायरस संक्रमित स्थानों से आने वाली सामग्री/माल पर भी यात्रा कर सकता है?

नहीं। संक्रमित व्यक्ति द्वारा वाणिज्यिक वस्तुओं को दूषित होने की संभावना कम है और **COVID-19** बीमारी फैलाने वाले वायरस से उस माल के दूषित होने की सम्भावना भी बहुत कम है जो माल एक स्थान से दूसरे स्थान तक विभिन्न स्थितियों और तापमान से होते हुए पहुंचा हो।

#### 6. सुरक्षा एवं बचाव के सम्बन्ध में एक ASHA समुदाय को क्या संदेश देती है?

सभी के लिए सुरक्षा उपाय

आप कुछ साधारण सावधानियां बरतकर **COVID-19** से संक्रमित होने या फैलने की संभावनाओं को कम कर सकते हैं:

- अपने हाथों को 70 प्रतिशत ऐल्कोहल आधारित हाथ सेनीटाइज़र से नियमित रूप से साफ करें या साबुन व पानी से 40 सेकण्ड तक धोयें।

*क्यों? अपने हाथों को साबुन व पानी से 40 सेकण्ड तक धोयें या 70 प्रतिशत ऐल्कोहल आधारित हाथ सेनीटाइज़र से हाथ साफ करने से वह वायरस मर जायेंगे जो आपके हाथों पर हो सकते हैं।*

- खांसने या छींकने वाले व्यक्ति से कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाकर रखें।

*क्यों? जब कोई COVID-19 से ग्रसित व्यक्ति खांसता या छींकता है तो उसकी नाक या मुंह से छोटी तरल बूंदें निकलती हैं जिनमें वायरस हो सकता है। यदि आप उस व्यक्ति के बहुत निकट होंगे तो वे तरल बूंदें आपकी सांस के साथ आपके अंदर प्रवेश कर सकती हैं। जिससे आप भी वायरस से संक्रमित हो सकते हैं।*

- आंख, नाक और मुंह को छूने से बचें।

*क्यों? चूंकि हम हाथों से कई सतहों को छूते हैं, जिनके कारण वायरस हमारे हाथों में लग सकता है। हाथों में लगा हुआ वायरस आपकी आंखों, नाक या मुंह में जा सकता है और वहां से यह वायरस आपके शरीर में जाकर आपको बीमार कर सकता है।*

- सुनिश्चित करें कि आप और आपके आसपास के लोग अच्छी श्वसन स्वच्छता का पालन करें। इसका मतलब यह है कि खांसी या छींक आने पर अपने हाथ को मोड़कर या टिश्यू से अपने मुंह या नाक को ढकें। फिर उपयोग किये गये टिश्यू का तुरन्त निपटान करें।

*क्यों? खांसी या छींक से निकली बूंदें वायरस फैलाती हैं। अच्छी श्वसन स्वच्छता का पालन करके आप अपने आसपास के लोगों को जुकाम, फ्लू और COVID-19 के वायरस से सुरक्षित कर सकते हैं।*

- यदि आप अस्वस्थ महसूस करते हैं तो घर पर ही रहें। यदि आपको बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई है तो स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारी से सम्पर्क करें और चिकित्सा सुविधा प्राप्त करें। अपने स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारियों के निर्देशों का पालन करें।

*क्यों? स्वास्थ्य अधिकारियों के पास क्षेत्र की वर्तमान स्थिति की जानकारी होती है। कॉल करने पर आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपको शीघ्र सही स्वास्थ्य सुविधा के लिए निर्देश दे सकेगा। इससे आपको सुरक्षा मिलेगी और वायरस एवं अन्य संक्रमणों को फैलने से रोकने में मदद मिलेगी।*

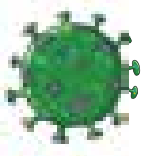
- उन लोगों के लिए सुरक्षा उपाय जो हाल (पिछले 14 दिन) ही में उन क्षेत्रों में गये हैं जहां **COVID-19** फैल रहा है।

• अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता/**ASHA/ANM** के द्वारा दिये गये निर्देशों का पालन करें

• यदि अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं तो घर पर अलग कमरे में रहकर अन्य लोगों से दूर रहें। चाहे बीमारी के मामूली लक्षण ही हों जैसे सिर दर्द, कम बुखार (**37.3 C** या इससे अधिक) और हल्की नाक बहना, आदि। आपको ऐसे तब तक रहना चाहिए जब तक कि आप स्वस्थ न हो जायें। यदि कोई आपके लिए आपूर्ति लाये या आपका बाहर जाना जरूरी है जैसे कि भोजन खरीदने के लिए, तब अन्य लोगों को संक्रमण से बचाने के लिए मास्क पहनें।

*क्यों? दूसरों के साथ सम्पर्क न करने और चिकित्सा सुविधाओं तक स्वयं न जाने से यह सुविधाएं अधिक प्रभावी ढंग से संचालित की जा सकेंगी जिससे आपको और अन्य लोगों को COVID-19 और अन्य वायरस से संक्रमित होने से बचाने में मदद मिलेगी।*

- यदि आपको बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई होती है तो तुरन्त चिकित्सक की सलाह लें क्योंकि यह श्वसन संक्रमण या अन्य गम्भीर स्थिति के कारण हो सकता है। अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को कॉल करके अपनी हाल की यात्रा और सम्पर्क में आने वाले व्यक्तियों के बारे में सारी सूचना दें। कॉल करने से आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता आपको तुरन्त सही स्वास्थ्य सेवा के लिए निर्देश दे सकेगा। और इससे **COVID-19** और अन्य वायरस के फैलने की सम्भावना को कम करने में भी मदद मिलेगी।



# COVID-19

## सन्दर्भ

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

COVID-19 के बारे में हमारे लिए जानने वाली बातें

### 7. क्या मुझे दवाओं की आवश्यकता है?

खुद दवा लेने से बचें। जबकि लक्षणों का इलाज किया जा सकता है, लेकिन अब तक ऐसी दवाएं नहीं हैं जो COVID-19 का इलाज कर सकती हैं। कोरोनावायरस से बचने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप अपने हाथों को धोते रहें और अपने चेहरे को न छुएं।

### 8. मुझे क्या नहीं करना चाहिए?

निम्नलिखित उपाय COVID-2019 के लिए प्रभावी नहीं हैं और हानिकारक हो सकते हैं:

- धूम्रपान
- कई मास्क पहनना
- एंटीबायोटिक्स लेना

यदि आपको बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई हो रही है तो अधिक गंभीर संक्रमण के विकसित होने के जोखिम से बचाने के लिए चिकित्सा ज़रूर लें और आप द्वारा हाल में की गई यात्राओं का विवरण अपने स्वास्थ्य प्रदाता के साथ साझा करना सुनिश्चित करें।

### 9. क्या मुझे COVID-2019 से खुद को बचाने के लिए मास्क का उपयोग करने की आवश्यकता है?

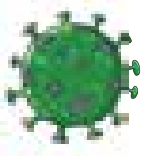
यदि आप COVID-2019 के लक्षण (विशेष रूप से खांसी) और बुखार हैं अथवा आप किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं जिसे COVID-2019 के संक्रमण की आशंका है, तो आप मास्क पहनें। डिस्पोज़ेबल फेस मास्क का उपयोग केवल एक बार किया जा सकता है। यदि आप बीमार नहीं हैं या किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं जो बीमार है तो आप मास्क बर्बाद कर रहे हैं। दुनिया भर में मास्क की कमी है, इसलिए WHO लोगों से मास्क का उपयोग बुद्धिमानी से करने का आग्रह करता है।

COVID-2019 से खुद को और दूसरों को बचाने के लिए सबसे प्रभावी तरीका है कि बार-बार अपने हाथों को साफ करें, खांसने या छींकने पर अपने हाथ मोड़कर या टिशू से मुंह व नाक ढकें और खांसने या छींकने वाले व्यक्ति से कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाए रखें।

आइये मैं COVID-19 को समझने में और परिवारों का सहयोग करने के लिए आपकी सहायता करूं।



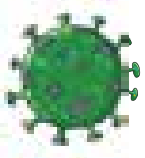




# COVID-19

## संलग्नक 1: पावर प्वाइंट स्लाइडों और प्रशिक्षण आयोजन के सम्बन्ध में फेसीलिटेटर के लिए सहायक नोट

- स्लाइड 2:** 1. COVID-19 से निपटने के लिए कार्यकर्ता क्या भूमिका निभायेगी। 2. ऐसी कौन सी जानकारियां समुदाय को चाहिए जिससे कि समुदाय खुद को सुरक्षित रख सके और ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता यह जानकारी उनको कैसे देती है। 3. सामुदायिक निगरानी क्या है और सामुदायिक निगरानी कैसे करें, कौन ऐसा व्यक्ति है जिसमें लक्षण दिखते हैं और वह कौन सा व्यक्ति है जो संक्रमित होता है लेकिन उसमें संक्रमण के लक्षण दिखाई नहीं देते हैं। 4. बहिष्कार/कलंक क्या है, यहां बहिष्कार/कलंक क्यों है और कैसे मदद करें। 5. घर में अलग-थलग होने वाले/ **Home Quarantine** व्यक्ति की मदद कैसे करें, परिवार के सदस्यों को क्या देखभाल करना चाहिए। 6. कार्यकर्ता की व्यक्तिगत सुरक्षा
- स्लाइड 5:** बीमारी का नाम **COVID-19** है। कोरोनावायरस बीमारी का पता 2019 में लगा। यह बीमारी **SARS-CoV-2** नामक वायरस के कारण होती है। **SARS-CoV-2** का पूरा नाम है गंभीर तीव्र श्वसन सम्बन्धी सिन्ड्रोम कोरोनावायरस-2 {**SARS-CoV-2, Severe (because it is serious) Acute Respiratory Syndrome –Coronavirus (the name of the family of viruses)-2**}। कोरोनावायरसों के कारण कोरोनावायरस बीमारी-2019 के समान **SARS, HINI** (स्वाइन फ्लू), आम जुकाम और इंप्लूएंजा जैसी बीमारियां होती हैं।  
बुखार, खांसी और सांस लेने में परेशानी **COVID-19** के लक्षण हैं।  
यदि किसी व्यक्ति को ये लक्षण दिखाई दें तो व्यक्ति को तुरन्त सरकारी हेल्पलाइन नम्बर पर कॉल करना चाहिए। हेल्पलाइन नम्बर इस स्लाइड पर दिया गया है।  
यदि आप यह जानते हैं कि जिस व्यक्ति के साथ आप संपर्क में थे उस व्यक्ति को **COVID-19** पॉजीटिव पाया गया है तो आपको तुरन्त हेल्पलाइन नम्बरों पर सम्पर्क करना चाहिए।
- स्लाइड 7:** एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में संक्रमण कैसे फैलता है?  
वायरस संक्रमित व्यक्ति की सांस की बूंदों के माध्यम से फैलता है। जब एक संक्रमित व्यक्ति अपना मुंह/नाक हाथ से ढंक कर खांसता/छींकता है तो उसके हाथ पर बूंदें (जिनमें वायरस होता है) लग जाती हैं और यदि संक्रमित व्यक्ति अपना मुंह/नाक ढके बिना ही व्यक्ति खांसता या छींकता है तो बूंदें (जिनमें वायरस होता है) सतहों पर लग जाती हैं।  
दूषित हाथ/सतहों से वायरस असंक्रमित व्यक्ति के हाथ पर लग जाता है और जब वह व्यक्ति अपने हाथों को नाक के रास्ते, आंखों या मुंह पर लगाता है तो वायरस अन्दर चला जाता है।  
हमें यह जानकारी नहीं है कि यह वायरस शरीर से बाहर आने के बाद कितने समय तक जीवित रहता है। लेकिन हाथ साफ रखकर और अपने हाथों को अपने चेहरे पर न लगाना संक्रमण से बचाव का बहुत महत्वपूर्ण तरीका है। हम इसके बारे में सीखने जा रहे हैं।
- स्लाइड 8:** पिछली स्लाइड में हमने वायरस के एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में पहुंचने के बारे में बात की। आइये हम देखते हैं कि हम इस वायरस के फैलने को रोकने के लिए हम क्या कर सकते हैं।  
1. साबुन और पानी से हाथ धोने से वायरस मर जायेगा। इसी प्रकार 70 प्रतिशत एल्कोहल आधारित सेनीटाइजर से साफ करने पर भी वायरस मर जायेगा। हमें साबुन और पानी से 40 सेकण्ड तक हाथ धोना ज़रूरी है क्योंकि वायरस के सेल की दीवार को घिसने में इतना समय लगता है। इसी तरह एल्कोहल से भी। यदि आप अपने हाथ नहीं घिसते हैं, तो वायरस का सेल नहीं घिसता है और वायरस को कोई नुकसान नहीं पहुंचता है।  
2. जैसा कि हमने पहले बात की थी कि किसी संक्रमित व्यक्ति से हाथ मिलाने पर या सतहों से भी बूंदें हमारे हाथ पर लग सकती हैं क्योंकि उनमें वायरस हो सकता है। इसलिए हमें इस स्वच्छता व्यवहार को अपनाने की ज़रूरत है।
- स्लाइड 9:** और क्योंकि हम नहीं चाहते हैं कि संक्रमित बूंदें हवा में बाहर फैलें और लोगों को संक्रमित करें, इसके लिए हमें हमेशा श्वसन स्वच्छता बनाए रखनी होगी।  
खांसते और छींकते समय साड़ी के पल्लू या गमछे का प्रयोग ढकने के लिए कभी नहीं करें क्योंकि हो सकता है कि बाद में आप उससे अपने हाथ पोंछ लें और फिर किटाणु आपके हाथ से अपनी नाक, मुंह या आंखों में पहुंच जायेंगे।
- स्लाइड 11:** अन्य लोगों से स्वयं की दूरी बनाना सोशल डिस्टेंसिंग है। सोशल डिस्टेंसिंग इसलिए ज़रूरी है ताकि आप संक्रमित बूंदों के संपर्क में न आयें। इसका मतलब यह नहीं है कि आपके पास आने वाला हर व्यक्ति संक्रमित है, लेकिन यह सावधानी बरतना आवश्यक है। सोशल डिस्टेंसिंग का मतलब यह भी है कि आप भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें, आप ऐसे कार्यक्रम आयोजित न करें जहां लोगों को एकत्र होना पड़े। ध्यान रखें कि वायरस शरीर के बाहर लम्बे समय तक जीवित नहीं रह सकता है। इसको जीवित रहने और बढ़ने के लिए मानव शरीर की आवश्यकता होती है और यदि ऐसा न हुआ तो वह मर जायेगा। जब लोग भीड़-भाड़ वाली जगह पर होते हैं तो वे एक दूसरे को छूते हैं, वस्तुओं को छूते हैं और यहां तक कि सांस की बूंदों को लेते और छोड़ते हैं—इस प्रकार वायरस एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में पहुंच सकता है। इसलिए इस अवधि में मानव से मानव के सम्पर्क में कमी लाना आवश्यक है।



# COVID-19

## संलग्नक 1: पावर प्वाइंट स्लाइडों और प्रशिक्षण आयोजन के सम्बन्ध में फेसीलिटेटर के लिए सहायक नोट

**स्लाइड 12:** हालांकि संक्रमण किसी को भी हो सकता है, बुजुर्गों या ऐसे लोगों जिनको पहले से कोई बीमारी हो उनमें यह संक्रमण गंभीर हो जाता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि ऐसे लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है और जब बीमारी पैदा करने वाले वायरस द्वारा हमला किया जाता है तो यह शरीर की रक्षा नहीं कर पाती है। अब आप उन टीकों का महत्व समझेंगे जो हमारे शरीर को वायरस और बैक्टीरिया से होने वाले हमलों के लिए तैयार करते हैं।

**स्लाइड 14:** इस स्लाइड पर दो सरल परिभाषाएँ हैं, हालांकि यहां आपको वे बहुत जटिल लग सकती हैं। यह स्लाइड बताती है कि संदिग्ध कौन है। याद रखें कि निम्नलिखित में 5 में से किसी होने पर व्यक्ति संदिग्ध होता है:

1. किसी प्रकार का बुखार, खांसी या सांस लेने में परेशानी।
2. पिछले 14 दिनों में किसी ऐसे स्थान या क्षेत्र की यात्रा की हो जहां **COVID-19** का प्रकोप हो।
3. यदि व्यक्ति किसी **COVID-19** संक्रमित व्यक्ति के करीबी सम्पर्क में हो।
4. एक व्यक्ति जिसकी जांच की रिपोर्ट नहीं आयी हो।
5. एक व्यक्ति जिसे लक्षण नहीं हों लेकिन प्रयोगशाला रिपोर्ट में पॉज़िटिव पाया गया हो।

अब, एक सम्पर्क है:

1. कोई व्यक्ति जो **COVID-19** पॉज़िटिव हो सकने वाले व्यक्ति की सीधे देखभाल कर रहा हो।
2. कोई व्यक्ति जो ऐसे व्यक्ति के साथ रह रहा हो जिसकी **COVID-19** जांच रिपोर्ट पॉज़िटिव आयी हो।
3. कोई व्यक्ति जिसने किसी ऐसे व्यक्ति के निकट 6 घंटे से अधिक बैठकर यात्रा की हो जो बाद में **COVID-19** पॉज़िटिव पाया गया।

**स्लाइड 15:** सम्पर्कों के प्रकार: सम्पर्कों को दो भागों में बांटा गया है, जिनको अधिक जोखिम है और जिनको कम जोखिम है। अधिक जोखिम वाले वे लोग हैं जो सीधे मरीज़ के सम्पर्क में हैं या मरीज़ के शरीर के किसी तरल के सम्पर्क में आये हों, घर में अलग-थलग होने/**Home Quarantine** के दौरान उसकी देखभाल कर रहा हो, मरीज़ के साथ यात्रा की हो, मरीज़ के साथ एक ही कमरे/घर में रहा हो और घर के बर्तन आदि साझा किये हों।

कम जोखिम वाला सम्पर्क वह व्यक्ति है जो एक ही स्थान पर रहा हो लेकिन 1 मीटर से अधिक की दूरी पर ठीक तरह से। किसी ऐसे व्यक्ति के साथ एक ही बस या रेल या हवाई जहाज में यात्रा की हो जिसकी रिपोर्ट जांच में पॉज़िटिव आयी हो।

**स्लाइड 16:** यह स्लाइड आपको निगरानी करने की सरल प्रक्रिया बताती है। आपको अपने सुपरवाइज़र द्वारा निगरानी फॉर्मेट दिया जायेगा और वह क्षेत्र बताया जायेगा जहां आपको निगरानी करना है। आपको घरों का दौरा करके यह फॉर्मेट भरना होगा। अपना परिचय दें, आने का उद्देश्य बतायें और उसके बाद आप फॉर्मेट में दिये गये प्रश्न पूछें।

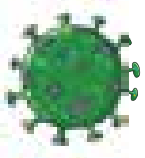
जब आप फॉर्मेट भर रहे हों तो आपको निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना ज़रूरी है:

1. संचार: हमेशा अपना परिचय दें और आने का उद्देश्य बतायें, उनके प्रश्नों के उत्तर देने के लिए तैयार रहें।
2. तैयारी: अपना खुद का पेन, लिखने के लिए पैड, किताबें साथ लेकर जायें। सेनीटाइज़र और मास्क भी लेकर चलें। निगरानी कार्य करते समय हमेशा मास्क पहनें। लगे हुए "मास्क को हटाना और अपनी गर्दन पर लटकाना और फिर से इसे वापस लगाना" यह न करें। मास्क को बार-बार न छुएँ।
3. हम किससे जानकारी लेंगे? ऐसे लोगों से जिनकी पहचान सम्पर्क के रूप में की गई हो। हमें बुखार, खांसी, सांस लेने में परेशानी होने पर कम से कम 28 दिन तक उनकी निगरानी करनी ज़रूरी है।
4. घर में अलग-थलग रहने/**Home Quarantine** के बारे में और अलग-थलग रहने/**Home Quarantine** के दौरान क्या देखभाल ज़रूरी है इस बारे में सम्पर्क को जानकारी देनी है।
5. हमें सम्पर्क से उसके सम्पर्क में आने वाले व्यक्तियों (लोग जिससे जो पिछले 28 दिनों में सम्पर्क में आये हैं) का विवरण लेना भी बहुत ज़रूरी है।
6. फार्मेट पर सभी जानकारियां साफ-साफ लिखें। काम को बाद में करने के लिए नहीं छोड़ें क्योंकि सम्पर्कों का पता लगाने के लिए आपको नाम, पते और फोन नम्बर की आवश्यकता होगी।
7. अपनी दूरी उस व्यक्ति से कम से कम 1 मीटर की बनाना सुनिश्चित करें जिसका आप इंटरव्यू ले रहे हों।
8. भीड़ भाड़ वाले कमरे में न बैठें, यदि सम्भव है तो खुले में बैठें।
9. अपने हाथों को साबुन और पानी से 40 मिनट धोकर या 70 प्रतिशत हाथ सेनीटाइज़र से किटाणुरहित करना सुनिश्चित करें।

**स्लाइड 17:** सम्पर्क दो प्रकार के होंगे:

1. जिनमें कोई बुखार, खांसी, या सांस लेने में परेशानी का कोई लक्षण दिखाई नहीं देता है। आपको इस व्यक्ति और इसके देखभालकर्ता दोनों को घर पर अलग-थलग रहने, खुद को दूसरों से दूर रखने और सक्रिय निगरानी की सलाह देनी होगी।
2. ऐसे मामले में जब सम्पर्क में बुखार, खांसी और सांस लेने में परेशानी के लक्षण दिखाई देते हैं तब यह सलाह दें कि: (क) तुरन्त अलग-थलग/**isolation**, (ख) मास्क लगायें और (ग) करीबी स्वास्थ्य सुविधा में सम्पर्क करें और रिपोर्ट करें।

**पॉकेट बुक का पृष्ठ 19:** बाल संरक्षण अधिकारी के प्रशिक्षण में पॉकेट बुक के पृष्ठ 19 का संदर्भ लेते हुए उनको आपातकाल में बाल संरक्षण के लिए **ASHA** एवं **AWW** की भूमिका से अवगत कराएँ।



# COVID-19

## प्रशिक्षण आयोजित करने के लिए नोट

MoHFW के साथ चर्चा से और NPSP के मार्गदर्शन द्वारा नीचे दी गयी परिचालन योजना बनाई गई है।

**पहला दिन:** राष्ट्रीय प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण – NIC/Zoom संपर्क द्वारा

अ) प्रतिभागियों में शामिल होंगे: **State ASHA Nodal Managers, ANM focal points, State Surveillance Officers IDSP, State Programme Managers (Urban), state level WHO and UNICEF field officials**

*नोट: शारीरिक दूरी की सावधानी के पालन हेतु सभी प्रतिभागी इस प्रशिक्षण में भाग लेने के लिए अपने-अपने ऑनलाइन उपकरण का, घर या निर्धारित ऑनलाइन सुविधा से ही प्रयोग करेंगे।*

इ) समय: लगभग 2.5 घंटे के समय का उपयोग राज्य को नई गतिविधियों की जानकारी देने, ऑनलाइन ट्रेनिंग को ग्रामस्तर तक पहुँचने की प्रक्रिया और FLW की 1.5 घंटे की ट्रेनिंग सामग्री की चर्चा में होगा।

ब) राज्य के प्रतिभागी अगले दिन (Day 2) यही प्रशिक्षण राज्यस्तर पर आयोजित करेंगे।

**दूसरा दिन:** राज्य प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण – NIC/Zoom संपर्क द्वारा

अ) प्रतिभागियों में शामिल होंगे: हर जिले से **District Surveillance Officer] District Epidemiologist, District Programme Manager, City Programme Manager (Urban), District ASHA Manager/District Community Mobilizers, DPO & ICDS, WHO Medical Officers, UNICEF district officials** (जहां उपलब्ध हों)

*नोट: शारीरिक दूरी की सावधानी के पालन हेतु सभी प्रतिभागी इस प्रशिक्षण में भाग लेने के लिए अपने-अपने ऑनलाइन उपकरण का, घर या निर्धारित ऑनलाइन सुविधा से ही प्रयोग करेंगे।*

इ) समयरू लगभग 2.5 घंटे के समय का उपयोग राज्य को नई गतिविधियों की जानकारी देने, ऑनलाइन ट्रेनिंग को ग्रामस्तर तक पहुँचने की प्रक्रिया और FLW की 1.5 घंटे की ट्रेनिंग सामग्री की चर्चा में होगा।

ब) जिले के प्रतिभागी अगले दिन (Day 3) यही प्रशिक्षण ब्लॉक स्तर पर आयोजित करेंगे।

**तीसरा दिन:** जिला प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण – जिला ECHO संपर्क द्वारा

अ) प्रतिभागियों में शामिल होंगे: **Medical Officer in&charge or his designated MO, Block Programme Manager] Block ASHA Manager/Block Community Mobilizer, ASHA Facilitators, CDPOs, Field Monitor, Lady Health Visitors** (जहां उपलब्ध हों)

*नोट: शारीरिक दूरी की सावधानी के पालन हेतु सभी प्रतिभागी इस प्रशिक्षण में भाग लेने के लिए अपने-अपने ऑनलाइन उपकरण का, घर या निर्धारित ऑनलाइन सुविधा से ही प्रयोग करेंगे।*

इ) समय: लगभग 2 घंटे के समय का उपयोग ऑनलाइन ट्रेनिंग को ग्रामस्तर तक पहुँचने की प्रक्रिया और FLW की 1.5 घंटे की ट्रेनिंग सामग्री की चर्चा में होगा।

ब) ब्लॉक/ शहरी निकाय के प्रतिभागी यही प्रशिक्षण ब्लॉक स्तर / शहर / पीएचसी स्तर पर आयोजित करेंगे।

**चौथा, पाँचवाँ और छठा दिन:** जिला ECHO संपर्क द्वारा

अ) प्रतिभागियों में शामिल होंगे: **ANMs, ASHAs and AWWs virtually**, उनके स्मार्ट फोन के माध्यम से दिया जायेगा/पी.एच.सी. या उप स्वास्थ्य केन्द्र पर दिया जायेगा।

*नोट: शारीरिक दूरी की सावधानी के पालन हेतु सभी प्रतिभागी इस प्रशिक्षण में भाग लेने के लिए अपने-अपने ऑनलाइन उपकरण का, घर या निर्धारित ऑनलाइन सुविधा से ही प्रयोग करेंगे।*

इ) समय: लगभग 1.5 घंटे ट्रेनिंग सामग्री के अनुसार।

ब) सभी FLW को शीघ्र प्रशिक्षण देने के लिए एक दिन में दो सत्र आयोजित करने पर विचार करें।

क) प्रतिभागियों के प्रश्न जिनका उत्तर नहीं दिया जा सका, और उनका फीडबैक राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर साझा करें ताकि एक मानक उत्तर दिया जा सके।



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 ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन  
टेलीफोन नम्बर: xxxxxxxxxxx

