

ਕੋਵਿਡ-19 ਫਸੀਲੀਟੇਟਰ ਗਾਈਡ

ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਸੰਜਮ ਦੇ ਉਪਾਅ
ਏਐਨਐਮ, ਆਸ਼ਾ, ਏਡਬਲਿਯੂਡਬਲਿਯੂ ਲਈ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਟੂਲਕਿੱਟ



Ministry of Health & Family Welfare
Government of India





ਵਿਸ਼ਾ-ਸਮੱਗਰੀ

ਟੂਲਕਿੱਟ ਬਾਰੇ	3
ਟੂਲਕਿੱਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ	4
ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਉਦੇਸ਼	5
ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਏਜੰਡਾ	6
ਸੈਸ਼ਨ 1: ਕੋਵਿਡ -19 ਦਾ ਪਰਿਚੈ, ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਸੰਜਮ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਚਰਚ	7
ਸੈਸ਼ਨ 2: ਰੋਕਥਾਮ: ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ	8
ਸੈਸ਼ਨ 3: ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਿਗਰਾਨੀ	9
ਸੈਸ਼ਨ 4: ਸਹਾਇਕ ਪਬਲਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ: ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ	10
ਸੈਸ਼ਨ 5: ਬਦਨਾਮੀ ਅਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਦੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ	11
ਸੈਸ਼ਨ 6: ਫਰੰਟਲਾਈਨ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ	12
ਸੈਸ਼ਨ 7: ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ	13
ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਪੁਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੈਨੂੰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ	14
ਅਨੁਲੱਗ 1: ਸਲਾਈਡਾਂ ਲਈ ਟ੍ਰੇਨਰ ਨੋਟਸ	17

ਟੂਲਕਿੱਟ ਬਾਰੇ

ਪਰਿਚੈ

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (ਡਬਲਿਯੂਐਚਓ) ਨੇ ਚੀਨ ਦੇ ਹੁਬੇਈ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿਚ ਜਨਵਰੀ 2020 ਵਿਚ ਇਕ ਨਵੇਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਨੂੰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਜੋਂ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ 115 ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਨੇ 30 ਜਨਵਰੀ 2020 ਨੂੰ ਕੇਰਲਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਕੋਵੀਡ-19 ਕੇਸ ਦੇਖਿਆ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਧਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ ਜੋ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਰੰਟਲਾਈਨ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕੇ।

ਯੂਨੀਸੈਫ ਅਤੇ ਡਬਲਿਯੂਐਚਓ ਕੋਵੀਡ-19 ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਟੂਲਕਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਮਾਡੀਊਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੈਲਥ ਫਰੰਟਲਾਈਨ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਨਾਲ ਨਾਮਜ਼ਦ ਕੋਵਿਡ-19 ਟ੍ਰੇਨਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਡੀਊਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਡੇਢ ਘੰਟੇ ਦੀ ਇਕ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫਰੰਟਲਾਈਨ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਹੈਲਥ - ਏਐਨਐਮ (ਡੀਐਸਓ/ਐਮਓ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਹੇਠਲੇ)	ਹੈਲਥ - ਆਸ਼ਾ, ਸੀਐਚਵੀ (ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ) ਅਤੇ ਆਈਸੀਡੀਐਸ - ਏਡਬਲਿਯੂਡਬਲਿਯੂ (ਆਸ਼ਾ ਫੈਸੀਲੀਟੇਟਰ ਅਤੇ ਸੀਡੀਪੀਓ ਦੀ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ)
<ol style="list-style-type: none"> ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ (ਓ) ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਸਮੇਤ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਨਿਯੰ-ਤਰਣ ਦੇ ਉਪਾਅ (ਅ) ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ; ਇਸ ਬਾਰੇ ਡੀਐਸਓ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ (ਓ) ਐਸਓਪੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਖੋਜਨਾ (ਅ) ਐਚਆਰਜੀ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ, ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ/ਦਿਹਾਤੀ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਸੰਭਾਵਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਅਤੇ (ਈ) ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਦੇਖਭਾਲ, ਬਦਨਾਮੀ ਅਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਅਤੇ ਫੀਡਬੈਕ ਟੀਮ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਸਹਾਇਕ ਨਿਗਰਾਨੀ 	<ol style="list-style-type: none"> ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ (ਓ) ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ (ਅ) ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ; ਘਰ-ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਏਐਨਐਮ/ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ (ਓ) ਐਚਆਰਜੀ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ (ਅ) ਸ਼ਹਿਰੀ/ਦਿਹਾਤੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਰਖਰਖਾਵ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨਾ (ਈ) ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਦੇਖਭਾਲ, ਬਦਨਾਮੀ ਅਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਟੀਮ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਅਤੇ ਫੀਡਬੈਕ ਕੋਵਿਡ 19 ਆਈਈਸੀ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ



ਟੂਲਕਿੱਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਟੂਲਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹਨ:

1. ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਫੈਸੀਲੀਟੇਟਰ ਗਾਈਡ (ਐਫਡਬਲਿਊ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਡੀਐਸਓ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ)
2. ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਪ੍ਰੀਜੇਨਟੇਸ਼ਨ (ਵੀਸੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਡੀਐਸਓ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ)
3. ਐਫਐਲਡਬਲਿਊ ਲਈ ਹਵਾਲਾ ਵਜੋਂ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ 5 ਅਹਿਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਪਾਕੇਟ ਬੁੱਕ (ਪੀਡੀਐਫ ਵਾਟਸਐਪ ਤੇ ਲੋਡ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਐਫਐਲਡਬਲਿਊ ਲਈ ਇਕ ਸਹਾਇਕ ਗਾਈਡ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ)

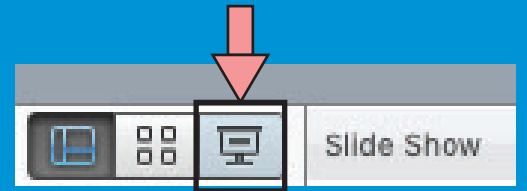
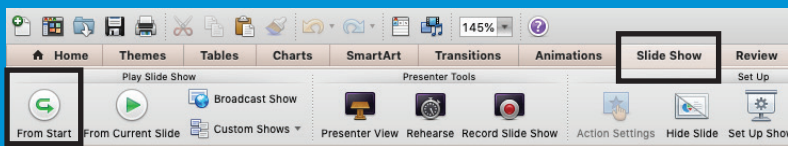
ਫੈਸੀਲੀਟੇਟਰ ਗਾਈਡ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਜੇਨਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਟ੍ਰੇਨਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫੈਸੀਲੀਟੇਟਰ ਗਾਈਡ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਚਲਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੁਵਿਧਾ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਵਰਪੁਆਇੰਟ ਪ੍ਰੀਜੇਨਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਟ੍ਰੇਨਰ ਤੋਂ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਜੇਨਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟ੍ਰੇਨਰ ਨੂੰ ਵੀ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਅਤੇ ਕਲਸਟਰਾਂ ਦੀ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤੀ ਸਥਿਤੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਲਾਗੂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਸੰਕਰਮਣ ਦੀ ਦਰ ਵਧੇਰੇ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਐਫਐਲਡਬਲਿਊ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ 7 ਨੰਬਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖੇਤਰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਭਾਗੀਦਾਰ ਸੈਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਇੱਕ ਕੇਸ ਅਧਿਐਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਚੈਕਲਿਸਟ ਹੈ। ਫੈਸਿਲਿਟੇਟਰ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਹਵਾਲੇ ਟ੍ਰੇਨਰ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ - ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਅੱਗੇ ਦੀਆਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕ ਸਰਲ ਪਾਕੇਟ ਹਵਾਲੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇ। ਪਾਕੇਟ ਜਾਣੂ ਮੋਬਾਈਲ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪੀਡੀਐਫ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਟਸਐਪ ਸਕ੍ਰੀਨ 'ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਟ੍ਰੇਨਰ ਨੂੰ ਪਾਵਰਪੁਆਇੰਟ ਪ੍ਰੀਜੇਨਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਜੇਨਟੇਸ਼ਨ ਮੋਡ ਵਿੱਚ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਲਾਈਡਸ਼ੋ ਮੋਡ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ



- ਰਿਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ, ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੀਜੇਨਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਸਲਾਈਡ ਸ਼ੋਅ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਸਿਰਫ ਇਹ ਕਰੋ
 1. ਸਲਾਈਡ ਸ਼ੋਅ ਟੈਬ ਤੇ ਜਾਓ
 2. ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਚੁਣੋ
- ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਚੁਣਨ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੀਜੇਨਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਗੈਰ-ਓਹਲੇ ਸਲਾਈਡ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੀਜੇਨਟੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਚਾਲੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਭਲੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡੈੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਲਾਈਡ ਤੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਟ੍ਰੇਨਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਜੇਨਟੇਸ਼ਨ ਮੋਡ ਵਿੱਚ ਪਾਵਰ ਪੁਆਇੰਟ ਪ੍ਰੀਜੇਨਟੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਲਾਈਡ ਸ਼ੋਅ ਮੋਡ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਦਰਸਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ





ਕੋਵਿਡ-19

ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਉਦੇਸ਼

ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ

ਦੇ

ਉਦੇਸ਼

ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ 'ਤੇ ਆਸ਼ਾ/ਏਐਨਐਮ/ਏਡਬਲਿਯੂਡਬਲਿਯੂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ:

- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ (ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣਾ)
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ/ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਸਮੇਤ ਤਿਆਰੀ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ (ਘਰੇਲੂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ, ਘਰੇਲੂ ਦੇਖਭਾਲ, ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗਲਤਫ਼ਹਿਮੀਆਂ) 'ਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ।
- ਪਬਲਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ (ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੇ ਉਪਾਅ ਅਤੇ ਜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਵੈ-ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ) ਅਤੇ ਅਫਵਾਹਾਂ ਅਤੇ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਕਰਨਾ।
- ਹੈਲਥ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਿਿਆਂ ਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ	ਕੌਸ਼ਲ
ਵੱਡੀਆਂ ਬਸਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਕੇਸ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ।	ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ, ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵਿਵਹਾਰ
ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ	ਐਚਆਰਜੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ (ਪਛਾਣ, ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣਾ) ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ
ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸੰਦਿਗਧ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ (ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਅਸਪਸ਼ਟ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ, ਘਰੇਲੂ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਬਦਨਾਮੀ ਅਤੇ ਭੇਦਭਾਵ, ਸਵੈ-ਸੂਚਨਾ, ਸਹਿ-ਰੋਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਾ (ਯਾਤਰਾ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ: ਕੋਰੋਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਦੇਸ਼/ਖੇਤਰ)	ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਡਰ, ਬਦਨਾਮੀ ਅਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ, ਅਤੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਵੈ-ਸੂਚਨਾ ਦੇਣਾ, ਕੋਵਿਡ-19 ਆਈਈਸੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਵਰਤੋਂ
ਸਵੈ-ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗਲਤਫ਼ਹਿਮੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ	ਕੋਵਿਡ-19 ਆਈਈਸੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਵਰਤੋਂ, ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ, ਖੰਘ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵੇਲੇ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਵਰਗੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ





ਕੋਵਿਡ-19

ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਏਜੰਡਾ

ਸੈਸ਼ਨ 1: ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਉਪਾਅ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ। ਹੈਲਥ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ/ਆਈਸੀਡੀਐਸ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ

15 ਮਿੰਟ

ਸੈਸ਼ਨ 2: ਰੋਕਥਾਮ: ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ
ਓ. ਰੋਕਥਾਮ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ: ਆਸ਼ਾ/ਏਐਨਐਮ ਦੁਆਰਾ
ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਪ੍ਰਕੋਪ ਲਈ ਚਿਹਰੇ ਦੇ
ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ

20 ਮਿੰਟ

ਸੈਸ਼ਨ 3: ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਿਗਰਾਨੀ

10 ਮਿੰਟ

ਸੈਸ਼ਨ 4: ਸਹਾਇਕ ਪਬਲਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ: ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ
ਓ. ਸਹਾਇਕ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਘਰੇਲੂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਦੇਖਭਾਲ
ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

15 ਮਿੰਟ

ਸੈਸ਼ਨ 5: ਬਦਨਾਮੀ ਅਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

20 ਮਿੰਟ

ਸੈਸ਼ਨ 6: ਸੰਚਾਰ, ਸਿਹਤ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਆਈਸੀਡੀਐਸ ਕਰਮਚਾਰੀ

10 ਮਿੰਟ

ਸੈਸ਼ਨ 7: ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਚਰਚਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

10 ਮਿੰਟ





ਕੋਵਿਡ-19

ਸੈਸ਼ਨ 1: ਕੋਵਿਡ -19 ਦਾ ਪਰਿਚੈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਸੰਜਮ ਲਈ ਚਰਚਾ

ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ:

- ਭਾਗੀਦਾਰ ਕੋਵਿਡ 9 ਬਾਰੇ ਮੁੱਖ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ
- ਭਾਗੀਦਾਰ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣਗੇ
- ਭਾਗੀਦਾਰ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਇੱਕ ਚੈਕਲਿਸਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।



ਮਿਆਦ: 10 ਮਿੰਟ

ਵਿਧੀ: ਪ੍ਰੀਜੇਨਟੇਸ਼ਨ

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ:

ਫੈਸੀਲੀਟੇਟਰ

ਕਹਿੰਦਾ

ਹੈ:

ਸਲਾਇਡ 1: ਕੋਵਿਡ-19 ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਤੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ

ਸਲਾਈਡ 2: ਇਸ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਵਿਸ਼ਾ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਛੇ ਮੁੱਖ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

1. ਇਹ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਉਸ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਫਰੰਟਲਾਈਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਮਝਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ
2. ਇਹ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਫਐਲਡਬਲਿਯੂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਹੱਥ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਸਾਹ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਐਚਆਰਜੀ ਬਾਰੇ ਦੇਣਗੇ
3. ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ, ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸੰਦਿਗਧ, ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਅਸਪਸ਼ਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹਨ
4. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੈਟਵਰਕ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ, ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ: ਸ਼ਹਿਰੀ ਅਤੇ ਦਿਹਾਤੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਘਰ ਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨਾ
5. ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਬਦਨਾਮੀ ਅਤੇ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਉਹ ਡਰ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਗਲਤ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਫਡਬਲਿਯੂ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ
6. ਫਰੰਟਲਾਈਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੱਕ ਸੰਦੇਸ਼ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਵੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਸਲਾਈਡ 4: ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਕਿਹੜੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਸ਼ਾ, ਏਐਨਐਮ ਅਤੇ ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਫਰੰਟਲਾਈਨ ਕਾਰਜਕਰਤਾ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਐਸਐਚਜੀ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਆਗੂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਜੀਵਿਕਾਦੀਦੀ ਜਾਂ ਕੁਦਾਮਾਸ਼ੀ ਜਾਂ ਐਨਆਰਐਲਐਮ ਮੈਂਬਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਫਸਰ ਦੁਆਰਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਲਾਇਡ 5: ਆਓ ਅਸੀਂ ਉਸ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।





ਕੋਵਿਡ-19

ਸੈਸ਼ਨ 2: ਰੋਕਥਾਮ: ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ

ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ:

- ਭਾਗੀਦਾਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ
- ਭਾਗੀਦਾਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਘਰ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੋਕਥਾਮ ਸਬੰਧੀ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਦੇ ਸਕਣਗੇ।

ਮਿਆਦ: 20 ਮਿੰਟ

ਵਿਧੀ: ਪ੍ਰੀਜੇਨਟੇਸ਼ਨ

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ:



ਸਲਾਇਡ 6: ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਚਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਣਗੇ;

1. ਹੱਥ ਦੀ ਸਫਾਈ
2. ਸਾਹ ਦੀ ਸਫਾਈ
3. ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ
4. ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ

ਸਲਾਈਡ 7 ਅਤੇ 8: ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ 1) ਹੱਥ ਦੀ ਸਫਾਈ; ਕੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਾ ਕਰੋ ਦੁਆਰਾ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਸਲਾਈਡ 9: 2) ਸਾਹ ਦੀ ਸਫਾਈ : ਕੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਾ ਕਰੋ

ਸਲਾਇਡ 10: ਸਾਹ ਦੀ ਸਫਾਈ ਤੇ ਕੇਸ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਐਫਐਲਡਬਲਿਯੂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਫੈਸੀਲੀਟੇਟਰ ਕੇਸ ਅਧਿਐਨ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੇਗਾ, ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਿੱਟਾ ਤੇ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਲਾਇਡ 11: 3) ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ, ਕੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਾ ਕਰੋ

ਸਲਾਇਡ 12: 4) ਸਾਡੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ: ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਕੌਣ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣੇ ਜਾਣਗੇ?

ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ: 5 ਮਿੰਟ

ਓ. ਉਹ ਪੰਜ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਹੱਥ ਦੀ ਸਫਾਈ
2. ਸਾਹ ਦੀ ਸਫਾਈ
3. ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ

ਅ. ਤੁਸੀਂ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ





ਕੋਵਿਡ-19

ਸੈਸ਼ਨ 3: ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਿਗਰਾਨੀ

ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ:

- ਭਾਗੀਦਾਰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਕੌਣ ਸੰਦਿਗਧ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੈ
- ਭਾਗੀਦਾਰ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ
- ਭਾਗੀਦਾਰ ਉਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਅਸਪਸ਼ਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ



ਪ੍ਰੀਜੇਨਟੇਸ਼ਨ

ਮਿਆਦ: 10 ਮਿੰਟ

ਵਿਧੀ:

ਪ ਕ ਿ ਕ ਿ ਰ ਅ ਾ :

- ਸਲਾਇਡ 13:** ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ;
- ਓ. ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ
 - ਅ. ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਐਸਓਪੀ
 - ਈ. ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
 - ਸ. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ

- ਸਲਾਇਡ 14:** ਇਹ ਸਲਾਇਡ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸੰਦਿਗਧ ਹੋਣ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਤਾਂ ਕਿ ਐਫਐਲਡਬਲਿਊ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸੰਦਿਗਧ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ

- ਸਲਾਇਡ 15:** ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ: ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ

- ਸਲਾਇਡ 16:** ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਤ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ

- ਸਲਾਇਡ 17:** ਲੱਛਣ ਸਬੰਧੀ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਕੀ ਹੈ, ਕੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਵਾਲਾ ਸੰਪਰਕ ਕੌਣ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਸਲਾਇਡ 18:** ਓ) ਫਮਿਲਿਟੇਟਰ ਕੇਸ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਤੋਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ।
ਅ) ਸੰਭਾਵਤ ਜਵਾਬਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਐਫਐਲਡਬਲਿਊ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ:

1. ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ
2. ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਅਸਪਸ਼ਟ ਵਜੋਂ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕਰੇਗਾ
3. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਕੀ ਹੈ?





ਕੋਵਿਡ-19

ਸੈਸ਼ਨ 4: ਸਹਾਇਕ ਪਬਲਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ: ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ

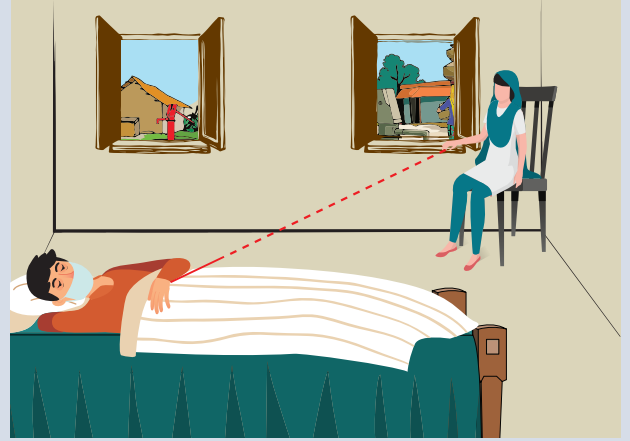
ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ:

- ਭਾਗੀਦਾਰ ਕੋਵਿਡ-18 ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਣਗੇ
- ਭਾਗੀਦਾਰ ਸੰਦਿਗਧ ਮਾਮਲੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਘਰਾਂ ਦੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਲਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਗੇ ਅਤੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।
- ਭਾਗੀਦਾਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਘਰ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੋਕਥਾਮ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਦੇ ਸਕਣਗੇ।

ਮਿਆਦ: 15 ਮਿੰਟ

ਵਿਧੀ: ਪ੍ਰੀਜੇਨਟੇਸ਼ਨ

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ:



ਸਲਾਈਡ 19: ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਹ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ;

- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਹਾਇਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਐਫਐਲਡਬਲਿਯੂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ।
- ਘਰ ਦੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਐਫਐਲਡਬਲਿਯੂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ।

ਸਲਾਈਡ 20: ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ - ਇਕ ਸਹਾਇਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਓ

ਸਲਾਈਡ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਐਫਐਲਡਬਲਿਯੂਜ਼ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਹਾਇਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਸਲਾਈਡ 21: ਕੇਸ ਅਧਿਐਨ। ਕੇਸ ਅਧਿਐਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਉੱਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਬਲਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰੋ ਕਿ ਐਫਐਲਡਬਲਿਯੂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਲਾਈਡ 22: ਘਰੇਲੂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ: ਸੰਭਾਵਿਤ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ। ਇਹ ਸਲਾਈਡ ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਸੰਦਿਗਧ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਲਾਈਡ 23: ਘਰੇਲੂ ਦੇਖਭਾਲ - ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ

ਐਫਐਲਡਬਲਿਯੂ ਦੁਆਰਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਦੱਸੇ ਜਾ ਰਹੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਇਸ ਸਲਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸਲਾਈਡ 24: ਘਰੇਲੂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ

ਇਹ ਸਲਾਈਡ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ: 5 ਮਿੰਟ

1. 5 ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ
2. ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀ 5 ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ





ਕੋਵਿਡ-19

ਸੈਸ਼ਨ 5: ਬਦਨਾਮੀ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ:

- ਭਾਗੀਦਾਰ ਬਦਨਾਮੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਦਨਾਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ।
- ਭਾਗੀਦਾਰ ਜਾਣਨਗੇ ਕਿ ਇਹ ਬਦਨਾਮੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਿਆਦ: 20 ਮਿੰਟ

ਵਿਧੀ: ਪ੍ਰੀਜੇਨਟੇਸ਼ਨ

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ:



ਸਲਾਈਡ 25: ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬਦਨਾਮੀ ਕੀ ਹੈ, ਕੋਵਿਡ-19 ਬਦਨਾਮੀ ਕਿਉਂ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਬਦਨਾਮੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਲਾਈਡ 26 ਅਤੇ 27: ਬਦਨਾਮੀ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਬਦਨਾਮੀ ਕਿਉਂ ਹੈ

ਬਦਨਾਮੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਸਲਾਈਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਦਨਾਮੀ ਕਿਉਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਸਲਾਈਡ 28: ਬਦਨਾਮੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ

ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਬਦਨਾਮੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਈਡ 28 ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਐਫਐਲਡਬਲਿਯੂ ਤੋਂ ਜਵਾਬ ਲਓ। ਸਹੀ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਲੀ ਸਲਾਈਡ ਦਿਖਾਓ।

ਸਲਾਈਡ 29 ਅਤੇ 30: ਬਦਨਾਮੀ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਐਫਐਲਡਬਲਿਯੂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਸਲਾਈਡਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਅਤੇ ਇਲਾਜ 'ਤੇ ਬਦਨਾਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹਨ। ਐਫਐਲਡਬਲਿਯੂ ਬਦਨਾਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਅਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਈਡ 29 ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸਲਾਈਡ 31: ਫਸਿਲੀਟੇਟਰ ਕੇਸ ਅਧਿਐਨ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋਗਾ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹੇਗਾ।

ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ: 5 ਮਿੰਟ

1. ਕੋਈ 5 ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਬਦਨਾਮੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ
2. ਕੋਈ ਵੀ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਾਰਕ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਬਦਨਾਮੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ



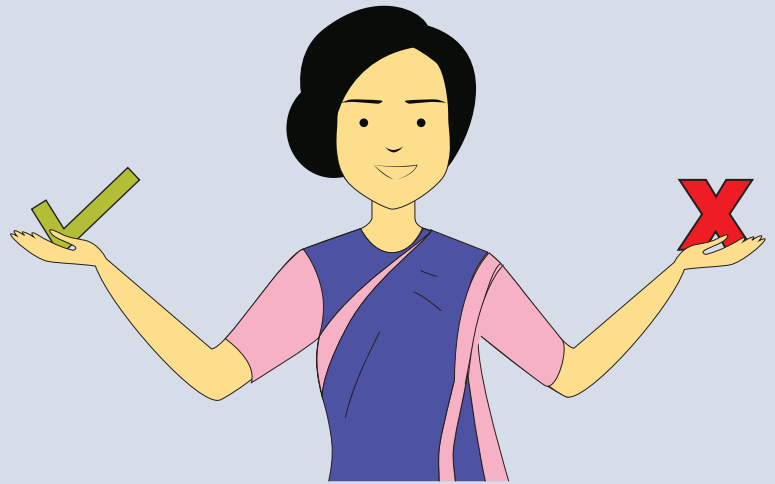


ਕੋਵਿਡ-19

ਸੈਸ਼ਨ 6: ਫਰੰਟਲਾਈਨ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ:

- ਭਾਗੀਦਾਰ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਕਿਸ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਹੈ
- ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਵੈ-ਰੱਖਿਆ ਉਪਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਗੇ
- ਭਾਗੀਦਾਰ ਘਰੇਲੂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਿੰਗ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਚੈਕਲਿਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।



ਮਿਆਦ: 10 ਮਿੰਟ

ਵਿਧੀ: ਪ੍ਰੀਜੇਨਟੇਸ਼ਨ

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ:

ਇਹ ਬੋਲੋ, “ਆਸ਼ਾ, ਏਐਨਐਮ ਅਤੇ ਏਡਬਲਿਊਡਬਲਿਊ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਤਿੰਨ ਅਹਿਮ ਕਿਰਦਾਰ ਹਨ। ਐਫਐਲਡਬਲਿਊ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ (ਏਐਨਐਮ, ਆਸ਼ਾ ਅਤੇ ਏਡਬਲਿਊਡਬਲਿਊ ਸਮੇਤ) ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਹਨ।”

ਸਲਾਈਡ 33 ਅਤੇ 34: ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਚਰਚਾ ਕਰੋ

ਸਲਾਈਡਾਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਐਫਐਲਡਬਲਿਊ ਦੁਆਰਾ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮੁੱਖ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੀ ਹੈ। ਸਲਾਈਡ 34 ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਚਰਚਾ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਅਹਿਮ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਸਲਾਈਡ 35: ਮਾਸਕ ਲਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ

ਸਲਾਈਡ 36: ਐਫਐਲਡਬਲਿਊ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਉਪਾਅ

ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਆਸ਼ਾ/ਏਐਨਐਮ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਲਾਈਡ 37 ਅਤੇ 38: ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹਕੀਕਤ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਲਾਈਡ 39 ਅਤੇ 40: ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਮਾਡੀਊਲ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਖੇਡ। ਬਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਫਐਲਡਬਲਿਊ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਪਏਗਾ ਕਿ ਉਹ ਸਹੀ ਹਨ ਜਾਂ ਗਲਤ। (ਫਸੀਲਿਟੇਟਰ ਸ਼ੋਅ ਮੌਡ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੀਜੇਨਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਚਲਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਵਰਗਾਂ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੇਗਾ) ਸਹੀ ਹੈ। ਬਿਆਨ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਗਲਤ ਬਿਆਨ ਸਹੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।





ਕੋਵਿਡ-19

ਸੈਸ਼ਨ 7: ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਚਰਚਾ
ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ

ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ:

- ਭਾਗੀਦਾਰ ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ

ਮਿਆਦ: 10 ਮਿੰਟ

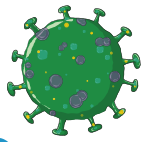
ਵਿਧੀ: ਪ੍ਰੀਜੇਨਟੇਸ਼ਨ

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ:

ਫੈਸੀਲੀਟੇਟਰ ਇਹ ਸੈਸ਼ਨ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਚਲਾਏਗਾ ਜਦੋਂ ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਐਫਐਲਡਬਲਿਯੂ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਣ

ਸਲਾਈਡ 41 ਤੋਂ 45: ਹਰੇਕ ਸਲਾਈਡ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜੋ ਐਫਐਲਡਬਲਿਯੂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ





ਕੋਵਿਡ-19

ਹਵਾਲਾ

ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੈਨੂੰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

1. ਕੋਵਿਡ-19 ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਇੱਕ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ ਲੱਭੇ ਗਏ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਨਵਾਂ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਸੰਬਰ 2019 ਵਿੱਚ ਵੁਹਾਨ, ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਣਜਾਣ ਸੀ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਵਲ (ਨਵਾਂ) ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਐਨਸੀਓਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ 2019 ਵਿੱਚ ਲੱਗਿਆ ਸੀ।

2. ਇਸਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਦਰਦ, ਜੁਕਾਮ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਦਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ (ਲਗਭਗ 80%) ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੋਵਿਡ-19 ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ 6 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਰਗ ਲੋਕ, ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਸੁਗਰ, ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

3. ਕੋਵਿਡ-19 ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਹ ਛੱਡਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੂੰਦਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਉਤਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਫੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਵੀ ਫੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਘੰਘਦੇ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ 1 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਅੱਜ ਤਕ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲਾ ਉੱਤਰ ਦੇਖੋ "ਕੋਵਿਡ-19 ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?"

ਕੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਨੱਕ ਵੱਗ ਰਹੀ ਹੈ?

ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਸਾਹ ਦੁਆਰਾ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਛੋਟੀ ਛੋਟੀ ਬੂੰਦਾਂ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਖੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਿਰਫ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖਾਸਕਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਸੱਚ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਹਲਕੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਟੱਟੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਟੱਟੀ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਹੈ।



4. ਸਤਹ 'ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਕਿੰਨਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜੀਵਿਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲਾ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਸਤਹਾਂ 'ਤੇ ਜੀਵਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹੋਰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਹੈ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਮੁਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ) ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਸਤਹ 'ਤੇ ਬਣਿਆ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਸਤਹ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਨਮੀ)। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਸਤਹ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਸਾਧਾਰਨ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰੱਬ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬੱਚੋ।

5. ਕੀ ਵਾਇਰਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਸਫਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਆਏ ਹਨ?

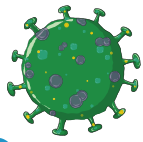
ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਵਪਾਰਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੈ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਉਸ ਪੈਕੇਟ ਦੇ ਚਲਣ, ਯਾਤਰਾ, ਅਤੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਹੋ ਕੇ ਆਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਸ ਦਾ ਘੱਟ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

6. ਬਚਾਅ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਆਸ਼ਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਕੀ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ?

ਹਰੇਕ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ: ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਧਾਰਣ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤ ਕੇ ਲਾਗ ਜਾਂ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰੱਬ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਕਿਉਂ? ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰੱਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ ਜੋ ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਉਂ? ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਖੰਘਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਤਰਲ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀ ਛੋਟੀ ਬੂੰਦਾਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੂੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਇਰਸ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੰਘਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਕਿਉਂ? ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਵਾਰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੱਥ ਦੁਆਰਾ ਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਥੋਂ, ਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕ ਸਾਹ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਝੁਕਿਆ ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਉਸ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਟਿਸ਼ੂ ਤਤਕਾਲ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਕਿਉਂ? ਬੂੰਦਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਠੰਡ, ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਰਗੇ ਵਾਇਰਸ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਕਿਉਂ? ਸਿਹਤ ਅਫਸਰਾਨ ਨੂੰ ਖੇਤਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬੁਲਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਲਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤ ਵੱਲ ਭੇਜਣਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵੀ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।
- ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ ਜੋ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਏ ਹਨ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗਏ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ / ਆਸ਼ਾ / ਏਐਨਐਮ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰ ਲਓ, ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰਦਰਦ, ਘੱਟ ਬੁਖਾਰ (37.3 ਸੈਂਟੀ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ) ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਨੱਕ ਵਗਦਾ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪਲਾਈ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਲਈ, ਤਾਂ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਾਓ। ਕਿਉਂ? ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਲਈ ਜਾਣਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵਤ ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹਾਲ ਦੇ ਯਾਤਰਾ ਜਾਂ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਕਿਉਂ? ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਸੰਭਾਵਤ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।





ਕੋਵਿਡ-19

ਦਵਾਲਾ

ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੈਨੂੰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

7. ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣੇ ਤੱਕ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੁਹੋ।

8. ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ?

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਉਪਾਅ ਕੋਵਿਡ -2018 ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ
- ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ
- ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਲੈਣਾ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਤਾਜ਼ਾ ਯਾਤਰਾ ਇਤਿਹਾਸ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।

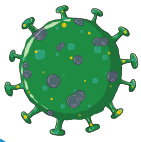
9. ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ (ਖਾਸਕਰ ਖੰਘ) ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂ ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਖਰਾਬ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਘਾਟ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਡਬਲਿਯੂਐਚਓ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰਨ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ, ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਮੌੜ ਨਾਲ ਢਕਣ ਅਤੇ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹੋ।

ਮੈਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ
ਸਮਝਣ ਅਤੇ
ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ
ਕਰਦਾ ਹਾਂ



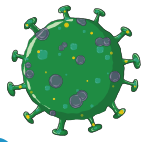


ਕੋਵਿਡ-19

ਅਨੁਲੱਗ 1: ਸਲਾਈਡਾਂ ਲਈ ਟ੍ਰੇਨਰ ਨੋਟਸ

- ਸਲਾਈਡ 2:** ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰੇਗੀ। 2. ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਐਫਐਲਡਬਲਿਊ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਦਿੰਦਾ/ਦਿੰਦੀ ਹੈ। 3. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਕੌਣ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕੌਣ ਹੈ ਜੋ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੈ ਪਰ ਲਾਗ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। 4. ਬਦਨਾਮੀ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਦਨਾਮੀ ਕਿਉਂ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। 5. ਘਰੇਲੂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੌਰਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। 6. ਐਫਐਲਡਬਲਿਊ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ
- ਸਲਾਈਡ 5:** ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨਾਮ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ। ਇਹ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਰੋਗ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਖੋਜ ਸਾਲ 2019 ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਹ ਉਸ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਸਾਰਸ-ਕੋਵ-2। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਗੰਭੀਰ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਹੈ) ਸਿੰਡਰੋਮ- ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਵਿਸ਼ਾਣੂਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਨਾਮ) 2. ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਾਰਸ, ਹਿਨੀ (ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ) ਅਤੇ ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਸਮੇਤ ਕਈ ਸਮਾਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਨ ਜੋ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਇਸ ਸਲਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰਾਂ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਲਾਈਡ 7:** ਤੁਸੀਂ ਲਾਗ/ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਵਾਇਰਸ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋ ਕੇ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖੰਘਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਵਾਇਰਸ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹੱਥ 'ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਹੱਥ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਬੂੰਦਾਂ ਇਕ ਸਤਹ 'ਤੇ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ/ਨੱਕ ਢੱਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋ ਕੇ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖੰਘਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਵਾਇਰਸ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹੱਥ 'ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਹੱਥ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਬੂੰਦਾਂ ਇਕ ਸਤਹ 'ਤੇ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ/ਨੱਕ ਢੱਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਤਹ/ਹੱਥ ਤੋਂ, ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਕਿਸੇ ਅਣਚਾਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਹੱਥ ਨੱਕ, ਅੱਖਾਂ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਇਰਸ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿੰਨਾ ਦੂਰ ਤੱਕ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਨਾ ਇਸ ਲਾਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।
- ਸਲਾਈਡ 8:** ਅਸੀਂ ਪਿਛਲੀ ਸਲਾਈਡ ਵਿੱਚ ਸੰਕਰਮਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਆਓ ਹੁਣ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
1. ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 70x ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ/ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਸਮੇਂ 40 ਸਕਿੰਟ ਦਾ ਹੈ। ਸੈੱਲ ਦੀ ਕੰਧ ਨੂੰ ਰਗੜਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਕੋਟ ਡਿੱਗਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੋਲਿਆ ਹੈ। ਸੰਕਰਮਿਤ ਬੂੰਦਾਂ ਕਿਸੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਣਚਾਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਤਹਾਂ ਦੇ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਵੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਇਹ ਅਮਲਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਸਲਾਈਡ 9:** ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੰਕਰਮਿਤ ਬੂੰਦਾਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ, ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ ਪਏਗਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਵੀ ਛਿੱਕਣ ਲਈ ਸਾੜੀ ਦੇ ਪੱਲੂ ਜਾਂ ਗਾਮਚਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਪੂੰਝਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸਲਾਈਡ 11:** ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਬੂੰਦਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਓ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹਰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੈ। ਪਰ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਜਦੋਂ ਇਹ ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਜੀਉਣ ਲਈ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਰ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਭੀੜ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬੂੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।





ਕੋਵਿਡ-19

ਅਨੁਲੱਗ 1: ਸਲਾਈਡਾਂ ਲਈ ਟ੍ਰੇਨਰ ਨੋਟਸ

ਸਲਾਈਡ 11: ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਲਾਗ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਲਾਗ ਉਦੋਂ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੁਆਰਾ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਦਾ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝੋਗੇ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਹਮਲਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਲਾਈਡ 14: ਇਸ ਸਲਾਈਡ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀਆਂ ਦੋ ਸਧਾਰਣ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਹ ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਦਿਗਧ ਵਿਅਕਤੀ ਕੌਣ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਦਿਗਧ ਨੂੰ 5 ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

1. ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ।
2. ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
3. ਜੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਕੋਵਿਡ ਪਾਜੀਟਿਵ ਹੈ
4. ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਹੈ
5. ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਪਰ ਲੈਬ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਪਾਜੀਟਿਵ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੁਣ, ਇੱਕ ਸੰਪਰਕ ਇਹ ਹੈ:

1. ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਕੋਵਿਡ ਪਾਜੀਟਿਵ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੈ
2. ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਸਦਾ ਟੈਸਟ ਕੋਵਿਡ ਪਾਜੀਟਿਵ ਮਿਲਿਆ ਹੈ
3. ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਇਕੱਠਿਆਂ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ ਪਾਜੀਟਿਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਸਲਾਈਡ 15: ਫਿਰ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਘਰ ਦੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਤਰਲਾਂ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਕਮਰੇ/ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਬਰਤਨ ਆਦਿ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲਾ ਸੰਪਰਕ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਕੋ ਜਗ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ, ਸ਼ਾਇਦ ਉਸੇ ਖੱਸ ਜਾਂ ਰੇਲ ਜਾਂ ਉਡਾਣ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦਾ ਸੀ ਪਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਬੈਠਾ ਜਿਸਦਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜੀਟਿਵ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਸਲਾਈਡ 16: ਇਹ ਸਲਾਈਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਸਧਾਰਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਅਤੇ ਉਹ ਖੇਤਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਦੁਆਰਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਫਾਰਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਫਾਰਮੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਲਈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਫਾਰਮੈਟ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਫਾਰਮੈਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਿਆਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

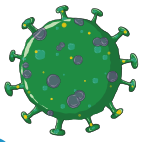
1. ਗੱਲਬਾਤ: ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ
2. ਤਿਆਰੀ: ਆਪਣੇ ਪੈਨ, ਪੈਡ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਲੈ ਜਾਓ। ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਵੀ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਪਾਓ। ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਤੋਂ ਲਟਕਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪਾ ਦਿਓ। ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਨਾ ਛੂਹੋ
3. ਸਾਨੂੰ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 28 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
4. ਸਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋਮ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
5. ਸਾਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਵੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਪਿਛਲੇ 28 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ)।
6. ਫਾਰਮੈਟ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਫ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਿਖੋ। ਕੰਮ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਲਈ ਨਾ ਛੱਡੋ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤੇ, ਨਾਮ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ।
7. ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।
8. ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਬੈਠੋ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ।
9. ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵਾਰ 40 ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਜਾਂ 70% ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਰੋਗ-ਨੁ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ

ਸਲਾਈਡ 17: ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹੋਣਗੇ।

1. ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਸੰਭਾਲਣ, ਸਵੈ-ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
2. ਜੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
 - ੳ) ਤਤਕਾਲ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ
 - ਅ) ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ
 - ੲ) ਨੇੜਲੇ ਸਿਹਤ ਫਸੀਲਿਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣਾ।

ਪਾਕੇਟ ਬੁੱਕ ਪੰਨਾ 19: ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਨੌਡਲ ਅਫਸਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ, ਪਾਕੇਟ ਸੰਦਰਭ ਦੇ ਪੰਨਾ 19 ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਆਸ਼ਾ ਅਤੇ ਏਡਬਲਿਊਡਬਲਿਊ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿਓ।





ਕੋਵਿਡ-19

ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

ਐਨਪੀਐਸਪੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਐਮਓਐਚਐਫਡਬਲਿਯੂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ

ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ: ਐਨਆਈਸੀ/ਜ਼ੂਮ ਕਨੈਕਟੀਵਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ:

ਓ. ਭਾਗੀਦਾਰ: ਸਟੇਟ ਆਸ਼ਾ ਨੋਡਲ ਮੈਨੇਜਰ, ਏਐਨਐਮ ਫੋਕਲ ਪੁਆਇੰਟ, ਸਟੇਟ ਸਰਵੀਲੈਂਸ ਅਫਸਰ ਆਈਡੀਐਸਪੀ, ਸਟੇਟ ਪਰੋਗਰਾਮ ਮੈਨੇਜਰ (ਸ਼ਹਿਰੀ), ਰਾਜ ਪੱਧਰੀ ਡਬਲਿਯੂਐਚਓ ਅਤੇ ਯੂਨੀਸੈਫ ਦੇ ਫੀਲਡ ਅਫਸਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ

ਨੋਟ: ਭਾਗੀਦਾਰ ਆਪਣੇ ਐਨਲਾਈਨ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਤੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਕੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਹੂਲਤ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਐਨਲਾਈਨ ਹਾਜ਼ਰੀ ਲਵੇਗੀ।

ਅ. ਮਿਆਦ: ਇਹ 2.5 ਘੰਟੇ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਾਜਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਐਨਲਾਈਨ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਤੇ 1.5 ਘੰਟੇ ਦੀ ਐਫਐਲਡਬਲਿਯੂ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸਮੱਗਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗੀ।

ਈ. ਰਾਜ ਦੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਰਾਜ ਪੱਧਰੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਲੈਣ

ਦੂਜਾ ਦਿਨ: ਐਨਆਈਸੀ/ਜ਼ੂਮ ਕਨੈਕਟੀਵਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਟੇਟ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ

ਓ. ਭਾਗੀਦਾਰ: ਹਰੇਕ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਤੋਂ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਫਸਰ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਿਗਿਆਨੀ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ। ਮੈਨੇਜਰ, ਸਿਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੈਨੇਜਰ (ਸ਼ਹਿਰੀ), ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਆਸ਼ਾ ਮੈਨੇਜਰ/ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੋਬਿਲਾਈਜ਼ਰ, ਡੀਪੀਓ-ਆਈਸੀਡੀਐਸ, ਡਬਲਿਯੂਐਚਓ ਮੈਡੀਕਲ ਅਫਸਰ, ਯੂਨੀਸੈਫ ਦੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਫਸਰ (ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ)

ਨੋਟ: ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਐਨਲਾਈਨ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਤੋਂ ਜੁੜ ਕੇ ਐਨਲਾਈਨ ਰਹਿਣਗੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਉਪਾਅ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਫਸੀਲਿਟੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਅ. ਮਿਆਦ: ਇਹ 2.5 ਘੰਟੇ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਾਜਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ, ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਤੇ 1.5 ਘੰਟੇ ਦੀ ਐਫਐਲਡਬਲਿਯੂ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸਮੱਗਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗੀ।

ਈ. ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਬਲੌਕ ਪੱਧਰੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗਾਂ ਨੂੰ 3ਵੇਂ ਦਿਨ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੇਣ

ਤੀਜਾ ਦਿਨ: ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਈਕੋ ਕਨੈਕਟੀਵਿਟੀ ਰਾਹੀਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ

ਓ. ਭਾਗੀਦਾਰ: ਮੈਡੀਕਲ ਅਫਸਰ ਇੰਚਾਰਜ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਮਨੋਨੀਤ ਐਮਓ, ਬਲੌਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੈਨੇਜਰ, ਬਲਾਕ ਆਸ਼ਾ ਮੈਨੇਜਰ/ਬਲੌਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੋਬਿਲਾਈਜ਼ਰ, ਆਸ਼ਾ ਫੈਸੀਲਿਟੇਟਰ, ਸੀਡੀਪੀਓ, ਫੀਲਡ ਮਾਨੀਟਰ, ਲੇਡੀ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ (ਜੋ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੇ)।

ਨੋਟ: ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਐਨਲਾਈਨ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਤੋਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਕੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਾਪਤ ਐਨਲਾਈਨ ਹਾਜ਼ਰੀ ਲਵਾਉਣਗੇ।

ਅ. ਮਿਆਦ: ਇਹ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੈਸਕੇਡਿੰਗ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਵਿਧੀ ਅਤੇ 1.5 ਘੰਟੇ ਦੀ ਐਫਐਲਡਬਲਿਯੂ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸਮੱਗਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗੀ।

ਈ. ਬਲੌਕ/ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬਲੌਕ/ਸ਼ਹਿਰੀ/ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰ ਪੱਧਰੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਵਰਚੁਅਲ ਕਲਾਸ ਦੁਆਰਾ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਜੋ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ

ਦਿਨ 4, 5 ਅਤੇ 6: ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਈਕੋ ਕਨੈਕਟੀਵਿਟੀ ਰਾਹੀਂ

ਓ. ਭਾਗੀਦਾਰ: ਬਲੌਕ/ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਏਐਨਐਮ, ਆਸ਼ਾ ਅਤੇ ਏਡਬਲਿਯੂਡਬਲਿਯੂ ਨੂੰ ਵਰਚੁਅਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ/ ਪੀਐਚਸੀ ਜਾਂ ਸਬ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣਗੇ।

ਅ. ਮਿਆਦ: ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ 1.5 ਘੰਟਾ ਮਾਡਿਊਲ ਹੋਵੇਗਾ

ਈ. ਹਰ ਦਿਨ ਦੋ ਸੈਸ਼ਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਸ. ਫੀਡਬੈਕ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਨਾ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਸਟੈਂਡਰਡ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਰਾਜ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਰਾਹਤ। ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ
ਕਲਿਆਣ ਮੰਤਰਾਲਾ। ਫੋਨ: +91-11-23978046

ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਬਿਮਾਰੀ ਕੰਟਰੋਲ ਸੈਂਟਰ।
ਫੋਨ: +91-1123913148

ਮਿਸ਼ਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦਿਹਾਤੀ ਸਿਹਤ ਮਿਸ਼ਨ।
Tel: xxxxxxxxxx

