



COVID 19

एएनएम, आशा, अंगणवाडी सेविकांसाठी
उपाययोजना आणि संसर्ग यासंबंधीची

पंचपुस्तिका

अनुक्रमणिका



१. माझी भूमिका काय : एनएम, आशा, अंगणवाडी सेविका	2
२. मला कोविड-१९ विषयी कोणती माहिती असली पाहिजे	3
३. कोणत्या योग्य सवयींना प्रोत्साहन दिले पाहिजे.....	4
४. संसर्ग होणारी संभाव्य व्यक्ती कोण आहे	5
५. संपर्कात आलेली व्यक्ती कोण आहे	6
६. सामुदायिक छाननी कशी करावी	7
७. सामुदायिक छाननीदरम्यान माहिती कशी घावी	8
८. साहाय्यकारी वातावरण कसे निर्माण करावे	9
९. कुटुंबांशी संवाद कसा साधावा	10
१०. घरामध्ये कोणत्या योग्य सवयींचा अवलंब करावा	11
११. घरामध्ये विलगीकरण केल्यास कशा प्रकारे मदत करावी	12
१२. घरामध्ये विलगीकरण केल्यास कुटुंबियांना कशा प्रकारे मदत करावी	13
१३. मी अपमानास्पद प्रसंगाची हाताळणी कशी करू	14
१४. मास्क कसा वापरावा	15
१५. घरोघरी भेट देताना मी कोणती खबरदारी घेऊ	16
१६. घरी पोहोचल्यावर मी कोणती खबरदारी घेऊ व सुरक्षिततेच्या उपाययोजना करू	17
वस्तुस्थिती आणि गैरसमज	18
आपत्कालीन परिस्थितीतील बालकांकडे विशेष लक्ष देणे का गरजेचे आहे	19

1 माझी भूमिका काय : एएनएम, आशा, अंगणवाडी सेविका

आरोग्य – एएनएम डीएसओ/एमओ यांच्या मार्गदर्शनाखाली

- माहिती देणे
(अ) शारीरिक अंतर राखण्याव्यतिरिक्त प्रतिबंधात्मक आणि नियंत्रणात्मक उपाययोजना
(ब) काल्पनिक माहिती व गैरसमज यांची हाताळणी
- डीएसओला खालील बाबतीत मदत करणे
(अ) प्रमाणित कार्यप्रणालीनुसार (एसओपी) बाधित व्यक्ती शोधणे
- (ब) शहरी व ग्रामीण भागातील सार्वजनिक आरोग्य सेवा जोडणे (घरामध्ये विलगीकरण, घरगुती शुश्रूषा तसेच अधिक जोखमीचे गट व सभाव्य रुग्णांना साहाय्यकारी सेवा) आणि
(क) मानसिक काळजी, मानहानी व भेदभाव
- माहिती व अभिप्राय देणे
- सांघिक सुरक्षितता आणि खबरदारी
- साहाय्यकारी पर्यवेक्षण

आरोग्य – आशा, कम्युनिटी हेल्थ व्हॉलेंटियर (शहरी भागात) आणि आयसीडीएस – अंगणवाडी सेविका

एएनएम आणि सीपीओडी यांच्या मार्गदर्शनाखाली

- आंतरव्यक्ती संवादाच्या माध्यमातून जनजागृती करणे.
(अ) शारीरिक अंतर राखणे यासह प्रतिबंधात्मक आणि नियंत्रणात्मक उपाययोजनांची उपलब्धता
(ब) काल्पनिक माहिती आणि गैरसमज यांची हाताळणी
- घरोघरी जाऊन सर्वेक्षण करण्यासाठी एएनएम/पर्यवेक्षक यांना मदत करणे. जसे,
(अ) अधिक जोखमीचे गट आणि संभाव्य रुग्ण ओळखणे
(ब) शहरी व ग्रामीण भागात वैद्यकीय सेवेची उपलब्धता सुनिश्चित करणे आणि
(क) मानसिक काळजी, मानहानी व भेदभाव
- माहिती व अभिप्राय देणे
- वैयक्तिक सुरक्षितता आणि खबरदारी
- कोविड-१९ च्या आयडसी सामग्रीच्या वापर



2 मला कोविड-१९ विषयी कोणती माहिती असली पाहिजे

1

या आजाराला कोरोनाव्हायरस डिसिस-२०१९ असे म्हणतात व तो सार्स-कोवि-२ या नावाच्या कोरोनाव्हायरसमुळे होतो.

2

खोकला, ताप व श्वासोच्छ्वास करताना त्रास होणे ही कोविड-१९ ची लक्षणे आहेत.

3

जर तुम्हाला खोकला व ताप येत असेल तसेच श्वासोच्छ्वास करताना त्रास होत असेल

आणि

4

प्रयोगशाळेंतील चाचणीद्वारे कोविड-१९ झालेल्या व्यक्तीच्या संपर्कात तुम्ही आला असाल

5

तुम्ही राज्यस्तरीय हेल्पलाईन नंबरावर किंवा आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार यांच्या अहोरात्र चालून असलेल्या ०११-२३९७ ८०४६, १०७५ या हेल्पलाईनवर किंवा तुमच्या आशा/एएनएम यांच्याशी त्वरीत संपर्क साधा.



3 कोणत्या योग्य सवयींना प्रोत्साहन दिले पाहिजे

1

हात वरचेवर धुणे
तुमचे हात साबण आणि पाण्याने ४० सेकंद नियमितपणे व व्यवस्थित धुवा किंवा हाताचा सॅनिटायझर (किमान ७०% अल्कोहोल असलेला) वापरा

2

शारीरिक अंतर राखा

- A. तुम्ही आणि इतर व्यक्तींमध्ये किमान १ मीटरचे अंतर राखण्याची सवय लावून घ्या
- B. गर्दीच्या ठिकाणी जाणे टाळा
- C. समारंभ, प्रार्थना, मेजवान्या यांचे आयोजन करणे व तिथे उपस्थित राहणे टाळा

3

डोळे, नाक व तोंडाला स्पर्श करणे टाळा

- A. कारण तुमचे हात अस्वच्छ असतील तर स्पर्शाद्वारे विषाणू तुमच्या डोळ्यात, नाकात किंवा तोंडात जाऊ शकतो

4

श्वसनसंस्थेच्या स्वच्छतेच्या योग्य सवयींचा अवलंब करा

- A. खोकताना वा शिकताना तुमचे तोंड रुमालाने वा टिश्यू पेपरने झाका
- B. वापरलेला टिश्यू पेपर झाकण असलेल्या कचऱ्याच्या डब्यात तात्काळ टाकून घ्या
- C. तुमचे हात साबण आणि पाण्याने ४० सेकंद धुवा किंवा हाताचा सॅनिटायझर (किमान ७०% अल्कोहोल असलेला) वापरा

5

माहिती मिळवा, सुरक्षित राहा आणि एएनएम/आशा/अंगणवाडी सेविकेच्या सल्ल्याचे पालन करा

- A. कोविड-१९ बद्दल अद्ययावत माहिती मिळवा
- B. वृद्धांची आणि सर्वात जास्त जोखमीची काळजी घ्या
- C. स्वतःचे संरक्षण कसे करायचे याबद्दल काही प्रश्न असतील तर ते आशा/एएनएम/अंगणवाडी सेविका किंवा प्राथमिक आरोग्य केंद्रामध्ये अवश्य विचारा



4 संसर्ग होणारी संभाव्य व्यक्ती कोण आहे

1

श्वसनसंस्थेशी संबंधित तीव्र स्वरूपाचा आजार (ताप आणि श्वसनाच्या आजाराची किमान एक खूण/लक्षण (उदा. खोकला, श्वासोच्छ्वास करताना त्रास होणे) असलेली व्यक्ती,



2

लक्षणे दिसून येण्याच्या १४ दिवस आधी स्थानिक पातळीवर कोविड-१९ चा प्रसार झाल्याची खबर असलेल्या देशात/क्षेत्रात किंवा प्रदेशात प्रवास किंवा वास्तव्य केलेल्या व्यक्ती,

3

श्वसनसंस्थेशी संबंधित तीव्र स्वरूपाचा कोणताही आजार असलेला आणि लक्षणे दिसून येण्याच्या १४ दिवस आधी कोविड-१९ ची खात्रीलायक बाधा झालेल्या व्यक्तीच्या संपर्कात आलेली व्यक्ती,

4

श्वसनसंस्थेशी संबंधित तीव्र स्वरूपाचा गंभीर संसर्ग (ताप आणि श्वसनाच्या आजाराची किमान एक खूण/लक्षण (उदा. खोकला, श्वासोच्छ्वास करताना त्रास होणे) असलेला आणि रुग्णालयात दाखल होण्याची आवश्यकता असलेली व्यक्ती,

5

कोविड-१९ च्या तपासणीचे निदान संदिग्ध आहे अशा व्यक्ती. प्रयोगशाळेद्वारे पुष्टी मिळालेली व्यक्ती: वैद्यकीय खुणा व लक्षणे दिसून आली नसली तरी प्रयोगशाळेद्वारे कोविड-१९ चा संसर्ग झाल्याची पुष्टी मिळालेली व्यक्ती.



5 संपर्कात आलेली व्यक्ती कोण आहे

1

योग्य वैयक्तिक संरक्षणाशिवाय कोविड-१९ रुग्णाबरोबर एकाच घरात राहणारी व्यक्ती

2

कोविड-१९ रुग्णांच्या सान्निध्यात राहणारी व्यक्ती (कार्यालय, शैक्षणिक वर्ग, घर, समारंभ या ठिकाणी)

3

संसर्गाची लक्षणे दिसून आलेल्या व नंतर कोविड-१९ चे निदान झालेल्या व्यक्तीच्या सान्निध्यात शारीरिक अंतर न राखता (१ मीटरपेक्षा कमी) प्रवास करणारी व्यक्ती

4

कोविड-१९ रुग्णाची प्रत्यक्ष शुश्रूषा करणारी व्यक्ती

5

एखाद्या व्यक्तीला आजार होण्यापूर्वी १४ दिवसांच्या कालावधीत संसर्ग झालेला असू शकतो



1

संपर्कात आलेल्या व्यक्तीला भेट देणे: आरोग्य कर्मचाऱ्यांनी संपर्कात आलेल्या व्यक्तीच्या (व्यक्तींच्या) स्थानिक घराला दिलेल्या भेटीतून सामुदायिक छाननी केली जाते. काही प्रसंगी किंवा पाठपुरावा करण्यासाठी दूरध्वनीचा वापर केला जाऊ शकतो. खबरदारी घ्या.

2

हेतू स्पष्ट करा: स्वतःची ओळख करून घ्या, छाननीचा करण्याचा हेतू स्पष्ट करा, निर्धारित फॉर्ममध्ये माहिती गोळा करा.

3

फॉर्मेट्सचा वापर करा : सामुदायिक छाननीमध्ये व्यापक जनसंपर्क आणि आजाराची लक्षणे दिसून आल्यानंतरच्या २८ दिवसांतील प्रवासाची माहिती यांचा समावेश करा.

4

संनियंत्रण : संसर्ग झालेल्या व्यक्तींच्या संपर्कात आलेल्या व्यक्तींचा शोध घ्या आणि व्याख्येनुसार सार्स-कोवि-२ च्या लक्षणांचे निदान झालेल्या व्यक्तीशी शेवटचा संपर्क झाल्यानंतर किमान २८ दिवस संपर्कात आलेल्या व्यक्तींवर लक्ष ठेवा.

5

पाठपुरावा : संपर्कात आलेल्या व्यक्तीची माहिती खालील लोकांकडून मिळवता येऊ शकते :

- रुग्ण, त्याचे/तिचे कुटुंबिय, रुग्णाच्या कार्यालयातील वा शाळेतील सहकारी किंवा
- रुग्णाच्या कामे आणि प्रवासाची माहिती असलेल्या अन्य व्यक्ती



1

नेहमी नप्रतेने वागा. सार्स-कोवि-२ विषाणूचा संसर्ग कोणालाही होऊ शकतो. भेदभाव करू नका, ओरडू नका किंवा असभ्य भाषा वापरू नका. तुमच्या भेटीचा हेतू आणि तुम्हाला हव्या असलेल्या उत्तरांचे तुम्ही काय करणार आहात हे लोकांना सांगा. ही मदत सरकारतर्फे सर्व नागरिकांना देण्यात येत आहे असे लोकांना सांगा.



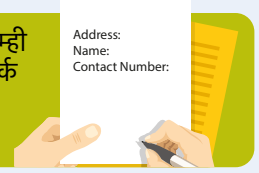
2

किमान १ मीटरचे अंतर राखा : जेव्हा तुम्ही लोकांना भेटाल तेव्हा त्यांना स्पर्श करणे किंवा थेट शारीरिक सान्निध्यात येणे टाळा. त्यामुळे दोघांनाही संसर्ग होण्याची शक्यता असते. जर जागा उपलब्ध असेल आणि परिस्थितीही अनुकूल असेल तर मोकळ्या जागी बसून कुटुंबियांशी बोला.

3

मुलाखत : प्रश्न विचारा आणि अत्यंत सुसंगत उत्तरे मिळवा. तुम्ही लिहून घेतलेली माहिती सुस्पष्ट आणि परिपूर्ण (पत्ते, नावं, संपर्क क्रमांक) असल्याची तसेच तुमचे हस्ताक्षर सुवाच्य असल्याची खात्री करून घ्या.

Address:
Name:
Contact Number:



अभिप्राय : तुम्ही दिलेली माहिती लोकांना नीट समजली आहे हे जाणून घेण्यासाठी त्यांच्या अभिप्राय घ्या आणि दिलेल्या सल्ल्याचा किंवा माहितीचा पुनरुच्चार करण्यास सांगा.

4

5

स्पष्टीकरण : जर त्यांच्या प्रश्नांची उत्तरे तुमच्यापाशी असतील तर ती लोकांना अवश्य सांगा. परंतु जर तुम्हाला उत्तर माहित नसेल तर संकोच न करता तसे सांगा. कोविड-१९ संबंधी पूर्ण माहिती अजूनही आपल्या हाती लागलेली नाही.

I don't have clarification regarding this.



आपण क्षेत्रात जातांना तयार रहा:

- तुमचे हात धुण्यासाठी सॅनिटायझर/साबण बरोबर ठेवा
- फॉर्मेट्स जवळ बागळा
- पेन, वही यासारखे स्वतःचे लेखनाचे साहित्य बरोबर न्या
- तुमचे मास्क बरोबर घ्या आणि आवश्यक असल्यास अतिरिक्त मास्क सोबत न्या

8 साहाय्यकारी वातावरण कसे निर्माण करावे

1

समाजातील प्रभावी व्यक्तींशी बोला आणि त्यांना सामील करून घ्या

- स्थानिक प्रभावी व्यक्तींची यादी करा (सरपंच, धार्मिक गुरू, शिक्षक, अन्य)
- परिस्थितीची कल्पना द्या व त्यावर चर्चा करा तसेच पालन करावयाच्या नियमांची माहिती द्या आणि जनजागृती करण्यासाठी त्यांची मदत घ्या.

2

अधिक जोखीम असलेल्या गटांसाठी सामुदायिक मदतीचे नियोजन करा

- सामुदायिक छाननीच्या नियमांचा वापर करून गावातील अधिक जोखीम असलेल्या गटांची यादी करा
- ते भेटत किंवा बोलत असलेल्या लोकांची यादी करा, या लोकांना प्रतिबंधात्मक उपाययोजनांची माहिती द्या आणि ही माहिती अधिक जोखीम असलेल्या गटांना देण्याची विनंती करा
- ज्यांच्या पालकांचे विलगीकरण करण्यात आले आहे अशा बालकांचे शिक्षण व/वा संगोपन याकडे लक्ष द्या

3

मदतीसाठी सामाजिक संघटनांशी समन्वय साधा

- आपत्कालीन नियोजनासाठी गावाचे विभाजन छोट्या गटांत करा, गट समन्वयकांच्या संपर्काचे तपशील जवळ ठेवा
- त्यांना एएनएम, आशा, रुग्णवाहिका आणि इतर वैद्यकीय मदत यांच्या संपर्काचे तपशील द्या
- बालकांवर झालेले मानसिक आघात व हिंसाचार यासारख्या समस्या सोडवण्यासाठी बाल सुरक्षा समितीच्या समन्वयाचे तपशील द्या

4

कुटुंबांसाठी आपत्कालीन संपर्काची यादी तयार करा

- प्रत्येक कुटुंबाकडे सरकारी आपत्कालीन कक्षाची हेल्पलाईन तसेच एएनएम, आशा किंवा अंगणवाडी सेविका यांच्या संपर्काचे अद्ययावत तपशील असल्याचे सुनिश्चित करा.

5

मानहानी आणि भेदभाव याच्या विरोधात आवाज उठवा

- समुदायातील मानहानी व भेदभावच्या घटना ओळखा
- प्रभावित कुटुंबियांशी बोला व अशा प्रसंगी त्यांना मदत करा



9 कुटुंबांशी संवाद कसा साधावा

1 स्थानिक भाषेत लोकांना अभिवादन करा आणि तुमच्या भेटीचा हेतू स्पष्ट करा. लोकांशी आदराने, नम्रतेने आणि सहानुभूतीने वागा. भेदभाव करू नका किंवा असभ्य भाषा वापरू नका.

2 संभाव्य तसेच निश्चितपणे संसर्ग झालेल्या व्यक्ती आणि त्यांचे कुटुंबिय तणावाखाली किंवा घाबरलेले असतील याची जाणीव ठेवा. त्यामुळे तुम्ही त्यांचे प्रश्न आणि शंका काळजीपूर्वक ऐकणे अत्यंत महत्वाचे आहे.

3 व्यक्तीकडून अचूक माहिती मिळवा : तिचे नाव, जन्मतारीख, प्रवासाचे तपशील, लक्षणांची यादी, सर्व्हेलन्स फॉर्मॅटनुसार नोंद करा आणि माहिती द्या. माहिती सुस्पष्ट लिहा.



4 तुम्हाला सर्व प्रश्नांची उत्तरे माहित नसतील : कोविड-१९ संबंधी पूर्ण माहिती अजूनही आपल्या हाती आलेली नाही आणि हे मोकळेपणाने मान्य करा.

5 उपलब्ध असल्यास, माहितीची पॅम्पलेट्स किंवा हँडआऊट्स कुटुंबियांना द्या. पॅम्पलेट्ससारखी आयडसी सामग्री वापरून त्यांच्या प्रश्नांवर चर्चा करा जेणेकरून त्यांना योग्य माहिती मिळेल व ही माहिती इतरांना देण्याची प्रेरणा मिळेल.

1

इतरांपासून लांब राहा

1. तुमच्या घरातील ठराविक खोलीत तसेच कुटुंबातील इतर व्यक्तींपासून दूर राहा. किमान १ मीटरचे शारीरिक अंतर राखा. सर्व हालचाली मर्यादित ठेवा जेणेकरून घरातील अन्य व्यक्ती संसर्ग होण्यापासून सुरक्षित राहतील
2. उपलब्ध असल्यास स्वतंत्र स्वच्छतागृह वापरा.

2

आरोग्य सेवेचा उपयोग करा आणि सूचित करा

1. जर तुम्हाला सर्दी झाली असेल वा ताप आला असेल वा श्वासोच्छ्वास करताना त्रास होत असेल तर इतरांचे संरक्षण व्हावे म्हणून मास्क लावा आणि नजिकच्या आरोग्य संस्था किंवा आशा किंवा एनएमना तात्काळ सूचित करा.

3

मास्क लावा

1. लोकांमध्ये वावरताना तसेच डॉक्टरांच्या दवाखान्यात प्रवेश करण्यापूर्वी
2. जर आजारी व्यक्तीला मास्क लावणे शक्य नसेल तर त्याच्या खोलीत प्रवेश करताना कुटुंबातील इतर व्यक्तींनी मास्क लावावा

4

सार्वजनिक ठिकाणी जाणे टाळा

1. कामावर, शाळेत किंवा सार्वजनिक ठिकाणी जाऊ नका.
2. जर तुम्हाला संसर्ग झाला असेल तर तो इतरांना होण्याची दाट शक्यता असते

5

घरी अभ्यागतांना किंवा सेवकवर्गाला बोलावणे टाळा

1. तुम्ही नकळतपणे इतरांना संसर्ग देऊ शकता
2. गडीनोकर, वाहनचालक यासारख्या सेवकवर्गाला लांब राहण्यास सांगा



1

मदत : ठराविक कुटुंबियाने अंथरुणावर असलेल्या व्यक्तीची शुश्रूषा करावी आणि डॉक्टरांनी दिलेल्या औषधाचे सेवन करण्यासाठी मदत करावी.

2

लक्षणांवर लक्ष ठेवा : ताप आणि श्वासोच्छ्वासावर सतत लक्ष ठेवले पाहिजे आणि जुर श्वासोच्छ्वास करताना त्रास होत असेल किंवा ताप वाढला असेल तर तात्काळ डॉक्टरांना सूचित करा.

3

संरक्षणात्मक स्वच्छता :

- थाळ्या, पाण्याचे ग्लास, कप, जेवणाची भांडी, टॉवेल, चादरी किंवा इतर घरगुती वस्तू घरातील इतरांबरोबर शेअर करू नका. वापरलेले टिश्यू झाकण असलेल्या कचऱ्याच्या डब्यात टाका.
- चादरी व पांघरुणे गरम पाणी आणि साबणाने धुऊन निर्जंतुक करा व सूर्यप्रकाशात वाळवा.
- वॉशिंग मशीन : जंतुनाशक, साबण, गरम पाणी वापरा व सूर्यप्रकाशात वाळवा.
- एका मोठ्या पिंपात गरम पाणी व साबण एकत्र करून त्यात चादरी बुडवा, पाण्याचे थेंब अंगावर उडू न देता काठीने ढवळा (०.०५ % क्लोरिनच्या द्रावणात अंदाजे ३० मिनिटे चादरी बुडवा). शेवटी स्वच्छ पाण्याने खळखळून धुवा आणि सूर्यप्रकाशात पूर्णपणे वाळू द्या.
- सर्व वापरलेले टिश्यू, डिस्पोझेबल हातमोजे, चेहऱ्याचे मास्क आणि इतर दूषित वस्तू जाड अस्तराच्या डब्यात टाका आणि नंतर घरातील इतर कचऱ्यासोबत टाकून द्या.

4

स्वच्छ करा आणि निर्जंतुक करा : काऊंर्टर्स, टेबलाचा वरचा भाग, दाराच्या मुठी, स्वच्छतागृहातील नळ, शौचालय, मोबाईल, कीबोर्ड, टॅब्लेट्स, पलंगाशेजारचे टेबल यासारखे सर्व “सतत स्पर्श होणारे” पृष्ठभाग दररोज स्वच्छ व निर्जंतुक करा. तसेच ज्या पृष्ठभागांवर रक्त, शौच किंवा शरीरातील स्राव पडले असतील ते ब्लिचिंग पावडरच्या द्रावणाने पुसून काढा.

5

हात धुवा : हात साबण आणि पाण्याने किमान ४० सेकंद धुवा. साबण व पाणी उपलब्ध नसल्यास अल्कोहोलचे प्रमाण किमान ६०% असलेल्या हॅंड सॅनिटायझरने हात स्वच्छ करा. हात वरचेवर, विशेषतः स्पर्श केल्यावर धुवा.



12 घरामध्ये विलगीकरण केल्यास कुटुंबियांना कशा प्रकारे मदत करावी

1

हात साबण आणि पाण्याने वारंवार ४० सेकंद व्यवस्थित धुवा किंवा ७०% अल्कोहोल असलेल्या हॅंड सॅनिटायझरचा वापर करा.



2

वृद्ध व्यक्तीपासून लांब राहा. कुटुंबातील इतर सदस्यांनी दुसऱ्या खोलीत राहावे किंवा रुग्णापासून शक्य तेवढे अलग राहावे. उपलब्ध असल्यास कुटुंबातील इतर सदस्यांनी स्वतंत्र खोली आणि स्वच्छतागृह वापरा.



3

थाळ्या, पाण्याचे ग्लास, कप, जेवणाची भांडी, टॉवेल, चादरी किंवा इतर घरगुती वस्तू घरातील इतरांबरोबर **शेअर करणे टाळा.**



4

संसर्ग झालेल्या व्यक्तीच्या संपर्कात असताना **तीन पदरी मास्कचा सतत वापर करा.** डिस्पोझेबल मास्कचा पुनर्वापर करू नका. (वापरलेले मास्क संसर्गजन्य असू शकतात हे लक्षात ठेवा.) मास्कची सुरक्षित विल्हेवाट लावा.



5

जर लक्षणे (ताप/खोकला/श्वासोच्छ्वास करताना त्रास होणे) **दिसून आली** तर त्याने/तिने नजिकच्या आरोग्य केंद्राला तात्काळ सूचित करावे किंवा तुमच्या स्थानिक नंबराशी संपर्क साधावा.



जेव्हा लोक चिंतेत असतात, त्यांना अपमानास्पद व/वा भेदभाव केल्यासारखे वाटत असते त्यावेळी त्यांना मदतीची अत्यंत गरज असते. अशा वेळी त्यांच्या चिंता दूर करण्यासाठी तसेच साहाय्यकारी वातावरण निर्माण करण्यासाठी तुम्ही हातभार लावू शकता.

1

“कोविड-१९ च्या केसेस” किंवा “रुग्ण” असे जाहीरपणे न म्हणता कोविड-१९ झालेली व्यक्ती असे म्हणा. त्याचप्रमाणे, “संशयास्पद रुग्ण” असे न म्हणता व्यक्तीला कोविड-१९ झालेला असू शकतो असे म्हणा – जरी हे शब्द तुमच्या संपर्कात आलेल्या व्यक्तींची नोंद करण्याच्या फॉर्ममध्ये अधिकृतरित्या वापरलेले असले तरी.

2

ज्या बातम्यांमुळे लोकांना काळजी वाटेल किंवा ताण येईल अशा बातम्या कमीत कमी पाहण्याचा, वाचण्याचा किंवा ऐकण्याचा सल्ला द्या.

3

घरी खेळता येणारे खेळ, वाचन, बागकाम, घराची साफसफाई यासारख्या ताण दूर करणाऱ्या गोष्टींमध्ये मन गुंतवण्याचा सल्ला लोकांना द्या.

4

सामुदायिक मदतीसाठी समाजातील प्रभावी व्यक्तींची मदत घ्या आणि त्यांना त्या वर्तुळातील लोकांशी संवाद साधण्यास सांगा.

- A. प्रभावी व्यक्ती शोधा
- B. त्यांना कोविड-१९ बद्दल योग्य माहिती द्या.
- C. त्यांना तुम्हाला हव्या असलेल्या ठराविक मदतीची कल्पना द्या.

5

बहुतांश लोक कोविड-१९ आजारातून बरे होतात हे अधोरेखित करा तसेच स्थानिक लोकांबद्दलच्या बातम्या मुद्दाम विस्तृतपणे सांगा.

- A. कोविड-१९ आजारातून कोण बरे झाले?
- B. त्यांच्या कुटुंबियांना कुणी मदत केली?



1. केवळ खालील परिस्थितीतच मास्क वापरा:

1. तुम्हाला खोकला किंवा ताप आला असेल किंवा श्वासोच्छ्वास करताना त्रास होत असेल तर
2. तुम्ही आरोग्य संस्थेत गेलात तर
3. तुम्ही आजारी व्यक्तीची शुश्रूषा करत असाल व/वा संसर्ग झालेल्या व्यक्तीच्या खोलीत प्रवेश करत असाल तर



2. मास्क योग्यरीत्या वापरा:

1. चुण्या उलगाडा, त्या जमिनीच्या दिशेला ठेवा, नाक, तोंड व हनुवटी झाकली जाईल अशा रितीने मास्क घाला.
 2. नाकाच्या हाडावर मास्कचा भाग घट्ट बसवा. दोऱ्या बांधा. वरच्या दोऱ्या डोक्याच्या मागे कानाच्या वरून बांधा. खालच्या दोऱ्या मानेच्या मागे बांधा.
 3. चेहऱ्याच्या दोन्ही बाजूला फटी राहणार नाहीत अशारीतीने मास्क घट्ट बांधा.
 4. मास्क चेहऱ्यावरून खाली ओढू नका किंवा मानेवरून लोंबकळत ठेवू नका.
 5. मास्क लावल्यावर त्याला स्पर्श करणे टाळा.
7. **3. मास्क ओलसर/दमट झाल्यावर तो काढून त्याच्याजागी नवा स्वच्छ, कोरडा मास्क लावा.** एकवेळ वापरण्याच्या मास्कचा पुनर्वापर करू नका.



4. मास्क काढणे व त्याची विल्हेवाट लावणे

1. योग्य तंत्र वापरून (उदा. मास्कच्या पुढच्या बाजूला स्पर्श करून नका. पाठीमागून दोऱ्या सोडवा).
2. मास्क काढताना आधी खालच्या दोऱ्या सोडा, नंतर वरच्या दोऱ्या सोडा आणि मग वरच्या दोऱ्या पकडून मास्क काढा. मास्क काढताना त्याच्या दोऱ्या वगळता इतर कोणत्याही भागाला स्पर्श करू नका.

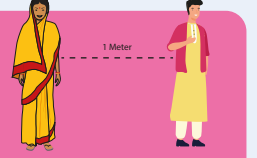


5. मास्कची विल्हेवाट लावणे मास्क काढल्यावर किंवा वापरलेल्या मास्कला चुकून स्पर्श झाला तर हात ७०% अल्कोहोल असलेल्या हॅंड-रबने किंवा साबण आणि पाणी वापरून ४० सेकंद धुवा. एकवेळ वापरण्यासाठी असलेला मास्क एकदा वापरून झाला की काढल्यावर घरगुती ब्लीचच्या द्रावणात भिजवा आणि नंतर झाकण असलेल्या कचऱ्याच्या डब्यात टाकून घ्या.



1

लोकांपासून १ मीटरचे शारीरिक अंतर राखा आणि त्यांना माहिती देताना थेट शारीरिक सान्निध्यात येणे टाळा.



2

तुमचा चेहरा झाकण्यासाठी तीन पदरी मास्क वापरा. तो योग्यरीत्या घातला आहे याची खात्री करून घ्या.



3

तुमच्या चेहऱ्याला (डोळे, नाक, तोंड) वरचेवर स्पर्श करणे टाळा. तुमचे हात वारंवार साबण आणि पाण्याने ४० सेकंद धुवा किंवा ७०% अल्कोहोल असलेला हॅंड-रब वापरा.



4

तुमचे हात साबण आणि पाण्याने ४० सेकंद धुवा किंवा ७०% अल्कोहोल असलेला हॅंड-रब वापरा.



5

दारावरील घंटी, दाराच्या मुठी, जिन्याचे कठडे, आधारासाठी असलेले दांडे आणि मुठी यासारखे सतत हाताळल्या जाणाऱ्या पृष्ठभागांना स्पर्श करणे टाळा.



1

तुमच्या चेहऱ्यावरील मास्क आणि हातातील मोजे योग्य पद्धतीने काळजीपूर्वक काढा, मागील बाजूने दोरी सोडा आणि मास्कला मानेवरून लॉबकळू देऊ नका.

2

वापरलेला मास्क आणि हातमोजे झाकण असलेल्या कचऱ्याच्या डब्यात टाका. (कृपया मास्कची हाताळणी पाहा).

3

पर्स आणि मोबाईल यासारख्या बरोबर घेऊन गेलेल्या वस्तू घरगुती जंतुनाशकाने पुसून काढा. घरगुती जंतुनाशक बनवण्यासाठी ४ कप पाण्यामध्ये ४ टेबलस्पून घरगुती ब्लीच घालून द्रावण करा.

4

कुठल्याही वस्तूला स्पर्श करण्यापूर्वी तुमचे हात साबण आणि पाण्याने ४० सेकंद धुवा किंवा ७०% अल्कोहोल असलेल्या हॅंड-सॅनिटायझरने स्वच्छ करा.

5

जर सर्दी, कोरडा खोकला, ताप यासारखी लक्षणे दिसून आली तर नजिकच्या सरकारी आरोग्य संस्थेशी किंवा जिल्हा चौकशी अधिकाऱ्याशी (डीएसओ) त्वरीत संपर्क साधा.





गैरसमज आणि वस्तुस्थिती

१ विधान: उन्हाळा सुरू होत असल्यामुळे कोरोनावायरस नष्ट होईल.

वस्तुस्थिती: कोविड-१९ सर्व प्रदेशांत सापडलेला आहे, अगदी उष्ण आणि दमट हवामानाच्या प्रदेशांत देखील. त्यामुळे साबण आणि पाण्याने वरचेवर हात धुणे, खोकताना आणि शिकताना तोंड झाकणे आणि गर्दीच्या ठिकाणी जाणे टाळणे हे कोविड-१९ पासून स्वतःचे रक्षण करण्याचे उत्तम मार्ग आहेत.

२ विधान: गरम पाण्याने अंधोळ केली तर कोरोनावायरस मरेल.

वस्तुस्थिती: हा विषाणू शरीरात असतो आणि शरीराचे तापमान ३७° सेल्सियस असते. त्यामुळे तुम्ही केलेल्या गरम पाण्याच्या अंधोळीचा कोणताही परिणाम विषाणूवर होत नाही.

३ विधान: कच्ची लसणू तीळ खाल्ल्यामुळे तुमचे विषाणूपासून रक्षण होते.

वस्तुस्थिती: लसणीचे सेवन करणे आरोग्यदायक आहे आणि त्याचे इतर फायदे आहेत. परंतु तिचे सेवन केल्यामुळे कोरोनावायरसपासून रक्षण होत नाही.

४ विधान: न्यूमोनियाच्या लस टोचल्यामुळे कोरोनावायरसपासून रक्षण होईल.

वस्तुस्थिती: न्यूमोनियाची लस न्यूमोनिया पसरवणाऱ्या जंतूपासून आपले रक्षण करते. परंतु नोवेल

कोरोनावायरसच्या लसीविषयक संशोधन अजून चालू आहे.

५ विधान: डास चावल्यामुळे तुम्हाला कोविड-१९ होतो.

वस्तुस्थिती: डासांमार्फत कोरोनावायरसचा प्रसार होत नाही. जेव्हा बाधित व्यक्ती शिकते किंवा खोकते तेव्हा नाका-तोंडातून उडालेल्या थेंबांमुळे हा विषाणू पसरतो.

६ विधान: शरीरावर अल्कोहोल किंवा जंतुनाशक फवारले तर कोरोनावायरसचा संसर्ग होत नाही.

वस्तुस्थिती: शरीरावर आणि कपड्यांवर अल्कोहोल किंवा सॅनिटायझर फवारल्यामुळे कोरोनावायरसचा संसर्ग टाळता येणार नाही. जेव्हा हा विषाणू नाकातून किंवा तोंडातून शरीरात प्रवेश करतो तेव्हा संसर्ग होतो. जेव्हा तुम्ही अस्वच्छ हातांनी तुमच्या तोंडाला स्पर्श करता किंवा तशाच हातांनी जेवता तेव्हा अल्कोहोल वापरून हात स्वच्छ केल्यामुळे किंवा पुसल्यामुळे विषाणूचा तुमच्या शरीरात होणारा प्रवेश थोपवता येतो.

७ विधान: मिठाच्या पाण्याने सतत नाक स्वच्छ केल्यामुळे संसर्ग होणार नाही.

वस्तुस्थिती: मिठाच्या पाण्याने नाक स्वच्छ केल्यामुळे काहीजणांना सामान्यतः होणारी सर्दी नियंत्रित झाल्याचे दिसून आहे आहे. परंतु नोवेल कोरोनावायरस रोखण्याचा हा प्रभावी उपाय असल्याचे सिद्ध झालेले नाही.



आपत्कालीन परिस्थितीतील मुलांकडे विशेष लक्ष देणे का गरजेचे आहे?*

मुलं हा समाजातील सर्वात असहाय्य घटक आहे. त्यांच्या विशिष्ट गरजा असतात आणि आपत्कालीन परिस्थिती या गरजांकडे नेहमी दुर्लक्ष केले जाते. गावपातळीवर बाल सुरक्षा समितीच्या सदस्य या नात्याने आशा व अंगणवाडी सेविकांना महत्त्वाची भूमिका बजावावी लागते.

1

मुलं चिंताक्रांत व खिन्न होतील असे पालकांना सांगा. हे त्यांच्या हट्टीपणातून किंवा रागाच्या उद्रेकातून व्यक्त होईल. अशा वेळी पालकांनी संयम बाळगला पाहिजे तसेच हिंसक पद्धतीने शिस्त लावणे टाळले पाहिजे.

2

अशा आपत्कालीन परिस्थितीत मुलांवर हिंसाचार, अत्याचार केला जातो तसेच त्यांना वंचित ठेवले जाते हे लक्षात ठेवा. या शक्यतांची जाणीव ठेवा, त्याप्रमाणे कृती करा आणि त्याचा अहवाल पाठवून द्या.

3

जागरूक राहा आणि नाबालिक मुलं एकटी फिरत नाहीत हे पाहा.

4

मुलांना कुठल्याही प्रकारच्या मदत हवी असल्यास चाईल्डलाईन १०९८ वर संपर्क साधा.

5

चाईल्ड केअर इन्स्टिट्यूटचे (सीसीआय) बाल सुरक्षा कर्मचारी सुरक्षिततेच्या सर्व नियमांचे पालन करत असल्याचे सुनिश्चित करा.

* हा विभाग केवळ राज्यस्तरीय बाल सुरक्षा नोडल अधिकाऱ्यांनी वापरवा.



अधिका माहितीसाठी संपर्क साधा:

संचालक, आपत्कालीन वैद्यकीय मदत
आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय
दूरध्वनी क्रमांक : +९१-११-२३९७८०४६

संचालक, राष्ट्रीय रोग नियंत्रण केंद्र
दूरध्वनी क्रमांक : +९१-११-२३९१३१४८

मिशन संचालक, राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियान
दूरध्वनी क्रमांक : XXXXXXXXXXX



Ministry of Health
& Family Welfare
Government of India

