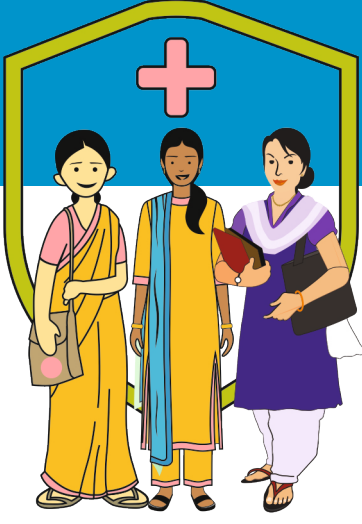


COVID-19 પ્રશિક્ષક માટેની માર્ગદર્શિકા

પ્રતિક્રિયા અને નિયંત્રણ ઉપાયો
એ.એન.એમ. (ANM), આશા (ASHA),
આંગણવાડી કાર્યકર (AWW) માટેની તાલીમની ટૂલકિટ





વિષયવસ્તુ

ટૂલકિટ વિશે	૩
તાલીમના હેતુઓ	૫
તાલીમની કાર્યસૂચિ	૬
સત્ર ૧: પૂર્વતૈયારી કરવા અને પ્રતિક્રિયા આપવા COVID-19ના સંચારનો પરિચય	૭
સત્ર ૨: નિવારણ: સમુદાયમાં સલામત વ્યવહારો	૮
સત્ર ૩: સમુદાયમાં સર્વેલન્સ કરવો	૯
સત્ર ૪: જાહેર સ્વાસ્થ્ય તંત્રને સહાયક સેવાઓ: સમુદાય અને કુટુંબો	૧૦
સત્ર ૫: સામાજિક ભય અને ભેદભાવને દૂર કરવા	૧૧
સત્ર ૬: અગ્રહરોળના કાર્યકરો માટે વ્યક્તિગત સલામતી	૧૨
સત્ર ૭: શહેરી વિસ્તારોમાં સંચારની વિશેષ જરૂરિયાતો	૧૩
સંદર્ભ એફએક્યૂ (વારંવાર પૂછાયેલા પ્રશ્નો) COVID-19 વિશે મારે જાણવા જેવી બાબતો	૧૪
પરિશિષ્ટ (એનેક્સચર) ૧ : સ્લાઇડ્સ માટેની પ્રશિક્ષકની નોંધો	૧૭
તાલીમનું આયોજન કરવા માટેની નોંધો	૧૯



ટૂલકિટ વિશે

પરિચય

જાન્યુઆરી ૨૦૨૦માં વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (ડબ્લ્યુએચઓ-(WHO))એ ચીનના હુબેઈ પ્રાંતમાં ફાટી નીકળેલા રોગચાળા વ્યૂ કોરોનાવાઇરસને જાહેર સ્વાસ્થ્યની આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરની કટોકટી જાહેર કરી હતી.ત્યારપછીથી ડબ્લ્યુએચઓ (WHO)એ તેને વિશ્વવ્યાપી રોગચાળા જાહેર કર્યો છે, જેણે વિશ્વના ૧૧૫થી પણ વધુ દેશને પોતાના ભરડામાં લીધાં છે. ૩૦ જાન્યુઆરી, ૨૦૨૦ના રોજ કેરળમાં ભારતનો સૌપ્રથમ COVID-19નો કેસ જોવા મળ્યો. તેના કેસમાં સ્થિરપણે વધારો થઈ રહ્યો છે ત્યારે આ રોગચાળાના પ્રસારને જો આપણે અટકાવવો હશે તો સમાજના તમામ વર્ગના લોકોએ તેમાં ભૂમિકા ભજવવાની રહેશે અને અગ્રહરોળના આરોગ્ય કાર્યકરો આ માટેની જવાબદારી, પહોંચ અને સમાજની અંદર પ્રભાવ ધરાવે છે.

COVID-19ના રોગચાળાને ફેલાતો અટકાવવા માટે યુનિસેફ અને ડબ્લ્યુએચઓ (WHO) ભારત સરકારને સહાયરૂપ થઈ રહ્યાં છે.

આ ટૂલકિટનો ઉપયોગ કોણે કરવો જોઈએ

આ તાલીમ મોડ્યુલનો ઉપયોગ અગ્રહરોળના સ્વાસ્થ્ય કાર્યકર્તાઓની સાથે નિયુક્ત કરવામાં આવેલા COVID-19 પ્રશિક્ષકો દ્વારા થવો જોઈએ, જેમ કે, એએનએમ (ANM) અને આશા (ASHA). આ મોડ્યુલનો ઉપયોગ દોટ કલાકની અલગ તાલીમમાં અથવા તો મોટી તાલીમના ભાગરૂપે થઈ શકે છે.

અગ્રહરોળના કાર્યકર્તાની ભૂમિકા

સ્વાસ્થ્ય - એએનએમ (ANM) ડીએસઓ (DSO)/એમઓ (MO)ના માર્ગદર્શન હેઠળ

- માહિતી પૂરી પાડો
(એ) સામાજિક અંતર જાળવવા સહિત નિવારક અને નિયંત્રણ સંબંધિત પગલાં
(બી) માન્યતાઓ અને ગેરસમજોને દૂર કરવી.
- આ બાબતો પર ડીએસઓ(DSO)ને સહાયરૂપ થવું -
(એ) એસઓપી (SOP) મુજબ સંપર્કમાં આવેલા વ્યક્તિઓને શોધવા
(બી) શહેરી/ ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં અતિ જોખમી ગ્રુપ અને સંભવિત કેસો માટે ઘરમાં અળગા રાખવાનું (હોમ ક્વોરેન્ટાઇન), ઘરે સારવાર આપવાનું અને સહાયક સેવાઓ આપવાનું અમલીકરણ કરવું તથા
(સી) મનોસામાજિક સારવાર આપવી અને સામાજિક ભય અને ભેદભાવ જેવા મુદ્દાઓ ઉકેલવા.
- રીપોર્ટિંગ કરવું અને પ્રતિભાવ આપવો
- ટીમની સલામતી અને નિવારણ
- સહાયક ડેખરેખ

સ્વાસ્થ્ય - આશા (ASHA), સીએચવી (CHV) (શહેરી વિસ્તારોમાં) અને આઇસીડીએસ (ICDS) - આંગણવાડી કાર્યકર(AWW) એએનએમ (ANM) અને સીડીપીઓ (CDPO)ના માર્ગદર્શન હેઠળ

- આંતર-વૈચકિતિક સંપર્ક મારફતે સમાજમાં જાગૃતિ પેદા કરવી
(એ) સામાજિક અંતર જાળવવા સહિત નિવારક અને નિયંત્રણના પગલાં લેવા
(બી) માન્યતાઓ અને ગેરસમજો દૂર કરવી;
- ઘર દીઠ થતા સર્વે/સર્વેલન્સમાં એએનએમ (ANM)/સુપરવાઇઝરને અહીં જણાવેલી બાબતો સહિત સહાયરૂપ થવું,
(એ) અતિ જોખમી ગ્રુપ (હાઈ રિસ્ક ગ્રુપ)અને સંભવિત કેસોને ઓળખી કાઢવા
(બી) શહેરી અને ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં આપવામાં આવતી તબીબી સેવાઓની ખાતરી કરવી તથા
(સી) મનોસામાજિક સારવાર અને સામાજિક ભય તથા ભેદભાવ જેવા મુદ્દાઓ ઉકેલવા
- રીપોર્ટિંગ કરવું અને પ્રતિભાવ આપવો
- સ્વ-નિવારણ / સલામતી
- COVID ૧૯પ્રચાર સામગ્રીનો ઉપયોગ કરવો



ટૂલકિટનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો

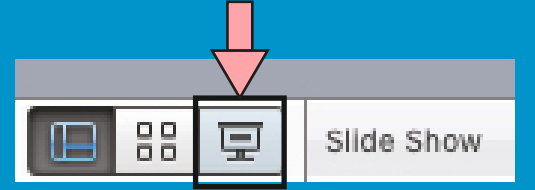
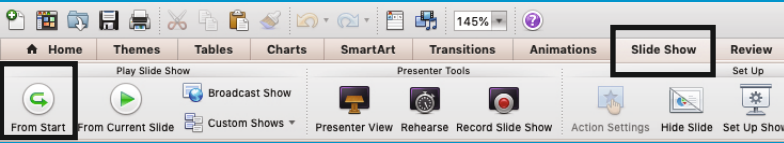
આ ટૂલકિટમાં અહીં નીચે જણાવેલી બાબતોનો સમાવેશ થાય છે:

- સુવિધા પૂરી પાડનારાઓની તાલીમ માટેની માર્ગદર્શિકા (એફએલડબ્લ્યુ (FLW)ની તાલીમ માટે ડીએસઓ (DSO) દ્વારા ઉપયોગમાં લેવા માટે)
- તાલીમ માટેનું પ્રેઝન્ટેશન (વીસી (VC) દરમિયાન ડીએસઓ (DSO) દ્વારા ઉપયોગમાં લેવા માટે)
- એફએલડબ્લ્યુ (FLW)ના સંદર્ભ તરીકે વિવિધ વિષયો પર 'શું કરવું જોઈએ'ના ૫ મુદ્દાઓ ધરાવતી પોકેટ બુક (આ પીડીએફ (pdf)ને વોટ્સએપ પર મોકલી શકાય છે અને તે એફએલડબ્લ્યુ (FLW) માટે હાથવગી માર્ગદર્શિકા બની શકે છે)

પ્રશિક્ષક દ્વારા આ સુવિધા પૂરી પાડનાર માટેની માર્ગદર્શિકા અને પ્રેઝન્ટેશનનો ઉપયોગ થવો જોઈએ. આ માર્ગદર્શિકા પ્રશિક્ષકને તાલીમ સત્રો કેવી રીતે ચલાવવી તે અંગે સુવિધા સૂચનોના મુદ્દાઓ આપશે. આ સત્રો પાવરપોઇન્ટ પ્રેઝન્ટેશનને અનુસરે છે. પ્રશિક્ષક ચર્ચા કરતા પહેલા સત્રો અને પ્રેઝન્ટેશનથી પોતાને પરિચિત કરી લે તેવી અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે. પ્રશિક્ષકે લોક ડાઉન થઈ ગયેલા અથવા તો ચેપનો ઊંચો દર ધરાવતા રાજ્યોમાં જિલ્લાઓ અને કલસ્ટરોની તાજેતરની સ્થિતિની જાણકારી પણ રાખવી જોઈએ. પ્રશિક્ષકે શહેરી વિસ્તારમાં કામ કરતાં એફએલડબ્લ્યુ (FLW)ની તાલીમ દરમિયાન ફક્ત સત્ર નંબર ૭નો ઉપયોગ કરવો જોઈએ, કારણ કે, તે તેમને ચોક્કસ ક્ષેત્ર સંબંધિત માહિતી પૂરી પાડે છે.

સત્રના અંતે સ્વ-મૂલ્યાંકન આપવામાં આવેલ છે જે તાલીમાર્થીઓ દ્વારા સત્ર અંગેની પોતાની સમજણની ચકાસણી કરવા માટે થઈ શકે છે. સ્વ-મૂલ્યાંકનએ એક કેસ સ્ટડી અથવા ચેક લિસ્ટ છે. આ માર્ગદર્શિકામાં પ્રશિક્ષકો માટે તમામ સંદર્ભો પૂરાં પાડવામાં આવ્યાં છે. સત્રો અંગેની વધારાની વાંચન સામગ્રી સરળ રીતે ઉપયોગ કરી શકે તે માટે તરીકે આપવામાં આવેલ છે, જેને તાલીમાર્થીઓને આપી શકાય છે. તાલીમાર્થીઓ આ વાંચન સામગ્રીથી પરિચિત થાય એવી અપેક્ષા છે. પોકેટસંદર્ભ મોબાઇલ પર પીડીએફ (PDF) તરીકે આપવામાં આવશે અને તેને વોટ્સએપની સ્ક્રીન પર જોઈ શકાશે.

પ્રશિક્ષકે પાવરપોઇન્ટ પ્રેઝન્ટેશનને પ્રેઝન્ટેશન મોડમાં ચલાવવાનું ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ. સ્લાઇડશોમોડમાં બદલવા માટે અહીં દર્શાવવામાં આવેલ સૂચનોનું પાલન કરો.



સ્લાઇડશોને આપના પ્રેઝન્ટેશનના પ્રારંભથી શરૂ કરવા માટે

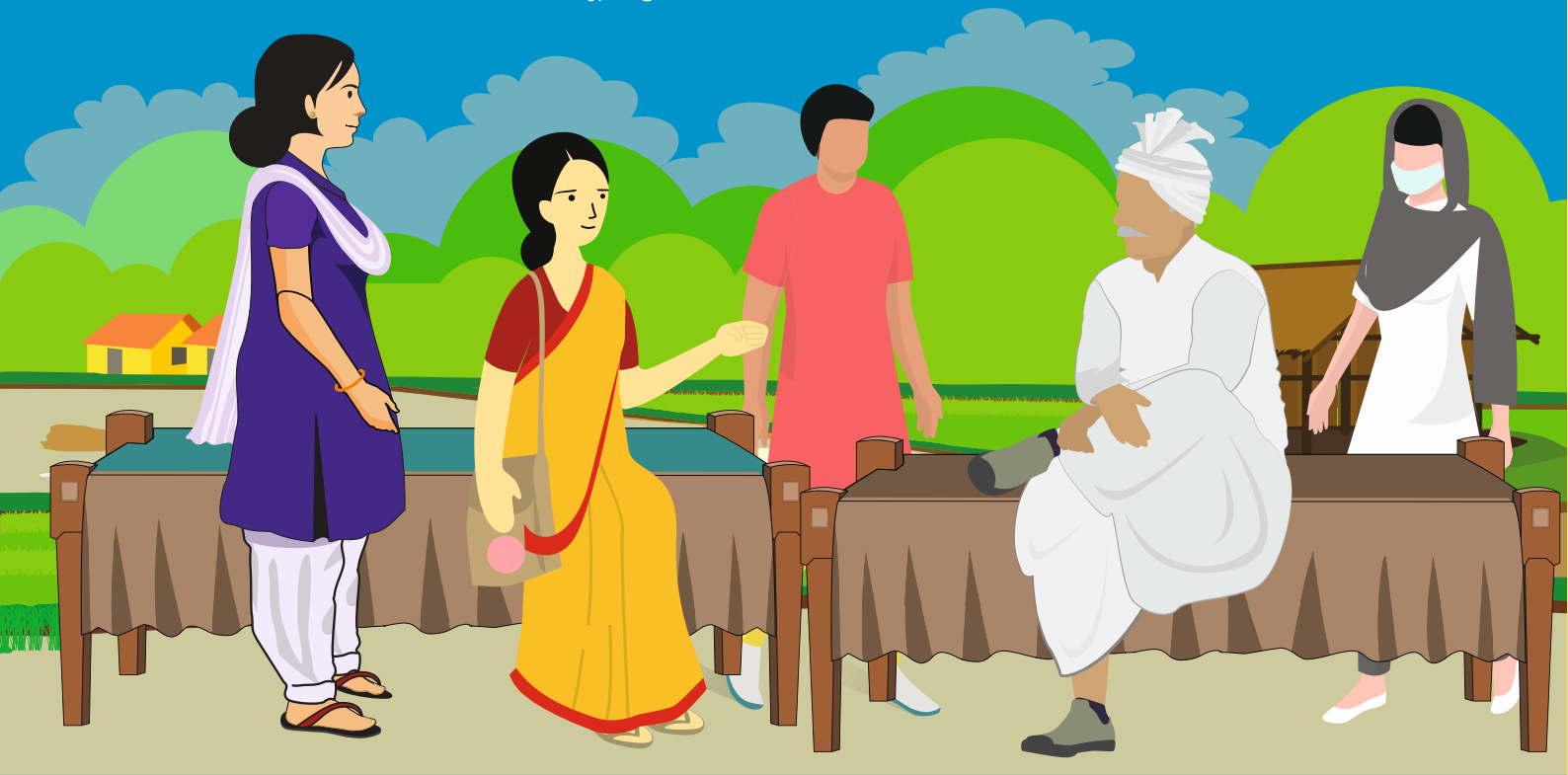
૧. સ્લાઇડ શો ટેબ પર જાઓ

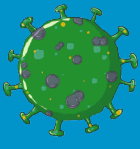
૨. 'From Beginning' (શરૂઆત થી)ને પસંદ કરો

'From Beginning'ને પસંદ કરવાથી આપ હાલમાં આપના ડેસ્કની અંદર કઈ સ્લાઇડમાં છો તેને ધ્યાન પર લીધાં વગર આપનું પ્રેઝન્ટેશન પહેલી non-hidden (બિન છુપાયેલ) સ્લાઇડથી શરૂ થશે.

પ્રશિક્ષકે પાવરપોઇન્ટ પ્રેઝન્ટેશનને પ્રેઝન્ટેશનમોડમાં ચલાવવાનું ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ.

સ્લાઇડશોમોડમાં બદલવા માટે અહીં દર્શાવવામાં આવેલ સૂચનોનું પાલન કરો.





COVID-19

તાલીમના હેતુઓ

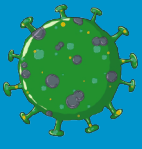
તાલીમના હેતુઓ

તાલીમના અંતે આશા (ASHA) / એએનએમ (ANM) / આંગણવાડી કાર્યકર (AWW)/ અન્ય કમ્યુનિટી વર્કરો નીચેની બાબતો કરી શકવા માટે સમર્થ બનશે.

- સમુદાયમાં સર્વેલન્સની પ્રક્રિયાને સહાયરૂપ થવું (વહેલી ઓળખ અને રીપોટલેક્ષગ)
- સામુદાયિક / કૌટુંબિક સહકાર સહીત પૂર્વતેયારી, નિવારણ અને નિયંત્રણ (હોમ ક્વોરેન્ટાઇન, ઘરે સંભાળ, સામાજિક ભય અને ભેદભાવ) માટે સમુદાયને જાહેર આરોગ્ય સેવાઓ સાથે સંલગ્ન કરીને મજબૂત બનાવવી.
- જાહેર આરોગ્ય તંત્રના પગલાંને મજબૂત કરવા જેમ કે (સલામત વર્તણૂકો અને સામાજિક અંતર જાળવવાના પગલાં તથા જો લક્ષણો દેખાય તો જાતે જ આ અંગે જાણ કરવી) તથા અફવાઓ અને ગેરસમજણો શોધવી અને તેને દુર કરવી. ઈફેક્ટ-૧૯ના ચેપ સામે આરોગ્ય કાર્યકરોનું રક્ષણ કરવું.

જાણકારી	કૌશલ્યો
વહેલીતકે ઓળખ કરી લેવા માટે કલસ્ટર નિયંત્રણ અને લક્ષણોના સમાજમાં પ્રસાર અને સંચારની જાણકારી મેળવતી વખતે કેસની સ્પષ્ટતા કરવી.	ઈફેક્ટ ૧૯ના નિવારણ, નિયંત્રણ તેમજ વહેલી તકે આરોગ્ય કાળજી માટેની વર્તણૂકના પગલામાં સામુદાયિક ભાગીદારી સુધારવા માટે આંતર વ્યક્તિગત સંપર્ક
સમુદાયમાં સર્વેલન્સ અને રીપોર્ટિંગ કરવાની પ્રક્રિયા	અતિ જોખમી ગુપનું વ્યવસ્થાપન (ઓળખ કરવી, દેખરેખ રાખવી અને તેના અંગે જાણ કરવી) કરવું અને સંપર્ક જાળવવો
હોમ ક્વોરેન્ટાઇન (ઘરે અળવા પાડી દેવા), ઘરે સંભાળ, તથા સામાજિક ભય અને ભેદભાવને દૂર કરવા, સ્વ – રીપોર્ટલેક્ષગ કરવામાટે પ્રોત્સાહન, સહ-રુગણતાની સ્થિતિ અને જોખમ સંબંધિત અન્ય જૂથો (પ્રવાસ સંબંધિત ભૂતકાળ અથવા સંસર્ગો: કોરોના પ્રભાવિત દેશો/વિસ્તારો)ને સમજવા સહિત સંભવિત કેસો (લક્ષણો ધરાવતા અને લક્ષણો નહીં ધરાવતા)ના નિવારણ અને નિયંત્રણ, વ્યવસ્થાપન માટે જાહેર સ્વાસ્થ્યની સેવાઓ અંગેની માહિતી	ચિંતાઓ, ડર, સામાજિક ભય અને ભેદભાવને કાબુમાં લેવા માટે સહાયક માહોલ ઊભો કરવો અને તેને જાળવવો તથા અતિ જોખમી ગુપ ને સહાયરૂપ થવું, સ્વ રીપોર્ટલેક્ષગ, COVID-19 પ્રચારસામગ્રીનો અસરકારક રીતે ઉપયોગ કરવો.
પોતાની માન્યતાઓ અને ગેરસમજો ન ફેલાય તે માટે સુરક્ષા અને સલામતી જાળવવી	COVID-19 આઇઇસી (IEC) સામગ્રીનો અસરકારક રીતે ઉપયોગ કરવો, સંરક્ષણાત્મક પગલાં લેવા જેમ કે, હાથ ધોવા, સામાજિક અંતર જાળવવું, ખાંસી ખાવા સંબંધિત શિષ્ટાચાર તથા દર્દીના સંપર્કમાં આવેલ વ્યક્તિને શોધતી વખતે તબીબી માસ્કનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરવો





COVID-19

તાલીમની કાર્યસૂચિ:

આરોગ્ય કાર્યકરો/આઈસીડીએસ (ICDS) કાર્યકરો/અન્યોની ભૂમિકા અને જવાબદારીઓ

૫ મિનિટ

સત્ર ૧: COVID- 19ને સમજવો, કેસની વ્યાખ્યા

૧૦ મિનિટ

સત્ર ૨: નીચે જણાવેલી બાબતો પર સમુદાય સંબંધિત માહિતીનું સંચાલન કરવું:

૨૦ મિનિટ

a. નિવારકસેવાઓ:

COVID-19નો રોગચાળો ફાટી નીકળવાને પગલે આશા (ASHA)/એએનએમ (ANM)/એફએલડબ્લ્યુ (FLW) સામુદાયિક સ્તરે પૂર્વતૈયારી સંબંધિત સંવાદ સાધશે

સત્ર ૩: સામુદાયિક સર્વેલન્સને સમજવો

૧૦ મિનિટ

સત્ર ૪: જાહેર સ્વાસ્થ્યને સહાયક સેવાઓ: સામુદાયિક અને કૌટુંબિક

૧૫ મિનિટ

- a. નિયંત્રણ સંબંધિત સેવાઓ (હોમ ક્વોરેન્ટાઇન/ઘરમાં અળગા કરી દેવા, ઘરે સંભાળ, સામાજિક ભય અને ભેદભાવ તથા અતિ જોખમી ગુપ્ત માટે સહાયક સેવાઓ) (૫ મિનિટ)
- b. માન્યતાઓ અને ગેરસમજોને દૂર કરવી; રોગચાળાના સ્તરે ક્લસ્ટર નિયંત્રણ દ્વારા અને સમાજમાં સંચાર સાધીને રીપોર્ટિંગ કરવું અને પ્રતિભાવ મેળવવા (૫ મિનિટ)
- c. COVID-19 પરની પ્રચાર સામગ્રીનો અસરકારક ઉપયોગ (૫ મિનિટ)

સત્ર ૫: સામાજિક ભય અને ભેદભાવને દૂર કરવા

૨૦ મિનિટ

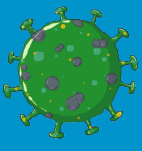
સત્ર ૬: સંચાર, સલામતી અને નિવારણ.

૧૦ મિનિટ

સત્ર ૭: શહેરી વિસ્તારોમાં સંચારની વિશેષ જરૂરિયાત

૧૦ મિનિટ





COVID-19

સત્ર ૧: પૂર્વતૈયારી કરવા અને પ્રતિક્રિયા આપવા COVID-19ના સંચારનો પરિચય

સત્રને અંતે

- તાલીમાર્થીઓ COVID-19 પરના મહત્વના સંદેશાઓને યાદ રાખી શકશે
- તાલીમાર્થીઓ સંપર્કમાં આવેલા વ્યક્તિઓને શોધવાની કામગીરીનું સંક્ષિપ્તમાં પુનરાવર્તન કરી શકશે
- તાલીમાર્થીઓ વહેલી તકે તપાસ માટે લક્ષણોના સંદેશાવ્યવહારનું ચેકલિસ્ટ આપી શકશે

સમયગાળો: ૧૦ મિનિટ

કાર્યપદ્ધતિ: પ્રેઝન્ટેશન

પ્રક્રિયા: પ્રશિક્ષક કહે છે:



સ્લાઇડ ૧:

COVID-19 પ્રતિક્રિયા અને નિયંત્રણ પરની તાલીમમાં આપનું સ્વાગત છે

સ્લાઇડ ૨ અને ૩:

આ તાલીમમાં આપણે જે વિષયો પર વાત કરવાના છીએ તેમાં, છ મુખ્ય ક્ષેત્રો અને તેમાં આપણી ભૂમિકાનો સમાવેશ થાય છે.

૧. આ સત્રમાં પ્રત્યેક અગ્રહરોળના કાર્યકર્તા અને અન્ય કાર્યકર્તા જે ભૂમિકા ભજવે છે તેના અંગે તથા તેણીએ COVID-19 અંગે શું સમજવાની જરૂર છે તેના અંગે વાત કરવામાં આવી છે.
૨. આ સત્રમાં એફએલડબ્લ્યુ (FLW) હાયની સ્વચ્છતા, શ્વસનની સ્વચ્છતા, સામાજિક અંતર જાળવવા અને અતિ જોખમી ગુપ (HRG) અંગે સમુદાયને જે માહિતી આપશે તેના અંગેની માહિતી અને જાણકારીની વાત કરવામાં આવી છે.
૩. આ સત્રમાં સંપર્કમાં આવેલા વ્યક્તિને શોધવાનો પ્રોટોકોલ, તેને કેવી રીતે ઓળખવો, શંકાસ્પદ લક્ષણો વાળા અથવા લક્ષણો વગરના કેસોને મદદરૂપ થવાની માર્ગદર્શિકા અંગે વાત કરવામાં આવી છે
૪. સમુદાયમાં COVID-19ને નિયંત્રિત કરવામાં કમ્યુનિટી નેટવર્ક દ્વારા ભજવવામાં આવતી ભૂમિકા શું છે, કઈ સેવાઓની જરૂરિયાત છે: શહેરી અને ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં ઘરેસંભાળ, હોમ ક્વોરેન્ટાઇન (ઘરમાં અળગા કરી દેવા)
૫. આ સત્રમાં કોરોનાવાઇરસ અંગેની માન્યતા અને ગેરસમજો અંગે વાત કરવામાં આવી છે તથા કેટલાક લોકોને એવો ભય હોય છે કે તેના પરિણામે વિવિધ સ્તરે તેમની સાથે ભેદભાવભર્યું/નિંદાપૂર્ણ વર્તન કરવામાં આવશે. એફએલડબ્લ્યુ (FLW)ની ભૂમિકા શું છે અને તેણી શું કરી શકે છે, તે અંગે વાત કરવામાં આવી છે.
૬. અગ્રહરોળના કાર્યકર્તાઓ પ્રત્યક્ષ અથવા પરોક્ષ રીતે રોગથી પ્રભાવિત સમુદાયના હજારો સભ્યોને સંદેશ પહોંચાડવા માટે કામ કરશે. જોકે, તેમણે તેમની પોતાની સલામતીની કાળજી લેવાની પણ એટલી જ જરૂર છે.

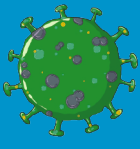
સ્લાઇડ ૪:

આ તમામ બાબતોને સંતોષવા માટે, વિવિધ કાર્યકર્તાઓ દ્વારા ભજવવામાં આવતી ભૂમિકાઓ શું છે? આવા કાર્યકરોમાં આંગણવાડી કાર્યકર, સ્વચ્છાગ્રહીઓ અને કિસાન મિત્ર સહિત આશા (ASHA), એએનએમ (ANM) અને અન્ય અગ્રહરોળના કાર્યકર્તાઓનો સમાવેશ થાય છે. આપણે જીવિકા દીદી અથવા કુદમ્બશ્રી અથવા એનઆરએલએમ (NRLM) સભ્ય જેવા સ્વ સહાય (SHG) ગ્રૂપના અગ્રણીઓની પણ સેવા લઈ શકીએ છીએ, જેમની પાસેથી જિલ્લા સર્વેલન્સ અધિકારી દ્વારા વિવિધ રીતે મદદ માંગવામાં આવશે.

સ્લાઇડ ૫:

તો ચાલો, આપણે જે બીમારી વિશે વાત કરી રહ્યાં છીએ તેના અંગે સમજણ કેળવીએ. તાલીમાર્થીઓને કોઈ પ્રશ્ન તો નથી તે ચકાસો. તેમને કહો કે, હવે આપણે બીજા સત્ર તરફ આગળ વધી રહ્યાં છીએ, જેમાં આપણે અગ્રહરોળના કાર્યકર્તાઓ દ્વારા નિવારણમાં ભજવવામાં આવતી ભૂમિકાની વિગતો વિશે વાત કરીશું.





COVID-19

સત્ર ૨: નિવારણ: સમુદાયમાં સલામત વ્યવહારો

સત્રને અંતે

- તાલીમાર્થીઓ સમુદાય અને ઘરોમાં નિવારણના વ્યવહારોને સમજાવવા માટે સક્ષમ બની જશે
- તાલીમાર્થીઓ COVID-19ને ફેલાતો અટકાવવા માટે ઘરે અને જાહેર સ્થળોએ લેવાના નિવારક પગલાંઓનું ચેકલિસ્ટ આપી શકશે.

સમયગાળો: ૨૦ મિનિટ

કાર્યપદ્ધતિ: પ્રેઝન્ટેશન

પ્રક્રિયા:



સ્લાઇડ ૬:

આ સત્રમાં આપણે ચાર બાબતોની ચર્ચા કરીશું;

૧. હાથની સ્વચ્છતા
૨. શ્વસનની સ્વચ્છતા
૩. સામાજિક અંતર જાળવવું
૪. અતિ જોખમી ગુપ

સ્લાઇડ ૭ અને ૮:

આ સ્લાઇડમાં પ્રસારની પદ્ધતિઓ અંગે તથા

- ૧) હાથની સ્વચ્છતા, શું કરવું અને શું ન કરવું જેવી બાબતો દ્વારા ચેપને ફેલાતો કેવી રીતે અટકાવવો તે અંગે વાત કરવામાં આવી છે

સ્લાઇડ ૯:

- ૨) શ્વસનની સ્વચ્છતા: એટલે શું, શું કરવું અને શું ન કરવું

સ્લાઇડ ૧૦:

શ્વસનની સ્વચ્છતા અને એફએલડબ્લ્યુ (FLW) કેવી રીતે સંચાર સાધી શકે છે, તેના અંગેનો કેસ સ્ટડી. પ્રશિક્ષક આ કેસ સ્ટડીને વાંચશે, ચર્ચા માટે સમય આપશે અને ત્યારબાદ સમાપન કરશે.

સ્લાઇડ ૧૧:

- ૩) સામાજિક અંતર જાળવવું, તે શું છે તથા શું કરવું અને શું ન કરવું

સ્લાઇડ ૧૨:

- ૪) આપણાં અતિ જોખમી ગુપ ની કાળજી લેવી: અતિ જોખમી ગુપ કયા છે અને એફએલડબ્લ્યુ (FLW) તેમને કેવી રીતે ઓળખી શકે છે.

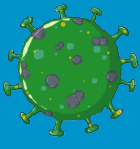
સ્વ-મૂલ્યાંકન: ૫ મિનિટ

a. સામુદાયિક સ્તરે COVID-19ને ફેલાતો અટકાવવા માટે આપવા જોઈતા પાંચ સંદેશાઓને સૂચિબદ્ધ કરો:

૧. હાથની સ્વચ્છતા
૨. શ્વસનની સ્વચ્છતા
૩. સામાજિક અંતર જાળવવું

B. આપ અતિ જોખમી ગુપને કેવી રીતે ઓળખશો





COVID-19

સત્ર ૩: સમુદાયમાં સર્વેલન્સ કરવો

સત્રને અંતે

- તાલીમાર્થીઓ કોણ શંકાસ્પદ છે અને કોણ સંસર્ગમાં આવેલું છે તેને સમજાવી શકશે
- તાલીમાર્થીઓ સંસર્ગના પ્રકારો અને તેના જોખમના સ્તરોને સૂચિબદ્ધ કરી શકશે
- તાલીમાર્થીઓ લક્ષણો ધરાવતા અને લક્ષણો વગરના કેસો માટે પૂરી પાડવામાં આવતી સેવાઓ અંગેની માહિતી આપવા સંબંધે સ્પષ્ટ થઈ જશે.



સમયગાળો: ૧૦ મિનિટ

કાર્યપદ્ધતિ: પ્રેઝન્ટેશન

પ્રક્રિયા:

સ્લાઇડ ૧૨: આપણે આ સત્રમાં નીચે જણાવેલી બાબતો પર ચર્ચા કરીશું:

- સંસર્ગના પ્રકારો
- સંપર્કમાં આવેલા વ્યક્તિઓને શોધવા સંબંધિત એસઓપી (SoP)
- સંસર્ગો માટે આપવાના સલાહ-સૂચનો
- સમુદાયમાં સર્વેલન્સ રાખવા માટે સંચાર સાધવો

સ્લાઇડ ૧૪: આ સ્લાઇડમાં સંપર્કમાં આવેલ વ્યક્તિ અને શંકાસ્પદ કેસની વ્યાખ્યા આપવામાં આવી છે, જેથી એફએલડબ્લ્યુ (FLW)ને સંપર્કમાં આવેલ વ્યક્તિ અને શંકાસ્પદની વચ્ચે તફાવત પારખવામાં મદદ મળી રહે.

સ્લાઇડ ૧૫: સંસર્ગના પ્રકારો: અતિ જોખમી અને ઓછું જોખમ ધરાવતા સંસર્ગો

સ્લાઇડ ૧૬: સમુદાય આધારિત સંપર્કમાં આવેલા વ્યક્તિઓને કેવી રીતે શોધવા.

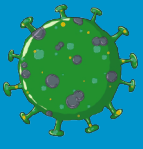
સ્લાઇડ ૧૭: લક્ષણો ધરાવતો સંસર્ગ કોણ છે, તેના માટેના સલાહસૂચનો શું છે તથા લક્ષણો નહીં ધરાવતો સંસર્ગ કોણ છે અને તેના માટે શું સલાહસૂચનો આપવા જોઈએ.

સ્લાઇડ ૧૮: (એ) પ્રશિક્ષક કેસની પરિસ્થિતિને વાંચે છે અને ત્યારબાદ તાલીમાર્થીઓને ઉત્તર આપવા માટે કહે છે.
(બી) એફએલડબ્લ્યુ (FLW) શું કરી શકે છે, તેના સંબંધિત ઉત્તરો અંગે ચર્ચા કરો.

સ્વ-મૂલ્યાંકન:

૧. સંસર્ગના પ્રકારો કયા છે
૨. સંસર્ગને લક્ષણો ધરાવતા અને લક્ષણો વગરના વર્ગમાં વર્ગીકૃત કરનારા લક્ષણોની યાદી બનાવો
૩. સામુદાયિક સર્વેલન્સનો પ્રોટોકોલ શું છે



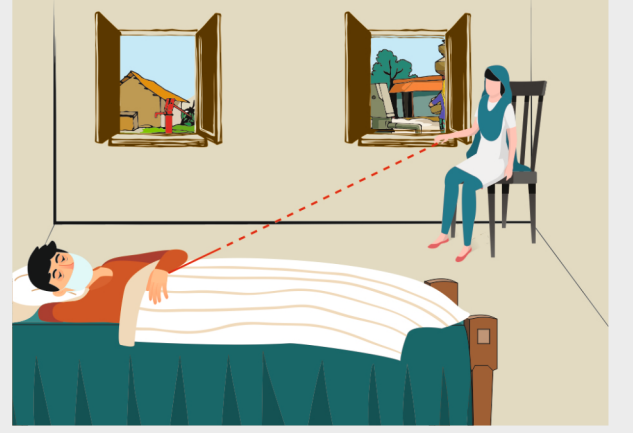


COVID-19

સત્ર ૪: જાહેર સ્વાસ્થ્ય તંત્રને સહાયક સેવાઓ: સમુદાય અને કુટુંબો

સત્રને અંતે

- તાલીમાર્થીઓ COVID-19 માટે સામુદાયિક સહાયની રચનાને સુનિશ્ચિત કરવા માટેના પગલાંને સમજી શકશે
- તાલીમાર્થીઓ શંકાસ્પદ કેસો અને ઘરના સભ્યો માટે ઘરે આપવાની સંભાળ અને હોમ ક્વોરેન્ટાઇન (ઘરે અળગા રહેવા) પૂરાં પાડવા માટેની સેવાઓને સમજી શકશે અને તેના અંગે માહિતી પૂરી પાડી શકશે.
- તાલીમાર્થીઓ COVID-19ને ફેલાતો અટકાવવા માટે ઘરે અને જાહેર સ્થળોએ લેવાના નિવારક પગલાંઓનું ચેકલિસ્ટ આપી શકશે.



સમયગાળો: ૧૫ મિનિટ

કાર્યપદ્ધતિ: પ્રેઝન્ટેશન

પ્રક્રિયા:

સ્લાઇડ ૧૯:

આ સત્રમાં આપણે ત્રણ બાબતોની જાણકારી મેળવીશું;

- સામુદાયિક સ્તરે મદદરૂપ માહોલનું સર્જન કરવામાં એફએલડબ્લ્યુ (FLW)ની ભૂમિકા.
- સાચી માહિતી આપવામાં અને હોમ ક્વોરેન્ટાઇન (ઘરે અળગા કરેલા) અને ઘરે સંભાળ લઈ રહેલા લોકોની સલામત વર્તણૂક સુનિશ્ચિત કરવામાં એફએલડબ્લ્યુ (FLW)ની ભૂમિકા

સ્લાઇડ ૨૦:

પ્રતિભાવ અને નિયંત્રણ - સહાયરૂપ વાતાવરણ સર્જો

સામુદાયિક સ્તરે સહાયરૂપ વાતાવરણનું સર્જન કરવા માટે સ્વાસ્થ્ય કાર્યકરો અને એફએલડબ્લ્યુ (FLW)એ શું કરવું જોઈએ તે અંગેની સ્લાઇડને વાંચો.

સ્લાઇડ ૨૧:

કેસ સ્ટડી. કેસ સ્ટડી પર ચર્ચા કરો. જનતામાં સલામત વ્યવહારને અપનાવવામાં પ્રભાવશાળી વ્યક્તિઓની ભૂમિકાને ઉજાગર કરવા અને એફએલડબ્લ્યુ (FLW) તેને કેવી રીતે કરી શકે છે, તે અંગેના ઉત્તરોનો ઉપયોગ કરો.

સ્લાઇડ ૨૨:

હોમ ક્વોરેન્ટાઇન (ઘરે અળગા રહેવું): ચેપની શંકાસ્પદ વ્યક્તિ માટે સુરક્ષિત રહો

આ સ્લાઇડમાં શંકાસ્પદ વ્યક્તિના કિસ્સામાં જરૂરી એવી ઘરે સંભાળ આપવા અંગે વાત કરવામાં આવી છે.

સ્લાઇડ ૨૩:

ઘરે સંભાળલો - વાતાવરણને સુરક્ષિત રાખો

ઘરોને સલામત રાખવા માટે એફએલડબ્લ્યુ (FLW) દ્વારા સમુદાયને અવગત કરાવવા માટેના સલામત વ્યવહારને સમજાવવા આ સ્લાઇડનો ઉપયોગ કરો.

સ્લાઇડ ૨૪:

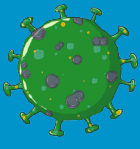
હોમક્વોરેન્ટાઇન: કુટુંબીજનો માટે સુરક્ષિત રહો

આ સ્લાઇડમાંક્વોરેન્ટાઇન થયેલી વ્યક્તિના કુટુંબીજનો માટેની સલામત વર્તણૂકનેસમજાવવામાં આવી છે.

સ્વ-મૂલ્યાંકન: ૫ મિનિટ

૧. ઘરે સંભાળ અંગે આપવાના માર્ગદર્શન માટે આપ જે સંચાર કરશો તેની ૫ બાબતોની યાદી બનાવો
૨. COVID-19 પર સામુદાયિક ભાગીદારી કેળવવા માટે આપના દ્વારા લેવામાં આવી શકે તેવી ૫ કામગીરીની યાદી બનાવો.





COVID-19

સત્ર પ: સામાજિક ભય અને ભેદભાવને દૂર કરવા

સત્રને અંતે

- તાલીમાર્થીઓ સામાજિક ભયને વ્યાખ્યાયિત કરી શકશે અને COVID-19 સમાજમાં શા માટે ભય પેદા કરે છે, તે સમજી શકશે.
- તાલીમાર્થીઓ સામાજિક ભય કામને કેવી રીતે પ્રભાવિત કરે છે અને તેને દૂર કરવા માટે તેઓ શું કરી શકે છે તે જાણી શકશે.

સમયગાળો: ૨૦ મિનિટ

કાર્યપદ્ધતિ: પ્રેઝન્ટેશન

પ્રક્રિયા:



સ્લાઇડ ૨૫: આ સત્રમાં આપણે સામાજિક ભય શું છે, COVID-19 સાથે કેમ સંકળાયેલ છે, આપણે તેની ધરાવતી વર્તણૂકોને કેવી રીતે ઓળખી શકીએ અને આપણે તેના વિષે શું કરી શકીએ તે અંગે શીખીશું.

સ્લાઇડ ૨૬ અને ૨૭: સામાજિક ભય એટલે શું અને તે શા માટે લાગે છે સામાજિક ભયને વ્યાખ્યાયિત કરવા અને COVID-19 સાથે શા માટે સંકળાયેલ છે તે સમજાવવા માટે આ બે સ્લાઇડનો ઉપયોગ કરો.

સ્લાઇડ ૨૮: સામાજિક ભયને ઓળખવો પરિસ્થિતિઓ અને ભયને ઓળખી કાઢવા માટે તેની ક્ષમતાઓ અંગે ચર્ચા કરવા માટે સ્લાઇડ ૨૮નો ઉપયોગ કરો. એફએલડબ્લ્યુ (FLW) પાસેથી ઉત્તરો મેળવો. સાચા ઉત્તરો જણાવવા માટે આગામી સ્લાઇડને દર્શાવો.

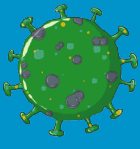
સ્લાઇડ ૨૯ અને ૩૦: સામાજિક ભય શું કરી શકે છે અને એફએલડબ્લ્યુ (FLW) શું કરી શકે છે આ સ્લાઇડ્સ COVID-19ના રીપોર્ટિંગ અને સારવાર પર સામાજિક ભયના પડતા પ્રભાવને સમજાવે છે. ભયને દૂર કરવા માટે એફએલડબ્લ્યુ (FLW) શું કરી શકે છે તે સમજાવવા અને ચર્ચા કરવા માટે સ્લાઇડ ૨૯નો ઉપયોગ કરો.

સ્લાઇડ ૩૧: પ્રશિક્ષક કેસ સ્ટડીવાંચશે અને તાલીમાર્થીઓને પ્રશ્નોના ઉત્તર પૂછશે.

સ્વ-મૂલ્યાંકન: ૫ મિનિટ

૧. એવી ૫ ઘટનાઓની યાદી બનાવો, જેમાં આપને લાગે છે કે, સમુદાયમાં સામાજિક ભયની અભિવ્યક્તિ છે
૨. આપના સમુદાયમાં સામાજિક ભયને દૂર કરવા માટે આપ કરી શકો તેવી કોઈપણ બે બાબતોને ચિહ્નિત કરો



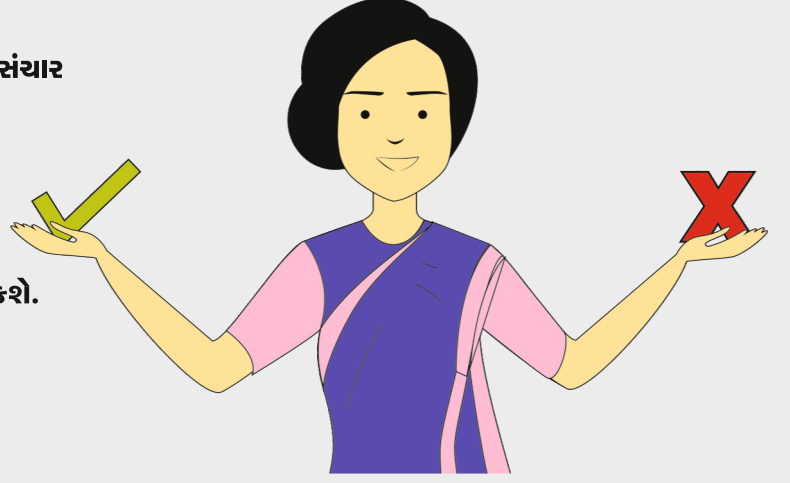


COVID-19

સત્ર ૬: અગ્રહરોળના કાર્યકરો માટે વ્યક્તિગત સલામતી

સત્રને અંતે

- તાલીમાર્થીઓ શેનો સંચાર કરવો અને કેવી રીતે સંચાર કરવો તેની યાદી બનાવી શકશે
- તાલીમાર્થીઓ સ્વ-રક્ષણના ઉપાયો પ્રયોજી શકશે
- તાલીમાર્થીઓ ઘરે મુલાકાત લેતી વખતે અને સામુદાયિક સર્વેલન્સની પ્રક્રિયા દરમિયાન લેવાના સલામતીના પગલાંઓનું ચેકલિસ્ટ તૈયાર કરી શકશે.



સમયગાળો: ૧૦ મિનિટ

કાર્યપદ્ધતિ: પ્રેઝન્ટેશન

પ્રક્રિયા:

કહો, 'આશા (ASHA), એએનએમ (ANM) અને આંગણવાડી કાર્યકર(AWW) એ ભારતમાં સ્વાસ્થ્ય અને પોષણ સંભાળના ત્રણ સ્તંભ છે. એફએલડબ્લ્યુ (FLW) (એએનએમ (ANM), આશા (ASHA) અને આંગણવાડી કાર્યકર (AWW) સહિત)ની સુરક્ષા અને સલામતી એ સૌથી મોટી ચિંતાનો વિષય છે, કારણ કે, તેઓ સામુદાયિક સ્તર પરની કોવિડ-૧૯ (COVID-19) સામેની લડતના મોરચે અગ્રહરોળમાં તેનાત છે.'

સ્લાઇડ ૩૩ અને ૩૪: શું અને કેવી રીતે સંચાર કરવો
આ સ્લાઇડમાં સામુદાયમાં એફએલડબ્લ્યુ(FLW) દ્વારા કઈ મુખ્ય માહિતી પૂરી પાડવી જોઈએ તે સમજાવવામાં આવ્યું છે. સ્લાઇડ ૩૪ માં અસરકારક સંચારના કેટલાક સૂચનો આપવામાં આવ્યાં છે.

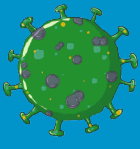
સ્લાઇડ ૩૫: માસ્કના વ્યવસ્થાપન અંગે જરૂરી સૂચનો આપે છે

સ્લાઇડ ૩૬: એફએલડબ્લ્યુ (FLW) માટેની સાવચેતીઓ અને સલામતીના પગલાં
આ સ્લાઇડમાં આશા (ASHA)/એએનએમ (ANM) જ્યારે સામુદાયમાં ફરી રહ્યાં હોય કે ઘરની મુલાકાત લઈ રહ્યાં હોય ત્યારે તેમના દ્વારા ચેપ લાગવા સામે લેવાના સાવચેતીના પગલાંઓ અંગે તથા ઘરે પહોંચ્યાં પછી એફએલડબ્લ્યુ (FLW)એ લેવાની સુરક્ષા સાવચેતીઓ અંગે જણાવવામાં આવ્યું છે.

સ્લાઇડ ૩૭ અને ૩૮: માન્યતાઓ અને તથ્યો
તે આપને પ્રવર્તમાન માન્યતાઓ અને ગેરસમજો અંગે જાણકારી પૂરી પાડે છે. આ સિવાય આપને કોઈ પ્રશ્નો હોય તો આપ આ માર્ગદર્શિકામાં આપવામાં આવેલ એફએક્યૂ (વારંવાર પૂછવામાં આવેલા પ્રશ્નો)નો સંદર્ભ લઈ શકો છો અથવા આપના સુપરવાઇઝર સાથે વાત કરો.

સ્લાઇડ ૩૯ અને ૪૦: આ તાલીમ મોડ્યુલમાં સમાવિષ્ટ વિષયોનું ઝડપથી પુનરાવર્તન કરતી એક ગેમ. તેમાં કેટલાક વિધાન આપવામાં આવ્યાં છે. આપે તાલીમ દરમિયાન એફએલડબ્લ્યુ(FLW)ને પૂછવાનું રહેશે કે તેઓ સાચા છે કે ખોટા. પ્રશિક્ષ show modeમાં પ્રેઝન્ટેશન ચલાવશે અને ચોરસ પર ક્લિક કરશે સાચા વિધાનો અહીં નીચે આપવામાં આવ્યાં છે. ખોટા વિધાનોને સુધારવામાં આવ્યાં છે.





COVID-19

સત્ર ૭: શહેરી વિસ્તારોમાં સંચારની વિશેષ જરૂરિયાતો

સત્રને અંતે

- તાલીમાર્થીઓ શહેરી વિસ્તારોમાં જરૂરી વિશેષ પ્રવૃત્તિઓ અંગે ચર્ચા કરી શકશે

સમયગાળો: ૧૦ મિનિટ

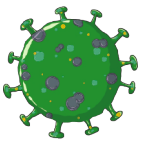
કાર્યપદ્ધતિ: પ્રેઝન્ટેશન

પ્રક્રિયા:

પ્રશિક્ષક ફક્ત ત્યારે જ આ સત્ર હાથ ધરશે જ્યારે શહેરી વિસ્તારમાંથી આવનારા એફએલડબ્લ્યુ (FLW) તેમાં ભાગ લઈ રહ્યાં હોય

સ્લાઇડ ૪૧ અને ૪૬: પ્રત્યેક સ્લાઇડની ચર્ચા કરો અને શહેરી વિસ્તારમાં એફએલડબ્લ્યુ (FLW) દ્વારા હાથ ધરવામાં આવી શકનારી કામગીરીને સમજાવો





COVID-19

સંદર્ભ એફએક્યૂ (વારંવાર પૂછાયેલા પ્રશ્નો) COVID-19 વિશે મારે જાણવા જેવી બાબતો

૧. COVID-19 શું છે?

COVID-19 એ હાલમાં જ શોધાયેલા કોરોના વાઇરસથી થતો અત્યંત ચેપી રોગ છે. આ નવો વાઇરસ અને રોગ ડિસેમ્બર ૨૦૧૯માં ચીનના વુહાનમાં ફાટી નીકળ્યાં તે પહેલાં આપણે તેના વિશે અજાણ હતા. આથી જ તેને નોવેલ (નવો) કોરોના વાઇરસ કહેવામાં આવે છે. એનસીઓવી (NCoV). તે વર્ષ ૨૦૧૯માં શોધાયો હતો.

૨. તેના લક્ષણો કયા-કયા છે?

COVID-19ના સર્વસામાન્ય લક્ષણોમાં તાવ, શરદી અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફનો સમાવેશ થાય છે. કેટલાક દર્દીઓને કળતર અને દુઃખાવો, નાક ભરાઈ જવું, નાકમાંથી પાણી વહેવું, ગળું આવવું અથવા ઝાડા થઈ જવા જેવી સમસ્યાઓ થઈ શકે છે. આ લક્ષણો સામાન્ય રીતે હળવા હોય છે અને તે ધીમે-ધીમે વધે છે. કેટલાક લોકો ચેપગ્રસ્ત તો થાય છે પરંતુ તેમને લક્ષણો જણાતા નથી અને તેઓ માંદા પણ પડતાં નથી. મોટાભાગના લોકો (૮૦%) કોઇપણ પ્રકારની વિશેષ સારવાર વગર તેમાંથી સાજા થઈ જાય છે. COVID-19નો જેમને ચેપ લાગ્યો છે તેવી દર ૬માંથી ૧ વ્યક્તિ ગંભીર રીતે બીમાર પડે છે અને તેમને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવા લાગે છે. વૃદ્ધો તથા જેમને પહેલેથી જ બ્લડ પ્રેશર (રક્તચાપ), હૃદયરોગ કે ડાયાબિટીસ હોય તેવા લોકોમાં આ બીમારીનું ગંભીર સ્વરૂપ ધારણ થવાની શક્યતા વધુ રહેલી છે. જે લોકોને તાવ, ખાંસી અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થતી હોય તેમણે તાત્કાલિક તબીબી સારવાર લેવી જોઈએ.

૩. COVID-19 કેવી રીતે ફેલાય છે?

જે લોકો આ વાઇરસ ધરાવે છે, તેવા લોકોમાંથી અન્ય લોકોને ચેપ લાગી શકે છે. આ રોગ કોવિડ-૧૯ (COVID-19)થી ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિ જ્યારે ઉઘરસ ખાય છે અથવા તો ઉચ્છવાસ કાઢે છે ત્યારે નાક અને મોંમાંથી નીકળેલા સૂક્ષ્મ ટીપાંઓ મારફતે વ્યક્તિથી વ્યક્તિમાં ફેલાઈ શકે છે. આ ટીપાં વ્યક્તિની આસપાસ આવેલ કોઇપણ પદાર્થ કે સપાટી પર પડે છે. હવે જ્યારે અન્ય વ્યક્તિ આવા પદાર્થ કે સપાટીને સ્પર્શી પોતાના આંખ, નાક કે મોં ને જ્યારે સ્પર્શે ત્યારે તેમને પણ તેનો ચેપ લાગે છે. COVID-19થી ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિ દ્વારા ખાંસ્યા કે ઉચ્છવાસ ખાવાથી તેમાંથી નીકળેલા ટીપાંને શ્વાસમાં લેનારી વ્યક્તિને પણ COVID-19 નો ચેપ લાગી શકે છે. આથી જ, બીમાર વ્યક્તિથી ૧ મીટરનું અંતર જાળવવાનું વિશેષ મહત્વ છે.

COVID-19નો ચેપ લગાડનારોવાઇરસ હવા મારફતે ફેલાઈ શકે છે?

અત્યાર સુધીમાં થયેલા અભ્યાસો સૂચવે છે કે, COVID-19નો ચેપ લગાડનાર વાઇરસ મુખ્યત્વે શ્વસનમાંથી નીકળેલા ટીપાંઓના સંસર્ગમાં આવવાથી ફેલાય છે, હવાથી નહીં. 'COVID-19કેવી રીતે ફેલાય છે?' તે અંગે જાણવા આ અગાઉનો જવાબ જુઓ.

શું COVID-19 એવી વ્યક્તિમાંથી ફેલાઈ શકે જેને કોઈ લક્ષણો નથી જણાતા?

આ બીમારી મુખ્યત્વે ખાંસી રહેલી વ્યક્તિ દ્વારા શ્વસનમાંથી બહાર કાઢવામાં આવેલા ટીપાં મારફતે ફેલાય છે. જે વ્યક્તિને કોઇપણ લક્ષણો ન જણાતા હોય તેવી વ્યક્તિમાંથી COVID-19નો ચેપ લાગવાનું જોખમ નહિવત્ છે. જોકે, COVID-19થી ચેપગ્રસ્ત ઘણાં લોકોને અત્યંત હળવા લક્ષણો અનુભવાય છે. આ બાબત રોગના પ્રારંભિક તબક્કામાં ઘણીખરી સાચી જોવા મળી છે. આથી, જે વ્યક્તિને હળવી ખાંસી થઈ હોય પરંતુ બીમારી જણાતી ન હોય તેવી વ્યક્તિમાંથી ૩૬૩-૧૯નો ચેપ લાગવાની પૂરેપૂરી શક્યતા રહેલી છે.

શું મને આ બીમારી ધરાવતી વ્યક્તિના મળમાંથી COVID-19નો ચેપ લાગી શકે?

ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિના મળમાંથી COVID-19નો ચેપ લાગવાની શક્યતા નહિવત્ છે. જોકે, તેમાં પણ જોખમ રહેલું હોવાથી બાથરૂમનો ઉપયોગ કર્યા બાદ અને જમતાં પહેલાં નિયમિતપણે હાથ સાફ કરવા જોઈએ.



૪. આ વાહરસ સપાટી પર કેટલો સમય સુધી રહે છે?

COVID-19નો ચેપ લગાડનારો વાહરસ સપાટી પર કેટલા સમય સુધી રહે છે તે અંગે હજુ સુધી કશું જ ચોક્કસપણે કહી શકાય તેમ નથી પરંતુ તે અન્ય કોરોનાવાહરસની જેમ જ વર્તે છે. અભ્યાસો સૂચવે છે કે, કોરોના વાહરસ (COVID-19 પરની પ્રારંભિક માહિતી સહિત) કેટલાક કલાકો અથવા તો દિવસો સુધી સપાટી પર જળવાઈ રહી શકે છે. સપાટી પર જળવાઈ રહેવાનો તેનો સમયગાળો અલગ-અલગ પરિસ્થિતિઓ (જેમ કે, સપાટીનો પ્રકાર, તાપમાન અથવા વાતાવરણમાં રહેલો ભેજ) મુજબ અલગ-અલગ હોઈ શકે છે.

આપને જો લાગે કે કોઈ સપાટી ચેપગ્રસ્ત છે, તો આ વાહરસનો નાશ કરવા માટે તથા પોતાનું અને અન્ય લોકોનું રક્ષણ કરવા માટે સાદા જંતુનાશક (ડિસઇન્ફેક્ટન્ટ) વડે તેને સાફ કરી નાંખો. આપના હાથને આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ રબ કે સાબુ અને પાણી વડે સારી રીતે ધોઈ નાંખો. આંખો, મોં અને નાકને સ્પર્શવાનું ટાળો.

૫. શું આ વાહરસ ચેપગ્રસ્ત જગ્યાઓમાંથી આવેલા માલસામનની સાથે આવી શકે છે?

ના, ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિ દ્વારા વાણિજ્યિક માલસામનમાં ચેપનો પ્રસાર થવાની શક્યતા ઘણી નહિવત્ છે તથા પરિવહન કરીને લાવવામાં આવેલા અને વિવિધ પરિસ્થિતિઓ અને તાપમાનમાં અનાવૃત થયેલ પેકેજમાંથી COVID-19ની બીમારી કરનારા વાહરસનો ચેપ લાગવાની શક્યતા પણ ઘણી નહિવત્ છે.

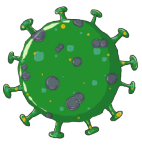
૬. આશા સમુદાયમાં બચાવ અંગે કયો સંદેશ આપે છે?

- દરેક વ્યક્તિએ લેવાનાબચાવના પગલાં: આપ અહીં જણાવેલા સરળ પગલાં લઈને COVID-19થી ચેપગ્રસ્તથવાની અને તેને ફેલાવવાની શક્યતાને ઘટાડી શકો છો:
- આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ રબ વડે આપના હાથને નિયમિતપણે અને સંપૂર્ણપણે સાફ કરો અથવા સાબુ અને પાણી વડે તેને ધોવો.
આમ શા માટે કરવું જોઈએ? સાબુ અને પાણી વડે અથવા આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ રબ વડે આપના હાથ ધોવાથી તે આપના હાથ પર રહેલા વાહરસનો નાશ કરે છે.
 - આપની અને ખાંસી કે છીંકી રહેલી વ્યક્તિની વચ્ચે ઓછામાં ઓછું ૧ મીટર (૩ ફૂટ)નું અંતર જાળવો.
આમ શા માટે કરવું જોઈએ? જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ ખાંસ કે છીંકે છે ત્યારે તેમના નાક અથવા મોંમાંથી સૂક્ષ્મ ટીપાંઓ બહાર નીકળે છે, જેમાં વાહરસ હોઈ શકે છે. આપ જો આ બીમારી ધરાવતી વ્યક્તિથી ખૂબ નજીક હો તો આ ટીપા સાથે COVID-19ના વાહરસ આપના શ્વાસમાં જઈ શકે છે.
 - આંખો, નાક અને મોંને સ્પર્શવાનું ટાળો.
આમ શા માટે કરવું જોઈએ? હાથ ઘણી બધી સપાટીઓને સ્પર્શતો હોય છે અને તેમાં વાહરસનો ચેપ લાગી જઈ શકે છે. એકવાર જો હાથ દૂષિત થઈ જાય તો તે વાહરસ આપની આંખો, નાક અથવા મોં દ્વારા આ વાહરસ આપના શરીરમાં પ્રવેશી શકે છે અને આપને બીમાર પાડી શકે છે.
 - આપ અને આપની આસપાસના લોકો શ્વાસન સંબંધિત યોગ્ય સ્વચ્છતાનું પાલન કરવાનું સુનિશ્ચિત કરો. તેનો અર્થ એ થયો કે, આપ જ્યારે ખાંસો કે છીંકો ત્યારે આપના મોં અને નાકને કોણીએથી વાળેલા હાથ અથવા ટિશ્યૂ વડે ટાંકી લેવા. ત્યારબાદ ઉપયોગમાં લીધેલા ટિશ્યૂનો તરત યોગ્ય રીતે નિકાલ કરી દેવો.
આમ શા માટે કરવું જોઈએ? નાક અને મોંમાંથી નીકળેલા ટીપાં વાહરસને ફેલાવે છે. શ્વાસન સંબંધિત યોગ્ય સ્વચ્છતા જાળવવાથી આપ આપની આસપાસ રહેલા લોકોનું શરદી, ફ્લુ અને COVID-19 જેવી બીમારીઓ સામે રક્ષણ કરો છો.
 - આપને જો તબીયત સારી ન લાગતી હોય તો ઘરે રહો. આપને જો તાવ આવે, ખાંસી થઈ હોય કે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થતી હોય તો, તરત તબીબી સારવાર લો અને વહેલીતકે તેની જાણ કરો. આપની સ્થાનિક આરોગ્ય તંત્રના દિશાનિર્દેશોનું પાલન કરો.
આમ શા માટે કરવું જોઈએ? આરોગ્ય તંત્ર પાસે આપના વિસ્તારમાં પ્રવર્તમાન સ્થિતિ અંગે તાજેતરની માહિતી હશે. વહેલીતકે આ અંગે જાણ કરવાથી આપના હેલ્થ કેર પ્રોવાઇડર આપને ઝડપથી યોગ્ય સ્વાસ્થ્ય સુવિધા અંગે દિશાનિર્દેશ પૂરો પાડી શકશે. તે આપનું રક્ષણ કરવાની સાથે-સાથે વાહરસ અને અન્ય ચેપને ફેલાતો અટકાવવામાં મદદરૂપ થશે.
 - COVID-19 જ્યાં ફેલાઈ રહ્યો છે તેવા વિસ્તારોમાં રહેલી વ્યક્તિ અથવા આવા વિસ્તારોની મુલાકાત લઈને આવેલી (છેલ્લાં ૧૪ દિવસમાં) વ્યક્તિ માટે રક્ષણાત્મક પગલાં

આપને તબીબી સારવાર પૂરી પાડનારી વ્યક્તિ/આશા (ASHA)/એએનએમ (ANM)ના માર્ગદર્શનનું પાલન કરો

- આપને જો તબિયત બગડી રહી હોવાનું લાગે તો જ્યાં સુધી સંપૂર્ણ સાજા ન થઈ જાઓ ત્યાં સુધી ઘરે રહીને પોતાને સૌ કોઈથી અળગા કરી લો, ભલે પછી આપને માથામાં દુઃખાવો, હળવો તાવ (૩૭.૩ સે અથવા તેનાથી વધુ) અને થોડું નાક વહેવા જેવા હળવા લક્ષણો જ કેમ ન જણાઈ રહ્યાં હોય. આપના માટે કોઈ ચીજવસ્તુઓ લાવી આપે કે આપે પોતે જીવન જરૂરી ચીજવસ્તુઓ (જેમ કે, ભોજન) લેવા માટે બહાર જવું પડે અતિઆવશ્યક હોય, તો બીજા લોકોને ચેપગ્રસ્ત કરવાનું ટાળવા માસ્ક અચૂક પહેરો.
આમ શા માટે કરવું જોઈએ? અન્યો સાથે સંપર્કમાં આવવાનું ટાળવાથી અને તબીબી સુવિધાઓની મુલાકાત લેવાથી આ સુવિધાઓને વધુ કાર્યક્ષમ રીતે સંચાલન કરવામાં તથા આપને અને અન્યોને COVID-19 તથા અન્ય વાહરસોનો સંભવિત ચેપ લાગતો અટકાવવામાં મદદરૂપ થઈ પડશે.
- આપને જો તાવ આવે, ખાંસી થાય અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થતી હોય તો, તરત તબીબી સલાહ લો, કારણ કે, આમ શ્વાસનમાં ચેપ લાગવાથી કે અન્ય કોઈ ગંભીર પરિસ્થિતિને કારણે થતું હોઈ શકે છે. આ અંગે અગાઉથી જાણ કરો અને આપને તબીબી સારવાર પૂરી પાડી રહેલી વ્યક્તિને આપે હાલમાં જ કરેલી કોઈ મુસાફરી કે મુસાફરોના સંસર્ગમાં આવ્યાં અંગે જણાવો.
આમ શા માટે કરવું જોઈએ? આ અંગે અગાઉથી જાણ કરવાથી આપને તબીબી સારવાર પૂરી પાડનારી વ્યક્તિ આપને ઝડપથી યોગ્ય સ્વાસ્થ્ય સુવિધામાં જવાનો દિશાનિર્દેશ આપી શકશે. તેનાથી COVID-19 અને અન્ય વાહરસોના સંભવિત ચેપને ફેલાતો અટકાવવામાં મદદ પણ મળી રહેશે.





COVID-19

સંદર્ભ એફએક્યૂ (વારંવાર પૂછાયેલા પ્રશ્નો) COVID-19 વિશે મારે જાણવા જેવી બાબતો

૭. શું મારે કોઈ દવાઓ લેવાની જરૂર છે?

પોતાની જાતે દવા કરવાનું ટાળો. લક્ષણોની સારવાર થઈ શકે પરંતુ હાલમાં એવી કોઈ દવા નથી જે COVID-2019નો ઇલાજ કરી શકે છે. કોરોના વાઈરસનો ચેપ લાગતો અટકાવવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ આપના હાથ વારંવાર ધોવાનો અને આપના ચહેરાને નહીં સ્પર્શવાનો છે.

૮. મારે શું-શું ન કરવું જોઈએ?

અહીં નીચે જણાવેલા પગલાં માર્ચ-૨૦૧૯ વિરુદ્ધ પ્રભાવશાળી નથી અને તે હાનિકારક સાબિત થઈ શકે છે:

- ધૂમ્રપાન
- એકથી વધુ માસ્ક પહેરવા
- એન્ટિબાયોટિક્સ લેવી

આપને જો તાવ આવતો હોય, ખાંસી અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થતી હોય તો, ચેપની તીવ્રતાને વધતી અટકાવવા વહેલીતકે તબીબી સારવાર લો અને આપને તબીબી સારવાર પૂરી પાડનારી વ્યક્તિને આપે હાલમાં કરેલી મુસાફરીની વિગતો પૂરી પાડો.

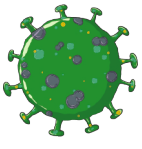
૯. કોવિડ-૧૯ થી મારું પોતાનું રક્ષણ કરવા માટે શું મારે માસ્કની જરૂર છે?

આપને જો COVID-2019 ના લક્ષણો જણાતા હોય (ખાસ કરીને ખાંસી) અથવા તો આપ COVID-2019નો જેને સંભવિતપણે ચેપ લાગ્યો છે તેવી કોઈ વ્યક્તિની સંભાળ લઈ રહ્યાં હો તો જ માસ્ક પહેરો. ડિસ્પોઝેબલ ફેસ માસ્કનો ઉપયોગ ફક્ત એક જ વખત થઈ શકે છે. આપ જો બીમાર ન હો અથવા તો કોઈ બીમાર વ્યક્તિની સર સંભાળ કરી રહ્યાં ન હો તો, આપ માસ્ક વેડફી રહ્યાં છો. સમગ્ર વિશ્વમાં માસ્કની અછત છે, આથી ડોલ્યુએચઓ (WHO) લોકોને માસ્કનો ઉપયોગ સમજદારીપૂર્વક કરવા માટે વિનંતી કરે છે.

COVID-19 થી પોતાનું અને અન્યોનું રક્ષણ કરવાના સૌથી પ્રભાવશાળી કાર્યો માં વારંવાર હાથ ધોવા, છીક કે ઉધરસ ખાતી વખતે કોણીએથી વાળેલા હાથ અથવા ટિશ્યૂ વડે મોંને ટાંકી લેવા અને ખાંસી કે છીકી રહેલા લોકોથી ઓછામાં ઓછું ૧ મીટર (૩ ફૂટ)નું અંતર જાળવવાનો સમાવેશ થાય છે.

ચાલો હું આપને
COVID-19ને સમજવામાં
મદદરૂપ થઈને આપને
સહાયરૂપ થાઉં



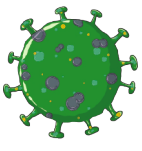


COVID-19

પરિશિષ્ટ (એનેક્સચર) ૧ : સ્લાઇડ્સ માટેની પ્રશિક્ષકની નોંધો

- સ્લાઇડ ૨ :** COVID-19 સાથે કામ પાર પાડવામાં મદદરૂપ થવા તેણી કઈ ભૂમિકા ભજવશે? ૨. પોતાને સલામત રાખવા માટે સમુદાયને તેમની પાસે કઈ માહિતી રાખવી જરૂરી છે અને એફએલડબ્લ્યુ (FLW) આ માહિતી સમુદાયને કેવી રીતે આપી શકે છે. ૩. સામુદાયિક સર્વેલન્સ શું છે અને આ સર્વેલન્સ કઈ રીતે કરવું, ચિહ્નો અને લક્ષણો દર્શાવતી વ્યક્તિ કોણ છે તથા ચેપગ્રસ્ત થયેલી પરંતુ ચિહ્નો અને લક્ષણો નહીં દર્શાવતી વ્યક્તિ કોણ હોય છે. ૪. સામાજિક ભય શું છે અને આ ભય શા માટે લાગે છે અને તેમાં કેવી રીતે મદદરૂપ થઈ શકાય. ૫. હોમકવોરેન્ટાઇન (ઘર માં અલગ રહેવું) દરમિયાન લોકોને કેવી રીતે મદદરૂપ થવું, ઘરના સભ્યોને કઈ કાળજીઓ લેવી. ૬. એફએલડબ્લ્યુ (FLW)ની વ્યક્તિગત સલામતી
- સ્લાઇડ ૫ :** આ બીમારીનું નામ COVID-19 છે. તે કોરોનાવાઇરસ ડીસીઝ છે - તેની શોધ વર્ષ ૨૦૧૯ માં થઈ હતી. આ બીમારી પેદા કરનારા સજીવનું નામ SARS-CoV-2 છે. તેનો અર્થ થાય છે સીવીયર (કારણ કે તે અત્યંત ગંભીર છે) એક્યુટરેસ્પિરેટરીસીન્ડ્રોમ - કોરોના વાઇરસ (વાઇરસની પ્રજાતિનું નામ). ૨. કોરોના વાઇરસ કેટલીક આ જ પ્રકારની સમાન બીમારીઓ પણ કરી શકે છે, જેમ કે, SARS, H1N1 (સ્વાઇનફ્લુ) અને શરદી તથા ઇન્ફ્લુએન્ઝા.
COVID-19 ના લક્ષણોમાં તાવ, ખાંસી અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફનો સમાવેશ થાય છે.
વ્યક્તિને જો આ પ્રકારના લક્ષણો જોવા મળે તો, તેમણે આ સ્લાઇડમાં આપવામાં આવેલ સરકારી હેલ્પલાઇન નંબરો પર તાત્કાલિક સંપર્ક કરવો જોઈએ.
આપને જો જાણ થાય કે, આપ COVID-19 માટે પોઝિટિવ તરીકે ઓળખવામાં આવેલી વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવેલા છો તો આપે તાત્કાલિક ધોરણે હેલ્પલાઇન નંબર પર સંપર્ક સાધવો જોઈએ.
- સ્લાઇડ ૭ :** આપને ચેપ કેવી રીતે લાગી શકે છે?
આ વાઇરસચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિના શ્વાસનમાંથી નીકળેલા ટીપાંઓ મારફતે ફેલાય છે. આવી વ્યક્તિ જ્યારે છીંકે કે ખાંસે છે ત્યારે જો તેણે પોતાના હાથ વડે મોં ઢાંકવું હોય તો, આ વાઇરસ આવી વ્યક્તિના હાથ પર લાગી જાય છે અથવા તો જો મોં/નાકને ઢાંકવામાં ન આવ્યું હોય તો તેના ટીપાંઆસપાસની સપાટી પર લાગી જશે.
સપાટી/હાથ પરથી આ વાઇરસ ચેપગ્રસ્ત ન હોય તેવી વ્યક્તિના હાથમાં ફેલાય છે અને આ હાથ નસકોરાં, આંખો અને મોંના સંસર્ગમાં આવતાં વાઇરસ શરીર માં પ્રવેશી જાય છે.
આ વાઇરસ શરીરમાંથી બહાર નીકળે તે પછી તે કેટલો સમય જીવતો રહી શકે છે તે હજુ સુધી જાણી શકાયું નથી. પરંતુ હાથને ચોખ્ખા રાખવા અને ચહેરાને સ્પર્શવું નહીં એ આ ચેપને નિવારવાના સૌથી મહત્વપૂર્ણ માર્ગ છે. આપણે તેના વિશે શીખીશું.
- સ્લાઇડ ૮ :** આપણે અગાઉની સ્લાઇડમાં પ્રસાર અંગે વાત કરી. તો ચાલો હવે આપણે વાત કરીએ કે, આ પ્રસારને કેવી રીતે અટકાવી શકાય.
સાબુ અને પાણી વડે હાથ ધોવાથી વાઇરસ નાશ પામશે. તે જ રીતે, ૭૦% આલ્કોહોલ ધરાવતા સેનિટાઇઝર વડે સેનિટાઇઝ કરવાથી પણ વાઇરસ પર કાબુ મેળવી શકાય છે. આપણે સાબુ વડે ૪૦ સેકન્ડ સુધી હાથ ધોવાની જરૂર છે. કોષ્ટકિવાલને પૂરેપૂરી તોડવા માટે આટલો સમય લાગે છે. તે જ રીતે, આલ્કોહોલથી પણ કરી શકાય. આપ જો આપના હાથને રગડશો નહીં તો વાઇરસનું આવરણ દૂર થશે નહીં અને વાઇરસને કોઈ નુકસાન પહોંચશે નહીં.
આપણે અગાઉ વાત કરી તે મુજબ, પોતાના હાથ પર વાઇરસ ધરાવનારી ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિની સાથે હાથ મિલાવવાથી અથવા તો વાઇરસ ધરાવતી સપાટીને સ્પર્શવાથી ચેપગ્રસ્ત ટીપાં ચેપ ન હોય તેવી વ્યક્તિમાં રૂપાંતરિત થઈ શકે છે. આથી જ આપણે હાથની સ્વચ્છતા જાળવવાનો મહાવરો રાખવો જોઈએ.
- સ્લાઇડ ૯ :** અને આપણે ચેપગ્રસ્ત ટીપાં બહાર હવામાં ન નીકળે અને વધુ લોકોને ચેપ ન લાગે તેમ ઇચ્છતા હોવાથી, આપણે હંમેશા શ્વાસન સંબંધિત સ્વચ્છતા જાળવવી જોઈએ.
સાડીના પાલવ કે ગમછાનો ઉપયોગ આપ હાથને સાફ કરવા માટે કરતા હોવાથી ક્યારેય તેનો ઉપયોગ છીંકવા માટે કરશો નહીં, આમ કરવાથી જીવાણુઓ આપના હાથમાંથી આપના નાક, મોં અથવા આંખોમાં સ્થળાંતરિત થઈ જશે.
- સ્લાઇડ ૧૧ :** સામાજિક અંતર એટલે આપની અને અન્ય લોકોની વચ્ચે અંતર જાળવવું છે, જેથી કરીને તેઓ જો ચેપનું વહન કરી રહ્યાં હોય તો આપ તેમના ચેપગ્રસ્ત ટીપાંઓના સંસર્ગમાં આવો નહીં. તેનો અર્થ એવો નથી કે આપ જેટલા પણ લોકોના સંપર્કમાં આવે છો તે બધાં જ ચેપગ્રસ્ત હોય છે.
પરંતુ સાવચેતી રાખવી ખૂબ જ જરૂરી છે. સામાજિક અંતરનો અર્થ આપ ભીડવાળી જગ્યાઓએ જવાનું ટાળો, જેમાં લોકોને ભેગા થવું પડે તેવા કાર્યક્રમોનું આપ આયોજન ન કરો તેમ પણ થાય છે. ધ્યાન રાખો કે, વાઇરસ મનુષ્યના શરીરની બહાર નીકળી જાય તો તે લાંબા સમય સુધી ટકી શકતો નથી.
તેને વિકસવા અને ટકી રહેવા માટે મનુષ્યના શરીરની જરૂર પડે છે. જો તેને તે ન મળે તો તે મૃત્યુ પામે છે. લોકો જ્યારે ભીડવાળી જગ્યાએ હોય, ત્યારે કોઈપણ પદાર્થ, કે એકબીજાને સ્પર્શ અને ટીપાંઓને ઉચ્છવાસમાં બહાર કાઢે/શ્વાસમાં અંદર લે ત્યારે આ વાઇરસ એક વ્યક્તિમાંથી બીજી વ્યક્તિમાં ફેલાય છે. આથી જ, આ સમયગાળામાં મનુષ્યથી મનુષ્યનો સંપર્ક ઘટાડવો જરૂરી છે.





COVID-19

પરિશિષ્ટ (એનેક્સચર) ૧ : સ્વાઈડ્સ માટેની પ્રશિક્ષકની નોંધો

સ્લાઈડ ૧૧ : ચેપ કોઈને પણ લાગી શકે તેમ હોવા છતાં ચેપ જ્યારે વૃદ્ધો અથવા તો પહેલેથી જ કોઈ બીમારી ધરાવનારા લોકોને લાગે છે ત્યારે તે અત્યંત તીવ્ર બની જાય છે. કારણ કે, આવા લોકોની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ખૂબ જ નબળી હોય છે અને બીમારી પેદા કરનારા સજીવો દ્વારા હુમલો થાય છે ત્યારે શરીર તેનો પ્રતિકાર કરી શકતું નથી. આપ હવે રસીકરણ ના મહત્વને સમજી ગયાં હશો કે, જે વાઈરસ અને બેક્ટેરિયાના હુમલા સામે આપણા શરીરને સજ્જ બનાવે છે.

સ્લાઈડ ૧૪ : આ સ્લાઈડમાં આપણી પાસે બે સરળ વ્યાખ્યાઓ છે, જે પ્રથમ દ્રષ્ટિએ ખૂબ જટિલ લાગે છે. તે આપને જણાવશે કે કોઈ શંકાસ્પદ છે.

તો ચાલો આપણે યાદ રાખીએ કે, શંકાસ્પદ વ્યક્તિને અહીં જણાવવામાં આવેલ પાંચ બાબતોમાંથી કોઈ એક હોય તે જરૂરી છે:

૧. કોઈપણ પ્રકારનો તાવ, ખાંસી કે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવી.
 ૨. જો કોઈ વ્યક્તિ છેલ્લાં ૧૪ દિવસમાં COVIDનો રોગચાળો ધરાવતાં સ્થળ કે વિસ્તારમાંથી મુસાફરી કરીને આવી હોય
 ૩. જો કોઈ વ્યક્તિ COVID પોઝિટીવ ધરાવતી અન્ય કોઈ વ્યક્તિના નિકટવર્તી સંપર્કમાં આવી હોય.
 ૪. એવી વ્યક્તિ જેનો ટેસ્ટ તો કરવામાં આવ્યો છે પરંતુ હજુ સુધી તેના પરિણામો આવ્યાં નથી.
 ૫. એવી વ્યક્તિ જેને કોઈ લક્ષણો તો જણાતાં નથી પરંતુ લેબોરેટરીનો રીપોર્ટ પોઝિટિવ આવ્યો હોય.
- હવે, સંસર્ગ કોને કહેવાય તે જોઈએ:
૧. જેનો COVIDનો ટેસ્ટપોઝિટીવ આવ્યો હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિને સીધી સારવાર આપી રહેલી વ્યક્તિ
 ૨. જેનો COVIDનો ટેસ્ટપોઝિટીવ આવ્યો છે તેવી વ્યક્તિની સાથે રહેલી હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ.
 ૩. પાછળથી COVIDનો ટેસ્ટ પોઝિટિવ આવ્યો છે, તેમની સાથે ૬ કલાકથી પણ વધુ સમય સુધી ખૂબ નજીક રહીને મુસાફરી કરનારી વ્યક્તિ.

સ્લાઈડ ૧૫ : સંસર્ગોના પ્રકારોને આગળ વધુ જોખમ ધરાવતાં અને ઓછું જોખમ ધરાવતાં સંસર્ગોમાં વર્ગીકૃત કરી શકાય છે. વધુ જોખમ ધરાવતા સંસર્ગો એ લોકો છે, જેઓ દર્દીઓ અથવા તો હોમકવોરેન્ટાઇન (ઘરે અળગા રાખવામાં આવેલ) લોકોની સંભાળ કરતી વખતે તેમના શરીરમાંથી નીકળેલા કોઈપણ પ્રવાહીના સીધા સંપર્કમાં આવ્યા છે, દર્દી સાથે મુસાફરી કરેલી છે, દર્દી સાથે એક જ રૂમ/ઘરમાં રહે છે અને તેમની સાથે એક જ વાસણોવાપર્યા છે. ઓછું જોખમ ધરાવતા સંસર્ગો એ લોકો છે, જેઓ દર્દીની સાથે એક જ સ્થળે રહ્યા તો હોય છે પરંતુ તેમની વચ્ચે એક મીટર જેટલું અંતર હોય છે, જેમણે પોઝિટિવ આપનારી વ્યક્તિની સાથે એક જ બસ, ટ્રેન કે ફ્લાઇટમાં મુસાફરી તો કરી હોય છે પરંતુ તેઓ ઓછામાં ઓછા ૧ મીટર જેટલું દૂર બેઠાં હોય છે.

સ્લાઈડ ૧૬ : આ સ્લાઈડમાં આપને સર્વેલન્સ કરવાની સરળ પ્રક્રિયા જણાવવામાં આવી છે. આપના સુપરવાઈઝર દ્વારા આપને સર્વેલન્સ (જાપ્તા) માટેનું ફોર્મ આપવામાં આવશે અને જે વિસ્તારમાં આપે સર્વેલન્સની પ્રક્રિયા હાથ ધરવાની છે, તે વિસ્તાર જણાવવામાં આવશે. આ ફોર્મને ઉપયોગ કરીને આપે ઘરોની મુલાકાત લેવાની રહેશે, પોતાનો પરિચય આપવાનો રહેશે અને મુલાકાતનો હેતુ જણાવવાનો રહેશે તથા ત્યારબાદ ફોર્મમાં આપવામાં આવેલા પ્રશ્નો પૂછવાના રહેશે.

ફોર્મને પૂરું કરતી વખતે આપે નીચેની બાબતોની કાળજી લેવાની રહેશે:

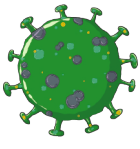
૧. સંચાર: હંમેશા આપનો પરિચય આપો, આપની મુલાકાતનો હેતુ સમજાવો. તેમના દ્વારા પૂછવામાં આવી શકે તેવા તમામ સવાલોના જવાબો આપવા માટે તૈયાર રહો.
૨. તૈયારી: આપની પોતાની પેન, પેડ, પુસ્તક સાથે રાખો. આ સાથે જ સેનિટાઇઝર અને માર્સ્ક પણ પોતાની સાથે રાખો. આપ જ્યારે સર્વેલન્સની કામગીરી કરી રહ્યાં હો ત્યારે હંમેશા માર્સ્ક પહેરી રાખો. માર્સ્કને કાઢશો નહીં અને તેને આપના ગળે લટકાવેલું રાખશો નહીં તથા ત્યારબાદ તેને પાછું પહેરશો નહીં. માર્સ્કને વારંવાર સ્પર્શશો નહીં.
૩. આપણે કોના વિશે માહિતી એકઠી કરવી જોઈએ? એવા લોકોની જેઓ સંસર્ગો તરીકે ઓળખી કાઢવામાં આવ્યાં છે. આપણે ઓછામાં ઓછા ૨૮ દિવસ સુધી તેમની પર તાવ, ખાંસી અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ જેવા લક્ષણો માટે નજર રાખવી જોઈએ.
૪. આપણે આવા સંસર્ગોને હોમ કવોરેન્ટાઇન અંગે તથા હોમ કવોરેન્ટાઇન દરમિયાન લેવાની કાળજી અંગે જણાવવું જોઈએ.
૫. આપણે સંસર્ગો પાસેથી તેઓ કોના સંપર્કમાં આવ્યાં હતાં (છેલ્લાં ૨૮ દિવસમાં તેઓ જેમના સંપર્કમાં આવ્યાં હતાં), તેની પણ માહિતી લેવી જોઈએ.
૬. ફોર્મમાં આપની તમામ માહિતી સ્પષ્ટપણે લખો. પાછળથી આપને તેમના સરનામા, નામો અને ટેલિફોન નંબરોની જરૂર પડવાની હોવાથી આપના કામને પછી કરવા માટે મુલતવી રાખશો નહીં.
૭. આપની અને આપ જેમનો ઇન્ટરવ્યૂ લઈ રહ્યાં છો તેમની વચ્ચે ઓછામાં ઓછું ૧ મીટરનું અંતર જાળવવાનું સુનિશ્ચિત કરો.
૮. ખીઓખીચ ભરેલા રૂમમાં બેસશો નહીં. જો શક્ય હોય તો ખુલ્લામાં બેસો.
૯. આપ દર વખતે સાબુ અને પાણી વડે ૪૦ સેકન્ડ સુધી આપના હાથને ધોવો અથવા તો ૭૦% આલ્કોહોલ ધરાવતા સેનિટાઇઝર વડે હાથ સાફ કરો તે સુનિશ્ચિત કરો.

સ્લાઈડ ૧૭ : સંસર્ગો બે પ્રકારના હોઈ શકે છે.

૧. એવા લોકો જેમને તાવ, ખાંસી કે શ્વાસમાં તકલીફ જેવા કોઈ લક્ષણો જણાતાં નથી. આપે આવી વ્યક્તિ અને તેમની સંભાળ લેનારી વ્યક્તિને એમ બંનેને હોમકવોરેન્ટાઇનની, પોતાને અળગા કરી લેવાની અને સક્રિય રીતે નજર રાખવાની સલાહ આપવી જોઈએ.
૨. સંસર્ગને જો તાવ, ખાંસી અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ જેવા લક્ષણો જણાય તો તેમને આ મુજબની સલાહ આપો:
 - a. તાત્કાલિક સૌ કોઈથી અળગા થઈ જાઓ
 - b. માર્સ્કનો ઉપયોગ કરો અને
 - c. નજીકમાં આવેલી સ્વાસ્થ્ય સુવિધાનો સંપર્ક કરો અને તેમને આ અંગે જાણ કરો.

પોકેટ બુક પેજ ૨૦ : બાળ સંરક્ષણ માટે કામ કરી રહેલાં નોડલ અધિકારીઓને તાલીમ આપતી વખતે તેમને પોકેટસંદર્ભના પેજ ૨૦નો સંદર્ભ લેવા માટે જણાવો, જેથી તેમને કટોકટીના સમયમાં બાળ સંરક્ષણ માટેની આશા (ASHA) અને આંગણવાડી કાર્યકર (AWW)ની ભૂમિકાનો પરિચય આપી શકાય.





COVID-19

તાલીમનું આયોજન કરવા માટેની નોંધો

સ્તર ૧ : રાજ્યના પ્રશિક્ષકો માટે રાષ્ટ્રીય સ્તરે પ્રશિક્ષકોની તાલીમનું આયોજન કરવું

૧. તાલીમાર્થીઓની સંખ્યા: ૧૦-૧૫ (પ્રત્યેક રાજ્યમાં થી SIHFW, સ્ટેટ રીસોર્સ સેન્ટર, PHI, SHSRC, EIDMxux ટ્રેનરમાંથી, જો રાજ્યમાં હાજર હોય તો)
૨. આવશ્યક ઉપકરણો: વીડિયો કોન્ફરન્સિંગ, સ્ક્રીન, ઓડિયો માટે, કેમેરા, સોફ્ટવેર
૩. બેઠક વ્યવસ્થા: તાલીમાર્થીઓ વચ્ચે ઓછામાં ઓછાં ૨ મીટરના અંતરને સુનિશ્ચિત કરો.
૪. સ્ટેશનરી: લેપટોપ્સ - મોક સેશન માટે ૨ અથવા ૩, મટીરિયલ ધરાવતી પેન ડ્રાઇવ, પ્રશિક્ષક માટેની માર્ગદર્શિકાની નકલ, પ્રત્યેક તાલીમાર્થી માટે એક, પોકેટબુકની નકલ
૫. તાલીમ માટે રીસોર્સપર્સનલ: MoHFW, NHSRC, NIHFW, WHO, UNICEF, EID)

સ્તર ૨ - વીસીની સુવિધા ધરાવતા જિલ્લાઓ અને બ્લોક

રાજ્ય સ્તરે પ્રશિક્ષકોની તાલીમનું આયોજન કરવું (જિલ્લા અને બ્લોક માટે આ તાલીમનું આયોજન કરવામાં આવશે. જે બ્લોક વીસીની સુવિધા ધરાવે છે, તેઓ બ્લોક સ્તરે પણ તેનું આયોજન કરી શકશે)

૧. તાલીમાર્થીઓની સંખ્યા: ૨૦-૨૫ (MODTT, DCM, DPM, CDPO, બ્લોકવાર : MO, ASHA, પ્રશિક્ષક, BCM, PHN)
૨. આવશ્યક ઉપકરણો: વીડિયો કોન્ફરન્સિંગ, સ્ક્રીન, વીડિયો માટે, ઓડિયો સીસ્ટમ, કેમેરા, સોફ્ટવેર
૩. બેઠક વ્યવસ્થા: તાલીમાર્થીઓ વચ્ચે ઓછામાં ઓછાં ૨ મીટરના અંતરને સુનિશ્ચિત કરો.
૪. સ્ટેશનરી: બે તાલીમાર્થીઓની વચ્ચે એક લેપટોપ, મટીરિયલ ધરાવતી પેન ડ્રાઇવ, પ્રશિક્ષક માટેની માર્ગદર્શિકાની નકલ, પ્રત્યેક તાલીમાર્થી માટે એક, પોકેટબુકની નકલ
૫. તાલીમ માટે રીસોર્સપર્સનલ: (SIHFW, SHSRC, SRCs, PHI, NIPHTR, EID (જો રાજ્ય સ્તરે ઉપલબ્ધ હોય તો)

સ્તર ૩ - જિલ્લા / બ્લોક સ્તરના પ્રશિક્ષકો દ્વારા FLWની તાલીમ

૧. તાલીમાર્થીઓ સંખ્યા: ૨૦-૨૫
૨. આવશ્યક ઉપકરણો: વીડિયો કોન્ફરન્સિંગ, જો ઉપલબ્ધ હોય તો
૩. બેઠક વ્યવસ્થા: તાલીમાર્થીઓ વચ્ચે ઓછામાં ઓછાં ૨ મીટરના અંતરને સુનિશ્ચિત કરો.
૪. જ્યાં વીડિયો કોન્ફરન્સિંગ ઉપલબ્ધ નથી ત્યાં માટે તાલીમની કાર્યપદ્ધતિ
 - a. એમઓ (MO)એએનએમ (ANM) / આશા (ASHA)માટે તેના/તેણીના વિસ્તારનો હવાલો સંભાળે તથા સીડીપીઓ(CDPO) તેમના વિસ્તારમાં સંબંધિત એલએસ (LS) મારફતે આંગણવાડી કાર્યકર (AWW)નો હવાલો સંભાળે
 - b. પ્રભારી વ્યક્તિ એફએલસબ્લ્યુ (FLW)ને ફોન મારફતે સંદર્ભ પુસ્તિકા (પાંચ પુસ્તકનો સેટ) વિતરિત કરશે.
 - c. પ્રથમ પગલાં તરીકે ફોન પર પ્રત્યેક પેજ પરથી પ્રત્યેક મુદ્દા પર ચર્ચા કરવામાં આવશે.
 - d. એક અઠવાડિયાની અંદર રૂબરૂ બેઠક યોજીને અથવા તો મુસાફરીને ટાળવા ટેલિફોન મારફતે વાતચીત કરીને પ્રભારી વ્યક્તિ દ્વારા તાલીમના વિષયવસ્તુની સમીક્ષા કરવામાં આવશે / તેમાં સુધારાવધારા કરવામાં આવશે.



વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો :

ડિરેક્ટર, ઇમર્જન્સી મેડિકલ એન્ડ રીલીફ.
સ્વાસ્થ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલય.
ટેલિ : +૯૧-૧૧-૨૩૯૭૮૦૪૬

ડિરેક્ટર, નેશનલ સેન્ટર ફોર ડીસીઝ કન્ટ્રોલ.
ટેલિ : +૯૧-૧૧-૨૩૯૧૩૧૪૮

મિશન ડિરેક્ટર, નેશનલ રુરલ હેલ્થ મિશન
ટેલિ : +૯૧-૭૯-૨૩૨૫૩૨૯૯

