



COVID-19

पांच की शक्ति

गैदरर्स एवं प्रोसेसरर्स के लिए
रिस्पोन्स / अनुक्रिया और नियंत्रण उपाय



वन धन सामाजिक दूरी जागरुकता अभियान

विषय-वस्तु



1.	मुझे COVID-19 के बारे में क्या जानना चाहिए	4
2.	VDVK सेन्टर को COVID मुक्त कैसे रखें	5
3.	कौन से सुरक्षित व्यवहारों को बढ़ावा देना है	6
4.	समुदाय में भ्रमण के दौरान मुझे क्या सावधानियां रखनी चाहिए	7
5.	स्वयं के बचाव और सुरक्षा के लिए घर पहुंचते ही मुझे क्या करना चाहिए	8
6.	फेस कवर का उपयोग	9
7.	सहयोगी वातावरण कैसे बनाएं	10
8.	घर पर व्यक्ति का अलग-थलग होना / Home Quarantine: घर पर किए जाने वाले सुरक्षित व्यवहार क्या हैं	11
9.	घर पर अलग-थलग हुए व्यक्ति / Quarantine का सहयोग कैसे करें	12
10.	घर पर अलग-थलग हुए परिवार / Home quarantine के सदस्यों को क्या करना चाहिए	13
11.	शहर से घर को वापस लौटे लोगों के लिए सुरक्षित अभ्यास क्या हैं	14
12.	मैं बहिष्कार / लांचन / कलंक के बारे में कैसे बातचीत करूं	15
13.	COVID से संबंधित संवेदनशील स्वास्थ्य व्यवहार क्या हैं	16
14.	COVID से संबंधित संवेदनशील पोषण व्यवहार क्या हैं	17
15.	COVID से संबंधित संवेदनशील परवरिश और मनोसामाजिक देखभाल व्यवहार क्या हैं	18
	सामान्य मिथक तथा गलत धारणाएं	19



मुझे COVID-19 के बारे में क्या जानना चाहिए

1

यह एक बीमारी है जिसे कोरोना वायरस बीमारी-2019 कहा जाता है। यह बीमारी SARS-CoV-2 नामक कोरोना वायरस के कारण होती है।



2

बुखार, खांसी और सांस लेने में परेशानी होना COVID-19 के लक्षण हैं।



3

यदि आपको बुखार, खांसी या सांस लेने में परेशानी के लक्षण हैं। या



4

आप किसी ऐसे व्यक्ति के सम्पर्क में आए हैं जिसे प्रयोगशाला द्वारा संक्रमित पाया गया है।



5

तो तुरन्त राज्य हेल्पलाइन नम्बर या स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के 24X7 हेल्पलाइन नम्बर 011-23978046, 1075 पर कॉल करें या अपनी नज़दीकी स्वास्थ्य इकाई को सूचित करें।



1075 और
011-2397 8046



VDVK सेन्टर को COVID मुक्त कैसे रखें

- 1** VDKV सेन्टर में प्रवेश करने से पहले, काम शुरू करने से पहले और किसी सतह को छूने से पहले एवं बाद में अपने हाथ साफ करें।



- 2** एक दूसरे से कम से कम 2 मीटर की दूरी पर बैठें। जगह की कमी होने पर काम का समय अलग-अलग पालियों में किया जा सकता है या घर से काम किया जा सकता है।



- 3** खांसते या छींकते समय रुमाल या टिश्यू से अपने मुंह और नाक को ढकें। उपयोग किए गए टिश्यू को ढक्कनदार डस्टबिन में फेंक दें। यदि आपके पास रुमाल नहीं है तो खांसते या छींकते समय अपने हाथ को मोड़कर ऊपरी बांह से अपने नाक व मुंह को ढकें।



- 4** NTFP की पैकिंग सामग्री को साफ रखें तथा पैकिंग सामग्री टूटी-फूटी नहीं होनी चाहिए जिससे कि उसे छूने वाला व्यक्ति NTFP के सम्पर्क में न आए।



- 5** अपने मुंह, नाक व आंखों को न छुएं क्योंकि ऐसा करने से आपके हाथों के माध्यम से वायरस आपके शरीर में प्रवेश कर सकता है।



यदि आपको बुखार, खांसी या सांस लेने में परेशानी है तो तुरन्त मदद लें। घर पर रहें, घर के अन्य सदस्यों से दूर रहें

हेल्पलाइन नम्बर पर कॉल करें -

011-2397 8046, 1075



कौन से सुरक्षित व्यवहारों को बढ़ावा देना है

1

बार-बार हाथ धोना



- बार-बार और हमेशा अपने हाथ 70% एल्कोहल आधारित सैनिटाइज़र से साफ करें या साबुन और पानी से 20 सेकण्ड तक धोएं।

3

आंख, नाक और मुंह छूने से बचें

- क्योंकि आपके गंदे हाथों से आंख, नाक या मुंह में वायरस जा सकता है।



5

जागरूक रहें, देखभाल करें और डॉक्टर/स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सलाह का पालन करें

- COVID-19 से जुड़ी ताज़ा जानकारी से जागरूक रहें।
- बुजुर्गों और जोखिम वाले लोगों का ध्यान रखें।



2

लोगों से दूरी बनाकर रखना



- अन्य लोगों से खुद की दूरी कम से कम 2 मीटर बनाकर रहें।
- घर पर ही रहें, कोई अत्यधिक आवश्यकता पड़ने पर ही बाहर निकलें।
- मंडियों का दौरा करते समय, बनोपज इकट्ठा करते समय और हैडपम्प से पानी भरते समय अपने और दूसरे व्यक्ति के बीच कम से कम 2 मीटर की दूरी बनाकर रखें।

4

अच्छी श्वसन स्वच्छता का पालन करें

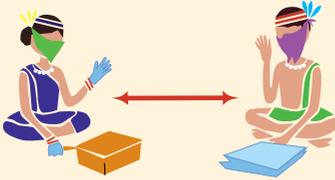
- जब आपको खांसी या छींक आए तो रुमाल या टिश्यू से अपने नाक और मुंह को ढकें।
- उपयोग किए गए टिश्यू को तुरन्त ढक्कन वाले डस्टबिन में डाल दें।
- तत्पश्चात् साबुन और पानी से 20 सेकण्ड तक अपने हाथ धोएं या 70 प्रतिशत एल्कोहल आधारित सैनिटाइज़र को अपने हाथों पर अच्छी तरह से तब तक मलें जब तक कि वह सूख न जाए।



4

समुदाय में भ्रमण के दौरान मुझे क्या सावधानियां रखनी चाहिए

- 1** जब आप मंडी, वन उपज इकट्ठा करने या VDVK जा रहे हों तो लोगों से कम से कम 2 मीटर की दूरी बनाकर रहें और



- 2** मास्क से अपना नाक, मुंह ढकें। ठीक तरह से मास्क पहनना सुनिश्चित करें। मास्क को छुएं नहीं।



- 3** अपनी आंखों, नाक, मुंह को छूने से बचें।



- 4** बार-बार साबुन और पानी से 20 सेकण्ड तक अपने हाथ धोएं या 70% एल्कोहल आधारित सैनिटाइज़र से अपने हाथ साफ करें।



- 5** ज्यादातर छुई जाने वाली चीजों को छूने से बचें जैसे कि दरवाज़े पर लगी घंटी, दरवाज़े के हैंडल, हाथ रखने के पाइप और हैंडल आदि।



5

स्वयं के बचाव और सुरक्षा के लिए घर पहुंचते ही मुझे क्या करना चाहिए

1 अपने मास्क और दस्तानों को ध्यानपूर्वक सही तरीके से हटाएं, हमेशा अपने मास्क के सामने का हिस्सा छूने से बचें, पीछे से फीता खोलें और मास्क को अपनी गर्दन के नीचे की तरफ नहीं टंगा रहने दें।



2 उपयोग किए गए मास्क और दस्तानों को ढक्कन वाले डस्टबिन में फेंक दें।



3 यदि आप अपने साथ बैग/मोबाइल ले गए हों तो उसे कीटाणुनाशक (4 कप पानी में 4 चम्मच घरेलू ब्लीच घोलकर) से पोंछ लें।



4 किसी अन्य चीज़ को छूने से पहले अपने हाथ 20 सेकण्ड तक साबुन और पानी से धोएं या 70% एल्कोहल आधारित हाथ सैनिटाइज़रसे अपने हाथ साफ करें।



5 यदि आपको बुखार, खांसी, जुकाम जैसे लक्षण हों तो, करीबी सरकारी स्वास्थ्य इकाई या जिला निगरानी अधिकारी से तुरन्त सम्पर्क करें।





फेस कवर का उपयोग

1 फेस कवर क्या है और हम इसका उपयोग क्यों करते हैं?

MoHFW ने फेस कवर के उपयोग के बारे में एक सलाह जारी की है। MoHFW ने सिफारिश की है कि लोग समुदाय की व्यवस्था में अपनी नाक और मुँह को ढकने के लिए एक कपड़े का फेस कवर पहनें। यदि आप संक्रमित हैं यह आपके आस-पास के लोगों की रक्षा करने के लिए है और आपको संक्रमित होने से भी बचा सकता है।

3 फेस कवर कैसे लगायें?

- चेहरे पर ठीक तरह से व आराम से फिट होना चाहिए
- इसके फीते सुरक्षित बंधे होना चाहिए
- कपड़े की कई परतों को शामिल करें
- इसको पहनने पर आसानी से सांस ली जा सके

5 फेस कवर पहनने में क्या-क्या सावधानियां बरतनी चाहिए:

- फेस कवर लगाते समय अपने चेहरे को न छुएं
- जब आप फेस कवर पहने हुए हों तब भी सोशल डिस्टेंसिंग/सामाजिक दूरी का पालन करें।
- अपने फेस कवर को बार-बार हटायें-लगायें नहीं
- इसे उतारते समय, सुनिश्चित करें कि कवर की बाहरी सतह आपके चेहरे को नहीं छुए। इसे उतार कर सीधे धोने के लिए रख दें।
- धोये बिना फेस कवर का पुनः उपयोग नहीं किया जाना चाहिए।

2 अगर मैंने फेस कवर पहना है तो क्या मुझे लोगों से दूर रहने की आवश्यकता है?

हाँ। कपड़े का फेस कवर पहनना एक अतिरिक्त सार्वजनिक स्वास्थ्य उपाय है, जिसे लोगों को COVID-19 के फैलने में कमी लाने के लिए उपयोग करना चाहिए। MoHFW के अनुसार फेस कवर पहनने पर भी सोशल डिस्टेंसिंग और अन्य लोगों से कम से कम 1 मीटर दूर बनाये रखने, साबुन और पानी से लगातार हाथ धोने की आवश्यकता है। एक कपड़े का फेस कवर पहनने वाले व्यक्ति से दूसरों तक वायरस के प्रसार को रोकने के लिए इसका उपयोग किया जाता है।

4 मैं फेस कवर का ख्याल कैसे रखूँ?

फेस कवर को साबुन और गर्म पानी या 1 प्रतिशत ब्लिच सॉल्यूशन में धोया जाना चाहिए। फेस कवर को उतारने के तुरंत बाद, इसे इधर-उधर न रखें बल्कि इसे धोने के लिए रख दें।





सहयोगी वातावरण कैसे बनाएं

1 प्रभावशाली लोगों से बात करें और उन्हें शामिल करें

- स्थानीय प्रभावशाली लोगों की सूची बनाएं (ग्राम प्रधान, धर्मगुरु, अध्यापक, कोई अन्य)।
- स्थिति और पालन किए जाने वाले प्रोटोकॉल को समझाएं व चर्चा करें और मुख्य संदेश देने में उनका सहयोग लें।
- सामुदायिक और सांस्कृतिक नेटवर्कों की पहचान करें और उन्हें सूचनाएं दें ताकि वे संदेशों को आगे पहुंचा सकें।

3 अधिक जोखिम वाले समूहों के लिए सामुदायिक सहयोग की योजना बनाएं

- गांव के अधिक जोखिम वाले लोगों की सूची बनाएं।
- अधिक जोखिम वाले लोग जिन लोगों से मिलते या बात करते हैं उन्हें चिन्हित करें, इन लोगों के साथ सुरक्षा उपायों को साझा करें और इन उपायों को अधिक जोखिम वाले लोगों में बताने के लिए उनसे अनुरोध करें।
- बुजुर्गों तथा उच्च रक्तचाप, मधुमेह, फफड़ों की बीमारी या गुर्दे की बीमारी वाले लोगों का ध्यान रखें।
- उन बच्चों की देखभाल करें जिनके माता-पिता अलग-अलग / Quarantine में रखे गए हों उनकी शिक्षा और/या देखभाल संबंधित मुद्दों का ध्यान रखें।

2 सहयोग के लिए पहले से गठित समुदाय नेटवर्कों के साथ समन्वय करें

- VDVK के साथ आपातकालीन योजना, अलग-थलग हुए परिवार को खाना/राशन पहुंचाना जैसी सेवाओं, मिड-डे मील, दवाइयों आदि के लिए समन्वय करें।
- नेटवर्कों के साथ आशा, ए.एन.एम, एम्बुलेन्स और अन्य मेडिकल सहायता का सम्पर्क विवरण साझा करें।
- बच्चों में आघात और हिंसा के मुद्दों के समाधान के लिए बाल संरक्षण समितियों का विवरण समन्वय करने के लिए साझा करें।

4 आपात स्थिति में सम्पर्क हेतु परिवारों को आपातकालीन सम्पर्क सूची बनाने में मदद करें

- सुनिश्चित करें कि प्रत्येक परिवार के पास आपातकाल में सम्पर्क के लिए मित्र, परिवार, आवश्यक सेवाओं के सम्पर्क जैसे खाना, दवा, चिकित्सा सहायता के वर्तमान सम्पर्कों की सूची हो।
- आपात स्थिति के मामले में परिवहन सुविधाओं का प्रबंधन करना।

5 बहिष्कार/लांछन/कलंक और भेदभाव के खिलाफ अपनी आवाज़ उठाएं

- समुदाय में बहिष्कार/लांछन/कलंक और भेदभाव की स्थितियों की पहचान करें।
- आवश्यकता के समय में प्रभावित परिवार को समर्थन देने के लिए उससे बात करें।





घर पर व्यक्ति का अलग-थलग होना: घर पर किए जाने वाले सुरक्षित व्यवहार क्या हैं

1 अन्य लोगों से दूरी बनाकर रहें

- एक अलग व हवादार कमरे में रहें और अपने घर के अन्य लोगों से दूर रहें। घर में किसी भी काम के लिए घूमें-फिरें नहीं जिससे घर में रहने वाले अन्य लोग संक्रमण से सुरक्षित रहें।
- यदि उपलब्ध है तो अलग बाथरूम का उपयोग करें।



2 स्वास्थ्य देखभाल प्राप्त करें और सूचना दें

- यदि बुखार, खांसी, या सांस लेने में कठिनाई हो रही है तो दूसरों को बचाने के लिए मास्क पहनें और तुरंत अपनी नज़दीकी स्वास्थ्य इकाई से सम्पर्क करें।



3 मास्क पहनें

- जब आप अन्य लोगों के पास हों तो ठीक तरह से मास्क पहनें।
- जब आप स्वास्थ्य इकाई में जाएं तो मास्क पहनें।



4 सार्वजनिक स्थानों पर जाने से बचें

- यदि आप संक्रमित हैं तो आप दूसरों को भी संक्रमित कर सकते हैं।



5 घर पर मेहमानों या सहयोगी स्टाफ को बुलाने से बचें

- सार्वजनिक यात्रा के साधनों का उपयोग न करें।
- बाज़ार, स्कूल या अन्य सार्वजनिक स्थानों पर न जाएं।



घर पर अलग-थलग हुए व्यक्ति/ Quarantine का सहयोग कैसे करें

1 सहयोग: अलग किए गए व्यक्ति की देखभाल के लिए निर्धारित व्यक्ति द्वारा डॉक्टर के निर्देशों के अनुसार मरीज़ की चिकित्सा मदद और देखभाल करना सुनिश्चित करें।

2 लक्षणों की निगरानी: बुखार और सांस लेने पर नियमित निगरानी करनी चाहिए और यदि सांस लेने में परेशानी हो या तेज़ बुखार हो तो तुरन्त रिपोर्ट करना चाहिए।

3 सुरक्षात्मक स्वच्छता:

- घरेलू वस्तुओं को अलग किए गए व्यक्ति के साथ साझा करने से बचें जैसे खाना, ग्लास, कप, खाने के बर्तन, तौलिया, बिस्तर या अन्य वस्तुएं। उपयोग किए गए टिश्यू ढक्कन वाले डस्टबिन में डालें।
- कपड़ों को गर्म पानी और साबुन से अच्छी तरह धोएं, विसंक्रमित करें और धूप में अच्छी तरह सुखाएं।
- वॉशिंग मशीन: कीटाणुनाशक, साबुन, गर्म पानी का इस्तेमाल करें, कपड़ों को धूप में अच्छी तरह सुखाएं।
- यदि मशीन उपलब्ध नहीं है तो बड़े ड्रम में कपड़ों को गर्म पानी और साबुन में डालकर एक लकड़ी की सहायता से हिलाया जा सकता है। पानी के छींटे उछालने से बचें। 0.05% क्लोरीन में करीब 30 मिनट कपड़ों को भिगोएं। अन्त में साफ पानी से खंगालें और अच्छी तरह से धूप में सुखाएं।
- उपयोग किए गए टिश्यू, दस्ताने, मास्क और अन्य चीजें निपटान करने के लिए ढक्कन वाले डस्टबिन में रखें।

4 साफ और विसंक्रमित बनाना: ज्यादा छुई जाने वाली सतहें जैसे कि काउंटर, टेबल, दरवाज़े पर लगी घंटी, बाथरूम में लगी सामग्री, शौचालय, फोन, की-बोर्ड, पलंग के पास रखी जाने वाली टेबल को रोज़ साफ व विसंक्रमित करें। यदि किसी सतह पर खून, मल, या मानव शरीर का कोई भी तरल हो तो उसे भी साफ व विसंक्रमित करें।

5 हाथ धोएं: कम से कम 20 सेकण्ड अपने हाथ साबुन और पानी से धोएं और यदि साबुन और पानी उपलब्ध नहीं है तो 70% एल्कोहल आधारित सैनिटाइज़र से अपने हाथ साफ करें। बार-बार हाथ धोएं विशेषकर कुछ छूने के बाद ज़रूर हाथ धोएं।



10

घर पर अलग-थलग हुए परिवार/ Home quarantine के सदस्यों को क्या करना चाहिए

- 1** साबुन और पानी से 20 सेकण्ड तक अपने हाथ बार-बार धोएं या 70% एल्कोहल आधारित सैनिटाइज़र से अच्छी तरह हाथ साफ करें।



- 2** बुजुर्गों से दूर रहें। घर के सदस्यों को अलग कमरे में रहना चाहिए या जितना सम्भव हो अलग रखे गए व्यक्ति से दूर रहना चाहिए। यदि उपलब्ध है तो परिवार के अन्य सदस्यों को अलग सोने का कमरा और स्नानघर व शौचालय इस्तेमाल करना चाहिए।

- 3** घर के सामान जैसे बर्तन, पानी का ग्लास, कप, खाने के बर्तन, तौलिया, बिस्तर या अन्य सामानों को घर में रहने वाले अन्य लोगों के साथ साझा करने से बचें।



- 4** संक्रमित व्यक्ति के साथ सम्पर्क में होने पर हमेशा तीन परतों वाला मास्क पहनें। सिर्फ एक बार उपयोग के लिए बने मास्क / disposable mask का उपयोग दोबारा न करें। (उपयोग किए जा चुके मास्क को संक्रमित माना जाना चाहिए) मास्क का सुरक्षित निपटान किया जाना चाहिए।



- 5** यदि लक्षण (बुखार / खांसी / सांस लेने में परेशानी) दिखाई दें तो तुरन्त करीबी स्वास्थ्य केन्द्र को सूचित करें या स्थानीय नम्बर पर कॉल करें।



11



शहर से घर को वापस लौटे लोगों के लिए सुरक्षित अभ्यास क्या हैं

यदि आप शहर से यात्रा करके वापस आए हैं तो:

1 खुद को 14 दिनों तक घर पर अलग / Quarantine रखें, परिवार के अन्य सदस्यों से मिलें-जुलें नहीं। लोगों को छूने और गले लगाने से बचें, मास्क पहनें।



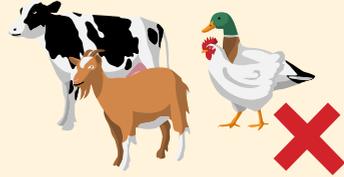
2 कपड़े व बर्तन आदि को परिवार के अन्य सदस्यों के साथ साझा न करें।



3 किसी कार्यक्रम में न जाएं और घर पर कोई कार्यक्रम आयोजित न करें।



4 किसी जानवर के पास न जाएं।



5 यदि आपको बुखार या खांसी या सांस लेने में परेशानी है तो तुरन्त नज़दीकी स्वास्थ्य इकाई को कॉल करें।



12

में बहिष्कार/लांछन/कलंक के बारे में कैसे बातचीत करें

1 लोगों को इस बात पर संवेदनशील बना सकते हैं और उनकी यह समझने में मदद कर सकते हैं कि यह एक साधारण संक्रमण है और इसके 80% मामले मामूली होते हैं।

3 लोगों का तनाव दूर करने के लिए लोगों को आशा दें और सकारात्मक समाचार दें। VDKV/गांव के बुजुर्गों/गांव के मुखिया को सकारात्मक खबरें फैलाने के लिए प्रेरित करें।



2 लोगों से कह सकते हैं कि वे टेलीविज़न पर नकारात्मक चीज़ों और झूठे समाचारों को देखने से बचें।



4 स्थानीय बैगा/ओझा आदि को लोगों से बात करने के लिए प्रेरित करें जिससे वे लोगों को इस कठिन समय से उबार सकें।

5 सार्वजनिक रूप से, ऐसे शब्दों का प्रयोग करें जैसे कि "व्यक्ति जिसे COVID-19 है" बजाय "COVID-19 मामला" या "पीड़ित"के। इसी तरह "संदिग्ध मामले" की बजाय "व्यक्ति जिसे COVID-19 हो सकता है" प्रयोग करें।

13

COVID से संबंधित संवेदनशील स्वास्थ्य व्यवहार क्या हैं

- 1** स्वास्थ्य व पोषण सेवाएं हमेशा लें (जैसे कि नियमित टीकाकरण, राशन आदि) यदि मौजूदा स्थिति में दी जा रही हैं।
- 2** यदि गर्भवती को बुखार, खांसी और सांस लेने में परेशानी है तो देरी न करें। अपने नज़दीकी अस्पताल या स्वास्थ्य इकाई में तुरन्त सम्पर्क करें।
- 3** स्वास्थ्य सुविधा का दौरा करते समय मास्क पहनें। छींकने और खांसी के बाद और साफ सतहों को छूने के बाद भी अपने हाथों को साबुन से धोएं।
- 4** गर्भवती महिला को प्रसव पूर्व देखभाल की सभी सावधानियों का पालन करना चाहिए।
- 5** यदि आपने बाहर यात्रा की है तो लक्षणों की नियमित निगरानी करें।



14



COVID से संबंधित संवेदनशील पोषण व्यवहार क्या हैं

1 छोटे बच्चों को खाना खिलाना

- छोटे बच्चों को आवश्यक श्वसन स्वच्छता और संक्रमण बचाव की सावधानियों का ध्यान रखते हुए नियमित स्तनपान कराया जाना चाहिए।
- बच्चों के तेजी से विकास और उनके मस्तिष्क के विकास के लिए, बच्चों को 6 महीने की उम्र से पूरक आहार देना शुरू करें।
- विभिन्न प्रकार के खाने जैसे दाल, दूध व दूध से बने पदार्थ, पीली, नारंगी और हरी सब्जियां व फल दें ताकि उसका हर निवाला पोषण से भरपूर हो।



2 गर्भवती महिला द्वारा उचित पोषण लिया जाना सुनिश्चित किया जाना चाहिए

जिसमें 3 बार खाना और अतिरिक्त 2 बार नाश्ता/हल्का आहार लिया जाना चाहिए।



3 ताज़ा, पका हुआ भोजन करना चाहिए, स्थानीय फल और सब्जियां खाना चाहिए और रोज़ कम से कम 8 ग्लास पानी पीना चाहिए।

4 बच्चों और गर्भवती एवं धात्री महिलाओं के लिए आंगनवाड़ी केन्द्रों से पोषाहार लेकर उपयोग करें।



15

COVID से संबंधित संवेदनशील परवरिश और मनोसामाजिक देखभाल व्यवहार क्या हैं

1 बच्चों के तनाव को पहचानने और स्वीकारें तनाव को पहचानना- तनाव के सामान्य परिणाम हैं:

- सोने में परेशानी
- बिस्तर पर पेशाब कर देना
- पेट या सिर दर्द
- चिंतित, गुस्सा, अकेले होने का डर होना

2 मार्गदर्शन पाने के लिए अपने स्थानीय सहयोगदाता से बात करें। अन्य माता-पिताओं से बात करें।



3 बच्चों के लिए उचित पोषण सुनिश्चित करें।



4 बच्चों के लिए दैनिक दिनचर्या की सारणी बनाएं जिसमें पढ़ने, घर के काम करने, भोजन का समय और खाली समय शामिल करें।



5 बच्चों से बात करें और उन्हें आश्वस्त करें कि आप उन्हें सुरक्षित रखने के लिए तैयार हैं। उन्हें वैध स्रोतों के माध्यम से प्राप्त हुई सही जानकारी प्रदान करें।

बच्चों से संबंधित किसी भी मदद के लिए चाइल्ड हेल्पलाइन नम्बर 1098 पर कॉल करें।



सामान्य मिथक तथा गलत धारणाएंऔर सही जानकारियां

कथन: गर्मी आने पर कोरोना वायरस मर जाएगा।

तथ्य: COVID-19 वायरस सभी क्षेत्रों में फैल सकता है चाहे वह क्षेत्र गर्म हो या आर्द्र। COVID-19 से खुद को बचाने का सबसे अच्छा तरीका है बार-बार अपने हाथों को साफ करना, खांसी या छींक आने पर अपना नाक/मुंह ढंकना और भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचना।

कथन: गर्म पानी से नहाने पर वायरस मर जाएगा।

तथ्य: वायरस शरीर के अन्दर रहता है जहां तापमान 37°C होता है और गर्म पानी से नहाने से उस पर कोई प्रभाव नहीं होता है।

कथन: कच्चा लहसुन, तिल के बीज खाने से आप वायरस से सुरक्षित हो जाते हैं।

तथ्य: लहसुन एक अच्छा खाद्य है इसके अन्य लाभ हैं लेकिन यह कोरोना वायरस से आपकी रक्षा नहीं करता है।

कथन: निमोनिया का टीका कोरोना वायरस से आपकी रक्षा करता है।

तथ्य: निमोनिया का टीका निमोनिया से आपकी रक्षा निश्चित रूप से करेगा, लेकिन इसका प्रभाव नोवेल कोरोना वायरस से रक्षा करने के लिए नहीं है।

कथन: मच्छर के काटने से आपको COVID-19 हो सकता है।

तथ्य: कोरोना वायरस मच्छरों के काटने से नहीं फैल सकता है। यह संक्रमित व्यक्ति के खांसने या छींकने से निकली बूंदों के माध्यम से फैलता है।

कथन: अपने शरीर पर एल्कोहल या कीटाणुनाशक छिड़कने से आपको संक्रमण से सुरक्षा मिलेगी।

तथ्य: एल्कोहल या कीटाणुनाशक आपके कपड़ों या शरीर पर छिड़कने से या एल्कोहल का सेवन करने से आपको संक्रमण से सुरक्षा नहीं मिलेगी। संक्रमण तब होता है जब वायरस नाक या मुंह के माध्यम से शरीर में पहुंचता है। आप अपने दूषित हाथों से जब कुछ खाते हैं या अपना मुंह छूते हैं तो कीटाणु आपके शरीर में पहुंच सकते हैं।

कथन: नमक-पानी / Saline से नियमित नाक साफ करने से संक्रमण से बचा जा सकता है।

तथ्य: नमक-पानी / Saline से सामान्य जुकाम के कुछ मामलों में मदद मिलती है, लेकिन यह सुझाव देने के लिए कोई सबूत नहीं है कि यह नोवेल कोरोना वायरस संक्रमण से सुरक्षा देने में प्रभावी है।

यदि किसी को बुखार, खांसी या सांस लेने में कठिनाई जैसे लक्षण दिखाई देते हैं, तो स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय की



हेल्पलाइन नंबर : 011-23978046 |

टोल फ्री नंबर : 1075 पर संपर्क करें

भारत सरकार के दिशा-निर्देशों और स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय से प्राप्त डिजिटल सामग्री के अनुसार