



unicef 
for every child



कौरौणा सै जंम पांच उपायों कै संम

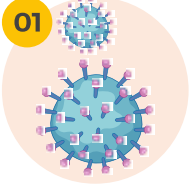
बिहान की बहनों के लिए
कोरोना संवाद मार्गदर्शिका और नियंत्रण उपाय

राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन
छत्तीसगढ़ शासन

1

बिहान की बहनों को COVID-19 के बारे में क्या जानना चाहिए

01



यह एक बीमारी है जिसे कोरोना वायरस बीमारी कहते हैं।

02



कोविड-19 के लक्षण- बुखार, खांसी, सांस लेने में कठिनाई आदि हैं।

03



संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने, संक्रमित सतहों को छूने या सुरक्षा उपाय न करने से कोरोना लोगों में फैल सकता है।

04



इस वायरस के इलाज के लिए शोध चल रहे हैं इसका अब तक कोई टीका नहीं बना है।

05



कोरोना संक्रमण से संबंधित किसी भी प्रकार की सूचना देने हेतु या ऊपर दिए गए लक्षण दिखाई देने पर 24x7 हेल्पलाइन नं. 104 पर कॉल करें।

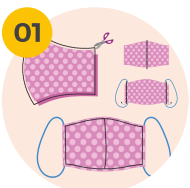
24X7

104

2

बिहान की बहनों मास्क का निर्माण व उसका उपयोग कैसे करें

01



कोरोना वायरस से सुरक्षा करने वाला मास्क घर पर भी बनाया जा सकता है। तीन लेयर वाला मास्क बनाने के लिए 100% सूती के कपड़े का उपयोग करें।

02



मास्क का उपयोग करने से पहले और बाद में हाथों को अच्छी तरह से धो लें। मास्क को पहनने के लिए दोनों साइड के रबर बैंड या डोरी को कान के पीछे लपेटें।

03



सुनिश्चित करें कि मास्क आपके मुंह और नाक को अच्छी तरह से ढक रहा है।

04



जैसे ही मास्क गीला, नम या 8 घंटे तक नियमित उपयोग हो जाने के बाद कभी भी बिना धोए मास्क न पहनें, घर पर बने दूसरे मास्क का उपयोग करें। उपयोग किए गए मास्क को गर्म पानी या साबुन से धोएं।

05



घर से बाहर कहीं भी जाने पर मास्क का उपयोग अवश्य करें। घर के समस्त सदस्यों विशेषकर बुजुर्गों और बच्चों को भी घर से बाहर रहने पर मास्क पहनना सुनिश्चित करें।

3

बिहान की बहनें अपने कार्यस्थल पर इन बातों का रखें विशेष ध्यान

01



अपने हाथ साबुन, पानी या सैनिटाइजर से बार-बार धोएं व अपनी आँख, नाक व मुंह को छूने से बचें।

02



एक दूसरे से अधिकतम 2 मीटर या कम से कम 1 मीटर (दो गज) की उचित दूरी अवश्य बनाएं। हाथ मिलाने की जगह नमस्ते कहें।

03



खांसते या छींकते समय अपने नाक व मुंह को रुमाल या कोहनी से ढकें। उपयोग किए गए रुमाल को साबुन से अच्छी तरह से धोएं और धूप में सुखाएं।

04



अपने कार्यस्थल पर उपयोग होने वाले सामान जैसे- मोबाइल, टेबल, कुर्सी, मशीन उपकरण, थैला, बॉक्स इत्यादि की स्वच्छता का विशेष ध्यान दें।

05



समूह स्थल पर काम करते समय किसी भी प्रकार के हैंडल, मेटल, प्लास्टिक, पेपर, रबर, ग्लास, लकड़ी, कूड़ेदान आदि सामानों को छूने से बचें या छूना ज़रूरी हो तो काम खत्म कर अपने हाथ साबुन व पानी या सैनिटाइजर से 20 से 40 सेकंड तक अच्छी तरह से ज़रूर धोएं।

4

समुदाय में कौन से सुरक्षित व्यवहारों को बढ़ावा देना है

01



सार्वजनिक स्थलों पर प्रत्येक व्यक्ति को मास्क पहनना अनिवार्य है। अतः जनता इसका पालन कर रही है या नहीं इसका ध्यान रखें।

02



भीड़-भाड़ वाली जगह (जैसे- सब्जी मंडी, किराना दुकान आदि) पर व्यक्ति एक-दूसरे से उचित दूरी बना के रखें।

03



60 वर्ष से अधिक या 5 वर्ष से कम उम्र के लोग घर से अकारण बाहर न जाएं इसका ध्यान रखें।

04



अच्छी श्वसन स्वच्छता का पालन करें:

- खाँसते-छींकते हुए साफ़ कपड़े, रुमाल या अपनी बांह का इस्तेमाल करें।
- उपयोग किए गए रुमाल को तुरन्त साबुन व साफ़ पानी से धोएं।
- तत्पश्चात् साबुन और पानी से 20 से 40 सेकण्ड तक अपने हाथ धोएं या 60% एल्कोहल आधारित सैनिटाइजर को अपने हाथों पर अच्छी तरह से तब तक मलें जब तक कि वह सूख न जाए।

05



खांसी, बुखार या साँस लेने में तकलीफ़ हो रहे व्यक्ति को तुरन्त डॉक्टर से संपर्क कराएँ, बीमार व्यक्ति की मदद करते समय निश्चित दूरी बनाकर करें।

5

समुदाय में भ्रमण के दौरान बिहान की बहनों को क्या सावधानियां रखनी चाहिए

01



बिहान की बहनें अपने गाँव और प्रदेश को कोरोना से सुरक्षित रखने हेतु अपने कर्तव्यों का निर्वहन करते समय मास्क का उपयोग करें तथा कम से कम 2 गज की उचित दूरी बनाकर रखें।

02



घर से बाहर निकलते समय और काम के दौरान मुँह और नाक को मास्क, गमछे या साफ कपड़े से ढक कर रखें।

03



अपनी आंख, नाक और मुँह को बार-बार छूने से बचें।

04



अधिकतर छूई जाने वाली चीजों को छूने से बचें जैसे कि दरवाज़े पर लगी घंटी, दरवाज़े के हैंडल, हाथ रखने के पाइप और हैंडल आदि।

05



बार-बार साबुन और पानी से 20 से 40 सेकण्ड तक अपने हाथ धोएं या 60% एल्कोहल आधारित सैनिटाइज़र से अपने हाथ साफ करें। ऐसे बिहान की बहनें जो कारंटाइन व आइसोलेशन वार्ड की सेवा में लगे हुए हैं, वे जागरूकता बरतने हेतु शासन द्वारा जारी एसओपी के निर्धारित नियमों का पालन करें।

6

बिहान की बहनें, सामाजिक हीन भावना / बहिष्कार / लांछन / कलंक और भेदभाव के बारे में कैसे बातचीत करें

1. लोगों को इस बात पर संवेदनशील बना सकते हैं और उनको यह समझाने में मदद कर सकते हैं कि यह एक संक्रमण बीमारी है जिसे सावधानी से बचा और उपचार से दूर किया जा सकता है।

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

3. लोगों से कह सकते हैं कि वे टेलीविज़न एवं मोबाइल पर नकारात्मक चीज़ें और झूठे समाचारों को देखने और आगे बढ़ाने से बचें।

4. स्थानीय स्वास्थ्यकर्मी से उचित जानकारी प्राप्त कर लोगों को जागरूक करें।

5. सार्वजनिक रूप से, ऐसे शब्दों का प्रयोग करें जैसे कि “व्यक्ति जिसे कोविड-19 है” के बजाय “कोविड-19 मामला” या “पीड़ित” के। कोविड-19 पीड़ित व्यक्ति से भेदभावपूर्ण व्यवहार ना करें। गांव के अन्य लोगों को भेदभाव करने से मना करें।



बिहान की बहनों के लिए कोरोना संवाद मार्गदर्शिका और नियंत्रण उपाय

7

समुदाय में 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 नेटवर्क जैसे आरोग्य सेतु और कवच एप को डाउनलोड करें व दूसरों को इसके बारे में समझाएं और इसका उपयोग करने के लिए प्रेरित करें।

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, फेफड़ों की बीमारी या गुर्दे की बीमारी वाले लोगों का ध्यान रखें।
- उन बच्चों की देखभाल करें जिनके माता-पिता अलग-अलग / क्वारंटाइन में रखे गए हों उनकी शिक्षा और/या देखभाल संबंधित मुद्दों का ध्यान रखें।

5. सामाजिक हीन भावना/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।
- समुदाय में किशोरी बालिकाओं को माहवारी प्रबंधन हेतु जागरूक करें।

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

- क्वारंटाइन किए 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।
- अगर पानी की आपूर्ति में कोई समस्या आती है तो कृपया उसे पीआरआई के साथ चिह्नित करें और संबंधित ब्लॉक के पीएचईडी कंट्रोल रूम से संपर्क 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।



बिहान की बहनों के लिए कोरोना संवाद मार्गदर्शिका और नियंत्रण उपाय

8

गर्भवती व धात्री माताओं, शिशुओं एवं किशोरियों के स्वास्थ्य हेतु कुछ महत्वपूर्ण संदेश

01



सुनिश्चित करें कि गर्भवती माताएं ताजे फल, सब्जियां, अंकुरित चने, अनाज, दही, मछलियाँ आदि ले रहीं हों और परिवार के सभी सदस्य निश्चित रूप से हाथ धो रहें हों।

02



कोरोना के लक्षण या संक्रमित माताएं मास्क का उपयोग करके स्तनपान करा सकती हैं। ६ महिना होने पर स्तनपान के साथ-साथ पूरक आहार ज़रूरी है।

03



बच्चों के टीकाकरण के लिए निकटतम टीकाकरण सत्र पर जाएं।

04



सुनिश्चित करें कि लक्षित समूहों को निरंतर तिरंगा भोजन मिले।

05



सुनिश्चित करें कि किशोरी बालिकाएं मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता बनाए रखें तथा हर सप्ताह एक आयरन की गोली लें।



बिहान की बहनों के लिए कोरोना संवाद मार्गदर्शिका और नियंत्रण उपाय

9

समूह के विभिन्न कार्यों जैसे वनोपज, रेडी टू इट एवं मध्याह्न भोजन या लघु उद्योगों में निम्नलिखित का पालन करें

01



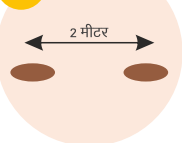
खाना बनाने से पहले हाथों को साबुन और पानी से अच्छी तरह से धोएं।

02



समूह का कार्य करते समय अपने मुंह और नाक को अच्छी तरह से ढक कर रखें। यदि संभव हो तो दस्तानों का उपयोग करें।

03



सार्वजनिक स्थल जैसे मंडी, बैंक, बाज़ार पर सामाजिक दूरी का पालन करें। इन स्थलों से घर आते ही हाथों को अच्छी तरह से धोएं।

04



अधिक से अधिक डिजिटल भुगतान का उपयोग करें। वित्तीय सम्बन्धी लेनदेन में बीसी सखी का सहयोग लें।

05



बुखार, खांसी या सांस लेने में परेशानी होने पर तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र या मितानिन दीदी से संपर्क करें।

10

स्वयं एवं परिवार की सुरक्षा के लिए घर पहुंचते ही बिहान की बहनों को क्या करना चाहिए

01



जूते-चप्पल घर के बाहर रखें जहां धूप पहुंचती हो।

02



घर आते ही बच्चों के संपर्क में आने से पहले 20 सेकंड तक हाथों को साबुन और पानी से धोएं।

03



बच्चों को स्तनपान कराने एवं भोजन पकाने से पहले साबुन से अच्छी तरह से हाथ धोएं।

04



बुखार, खांसी एवं सांस लेने में तकलीफ होने पर खुद को अलग रखें। परिवार जनों के संपर्क से बचें।

05



यह सुनिश्चित करें कि घर में हरी सब्जी एवं पौष्टिक आहार का सेवन हो रहा हो ताकि रोग-प्रतिरोधक क्षमता का विकास हो सके।

11

COVID-19 के दौरान बच्चों का टीकाकरण सुनिश्चित करें

टीकाकरण स्थल पर निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें—



दो लोगों के बीच में कम से कम 2 मीटर की दूरी बनाए रखना।



चेहरे को मास्क/गमछे/रुमाल/साफ़ कपड़े से ढककर रखना।



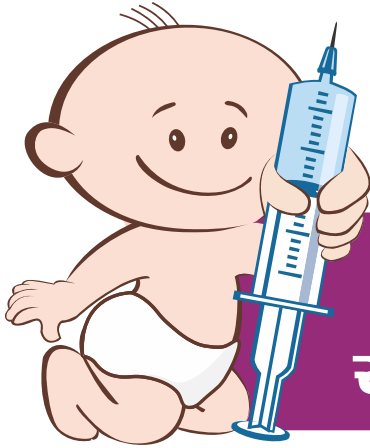
हाथों को बार-बार सेनिटाइजर से साफ़ करना या साबुन से कम से कम 20 सेकंड तक धोना।



COVID-19 के दौरान भी गर्भवती महिला एवं बच्चे का टीकाकरण करवाना।



टीकाकरण स्थल से आने के बाद अपने हाथों को साबुन और पानी से अच्छी तरह से धोएं।



समझदारी दिखाएँ!
अपने बच्चे का
सम्पूर्ण टीकाकरण करवाएं

5 साल 7 बार छूटे न टीका एक भी बार

जन्म के समय



1 बार

1½ महीना



2 बार

2½ महीना



3 बार

3½ महीना



4 बार

9 महीना



5 बार

1½ साल



6 बार

5 साल



7 बार

बिहान की बहनों के लिए कोरोना संवाद मार्गदर्शिका और नियंत्रण उपाय

सामान्य मिथक तथा गलत धारणाएं ...और सही जानकारीयां



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।

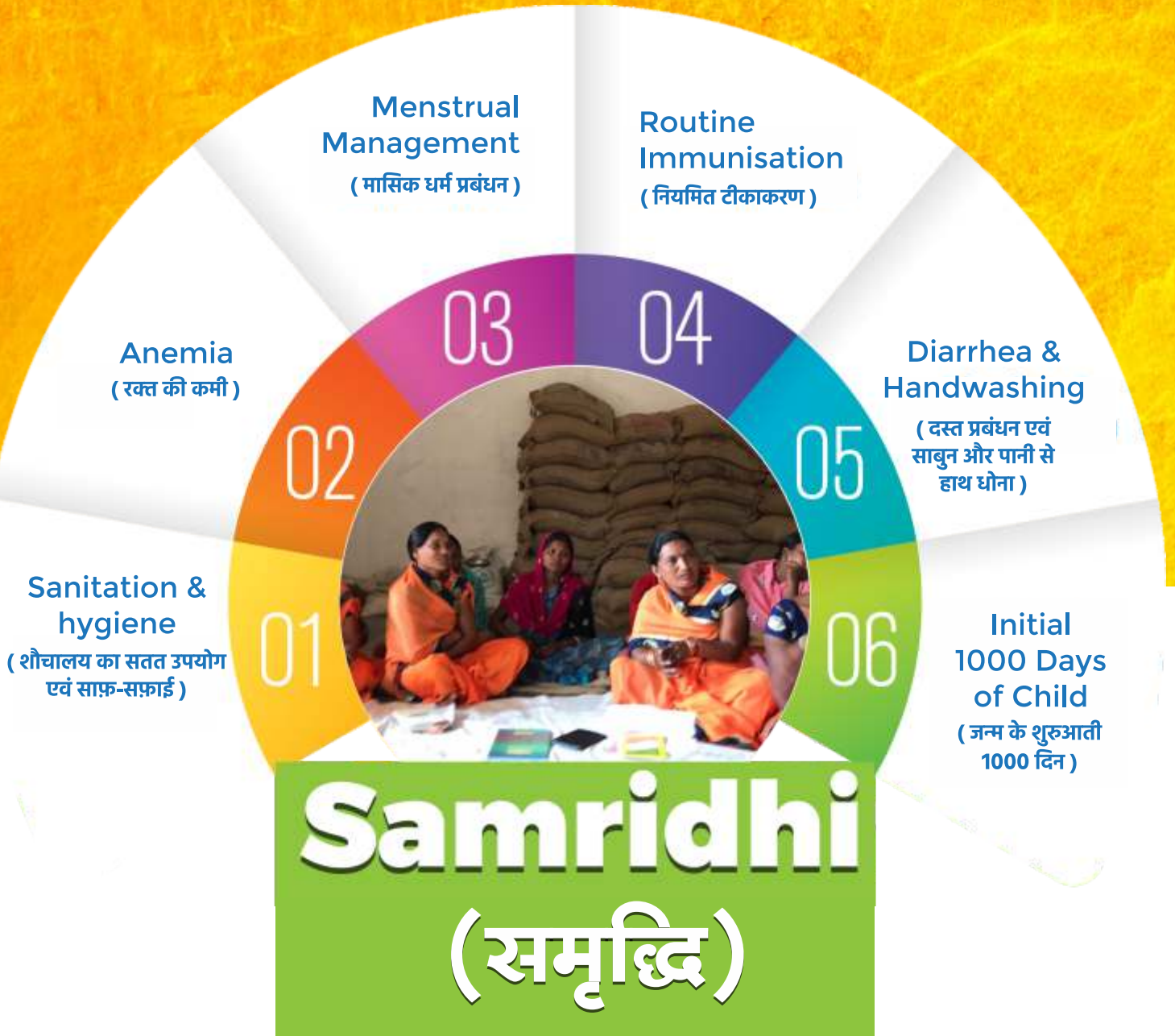
तथ्य:- एल्कोहल या कीटाणुनाशक आपके कपड़ों या शरीर पर छिड़कने से या एल्कोहल का सेवन करने से आपको संक्रमण से सुरक्षा नहीं मिलेगी। संक्रमण तब होता है जब वायरस नाक या मुंह के माध्यम से शरीर में पहुंचता है। आप अपने दूषित हाथों से जब कुछ खाते हैं या अपना मुंह छूते हैं तो कीटाणु आपके शरीर में पहुंच सकते हैं।

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।

समृद्धि की ओर, बढ़ते कदम

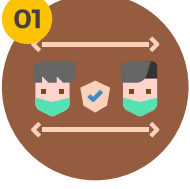


स्वस्थ व्यवहार
समृद्धि अपार

13

इन व्यवहारों को अपनाएं, जीवन को सुरक्षित बनाएं

01



बच्चों को घर में ही रखें और बाहरी लोगों से पर्याप्त दूरी बनाए रखें।

02



बच्चे और घर के सभी सदस्य अपने हाथों को 20 सेकंड तक साबुन से बार बार धोते रहें।

03



6 महीने के लिए शिशुओं को केवल माँ का दूध पिलाए। शहद, पानी जैसे अन्य कोई खाद्य या पेय पदार्थ ना दें।

04



6 महीने से शिशु को दिन में 4-5 बार हल्का गाढ़ा आहार दें, साथ ही कम से कम 2 वर्ष के लिए माँ का दूध भी दें।

05



अगर बच्चे का वजन कम हो तो ए.एन.एम, मितानिन या आंगनबाड़ी कार्यकर्ता से सलाह लें।

06



जन्म के समय, डेढ़ महीने, ढाई महीने, साढ़े तीन महीने और नौवें महीने में शिशुओं का 5 बार टीकाकरण ज़रूर करवाएं।

07



यह सुनिश्चित करें कि बच्चे, किशोर एवं किशोरियां आंगनबाड़ी/मितानिन या स्कूल द्वारा दी गई साप्ताहिक आयरन की खुराक ज़रूर लें।

08



पढाई तुंहर दुआर एवं सजग कार्यक्रम द्वारा बच्चों को रचनात्मक तरीकों से घर पर पढाएं व सिखाएं।

09



यह सुनिश्चित करें कि घर में बने शौचालय का परिवार के सदस्य सतत उपयोग करें और शौच के बाद हाथों को साबुन और पानी से धोएं।

10



यह सुनिश्चित करें कि बच्चों के मल का सही निपटारण कर घर में स्वच्छता व साफ-सफाई बनाए रखें। डायरिया से बचाव हेतु यह अत्यंत उपयोगी है।

11



परिवार के किशोर एवं किशोरियों के साथ सतत संवाद स्थापित कर उनके सर्वांगीण विकास का वातावरण बनाएं।

12



सार्वजनिक पीने के पानी के सोत्र जैसे हैंडपंप, पानी की टंकी, आदि के आस-पास की साफ-सफाई सुनिश्चित करें।



यदि किसी को बुखार, खांसी या सांस लेने में कठिनाई जैसे लक्षण दिखाई देते हैं, तो

24x7 हेल्पलाइन नंबर **104** पर संपर्क करें

जागरुक रहें, जागरुक करें