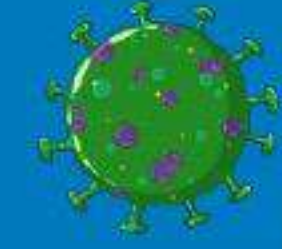
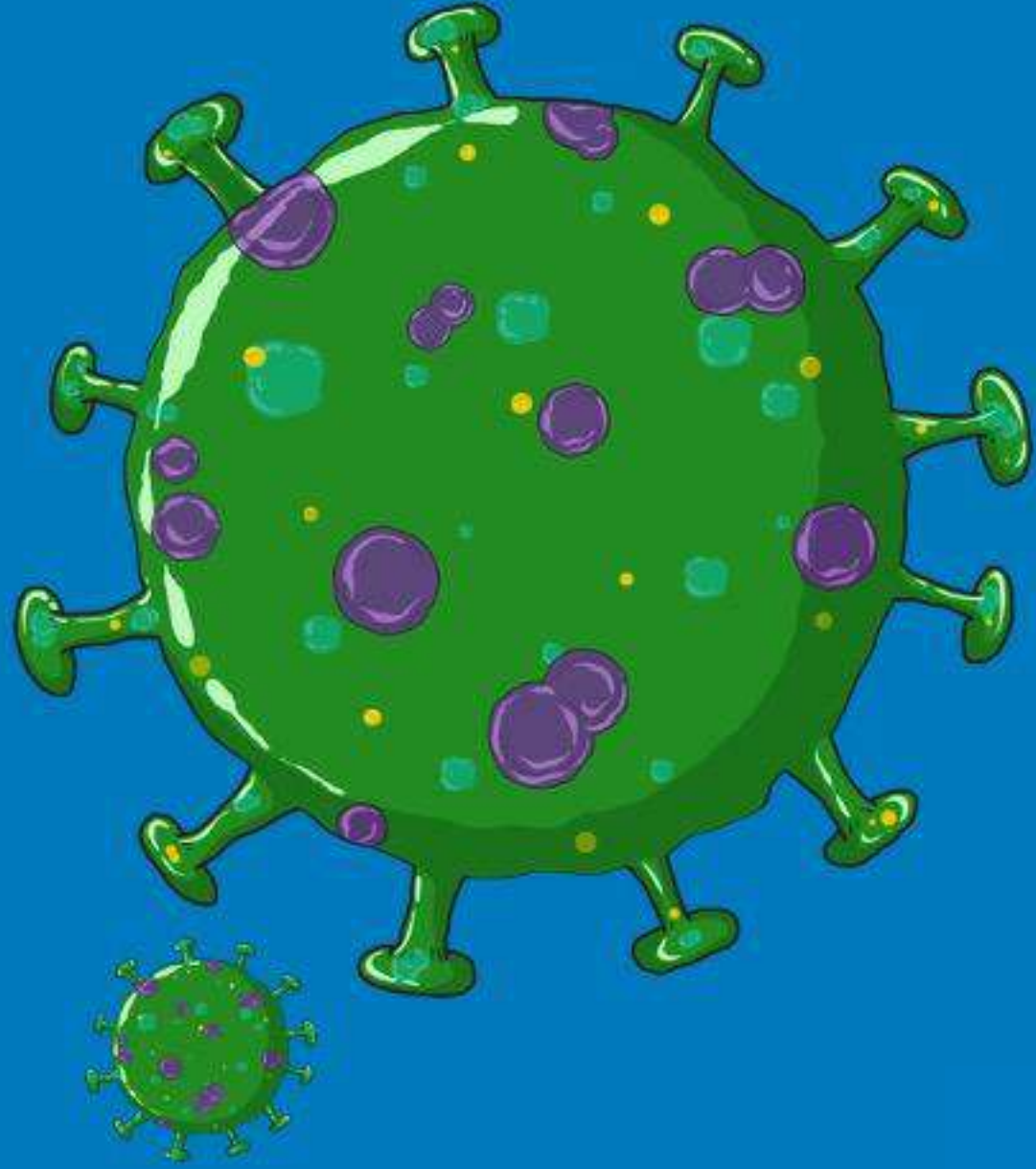




Ministry of Health & Family Welfare
Government of India



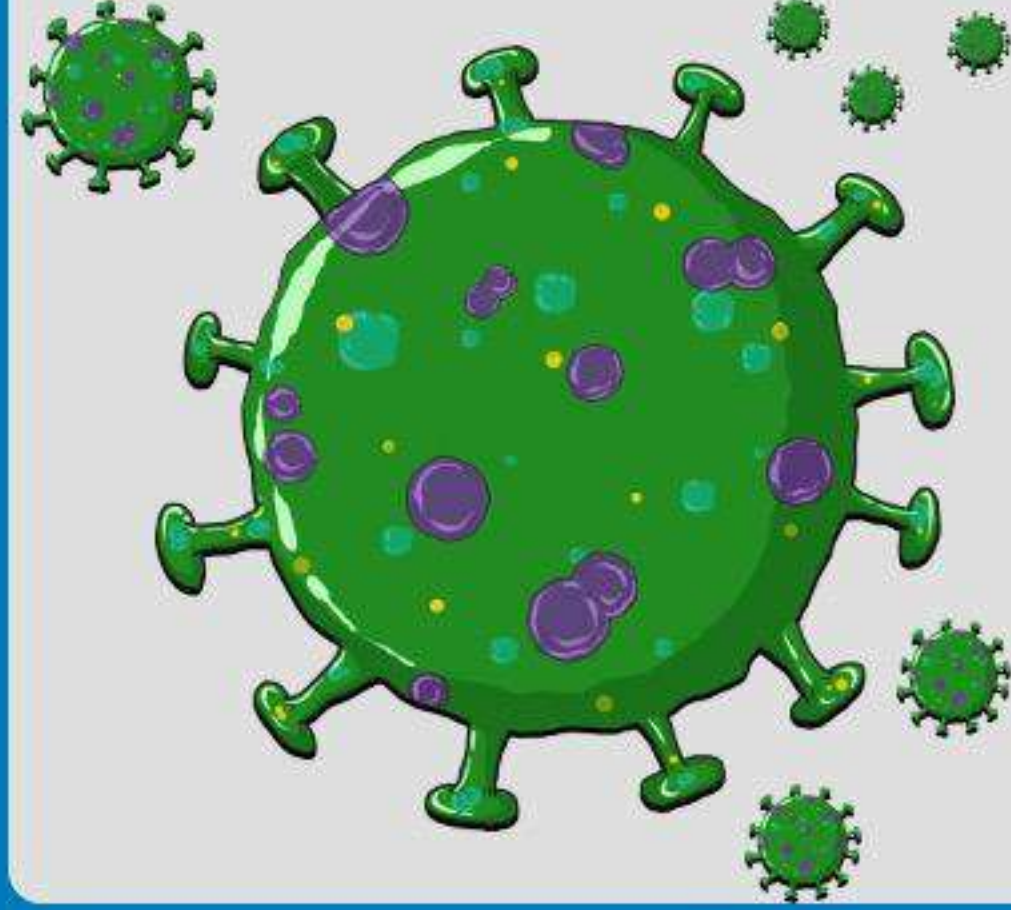
COVID-19

उपाययोजना आणि संसर्ग



आपण काय जाणून घेणार आहोत?

COVID-19



1 फ्रंटलाईन कर्मचाऱ्यांची भूमिका
या सत्रामध्ये प्रत्येक फ्रंटलाईन कर्मचाऱ्याची भूमिका काय आहे आणि तिने कोविड-१९ बाबत काय जाणून घेतले पाहिजे याचा आढावा घेण्यात आलेला आहे.

2 समुदायाला माहिती देणे
या सत्रात फ्रंटलाईन कर्मचाऱ्याने समुदायाला हात धुणे, खोकण्याबाबतची स्वच्छता, शारीरिक अंतर राखणे आणि अधिक जोखमीचे गट याबाबत माहिती व ज्ञान देणे याचा आढावा घेण्यात आलेला आहे.

3 सामुदायिक छाननी
या सत्रामध्ये बाधित व्यक्तीचा शोध घेण्याचे नियम, बाधित व्यक्ती कशी ओळखावी, करोनाच्या संभाव्य रुग्णाला मदत करण्याची मार्गदर्शक तत्त्वे काय आहेत, रोगाची लक्षणे असलेल्या वा नसलेल्या व्यक्ती यांची चर्चा करण्यात आली आहे.

4 मानहानी आणि भेदभाव
या सत्रामध्ये विविध स्तरावरील वर्तणुकीकडे कृत्सित नजरेने पाहिले जाऊ नये यासाठी करोनाव्हायरसविषयक काल्पनिक माहिती व गैरसमज तसेच अनेक प्रकारच्या आशंका यांचा आढावा घेण्यात आलेला आहे. फ्रंटलाईन कर्मचाऱ्यांची भूमिका काय आहे आणि तिने काय केले पाहिजे?

6 वैयक्तिक सुरक्षा
फ्रंटलाईन कर्मचारी प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्षरित्या प्रभावित झालेल्या समाजातील हजारो व्यक्तीपर्यंत संदेश पोहोचवण्याचे काम करतील. तथापि, कर्मचाऱ्यांनी देखील वैयक्तिक सुरक्षिततेचे पालन करणे गरजेचे आहे.

5 साहाय्यकारी सार्वजनिक आरोग्य सेवा : समुदायातील व घरातील आरोग्य समाजामध्ये कोविडची हाताळणी करण्यासाठी सामाजिक संघटनांची भूमिका काय आहे, कोणत्या सेवा गरजेच्या आहेत : घरगुती शुश्रूषा, शहरी व ग्रामीण भागात घरांमध्ये विलगीकरण.





सत्र १

उपाययोजना आणि संसर्ग याबाबत माहिती देणे

Role of Worriers

आरोग्य – एएनएम डीएसओ/एमओ यांच्या मार्गदर्शनाखाली

माहिती देणे

- (अ) कोविडच्या उद्रेकाच्या टप्प्यांमध्ये शारीरिक अंतर राखण्याव्यतिरिक्त प्रतिबंधात्मक आणि नियंत्रणात्मक उपाययोजना
- (ब) काल्पनिक माहिती व गैरसमज यांचा आढावा.

डीएसओला मदत करणे

- (अ) प्रमाणित कार्यप्रणालीनुसार (एसओपी) बाधित व्यक्ती शोधणे
- (ब) शहरी व ग्रामीण भागातील सार्वजनिक आरोग्य सेवा जोडणे (घरामध्ये विलगीकरण, घरगुती शश्रूषा तसेच अधिक जोखमीचे गट व संभाव्य रुग्णांना साहाय्यकारी सेवा) आणि
- (क) मानसिक काळजी, मानहानी व भेदभाव
COVID 19 साथीच्या विविध टप्प्यांविषयी खबर व अभिप्राय देणे (रुग्णांचा अभाव, देशाबाहेरून आलेले/क्वचित आढळणारे रुग्ण, गटांमध्ये व समुदायामध्ये संसर्गाचा फैलाव)
वैयक्तिक सुरक्षितता आणि खबरदारी
COVID 19 च्या आयडसी सामग्रीच्या प्रभावी वापरावर देखरेख

आरोग्य – आशा, कम्युनिटी हेल्थ व्हॉलेंटियर (शहरी भागात) आणि आयसोडीएस – 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

COVID 19 साथीच्या विविध टप्प्यांविषयी खबर व अभिप्राय देणे (रुग्णांचा अभाव, देशाबाहेरून आलेले/क्वचित आढळणारे रुग्ण, गटांमध्ये व समुदायामध्ये संसर्गाचा फैलाव) वैयक्तिक सुरक्षितता आणि खबरदारी COVID 19 च्या आयडसी सामग्रीच्या वापर

चला, COVID-19 बाबत जाणून
घेऊ या

COVID-19 हा २०१९ मध्ये सापडलेल्या
करोना विषाणूमुळे होणारा आजार आहे.



तो सार्स-कोवि-२ (SARS-CoV-2) या
नावाच्या कोरोनाव्हायरसमुळे होतो.

COVID-19 ची सामान्यतः
दिसून येणारी लक्षणे कोणती?



खोकला, ताप व श्वासोच्छ्वास
करताना त्रास होणे ही COVID-
19 ची लक्षणे आहेत.

जर ही लक्षणे तुमच्यामध्ये दिसून आली किंवा तुम्ही
प्रयोगशाळेतील चाचणीद्वारे करोना बाधित
व्यक्तीच्या संपर्कात आला असाल तर 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.



सत्र २

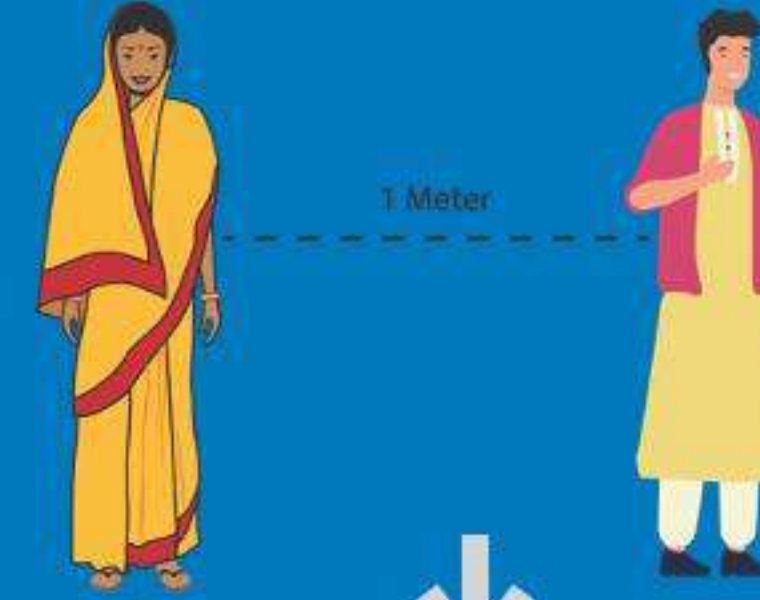
प्रतिबंध : समुदायामध्ये सुरक्षित सवयी



हातांची स्वच्छता



श्वसनसंस्थेची स्वच्छता



शारीरिक अंतर राखणे

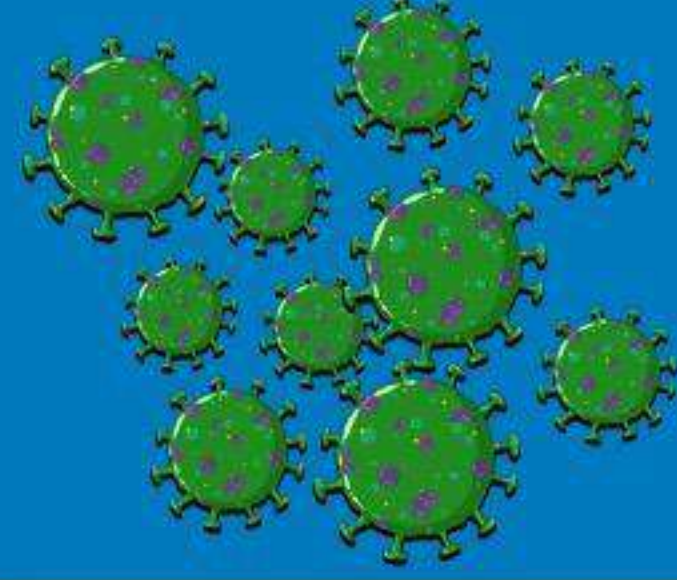


अधिक जोखमीचे गट

रोगप्रसाराचे मार्ग



बाधित व्यक्तीची शिंक/खोकला याद्वारे



संसर्गजन्य थेंब



संसर्गजन्य थेंब तुमच्या हातावर पडतात



आणि कोणत्याही पृष्ठभागाला किंवा व्यक्तीला स्पर्श केल्यामुळे



विषाणू संक्रमित होतात!!



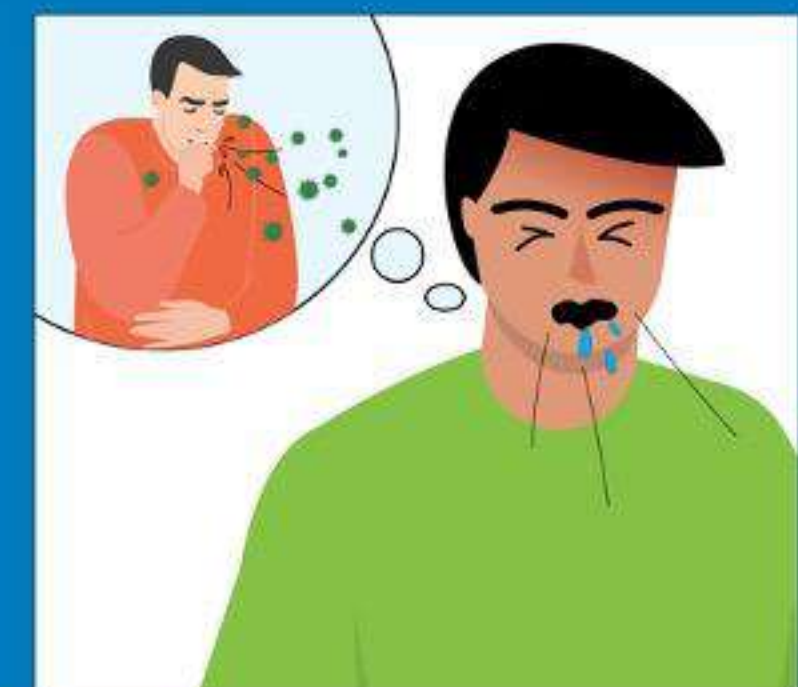
बाधित व्यक्तीची शिंक/खोकला याद्वारे



संसर्गजन्य थेंब



संसर्गजन्य थेंब तुमच्या हातावर पडतात



विषाणू संक्रमित होतात!!

हातांची स्वच्छता

प्रतिबंध – काय करावे?

हातांची स्वच्छता म्हणजे अशा प्रकारे हात धुवायचे जेणेकरून हातावरील संभाव्य पॅथोजेन्स (हानिकारक जंतू) बऱ्याच प्रमाणात कमी होती. हातांची स्वच्छता राखण्यासाठी ४० सेकंद साबणाने हात धुवावेत किंवा ७०% अल्कोहोल असलेले हँड रब वापरावेत.

करावे

४० सेकंद साबण आणि पाण्याने तुमचे हात सतत धुवा, विशेषतः सार्वजनिक ठिकाणी जाऊन आल्यावर किंवा नाक शिकरल्यावर, खोकल्यावर किंवा शिकल्यावर.

जर साबण आणि पाणी उपलब्ध नसेल तर हाताचा सॅनिटायझर (किमान ७०% अल्कोहोल असलेला) वापरावा. हाताच्या प्रत्येक भागावर लावा आणि दोन्ही तळवे कोरडे होईपर्यंत एकमेकांवर घासा.



करू नये

न धुतलेल्या हातांनी तुमच्या डोळ्यांना, नाकाला व तोंडाला स्पर्श करू नका. दरवाज्याच्या मुठी व दारावरील घंटी, लिफ्टची बटणे, जिऱ्याचे कठडे,

आधारासाठी असलेले दांडे, खुर्च्याची पाठ, एटीएमचे स्क्रीन, मोबाईल, बस/ट्रेनमधील दांडे यासारख्या पृष्ठभागांना स्पर्श करू नका.



प्रतिबंध: श्वसनसंस्थेची स्वच्छता

श्वसनसंस्थेची स्वच्छता म्हणजे खोकणे किंवा शिंकणे यासारख्या श्वसनसंस्थेशी संबंधित असलेल्या सवयींद्वारे जंतूंचा प्रसार होऊ नये म्हणून करण्यात आलेल्या विविध उपाययोजना.

करावे

- खोकताना वा शिंकताना तुमचे तोंड रुमालाने वा टिश्यू पेपरने झाका
- वापरलेला टिश्यू पेपर झाकण असलेल्या कचऱ्याच्या डब्यात तात्काळ टाकून द्या
- जर तुमच्याकडे टिश्यू वा रुमाल नसेल तर शिंकताना दंड दुमडून तुमचे तोंड झाका
- जर खोकताना वा शिंकताना तोंड हातांनी झाकले असले तर हात ताबडतोब धुवा.

करू नये

- साडीचा पदर किंवा ओढणी किंवा फडके यासारख्या गोष्टींचा वापर तोंड झाकण्यासाठी करू नका.
- उघड्यावर थुंकू नका. थुंकण्यासाठी नेहमी पिकदाणी वा वॉश बेसिनचा वापर करा.

केस स्टडी

स्मिता भाजी आणायला गेली आहे. तिचा घसा दुखत आहे व ती तोंड न झाकता सतत खोकत आहे. जेव्हा ती दुकानात येते तेव्हा तुम्ही तिथे आहात आणि अकस्मात तिला खोकल्याची उबळ येते. प्रत्येक जण तात्काळ तिच्यापासून दूर जातो आणि दुकानदार रागाने म्हणतो, “तुम्हाला खोकला झाला असेल तर माझ्या दुकानात येऊ नका.”



प्रश्न १: जर तुम्ही ग्राहक म्हणून तिथे हजर असता तर काय केले असते?

प्रश्न २: जर तुम्ही दुकानदार असता तर काय केले असते?

प्रश्न ३: जर तुम्ही आरोग्य सेविका असता तर कोणता सल्ला/समुपदेशन केले असते?

उत्तरे:

अशा व्यक्तीपासून लोकांनी दूर होणे आणि शारीरिक अंतर राखणे उचित आहे. तथापि, दुकानातील अन्य ग्राहक खोकणाऱ्या व्यक्तीला श्वसनसंस्थेच्या योग्य स्वच्छतेचे पालन करण्याचा सल्ला देऊ शकतो.

दुकानदाराने स्मिताच्या अंगावर ओरडणे योग्य नाही. असे वर्तन एखाद्याची मानहानी केल्यासारखे आहे. जरी प्रत्येकाला भिती वाटत असली तरी ओरडण्याने प्रश्न सुटत नाही. असे केल्याने एखाद्याला बहिष्कृत असल्यासारखे वाटू शकते व तो आजाराची माहिती लपवून ठेवू शकतो. दुकानदार त्याच्या दुकानाचे काउंटर जंतुनाशक द्रव्याने नियमितपणे पुसून निर्जंतुक ठेवू शकतो.

आरोग्य सेविकेच्या नात्याने माझी जबाबदारी खालीलप्रमाणे आहे – खोकताना तोंड रुमालाने झाकण्याचा सल्ला स्मिताला देणे तसेच प्राथमिक आरोग्य केंद्रातून औषध आणण्याची सूचना करणे.

कणालाही खोकला होऊ शकतो आणि तो करोनाव्हायरस संसर्ग असेलच असे नाही हा सल्ला दुकानदाराला देणे. तथापि, कणालाही संसर्ग होऊ शकतो. त्यामुळे दुकानदाराने काउंटरवर टिश्यूचा बॉक्स आणि हँड सॅनिटायझर ठेवावा किंवा लोकांना त्यांचे हात धुण्याची सुविधा पुरवावी.

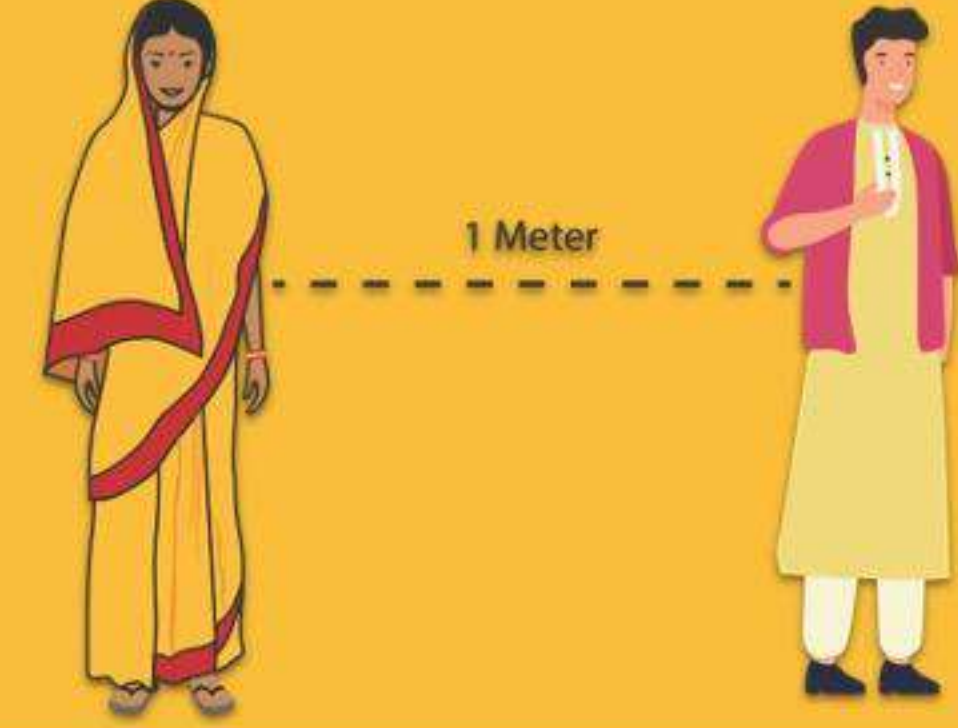
लोकांना श्वसनसंस्थेच्या स्वच्छतेविषयी समुपदेशन करणे.

प्रतिबंध: शारीरिक अंतर राखणे

शारीरिक अंतर राखणे : आजार पसरू नये म्हणून आपापसांत हेतूपुरस्सर शारीरिक अंतर राखणे. लोकांना एकमेकांमध्ये किमान १ मीटर अंतर राखले तर COVID-19 ची बाधा होण्याची शक्यता दुरावते.

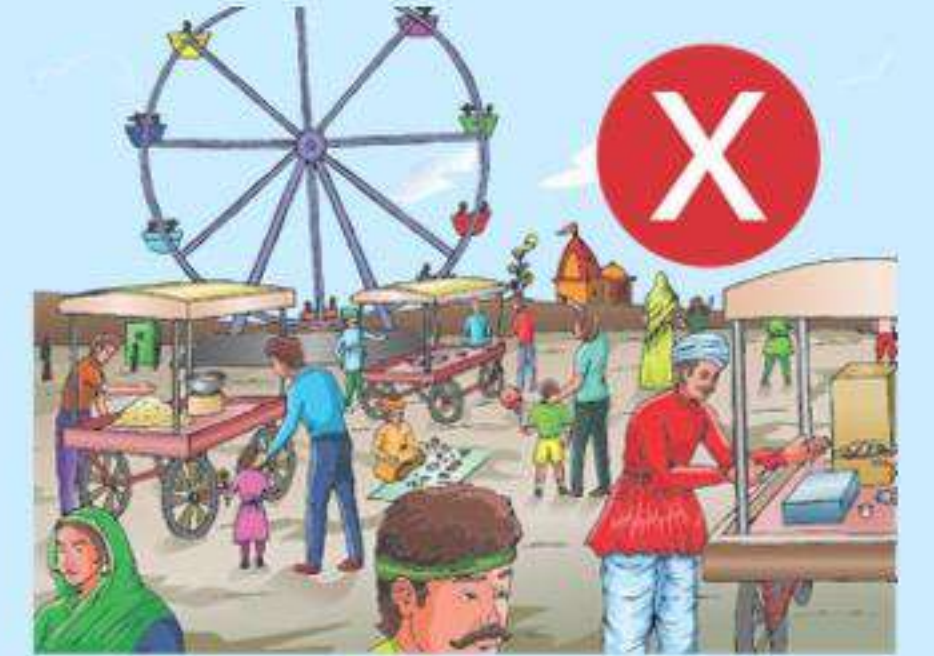
करावे

- बाहेर जाण्याची अजिबात आवश्यकता नसेल तर घरीच राहा
- तुम्ही आणि दुसरी व्यक्ती यांच्यामध्ये किमान १ मीटरचे अंतर राखा



करू नये

- लोक एकत्र येतील असे समारंभ करू नका (यामध्ये तीन-चार मित्रांनी नाक्यावर उभे राहणे वा संध्याकाळी चावडीवर गप्पा मारणे याचादेखील समावेश आहे)
- बाजार, दुकाने, जत्रा, मेजवान्या यासारख्या गर्दीच्या ठिकाणी जाऊ नका
- सार्वजनिक वाहतूक व्यवस्थेचा वापर करू नका



प्रतिबंध: अधिक जोखम असलेले गट

अधिक जोखीमचे समुदाय म्हणजे असे लोक ज्यांना COVID-19 ची बाधा झाली तर गंभीर आजार होण्याचा धोका मोठ्या प्रमाणात असतो. यामध्ये खालील व्यक्तींचा समावेश आहे :

वयोवृद्ध व्यक्ती



खालील वैद्यकीय स्थिती असलेल्या व्यक्ती.

उदाहरणार्थ :

- हृदय विकार
- मधुमेह
- फुफ्फुसाचे विकार
- मूत्रपिंडाचे विकार
- कर्करोगाचे औषधोपचार घेत असलेल्या

व्यक्ती

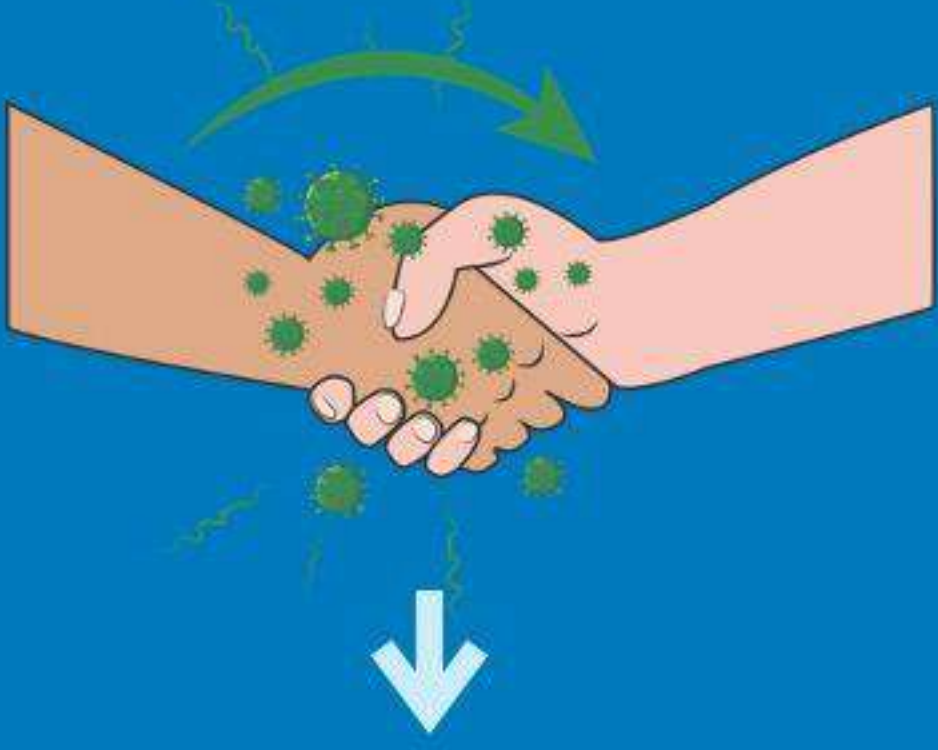


गर्भवती महिला (कारण या विषाणूचा गर्भवती महिला व गर्भावर काय परिणाम होते हे अजून समजलेले नसल्यामुळे काळजी घेणे अधिक इष्ट आहे)



सत्र ३

सामुदायिक छाननी



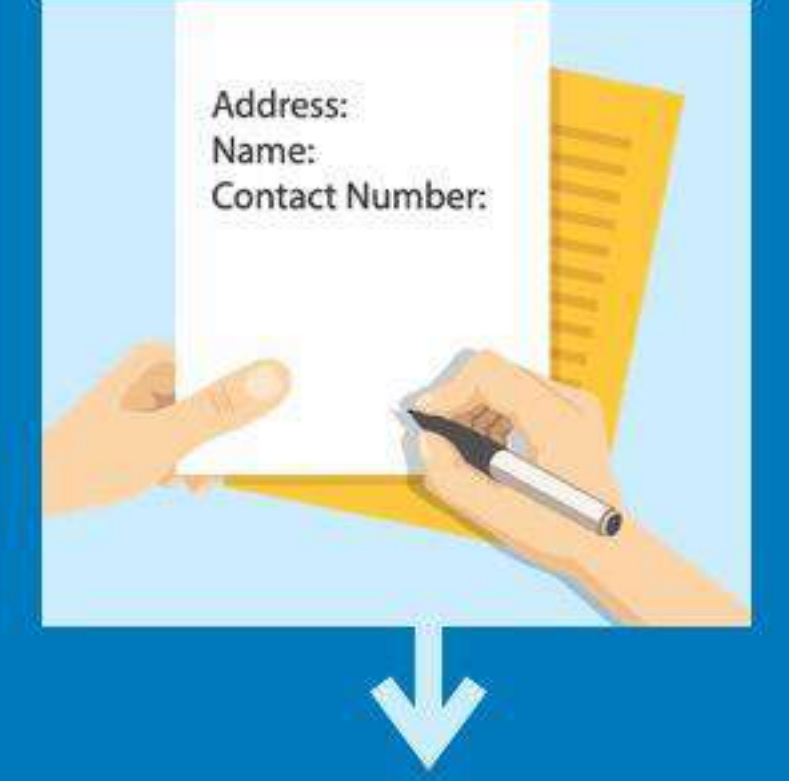
संपर्काचे प्रकार



सामुदायिक छाननीसाठी
प्रमाणित कार्यप्रणाली



सल्ला



माहिती देणे

व्याख्या – संशयास्पद/संभाव्य बाधित व्यक्ती

श्वसनसंस्थेशी संबंधित तीव्र स्वरूपाचा आजार (ताप आणि श्वसनाच्या आजाराची किमान एक खूण/लक्षण (उदा. खोकला, श्वासोच्छ्वास करताना त्रास होणे) असलेला रुग्ण, आणि लक्षणे दिसून येण्याच्या १४ दिवस आधी स्थानिक पातळीवर कोविड-१९ चा प्रसार झाल्याची खबर असलेल्या देशात/क्षेत्रात किंवा प्रदेशात प्रवास किंवा वास्तव्य केलेल्या व्यक्ती, किंवा श्वसनसंस्थेशी संबंधित तीव्र स्वरूपाचा कोणताही आजार असलेला आणि लक्षणे दिसून येण्याच्या १४ दिवस आधी COVID-19 ची खात्रीलायक बाधा झालेल्या व्यक्तीच्या संपर्कात आलेला रुग्ण/आरोग्य कर्मचारी, किंवा 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 असलेला रुग्ण, किंवा COVID-19 च्या तपासणीचे निदान संदिग्ध आहे अशा व्यक्ती. प्रयोगशाळेद्वारे पुष्टी मिळालेली व्यक्ती: वैद्यकीय खुणा व लक्षणे दिसून आली नसली तरी प्रयोगशाळेद्वारे COVID-19 चा संसर्ग झाल्याची पुष्टी मिळालेली व्यक्ती

व्याख्या – संपर्कात आलेली व्यक्ती कोण आहे?

बाधित व्यक्ती खालीलपैकी कोणत्याही एका गोष्टीशी संबंधित असते:

- योग्य वैयक्तिक संरक्षक उपकरणांशिवाय (पीपीइ) COVID-19 च्या रुग्णांची प्रत्यक्ष शूश्रूषा करणे.
- COVID-19 च्या रुग्णांच्या सान्निध्यात राहणे (यामध्ये कार्यालय, वर्ग, घर, समारंभ यांचा समावेश आहे).
- संसर्गाची लक्षणे दिसून आलेल्या व नंतर COVID-19 चे निदान झालेल्या व्यक्तीच्या सान्निध्यात शारीरिक अंतर न राखता (१ मीटरपेक्षा कमी) प्रवास करणे.

संपर्काचे प्रकार

अधिक धोका

- रुग्णाच्या शरीरातील स्त्रावांना स्पर्श करणे (श्वसनमार्गातील स्त्राव, रक्त, वांती, लाळ, लघवी, विष्ठा)
- रुग्णाच्या थेट शारीरिक संपर्कात येणे, हस्तांदोलन करणे, मिठी मारणे किंवा शुश्रूषा करणे.
- रुग्णाच्या चादरी, कपडे वा भांड्यांना स्पर्श करणे वा धुणे.
- रुग्णाबरोबर एकाच घरात राहणे.
- बाधित व्यक्तीच्या जवळ असणे (१ मीटरपेक्षा कमी अंतर).
- वाहतुकीच्या साधनामध्ये ६ तासांहून अधिक काळ आजाराची लक्षणे असलेली व्यक्तीच्या, जी नंतर COVID-19 ने बाधित असल्याचे निदान होते, तिच्या जवळ (१ मीटरपेक्षा कमी अंतर) असलेला प्रवासी

कमी धोका

एका ठिकाणी सान्निध्यात असणे (शाळेत एकाच वर्गात/एकाच खोलीत काम करणे/तत्सम आणि COVID-19 ने बाधित वा संशयित नसलेल्या व्यक्तीच्या संपर्कात येणे). एकाच वातावरणात प्रवास करणे (बस/ट्रेन/विमान/वाहतुकीचे कोणतेही साधन) परंतु संसर्गाचा धोका नसणे.

समुदायावर आधारित छाननी

- आरोग्य कर्मचाऱ्यांनी (आशा/एएनएमचा समावेश) संपर्कात आलेल्या व्यक्तीच्या (व्यक्तींच्या) स्थानिक घराला दिलेल्या भेटीतून केलेली छाननी. काही प्रसंगी किंवा पाठपुरावा करण्यासाठी दूरध्वनीचा वापर केला जाऊ शकतो.
- स्वतःची ओळख करून द्या, छाननीचा शोध घेण्याचा हेतू स्पष्ट करा, निर्धारित फॉर्ममध्ये माहिती गोळा करा.
- संपर्कात आलेल्या व्यक्तीचा शोध घेताना व्यापक जनसंपर्क आणि आजाराची लक्षणे दिसून आल्यानंतरच्या २८ दिवसांतील प्रवासाची माहिती यांचा समावेश करा.
- बाधित व्यक्तींच्या संपर्कात आलेल्या व्यक्तींचा शोध घ्या आणि व्याख्येनुसार SARS-CoV-2 च्या लक्षणांचे निदान झालेल्या व्यक्तींशी शेवटचा संपर्क झाल्यानंतर किमान २८ दिवस संपर्कात आलेल्या व्यक्तींवर लक्ष ठेवा.
- 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
 - प्रतिबंधित क्षेत्रात श्वसनसंस्थेच्या तीव्र संसर्गाची छाननी



संपर्कात आलेल्या व्यक्तींसाठी सल्ला

लक्षणे नसलेल्या व्यक्ती

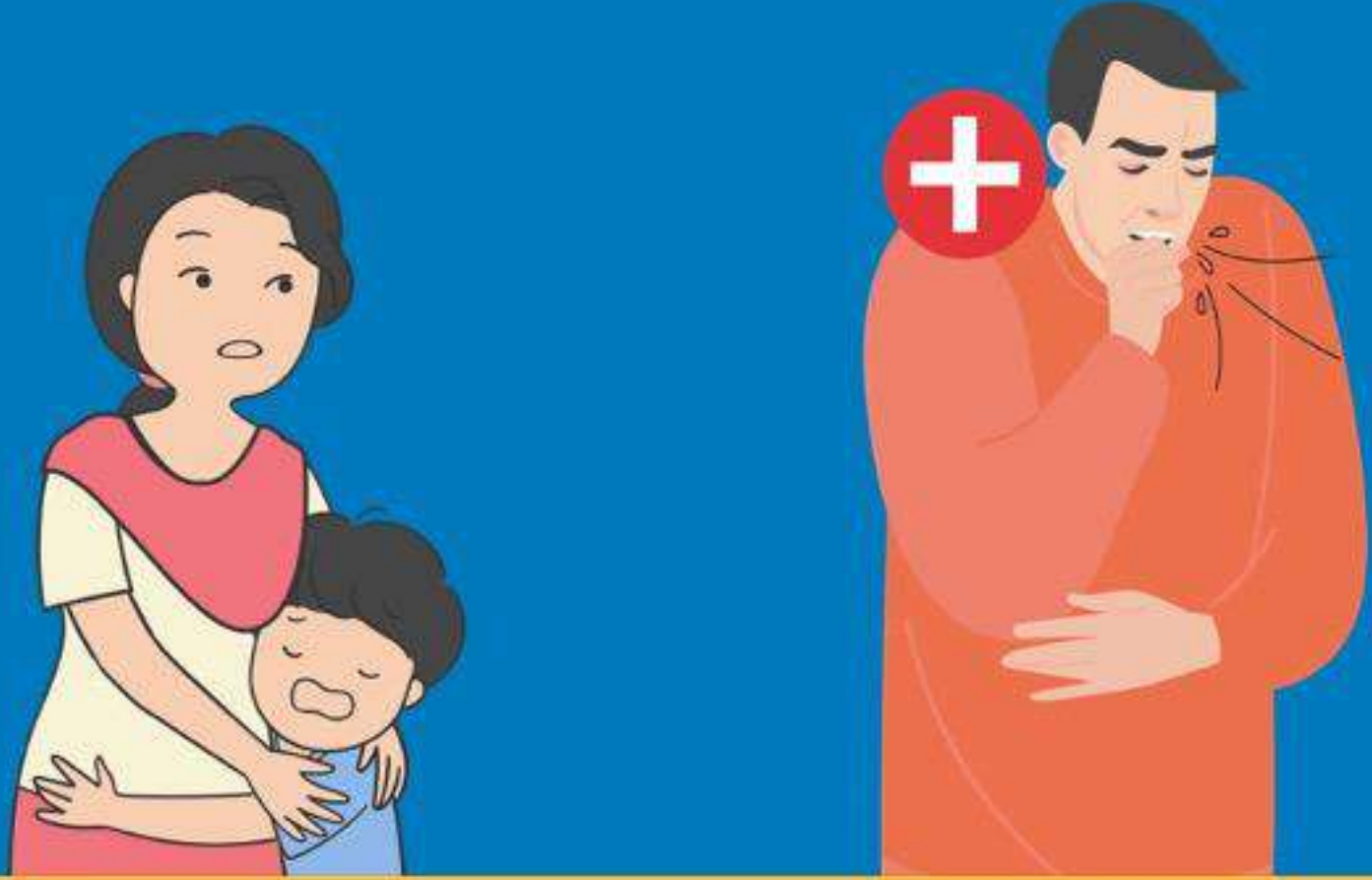
1. बाधित व्यक्तीच्या शेवटच्या संपर्कात आल्यानंतर किमान २८ दिवस घरामध्ये विलगीकरण.
2. ताप किंवा खोकल्यासारख्या लक्षणांवर तसेच स्वतःच्या प्रकृतीकडे स्वतःच लक्ष ठेवा आणि दररोज संपर्कात येणाऱ्या व्यक्तींची यादी ठेवा.
3. बाधित व्यक्तीच्या शेवटच्या संपर्कात आल्यानंतर किमान २८ दिवस एएनएम/आशा/निर्धारित अधिकाऱ्याद्वारे सक्रिय संनियंत्रण (उदा. दररोज भेट घेणे वा दूरध्वनीवरून संपर्क साधणे).
4. अधिक जोखीम असलेल्या वा अन्य व्यक्ती बाधित व्यक्तीच्या थेट संपर्कात आल्या तर संपर्कानंतर ५ ते १४ दिवसांदरम्यान त्यांची तपासणी करण्यात आली पाहिजे.

जर लक्षणे दिसून आली

1. जर लक्षणे (ताप, खोकला, श्वासोच्छ्वास करताना त्रास होणे) दिसून आली तर मास्क वापरा, स्वतःला अलग करा आणि एएनएम/आशा/स्थानिक निर्धारित आरोग्य अधिकारी यांच्याशी दूरध्वनीवरून ताबडतोब संपर्क साधा.

घटना

सुनिल ३० वर्षांचा तरुण आहे. मुंबईतील एका छोट्या शाळेत शिक्षक असलेला सुनिल होळीसाठी त्याच्या गावी आला होता. सुनिलला SARS-CoV-2 चा संसर्ग झाल्याचे निदान झाल्यामुळे आता त्याचे कुटुंबिय काळजीत पडले आहेत.



प्रश्न : तुम्ही काय कराल?

उत्तरे

- सुनिलचे सर्व कुटुंबिय देण्यात आलेल्या सल्ल्याचे काटेकोर पालन करत असल्याची खात्री करून घेणे.
- त्यांना मदतीची गरज असल्यास पाठपुरावा करणे.
- विलगीकरणामध्ये कुटुंबियांना किराणांमाल वा भाज्या यासारख्या दैनंदिन गरजेच्या वस्तू वेळेवर मिळव्यात याची व्यवस्था करणे.
- त्यांना हातांच्या स्वच्छतेची व श्वसनसंस्थेच्या स्वच्छतेची माहिती आहे का हे जाणून घेणे.
- बाधित व्यक्तीने वापरलेले कपडे आणि घरातील वस्तू जंतुनाशक वापरून स्वच्छ करण्यात आल्या आहेत का हे तपासणे.
- मोबाईलवरून कुटुंबियांच्या सतत संपर्कात राहणे तसेच कुटुंबियांच्या मित्रपरिवाराला असाच संपर्क साधण्यास प्रोत्साहन देणे. त्यामुळे कुटुंबियांना अलगीकरणात येणारा एकाकीपणा सुसह्य होईल.

सत्र ४

सहयोगी सार्वजनिक आरोग्य सेवा : समुदाय आणि कुटुंब



सहयोगी वातावरणाची
निर्मिती



HOME
QUARANTINE - स्वयं



घरामध्ये विलगीकरण –
कुटुंबिय



घरी शुश्रूषा

उपाययोजना आणि प्रतिबंध – सहयोगी वातावरणाची निर्मिती

समाजातील प्रभावी व्यक्तींशी बोला आणि त्यांना सामील करून घ्या भेदभावाला विरोध करा

- स्थानिक प्रभावी व्यक्तींची यादी करा (सरपंच, धार्मिक गुरू, शिक्षक, अन्य)
- परिस्थितीची कल्पना द्या व त्यावर चर्चा करा तसेच पालन करावयाचे नियम/आदेश/सूचनांची माहिती द्या आणि महत्वाचे संदेश देण्यासाठी प्रभावी व्यक्तींची मदत घ्या.
- सामाजिक संघटनाना जबाबदाऱ्या नेमून द्या.

अधिक जोखीम असलेल्या गटांसाठी सामुदायिक मदतीचे नियोजन करा

- 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.
- वयोवृद्ध तसेच उच्च रक्तदाब, मधुमेह, फुफ्फुस किंवा मूत्रपिंडाचा विकार यासारखे आजार असलेल्या व्यक्तींची काळजी घ्या.
- ज्यांच्या पालकांचे विलगीकरण करण्यात आले आहे अशा मुलांचे शिक्षण व/वा संगोपन याकडे लक्ष द्या.

मदतीसाठी अस्तित्वात असलेल्या सामाजिक संघटनांशी समन्वय साधा

- बचतगट, तरुणांची मंडळे, ग्राम आरोग्य स्वच्छता पोषण दिन, इत्यादी अस्तित्वात असलेल्या गटांशी समन्वय साधा आणि आपत्कालीन नियोजन, विलगीकरण केलेल्या कुटुंबांना अन्नपदार्थ/धान्याचा मिड-डे मिल्स, औषधांचा पुरवठा करणे यासारख्या वितरण व्यवस्थांशी संबंधित जबाबदाऱ्या नेमून द्या.
- त्यांना एएनएम, आशा, रुग्णवाहिका आणि इतर वैद्यकीय मदत यांच्या संपर्काचे तपशील द्या.
- मुलांवर झालेले मानसिक आघात व हिंसाचार यासारख्या समस्या सोडवण्यासाठी बाल सुरक्षा समितीच्या समन्वयाचे तपशील द्या.

कुटुंबांसाठी आपत्कालीन संपर्काची यादी तयार करा

- प्रत्येक कुटुंबाकडे आपत्कालीन परिस्थितीत कुटुंबिय, मित्रपरिवार, शेजारी तसेच अन्नधान्य, औषधे, वैद्यकीय मदत यासारख्या आवश्यक सेवांच्या संपर्काचे अद्ययावत तपशील असल्याचे सुनिश्चित करा.

केस स्टडी

गेली कितती तरी वर्ष बाबुलाल त्याचे ट्रॅक्टर भाड्याने देत आहे. गावातील अनेक लोक त्याला ओळखतात. परंतु बाबुलालला सर्दी आणि ताप आल्यामुळे सध्या लोकांनी त्याचे ट्रॅक्टर भाड्याने घेणे थांबवले ही गोष्ट तुमच्या कानावर येते. जेव्हा तुम्ही बाबुलालशी बोलता तेव्हा तो सांगतो की लोक त्याला पाहून रस्ता बदलतात आणि त्याच्याशी किंवा त्याच्या कुटुंबियांशी, अंगदी मुलांशी देखील दूरध्वनीवरूनही बोलत नाहीत. लोकांच्या अशा वागण्यामुळे त्याने गाव सोडून त्याच्या शहरातील घरी जाण्याचा निर्णय घेतला आहे.

समाजातील प्रभावी व्यक्तीची भूमिका

प्रश्न १ : असे वागणे योग्य आहे का?

प्रश्न २ : स्थानिक आरोग्य कर्मचारी या नात्याने तुम्ही काय कराल?

स्थानिक भूधारकांची समजूत कोण घालू शकतं हे जाणून घ्या.

कोविड म्हणजे काय आणि त्याची लक्षणे काय आहेत याची माहिती लोकांना देण्यासाठी महत्त्वाच्या प्रभावी व्यक्तींचा उपयोग करून घ्या.

बाबुलालला कोविडच्या लक्षणांची माहिती तसेच जर तो बाधित व्यक्तीच्या संपर्कात आला असेल तर सल्ला देण्याची डीएचओ/एमओ यांना विनंती करा.

घरच्या घरी विलगीकरण : संभाव्य बाधित व्यक्तीचे सुरक्षित वास्तव्य

अंतर राखा

- तुमच्या घरातील हवेशीर असलेल्या विशिष्ट खोलीत आणि कुटुंबातील इतर लोकांनापासून दूर राहा. मर्यादित हालचाल ठेवा.
- उपलब्ध असल्यास स्वतंत्र स्वच्छतागृह वापरा.

घरी पाहुण्यांना निमंत्रित करणे टाळा

- जर तुम्हाला संसर्ग झाला असेल तर त्याची लागण इतरांना होण्याची शक्यता असते.

आरोग्य सेवेचा उपयोग करा आणि सूचित करा

- जर तुम्हाला सर्दी झाली असेल वा ताप आला असेल वा श्वासोच्छ्वास करताना त्रास होत असेल आणि संसर्ग झाल्याची शंका येत असेल तर मास्क लावा आणि नजिकच्या आरोग्य संस्थेला/आशा/एएनएमना तात्काळ सूचित करा.

सार्वजनिक ठिकाणी जाणे टाळा

- कामावर, शाळेत किंवा बाजार, चित्रपटगृह यासारख्या सार्वजनिक ठिकाणी जाऊ नका.
- सार्वजनिक वाहतुकीच्या साधनांचा वापर टाळा.

मास्क लावा

लोकांमध्ये वावरताना तसेच डॉक्टरांच्या दवाखान्यात जाताना चेहऱ्यावर योग्यरीत्या मास्क लावा.

घरामध्ये शुश्रूषा – वातावरण सुरक्षित ठेवा संभाव्य संक्रमित व्यक्तीच्या घरातील कुटुंबियांना घ्यावयाची खबरदारी



- मदत : कुटुंबातील नेमून दिलेल्या सदस्याने संसर्ग झालेल्या व्यक्तीला डॉक्टरांनी दिलेल्या औषधाबाबतच्या सूचनांचे पालन करण्यासाठी मदत करावी आणि त्याची शुश्रूषा करावी.
- हात धुणे : किमान ४० सेकंद साबण आणि पाण्याने हात धुवा. साबण व पाणी उपलब्ध नसल्यास अल्कोहोलचे प्रमाण किमान ६०% असलेल्या हॅंड सॅनिटायझरने हात स्वच्छ करा. विशेषतः स्पर्श केल्यावर तसेच वरेचवर हात धुवा.
- स्वच्छ करा आणि निर्जंतुक करा : काउंटर्स, टेबलाचा वरचा भाग, दाराच्या मुठी, स्वच्छतागृहातील नळ, शौचालय, मोबाईल, कीबोर्ड, टॅब्लेट्स, पलंगांजारेचे टेबल यासारखे सर्व “सतत स्पर्श होणारे” पृष्ठभाग दररोज स्वच्छ व निर्जंतुक करा. तसेच ज्या पृष्ठभागावर रक्त, शौच किंवा शरीरातील स्त्राव पडले असतील ते ब्लिचिंग पावडरच्या द्रावणाने पुसून काढा.

कपडे स्वच्छ धुवा आणि मलीन चादरी झटकून काढा

- रक्त, शौच किंवा शरीरातील स्त्रावाने मलीन झालेले कपडे वा चादरी ताबडतोब बाजूला करा आणि स्वच्छ धुवा. असे कपडे शरीरापासून दूर ठेवा.
- 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 डिस्पोझिबल हातमोजे, चेहऱ्याचे मास्क आणि इतर दूषित वस्तू जाड अस्तराच्या डब्यात टाका आणि नंतर घरातील इतर कचऱ्यासोबत टाकून द्या.
- सूचना: संसर्ग झालेली व्यक्ती हिंडताफिरती किंवा अंथरुणाला खिळलेली असू शकते.



घरामध्ये विलगीकरण : कुटुंबियांची सुरक्षितता



- कुटुंबातील इतर सदस्यांनी दुसऱ्या खोलीत राहावे किंवा रुग्णापासून शक्य तेवढे अलग राहावे.
- उपलब्ध असल्यास कुटुंबातील इतर सदस्यांनी स्वतंत्र खोली आणि स्वच्छतागृह वापरावे.
- थाळ्या, पाण्याचे ग्लास, कप, जेवणाची भांडी, टॉवेल, चादरी किंवा इतर घरगुती वस्तू घरातील इतरांबरोबर शेअर करू नका.
- साबण आणि पाण्याने (४० सेकंद) हात वरेचवर व्यवस्थित धुवा किंवा ७०% अल्कोहोल असलेल्या हँड सॅनिटायझरचा वापर करा.
- संसर्ग झालेल्या व्यक्तीच्या संपर्कात असताना तीन पदरी मास्कचा सतत वापर करा. डिस्पोझेबल मास्कचा पुनर्वापर करू नका.
- वापरलेले मास्क संसर्गजन्य असल्याचे मानून ते घरगुती ब्लीचच्या द्रावणात भिजवा आणि नंतर कचऱ्याच्या डब्यात टाकून द्या.
- लहान मुलांना मास्कबरोबर खेळू देऊ नका.



सत्र ५

मानहानी आणि भेदभाव



मानहानी म्हणजे काय?



मानहानी का होते?



मानहानीमुळे कोणते परिणाम होतात?



फ्रंटलाईन कर्मचारी काय करू शकतात?

मानहानी म्हणजे काय?

कोणत्याही साथीच्या रोगामध्ये लोकांवर ताण येणे आणि त्यांना काळजी वाटणे स्वाभाविक आहे कारण त्यांना खालील गोष्टींची भिती वाटत असते:

- आजारी पडणे आणि मृत्यु होणे.
- आरोग्य संस्थांमध्ये गेल्यास तेथील उपचारादरम्यान संसर्ग होईल या भितीने तिथे जाणे टाळणे.
- उपजीविकेला मुकणे, अलगीकरणामध्ये हातून काम न होणे आणि कामावरून काढून टाकण्याची भिती.
- रोगाच्या संपर्कात आल्यामुळे समाजापासून अलग केले जाणे/विलगीकरणामध्ये ठेवणे याची भिती.
- विषाणूमुळे किंवा विलगीकरणामध्ये एकाकी पडल्यामुळे कुटुंबियांचे रक्षण करता येणार नाही या भावनेने हतबल वाटणे आणि कुटुंबियांना गुमावण्याची भिती वाटणे.
- अलगीकरणामुळे आणि विसंबून असलेल्या व्यक्तींची काळजी घेता येत नसल्यामुळे असहाय्य वाटणे, कंटाळा येणे, एकाकी वाटणे आणि निराश होणे.
- वरील गोष्टींची भिती, बहिष्कृत वाटणे किंवा रोगाचा प्रसार केल्याबद्दल दोष देण्यात येणे यामुळे मानसिक ताण निर्माण होतो.



मानहानी का होते?

COVID-19 शी संबंधित मानहानी करण्याची पातळी खालील दिलेल्या तीन मुख्य घटकांवर आधारलेली असते :

- COVID-19 हा नवा रोग आहे ज्यावर अजूनही संशोधन चालू आहे.
- जेव्हा एखादी गोष्ट अज्ञात असते तेव्हा त्याबद्दल लोकांच्या मनात चिंता असते ज्याचे रूपांतर भितीमध्ये होते.
- अफवा आणि खोट्या बातम्यांमुळे चुकीची माहिती पसरते आणि भिती वाढत जाते.

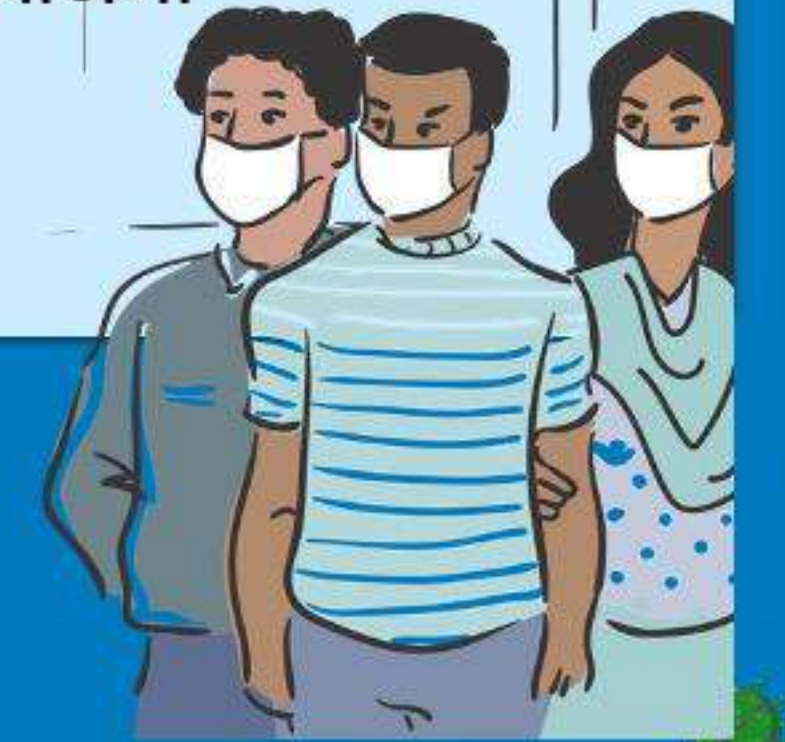
मानहानी ओळखणे

जर तुम्ही बाबुलाल, सुखराम, ब्यूटी, सुरालीच्या जागी असता तर तुम्हाला कसं वाटलं असतं?

1. तुम्ही किराणा मालाच्या दुकानात आहात. तेथे अनेक लोक मास्क घालून आले आहेत. तुम्हाला दुकानाचा मालक बाबुलाल दिसतो. खोकल्याची उबळ दाबून ठेवल्यामुळे त्याचा चेहरा लाल झाला आहे.
2. सुखराम पुण्याहून घरी परत आला आहे. तो पुण्याला टॅक्सी चालवतो. तो एकेत्र कुटुंबात राहतो. तुमच्या पर्यवेक्षकाच्या सल्ल्यानुसार त्याला बाधा झाली आहे का हे पाहण्यासाठी तुम्ही त्याची माहिती घेतली. त्यामुळे सुखरामला त्याच्या कुटुंबियांना घर सोडून जाण्यास सांगितले आहे ही बातमी तुम्हाला समजली आहे.
3. ब्यूटी दिल्लीमध्ये घरकाम करते. नुकतीच ती परत आली आहे आणि सर्दी झाल्यामुळे तिच्या मालकिणीने तिला कामावरून काढून टाकले आहे हे तुमच्या कानावर आले आहे.
4. सुराली ११ वर्षांची मुलगी आहे. तिच्या आई-वडिलांचे अलगीकरण झाल्यामुळे ती आणि तिचा ८ वर्षांचा भाऊ त्यांच्या आत्याकडे राहत आहे. सुराली व तिचा भाऊ कुटुंबावर पडलेला बोजा आहे अशी तक्रार तिची आत्या सतत करत असते.

मानहानी

- बाबुलालला साधा खोकला झाला आहे. परंतु त्याला लोकांसमोर खोकण्याची फारच भिती वाटत आहे कारण तसे केल्यास त्याची गिऱ्हाईकं निघून जातील.
- अलगीकरणामध्ये एकटेच राहण्यासाठी सुखरामला त्याच्या कुटुंबियांकडून भावनिक आधार हवा आहे. जर प्रत्येकाने योग्य तो काळजी घेतली तर संसर्ग पसरणार नाही.
- ब्यूटीला ऋतुमानानुसार सर्दी झाली आहे. तरीही तिच्या मालकिणीने तिला कामावरून काढून टाकले आहे.
- सुराली आणि तिचा भाऊ ही दोन छोटी मुलं आहेत ज्यांना मदतीची गरज आहे आणि अशा प्रसंगाचा त्यांच्या मनावर झालेला परिणाम दीर्घकाळ राहू शकतो. अशा कठीण परिस्थितीत या मुलांना मदत करण्यासाठी योग्य उपाययोजना
- हातीं घेण्यात याव्यात यासाठी सीपीसीशी
- संपर्क साधला पाहिजे.



मानहानीमुळे काय होते?



लोक त्यांच्या अडचणी लपवून
ठेवतात



लोक आरोग्य सेवा आणि मदत
घेण्यापासून दूर राहतात



आरोग्यदायक सवयी स्वीकारण्यासाठी
निरुत्साही असतात आणि काही वेळा त्या
टाळण्याकडे लोकांचा कल असतो.

फ्रंटलाईन कर्मचारी काय करू शकतात?



आरोग्य कर्मचारी या नात्याने तुम्ही खालील गोष्टी करू शकता :

- लोकांमध्ये जनजागृती निर्माण करा आणि कोरोना हा साधा संसर्ग असून ८०% व्यक्तींना सौम्य लागण झालेली असते हे लोकांना व्यवस्थित समजावून सांगा.
- COVID-19 कणालाही होऊ शकतो. लोकांशी बोला, त्यांच्या काय भावना आहेत ते ऐकून घ्या.
- घरी खेळता येणारे खेळ, वाचन, बागकाम, घराची साफसफाई यासारख्या ताण दूर करणाऱ्या गोष्टींमध्ये मन गुंतवण्याचा सल्ला लोकांना द्या.
- लोकांना टीव्हीवरील निराशाजनक माहिती तसेच चुकीच्या बातम्यांपासून लांब राहण्यास सांगा.
- समाजातील प्रभावी व्यक्तींची मदत घ्या, त्यांना COVID-19 बद्दल योग्य माहिती द्या. त्यांना तुम्हाला हव्या असलेल्या ठराविक मदतीची कल्पना द्या. लोकांना सद्यपरिस्थितीतील ताण हाताळता यावा यासाठी वॉट्सअप गटांना आशावादी आणि सकारात्मक बातम्या प्रसूत करण्यास मदत करा.
- सार्वजनिक स्तरावर “COVID-19 च्या केसेस” किंवा “रुग्ण” असे शब्द न वापरता COVID-19 चा संसर्ग झालेल्या व्यक्ती असे म्हणा. त्याचप्रमाणे, “संशयास्पद रुग्ण” असे न म्हणता COVID-19 च्या संभाव्य व्यक्ती असे म्हणा.
- बहुतांश लोक COVID-19 आजारातून बरे होतात हे अधोरेखित करा तसेच COVID-19 आजारातून कोण बरे झाले? त्यांच्या कुटुंबियांना कृपेची मदत केली? यासारख्या स्थानिक लोकांबद्दलच्या बातम्या मुद्दाम विस्तृतपणे सांगा.
- तरुणांची मंडळे आणि इतर सामुदायिक संघटना यांच्या माध्यमातून ज्येष्ठ नागरिकांना सेवा-सुविधा उपलब्ध करा.
- ज्येष्ठ नागरिक आणि लहान मुलं यांच्यासह अधिक जोखीम असलेल्या गटांपर्यंत पोहोचण्यासाठी विशेष प्रयत्न करा.

PIPLI गावातील घटना : फ्रंटलाईन कर्मचारी काय करू शकते?

सुरेश घरातील विलगीकरणामध्ये असताना त्यांच्या पत्नीला बाळंतवेणा सुरु झाल्या आणि प्रसूतीसाठी तिला रुग्णालयात न्यावे लागले. आशाने सुरेशला आश्वासन दिले की त्याच्या पत्नीची सर्वतोपरी काळजी घेतली जाईल आणि त्याने दिलेल्या सल्ल्यानुसार घरात अलग राहावे. आशाने सुरेशची शेजारीण सीमाला

सुरेशसाठी जेवण पाठवण्याची विनंती केली. तसेच तिला जेवण देताना खबरदारी घेण्याची आठवण करून दिली. त्यानंतर आशाने स्थानिक मातृ गटाची समन्वयक, ग्राम आरोग्य स्वच्छता व पोषण समितीची (व्हीएचएसएनसी) सदस्य यांना सदयपरिस्थिती सांगितली आणि सुरेशाच्या जेवणाखाणाची व शुश्रूषेची व्यवस्था करण्याची विनंती केली. व्हीएचएसएनसी सदस्याने गावातील तरुण मंडळाच्या सदस्यांना सुरेशची पत्नी घरी येईपर्यंत पुढील ७२ तास त्याची देखभाल करण्याची विनंती केली.

1. आशाने कोणती सकारात्मक कृती केली?
आशाने पुढाकार घेत सामुदायिक मदत गट बनवला आणि आपत्कालीन परिस्थितीसाठी नियोजन केले.
2. काय केले पाहिजे?
तिने शेजारणीला जेवण पोहोचवण्यास सांगितले.

1. साहाय्यकारी वातावरण निर्माण करण्यासाठी तिने कोणत्या गटांना व/वा लोकांशी समन्वय साधला?
शेजारी, व्हीएचएसएनसी (ज्यांनी पुढाकार घेऊन तरुण मंडळांशी समन्वय साधला) आणि किशोरवयीन मुलींचे गट.
2. जर तुम्ही आशाच्या जागी असता तर आणखी कोणत्या गोष्टी केल्या असत्या?

सत्र ६

आरोग्य/आयसीडीएस कर्मचाऱ्यांसाठी माहिती, वैयक्तिक सुरक्षा



कोणती माहिती द्यावी



माहिती कशी द्यावी



मास्कची हाताळणी



खबरदारी

कोणती माहिती द्यावी आणि माहिती देण्याचे मार्ग

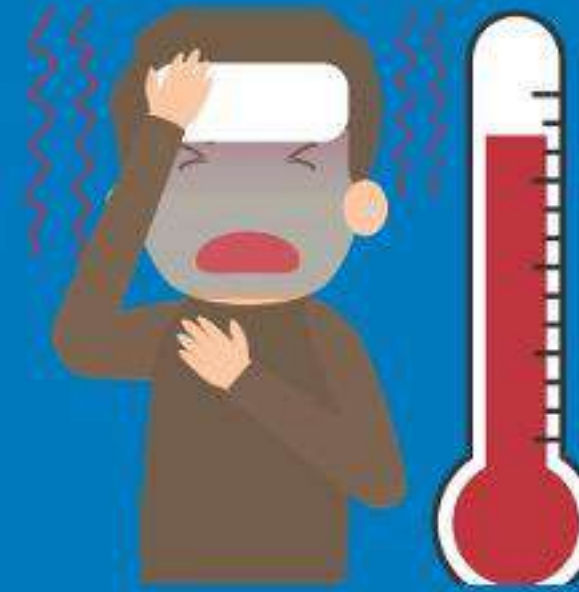
हातांची स्वच्छता

श्वसनसंस्थेची स्वच्छता

शारीरिक अंतर राखणे

घरी शश्रुषा आणि
घरामध्ये विलगीकरण

लक्षणांचे संनियंत्रण



- मोबिसोड्स शेअर करा
- आयडसी सामग्री दिसेल अशा योग्य ठिकाणी लावा
- घोषणा करण्यासाठी आवश्यक सेवांचा वापर करा (उदा. कचऱ्याच्या गाड्या, दूधपुरवठा, इत्यादी)
- वॉट्सअप संदेश गटांना शेअर करा
- महत्वाचे संदेश देण्यासाठी पॉकेटबुकचा वापर करा

माहिती कशी द्यावी

- नेहमी नम्रतेने वागा. सार्स-कोवि-२ विषाणूचा संसर्ग कोणालाही, कुठेही 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.
- रुग्णाकडून अचूक माहिती मिळवा : त्याचे/तिचे नाव, जन्मतारीख, प्रवासाचे तपशील, लक्षणांची यादी, सर्व्हेलन्स फॉर्मटनुसार नोंद करा आणि खबर द्या. माहिती सुस्पष्ट लिहा.
- संभाव्य तसेच निश्चितपणे संसर्ग झालेले रुग्ण आणि त्यांच्यासोबत असलेले लोक तणावाखाली किंवा घाबरलेले असतील याची जाणीव ठेवा. त्यामुळे तुम्ही त्यांचे प्रश्न आणि शंका काळजीपूर्वक ऐकणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.
- जेव्हा तुम्ही लोकांना भेटाल तेव्हा त्यांना स्पर्श करणे किंवा थेट शारीरिक सान्निध्यात येणे टाळा. या दोन्ही प्रकारे संसर्ग पसरू शकतो. संवाद साधताना १ मीटरपेक्षा अधिक शारीरिक अंतर राखा.
- जर जागा उपलब्ध असेल आणि परिस्थितीही अनुकूल असेल तर मोकळ्या जागी बसून कुटुंबियांशी बोला.
- प्रश्न विचारा आणि अत्यंत सुसंगत उत्तरे मिळवा. तुम्ही लिहून घेतलेली माहिती सुस्पष्ट आणि परिपूर्ण (पत्ते, नाव, संपर्क क्रमांक) असल्याची तसेच तुमचे हस्ताक्षर सवाच्य असल्याची खात्री करून घ्या.
- तुम्ही दिलेली माहिती लोकांना नीट समजली आहे हे जाणून घेण्यासाठी त्यांना त्या माहितीचा पुनरुच्चार करण्यास सांगा.
- जर त्यांच्या प्रश्नांची उत्तरे तुमच्यापाशी असतील तर ती लोकांना अवश्य सांगा. परंतु जर तुम्हाला उत्तर माहित नसेल तर संकोच न करता तसे सांगा. COVID-19
- संबंधी पूर्ण माहिती अजूनही आपल्या हाती लागलेली नाही.

मास्कची हाताळणी



केवळ खालील परिस्थितीतच मास्क वापरा:
तुम्हाला खोकला किंवा ताप आला असेल तर
तुम्ही आरोग्य संस्थेत गेलात तर
तुम्ही आजारी व्यक्तीची शुश्रूषा करत
असाल तर
संपर्कात आलेल्या व्यक्तीचा शोध घेत
असाल तर



मास्क योग्यरीत्या वापरा:

- चुण्या उलगडा, त्या जमिनीच्या दिशेला ठेवा, नाक, तोंड व हनुवटी झाकली जाईल अशा रितीने मास्क घाला.
- नाकाच्या हाडावर मास्कचा भाग घट्ट बसवा. दोऱ्या बांधा. वरच्या दोऱ्या डोक्याच्या मागे कानाच्या वरून बांधा. खालच्या दोऱ्या मानेच्या मागे बांधा.
- चेहऱ्याच्या दोन्ही बाजूला फटी राहणार नाहीत अशरीतीने मास्क घट्ट बांधा.
- मास्क चेहऱ्यावरून खाली ओढू नका किंवा मानेवरून लोंबकळत ठेवू नका.
- मास्क लावल्यावर त्याला स्पर्श करणे टाळा.
- दर ६ ते ८ तासांनी मास्क ओलसर/दमट झाल्यावर तो काढून त्याच्याजागी नवा स्वच्छ, कोरडा मास्क लावा.

मास्क काढणे व त्याची विल्हेवाट लावणे

- एकवेळ वापरण्यासाठी असलेल्या मास्कचा पुनर्वापर करू नका.
- मास्क काढत असताना दोऱ्या वगळता त्याच्या इतर कोणत्याही भागाला स्पर्श करू नका.
- मास्क काढताना आधी खालच्या दोऱ्या सोडा, नंतर वरच्या दोऱ्या सोडा आणि मग वरच्या दोऱ्या पकडून मास्क काढा. मास्कचे इतर भाग दूषित झालेले असू शकतात.
- मास्क काढताना योग्य पद्धतीचा वापर करा (उदा. मास्कच्या पुढच्या बाजूला स्पर्श करून नका. पाठीमागून दोऱ्या सोडवा).
- मास्क काढल्यावर किंवा वापरलेल्या मास्कला चुकून स्पर्श झाला तर हात ७०% अल्कोहोल असलेल्या हँड-रबने किंवा साबण आणि पाणी वापरून ४० सेकंद धुवा.
- एकवेळ वापरण्यासाठी असलेला मास्क एकदा वापरून झाला की काढल्यावर ताबडतोब टाकून द्या.

फ्रंटलाईन कर्मचाऱ्यांसाठी खबरदारीच्या आणि सुरक्षेच्या उपाययोजना



समुदायांमध्ये फिरताना

- माहिती देत असताना लोकांपासून १ मीटरचे अंतर ठेवा.
- तुमचा चेहरा झाकण्यासाठी तीन पदरी मास्क वापरा. तो योग्यरीत्या घातला आहे याची खात्री करून घ्या (संपर्कात आलेल्या व्यक्तीचा शोध घेताना).
- तुमच्या चेहऱ्याला (डोळे, नाक, तोंड) स्पर्श करणे टाळा.
- साबण आणि पाण्याने तुमचे हात वरचेवर धुवा किंवा अल्कोहोल असलेला हॅंड-रब वापरा.
- स्पर्श करणे किंवा थेट शारीरिक संपर्कात येणे टाळा.

घरी पोहोचल्यावर खालील कृती त्वरीत करा:

मास्क काळजीपूर्वक काढा आणि झाकण असलेल्या कचऱ्याच्या डब्यात टाका. (कृपया मास्कची हाताळणी पाहा).
कुठल्याही वस्तूला हात लावण्यापूर्वी साबण आणि पाण्याने तुमचे हात धुवा किंवा अल्कोहोल असलेला हॅंड-सॅनिटायझर वापरा.
पर्स आणि मोबाईल यासारख्या बरोबर घेऊन गेलेल्या वस्तू घरगुती जंतुनाशकाने (४ कप पाण्यामध्ये ४ टेबलस्पून घरगुती ब्लीच घालून द्रावण करा) पुसून काढा.
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

विधान: उन्हाळा सुरु होत असल्यामुळे कोरोनाव्हायरस नष्ट होईल.

वस्तुस्थिती: COVID-19 सर्व प्रदेशांत सापडलेला आहे, अगदी उष्ण आणि दमट हवामानाच्या प्रदेशांत देखील. त्यामुळे साबण आणि पाण्याने वरचेवर हात धुणे, खोकताना आणि शिंकताना तोंड झाकणे आणि गर्दीच्या ठिकाणी जाणे टाळणे हे COVID-19 पासून स्वतःचे रक्षण करण्याचे उत्तम मार्ग आहेत.

विधान: गरम पाण्याने अंधोळ केली तर कोरोनाव्हायरस मरेल.

वस्तुस्थिती: हा विषाणू शरीरात असतो आणि शरीराचे तापमान 36° सेल्सियस असते. त्यामुळे तुम्ही केलेल्या गरम पाण्याच्या अंधोळीचा कोणताही परिणाम विषाणूवर होत नाही.

विधान: न्यूमोनियाच्या लस टोचल्यामुळे कोरोनाव्हायरसपासून रक्षण होईल.

वस्तुस्थिती: न्यूमोनियाची लस न्यूमोनिया पसरवणाऱ्या जंतूपासून आपले रक्षण करते. परंतु नोवेल कोरोनाव्हायरसच्या लसीविषयक संशोधन अजून चालू आहे.

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

वस्तुस्थिती: शरीरावर आणि कपड्यांवर अल्कोहोल किंवा सॅनिटायझर फवारल्यामुळे कोरोनाव्हायरसचा 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.

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 कोरोनाव्हायरस रोखण्याचा हा प्रभावी उपाय असल्याचे सिद्ध झालेले नाही.

गैरसमज आणि वस्तुस्थिती

विधान: चिकन आणि मटण खाल्ल्यामुळे कोरोनाव्हायरस पसरतो.

वस्तुस्थिती: नाही. चिकन किंवा कुक्कुटजन्य पदार्थ आणि मटण खाल्ल्यामुळे कोरोनाव्हायरस पसरतो याचा कुठलाही शास्त्रीय पुरावा उपलब्ध नाही. तथापि, चिकन आणि मटण व्यवस्थित शिजवून खावे असा सल्ला नेहमी देण्यात येतो.

विधान: कोरोनाव्हायरसचा संसर्ग झालेली व्यक्ती पूर्णपणे बरी होऊ शकते आणि तिला पुन्हा संसर्ग होत नाही.

वस्तुस्थिती: कोणतेही विशेष उपचार न करता ८०% लोक या आजारातून पूर्णपणे बरे झाले आहेत. परंतु या विषाणूवरील उपचारांच्या माहितीवर अजूनही संशोधन चालू आहे.

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

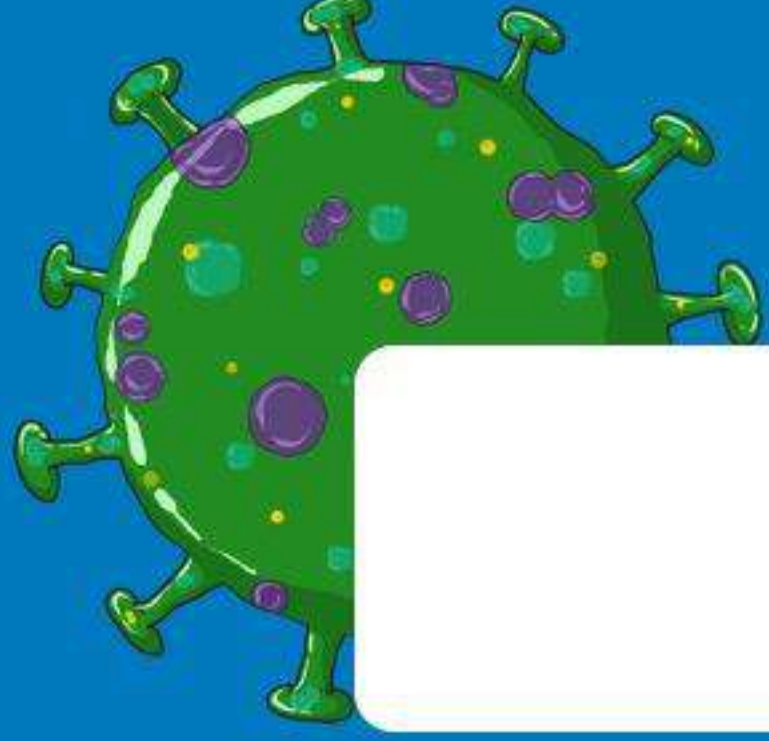
वस्तुस्थिती: लसणीचे सेवन करणे आरोग्यदायक आहे आणि त्याचे इतर फायदे आहेत. परंतु तिचे सेवन केल्यामुळे कोरोनाव्हायरसपासून रक्षण होत नाही.

विधान: हा विषाणू शरीराबाहेर पडला की सहज मरतो.

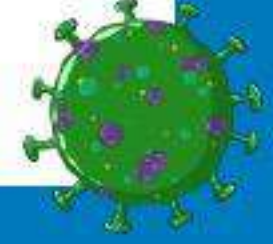
वस्तुस्थिती: या विषाणूबद्दल आपल्याला अजूनही फारशी माहिती नाही. यासारखे काही विषाणू (सार्स, मेर्स) शरीराबाहेर पडल्यावर विविध पृष्ठभागानुसार ८ ते २४ तास जिवंत राहतात.

विधान: डास चावल्यामुळे तुम्हाला COVID-19 होतो.

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



विषाणूवर प्रकाश टाका



योग्य माहिती आणि उचित सवयी हा संसर्ग रोखण्याचा मार्ग आहे.

चला, विषाणूवर प्रकाश टाकण्याचा खेळ खेळू या आणि आपल्याकडे असलेल्या माहितीद्वारे त्याचा मुकाबला करू या.

चला, उजळणी करू या : प्रत्येक चौकोनात तुम्हाला एक विधान दिसेल. तुमची उत्तरे ऐकण्यास आम्ही उत्सुक आहोत.

चला, तुमची उत्तरं एकू या.

वयोवृद्ध व्यक्तींना संसर्ग होण्याचा धोका अधिक असतो.

आशाने सतत मास्क घातला पाहिजे.

शरीरावर अल्कोहोल किंवा जंतुनाशक फवारले तर कोविड-१९ चा संसर्ग होणार नाही.

जेव्हा तुम्ही घरोघरी जाऊन चौकशी करत असाल तेव्हा तुमच्या भेटीचा हेतू स्पष्ट करा.

जर एखादी व्यक्ती सार्वजनिक जागी खोकत असेल तर तिच्या अंगावर ओरडा आणि तिला दूर जाण्यास सांगा

मधुमेह आणि उच्च रक्तदाब असलेल्या व्यक्ती अधिक धोका असलेल्या गटात असतात.

कोणताही सॅनिटायझर वापरून हात स्वच्छ करा.

जेव्हा तुम्ही मास्क काढाल तेव्हा मास्कच्या पुढच्या बाजूला स्पर्श करू नका. मास्क काढताना नेहमी मागच्या बाजूने दोरी सोडा.

तुमचा चेहरा, नाक, तोंड आणि डोळ्यांना स्पर्श करू नका.

कोविड-१९ पासून रक्षण व्हाणे यासाठी गरम पाणी प्या.

कपडे 0.1% सोडियम हायपोक्लोराइटच्या द्रावणात धुवा.

विषाणूचा संसर्ग थोपवण्यासाठी मिठाच्या पाण्याच्या फवार्याचा वापर करा.

लसूण आणि तीळ खाल्ल्यामुळे तुम्हाला कोविड-१९ चा संसर्ग होत नाही.

खूप ताप आणि श्वासोच्छ्वास करताना त्रास होत असेल तर तात्काळ रुग्णालयात दाखल व्हा.

खोकणाऱ्या किंवा शिंकणाऱ्या व्यक्तीपासून ३ मीटरचे अंतर राखा.

उघड्यावर थुंकू नका.

सत्र ७

शहरी भागातील माहिती देण्याच्या विशेष गरजांची पूर्तता कशी करावी

मदतकार्याला प्रारंभ

योग्य सवयी

मानहानी आणि
भेदभाव

मदतकार्याला प्रारंभ

समुदायाला मदत करण्यासाठी निर्धारित क्षेत्रातील हितसंबंधित व्यक्ती ओळखून त्यांना योग्य माहिती व मदत देण्यासाठी प्रशिक्षित केले जावे

समुदायातील व्यक्तींना खालील मदत करण्याची विनंती करावी

- स्थानिक नगरपालिकेने समुदायासाठी स्थापन केलेल्या मदत कक्षाला हातभार लावणे
- लोकांना मास्क वाटण्यासाठी मदत करणे, ज्यांना जास्त आवश्यकता आहे अशा व्यक्तींना मास्क मिळत असल्याचे सुनिश्चित करणे. मास्कचे वाटप करत असताना त्याच्या योग्य हाताळणीची माहिती देणे
- समुदायातील प्रतिनिधींनी लोक स्वच्छतेचे पालन करत असल्याचे सुनिश्चित करणे तसेच महानगर पालिकेने नियमितपणे निर्जंतुकीकरणाच्या मोहीमा हाती घेणे
- स्थानिक राजकीय नेते आणि धार्मिक प्रमुखांना सामील करून घेऊन माहिती देणे
- कचऱ्याच्या गाड्या, दुधाचा पुरवठा करणाऱ्या गाड्या यासारख्या नेहमीच्या आवश्यक सेवांचा वापर करून माहितीचा प्रसार करणे
- ब्लिच/सोडियम हायपोक्लोराइट द्रावणाचे मोफत वितरण आणि समुदायामध्ये जंतुनाशकाच्या वापराचे नियोजन करणे

मदतकार्याला प्रारंभ

शहरी भागात दाट लोकवस्ती असते व तेथील आरोग्य कर्मचाऱ्यांची संख्या मर्यादित असते हे लक्षात ठेवा. समुदायातील प्रत्येकाला तसेच स्वतःला सुरक्षित ठेवण्यासाठी तुम्हाला समुदायातील व्यक्तीची मदत घ्यावी लागते.

- समुदायातील अधिक जोखीम असलेले गट ओळखा आणि संसर्ग होऊ नये म्हणून सुरक्षित राहण्यासाठी त्यांना अलग होण्यासाठी मदत करा
- बालगृहांना मिड-डे मिल्सच्या योग्य वितरण व्यवस्थेसाठी सरकारी सेवांच्या संपर्कात राहा
- संसर्ग झालेल्या संभाव्य व्यक्तींबाबत सतर्क राहण्यासाठी व त्या शोधण्यासाठी तसेच त्यांना आरोग्य संस्थेकडे पाठवण्यासाठी समाजातील प्रभावी व्यक्तींची मदत घ्या
- लॉकडाऊनच्या काळात नियमांचे पालन होत असल्याचे सुनिश्चित करण्यासाठी सामुदायिक स्तरावरील गटांना प्रशिक्षित करा
- योग्य सामुदायिक इमारती निवडून त्यांचे रूपांतर विलगीकरण सुविधातळांमध्ये करा

योग्य सवयींचे पालन

रोजंदारी करणारे/असंघटित क्षेत्रातील कामगार त्यांच्या पोटापाण्यासाठी निर्बंध घातले तरी कामावर जाणार व परिणामी त्यांची सुरक्षा धोक्यात येणार हे लक्षात ठेवा

साबण व पाण्याने ४० मिनिमजूर, घरकाम करणारा नोकरवर्ग, झोपडीत राहणारे स्थलांतरित आणि रोजंदारीवर काम करणाऱ्या व्यक्तींपर्यंत पोहोचून त्यांना खालील गोष्टींचे पालन करण्याचा सल्ला द्या:

- टे हात वरचेवर धुणे, विशेषतः बाहेरून आल्यावर, जेवणापूर्वी व शौचाला जाऊन आल्यावर
- बाहेरून आल्यावर कपडे बदलणे आणि शक्य असल्यास साबण लावून अंघोळ करणे. डोळे, ना व तोंडाला स्पर्श करण्याचे टाळणे
- उघड्यावर थुंकणे टाळणे आणि थुंकण्यासाठी वॉश बेसीन वा पिकदाणीचा वापर करणे
- इतरांपासून किमान १ मीटरचे अंतर राखणे
- जर ताप, सर्दी वा श्वासोच्छ्वास करताना त्रास होणे अशी लक्षणे दिसून आली तर सार्वजनिक मदतकक्ष/आरोग्य केंद्राशी संपर्क साधणे

मानहानी आणि भेदभाव

शहरी भागात दाट लोकवस्ती असते व तेथील आरोग्य कर्मचाऱ्यांची संख्या मर्यादित असते हे लक्षात ठेवा. समुदायातील प्रत्येकाला तसेच स्वतःला सुरक्षित ठेवण्यासाठी तुम्हाला समुदायातील व्यक्तींची मदत घ्यावी लागते.

रहिवासी कल्याणकारी संघटना

1. अनेक गृहनिर्माण सोसायट्यांनी गडीनोकरांना किंवा इतर सेवकांना प्रवेश करण्यास मनाई केली आहे. यामुळे लोक आपापल्या घरातून बाहेर पडणार नाहीत हे जरी खरे असले तरी अशा प्रकारे अंतर राखल्यामुळे अपमानास्पद वागणूक दिल्याची भावना निर्माण होते.
2. “त्यांच्यामुळे आपल्याला रोग होतील”, “त्यांच्यामुळे आजार पसरतील” याप्रकारची भाषा अपमानास्पद आहे.
3. याबाबतील लोकांना जाणीव करून देण्यासाठी स्थानिक प्रभावी व्यक्ती आणि निर्णय घेणाऱ्या महत्त्वाच्या व्यक्तींची मदत घ्या
4. जनजागृती करण्यासाठी प्रसारमाध्यमांच्या चित्रफितींचा वापर करा
5. गृहनिर्माण सोसायट्यांनी गाडी धुणारे, गडीनोकर यासारख्या कामगारांबाबत भेदभाव का करू नये यासाठी सरकारी आदेश दाखवा