National Health Mission
SDA Complex, Kasumpti, Shimla-9
Himachal Pradesh
Dated: Shimla-171009, the 30th March 2020

MISSION DIRECTOR (NHM)
30 MAR 2020
New Shimla-9 (H.P.)

To

The Director,
Women & Child Development, H.P.

All the Chief Medical Officers,
in Himachal Pradesh

Subject Guidelines regarding role of Front Line Workers

Sir/Madam,

Please find enclosed brochure regarding role of Front Line Workers (in hindi), Facilitator Guide (in hindi) and pocket book for ASHAs and AWWs (in hindi) received from Ministry of Health & Family Welfare, Government of India. In this regard, you are requested to disseminate the same in all the front line health workers in your department.

30/3/20
Special Secretary (Health) cum
Mission Director, NHM
Himachal Pradesh, Shimla – 9

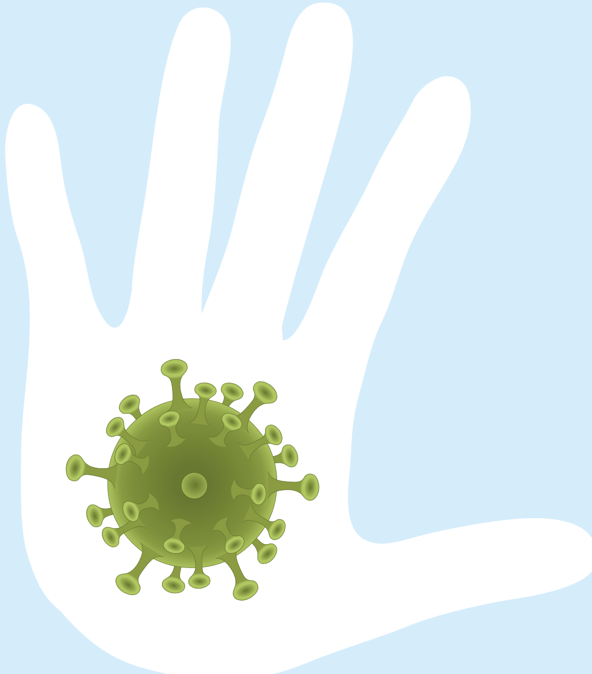
MISSION DIRECTOR (NHM)
30 MAR 2020
New Shimla-9 (H.P.)

Endst. No. As above, Dated Shimla-9 the 30th March 2020
Copy for information and necessary action to:

1. The Additional Chief Secretary (Health) to the Government of Himachal Pradesh.
2. All the Deputy Commissioners, Himachal Pradesh
3. Director Health Services, Himachal Pradesh

30/3/20.
Special Secretary (Health) cum
Mission Director, NHM
Himachal Pradesh, Shimla – 9

Ministry of Health
& Family Welfare
Government of India



COVID-19

पांच की शक्ति

ए.एन.एम., आशा और आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं के लिए रिस्पोन्स/अनुक्रिया और नियंत्रण उपाय

CONTENT

1. मेरी क्या भूमिका है: ए.एन.एम. आशा, आंगनबाड़ी कार्यकर्ता 2

2. मुझे COVID-19 के बारे में क्या जानना चाहिए 3

3. कौन से सुरक्षित व्यवहारों को बढ़ावा देना है 4

4. संदिग्ध कौन है 5

5. सम्पर्क मामला कौन है 6

6. समुदाय में निगरानी कैसे करें 7

7. समुदाय में निगरानी करने के दौरान कैसे बातचीत करें 8

8. सहयोगी वातावरण कैसे बनाएं 9

9. परिवारों से कैसे बातचीत करें 10

10. घर पर किये जाने वाले सुरक्षित व्यवहार क्या हैं 11

11. घर पर अलग–थलग हुए / QUARANTINE का सहयोग कैसे करें 12

12. घर पर अलग–थलग हुए परिवार / HOME QUARANTINE के सदस्यों को क्या करना चाहिए 13

13. मैं बहिष्कार / लांछन / कलंक के बारे में कैसे बातचीत करूं 14

14. मास्क का उपयोग कैसे करें 15

15. समुदाय में भ्रमण के दौरान मुझे क्या सावधानियां रखनी चाहिए 16

16. स्वयं के बचाव और सुरक्षा के लिए घर पहुंचते ही मुझे क्या करना चाहिए 17

सामान्य मिथक तथा गलत धारणायें 18

आपात स्थितियों में बच्चों पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता क्यों होती है? 19

Ministry of Health & Family Welfare Government of India

1 मेरी क्या भूमिका है:
ए.एन.एम. आशा, आंगनबाड़ी कार्यकर्ता

COVID-19

स्वास्थ्य – ANM DSO/MO के मार्गदर्शन में

- जानकारी देना

(अ) COVID-19 प्रकोप के विभिन्न चरणों के दौरान उसकी रोकथाम व नियंत्रण के उपायों तथा एक दूसरे से दूरी बनाकर रखने की उपयोगिता

(ब) मिथकों व गलत धारणाओं से निपटना

- DSO की सहायता करना

(अ) निर्धारित मानकों (SOP) के अनुसार निगरानी करना

(ब) सार्वजनिक स्वास्थ्य से जोड़ते हुए बताएं (घर पर अलग कमरे में रहना/घर पर अलग–थलग रहना/HOME QUARANTINE, घर पर देखभाल करना, अधिक जोखिम वाले समूहों और सम्भावित मामलों के लिए सहयोगी सेवाओं के बारे में)

(स) मनोवैज्ञानिक देखभाल, बहिष्कार एवं भेदभाव से निपटना

- COVID-19 महामारी के प्रत्येक चरण की जानकारी व फीडबैक की रिपोर्टिंग
- स्वयं की सुरक्षा और बचाव
- COVID-19 की IEC सामग्री का प्रयोग

स्वास्थ्य –ASHA, CHV (शहरी क्षेत्रों में) ICDS-AWW ASHA FACILITATOR /CDPO के मार्गदर्शन में

- अन्तर्वैयक्तिक संवाद या आपसी बातचीत के द्वारा समुदाय में जानकारी पहुंचाना

(अ) रोकथाम एवं नियंत्रण उपायों को अपनाने तथा एक दूसरे से दूरी बनाकर रखने के लिए लोगों को तैयार करना

(ब) समाज में व्याप्त मिथकों और भ्रांतियों से निपटना

- घर–घर जाकर निगरानी करने में ANM/सुपरवाइज़र का निम्न बिन्दुओं पर सहयोग करना

(अ) अधिक जोखिम वाले समूहों एवं संभावित मामलों की पहचान करने में

(ब) शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाएं पहुंचाने में

(स) मनोवैज्ञानिक देखभाल, बहिष्कार एवं भेदभाव से निपटने में

- COVID-19 महामारी के प्रत्येक चरण की जानकारी व फीडबैक की रिपोर्टिंग
- स्वयं की सुरक्षा और बचाव
- COVID-19 की IEC सामग्री का प्रयोग

COVID-19

2 मुझे COVID-19 के बारे में क्या जानना चाहिए

1

यह एक बीमारी है जिसे कोरोनावायरस बीमारी–2019 कहा जाता है।

यह बीमारी SARS-COV-2 नामक कोरोनावायरस 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।

और

4

आप किसी ऐसे व्यक्ति के सम्पर्क में आये 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 ASHA/ANM को सूचित करें।

COVID-19

3 कौन से सुरक्षित व्यवहारों को बढ़ावा देना है

1

बार–बार हाथ धोना

(अ) बार–बार और हमेशा अपने हाथ साबुन और पानी से 40 सेकण्ड तक धोयें या 70 प्रतिशत एल्कोहल आधारित सेनीटाइज़र से साफ करें।

2

लोगों से दूरी बनाकर रखना

(अ) अन्य लोगों से खुद की दूरी कम से कम 1 मीटर बनाकर रहें।

(ब) भीड़भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें

(स) कार्यक्रम, प्रार्थना सभाएं, पार्टियां आयोजित करने अथवा उनमें जाने से बचें।

3

आंखे, नाक और मुंह छूने से बचें

(अ) क्योंकि आपके दूषित हाथों से आंख, नाक या मुंह में वायरस जा सकता है।

4

अच्छी श्वसन स्वच्छता का पालन करें

(अ) जब आपको खांसी या छींक आये तो रूमाल या टिश्यू से अपने नाक और मुंह को ढकें।

(ब) उपयोग किये गये टिश्यू को तुरन्त ढक्कन वाले डस्टबिन में डाल दें।

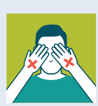
(स) तत्पश्चात् साबुन और पानी से 40 सेकण्ड तक अपने हाथ धोयें या 70 प्रतिशत एल्कोहल आधारित सेनीटाइज़र को अपने हाथों पर अच्छी तरह से तब तक मलें जब तक कि वह सूख न जाये।

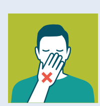
5

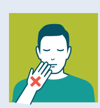
जागरूक रहें, देखभाल करें और आशा/ए.एन.एम./आंगनबाड़ी की सलाह का पालन करें

(अ) COVID-19 से जुड़ी ताज़ा जानकारियों से जागरूक रहें।

(ब) यदि आपको किसी प्रकार की जानकारी की आवश्यकता है कि आप खुद को कैसे सुरक्षित करें तो आशा/ए.एन.एम./आंगनबाड़ी या पी.एच.सी. से सम्पर्क करें।







COVID-19

4 संदिग्ध कौन है

1

ऐसा व्यक्ति जिसे तीव्र श्वसन संबंधी बीमारी हो। {बुखार और श्वसन संबंधी बीमारी (खांसी, सांस लेने में परेशानी) का कम से कम एक लक्षण}

और

2

लक्षणों की शुरूआत से पहले 14 दिनों में किसी ऐसे देश/क्षेत्र/राज्य की यात्रा की हो या वहां निवास करता हो जहां COVID-19 रोग के फैलने की रिपोर्टिंग हुई हो।

या

3

व्यक्ति जिसे कोई तीव्र श्वसन संबंधी बीमारी हो और लक्षणों की शुरूआत से पहले 14 दिनों में COVID-19 संक्रमित व्यक्ति के सम्पर्क में आया हो।

या

4

व्यक्ति जिसे गंभीर तीव्र श्वसन संबंधी संक्रमण {बुखार और श्वसन संबंधी बीमारी (खांसी, सांस लेने में परेशानी) का कम से कम एक लक्षण} हो। और उसको अस्पताल में भर्ती करने की आवश्यकता हो। और लक्षणों को पूरी तरह समझने का कोई वैज्ञानिक आधार/कारण नहीं दिखता।

या

5

ऐसा मामला जिसकी COVID-19 जांच की रिपोर्ट नहीं आयी है।

5 सम्पर्क मामला कौन है

1

COVID-19 के मरीज़ के साथ एक ही घर में उचित सुरक्षा के बिना रहने वाला व्यक्ति।

2

एक व्यक्ति जो COVID-19 के मरीज़ के साथ एक ही वातावरण में रह रहा हो। (जिसमें कार्यस्थल, स्कूल की कक्षा, घर, सभा–समारोह आदि शामिल हैं।)

3

ऐसा व्यक्ति जिसने COVID-19 के लक्षणों से ग्रसित ऐसे व्यक्ति के निकट (1 मीटर से कम दूरी पर) बैठकर यात्रा की हो जो बाद में जांच करने पर COVID-19 पॉजीटिव पाया गया।

4

COVID-19 के मरीज़ की सीधे देखभाल कर रहा हो।

5

विचाराधीन मामले में बीमारी की शुरूआत से पहले के 14 दिन की समयावधि में संक्रमण हो सकता है

6 समुदाय में निगरानी कैसे करें

1 **समुदाय में निगरानी के लिए भ्रमण करना:** स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं (ASHA/ANM सहित) द्वारा सम्पर्कों के घर पर जाकर समुदाय में निगरानी की जायेगी। कुछ निश्चित परिस्थितियों या फॉलोअप के लिए टेलीफोन का उपयोग किया जा सकता है। सावधानी से काम लें।

2 **उद्देश्य बताना:** खुद का परिचय दें, अपने आने का उद्देश्य बतायें, निर्धारित फॉर्मेट पर सूचनाएं भरें।

3 **फॉर्मेट का उपयोग:** बीमारी की शुरूआत होने के बाद पिछले 28 दिनों के यात्रा विवरण और सामाजिक नेटवर्क से सम्पर्क की पहचान करने के लिए समुदाय में निगरानी करना

4 **मानीटरिंग/निगरानी:** मामले की परिभाषा के अनुसार संक्रमित व्यक्तियों के ट्रेस किये गये सम्पर्कों की निगरानी COVID-19 के लक्षणों के मामलों के बाद कम से कम 28 दिनों तक करना।

5 **फॉलोअप:** सम्पर्क के बारे में जानकारी निम्नलिखित से ली जायेगी:
(अ) मरीज़, उसके परिवार के सदस्य, मरीज़ के साथ काम करने वाले लोग, या स्कूल के साथी, या
(ब) अन्य जिन्हें मरीज़ की हाल की गतिविधियों और यात्राओं की जानकारी हो।

COVID-19

7 समुदाय में निगरानी करने के दौरान कैसे बातचीत करें

1 **हमेशा विनम्र रहें।** COVID-19 से कोई भी कभी भी संक्रमित हो सकता है। भेदभाव न करें, चिल्लायें नहीं और अशिष्ट भाषा का प्रयोग न करें। लोगों को अपने आने का उद्देश्य बतायें और आप लोगों से जो उत्तर ले रहे हैं उनका आप क्या करेंगी ये भी बतायें। कहें कि यह एक सहयोग है जो सरकार द्वारा सभी नागरिकों को प्रदान किया जा रहा है।

2 **कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाएं।** जब आप लोगों से मिलते हैं तो उन्हें छूने और निकट सम्पर्क में आने से बचें, इससे संक्रमण फैल सकता है। यदि जगह और स्थिति है तो परिवार सदस्यों के साथ खुली जगह में बैठकर बात करना बेहतर होगा।

3 **इंटरव्यू:** प्रश्न पूछें और बिल्कुल स्पष्ट उत्तर लें। जब आप लिख रहे हों तो स्पष्ट और पूर्ण जानकारी साफ–साफ लिखें

4 **फीडबैक:** जांचें कि क्या लोग आपके द्वारा दिये गये संदेशों को समझ गये हैं, जांचने के लिए फीडबैक लें और जो आपने उन्हें बताया है उसको दोहराने के लिए कहें।

5 **स्पष्टीकरण:** यदि लोगों के पास कोई प्रश्न हैं और आपके पास उसका उत्तर है तो आपको उसे समुदाय सदस्यों को ज़रूर बताना चाहिए। और यदि आपके पास उत्तर नहीं है तो ये भी कहने में न हिचकिचायें क्योंकि COVID-19 के बारे में अभी भी बहुत कुछ अज्ञात है।

क्षेत्र में तैयारी के साथ जायें:

- अपने हाथ साफ करने के लिए सेनीटाइज़र/साबुन साथ में लेकर जायें।
- अपने फॉर्मेट साथ ले जायें।
- अपने लिखने की सामग्री को साथ ले जायें। जैसे कि पेन, पैड आदि
- अपना मास्क साथ लेकर जायें यदि आवश्यकता है तो अतिरिक्त मास्क भी साथ लेकर जायें।

8 सहयोगी वातावरण कैसे बनाएं

1

प्रभावशाली लोगों से बात करें और उन्हें शामिल करें

(अ) स्थानीय प्रभावशाली लोगों की सूची बनाएं (ग्राम प्रधान, धर्मगुरू, अध्यापक, कोई अन्य)

(ब) स्थिति और पालन किये जाने वाले प्रोटोकॉल को समझायें व चर्चा करें और मुख्य संदेश देने में उनका सहयोग लें।

2

अधिक जोखिम वाले समूहों के लिए समुदायिक सहयोग की योजना बनाएं।

(अ) समुदाय में निगरानी के प्रोटोकॉल के अनुसार गांव के अधिक जोखिम वाले लोगों की सूची बनाएं।

(ब) उच्च 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।

(स) उन बच्चों की देखभाल करें जिनके माता–पिता अलग–थलग/Quarantine रखे गये हों उनकी शिक्षा और/या देखभाल सम्बन्धित मुद्दों पर उनकी देखभाल करें।

3

सहयोग के लिए समुदाय नेटवर्कों का गठन करें

(अ) आपातकालीन योजना के लिए गाँव को छोट–छोटे भागों में बाँट कर उनके ग्रुप समन्यवकों के फोन नंबर इत्यादि अपने पास रखें।

(ब) नेटवर्कों के साथ आशा, ए.एन.एम, एम्बुलेन्स और अन्य मेडिकल सहायता का सम्पर्क विवरण साझा करें।

(स) 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

(अ) सुनिश्चित करें कि प्रत्येक परिवार के पास आपातकाल में सम्पर्क के लिए ANM, ASHA आंगनबाड़ी, और सरकारी हेल्पलाइन नम्बर की वर्तमान सूची हो।

5

बहिष्कार/लांछन/कलंक और भेदभाव के खिलाफ अपनी आवाज़ उठायें

(अ) समुदाय में बहिष्कार/लांछन/कलंक और भेदभाव की स्थितियों की पहचान करें

(ब) आवश्यकता के समय में प्रभावित परिवार को समर्थन देने के लिए

COVID-19

9 परिवारों से कैसे बातचीत करें

1 स्थानीय परम्परा के अनुसार अभिवादन करें और अपने आने का कारण बतायें। आदरपूर्वक, विनम्र और समानुभूतिपूर्ण रहें। भेदभाव न करें और असभ्यता से बात न करें।

2 ध्यान रखें कि संदिग्ध और संक्रमित मामले वाले व्यक्ति और उनके परिवार वालों को भय या तनाव हो सकता है। इसलिए, सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आपको उनके प्रश्नों और उनकी चिंताओ को ध्यानपूर्वक सुनना चाहिए।

3 लोगों से स्पष्ट जानकारी प्राप्त करें: उनका नाम, जन्म तिथि, पिछली यात्रा का विवरण, लक्षणों की सूची, आदि सूचनाऐं निगरानी फॉर्मेट के अनुसार पूछें और स्पष्ट लिखें।

4 हो सकता है कि आपके पास हर प्रश्न का उत्तर न हो: COVID-19 के बारे में बहुत कुछ अभी भी अज्ञात है और इसे स्वीकार कर लेना उचित है।

5 यदि पर्चे या हैण्डआउट उपलब्ध हैं तो परिवार सदस्यों को दें। IEC सामग्री जैसे कि पर्चे का उपयोग करके उनके प्रश्नों पर उनसे चर्चा करें जिससे कि उनकी बेहतर समझ बन सके। उन्हें अन्य लोगों के साथ सही जानकारी साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें।

COVID-19

10 घर पर किये जाने वाले सुरक्षित व्यवहार क्या हैं

1

अन्य लोगों से दूर रहें

(अ) एक अलग कमरे में रहें और अपने घर के अन्य लोगों से दूर रहें। कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाकर रहें। घर में किसी भी काम के लिए घूमें फिरें नहीं जिससे घर में रहने वाले अन्य लोग संक्रमण से सुरक्षित रहें।

(ब) यदि उपलब्ध है तो अलग बाथरूम का उपयोग करें।

2

स्वास्थ्य देखभाल प्राप्त करें और सूचना दें

(अ) 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 या आशा या ए.एन.एम. से संपर्क करें।

3

मास्क पहनें

(अ) जब आप अन्य लोगों के पास हों या स्वास्थ्य सेवाप्रदाता की क्लीनिक में जायें तो मास्क पहनें।

(ब) जब बीमार व्यक्ति मास्क पहनने की स्थिति में नहीं है तब उसके कमरे में जाने पर परिवार के अन्य सदस्यों को मास्क पहनना चाहिए।

4

सार्वजनिक स्थानों पर जाने से बचें

(अ) काम पर, स्कूल या सार्वजनिक स्थानों पर न जायें

(ब) यदि आप संक्रमित हैं तो आप दूसरों को भी संक्रमित कर सकते हैं।

5

घर पर मेहमानों या सहयोगी स्टाफ को बुलाने से बचें

(अ) आप अनजाने में संक्रमण फैला सकते हैं

(ब) सहयोग स्टाफ जैसे कि नौकर, ड्राइवर आदि से दूर रहने को कहें।

COVID-19

11 घर पर अलग–थलग हुए / Quarantine का सहयोग कैसे करें

1

सहयोगः अलग किये गये व्यक्ति की देखभाल के लिए निर्धारित व्यक्ति डॉक्टर के निर्देशों के अनुसार मरीज़ की चिकित्सा मदद और देखभाल करना सुनिश्चित करें।

2

लक्षणों की निगरानीः 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 स्वच्छताः

(अ) घरेलू वस्तुओं को अलग किये गये व्यक्ति के साथ साझा करने से बचें जैसे खाना, ग्लास, कप, खाने के बर्तन, तौलिया, बिस्तर या अन्य वस्तुएं। उपयोग किये गये टिश्यू ढक्कन वाले डस्टबिन में डालें।

(ब) कपड़ों को गर्म पानी और साबुन से अच्छी तरह धोयें, विसंक्रमित करें और धूप में अच्छी तरह सुखायें।

(स) वाशिंग मशीनः कीटाणुनाशक, साबुन, गर्म पानी का इस्तेमाल करें, कपड़ों को धूप में अच्छी तरह सुखायें

(द) 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 भिगोयें। अन्त में साफ पानी से खंगालें और अच्छी तरह से धूप में सुखाएं।

(ए) उपयोग किये गये दस्ताने, मास्क और अन्य चीज़ें निपटान करने के लिए ढक्कन वाले डस्टबिन में रखें।

4

साफ और विसंक्रमित बनानाः ज़्यादा 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।

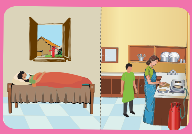
5

हाथ धोयेंः कम से कम 40 सेकण्ड अपने हाथ साबुन और पानी से धोयें और यदि साबुन और पानी उपलब्ध नहीं है तो 70 प्रतिशत एल्कोहल आधारित सेनीटाइज़र से अपने हाथ साफ करें। बार–बार हाथ धोयें विशेषकर कुछ छूने के बाद ज़रूर हाथ धोयें।

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

1 साबुन और पानी से 40 सेकण्ड तक अपने हाथ बार–बार धोयें या 70% एल्कोहल आधारित सेनीटाइज़र से अच्छी तरह हाथ साफ करें।

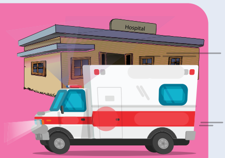
2 बुजुर्गों से दूर रहें। घर के सदस्यों को अलग कमरे में रहना चाहिए या जितना सम्भव हो अलग रखे गये व्यक्ति से दूर रहना चाहिए। यदि उपलब्ध है तो परिवार के अन्य सदस्यों को अलग सोने का कमरा और स्नानघर व शौचालय इस्तेमाल करना चाहिए।



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 किये 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।



COVID-19

13 मैं बहिष्कार/लांछन/कलंक के बारे में कैसे बातचीत करू

जब लोग चिंताओं, बहिष्कार/कलंक और/या भेदभाव से पीड़ित होते हैं तो आप एक प्रमुख सहयोगी के रूप में उनकी चिंताओं को दूर करने में मदद कर सकते हैं और एक सहयोगी वातावरण बना सकते हैं।

1 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। भले ही यह आपके फॉर्मेट में आधिकारिक शब्दावली हो।

2 लोगों को उन समाचारों को देखना, पढ़ना या सुनना कम करने की सलाह दें जिनके कारण वे चिंतित या व्यथित महसूस करते हैं।

3 लोगों को इनडोर खेल, पढ़ने, बागवानी करने, घर की सफाई करने जैसी आसान गतिविधियों में संलग्न होने की सलाह दें।

4 अपने प्रभाव के क्षेत्र में लोगों से बात करके सामुदायिक समर्थन का निर्माण करने के लिए सामुदायिक प्रभावशाली व्यक्तियों को शामिल करें।
(अ) प्रभावशाली व्यक्तियों की पहचान करें।
(ब) उनके साथ COVID-19 के बारे में सही जानकारी साझा करें
(स) उन्हें समझायें कि आपको उनसे किस विशेष सहयोग की आवश्यकता है।

5 स्थानीय लोगों की अच्छी खबरों को फैलायें ताकि इस बात पर ज़ोर दिया जा सके कि ज़्यादातर लोग COVID-19 से उबर जाते हैं।
(अ) कौन लोग COVID-19 होने के बाद स्वस्थ हुए
(ब) किसने स्वस्थ होने के बाद अपने किसी प्रियजन का सहयोग किया है।

COVID-19

14 मास्क का उपयोग कैसे करें

1. मास्क पहनें यदि और जबः

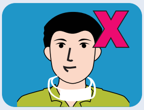
(अ) आपको बुखार, खांसी या सांस लेने में तकलीफ हो

(ब) जब आप स्वास्थ्य सेवाओं पर जायें

(स) जब आप बीमार व्यक्ति की देखभाल कर रहे हों और/या उसके कमरे में प्रवेश कर रहे हों।

---

2. मास्क का उपयोग सही तरीके से करें:



(अ) नीचे की तरफ रखते हुए चुन्नट/Pleats को खोलें और नाक, मुंह और ठोड़ी पर जमाएं

(ब) नाक वाला हिस्सा नाक पर फिट करें। कान के ऊपर सिर की तरफ ऊपरी फीता बांधें और निचला फीता गर्दन के पीछे की तरफ बांधें।

(स) मास्क के किसी भी तरफ से खाली जगह न छोड़ें, फिट करने के लिए एडजस्ट करें।

(द) मास्क को नीचे की तरफ न खींचें या गर्दन पर न लटकायें।

(ए) पहने हुए मास्क को छुएं नहीं।

3. मास्क बदलनाः नम हो चुके मास्क को जितना जल्दी सम्भव हो हटा कर नया साफ व सूखा मास्क लगायें। एक बार उपयोग किये जाने वाले/Single-use मास्क का **उपयोग दोबारा न करें।**

---

4. मास्क को हटाना

(अ) उचित तकनीक से ही मास्क हटायें (जैसे मास्क के आगे का हिस्सा न छूकर पीछे से फीता हटाना।)

(ब) मास्क हटाने के लिए पहले नीचे के फीते को खोल दें और फिर ऊपर के फीते को पकड़ कर मास्क को उतार लें। मास्क हटाते समय मास्क की अन्य सतहों को न छुएं।

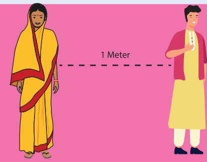
---

5. मास्क का सुरक्षित निपटानः मास्क को हटाने के बाद या जब भी आप अनजाने में उपयोग किये जाने वाले मास्क को छूते हैं, तो अपने हाथों को एल्कोहल आधारित सेनीटाइज़र या साबुन और पानी से साफ करें। एक बार उपयोग किये जाने वाले/Single-use मास्क को एक बार उपयोग करने के बाद उसे घरेलू ब्लीच सॉल्यूशन में धोकर फिर उसे ढक्कन वाले कचरे के डिब्बे में डालकर उसका तुरन्त सुरक्षित निपटान करें।

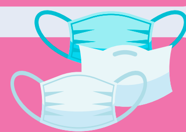
COVID-19

15 समुदाय में भ्रमण के दौरान मुझे क्या सावधानियां रखनी चाहिए

1 लोगों से कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाकर रहें और बात करते समय निकट शारीरिक सम्पर्क बनाने से बचें।



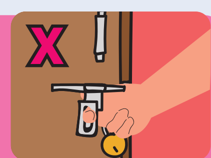
2 तीन सतह वाले मास्क का प्रयोग करें। ठीक तरह से मास्क पहनना सुनिश्चित करें।



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

4 बार–बार साबुन और पानी से 40 सेकण्ड तक अपने हाथ धोयें या 70% एल्कोहल आधारित सेनीटाइज़र से अपने हाथ साफ करें।

5 ज़्यादातर छुई जाने वाली चीजों को छूने से बचें जैसे कि दरवाज़े पर लगी घंटी, दरवाज़े के हैण्डल, हाथ रखने के पाइप और हैण्डल आदि।



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

1 अपने मास्क और दस्तानों को ध्यानपूर्वक सही तरीके से हटायें, 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 किये गये मास्क और दस्तानों को ढक्कन वाले डस्टबिन में फेंक दें। (मास्क प्रबन्धन देखें)

3 यदि आप अपने साथ बैग/रजिस्टर ले गये हों तो उसे किटाणुनाशक से पोंछ लें। घर में इस्तेमाल किये जाने वाले किसी भी ब्लीच को 4 कप पानी में मिलाकर आप किटाणुनाशक बना सकते हैं।

4 किसी अन्य चीज़ को छूने से पहले अपने हाथ 40 सेकण्ड तक साबुन और पानी से धोयें या 70% एल्कोहल आधारित हाथ सेनीटाइज़र से 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।

COVID-19

सामान्य मिथक तथा गलत धारणायें .....और सही जानकारियां

1. कथन: गर्मी आने पर कोरोनावायरस मर जायेगा।

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।

2. कथन: गर्म पानी से नहाने पर वायरस मर जायेगा।

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।

3. 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 कोरोनावायरस से आपकी रक्षा नहीं करता है।

4. कथन: निमोनिया का टीका कोरोनावायरस से आपकी रक्षा करता है।

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

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

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

6. कथन: अपने शरीर पर एल्कोहल या किटाणुनाशक छिड़कने से आपको संक्रमण से सुरक्षा मिलेगी।

तथ्य: एल्कोहल या किटाणुनाशक 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 भारीर में पहुंचता है। आप अपने दूषित हाथों से जब कुछ खाते हैं या अपना मुंह छूते हैं तो किटाणु आपके शरीर में पहुंच सकते हैं।

7. 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 मिलती है, लेकिन यह सुझाव देने के लिए कोई सबूत नहीं है कि यह नोवेल कोरोनावायरस संक्रमण से सुरक्षा देने में प्रभावी है।

COVID-19

आपात स्थितियों में बच्चों पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता क्यों होती है?

बच्चे बहुत कमज़ोर होते हैं। उनकी आवश्यकताएं अद्वितीय होतीं हैं जो आपात स्थितियों में नज़रअंदाज हो जातीं हैं। अपने ग्राम की बाल संरक्षण समिति की सदस्य होने के नाते ASHA और आंगनबाड़ी को एक महत्वपूर्ण भूमिका निभानी होती है।

1. माता–पिता को बताएं कि ऐसी स्थिति में बच्चे चिंता या दुख व्यक्त कर सकते हैं। यह हठ/ज़िद या नखरे के रूप में व्यक्त किया जा सकता है। माता–पिता को धैर्य रखना चाहिए और हिंसक अनुशासन का सहारा नहीं लेना चाहिए।

2. इस बात से सूचित रहें कि आपात स्थिति के दौरान बच्चों को उन स्थितियों में रखा जा सकता है जहां वे हिंसा, बुरे व्यवहार और अभाव का अनुभव करते हैं। ऐसी संभावनाओं से अवगत रहें, कार्यवाही करें और रिपोर्ट करें।

3. सतर्क रहें और बेसहारा/अकेले नाबालिगों पर निग़ाह रखें।

4. बच्चों को किसी भी सहायता के लिए चाइल्डलाइन 1098 पर कॉल करें।

5. निगरानी करें कि क्या चाइल्ड केयर इंस्टीट्यूट (CCIs) के बाल संरक्षण कार्यकर्ता सभी सुरक्षा नियमों का पालन कर रहे हैं।

इस भाग का उपयोग केवल राज्य स्तर पर बाल संरक्षण नोडल अधिकारियों के लिए किया जायेगा।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें:

निदेशक, आपातकालीन चिकित्सा और राहत,
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय,
टेलीफोन नम्बर: +91-11-23978046

निदेशक, राष्ट्रीय रोग नियंत्रण केन्द्र,
टेलीफोन नम्बर: +91-11-23913148

मिशन निदेशक, राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन
टेलीफोन नम्बर: XXXXXXXXXX

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

Ministry of Health
& Family Welfare
Government of India

कोरोना वायरस

रोकथाम और प्रबंधन में फ्रंटलाइन कार्यकर्ताओं की भूमिका

जैसा कि आप जानते हैं कि COVID-19 (कोरोना–वायरस) नामक एक नया साँस/श्वसन संक्रमण रोग दुनिया भर में फैल रहा है। भारत के विभिन्न राज्यों में भी इस संक्रमण के मामले दर्ज किए जा रहे हैं और सरकार इस बीमारी को फैलने से रोकने का भरपूर प्रयास कर रही है। एक फ्रंटलाइन कार्यकर्ता के रूप में, इसे फैलने से रोकने में आपकी महत्वपूर्ण भूमिका है।

फ्रंटलाइन कार्यकर्ता के रूप में आपकी दोहरी भूमिका है

1. संक्रमण को फैलने से रोकने के लिए समुदाय में महत्वपूर्ण संदेशों का प्रसार करना।
2. संदिग्ध COVID-19 मामलों की शीघ्र पहचान करना और उनके उचित रेफेरल की कार्यवाही करना।

प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल टीम के एक प्रमुख सदस्य के रूप में, हम चाहते हैं कि आप और आपका परिवार सुरक्षित रहें। नीचे आपके सुरक्षित रहने के लिए महत्वपूर्ण जानकारी का सारांश दिया गया है।

COVID-19 क्या है?

COVID-19 "नोवल कोरोना–वायरस" के संक्रमण से होने वाली बीमारी है। इसके सामान्य **लक्षण** हैं :

- **बुखार**
- **सूखी खाँसी**
- **सांस लेने में कठिनाई**
- कुछ रोगियों में **मांसपेशियों और जोड़ों का दर्द, नाक बंद, नाक बहना, गले में खराश होना या दस्त** जैसे सामान्य लक्षण भी हो सकते हैं।

संक्रमण ग्रस्त होने की पुष्टि के बाद भी लगभग 80% मामले बिना किसी गंभीर जटिलता के ठीक हो जाते हैं। परन्तु, COVID-19 से संक्रमित होने वाले हर 6 में से एक व्यक्ति गंभीर रूप से बीमार हो सकता है और उसे सांस लेने में कठिनाई हो सकती है।* अधिक जोखिम वाले मामलों में यह गंभीर निमोनिया और अन्य जटिलताओं का कारण भी बन सकता है जिनका इलाज केवल उच्च–स्तरीय स्वास्थ्य सुविधाओं (कम से कम जिला–अस्पताल) में ही किया जा सकता है। कुछ मामलों में यह संक्रमण मृत्यु का कारण भी हो सकता है।

** स्रोत : विश्व स्वास्थ्य संगठन*

COVID-19 कैसे फैलता है?

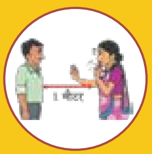
- जब COVID-19 से संक्रमित कोई व्यक्ति खांसता या छींकता है तो उसके मुंह या नाक से निकली बूंदों द्वारा यह रोग फैलता है। ऐसा मुख्यत: दो तरह से हो सकता है :
  - **प्रत्यक्ष निकट संपर्क** (Direct close contact): COVID-19 ग्रस्त रोगी या संक्रमित व्यक्ति के निकट संपर्क (1 मीटर या उससे कम दूरी) में आने से कोई भी व्यक्ति इससे संक्रमित हो सकता है।
  - **अप्रत्यक्ष संपर्क** (Indirect contact): थूक की बूंदें सतहों और कपड़ों पर कई दिनों तक जीवित रहती हैं। इसलिए, ऐसी किसी भी संक्रमित सतह या कपड़े को छूने और उसके बाद मुंह, नाक या आंखों को छूने से यह बीमारी फैल सकती है।
- COVID-19 के पनपने की अवधि (संक्रमण होने और लक्षण दिखने के बीच का समय) 1 से 14 दिन है।
- यह बीमारी उन संक्रमित व्यक्तियों से भी फैल सकती है जिनमें कोई गंभीर लक्षण नहीं है।

किस समूह के लोगों को संक्रमित (COVID-19) होने का अधिक खतरा है?

- वे लोग जो पिछले 14 दिनों में किसी अन्य देश की यात्रा कर चुके हैं और उनके परिवार के सदस्य।
- वे लोग जो पिछले 14 दिनों में भारत के किसी अन्य राज्य से लौटे हैं और जिनका सम्पर्क विदेश से लौटे किसी व्यक्ति से हुआ हो।
- COVID-19 पुष्टि वाले मरीजों और उनके परिवार के सदस्यों के संपर्क में आने वाले लोग।
- 60 वर्ष से अधिक उम्र के लोग और जो लोग पहले से ही उच्च रक्तचाप, हृदय की समस्याओं, साँस/श्वसन रोग, कैंसर या मधुमेह जैसी समस्याओं से ग्रसित है, उनमें जटिलताओं का ख़तरा अधिक है।

COVID-19 की रोकथाम के लिए महत्वपूर्ण संदेश

1. COVID-19 के संक्रमण से कैसे बचें या इसे दूसरों में फैलने से कैसे रोकें ?



क) सामाजिक दूरी बनाने का प्रयास करें (सोशल डिस्टैन्सिंग)

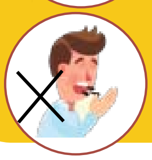
- **भीड़** जैसे कि मेला, हाट, धार्मिक स्थानों में एकत्रीकरण, सामाजिक महोत्सव आदि **से बचें।**
- सार्वजनिक स्थानों पर आपके और अन्य लोगों के बीच **कम से कम 1 मीटर के फासले** की सुरक्षित दूरी बनाए रखें, विशेषकर यदि उन्हें खांसी, बुखार आदि जैसे लक्षण हों तो उनकी छींक और थूक की बूंदो के सीधे संपर्क से बचें।
- जितना हो सके **घर पर रहें।**
- **आपसी संपर्क से बचें** – जैसे हाथ मिलाना, हाथ पकड़ना या गले लगना।
- मेज़, कुर्सी, दरवाजे की हैंडल आदि जैसे सतहों को छूने से बचें।

ख) साफ सफाई का विशेष ध्यान रखें

- **अपने हाथों को साबुन और पानी से बार–बार धोएं** –
  - बाहर से घर आने पर या अन्य लोगों से मिल कर आने पर विशेषकर तब जब वे बीमार हों।
  - खांसते या छींकते समय अपने चेहरे को हाथों से छूने के बाद।
  - खाना बनाने, खाने या बच्चों को खिलाने से पहले।
  - शौचालय का उपयोग करने और सफाई करने या कचरे के निपटान के बाद।

हाथ धोने का तरीका

कम से कम 20 सेकेंड



- खांसते या छींकते समय अपनी नाक और मुंह को रूमाल या तौलिये से ढक लें। **अपने रूमाल को कम से कम दिन में एक बार अवश्य धोऐं।**
- अच्छा होगा कि आप अपनी मुड़ी हुई कोहनी में ख़ासे या छींकें, अपने हाथों में नहीं।
- थूक की बूंदों को फैलने से रोकने के लिए सार्वजनिक स्थानों पर **थूकें नहीं** या **जोर से या चिल्लाकर न बोलें।**
- अपनी आँखों, नाक और मुँह को गंदे हाथों से न छुए।
- सुनिश्चित करें कि घर की सतहों और अन्य वस्तुओं को नियमित रूप से साफ किया गया हो।

2) यदि आपको COVID-19 के लक्षण दिखाई देते हैं या आप पिछले दो सप्ताह (14 दिन) में किसी अन्य देश या राज्य की यात्रा कर चुके हैं तो क्या करें ?

- COVID-19 और मौसमी साँस/श्वसन संबंधी बीमारियों (सामान्य सर्दी जुकाम) के लक्षण एक जैसे हैं। ऐसे सभी लक्षणों वाले लोगों में COVID-19 नहीं होता।
- निम्नलिखित व्यक्तियों को एहतियात के तौर पर घर पर 14 दिनों के लिए एकांत (क्वारंटाइन) में ही रखना चाहिए:
  - वो लोग जिन्होंने पिछले 14 दिनों में COVID-19 प्रभावित देशों/क्षेत्रों की यात्रा की हैं
  - वो लोग जो ऐसे संदिग्ध व्यक्तियों के संपर्क में आए हैं जिन्हे COVID-19 होने का खतरा हैं या वो जिनकी पुष्टि हो गई हैं
  - वो लोग जिन्हें ऐसे लक्षण विकसित हो रहे हैं
- ऐसे व्यक्तियों को आपको सूचित करना चाहिए कि यदि लक्षण गंभीर हो जाएं तो उन्हें आप से बात करके स्वास्थ्य केंद्र जाना चाहिए।

किसी भी COVID-19 संबंधित प्रश्नों के लिए, अपने राज्य हेल्पलाइन/स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय की 24X7 हेल्पलाइन **1075** या **011–23978046** पर कॉल करें।

संक्रमण का शीघ्र पता लगाने और उचित रेफरल में फ्रंटलाइन कार्यकर्ता के रूप में आपकी भूमिका

- एक सामुदायिक कार्यकर्ता के रूप में आपको उन सभी लोगों की एक सूची (Line listing) तैयार करने के लिए कहा जा सकता है, जिन्होंने पिछले 14 दिनों में किसी अन्य देश या भारत के अंदर अन्य राज्य की यात्रा की हो:
  - उनके नाम पीएचसी में स्वास्थ्य चिकित्सक अधिकारी के साथ साझा करें लेकिन किन्ही अन्य के साथ साझा ना करें।
  - उन्हें अगले 14 दिनों के लिए घर में ही एकांत (क्वारंटाइन) में रहने की सलाह दें।
  - उन्हें बताएं कि COVID-19 के लक्षणों के लिए वे स्वयं की निगरानी करें।
  - उन्हें बताएं कि यदि COVID-19 के लक्षण विकसित होते हैं तो वो आपको सूचित करें और COVID-19 हेल्पलाइन नंबर पर बात करें।
- **घर पर ही क्वारंटाइन (Home Quarantined) किए गए व्यक्ति के लिए निर्देश –**
  - घर में एक अलग कमरे में रहे, कोशिश करें कि अलग शौचालय वाला कमरा हो तो बेहतर होगा। अन्य व्यक्तियों से कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाए रखने का प्रयास करें।
  - हर समय मास्क पहनें यदि मास्क उपलब्ध नहीं हैं, तो एक साफ सूती कपड़ा लें और इसे एक डबल परत में मोड़कर अपने नाक और मुंह को ढकने के लिए अपने चेहरे पर बाँध लें।
  - अपने अलग बर्तन, तौलिया, बिस्तर आदि का उपयोग करें जो नियमित रूप से अलग से साफ किए जाने चाहिए।
  - फर्श, मेज, कुर्सी और दरवाज़े की हैंडल आदि जैसी सतहों को कम से कम दिन में एक बार अवश्य साफ करना चाहिए।
  - सुनिश्चित करें कि परिवार का केवल एक तय सदस्य ही ऐसे व्यक्ति की देखभाल करें।
- **घर पर क्वारंटाइन किए गए व्यक्ति की देखभाल करने वाले के लिए निर्देश–**
  - कमरे में प्रवेश करते समय एक मीटर की दूरी बनाये रखें।
  - अपने मुँह को मास्क या दो परत के सूती कपड़े से ढक कर रखें।
  - कमरे से बाहर आने के बाद अपने हाथ अवश्य धोएं।
- **मास्क का उपयोग कैसे करें (या नाक और मुंह ढंकना)–**
  - मुँह पर मास्क लगाने से पहले अपने हाथ अवश्य धो लें।
  - सुनिश्चित करें कि यह ढीला ना हो और मुंह और नाक दोनों ढ़के हो।
  - मास्क को सामने से न छुएं, केवल बगल से स्पर्श करें।
  - मास्क बदलने के बाद अपने हाथों को धोना सुनिश्चित करें।
  - हर 6–8 घंटे में मास्क बदलें या इसके नम/गीला हो जाने पर बदलें।
  - यदि डिस्पोजेबल मास्क का उपयोग किया जाता है, तो मास्क को केवल ढ़क्कन लगे हुए डस्टबिन में ही फेंकें और डस्टबिन में एक प्लास्टिक बैग भी लगा होना चाहिए।
  - यदि कपड़े के मास्क का उपयोग कर रहे हैं, तो उन्हें कम से कम दिन में एक बार अवश्य धोएं।

स्वयं की देखभाल और फ्रंटलाइन कार्यकर्ता के रूप में अपने कर्तव्यों का पालन कैसे करें ?

- **उन सभी रोकथाम संबंधी उपायों** का पालन करें जिनके बारे में आप समुदाय को बता सकते हैं जैसे कि सुरक्षित दूरी बनाए रखना और बार–बार हाथ धोना आदि। गृह भ्रमण के पहले और बाद में हाथ अवश्य धोएं। यदि आवश्यक हो तो अपना स्वयं का साबुन रखें।
- यदि आप किसी संदिग्ध COVID-19 व्यक्ति को स्वास्थ्य केंद्र ले जा रहे हों तो अपने मुंह और नाक दोनों को मुड़े हुए कपड़े या मास्क से ढ़कना सुनिश्चित करें।
- यदि आप स्वास्थ्य सेवाओं के लिए सामुदायिक बैठक या आउटरीच सत्र का आयोजन कर रहे हैं तो यह सुनश्चित रखें कि **एक जगह 10–12 से ज्यादा व्यक्ति एकत्रित ना करें**।
- बेघरों/आवासहीन व्यक्तियों या भीड़–भाड़ वाले इलाकों में रहने वाले व्यक्तियों के लिए सुरक्षित दूरी बनाए रखना मुश्किल होगा फिर भी आपको उन्हें सावधानी रखने के उपायों के बारे में जानकारी देना चाहिए और आवश्यकतानुसार उनको सहयोग देना चाहिए।
- बीमारी के संकेत के लिए **स्व–निगरानी** करें और यदि कोई लक्षण दिखाई दें तो चिकित्सक अधिकारियों को सूचित करें।
- सभी बातों का ध्यान रखते हुए आप अपना **नियमित कार्य जारी रखने का प्रयास करें** जैसे कि गभर्वती महिलाओं, नवजात शिशुओं, बीमार बच्चों और प्रसव उपरांत महिलाओं की देखभाल, स्तनपान और पोषण संबंधी परामर्श देना और NCD/TB रोगियों की देखभाल का कार्य जारी रखें।
- याद रखें कि वृद्ध लोग अधिक जोखिम की श्रेणी में आते हैं, इसलिए **वृद्धों के घरों का विशेष ध्यान रखें**।
- पूर्व की तरह कमजोर **वंचित समुदाय के लोगो पर विशेष ध्यान देना** जारी रखें।
- समुदाय के विश्वसनीय स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में, उन्हें **आश्वस्त करने का प्रयास करें** कि, जहाँ संक्रमण के लक्षण वाले और उच्च–जोखिम वाले व्यक्तियों पर अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है, वहीं अन्य व्यक्तियों को यह बीमारी लगने का खतरा उचित रोकथाम से काफी कम किया जा सकता है।

COVID-19 से जुड़ी भ्रांतियाँ बनाम उनकी वास्तविकता

COVID-19 एक नई बीमारी है, अतः इससे सम्बंधित अनेक भ्रांतियां भी जुड़ गयीं हैं

भ्रांतियाँ	वास्तविकता
1. कोरोना वायरस मच्छरों के माध्यम से फैल सकता है।	कोरोना–वायरस मच्छर के काटने से **नहीं** फैलता है।
2. प्रत्येक व्यक्ति को मास्क पहनना चाहिए।	जिन लोगों को मास्क पहनना चाहिए, वे हैं : • जिन्हें बुखार, खांसी आदि के लक्षण हो • स्वास्थ्य केंद्रों के वो कर्मचारी जो संक्रमित व्यक्तियों की सेवा कर रहे हों • बीमार (क्वारंटाइन) व्यक्ति की देखभाल करने वाला व्यक्ति • यहां तक कि जो लोग मास्क पहन रहे हैं, उन्हें भी बार–बार हाथ धोना चाहिए।
3. COVID-19 के लक्षणों से ग्रसित व्यक्ति ही बीमारी फैला सकते हैं।	COVID-19 बीमारी उन संक्रमित व्यक्तियों से भी फैल सकती है जिन्हे कोई लक्षण नहीं है।
4. लहसुन एवं शराब के सेवन से COVID-19 से बचाव हो सकता है।	लहसुन एवं शराब के सेवन से COVID-19 से बचाव नहीं हो सकता है।

COVID-19
फेसीलिटेटर गाइड

रिस्पोन्स/अनुक्रिया एवं नियंत्रण उपाय
ए.एन.एम., आशा, आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं के लिए
प्रशिक्षण साधन सामग्री

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

सत्यमेव जयते
Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

पाठ्यक्रम

साधन सामग्री के बारे में 3

इस सामग्री का उपयोग कैसे होगा 4

प्रशिक्षण के उद्देश्य 5

प्रशिक्षण का कार्यक्रम 6

सत्र 1: COVID-19 रिस्पोन्स एवं नियंत्रण उपायों के लिए संचार का परिचय 7

सत्र 2: COVID-19 से निपटने के लिए सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाओं पर जानकारियां 8

सत्र 3: समुदाय में निगरानी 9

सत्र 4: सहयोगी सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाएं: समुदाय तथा परिवार 10

सत्र 5: बहिष्कार/लांछन/कलंक तथा भेदभाव प्रबन्धन 11

सत्र 6: संचार, स्वास्थ्य एवं ICDS कार्यकर्ताओं की व्यक्तिगत सुरक्षा 12

सत्र 7: शहरी क्षेत्रों में विशेष संचार आवश्यकताएं 13

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न 14

संलग्नक 1: पावर प्वाइंट स्लाइडों और प्रशिक्षण आयोजन के सम्बन्ध में फेसीलिटेटर के लिए सहायक नोट 17

साधन सामग्री के बारे में

परिचय

जनवरी 2020 में विश्व स्वास्थ्य संगठन ने चीन के हुबेई प्रांत में कोरोना वायरस रोग के प्रकोप को अन्तर्राष्ट्रीय चिंता का विषय मानते हुए सार्वजनिक स्वास्थ्य आपातकाल घोषित किया। जब से **WHO** ने इसे महामारी घोषित किया है तब से दुनिया के 115 से अधिक देश इस महामारी की चपेट में आ चुके हैं। भारत में **COVID-19** का पहला मामला 30 जनवरी 2020 को केरल में सामने आया। कोरोना वायरस रोग के मामले लगातार बढ़ रहे हैं, और ऐसे में यदि हमें इसे फैलने से रोकना है तो समाज के सभी वर्गों को अपनी भूमिका निभानी होगी। चूंकि ग्राम स्तरीय स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की पहुंच और प्रभाव समुदाय में है इसलिए उनकी जिम्मेदारी होगी कि वे समुदाय तक सही सूचना और सेवाएं पहुंचाएं।

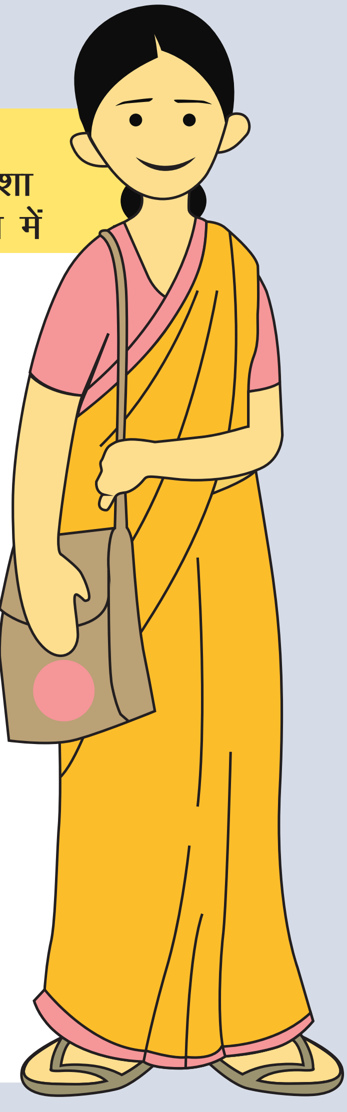
COVID-19 के प्रकोप को फैलने से रोकने के लिए की जाने वाली कार्यवाहियों में **UNICEF** और **WHO** भारत सरकार का सहयोग कर रहे हैं।

साधन सामग्री का उपयोग कौन करेगा

इस साधन सामग्री का उपयोग **COVID-19** के लिए नामांकित प्रशिक्षकों द्वारा ग्राम स्तरीय स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं जैसे कि **ANM** और **ASHA** को प्रशिक्षण देने के लिए किया जायेगा। इस सामग्री का उपयोग लगभग डेढ़ घंटे के प्रशिक्षण के लिए अथवा किसी बड़े प्रशिक्षण के एक भाग के रूप में किया जा सकता है।

ग्राम स्तरीय कार्यकर्ताओं की भूमिका एवं जिम्मेदारियां

स्वास्थ्य – ANM **DSO/MO के मार्गदर्शन में**	**स्वास्थ्य –ASHA, CHV** **(शहरी क्षेत्रों में) ICDS-AWW आशा फेसीलिटेटर/CDPO के मार्गदर्शन में**
1. जानकारी देना अ) **COVID-19** प्रकोप के विभिन्न चरणों के दौरान उसकी रोकथाम व नियंत्रण के उपायों तथा एक दूसरे से दूरी बनाकर रखने की उपयोगिता ब) मिथकों व गलत धारणाओं से निपटना 2. **DSO** की सहायता करना अ) निर्धारित मानकों **(SOP)** के अनुसार निगरानी करना ब) सार्वजनिक स्वास्थ्य से जोड़ते हुए बताएं (घर पर अलग कमरे में रहना/घर पर अलग–थलग रहना/**home quarantine**, घर पर देखभाल करना, अधिक जोखिम वाले समूहों और सम्भावित मामलों के लिए सहयोगी सेवाओं के बारे में) स) मनोवैज्ञानिक देखभाल, बहिष्कार एवं भेदभाव से निपटना 3. **COVID-19** महामारी के प्रत्येक चरण की जानकारी व फीडबैक की रिपोर्टिंग 4. स्वयं की सुरक्षा एवं बचाव 5. सहयोगी सुपरविज़न	1. अन्तर्वैयक्तिक संवाद या आपसी बातचीत के द्वारा समुदाय में जानकारी पहुंचाना अ) रोकथाम एवं नियंत्रण उपायों को अपनाने तथा एक दूसरे से दूरी बनाकर रखने के लिए लोगों को तैयार करना ब) समाज में व्याप्त मिथकों और भ्रांतियों से निपटना 2. घर–घर जाकर निगरानी करने में **ANM**/सुपरवाइज़र का निम्न बिन्दुओं पर सहयोग करना अ) अधिक जोखिम वाले समूहों एवं संभावित मामलों की पहचान करने में ब) शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाएं पहुंचाने में स) मनोवैज्ञानिक देखभाल, बहिष्कार एवं भेदभाव से निपटने में 3. **COVID-19** महामारी के प्रत्येक चरण की जानकारी व फीडबैक की रिपोर्टिंग 4. स्वयं की सुरक्षा और बचाव 5. **COVID-19** की **IEC** सामग्री का प्रयोग



इस सामग्री का उपयोग कैसे होगा

साधन सामग्री में निम्नलिखित सम्मिलित हैं:

1. प्रशिक्षण के लिए फेसीलिटेटर गाइड (**DSO** के द्वारा ग्राम स्तरीय कार्यकर्ताओं के प्रशिक्षण के लिए उपयोग की जायेगी)
2. प्रशिक्षण के लिए प्रस्तुतिकरण (**VC** के दौरान **DSO** के द्वारा उपयोग किया जायेगा)
3. ग्राम स्तरीय कार्यकर्ताओं के सन्दर्भ के लिए विभिन्न विषयों पर आवश्यक रूप से की जाने वाली पांच बातों से सम्बन्धित पॉकेट बुक (इसकी **PDF** फाइल को वॉट्सएप पर डाउनलोड किया जा सकता है। यह ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता के लिए एक सुलभ मार्गदर्शिका है।)

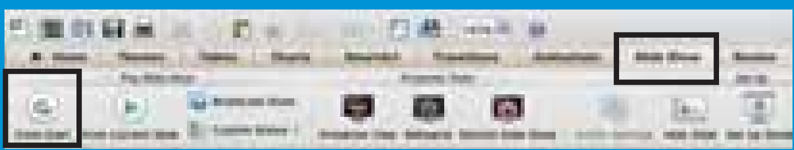
फेसीलिटेटर गाइड और प्रस्तुतिकरण का उपयोग केवल प्रशिक्षक द्वारा ही किया जायेगा। फेसीलिटेटर गाइड में फेसीलिटेशन के बिन्दुओं पर प्रशिक्षक के लिए टिप्स दिये गये हैं जिससे कि वह समझ सके कि उसे प्रशिक्षण को कैसे चलाना है। पावर प्वाइंट प्रस्तुतिकरण का अनुसरण करते हुए एक–एक सत्र को क्रमशः लिया जायेगा। प्रशिक्षक को चाहिए कि वह प्रशिक्षण के पहले स्वयं सत्रों की विषय वस्तु को अच्छी तरह से तैयार कर लें और पावर प्वाइंट प्रस्तुतिकरण को भी समझ लें। फेसीलिटेटर को राज्य के उन जिलों तथा क्लस्टरों की ताज़ा स्थिति के आंकड़े भी रखने चाहिए जो पूर्ण तालाबंदी की स्थिति में हैं अथवा जहां संक्रमण की दर बहुत अधिक है। फेसीलिटेटर सत्र 7 शहरी क्षेत्रों में कार्यरत कार्यकर्ताओं के प्रशिक्षण में ही करेगा क्योंकि इसमें शहरी क्षेत्र में काम करने वाले कार्यकर्ताओं को क्षेत्र विशेष इनपुट प्राप्त होंगे।

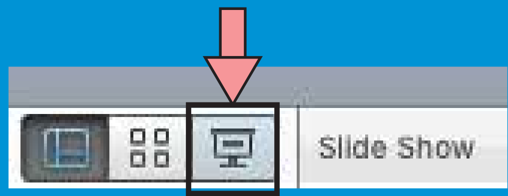
प्रत्येक सत्र के अन्त में एक स्व–आंकलन दिया गया है जो कि प्रतिभागियों द्वारा सत्र पर स्वयं की समझ को जांचने के लिए उपयोग किया जायेगा।

स्व–आंकलन एक केस स्टडी या एक चेकलिस्ट होगी। फेसीलिटेटर गाइड के अन्त में प्रशिक्षक के लिए सभी सन्दर्भ सामग्री दी गईं हैं।

सत्रों से सम्बन्धित अन्य पाठ्य सामग्री एक सरल पॉकेट बुक में दी गई है जिसे प्रतिभागियों के साथ साझा किया जा सकता है। प्रतिभागियों से अपेक्षा की जाती है कि वे उसे पढ़ कर समझ लें। पॉकेट बुक की **PDF** फाइल मोबाइल और वाट्सएप स्क्रीन पर देखी जा सकती है।

प्रशिक्षक पावर प्वाइंट प्रस्तुति को प्रस्तुतिकरण मोड में चलाने का ध्यान रखें। स्लाइड शो मोड में जाने के लिए यहां दिखाऐ गये निर्देशों का पालन करें।





- To start a slideshow from the beginning of your presentation using the Ribbon, simply
  1. Navigate to the Slide Show tab
  2. Select From Beginning
- Selecting From Beginning starts your presentation from the first non-hidden slide in your presentation, regardless of which slide you are currently inside of your deck.
- Trainer must take care to run the PowerPoint presentation in the presentation mode. To shift to the Slideshow mode, follow instruction as shown here

प्रशिक्षण के उद्देश्य

प्रशिक्षण की समाप्ति पर ASHA/ANM/AWW कार्यकर्ता निम्नलिखित करने में सक्षम होंगी:

- सामुदायिक निगरानी प्रक्रिया के लिए मदद करने में (शीघ्र पहचान करना और रिपोर्टिंग)
- पारिवारिक सहायता प्रणाली की मदद से समुदाय तथा सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाओं के सम्पर्क को मजबूत करना जिससे कि स्वास्थ्य सेवाओं की तैयारी, रोकथाम व नियंत्रण (जैसे मरीज़ को घर में अलग कमरे में रखना, घर में ही उसकी देखभाल करना, बहिष्कार व भेदभाव से बचाव करना) मजबूत हो
- सार्वजनिक स्वास्थ्य उपायों के प्रति रिस्पोन्स और उसके नियंत्रण को बढ़ाने में (सुरक्षित व्यवहार और आपस में दूरी बनाकर रखने के उपाय और यदि लक्षण दिखें तो तुरन्त स्व–रिपोर्टिंग करने) और ट्रैकिंग करने में अफवाहों और गलत सूचनाओं के सम्बन्ध में समुदाय को बता पाने में।
- COVID-19 से स्वास्थ्य देखभालकर्ताओं की सुरक्षा/संरक्षण करने में।

जानकारी	कौशल
क्लस्टर रोकथाम और सामुदायिक संचरण के दौरान मामले की परिभाषा और शीघ्र पहचान के लिए लक्षणों की जानकारी तथा उसके लिए संचार	प्रारम्भिक उपचार व्यवहार सहित COVID-19 की रोकथाम और नियंत्रण के उपायों पर सामुदायिक भागीदारी को बेहतर बनाने के लिए अन्तर्वैयक्तिक संचार
सामुदायिक निगरानी और रिपोर्टिंग की प्रक्रिया	उच्च जोखिम समूहों (HRGs) का प्रबन्धन (पहचान, ट्रैकिंग और रिपोर्टिंग)
रोकथाम व नियंत्रण के लिये सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाओं की जानकारी देना, संदिग्ध मामलों (रोग के लक्षण वाले या जिनमें लक्षण नहीं भी दिख रहें हैं) का प्रबन्धन जैसे घर में अलग कमरे में रहना, घर पर ही देखभाल करना और बहिष्कार एवं भेदभाव से निपटना, लोगों को खुद आगे आकर खुद ही रिपोर्टिंग को बढ़ावा देना, सह–रोगी/ Co-morbidities और अन्य जोखिम वाले समूहों (कोरोना प्रभावित देशों/सम्पर्क में आए व्यक्तियों की कोरोना प्रभावित देशों की पिछली यात्राओं की जानकारी) को समझना	लोगों की चिंता, भय, बहिष्कार/लांछन/कलंक तथा भेदभाव से निपटने के लिए सहयोगी वातावरण बनाना और उसे बनाए रखना, जोखिम वाले समूहों को स्वयं आगे आकर मामले की रिपोर्ट करने में मदद करना तथा COVID-19 से सम्बन्धित IEC सामग्री के प्रभावी उपयोग को बढ़ावा देना।
स्वयं की सुरक्षा के लिए आवश्यक सावधानियां मिथकों और गलत सूचनाओं से निपटना	COVID-19 से सम्बन्धित IEC सामग्री का प्रभावी उपयोग, सुरक्षा उपाय जैसे हाथ धोना, दूरी बनाकर रखना, खांसी के शिष्टाचार और समुदाय में निगरानी करते समय मेडिकल मास्क का सही उपयोग

प्रशिक्षण का कार्यक्रम

सत्र 1:	COVID-19 तैयारी व नियंत्रण उपायों के लिए संचार का परिचय a) स्वास्थ्य एवं ICDS कार्यकर्ताओं की भूमिका एवं जिम्मेदारियां	15 मिनट
सत्र 2:	COVID-19 से निपटने के लिए सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाओं पर जानकारियां a) रोकथाम से सम्बन्धित सेवाएंः समुदाय के स्तर पर COVID-19 के प्रकोप से निपटने के लिए समुदाय एवं परिवारों द्वारा तैयारी एवं सावधानियों के बारे में ASHA/ANM/आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं द्वारा किया जाने वाला संवाद	20 मिनट
सत्र 3:	सामुदायिक निगरानी	10 मिनट
सत्र 4:	सहयोगी सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाएंः समुदाय व परिवार सहयोगी वातावरण बनाना, घर में अलग–थलग रहना/Home quarantine, घर पर की जाने वाली देखभाल	15 मिनट
सत्र 5:	बहिष्कार/लांछन/कलंक एवं भेदभाव प्रबन्धन	20 मिनट
सत्र 6:	संचार, स्वास्थ्य एवं ICDS कार्यकर्ताओं की व्यक्तिगत सुरक्षा	10 मिनट
सत्र 7:	शहरी क्षेत्रों में विशेष संचार आवश्यकताऐं	10 मिनट

COVID-19

सत्र 1: COVID-19 तैयारी व नियंत्रण उपायों के लिए संचार का परिचय

सत्र के परिणाम:

- प्रतिभागी COVID 19 पर मुख्य संदेशों को याद कर पाने में सक्षम होंगे।
- प्रतिभागी समुदाय में निगरानी को दोहरा लेंगे।
- प्रतिभागी बीमारी की पहचान के लिए उसके शुरूआती लक्षणों की चैकलिस्ट तैयार कर सकेंगे।

समयावधि: 10 मिनट

प्रणाली: प्रस्तुतिकरण

प्रक्रिया:

प्रशिक्षक कहता है:

स्लाइड 1: COVID 19 के खिलाफ रिस्पोन्स/अनुक्रिया और नियंत्रण पर आयोजित इस प्रशिक्षण में आपका स्वागत है।

स्लाइड 2: इस प्रशिक्षण में हम 6 मुख्य विषयों पर तथा अपनी स्वयं की भूमिका पर चर्चा करेंगे।

1. यह सत्र प्रत्येक ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता तथा अन्य कार्यकर्ताओं की भूमिका के बारे में बताता है और यह भी बताता है कि उसे COVID 19 के सम्बन्ध में क्या समझना आवश्यक है।
2. इस सत्र में ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता द्वारा समुदाय को हाथों की स्वच्छता के बारे में, खांसने के सही तरीके के बारे में, एक दूसरे से दूरी बनाकर रखने एवं उच्च जोखिम समूहों के संदर्भ में दी जाने वाली सूचनाओं एवं जानकारियों के बारे में बताया गया है।
3. सत्र में समुदाय में निगरानी प्रोटोकॉल, सम्पर्क की पहचान कैसे करें, संदिग्धों की सहायता के दिशा–निर्देशों, लक्षण वाले तथा बिना लक्षण वाले व्यक्तियों के बारे में चर्चा की गई है।
4. समुदाय में COVID 19 की समस्या से निपटने के लिए सामुदायिक नेटवर्क की क्या भूमिका है? कौन सी सेवाओं की ज़रूरत है – घर पर देखभाल की, शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों में घर में एक कमरे में अलग–थलग रहने की/ Home Quarantine
5. इस सत्र में कोरोनावायरस के सम्बन्ध में फैले हुए मिथकों व गलत सूचनाओं पर चर्चा की गई है। लोगों को भय है कि उन्हें विभिन्न स्तरों पर बहिष्कार का सामना करना पड़ेगा। इस पर ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता की क्या भूमिका है और वह क्या कर सकती है?
6. ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता पूरा प्रयास करेंगे कि कोरोनावायरस से संबन्धित संदेश समुदाय के उन हज़ारों पीड़ितों तक प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष रूप से पहुंचें। साथ ही इस काम को करते हुए उन्हें अपने आप को भी सुरक्षित रखना होगा।

स्लाइड 4: इसमें हम ASHA, ANM और आंगनबाड़ी कार्यकर्ता, स्वच्छता की भूमिकाओं पर चर्चा करेंगे। हमारे साथ स्वयं सहायता समूहों के लीडर जैसे जीविका दीदी या कुदमश्री या NRLM के सदस्य भी हो सकते हैं, जिनसे जिला निगरानी अधिकारी विभिन्न तरीकों से मदद करने के लिए कहेंगे।

स्लाइड 5: यह स्लाइड हमें बताती है कि आखिर यह बीमारी क्या है, जिसके बारे में हम लोग इतनी चर्चा कर रहे हैं।

सत्र 2: COVID-19 से निपटने के लिए सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाओं पर जानकारियां

सत्र के परिणाम:

- प्रतिभागी समुदाय तथा परिवारों के लिए रोकथाम के व्यवहारों को समझाने में सक्षम होंगे
- प्रतिभागी COVID-19 को फैलने से रोकने के लिए घर एवं सार्वजनिक स्थानों पर उठाये जाने वाले कदमों एवं बरती जाने वाली सावधानियों की सूची बनाने में सक्षम होंगे।
- प्रतिभागी समुदाय में निगरानी को दोहरा लेंगे।
- प्रतिभागी बीमारी की पहचान के लिए उसके शुरूआती लक्षणों की चैकलिस्ट तैयार कर सकेंगे।

समयावधि: 20 मिनट

प्रणाली: प्रस्तुतिकरण

प्रक्रिया:

स्लाइड 6: इस सत्र मे हम चार बिंदुओं पर चर्चा करेंगे।

1. हाथों की स्वच्छता
2. श्वसन स्वच्छता
3. एक दूसरे से निर्धारित दूरी बनाकर रखना
4. अधिक जोखिम वाले समूह

स्लाइड 7 और 8: इस स्लाइड में संक्रमण के फैलने के तरीकों तथा संक्रमण के फैलने की रोकथाम पर चर्चा की गई है। 1) हाथों की स्वच्छता, क्या है, क्या करें और क्या न करें।

स्लाइड 9: 2) श्वसन स्वच्छता, क्या करें और क्या न करें।

स्लाइड 10: श्वसन स्वच्छता पर केस स्टडी जिसमें चर्चा करेंगे कि एक ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता को कैसे संचार करना चाहिए। फेसीलिटेटर केस स्टडी पढ़ेगा, चर्चा होगी और फिर सत्र का समापन करेगा।

स्लाइड 11: 3) एक दूसरे से निर्धारित दूरी बनाकर रखना। यह क्या है, क्या करें और क्या न करें।

स्लाइड 12: 4) अधिक जोखिम वाले समूह की देखभाल: अधिक जोखिम वाले समूह कौन से हैं? ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता उनकी पहचान कैसे करेगी?

स्व–आंकलन: 5 मिनट

A. उन पांच संदेशों को लिखें, जिन्हें आपको सामुदायिक स्तर पर COVID-19 के फैलने को रोकने के लिए अवश्य देना चाहिए।

1. हाथों की स्वच्छता
2. श्वसन स्वच्छता
3. एक दूसरे से निर्धारित दूरी बनाकर रखना

B. आप अधिक जोखिम वाले समूह की पहचान कैसे करेंगे?

COVID-19

सत्र 3: समुदाय में निगरानी

सत्र के परिणाम:

- प्रतिभागी कौन संदिग्ध है और कौन सम्पर्क है यह समझ पाने में सक्षम होंगे।
- प्रतिभागी सम्पर्कों के प्रकार और उनके जोखिम के स्तर की सूची बना पाने में सक्षम होंगे।
- प्रतिभागी रोग के लक्षण होने और लक्षण न होने के मामलों में प्रदान की जाने वाली सेवाओ की जानकारी देने में स्पष्ट होंगे।

समयावधि: 10 मिनट

प्रणाली: प्रस्तुतिकरण

प्रक्रिया:

स्लाइड 13: इस सत्र में हम चर्चा करेंगे:

अ. सम्पर्कों के प्रकार

ब. समुदाय में निगरानी करने के निर्धारित मानक/दिशा–निर्देश

स. सम्पर्कों को दी जाने वाली सलाह

द. समुदाय में निगरानी करने के लिए संचार

स्लाइड 14: इस स्लाइड में सम्पर्क और संदिग्ध की परिभाषा दी गई है जो ग्राम स्तरीय कार्यकर्ताओं की संपर्क तथा संदिग्ध में फर्क कर पाने में मदद/सहायता करेगी।

स्लाइड 15: सम्पर्कों के प्रकार: अधिक जोखिम वाले और कम जोखिम वाले

स्लाइड 16: समुदाय आधारित निगरानी कैसे की जानी चाहिए।

स्लाइड 17: इसमें इस बात पर चर्चा की गई है कि लक्षण वाला सम्पर्क कौन है और उसे क्या सलाह दी जानी चाहिए तथा बिना लक्षण वाला सम्पर्क कौन है और उसे क्या सलाह दी जानी चाहिए।

स्लाइड 18: अ) फेसीलिटेटर मामले/केस के परिदृश्य को पढ़ता है और उसके बाद प्रतिभागियों से उत्तर देने को कहता है।

ब) सम्भावित उत्तरों पर चर्चा को आमंत्रित करता है कि इन परिस्थितियों में ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता क्या कर सकती है?

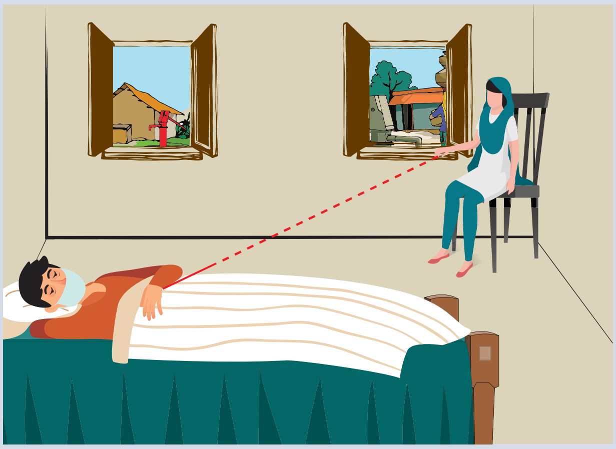
स्व–आंकलन

1. संपर्कों के कौन से प्रकार हैं।
2. उन लक्षणों की सूची बनाइये जिनके आधार पर संपर्कों को लक्षणों वाले तथा बिना लक्षणों वाले सम्पर्कों में वर्गीकृत किया जा सके।
3. समुदाय में निगरानी करने का प्रोटोकॉल क्या है?

COVID-19

सत्र 4: सहयोगी सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाएं: समुदाय तथा परिवार

सत्र के परिणाम:



- प्रतिभागी उन कदमों को समझने में सक्षम होंगे जिनसे समुदाय से सहयोग प्राप्त करना सुनिश्चित किया जा सकता है।
- प्रतिभागी यह समझने में सक्षम होंगे कि घर पर देखभाल, संदिग्ध को घर के एक कमरे में ही रहने और परिवार को क्या सूचना/जानकारी देनी है।
- प्रतिभागी COVID-19 को फैलने से रोकने के लिए घर पर एवं सार्वजनिक स्थानों पर उठाये जाने वाले कदमों एवं बरती जाने वाली सावधानियों की सूची बनाने में सक्षम होंगे।

समयावधि: 15 मिनट

प्रणाली: प्रस्तुतिकरण

प्रक्रिया:

स्लाइड 19: इस सत्र में तीन विषयों पर चर्चा करेंगे:

- समुदाय के स्तर पर सहयोगी वातावरण बनाने में ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता की भूमिका।
- सही सूचना देने में ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता की भूमिका
- घर में एक ही कमरे में रहने तथा घर पर देखभाल के लिए सुरक्षित व्यवहारों को सुनिश्चित करना।

स्लाइड 20: रिस्पोन्स/अनुक्रिया तथा रोकथाम– सहयोगी वातावरण बनाना

स्लाइड में पढ़ें कि एक स्वास्थ्य कार्यकर्ता और ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता को समुदाय के स्तर पर सहयोगी वातावरण बनाने के लिए क्या करना चाहिए।

स्लाइड 21: केस स्टडी: केस स्टडी पर चर्चा करें। प्रतिभागियों द्वारा दिए गये उत्तरों से जोड़ते हुए लोगों को सुरक्षित व्यवहार अपनाने के लिए प्रोत्साहित करने में प्रभावशाली लोगों की भूमिका को स्पष्ट करें। चर्चा करें कि ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता इसे कैसे कर सकते हैं।

स्लाइड 22: घर में एक ही कमरे में रहना/अलग–थलग रहना/**Home Quarantine:** इस स्लाइड में बताया गया है कि संभावित संक्रमित व्यक्ति को घर पर किस तरह की देखभाल की आवश्यकता होती है।

स्लाइड 23: घर पर देखभाल– अपने आस–पास के वातावरण को सुरक्षित रखें।

इस स्लाइड का उपयोग घर को सुरक्षित रखने के लिए सुरक्षित अभ्यासों को समझाने हेतु किया गया है जिन्हें ग्राम स्तरीय कार्यकर्ताओं को समुदाय को बताना है।

स्लाइड 24: घर के एक ही कमरे में रहना/अलग–थलग रहना/**Home Quarantine:** परिवार के सदस्यों का सुरक्षित रहना

इसमें संभावित संक्रमित व्यक्ति के परिवार के सदस्यों के लिए सुरक्षित व्यवहारों को समझाया गया है।

स्व–आंकलन: 5 मिनट

1. उन पांच मुख्य बातों की सूची बनाएं जिन्हें आप घर पर देखभाल के लिए समुदाय को बताएंगी।
2. COVID-19 से बचाव में समुदाय को शामिल करने के लिए पांच उपायों की सूची बनाएं।

COVID-19

सत्र 5: बहिष्कार/लांछन/कलंक तथा भेदभाव प्रबन्धन

सत्र के परिणाम:

- प्रतिभागी बहिष्कार को परिभाषित करने और उसके होने के कारणों को समझने में सक्षम होंगे।
- प्रतिभागी जान सकेंगे कि बहिष्कार किस तरह उनके कार्य को प्रभावित करता है और उससे निपटने के लिए वह क्या कर सकते हैं।

समयावधि: 20 मिनट

प्रणाली: प्रस्तुतिकरण

प्रक्रिया:

स्लाइड 25: इस सत्र में हम सीखेंगे कि बहिष्कार क्या है, **COVID-19** के साथ कलंक या बहिष्कार क्यों जुड़ा है, हम किसी को बहिष्कृत करने वाले व्यवहार को कैसे पहचान सकते हैं और इससे निपटने के लिए हम क्या कर सकते हैं?

स्लाइड 26 और 27: बहिष्कार क्या है और यह क्यों है?

इन दोनों स्लाइडों का इस्तेमाल बहिष्कार को परिभाषित करने के लिए करें। साथ ही इस पर भी चर्चा करें कि क्यों **COVID-19** के साथ बहिष्कार या कलंक का भाव जुड़ा हो सकता है।

स्लाइड 28: बहिष्कार की पहचान

इस स्लाइड का उपयोग बहिष्कार की स्थितियों और उनको पहचानने की क्षमता पर चर्चा करने के लिए करें। ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता से उत्तर लें। सही उत्तरों के लिए अगली स्लाइड दिखाएं।

स्लाइड 29 और 30: बहिष्कार क्या करता है और ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता क्या कर सकती है।

स्लाइड 31: फेसीलिटेटर केस स्टडी को पढ़ता है तथा प्रतिभागियों से प्रश्न पूछ कर उनसे उत्तर देने को कहता है।

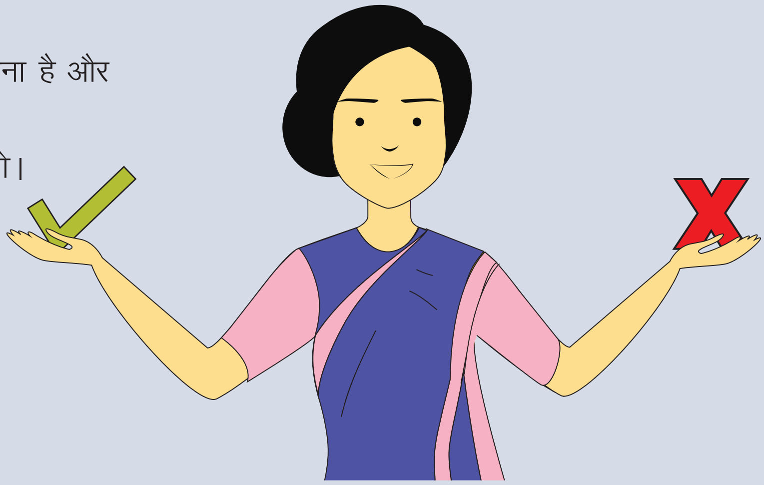
स्व—आंकलन: 5 मिनट

1. उन पांच घटनाओं की सूची बनाइये जिन्हें आप समुदाय में बहिष्कार की अभिव्यक्ति मानते हैं।
2. कोई दो उपाय बताएं जिनसे आप अपने समुदाय के बहिष्कार से निपट सकते हैं।

सत्र 6: संचार, स्वास्थ्य एवं ICDS कार्यकर्ताओं की व्यक्तिगत सुरक्षा

सत्र के परिणाम:

- प्रतिभागी यह जानने में सक्षम होंगे कि क्या संचार करना है और कैसे संचार करना है।
- प्रतिभागी, स्वयं के सुरक्षा उपायों को प्रदर्शित कर पाएंगे।
- प्रतिभागी गृह भ्रमण तथा समुदाय में निगरानी के दौरान किए जाने वाले सुरक्षा उपायों की सूची बनाने में सक्षम होंगे।



समयावधि: 10 मिनट

प्रणाली: प्रस्तुतिकरण

प्रकिया:
ANM, ASHA और आंगनबाड़ी भारत में स्वास्थ्य एवं पोषण देखभाल के तीन स्तम्भ हैं। इनकी सुरक्षा हमारे लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण है क्योंकि यही **COVID-19** से लड़ने वाली प्रथम पंक्ति की सिपाही हैं।

स्लाइड 32 से 34: क्या और कैसे संचार करें

यह स्लाइड बताती है कि ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता को कौन सी मुख्य सूचना समुदाय के साथ साझा करनी है। स्लाइड 32 प्रभावी संचार के लिए कुछ युक्तियां देती है।

स्लाइड 35: मास्क प्रबन्धन के लिए आवश्यक सलाह देती है।

स्लाइड 36: ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता के लिए सावधानियां एवं सुरक्षा उपाय

यह स्लाइड बताती है कि **ANM/ASHA** को समुदाय के बीच घूमते समय तथा गृह भ्रमण के समय संक्रमण से स्वयं के बचाव के लिए क्या सावधानियां बरतनी चाहिए।

स्लाइड 37 और 38: मिथक और तथ्य

वर्तमान में प्रचलित कुछ मिथकों व गलत सूचनाओं पर प्रकाश डालती है। यदि कोई और प्रश्न हों तो आप 'अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्नों' का उल्लेख कर सकते हैं अथवा अपने सुपरवाइज़र से बात कर सकते हैं।

स्लाइड 39 और 40: प्रशिक्षण में कवर किये गये विषयों के शीघ्र रीकैप के लिए

एक खेल। प्रशिक्षण के दौरान आप कार्यकर्ता से कहें कि यहां कुछ कथन दिये गये हैं आपको बताना है कि ये कथन गलत हैं या सही। (फेसीलिटेटर प्रस्तुतिकरण को शो मोड में दिखाता है और खानों/वर्गों पर क्लिक करता है।) सही कथन नीचे दिए गये हैं। गलत कथनों में सुधार दर्शाया गया है।

सत्र 7: शहरी क्षेत्रों में विशेष संचार आवश्यकताएं

सत्र के परिणाम:

- प्रतिभागी यह चर्चा कर लेंगे कि शहरी क्षेत्रों में कौन सी गतिविधियां की जानी आवश्यक हैं।

समयावधि: 10 मिनट

प्रणाली: प्रस्तुतिकरण

प्रकिया:

फेसीलिटेटर यह ध्यान रखें कि यह सत्र शहरी क्षेत्रों के कार्यकर्ताओं के प्रशिक्षण में ही किया जाना है।

स्लाइड 41 से 45: स्लाइडों पर चर्चा करें और उन कार्यवाहियों को समझायें जो कि शहरी क्षेत्रों में कार्यकताओं द्वारा की जा सकतीं हैं।

COVID-19

सन्दर्भ
अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न
COVID-19 के बारे में हमारे लिए जानने वाली बातें

1. COVID-19 क्या है?

COVID-19 हाल ही में खोजे गये कोरोनावायरस के कारण होने वाला संक्रामक रोग है। यह नया वायरस और बीमारी दिसम्बर 2019 में चीन के वुहान में फैलने से पहले अज्ञात थे। इसलिए इसे नोवेल (नया) कोरोनावायरस कहा गया। यह वर्ष 2019 में पाया गया।

2. इसके लक्षण क्या हैं?

COVID-19 के सबसे आम लक्षण बुखार, खांसी, सांस लेने में परेशानी, थकान और ठंडा लगना हैं। कुछ रोगियों में दर्द, नाक बन्द होना, नाक बहना, गले में खराश या दस्त के लक्षण भी हो सकते हैं। ये लक्षण आमतौर पर हल्के होते हैं और धीरे–धीरे शुरू होते हैं। कुछ लोग संक्रमित तो हो जाते हैं परन्तु उनमें कोई भी लक्षण विकसित नहीं होता है और वे खुद को अस्वस्थ महसूस भी नहीं करते। अधिकांश लोग (लगभग 80 प्रतिशत) बिना किसी विशेष उपचार के ही बीमारी से उबर जाते हैं। COVID-19 होने वाले 6 व्यक्तियों में से 1 व्यक्ति गंभीर रूप से बीमार हो जाता है और उसे सांस लेने में कठिनाई होती है। बूढ़े लोगों और उच्च रक्तचाप, हृदय की समस्याओं या मधुमेह/डायबिटीज़ जैसी समस्याओं से ग्रसित लोगों में गंभीर बीमारी विकसित होने की अधिक संभावना होती है। बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई होने वाले लोगों को तुरन्त स्वास्थ्य सेवाऐं लेनी चाहिए।

3. COVID-19 कैसे फैलता है?

COVID-19 से संक्रमित लोगों से अन्य लोगों को COVID-19 संक्रमण हो सकता है। जब COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति खांसता है या सांस छोड़ता है तो यह बीमारी नाक या मुंह से छोटी बूंदों के माध्यम से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल सकती है। ये बूंदें व्यक्ति के आसपास की वस्तुओं और सतहों पर रह जातीं हैं जब अन्य लोग इन वस्तुओं या सतहों को छूकर अपनी आंखों, नाक या मुंह को छूते हैं तो COVID-19 से संक्रमित हो जाते हैं। यदि लोग COVID-19 संक्रमित व्यक्ति की सांस या खांसी के द्वारा फैली बूंदों के क्षेत्र में सांस लेते हैं तो भी उन्हें COVID-19 का संक्रमण हो सकता है। यही कारण है कि बीमार व्यक्ति से कम से कम 1 मीटर या अधिक दूरी पर रहना आवश्यक है।

क्या COVID-19 का कारण बनने वाला वायरस हवा के माध्यम से भी फैल सकता है?

अभी तक के अध्ययन से पता चला है कि COVID-19 बीमारी को पैदा करने वाला वायरस मुख्य रूप से सांस की बूंदों जो खांसने या छींकने पर निकलतीं हैं के सम्पर्क से फैलता है। पिछला उत्तर देखें कि ''COVID-19 कैसे फैलता है?''

क्या COVID-19 ऐसे व्यक्ति के सम्पर्क में आने से भी हो सकता है जिसको इस बीमारी के कोई लक्षण नहीं हैं?

इस बीमारी के फैलने का मुख्य कारण खांसी या छींक के माध्यम से निकली हुई सांस की बूंदों के सम्पर्क में आना है। जिस व्यक्ति को बीमारी के लक्षण नहीं हैं उससे COVID-19 होने का खतरा बहुत कम है। हालांकि, कुछ लोग COVID-19 के बहुत हल्के लक्षण महसूस करते हैं। हल्के लक्षणों का होना बीमारी के शुरूआती चरण में हो सकता है। इसलिए किसी ऐसे व्यक्ति से COVID-19 होना सम्भव है, जिसे हल्की खांसी हो और वह बीमार महसूस नहीं करता है।

क्या मुझे बीमारी से ग्रसित किसी व्यक्ति के मल से COVID-19 हो सकता है?

संक्रमित व्यक्ति के मल से COVID-19 होने का जोखिम कम होता है। क्योंकि यह एक जोखिम है इसलिए बाथरूम का उपयोग करने के बाद और खाने से पहले नियमित रूप से हाथ धोना ज़रूरी है।

4. सतहों पर वायरस कितने समय तक जीवित रहता है?

यह अभी निश्चित नहीं है कि **COVID-19** बीमारी फैलाने वाला वायरस सतहों पर कितने समय तक जीवित रहता है, लेकिन यह अन्य कोरोनावायरस की तरह ही व्यवहार करता है। अध्ययन बताते हैं कि कोरोनावायरस तथा प्रारम्भिक जानकारी के अनुसार **COVID-19** फैलाने वाला वायरस सतहों पर कुछ घंटों या कई दिनों तक भी बना रह सकता है। यह अलग–अलग स्थितियों के अनुसार अलग–अलग हो सकता है, उदाहरण के लिए सतह का प्रकार, तापमान या वातावरण की आर्द्रता।

यदि आपको लगता है कि सतह संक्रमित है, तो वायरस मारने के लिए उसे सामान्य रोगाणुनाशक द्रव्य/**Disinfectant** से साफ करें और स्वयं को और अन्य लोगों को सुरक्षित करें। अपने हाथों को 70 प्रतिशत ऐल्कोहल आधारित हाथ सेनीटाइज़र से साफ करें या साबुन और पानी से धोयें। अपनी आंखें, मुंह और नाक छूने से बचें।

5. क्या वायरस संक्रमित स्थानों से आने वाली सामग्री/माल पर भी यात्रा कर सकता है?

नहीं। संक्रमित व्यक्ति द्वारा वाणिज्यिक वस्तुओं को दूषित होने की संभावना कम है और **COVID-19** बीमारी फैलाने वाले वायरस से उस माल के दूषित होने की सम्भावना भी बहुत कम है जो माल एक स्थान से दूसरे स्थान तक विभिन्न स्थितियों और तापमान से होते हुए पहुंचा हो।

6. सुरक्षा एवं बचाव के सम्बन्ध में एक ASHA समुदाय को क्या संदेश देती है?

सभी के लिए सुरक्षा उपाय

आप कुछ साधारण सावधानियां बरतकर **COVID-19** से संक्रमित होने या फैलने की संभावनाओं को कम कर सकते हैं:

- अपने हाथों को 70 प्रतिशत एल्कोहल आधारित हाथ सेनीटाइज़र से नियमित रूप से साफ करें या साबुन व पानी से 40 सेकण्ड तक धोयें।

  क्यों? अपने हाथों को साबुन व पानी से 40 सेकण्ड तक धोयें या 70 प्रतिशत एल्कोहल आधारित हाथ सेनीटाइज़र से हाथ साफ करने से वह वायरस मर जायेंगे जो आपके हाथों पर हो सकते हैं।
- खांसने या छींकने वाले व्यक्ति से कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाकर रखें।

  क्यों? जब कोई COVID-19 से ग्रसित व्यक्ति खांसता या छींकता है तो उसकी नाक या मुंह से छोटी तरल बूंदें निकलतीं हैं जिनमें वायरस हो सकता है। यदि आप उस व्यक्ति के बहुत निकट होंगे तो वे तरल बूंदें आपकी सांस के साथ आपके अंदर प्रवेश कर सकतीं हैं। जिससे आप भी वायरस से संक्रमित हो सकते हैं।
- आंख, नाक और मुंह को छूने से बचें।

  क्यों? चूंकि हम हाथों से कई सतहों को छूते हैं, जिनके कारण वायरस हमारे हाथों में लग सकता है। हाथों में लगा हुआ वायरस आपकी आंखों, नाक या मुंह में जा सकता है और वहां से यह वायरस आपके शरीर में जाकर आपको बीमार कर सकता है।
- सुनिश्चित करें कि आप और आपके आसपास के लोग अच्छी श्वसन स्वच्छता का पालन करें। इसका मतलब यह है कि खांसी या छींक आने पर अपने हाथ को मोड़कर या टिश्यू से अपने मुंह या नाक को ढकें। फिर उपयोग किये गये टिश्यू का तुरन्त निपटान करें।

  क्यों? खांसी या छींक से निकली बूंदें वायरस फैलातीं हैं। अच्छी श्वसन स्वच्छता का पालन करके आप अपने आसपास के लोगों को जुकाम, फ्लू और COVID-19 के वायरस से सुरक्षित कर सकते हैं।
- यदि आप अस्वस्थ महसूस करते हैं तो घर पर ही रहें।। यदि आपको बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई है तो स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारी से सम्पर्क करें और चिकित्सा सुविधा प्राप्त करें। अपने स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारियों के निर्देशों का पालन करें।

  क्यों? स्वास्थ्य अधिकारियों के पास क्षेत्र की वर्तमान स्थिति की जानकारी होती है। कॉल करने पर आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपको शीघ्र सही स्वास्थ्य सुविधा के लिए निर्देश दे सकेगा। इससे अपको सुरक्षा मिलेगी और वायरस एवं अन्य संक्रमणों को फैलने से रोकने में मदद मिलेगी।
- उन लोगों के लिए सुरक्षा उपाय जो हाल (पिछले 14 दिन) ही में उन क्षेत्रों में गये हैं जहां **COVID-19** फैल रहा है।
  - अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता/**ASHA/ANM** के द्वारा दिये गये निर्देशों का पालन करें
  - यदि अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं तो घर पर अलग कमरे में रहकर अन्य लोगों से दूर रहें। चाहे बीमारी के मामूली लक्षण ही हों जैसे सिर दर्द, कम बुखार (**37.3 C** या इससे अधिक) और हल्की नाक बहना, आदि। आपको ऐसे तब तक रहना चाहिए जब तक कि आप स्वस्थ न हो जायें। यदि कोई आपके लिए आपूर्ति लाये या आपका बाहर जाना जरूरी है जैसे कि भोजन खरीदने के लिए, तब अन्य लोगों को संक्रमण से बचाने के लिए मास्क पहनें।

  क्यों? दूसरों के साथ सम्पर्क न करने और चिकित्सा सुविधाओं तक स्वयं न जाने से यह सुविधाएं अधिक प्रभावी ढ़ंग से संचालित की जा सकेंगी जिससे आपको और अन्य लोगों को COVID-19 और अन्य वायरस से संक्रमित होने से बचाने में मदद मिलेगी।
- यदि आपको बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई होती है तो तुरन्त चिकित्सक की सलाह लें क्योंकि यह श्वसन संक्रमण या अन्य गम्भीर स्थिति के कारण हो सकता है। अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को कॉल करके अपनी हाल की यात्रा और सम्पर्क में आने वाले व्यक्तियों के बारे में सारी सूचना दें। कॉल करने से आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता आपको तुरंत सही स्वास्थ्य सेवा के लिए निर्देश दे सकेगा। और इससे **COVID-19** और अन्य वायरस के फैलने की सम्भावना को कम करने में भी मदद मिलेगी।

COVID-19

सन्दर्भ
अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न
COVID-19 के बारे में हमारे लिए जानने वाली बातें

7. क्या मुझे दवाओं की आवश्यकता है?

खुद दवा लेने से बचें। जबकि लक्षणों का इलाज किया जा सकता है, लेकिन अब तक ऐसी दवाएं नहीं हैं जो **COVID-19** का इलाज कर सकतीं हैं। कोरोनावायरस से बचने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप अपने हाथों को धोते रहें और अपने चेहरे को न छुएं।

8. मुझे क्या नहीं करना चाहिए?

निम्नलिखित उपाय **COVID-2019** के लिए प्रभावी नहीं हैं और हानिकारक हो सकते हैं:

- धूम्रपान
- कई मास्क पहनना
- एंटीबायोटिक्स लेना

यदि आपको बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई हो रही है तो अधिक गंभीर संक्रमण के विकसित होने के जोखिम से बचाने के लिए चिकित्सा ज़रूर लें और आप द्वारा हाल में की गई यात्राओं का विवरण अपने स्वास्थ्य प्रदाता के साथ साझा करना सुनिश्चित करें।

9. क्या मुझे COVID-2019 से खुद को बचाने के लिए मास्क का उपयोग करने की आवश्यकता है?

यदि आप **COVID-2019** के लक्षण (विशेष रूप से खांसी) और बुखार हैं अथवा आप किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं जिसे **COVID-2019** के संक्रमण की आशंका है, तो आप मास्क पहनें। डिस्पोज़ेबल फेस मास्क का उपयोग केवल एक बार किया जा सकता है। यदि आप बीमार नहीं हैं या किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं जो बीमार हैं तो आप मास्क बर्बाद कर रहे हैं। दुनिया भर में मास्क की कमी है, इसलिए **WHO** लोगों से मास्क का उपयोग बुद्धिमानी से करने का आग्रह करता है।

COVID-2019 से खुद को और दूसरों को बचाने के लिए सबसे प्रभावी तरीका है कि बार–बार अपने हाथों को साफ करें, खांसने या छींकने पर अपने हाथ मोड़कर या टिश्यु से मुंह व नाक ढकें और खांसने या छींकने वाले व्यक्ति से कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाऐ रखें।

COVID-19

संलग्नक 1: पावर प्वाइंट स्लाइडों और प्रशिक्षण आयोजन के सम्बन्ध में फेसीलिटेटर के लिए सहायक नोट

स्लाइड 2: 1. COVID-19 से निपटने के लिए कार्यकर्ता क्या भूमिका निभायेगी। 2. ऐसी कौन सी जानकारियां समुदाय को चाहिए जिससे कि समुदाय खुद को सुरक्षित रख सके और ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता यह जानकारी उनको कैसे देती है। 3. सामुदायिक निगरानी क्या है और सामुदायिक निगरानी कैसे करें, कौन ऐसा व्यक्ति है जिसमें लक्षण दिखते हैं और वह कौन सा व्यक्ति है जो संक्रमित होता है लेकिन उसमें संक्रमण के लक्षण दिखाई नहीं देते हैं। 4. बहिष्कार/कलंक क्या है, यहां बहिष्कार/कलंक क्यों है और कैसे मदद करें। 5. घर में अलग–थलग होने वाले/ Home Quarantine व्यक्ति की मदद कैसे करें, परिवार के सदस्यों को क्या देखभाल करना चाहिए। 6. कार्यकर्ता की व्यक्तिगत सुरक्षा

स्लाइड 5: बीमारी का नाम COVID-19 है। कोरोनावायरस बीमारी का पता 2019 में लगा। यह बीमारी SARS-CoV-2 नामक वायरस के कारण होती है। SARS-CoV-2 का पूरा नाम है गंभीर तीव्र श्वसन सम्बन्धी सिन्ड्रोम कोरोनावायरस–2 {SARS-CoV-2, Severe (because it is serious) Acute Respiratory Syndrome –Coronavirus (the name of the family of viruses)-2}। कोरोनावायरसों के कारण कोरोनावायरस बीमारी–2019 के समान SARS, HINI (स्वाइन फ्लू), आम जुकाम और इंफ्लूएंज़ा जैसी बीमारियां होतीं हैं।

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

यदि किसी व्यक्ति को ये लक्षण दिखाई दे ंतो व्यक्ति को तुरन्त सरकारी हेल्पलाइन नम्बर पर कॉल करना चाहिए। हेल्पलाइन नम्बर इस स्लाइड पर दिया गया है।

यदि आप यह जानते हैं कि जिस व्यक्ति के साथ आप संपर्क में थे उस व्यक्ति को COVID-19 पॉज़ीटिव पाया गया है तो आपको तुरन्त हेल्पलाइन नम्बरों पर सम्पर्क करना चाहिए।

स्लाइड 7: एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में संक्रमण कैसे फैलता है?

वायरस संक्रमित व्यक्ति की सांस की बूंदों के माध्यम से फैलता है। जब एक संक्रमित व्यक्ति अपना मुंह/नाक हाथ से ढंक कर खांसता/छींकता है तो उसके हाथ पर बूंदें (जिनमें वायरस होता है) लग जातीं हैं और यदि संक्रमित व्यक्ति अपना मुंह/नाक ढ़के बिना ही व्यक्ति खांसता या छींकता है तो बूंदें (जिनमें वायरस होता है) सतहों पर लग जातीं हैं।

दूषित हाथ/सतहों से वायरस असंक्रमित व्यक्ति के हाथ पर लग जाता है और जब वह व्यक्ति अपने हाथों को नाक के रास्ते, आंखों या मुंह पर लगाता है तो वायरस अन्दर चला जाता है।

हमें यह जानकारी नहीं है कि यह वायरस शरीर से बाहर आने के बाद कितने समय तक जीवित रहता है। लेकिन हाथ साफ रखकर और अपने हाथों को अपने चेहरे पर न लगाना संक्रमण से बचाव का बहुत महत्वपूर्ण तरीका है। हम इसके बारे में सीखने जा रहे हैं।

स्लाइड 8: पिछली स्लाइड में हमने वायरस के एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में पहुंचने के बारे में बात की। आइये हम देखते हैं कि हम इस वायरस के फैलने को रोकने के लिए हम क्या कर सकते हैं।

1. साबुन और पानी से हाथ धोने से वायरस मर जायेगा। इसी प्रकार 70 प्रतिशत एल्कोहल आधारित सेनीटाइज़र से साफ करने पर भी वायरस मर जायेगा। हमें साबुन और पानी से 40 सेकण्ड तक हाथ धोना ज़रूरी है क्योंकि वायरस के सेल की दीवार को घिसने में इतना समय लगता है। इसी तरह एल्कोहल से भी। यदि आप अपने हाथ नहीं घिसते हैं, तो वायरस का सेल नहीं घिसता है और वायरस को कोई नुकसान नहीं पहुंचता है।

2. जैसा कि हमने पहले बात की थी कि किसी संक्रमित व्यक्ति से हाथ मिलाने पर या सतहों से भी बूंदें हमारे हाथ पर लग सकतीं हैं क्योंकि उनमें वायरस हो सकता है। इसलिए हमें इस स्वच्छता व्यवहार को अपनाने की ज़रूरत है।

स्लाइड 9: और क्योंकि हम नहीं चाहते हैं कि संक्रमित बूंदें हवा में बाहर फैलें और लोगों को संक्रमित करें, इसके लिए हमें हमेशा श्वसन स्वच्छता बनाए रखनी होगी।

खांसते और छींकते समय साड़ी के पल्लू या गमछे का प्रयोग ढ़कने के लिए कभी नहीं करें क्योंकि हो सकता है कि बाद में आप उससे अपने हाथ पोंछ लें और फिर किटाणु आपके हाथ से अपकी नाक, मुंह या आंखों में पहुंच जायेंगे।

स्लाइड 11: अन्य लोगों से स्वयं की दूरी बनाना सोशल डिस्टेन्सिंग है। सोशल डिस्टेन्सिंग इसलिए ज़रूरी है ताकि आप संक्रमित बूंदों के संपर्क में न आयें। इसका मतलब यह नहीं है कि आपके पास आने वाला हर व्यक्ति संक्रमित है, लेकिन यह सावधानी बरतना आवश्यक है। सोशल डिस्टेंसिंग का मतलब यह भी है कि आप भीड़–भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें, आप ऐसे कार्यक्रम आयोजित न करें जहां लोगों को एकत्र होना पड़े। ध्यान रखें कि वायरस शरीर के बाहर लम्बे समय तक जीवित नहीं रह सकता है। इसको जीवित रहने और बढ़ने के लिए मानव शरीर की आवश्यकता होती है और यदि ऐसा न हुआ तो वह मर जायेगा। जब लोग भीड़–भाड़ वाली जगह पर होते हैं तो वे एक दूसरे को छूते हैं, वस्तुओं को छूते हैं और यहां तक कि सांस की बूंदों को लेते और छोड़ते हैं–इस प्रकार वायरस एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में पहुंच सकता है। इसलिए इस अवधि में मानव से मानव के सम्पर्क में कमी लाना आवश्यक है।

COVID-19

संलग्नक 1: पावर प्वाइंट स्लाइडों और प्रशिक्षण आयोजन के सम्बन्ध में फेसीलिटेटर के लिए सहायक नोट

स्लाइड 12: हालांकि संक्रमण किसी को भी हो सकता है, बुजुर्गों या ऐसे लोगों जिनको पहले से कोई बीमारी हो उनमें यह संक्रमण गंभीर हो जाता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि ऐसे लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमज़ोर होती है और जब बीमारी पैदा करने वाले वायरस द्वारा हमला किया जाता है तो यह शरीर की रक्षा नहीं कर पाती है। अब आप उन टीकों का महत्व समझेंगे जो हमारे शरीर को वायरस और बैक्टीरिया से होने वाले हमलों के लिए तैयार करते हैं।

स्लाइड 14: इस स्लाइड पर दो सरल परिभाषाएं हैं, हालांकि यहां आपको वे बहुत जटिल लग सकतीं हैं। यह स्लाइड बताती है कि संदिग्ध कौन है। याद रखें कि निम्नलिखित में 5 में से किसी होने पर व्यक्ति संदिग्ध होता है:

1. किसी प्रकार का बुखार, खांसी या सांस लेने में परेशानी।
2. पिछले 14 दिनों में किसी ऐसे स्थान या क्षेत्र की यात्रा की हो जहां **COVID-19** का प्रकोप हो।
3. यदि व्यक्ति किसी **COVID-19** संक्रमित व्यक्ति के करीबी सम्पर्क में हो।
4. एक व्यक्ति जिसकी जांच की रिपोर्ट नहीं आयी हो।
5. एक व्यक्ति जिसे लक्षण नहीं हों लेकिन प्रयोगशाला रिपोर्ट में पॉज़ीटिव पाया गया हो।

अब, एक सम्पर्क है:

1. कोई व्यक्ति जो **COVID-19** पॉज़ीटिव हो सकने वाले व्यक्ति की सीधे देखभाल कर रहा हो।
2. कोई व्यक्ति जो ऐसे व्यक्ति के साथ रह रहा हो जिसकी **COVID-19** जांच रिपोर्ट पॉज़ीटिव आयी हो।
3. कोई व्यक्ति जिसने किसी ऐसे व्यक्ति के निकट 6 घंटे से अधिक बैठकर यात्रा की हो जो बाद में **COVID-19** पॉज़ीटिव पाया गया।

स्लाइड 15: सम्पर्कों के प्रकारः सम्पर्कों को दो भागों में बांटा गया है, जिनको अधिक जोखिम है और जिनको कम जोखिम है।
अधिक जोखिम वाले वे लोग हैं जो सीधे मरीज़ के सम्पर्क में हैं या मरीज़ के शरीर के किसी तरल के सम्पर्क में आये हों, घर में अलग–थलग होने/**Home Quarantine** के दौरान उसकी देखभाल कर रहा हो, मरीज़ के साथ यात्रा की हो, मरीज़ के साथ एक ही कमरे/घर में रहा हो और घर के बर्तन आदि साझा किये हों।
कम जोखिम वाला सम्पर्क वह व्यक्ति है जो एक ही स्थान पर रहा हो लेकिन 1 मीटर से अधिक की दूरी पर ठीक तरह से। किसी ऐसे व्यक्ति के साथ एक ही बस या रेल या हवाई जहाज में में यात्रा की हो जिसकी रिपोर्ट जांच में पॉज़ीटिव आयी हो।

स्लाइड 16: यह स्लाइड आपको निगरानी करने की सरल प्रक्रिया बताती है। आपको अपने सुपरवाइज़र द्वारा निगरानी फॉर्मेट दिया जायेगा और वह क्षेत्र बताया जायेगा जहां आपको निगरानी करना है। आपको घरों का दौरा करके यह फॉर्मेट भरना होगा। अपना परिचय दें, आने का उद्देश्य बतायें और उसके बाद आप फॉर्मेट में दिये गये प्रश्न पूछें।
जब आप फॉर्मेट भर रहे हों तो आपको निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना ज़रूरी है:

1. संचारः हमेशा अपना परिचय दें और आने का उद्देश्य बतायें, उनके प्रश्नों के उत्तर देने के लिए तैयार रहें।
2. तैयारी: अपना खुद का पेन, लिखने के लिए पैड, किताबें साथ लेकर जायें। सेनीटाइज़र और मास्क भी लेकर चलें। निगरानी कार्य करते समय हमेशा मास्क पहनें। लगे हुए ''मास्क को हटाना और अपनी गर्दन पर लटकाना और फिर से इसे वापस लगाना'' यह न करें। मास्क को बार–बार न छुएं।
3. हम किससे जानकारी लेंगे? ऐसे लोगों से जिनकी पहचान सम्पर्क के रूप में की गई हो। हमें बुखार, खांसी, सांस लेने में परेशानी होने पर कम से कम 28 दिन तक उनकी निगरानी करनी ज़रूरी है।
4. घर में अलग–थलग रहने/**Home Quarantine** के बारे में और अलग–थलग रहने/**Home Quarantine** के दौरान क्या देखभाल जरूरी है इस बारे में सम्पर्क को जानकारी देनी है।
5. हमें सम्पर्क से उसके सम्पर्क में आने वाले व्यक्तियों (लोग जिससे जो पिछले 28 दिनों में सम्पर्क में आये हैं) का विवरण लेना भी बहुत ज़रूरी है।
6. फार्मेट पर सभी जानकारियां साफ–साफ लिखें। काम को बाद में करने के लिए नहीं छोड़ें क्योंकि सम्पर्कों का पता लगाने के लिए आपको नाम, पते और फोन नम्बर की आवश्यकता होगी।
7. अपनी दूरी उस व्यक्ति से कम से कम 1 मीटर की बनाना सुनिश्चित करें जिसका आप इंटरव्यू ले रहे हों।
8. भीड़ भाड़ वाले कमरे में न बैठें, यदि सम्भव है तो खुले में बैठें।
9. अपने हाथों को साबुन और पानी से 40 मिनट धोकर या 70 प्रतिशत हाथ सेनीटाइज़र से किटाणुरहित करना सुनिश्चित करें।

स्लाइड 17: सम्पर्क दो प्रकार के होंगे:

1. जिनमें कोई बुखार, खांसी, या सांस लेने में परेशानी का कोई लक्षण दिखाई नहीं देता है। आपको इस व्यक्ति और इसके देखभालकर्ता दोनों को घर पर अलग–थलग रहने, खुद को दूसरों से दूर रखने और सक्रिय निगरानी की सलाह देनी होगी।
2. ऐसे मामले में जब सम्पर्क में बुखार, खांसी और सांस लेने में परेशानी के लक्षण दिखाई देते हैं तब यह सलाह दें कि: (क) तुरन्त अलग–थलग/ **isolation**, (ख) मास्क लगायें और (ग) करीबी स्वास्थ्य सुविधा में सम्पर्क करें और रिपोर्ट करें।

पॉकेट बुक का पृष्ठ 19: बाल संरक्षण अधिकारी के प्रशिक्षण में पॉकेट बुक के पृष्ठ 19 का संदर्भ लेते हुए उनको आपातकाल में बाल संरक्षण के लिए **ASHA** एवं **AWW** की भूमिका से अवगत कराएँ।

COVID-19

प्रशिक्षण आयोजित करने के लिए नोट

MoHFW के साथ चर्चा से और **NPSP** के मार्गदर्शन द्वारा नीचे दी गयी परिचालन योजना बनाई गई है।

पहला दिनः राष्ट्रीय प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण **– NIC/Zoom** संपर्क द्वारा

अ) प्रतिभागियों में शामिल होंगे**: State ASHA Nodal Managers, ANM focal points, State Surveillance Officers IDSP, State Programme Managers (Urban), state level WHO and UNICEF field officials**

नोटः शारीरिक दूरी की सावधानी के पालन हेतु सभी प्रतिभागी इस प्रशिक्षण में भाग लेने के लिए अपने-अपने ऑनलाइन उपकरण का, घर या निर्धारित ऑनलाइन सुविधा से ही प्रयोग करेंगे ।

इ) समयः लगभग 2.5 घंटे के समय का उपयोग राज्य को नई गतिविधियों की जानकारी देने, ऑनलाइन ट्रेनिंग को ग्रामस्तर तक पहुँचने की प्रक्रिया और **FLW** की 1.5 घंटे की ट्रेनिंग सामग्री की चर्चा में होगा।

ब) राज्य के प्रतिभागी अगले दिन (**Day 2**) यही प्रशिक्षण राज्यस्तर पर आयोजित करेंगे।

दूसरा दिनः राज्य प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण **– NIC/Zoom** संपर्क द्वारा

अ) प्रतिभागियों में शामिल होंगेः हर जिले से **District Surveillance Officer] District Epidemiologist, District Programme Manager, City Programme Manager (Urban), District ASHA Manager/District Community Mobilizers, DPO & ICDS, WHO Medical Officers, UNICEF district officials** (जहां उपलब्ध हों)

नोटः शारीरिक दूरी की सावधानी के पालन हेतु सभी प्रतिभागी इस प्रशिक्षण में भाग लेने के लिए अपने-अपने ऑनलाइन उपकरण का, घर या निर्धारित ऑनलाइन सुविधा से ही प्रयोग करेंगे ।

इ) समयरू लगभग 2.5 घंटे के समय का उपयोग राज्य को नई गतिविधियों की जानकारी देने, ऑनलाइन ट्रेनिंग को ग्रामस्तर तक पहुँचने की प्रक्रिया और **FLW** की 1.5 घंटे की ट्रेनिंग सामग्री की चर्चा में होगा।

ब) जिले के प्रतिभागी अगले दिन (**Day** 3) यही प्रशिक्षण ब्लॉक स्तर पर आयोजित करेंगे।

तीसरा दिनः जिला प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण – जिला **ECHO** संपर्क द्वारा

अ) प्रतिभागियों में शामिल होंगेः **Medical Officer in&charge or his designated MO, Block Programme Manager] Block ASHA Manager/Block Community Mobilizer, ASHA Facilitators, CDPOs, Field Monitor, Lady Health Visitors** (जहां उपलब्ध हों)

नोटः शारीरिक दूरी की सावधानी के पालन हेतु सभी प्रतिभागी इस प्रशिक्षण में भाग लेने के लिए अपने-अपने ऑनलाइन उपकरण का, घर या निर्धारित ऑनलाइन सुविधा से ही प्रयोग करेंगे ।

इ) समयः लगभग 2 घंटे के समय का उपयोग ऑनलाइन ट्रेनिंग को ग्रामस्तर तक पहुँचने की प्रक्रिया और **FLW** की 1.5 घंटे की ट्रेनिंग सामग्री की चर्चा में होगा।

ब) ब्लॉक/ शहरी निकाय के प्रतिभागी यही प्रशिक्षण ब्लॉक स्तर / शहर / पीएचसी स्तर पर आयोजित करेंगे ।

चौथा, पाँचवाँ और छठा दिनः जिला **ECHO** संपर्क द्वारा

अ) प्रतिभागियों में शामिल होंगेः **ANMs, ASHAs and AWWs virtually,** उनके स्मार्ट फोन के माध्यम से दिया जायेगा/पी.एच.सी. या उप स्वास्थ्य केन्द्र पर दिया जायेगा।

नोटः शारीरिक दूरी की सावधानी के पालन हेतु सभी प्रतिभागी इस प्रशिक्षण में भाग लेने के लिए अपने-अपने ऑनलाइन उपकरण का, घर या निर्धारित ऑनलाइन सुविधा से ही प्रयोग करेंगे ।

इ) समयः लगभग 1.5 घंटे ट्रेनिंग सामग्री के अनुसार ।

ब) सभी **FLW** को शीघ्र प्रशिक्षण देने के लिए एक दिन में दो सत्र आयोजित करने पर विचार करें।

क) प्रतिभागियों के प्रश्न जिनका उत्तर नहीं दिया जा सका, और उनका फीडबैक राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर साझा करें ताकि एक मानक उत्तर दिया जा सके।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करेंः

निदेशक, आपातकालीन चिकित्सा और राहत, स्वास्थ्य
एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, टेलीफोन नम्बरः 91.11.23978046

निदेशक, राष्ट्रीय रोग नियंत्रण केन्द्र,
टेलीफोन नम्बरः 91.11.23913148

मिशन निदेशक, राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन
टेलीफोन नम्बरः xxxxxxxxxx