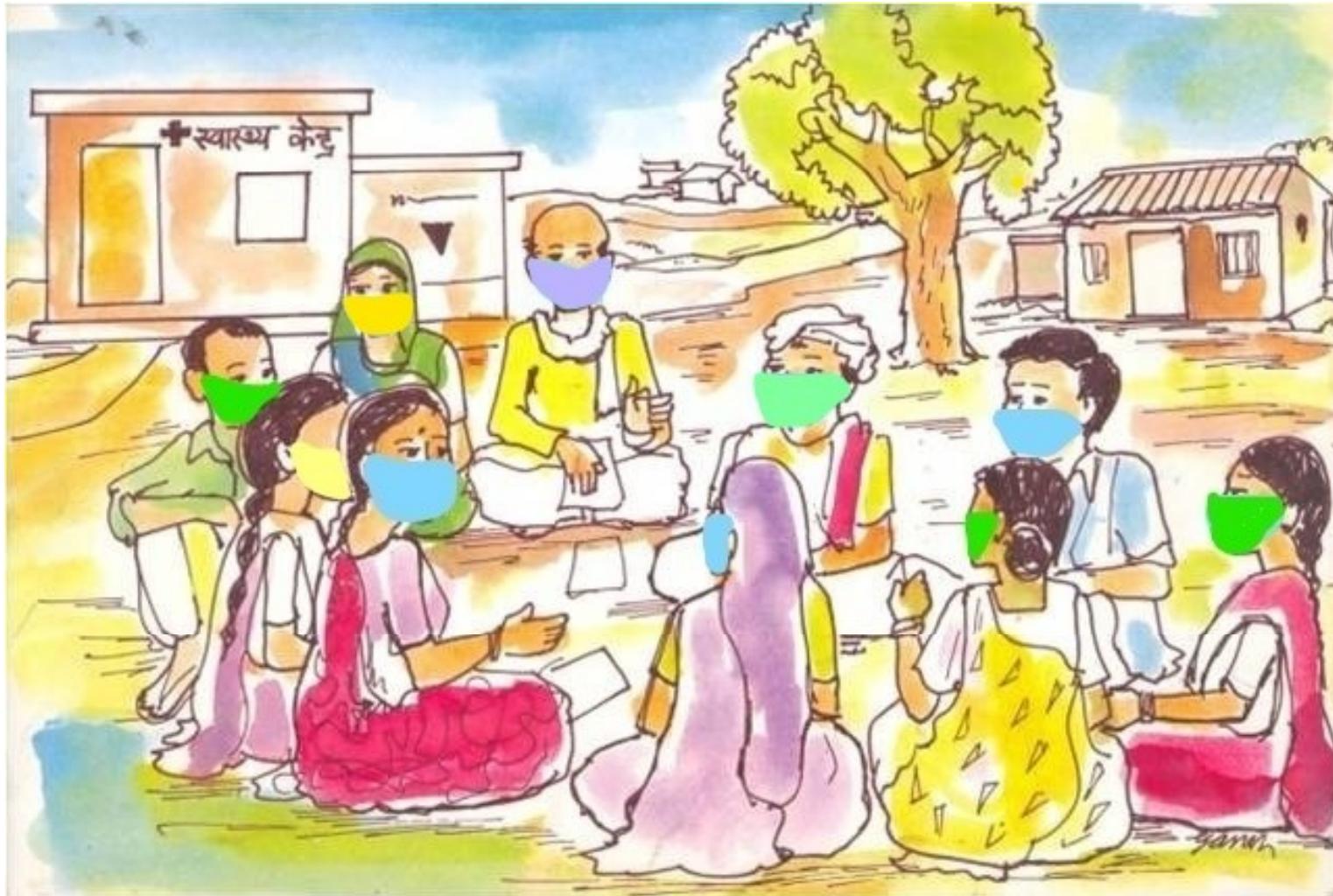


# सामुदायिक जुड़ाव

## कोरोना से बचाव, संवाद और शिक्षा— सावधानी की परीक्षा



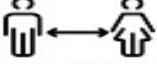
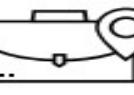
राज्य स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान जयपुर

# COVID – बचाव के अनुकूल व्यवहार

- आप सब जानते हैं कि COVID-19 वैश्विक महामारी के कारण अप्रत्याशित चुनौतियां सामने आई हैं।
- COVID-19 का वायरस निरन्तर अपना रूप बदल रहा है और इसके बदलते रूप अधिक घातक और ज्यादा तेज गति से संक्रमण को बढ़ाने वाले हैं।
- इससे मुकाबला करने के लिए सामुहिक कार्यवाही और सहयोग की आवश्यकता है।
- सरकार अपने स्तर पर बचाव और उपचार के हर संभव प्रयास कर रही है किन्तु व्यक्तिगत और सामुदायिक प्रयासों के बिना सफलता पाना संभव नहीं है। प्रभावशीलता तथा संक्रमण दर अधिक होने पर समस्त संसाधन सीमित पड़ जाते हैं।
- बीमारी से लड़ने के लिए सुरक्षित व्यवहार के निरन्तर अनुपालन की आवश्यकता है।

# वायरस के खिलाफ जीत के लिए कुछ

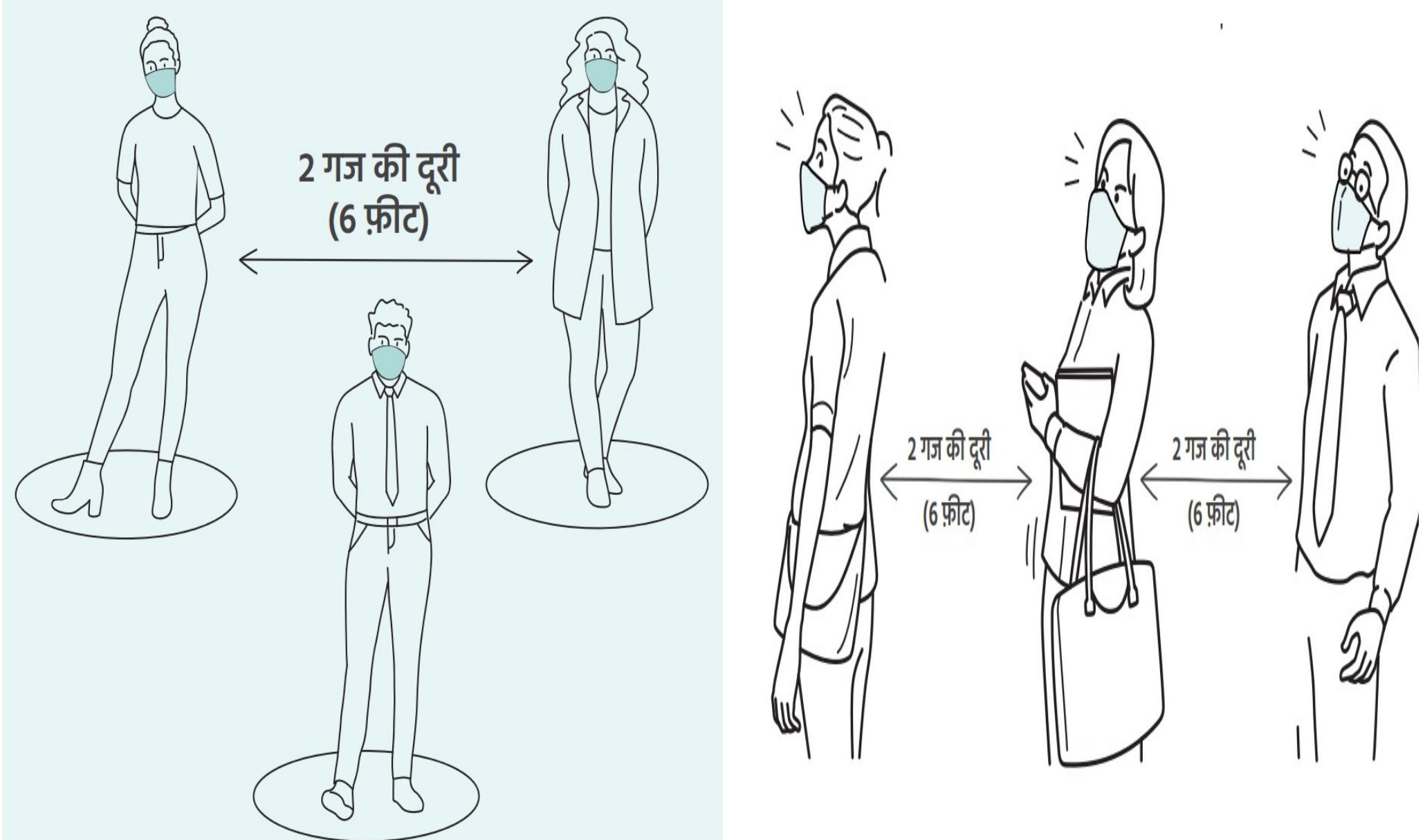
## आवश्यक सुरक्षा उपाय

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <p> 1. आपस में उचित दूरी रखते हुए एक दूसरे का अभिवादन करें</p>                | <p> 2. एक दूसरे से उचित दूरी बनाकर रखें<br/>2 गज की दूरी (6 फ़ीट)</p>   | <p> 3. घर पर बना पुनः उपयोग होने वाला फेस कवर/मास्क हर समय पहनें</p>                              |
| <p> 4. अपनी आँख, नाक या मुँह को छूने से बचें</p>                              | <p> 5. अपनी श्वास स्वच्छता बनाएं रखें</p>  | <p> 6. अपने हाथों को नियमित रूप से और अच्छे से धोएं</p>   |
| <p> 7. अक्सर छुए जाने वाली सतहों को नियमित रूप से साफ और कीटाणुरहित करें</p> | <p> 8. तंबाकू उत्पादों का ना सेवन करें, ना सार्वजनिक स्थानों पर थूकें</p>  | <p> 9. अनावश्यक यात्रा ना करें</p>   |
| <p> 10. किसी के साथ भेदभाव ना करें!</p>                                     | <p> 11. भीड़-भाड़ से बचें, सुरक्षात रहें</p>  | <p> 12. असत्यापित और नकारात्मक जानकारी को सोशल मीडिया पर प्रसारित ना करें</p>                   |
| <p> 13. COVID-19 के बारे में विश्वसनीय स्रोतों से जानकारी लें</p>           | <p> 14. किसी भी तरह की जानकारी के लिए केंद्रीय टोल फ्री हेल्पलाइन नम्बर 1075 या राज्यों के हेल्पलाइन नम्बरों पर कॉल करें</p> | <p> 15. किसी भी तरह के मानसिक तनाव या परेशानी होने पर मनोसामाजिक सहायता सेवाओं का सहयोग लें</p> |

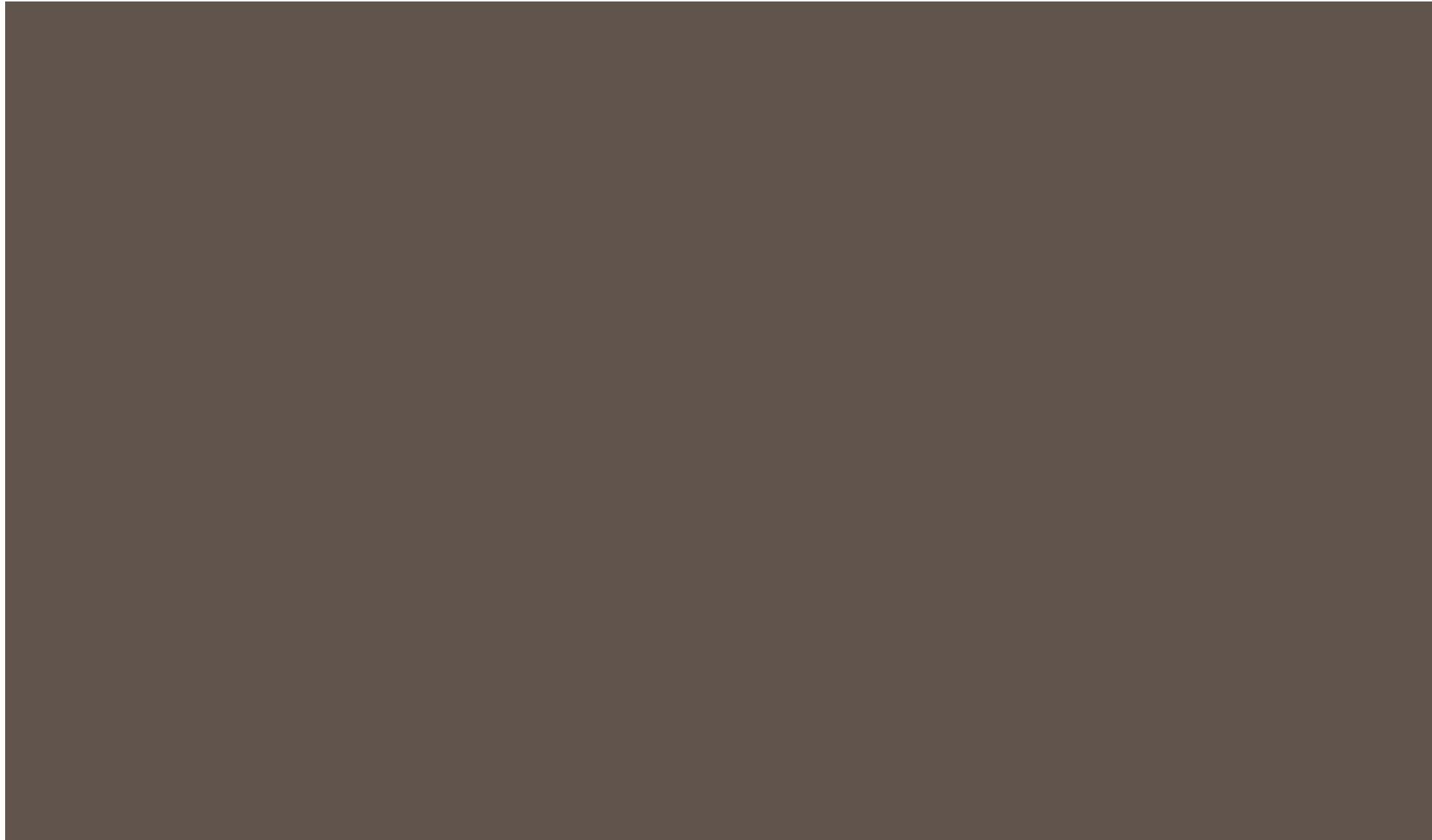
उचित सामाजिक दूरी बनाए रखें,  
दूर से अभिवादन करें



# 2 गज दूरी बहुत जरूरी, चाहे कुछ भी हो मजबूरी, न रहे कोई सावधानी अधूरी



मास्क, सांस के माध्यम से फैलने वाले संक्रमण को रोकता है  
यदि सही तरीके से लगाया हो तो



ठोड़ी या गर्दन पर लगा मास्क आपको झूठी संतुष्टि दे सकता है  
परन्तु संक्रमण से बचाव नहीं कर सकता



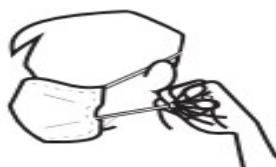
# मास्क कैसे पहने एवं कैसे हटाएं



1. मास्क पहनते समय नाक की किलिप नाक के ऊपर रहे। बाहरी प्लीट्स नीचे की ओर होनी चाहिए



3. पहले ऊपर की डोरी को बांधें। फिर नीचे की डोरी को बांधें। चेहरे और मास्क के बीच खाली जगह नहीं रहनी चाहिए



5. मास्क को उतारते समय हमेशा पहले नीचे की डोरी और फिर ऊपर की डोरी खोल कर उतारें



7. बताए गए तरीके के अनुसार मास्क को नष्ट करें

9. सिंगल यूज मास्क का दोबारा प्रयोग ना करें



2. मास्क की प्लीट्स को खोलें ताकि यह मुँह और नाक को ढक सके



4. मास्क के सामने वाले हिस्से को ना छुएं



6. 8 घंटे के बाद मास्क को बदलें या गीला या नम होने पर बदलें

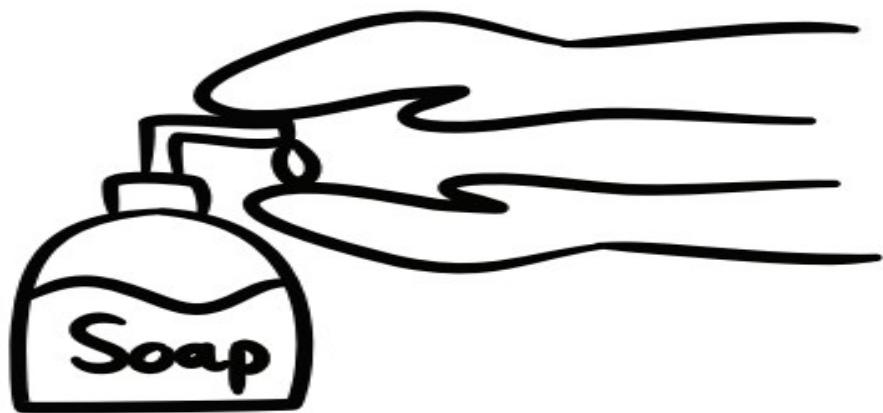


8. मास्क को हटाने के बाद अपने हाथों को अच्छे से साबुन और पानी से धोएं

यदि घर से बाहर है, यात्रा कर रहे हैं, किसी व्यक्ति से मिल रहे हैं या सार्वजनिक स्थल पर जा रहे हैं, तो मास्क पहनना हमेशा हर जगह जरूरी है।



मास्क पहनने से पहले तथा उतारने के बाद हाथ  
साबुन से अवश्य धोएं या सैनेटाईजर का उपयोग करें



# आँख, नांक, मुँह छुने से बचे एवं हाथों का नियमित रूप से धोएं



खुले में ना थूकें एवं दूसरों को भी टोकें व रोकें



कोविड-19 से प्रभावित व्यक्तियों का सहयोग करें एवं उनकी  
देखभाल में मदद करें, भेदभाव ना करें





डॉक्टर, नर्स, पुलिस, सफाई कर्मचारियों का मनोबल  
बढ़ाएं, जो दिन रात हमारी सुरक्षा में लगे हुए हैं

भीड़भाड़ वाले क्षेत्र बाजार, सामुहिक भोज, रैली एवं सम्मेलन तथा  
सार्वजनिक समारोह में जाने से बचें कोरोना अभी गया नहीं है



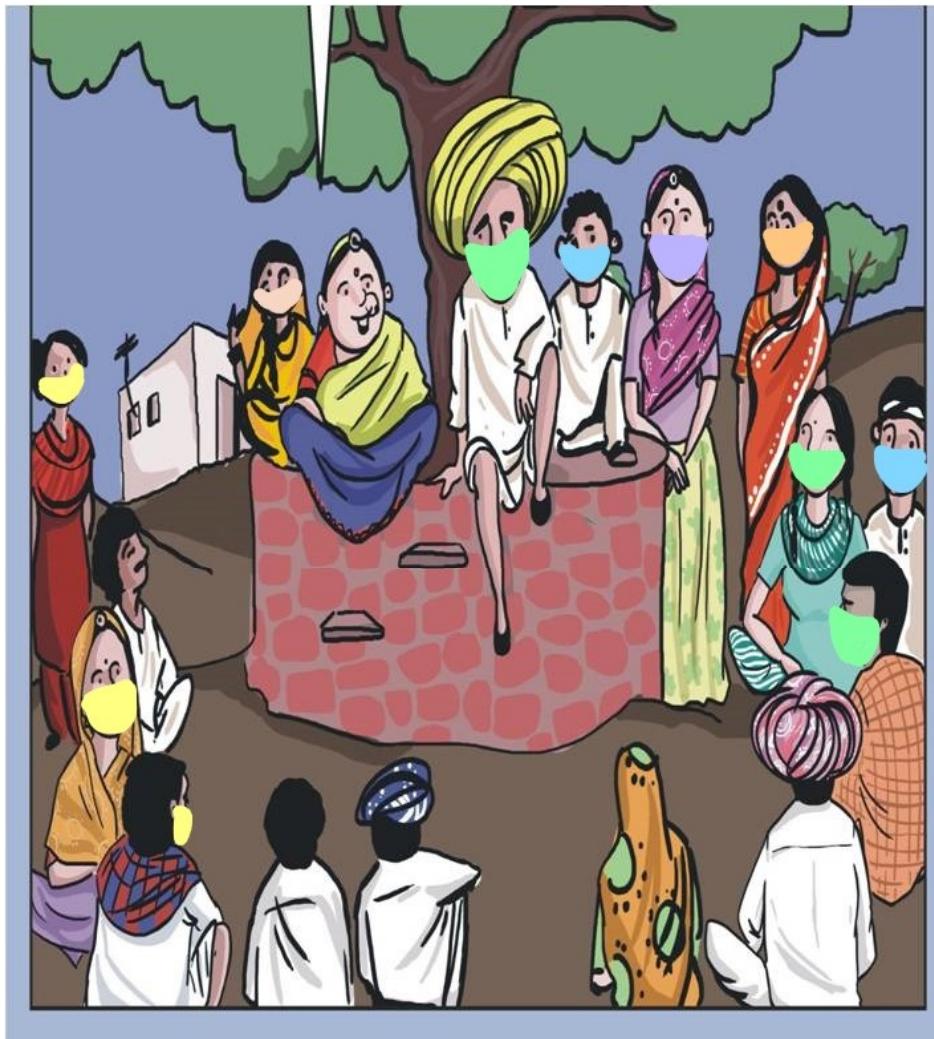
# कोविड-19 से प्रभावित व्यक्तियों का सहयोग करें एवं उनकी देखभाल में मदद करें, भेदभाव ना करें



कोरोना से संबंधित असंख्य सूचना स्रोत है और अनेकानेक सूचनाएँ हमें अनेक माध्यमों से प्राप्त होती है, जो कुछ सही भी हो सकती है, कुछ गलत भी

अफवाहों से बचें, सरकार द्वारा दी गई अधिकारिक सूचनाओं पर ही भरोसा करें।

# कोविड के बचाव व रोकथाम में समुदाय, सामुदायिक संगठन, स्थानीय नेता, जनप्रतिनिधि एवं अग्रिणी कार्यकर्ताओं की भूमिका



# पृष्ठभूमि

कोरोना की रोकथाम एवं प्रबंधन हेतु स्थानीय योजना बनाने, लागू करने, निगरानी करने सहित सभी स्तरों पर भाग लेने के लिए समुदाय द्वारा हस्तक्षेप आवश्यक है :-

- वीएचएसएसनसी
- महिला आरोग्य समिति/जन आरोग्य समिति
- स्वास्थ्य मित्र/ आशा/आंगनबाड़ी कार्यकर्ता/प्रचेता/सीएचओ/लैडी सुपरवाईजर/स्वच्छता ग्राही/ग्राम सचिव/नरेगा सुपरवाईजर/स्कूल शिक्षक
- पंचायत एवं निकायों के जनप्रतिनिधि
- स्वयं सहायता समूहों के सदस्य

# **सामुदायिक जुड़ाव को बढ़ावा देने हेतु स्थानीय सामुदायिक संगठन**

- प्रत्येक राजस्व गांव मे एक वी एच एस एन सी तथा इसके 15 सदस्य
- शहरी क्षेत्र में महिला आरोग्य समिति
- ग्राम शिक्षा कमेटी
- स्वयं सहायता समूह
- पंचायत एवं इसके प्रतिनिधि
- गैर सरकारी संगठन
- आरएमआरएस
- जन आरोग्य समिति

# आशा, आंगनबाड़ी कार्यकर्ता, सामुदायिक स्वास्थ्य अधिकारी / वालेन्टियर की भूमिका

- आपसी संवाद से समुदाय में कोविड बचाव अनुकूल आवश्यक जानकारी देना।
- आवश्यक सामाजिक दूरी, भीड़—भाड़ से बचाव, मार्स्क का उपयोग आदि विषयों पर निगरानी रखना
- अफवाहों व गलत धारणों को दूर करना
- चिकित्सा सेवाओं की उपलब्धता सुनिश्चित करना
- भेदभाव एवं लांछन संबंधी विषयों में मनोवैज्ञानिक परामर्श देना
- आईईसी सामग्री का उपयोग एवं वितरण सुनिश्चित करना
- उच्च जोखिम (हाई रिस्क ग्रुप) वाले संभावित लोगों की पहचान करना।

# समुदाय तथा सामुदायिक संगठनों तथा कार्यकर्ताओं की भूमिका एवं उत्तर दायित्व

- समुदायिक जागरूकता— कोविड बचाव संबंधी अनुकूल व्यवहार हेतु समुदाय को जागरूक करना, स्वास्थ्य सेवाओं के प्रावधानों, स्वास्थ्य कार्मिकों एवं स्वास्थ्य संस्थानों द्वारा दी जाने वाली जांच, उपचार एवं रैफरल सेवाओं के बारे में समुदाय में जागरूकता पैदा करना।
- निगरानी एवं पर्यवेक्षण – कोविड प्रबंधन से संबंधित सेवाओं (जांच/उपचार/स्क्रीनिंग/फोलोअप) की उपलब्धता, सेवाओं की गुणवत्ता पहुंच में सामुदायिक निगरानी सुनिश्चित करना।
- क्षेत्र की स्वास्थ्य सम्बन्धी आवश्यकताओं का आंकलन
- क्षेत्र की स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं और उनके समाधान की पहंचान

## समुदाय तथा सामुदायिक संगठनों तथा कार्यकर्ताओं की भूमिका एवं उत्तर दायित्व

- क्षेत्र में सामुदायिक स्क्रीनिंग तथा सर्विलेन्स के लिए निश्चित दिवस पर स्वास्थ्य कार्मिक की विजिट सुनिश्चित करना MPW, ANM, Swasthya Mitra
- क्षेत्र की कोविड प्रबंधन की योजना बनाना तथा इसको क्रियान्वित करने में सहयोग करना।
- ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति / महिला आरोग्य समिति / जन आरोग्य समिति / आरएमआरएस के अनटाइड फंड का आवश्यक पड़ने पर उपयोग

# ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति की भूमिका एवं उत्तर दायित्व

- समस्याओं के समाधान हेतु विभागों तथा कार्मिकों को अपनी राय देना ।
- रेफरल सेवाओं के प्रावधान हेतु सहयोग, रेफरल हेतु यातायात वाहनों की पहचान
- गांव के स्वास्थ्य रजिस्टर , स्वास्थ्य सूचना पट्ट स्वास्थ्य कलेण्डर का संधारण करना ।

कोविड की जागरूकता हेतु प्रचार प्रसार—मुनादी,  
दीवार नारा लेखन, फ्लेक्स प्रिंट आदि स्थानीय  
प्रचार माध्यमों का उपयोग



# कोविड-19 पर समुदायिक जागरूकता हेतु कठपुतली एवं नुककड़ नाटक



# समीक्षा बैठक

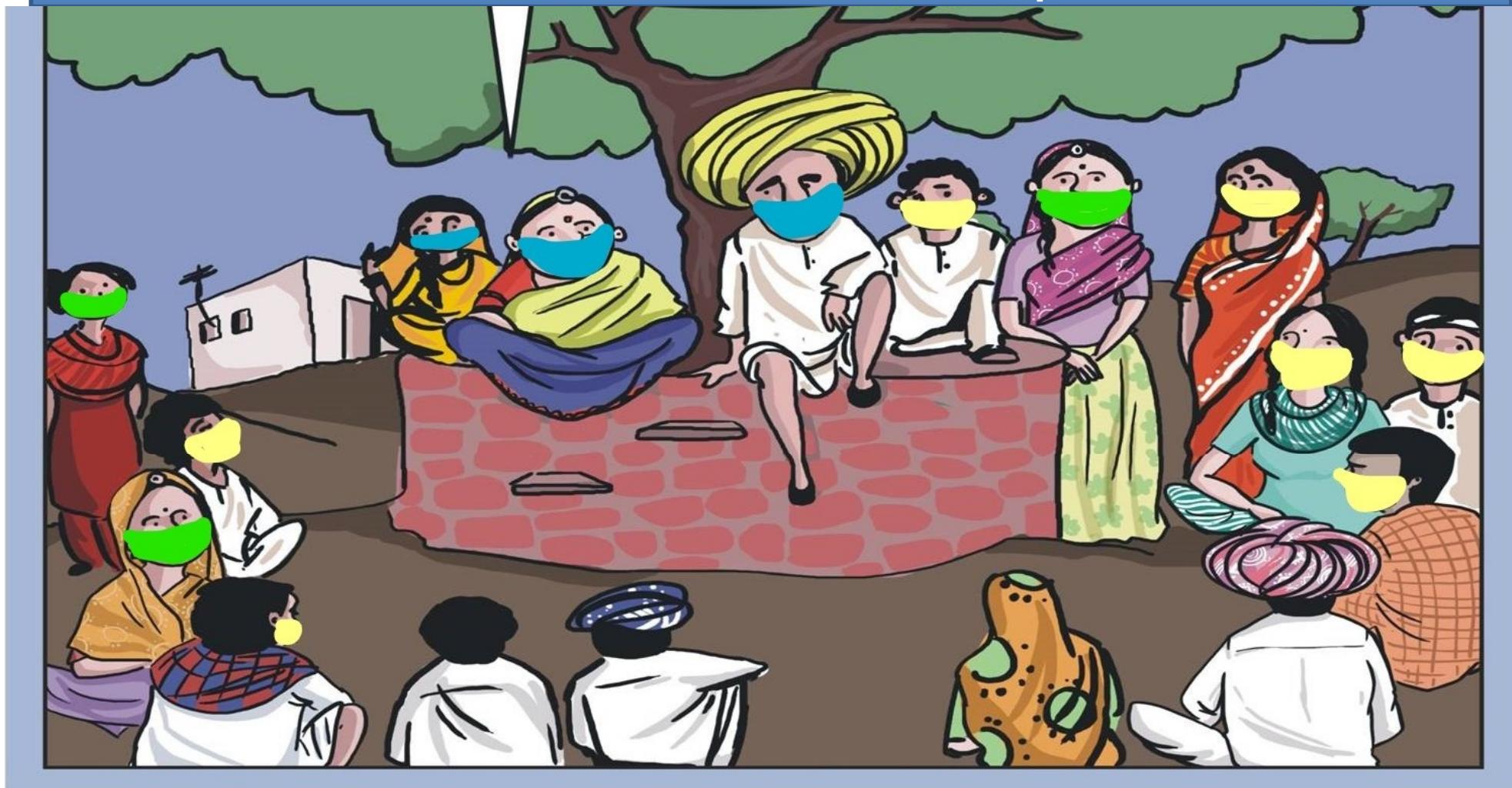
- विभिन्न समितियां अपने—अपने क्षेत्र में कोविड से संबंधित बचाव, रोकथाम तथा प्रबंधन पर सामुहिक समीक्षा करें तथा आवश्यक निर्णय लेकर समुदाय संगठन, व्यक्तियों जिम्मेदारी तय कर क्रियान्वयन सुनिश्चित करें।
- बैठक में सभी सदस्यों के उपस्थित रहने का प्रावधान
- बैठक में जो भी निर्णय लिए जाएँगे उनका रिकार्ड रखा जावें।
- आगामी माह में जो भी गतिविधि की जानी हैं तथा जो व्यय किया जाना है उसकी योजना समिति द्वारा अनुमोदित करवाकर लागू करावें।
- कार्यक्रम एवं गतिविधि कलैण्डर तैयार करें।

# निगरानी

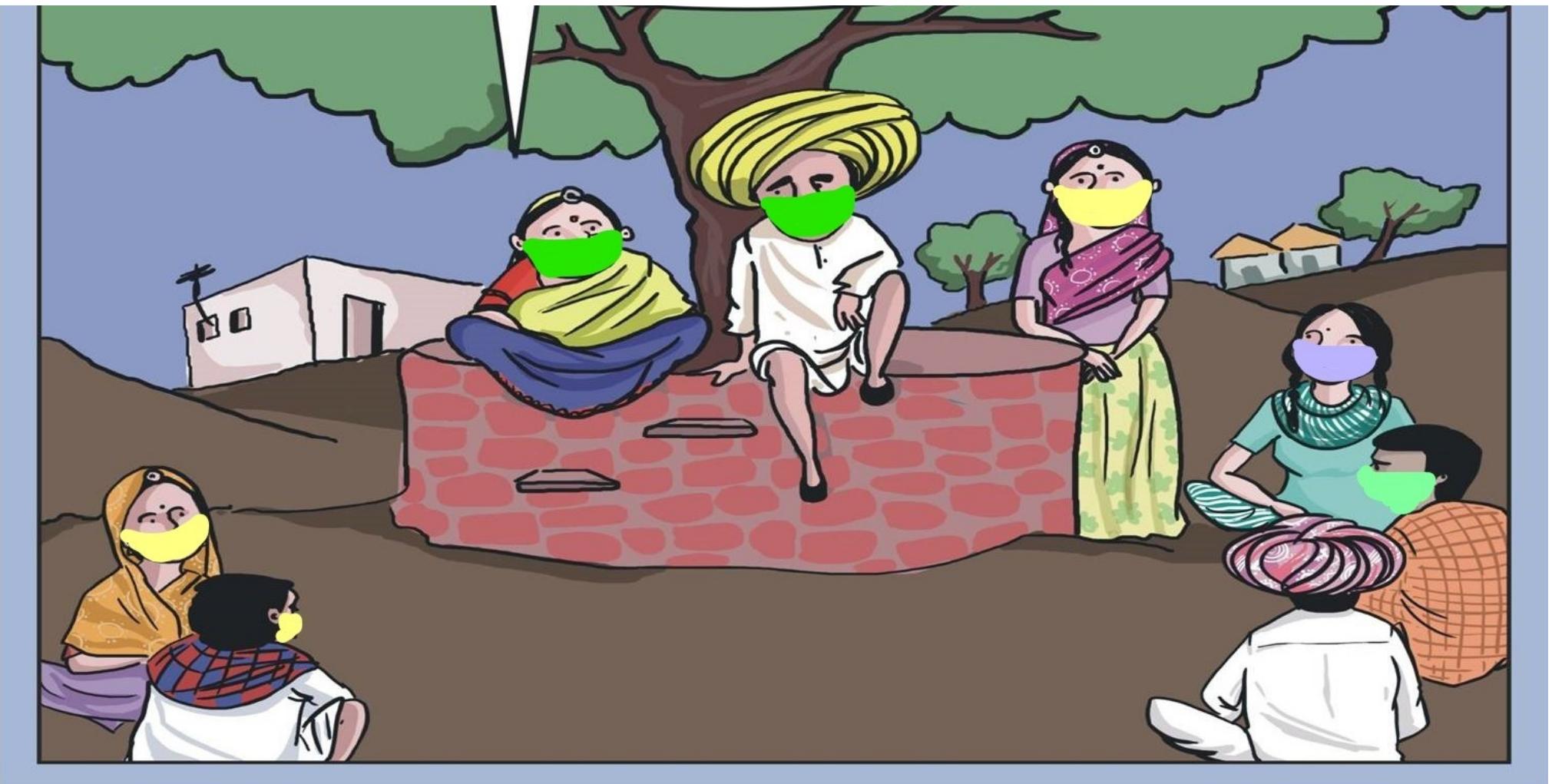
## Monitoring

- मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी, प्रजनन एवं शिशु स्वास्थ्य अधिकारी, खण्ड चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी, चिकित्सा अधिकारी प्रभारी, डी पी एम, बी पी एम, ब्लाक आशा सुपरवाईजर, पीएचसी सुपरवाईजर, अन्य विभागों के प्रतिनिधि अपने—अपने क्षेत्र में कोविड से संबंधित आमुखीकरण एवं प्रशिक्षण के आयोजन को सुनिश्चित करें तथा इसकी गुणवत्ता पर ध्यान दें।
- क्षेत्र के समस्त दूरस्थ क्षेत्रों में समुदाय तक कोविड के बचाव, व्यवहार परिवर्तन एवं प्रमुख सूचनाओं को सम्प्रेषित करवाना सुनिश्चित करें।
- कोविड की आगामी लहर को देखते हुए प्रत्येक जिले में, प्रत्येक गांव में तथा शहरी क्षेत्रों में वीएचएनसी/महिला आरोग्य समिति की विशेष बैठक आयोजित कर आवश्यक सूचनाएँ एवं संदेश प्रसारित करना सुनिश्चित करें तथा इसकी रिपोर्ट एनएचएम को भिजवावें।

कोविड प्रबंधन हेतु स्थानीय सामुदायिक योजना बनाएं। सदस्यों को उनके दायित्वों के बारे में बताएं। होम आईसोलेशन, कोविड जांच, रोगियों की देखभाल, कोविड बचाव संबंधी अनुकूल व्यवहार पर विस्तार से चर्चा करें।



सक्रिय भागीदारी हेतु सभी के सुझाव लें, भागीदारी सुनिश्चित करें, दूसरों  
की राय का सम्मान करें।





शिक्षक अपने विद्यार्थियों तथा  
समुदाय में जागरूकता पैदा  
करने में अपनी भूमिका निभा  
सकते हैं।

चुनौतियों को समझें,  
लापरवाही से बचें



गांव के तालाब के आस-पास  
सफाई की ज़रूरत है।  
बीमारियां फैल सकती हैं।

उचित पोषण एवं  
आवश्यक स्वास्थ्य  
सेवाओं की उपलब्धता  
सुनिश्चित करें



गांव की सभी गर्भवती महिलाओं की  
नियमित जांच एवं टीकाकरण तथा बच्चों के टीकाकरण  
की व्यवस्था होना भी बहुत ज़रूरी है ।



सभी महिलाओं का प्रसव अस्पताल में ही  
होना चाहिए। आपातकाल हेतु पंचायत को यातायात  
की व्यवस्था करनी चाहिए ताकि माताओं की  
मृत्यु को रोका जा सके।

कोरोना काल में समुदाय में गैर संचारी रोगों (मधुमेह, उच्च रक्तचाप, कैसर, थाईराईड आदि) से ग्रसित व्यक्तियों की देखभाल महत्वपूर्ण है। इसमें कोई लापरवाही ना हो, समय पर जांच/उपचार सेवाएँ मिलती रहे।





मैं चाहती हूँ कि गांव में दूर से  
यात्रा करके आने वालों की  
निगरानी हों, वे कुछ आईसोलेट  
रहने चाहिए। सभी लोग अपने  
बच्चों को बे-वजह घर से बाहर  
ना निकलने दें, कुछ दिन  
अनुशासन रखना आवश्यक है।  
जरूरी होने पर यदि बाहर जाना  
पड़े तो मास्क अवश्य पहने

गांव में कूड़ा-कचरा प्रबन्ध के लिए योजना बननी चाहिए ।  
कचरा डालने के लिए दो अलग-अलग कूड़ेदान होने चाहिए ।  
घरेलु ठोस कचरा जैसे-फल, सब्जियां एक गढ़ठे में डालें  
व जानवरों का मल मिलाएं। इससे अच्छी खाद तैयार होगी ।  
कचरे के निस्तारण के लिए हम वर्मी कम्पोस्ट को भी बढ़ावा दे  
सकते हैं, इससे सफाई के साथ-साथ हमारी आय भी बढ़ेगी ।



कचरा व गंदगी के सही  
निस्तारण के अभाव में कोरोना  
संक्रमण का खतरा अधिक  
रहता है। संक्रमित व्यक्ति के  
उपयोग किए गए मास्क आदि  
का निस्तारण निर्धारित  
दिशा-निर्देशों के अनुरूप ही  
किया जाना चाहिए।

घरेलु साफ-सफाई के साथ साथ व्यक्तिगत स्वच्छता का भी ध्यान रखें ।  
शौच के बाद व खाना खाने से पहले साबुन ज़खर से हाथ धोएं ।



ग्राम स्वास्थ्य एवं स्वच्छता समिति





ग्राम स्वास्थ्य एवं स्वच्छता  
समिति की यह मासिक बैठक  
इस आने वाले सत्र के हमारे लक्ष्यों के  
बारे में बात करने के लिए बुलाई गयी है।  
ग्राम सभा में सरपंच द्वारा रखे गये प्रस्तावों  
को लागू करने के लिए हमें योजना  
बना कर कार्यवाही करनी है।

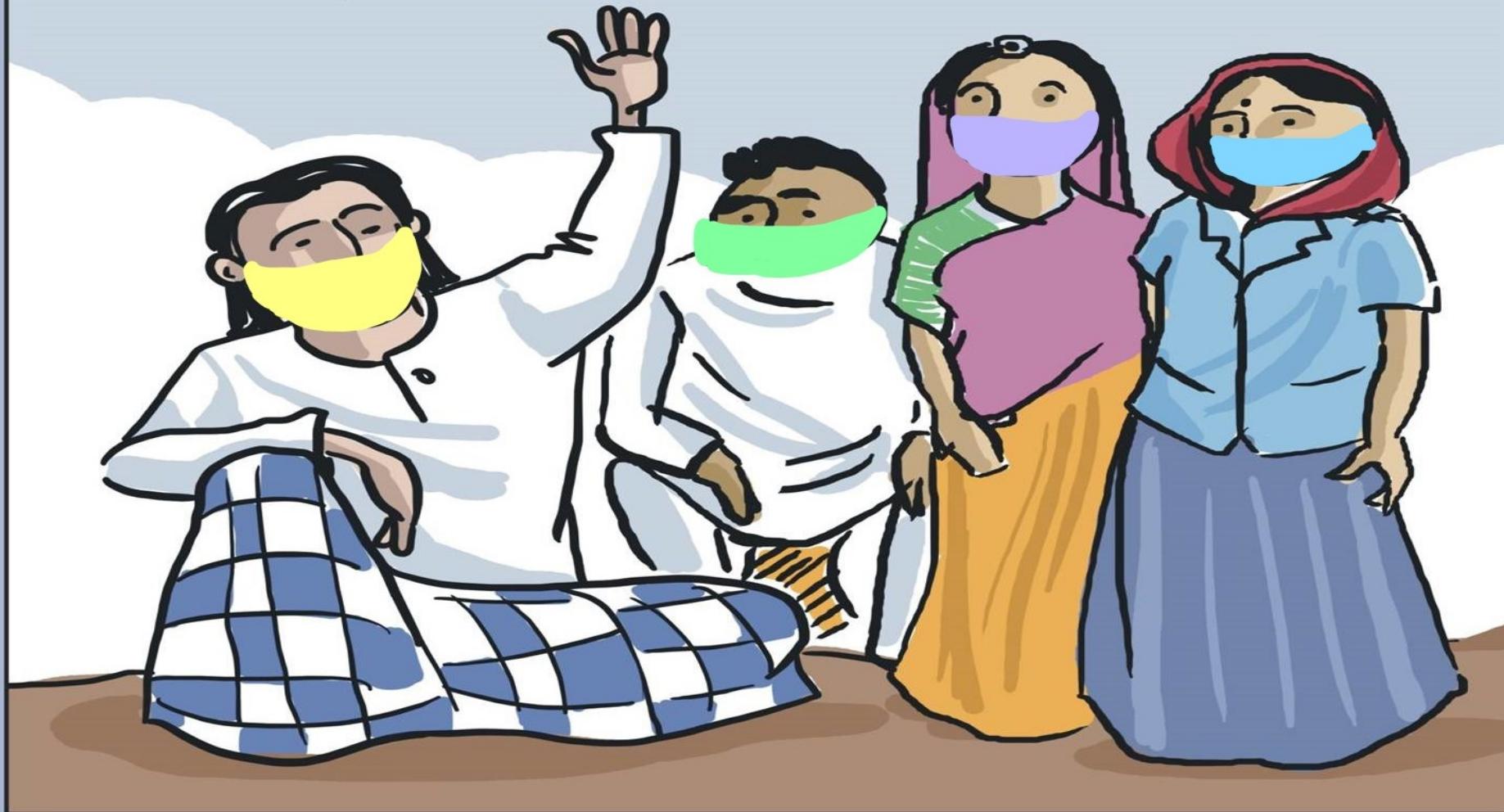
मैं सरकार द्वारा चलाए जा रहे विभिन्न स्वास्थ्य कार्यक्रमों की जानकारी गांव वालों तक पहुंचाऊगा और इस चीज का ध्यान रखूंगा कि -

1. किसी भी मां व बच्चे की मृत्यु न हो ।
2. सभी बच्चों का टीकाकरण हो ।
3. सभी महिलाओं व बच्चों को पोषाहार मिले ।
4. दस्त में सभी को ओ.आर.एस. व उचित आहार प्राप्त हो ।

सभी लोग अपनी जिम्मेदारी समझें तथा कोविड बचाव अनुकूल व्यवहार का पालन करें, यह सुनिश्चित करने के लिए भी मैं पूरी जिम्मेदारी निभाऊंगा ।



1. मेरी कोशिश रहेगी कि कोई भी व्यक्ति भूखा ना रहे ।
2. सभी को सुरक्षित पेय जल उपलब्ध हो । 3. सभी के घरों में शौचालय हो ।
4. गांव की सभी नालियाँ एवं गलियाँ साफ रहें ।
5. गांव में कोई भी महामारी अथवा बीमारी न फैले ।





मैं गांव के स्वास्थ्य स्तर का आंकलन करूँगा।

1. गांव में रहने वालों की संख्या, घरों की संख्या।
2. गरीबी रेखा से नीचे रहने वालों के परिवारों की संख्या उनके घर, आर्थिक स्थिति, रहन-सहन आदि के आधार पर नजरी नक्शा तैयार करूँगा।

मेरी कोशिश यह भी रहेगी कि क्षेत्र में खांसी, जुकाम, बुखार (आईएलआई) के संभावित रोगियों की पहचान कर समय पर जांच सुनिश्चित हो ताकि संक्रमण को रोका जा सके।