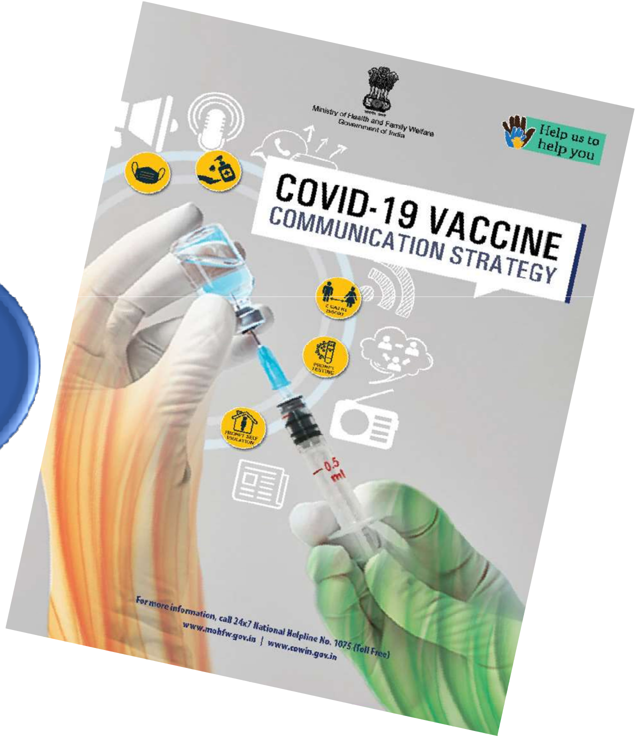
कोरोना महामारी और हमारी ज़िम्मेदारी

संचार नीति - मुख्य आयाम

वैक्सीन पर विश्वास

- कोविड उपयुक्त व्यवहार को बढ़ावा
- कोविड 19 वैक्सीन पर सही जानकारी
- वैक्सीन के प्रति हिचक/ संकोच को दूर करना
- वैक्सीन उत्सुकता को संबोधित करना



कोरोना महामारी और हमारी ज़िम्मेदारी
COVID 19 पर बुनियादी जानकारी

• कोरोनावायरस रोग या कोविड-19 एक संक्रामक रोग है जो SARS-CoV-2 नामक वायरस के कारण होता है

• जैसे यह रोग तेजी से पूरी दुनिया में फैला, विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा इसे महामारी घोषित कर दिया गया

• सामान्य लक्षण हैं:जैसे बुखार, खांसी, सामान्य कमजोरी/थकान, सरदर्द, मांसपेशियों में दर्द, गले में खराश, जुकाम, साँस लेने में कठिनाई, मतली/उल्टी, दस्त, मानसिक स्थिति में बदलाव। लक्षणों के शुरुआती दिन से ही सुंगने में या स्वाद में कमी का होना आदि

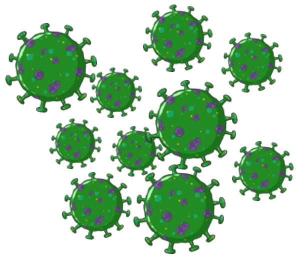
कोविड का टीका

- भारत सरकार ने COVID-19 से बचाव के लिए सुरक्षित और प्रभावी टीके उपलब्ध कराए हैं
- ये टीका भारत के सभी नागरिकों के लिए उपलब्ध हैं जो 18 वर्ष से अधिक आयु के हैं
- 18 वर्ष से ऊपर के सभी लोग टीकाकरण के लिए पात्र हैं और टीका लगाया जा रहा है

कोरोना महामारी और हमारी ज़िम्मेदारी

COVID 19 पर बुनियादी जानकारी –संक्रमण कैसे फैलता है

संक्रमित व्यक्ति द्वारा खांसना/छींकना



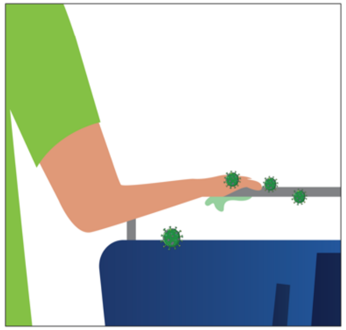
संक्रमित बूंदें

संक्रमित बूंदें आपके हाथ पर लग जातीं हैं

और जब आप किसी सतह या व्यक्ति को छूते हैं तो

वायरस आप तक पहुंच जाता है!!

संक्रमित व्यक्ति द्वारा खांसना/छींकना



संक्रमित बूंदें

संक्रमित बूंदें आपके हाथ पर लग जातीं हैं

वायरस आप तक पहुंच जाता है!!

दूसरों की मदद करने से पहले, ख़ुद को तैयार करें
COVID 19 पर बुनियादी जानकारी

रोकथाम के लिए कोविड उपयुक्त व्यवहार (CAB)

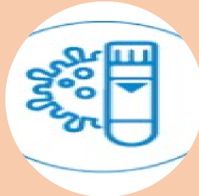
जब भी सार्वजनिक जगह पर हों कम से कम छह फ़ुट (दो गज) की शारीरिक दूरी बनाए रखें

जब भी बाहर हों पूरे समय नाक, मुंह और ठुड्डी को ढकने के लिए सही तरीक़े से मास्क पहनें

हाथों को बिना सैनिटाइज़ किए अपने कान, नाक और मुंह न छुएं

थोड़ी-थोड़ी देर पर साबुन और पानी से अच्छी तरह हाथ धोते रहें / सैनिटाइज़र का इस्तेमाल करें

छींकते और खांसते समय मुंह को अच्छे से ढक लें और खुली जगहों पर न थूकें



लक्षण दिखते ही तुरंत टेस्ट कराएं

कोई भी लक्षण दिखे तो ख़ुद को आइसोलेट कर लें

टीकाकरण में सेवा प्रदाता के रूप में आपकी भूमिका

ज़िला स्तरीय

- जिला एवं ब्लाक स्तरीय कार्यकर्ताओं का कोविड-19 उपयुक्त व्यवहार परिवर्तन संचार नित नई आने वाली गाईडलाइंस पर नियमित रूप से क्षमतावर्धन
- सोशल मीडिया के माध्यम से सभी विभागों व ब्लाक स्तरीय कार्यकर्ताओं के साथ नित नई आने वाली IEC – संचार सामग्री साझा करना
- अन्य विभाग जैसे ICDS, Education, NCC/NYKS, IAP, IMA आदि के साथ समन्वय, अपेक्षित सहयोग हेतु आमुखीकरण
- धार्मिक गुरू एवं प्रभावशाली व्यक्तियों से अपेक्षित सहयोग हेतु आमुखीकरण

- IEC - होर्डिंग्स / बैनर्स / लीफलेट आदि का सुचारू रूप से ब्लॉक पर प्रेषित करना व यह सुनिश्चित करना कि IEC समुदाय तक पहुँच जाए

- कम्युनिटी रेडियो / FM चैनल्स के माध्यम से कोरोना टीकाकरण पर चिकित्सक आदि के साथ टॉक शो, फ़ोन कॉल कार्यक्रम आयोजित करना और इसका प्रचार प्रसार करना जिस से कि समुदाय ज़्यादा से ज़्यादा कार्यक्रम को सुन सके)

- आई एल आई से ग्रसित लक्षण वाले मरीजो को प्राथमिकता के आधार पर भर्ती और इलाज़ में मदद कराना

- होम आइसोलेशन में रह रहे मरीजो की मोनिटरिंग, दवा आदि की उचित व्यवस्था करना

टीकाकरण में सेवा प्रदाता के रूप में आपकी भूमिका

ब्लाक स्तरीय

- ब्लाक स्तरीय कार्यकर्ताओं का कोविड-19 उपयुक्त व्यवहार परिवर्तन संचार हेतु आने वाली नई गाईडलाइंस पर नियमित रूप से क्षमतावर्धन
- सोशल मीडिया के माध्यम से सभी विभागों व ब्लाक स्तरीय कार्यकर्ताओं के साथ नई आने वाली IEC – संचार सामग्री साझा करना
- अन्य विभाग जैसे ICDS, Education, NCC/NYKS, IAP, IMA आदि के साथ समन्वय, अपेक्षित सहयोग हेतु आमुखीकरण
- धार्मिक गुरू एवं प्रभावशाली व्यक्तियों से अपेक्षित सहयोग हेतु आमुखीकरण

- IEC - होर्डिंग्स / बैनर्स / लीफलेट आदि को सुचारू रूप से ब्लॉक पर भेजना सुनिश्चित करना कि IEC समुदाय तक पहुँच जाए

- कम्युनिटी रेडियो / FM चैनल्स के माध्यम से कोरोना टीकाकरण पर चिकित्सक के साथ टॉक शो, फ़ोन कॉल कार्यक्रम आयोजित करना और इसका प्रचार प्रसार करना जिस से कि समुदाय ज़्यादा से ज़्यादा कार्यक्रम को सुन सके

- आई एल आई से ग्रसित लक्षण वाले मरीजो को प्राथमिकता के आधार पर भर्ती और इलाज़ में मदद कराना

- होम आइसोलेशन में रह रहे मरीजो की मोनिटरिंग, दवा आदि की उचित व्यवस्था में मदद करना

टीकाकरण में आशा सहयोगिनी,ए.एन.एम. की भूमिका

टीकाकरण की तैयारी के चरण में आपकी भूमिका:

1 सामुदायिक बैठकों का आयोजन कर कोविड–19 वैक्सीन के फायदों, टीकाकरण के शुरु होने का विस्तृत विवरण, पात्रता, स्थान इत्यादि के बारे में जानकारी देना और सवालों/शंकाओं को शांत करना।

2 लाभार्थियों का पंजीकरण कराने में सहयोग करना और उन्हें जरूरी सलाह देना।

3 घर–घर जाकर IEC सामग्री बांटकर और सोशल मीडिया के जरिए लाभार्थियों को कोविड–19 वैक्सीन की अहमियत के बारे में बताना।

4 पात्रता के अनुसार लाभार्थियों की पहचान करने और उनको कोविड–19 टीकाकरण के लिये पंजीकरण करवाने में सहयोग करना।

5 पंजीकृत लाभार्थियों को सूचित करना कि वो टीकाकरण केन्द्र में फोटो पहचान पत्र साथ अवश्य लेकर जायें।

6 लाभार्थियों को कोविड–19 टीकाकरण स्थल, तारीख और समय के बारे में सूचित करना।

7 समुदाय के सवालों का उत्तर देना कि कोविड–19 का चरणबद्ध टीकाकरण क्यों किया जा रहा है।

8 समुदाय के प्रभावशाली लोगों को पहचान कर अपने साथ जोड़ना वह टीकाकरण में सहयोग लेना।

9 यह सुनिश्चित करना कि समुदाय को एकजुट करने हेतु प्रभावशाली व्यक्तियों को कोविड–19 टीकाकरण स्थल पर आने के लिये आमंत्रित करना।

10 लाभार्थियों को सूचित करना कि अगर उनमें कोविड–19 के कोई भी लक्षण हैं तो वो टीकाकरण के लिए फिलहाल न जाएं।

टीकाकरण में आशा सहयोगिनी,ए.एन.एम. की भूमिका

टीकाकरण के दौरान व बाद में आपकी भूमिकाः

सुनिश्चित करना कि लाभार्थियों को अपने निर्धारित समय अनुसार ही टीकाकरण सत्र के लिए बुलाया जाए।

टीकाकरण स्थल पर IEC सामग्री को प्रत्यक्ष रूप से प्रदर्शित करना।

स्थल की स्वच्छता और लाभार्थियों द्वारा कोविड अनुकूल व्यवहारों का पालन सुनिश्चित करना

टीकाकरण स्थल में प्रवेश और निकास प्रोटोकॉल का पालन और भीड़ के संचालन में मदद करना

लाभार्थी अपने टीकाकरण प्रक्रिया के बाद 30 मिनट तक रुके रहें।

पंजीकृत लाभार्थियों को सूचीबद्ध करना जिनका टीकाकरण नहीं हुआ। इन लाभार्थियों का टीकाकरण सुनिश्चित कराना।

लाभार्थियों को वैक्सीन की दूसरे डोज के बारे में याद दिलाना। उन्हें बताना कि इसकी सूचना उन्हें SMS के जरिए मिलेगी।

समुदाय को टीकाकरण प्रक्रिया पर नियमित रूप से अवगत कराना और इससे जुड़े सवालों के जवाब देना।

टीकाकरण के बाद गृह भ्रमण या फोन द्वारा बात करना कि कहीं कोई सामान्य प्रतिकूल प्रभाव (AEFI) तो महसूस नहीं हो रही।

टीकाकरण के बाद कोई प्रतिकूल प्रभाव महसूस होने की स्थिति में प्रोटोकॉल का पालन करना और स्वास्थ्य कर्मचारियों और AEFI टीम का सहयोग करना।

आशा सहयोगिनी,ए.एन.एम. की भूमिका

- एक COVID वैक्सीन रोल मॉडल (उदाहरण) और चैंपियन बनें- ख़ुद टीका लगवाएं, अपने साथी और सहकर्मी समूहों, परिवारों, सामाजिक मंडलियों और समुदायों में टीकाकरण को बढ़ावा दें

- टीका लगवाने वाले लोगों की सकारात्मक कहानियों को बढ़ावा दें

- लाभार्थियों को जानकारी देना कि कोविड संक्रमित हों तो पूरी तरह ठीक होने तक इंतज़ार करें और स्वस्थ होने के 3 माह बाद तुरंत टीका लगवा लें

- लाभार्थियों को जानकारी देना की टीके के बाद हल्का बुखार, टीके वाली जगह पर दर्द या शरीर में दर्द होना आम बात है यानि टीका सही काम कर रहा है

- ग्रामीण क्षेत्रो में कोरोना अनुरूप व्यवहारों की पालना हेतू लोगो को जागरूक करना

- डोर टू डोर सर्वे करके कोरोना मरीजों की पहचान करना एवं सर्वे के दौरान बुजुर्गो, बच्चों एवं गर्भवती महिलाओ के फॉलो –अप पर विशेष ध्यान देना ।

आशा सहयोगिनी,ए.एन.एम. की भूमिका

- हल्के, मध्यम और गंभीर लक्षणों को पहचान कर कोरोना मरीजों को, होम आइसोलेशन या रेफरल की सलाह देना और चिकित्सक को तुरंत सूचित करना ।
- होम आइसोलेशन में रह रहे मरीजों का फॉलो –अप कर उचित परामर्श देना और मेडिकल किट देना और इलाज में सहायता करना
- कोरोना की संभावित तीसरी लहर के सम्बन्ध में ग्राम स्तरीय निगरानी दल, जनप्रतिनिधि, वार्ड पंच को जागरूक करना और कोरोना जन-जागरूकता अभियान में सहायता लेना ।
- ग्रामीण क्षेत्रो में ज्यादातर बुखार को टाईफाईड बुखार मानते हैं लेकिन वर्तमान में हर प्रकार के बुखार के मरीजों को कोरोना का संभावित मरीज़ मानते हुए होम आइसोलेशन की गाईडलाईन की पालना कराना, जिससे संक्रमण की दर कम हो सके ।
- होम आइसोलेशन में रह रहे मरीजों एवं बुखार के मरीजो का हर दुसरे दिन टेलीफोन के माध्यम से उनके स्वास्थ्य की जानकारी लेंना और यदि किसी मरीज़ को रेफेर करना है तो समन्वय करना
- अपने एवं अपने परिवार के स्वास्थ्य का ध्यान रखें, ऐसे कार्येकर्ता जिनके घर में बुजुर्ग , शिशु, बच्चे और गर्भवती महिलाएं है वो विशेष ध्यान रखें ।

स्वच्छाग्राही, पी.आर.आई., वी.एच.एन.एस.सी., एम.ए.एस.की भूमिका

- अपने इलाके में कोरोना उपयुक्त व्यवहार को बढ़ावा देने के लिए रोल मॉडल बने
- सुनिश्चित करें कि समुदाय के लोग कोरोना उपयुक्त व्यवहार (CAB) को समझे और हमेशा उनका पालन करें जैसे: हर समय मास्क का उपयोग करना आदि
- विश्वसनीय सूत्रों से जानकारी लें जैसे कि राजस्थान सरकार/स्वास्थ्य विभाग की वेबसाइट या स्वास्थ्य कर्मियों द्वारा
- घर घर भ्रमण के दौरान आई.एल.आई. लक्षणों वाले रोगियों की जाँच, आवश्यक परामर्श, रेफेरल और एम्बुलेंस आदि व्यवस्था में सहायता करना।
- आई.एल.आई. लक्षणों की पहचान और निगरानी के लिए ग्राम स्तरीय निगरानी दल, जनप्रतिनिधि, वार्ड पंच की सहायता से हर 10 घरो पर एक निगरानी सदस्य जो उसी क्षेत्र को हो की पहचान करने में मदद करना, ताकि समय रहते आई.एल.आई. लक्षणों से ग्रसित मरीजों की पहचान हो सके और उनको सही इलाज मिल सकें।
- ग्राम पंचायत समिति द्वारा विभिन्न माध्यमों से प्रचार प्रसार जैसे: दीवार लेखन, मुनादी आदि कर समुदाय को आई.एल.आई. लक्षणों की पहचान और निगरानी हेतू जागरूक किया जायेगा, ताकि वे आवश्यकता के समय स्वयं आशा बहन से संपर्क कर अपनी जाँच करा सकें

स्वच्छाग्राही, पी.आर.आई., वी.एच.एन.एस.सी., एम.ए.एस.की भूमिका

- अपने मित्रो, बुजुर्गो और समुदाय में.अपने सोशल मिडिया प्लैटफॉर्म (जैसे: व्हाट्सऐप, फेसबुक, आदि) द्वारा कोविड-19 संबंधी जानकारी प्रेषित करें
- लाभार्थियों को बतायें की अगर वो अपने अगले टीकाकरण के निर्धारित समय पर कोरोना संक्रमित है तो स्वथ्य होने के तीन माह बाद टीकाकरण के लिए जायें
- सवाल /शंकाओ वाले लोगो के लिए सही जानकारी का स्रोत बनें, इसके लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ताओ के संपर्क में रहकर कोविड-19 टीकाकरण से जुडी जानकारी से अपने आपको अवगत कराते रहें
- समुदाय में किसी भी प्रकार के अफवाह फैलने पर स्वास्थ्य कर्मचारियों और कार्यकर्ताओ को सूचित करें
- समुदाय को सही जानकारी एवं तथ्य प्रेषित करें , असत्यापित सूत्रों से मिली जानकारी को समुदाय में साझा न करें
- पात्र लाभार्थियों का पंजीकरण कराना, टीका लगवाना, टीका लगने के बाद का परामर्श,गृह भ्रमण, कोविड उपयुक्त व्यवहारों की पालना करवाना
- टीकाकरण स्थल तक पहुंचनें में बुजुर्गो की मदद करना

पंजीकरण हेतु प्रपत्र

पंजीकरण के लिए इनमें से किसी भी एक फोटो आई.डी. का उपयोग करें

टीकाकरण के समय आप वही आई. डी. लेकर जाएं जो आपने पंजीकरण करवाते समय उपयोग की थी।

टीके के लिए पंजीकरण में मदद करना COWIN पोर्टल (selfregistration.cowin.gov.in),आरोग्य सेतु ऐप, उमंग ऐप,ई-मित्र, या 1075 के माध्यम से लाभार्थी पंजीकरण प्रक्रिया में सहायता करें

टीके के बाद भी जारी रहें ये पांच व्यवहार

टीके के बाद भी जारी रहें पांच व्यवहार

- हमेशा सही तरीक़े से 3 परतो वाला मास्क पहनकर रखें
- अपने हाथों को नियमित रूप से साबुन और पानी से धोएं ।
- आपस में कम से कम 6 फ़ुट (दो गज) की शारीरिक दूरी हमेशा बनाए रखें ।
- लक्षण दिखने पर खुद को दूसरो से अलग कर लें
- लक्षण दिखने पर अपनी जाँच करायें

तनाव घबराहट और भेदभाव को रोकने में आपकी भूमिका

- लोगों को जागरूक करें और उन्हें यह समझने में मदद करें कि यह एक साधारण संक्रमण है और 80% संक्रमित व्यक्तियों में लक्षण माइल्ड होते हैं।
- जोर दें कि ज्यादातर लोग COVID -19 से ठीक हो जाते हैं, स्थानीय लोगों के बारे में बताएं जो COVID -19 से स्वस्थ हो गए हैं
- समुदाय के प्रभावशाली लोगों को जोड़ें
- नकारात्मक बातें/फ़र्जी ख़बरों से दूर रहने के लिए कहें
- वाट्सऐप ग्रुप से जुड़ने में मदद करें जहां उन्हें सकारात्मक ख़बरें मिलें
- इनडोर गेम्स, पढ़ने, बागवानी, घर की सफाई आदि जैसी आरामदायक गतिविधियों में ख़ुद को व्यस्त रखने की सलाह दें
- अधिक जोखिम वाले समूहों तक पहुंचने के लिए विशेष प्रयास करें (बच्चे, गर्भवती महिलाएं, बुजुर्ग)
- "कोविड-19 केस" कहने से बेहतर है "कोविड-19 से प्रभावित" कहना
- कोविड-19 "विक्टिम" कहने से बेहतर है व्यक्ति जिनके "संक्रमण का इलाज" हो रहा है
- कोविड-19 "संदिग्ध" कहने से बेहतर है ये कहा जाना कि ये "संभवतः कोविड-19 से प्रभावित" हैं
- कोविड-19 से "संक्रमित हैं" कहने से बेहतर है उन्हे "कोविड-19 से प्रभावित" कहना
- "सामाजिक दूरी" कहने से बेहतर है "शारीरिक दूरी" कहना

अभ्यास करें और जानें

स्वयं को और अपने प्रियजनों को सुरक्षित रखने के लिए अपने
हाथों को साबुन-पानी से नियमित रूप से साफ करें
हाथ को साफ करने के तरीके
1
दोनों हथेलियों को रगड़ें
2
हथेलियों को पलट कर रगड़ें
3
उंगलियों के बीच में रगड़ें
4
उंगलियों की सतह के पीछे साफ़ करें
5
अंगूठे की सतह को रगड़ें
6
नाख़ुनों को साफ़ करें

अधिक जानकारी के लिए महत्वपूर्ण संपर्क

- पोस्ट कोविड केयर:181
- स्वास्थ्य हेल्प लाइन नंबर: 181/ 104/108
- महिला हेल्प लाइन नंबर: 180
- चाइल्ड हेल्प लाइन नंबर : 1098
- मानसिक स्वास्थ्य: 08046110007
- मनसंवाद हेल्पलाइन:1800-18000-18
- राष्ट्रीय हेल्प लाइन नंबर: 1075
- पीआईबी फैक्ट चैक : 8799711259
- चिकित्सा मंत्री हेल्प डेस्क: 0141-2225624, 22225000.
- बैड की उपलब्धता ऑनलाइन www.covidinfo.rajasthan.gov.in पर देखा जा सकता है
- टेली कंसल्टेशन हेतू: www.esanjeevani.in
- यंग वारियर बनने हेतू: 9650414141

अधिक जानकारी के लिए महत्वपूर्ण स्रोत

- Call 24x7 National Helpline No. 1075 (Toll Free)
- www.mohfw.gov.in
- www.cowin.gov.in
- https://indiafightscovid.com/
- www.facebook.com/MoHFWIndia/
- www. twitter.com/MoHFWINDIA/
- www.youtube.com/user/mohfwindia
- https://www.unicef.org/india/
- https://www.who.int/india
- https://www.in.undp.org/
- @PIBFactCheck

हमारा मास्क - हमारी पहचान

धन्यवाद