



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 रेफरल 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
- साँस 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 साँस 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 खाँसता या छींकता है तो उसके मुँह या नाक से निकली बूंदों द्वारा यह रोग फैलता है। ऐसा मुख्यतः 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 मुँह, नाक या आँखों 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 हैं, उनमें जटिलताओं का खतरा 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 बूंदों 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।



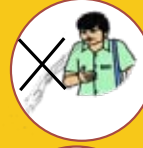
ख) साफ सफाई का विशेष ध्यान रखें

- ▶ 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 मुँह को रुमाल या तौलिये से ढक लें। अपने रुमाल को कम से कम दिन में एक बार अवश्य धोएं।
- ▶ अच्छा होगा कि आप अपनी मुड़ी हुई कोहनी में खांसे 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 छुएं।
- ▶ 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 (क्वारांटाइन) 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 जिन्हें COVID-19 होने का खतरा है या वो जिनकी पुष्टि हो गई है
 - ▲ 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 किन्हीं अन्य के साथ साझा ना करें।
 - ◆ उन्हें अगले 14 दिनों के लिए घर में ही एकांत (क्वारांटाइन) 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 क्वारांटाइन (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 मुँह 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 दरवाजे 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 क्वारांटाइन 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 मुँह ढकना)–
 - ◆ मुँह पर मास्क लगाने से पहले अपने हाथ अवश्य धो लें।
 - ◆ सुनिश्चित करें कि यह ढीला ना हो और मुँह और नाक दोनों ढके 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 ढक्कन 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 ढकना सुनिश्चित करें।
- ▶ यदि आप स्वास्थ्य सेवाओं के लिए सामुदायिक बैठक या आउटरीच सत्र का आयोजन कर रहे हैं तो यह सुनिश्चित 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 गर्भवती 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 : <ul style="list-style-type: none">▶ जिन्हें बुखार, खांसी आदि के लक्षण हो▶ स्वास्थ्य केंद्रों के वो कर्मचारी जो संक्रमित व्यक्तियों की सेवा कर रहे हों▶ बीमार (क्वारेन्टाइन) 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 जिन्हें 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।

