

कैसे **आपका समुदाय** कोविड-19 के प्रसार को रोक सकता है

आप अपने प्रियजनों को सुरक्षित रखने का महत्वपूर्ण ज़रिया हैं! यह दस्तावेज़ प्रमुख क्रियाओं के बारे में सुझाव देता है कि कैसे आपका समुदाय सुरक्षित रह सकता है और कोविड-19 के प्रसार को कम कर सकता है, विशेष रूप से उन परिस्थितियों में जहां पर आपको अपने स्थानीय अधिकारियों द्वारा भौतिक दूरी बनाए रखने या घर पर रहने के लिए कहा गया हो।

तीन बुनियादी चरणों का स्थानीयकरण और कार्यान्वयन करना:

1) सीखें

2) कार्य करें

3) सहायता करें

1) सीखें

- **अद्यतन रहिये** अधुनातन कोविड-19 जानकारी के साथ आप की अपने राष्ट्रीय और स्थानीय स्वास्थ्य प्राधिकरण, [विश्व स्वास्थ्य संगठन \(डब्ल्यूएचओ\)](#), [संयुक्त राष्ट्र बाल कोष \(यूनिसेफ\)](#), [आईएफआरसी](#) एवं, आपके स्थानीय रेड क्रॉस, या रेड क्रेसेंट वेबसाइटों या सोशल मीडिया से (Twitter, Instagram और TikTok सहित)। [WhatsApp](#) पर उपयोग करें [डब्ल्यूएचओ](#) और [यूनिसेफ](#) के कोविड-19 की जानकारी के लिए चैटबॉट का।
- **सही जानकारी साझा करें** अपने साथियों, परिवार और समुदाय के साथ। लोगजानकारी प्राप्त करते हैं कई स्रोतों से और यह अक्सर कठिन हो जाता है उनके लिए पहचानना कि कौन सी जानकारी भरोसेमंद और विश्वसनीय है। अफवाहें और गलत सूचना लोगों को रोक सकती है निवारक कार्य करने से या उन्हें ऐसे काम करने के लिए मना सकती है जिनसे संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।
पूछें:
 - ✓ **कहांसे** यह जानकारी आयी है? क्या जानकारी साझा करने वाले व्यक्ति या चैनल के पास वैज्ञानिक सबूत है? आपके देश में स्वास्थ्य मंत्रालय, डब्ल्यूएचओ, यूनिसेफ और नेशनल रेड क्रॉस तथा रेड क्रेसेंट सोसायटी उचित जानकारी प्राप्त करने के लिए विश्वसनीय स्रोत हैं।
 - ✓ **कब** यह जानकारी पहली बार प्रकाशित हुई या साझा की गई थी? कभी-कभी पुरानी जानकारी प्रसारित होती रहती है।
 - ✓ गलतफहमियों को सत्यापित जानकारी प्रदान कर उसे दूर करें और प्रश्नों को पूछने के लिए खुला रखें
- **जानिए की रक्षा कैसे करें सबसे कमजोर लोगों की।** कोविड-19 विशेष खतरा है वृद्ध व्यक्तियों और उन लोगों के लिए जो पहले से बीमार हैं या पहले से ही मौजूद चिकित्सा स्थिति में हैं। अगर उन्हें कोविड-19 हो जाता है तो वेगंभीर रूप से बीमार पड़ सकते हैं या मर भी सकते हैं।
- **जानिए कि क्या करें और कैसे तैयार रहना चाहिए जब परिवार का कोई सदस्य बीमार होता है (और अलग रहता है) या कोविड-19 से संक्रमित हो जाता है (नीचे देखें)।**

2) कार्य करें

- सुनिश्चित करें कि आप और आपके परिजन जानते हैं कि कोविड-19 के जोखिमों को दूर करने के लिए क्या करना चाहिए:
 - ✓ अपने हाथों को अच्छी तरह से साबुन से धोएं और अक्सर चेहरे को छूने से बचें।
 - ✓ खांसते और छींकते समय मुंह को ढक लें (टिशू या मुड़ी हुई कोहनी का उपयोग करें)।
 - ✓ हाथ मिलाने और निकट संपर्क में आने से बचें। लोगों को नमस्कार करने के नए तरीकों के बारे में सोचें जिसमें शारीरिक संपर्क ना हो।
 - ✓ मानक घरेलू सफाई उत्पादों के साथ नियमित रूप से सतहों को कीटाणुरहित करके घर को साफ रखें।
 - ✓ अपने घर से बाहर की गतिविधियों को जितना हो सके उतना सीमित करें।
 - ✓ यदि आपको बुखार या खांसी होने पर या अस्वस्थ महसूस होने पर घर में ही रहें और जरूरत पड़ने पर चिकित्सकीय मदद लें।
 - ✓ यदि आपको बाहर अवश्य जाना पड़े, तो कम से कम 1 मीटर (3 फीट) की दूरी बनाए और सार्वजनिक स्थानों पर जाने से बचें। **लोगों से कम से कम एक मीटर की दूरी पर रहने से, वायरस के संपर्क में आने की संभावना नाटकीय रूप से कम हो जाती है।**
 - ✓ इस जानकारी को अपने पड़ोसियों और दोस्तों के साथ साझा करें।
 - ✓ स्वास्थ्य अधिकारियों द्वारा दी गई सलाह का प्रिंट आउट लें और सार्वजनिक स्थानों के प्रबंधकों को उन्हें लगाने के लिए कहें।
- कोविड-19 की तैयारी कैसे करें, इस बारे में अपनी योजना बनाएं
 - ✓ अपनी बुनियादी जरूरतों के लिए योजना बनाएं। यदि आपको घर में रहने या क्वारनटीन में जाने के लिए कहा जाता है तो सुनिश्चित करें कि आपके पास एक या दो सप्ताह के लिए भोजन, पानी और दवा की आपूर्ति हो। यह जान लें कि अगर आप सप्लाई नहीं खरीद सकते हैं या बीमारी के कारण अपना घर नहीं छोड़ सकते हैं, तो आपको पानी या किराने की खरीदारी में कौन मदद कर सकता है। स्थानीय सहायता सेवाओं (यानी राष्ट्रीय अधिकारियों द्वारा आयोजित सेवाओं या रेड क्रॉस रेड क्रेसेंट) के संपर्क में रहें ताकि यह जाने की वे क्या और कैसे मदद कर सकते हैं।
 - ✓ यह अनुमान लगाएं कि यात्रा प्रतिबंध या व्यावसायिक बंद का आप पर और दूसरों पर क्या प्रभाव पड़ सकता है। उन प्रभावों से निपटने की योजना बनाएं।
 - ✓ दूसरों के संपर्क में रहें फ़ोन कॉल या सोशल मीडिया के माध्यम से, खासकर जब आप अकेले रहते हों।
 - ✓ जिन लोगों के पास फ़ोन नहीं है उनके पास पड़ोसियों अथवा उनके पड़ोस के स्थानीय स्वयंसेवकों के माध्यम से उन लोगों तक पहुंचें।
 - ✓ योजना बनाएं कि आप अपने परिवार के किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल कैसे करेंगे जो बीमार हो जाता है और कौन आप की देखभाल करेगा, खासकर यदि आप या वे अकेले रहते हैं।

नीचे दी गई डब्ल्यूएचओ की सिफारिशें आपको और आपके परिवार को मदद करेंगी जब आप में से कोई एक बीमार हो जाये तो (नीचे दी गई सभी सिफारिशें इस दस्तावेज़ में शामिल हाथ धोना, छींकना, खांसना और भौतिक दूरी बनाए रखने के तरीकों के अतिरिक्त हैं):

<p>कोविड-19 के संदिग्ध मामलो में व्यक्ति को क्या करना चाहिए:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - परिवार के अन्य सदस्यों से अलग कमरे में रहें या यदि कोई कमरा शेयर किया जा रहा है तो परदे के पीछे रहें। - दूसरों से कम से कम एक मीटर की दूरी बनाए रखें और जब किसी अन्य घरेलू सदस्य के साथ एक ही कमरे में हों तब चिकित्सा मास्क पहनें। - यदि संभव हो, तो अलग बाथरूम का इस्तेमाल करें। यदि संभव न हो, तो बाथरूम का इस्तेमाल आखिरी में करें, सभी सामान्य सतहों जैसे डोरनॉब्स, नल और सिंक को बाद में अच्छी तरह से साफ़ करें - नियमित बर्तन, कप, खाने के बर्तनों का इस्तेमाल करें, और उन्हें किसी के साथ शेयर न करें। - डेडिकेटेड टॉवल्स और बेडलिनन्स का उपयोग करें, और संभव हो तो अपने कपड़े स्वयं धो लें - आराम करें, खूब तरल पदार्थ पिएं और पौष्टिक आहार लें।
<p>एक संदिग्ध कोविड-19 रोगी की देखभाल करने वाले को क्या करना चाहिए:</p> <p>निर्देशों का पालन करें संदिग्ध नोवेल कोरोना वायरस (एनसीओवी) के संक्रमण वाले रोगियों के लिए घरेलू देखभाल पर, जिसमें हल्के लक्षण और संपर्क प्रबंधन शामिल हैं</p>	<ul style="list-style-type: none"> - जब बीमार व्यक्ति के साथ एक ही कमरे में हो तो चिकित्सा मास्क पहनें। उपयोग के दौरान मास्क को न छुएं। उपयोग के बाद मास्क को बंद कूड़ेदान में डालें - बीमार व्यक्ति या उनके आसपास में किसी भी प्रकार से संपर्क में आने के बाद साबुन और पानी या अल्कोहल-आधारित हैंड-रब से हाथों को साफ करें; भोजन तैयार करने से पहले और बाद में; खाने से पहले; और शौचालय का इस्तेमाल करने के बाद हाथों को धोएं। - बीमार व्यक्ति द्वारा इस्तेमाल किए जाने वाले कप, खाने के बर्तन साबुन और पानी के साथ या डिशवॉशर में धोएं। - यदि घर के अन्य सदस्यों के लिए अलग से संभव हो तो, तौलिये या बेडलिनन्स को साबुन और पानी से या वॉशिंग मशीन में धोएं। - जिन सतहों को (जैसे काउंटर, टेबलटॉप, डोरनॉब्स, बैनिस्टर, बाथरूम फिक्स्चर, शौचालय, फोन, कीबोर्ड, टैबलेट, केटल्स, और बेडसाइड टेबल) अक्सर किसी भी या सभी परिवार के सदस्यों द्वारा स्पर्श किया जाता है इसलिए उन्हें नियमित रूप से साफ और कीटाणुरहित करें। - बीमार व्यक्ति द्वारा इस्तेमाल किए गए किसी भी कचरे को डबल-बैग में डालें। - यदि बीमार व्यक्ति के लक्षण अधिक गंभीर हो जाते हैं, या यदि उन्हें सांस लेने में परेशानी होती है तो अपने समर्पित राष्ट्रीय हॉटलाइन, स्वास्थ्य देखभाल सुविधा या डॉक्टर से संपर्क करें।
<p>परिवार के अन्य सदस्यों को क्या करना चाहिए:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - लिनन, तौलिये, हाथ-तौलिये, मग, चश्मा और बर्तन शेयर न करें - बुखार और खांसी जैसे लक्षणों के लिए मॉनिटर करें। यदि परिवार के किसी सदस्य को सांस लेने में परेशानी होती है, तो अपने कोविड-19 की हॉटलाइन, स्वास्थ्य देखभाल सुविधा या डॉक्टर से तुरंत संपर्क करें - चुंबन और आलिंगन सहित संक्रमित रोगियों के साथ, सीधे शारीरिक संपर्क में आने से बचें। स्नेह व्यक्त करने के लिए कोई संपर्क का तरीका न ढूँढ़ें। - अपने स्वयं के कपड़ों को अलग से धोएं (जहां तक संभव हो)।

3) सहायता करें

अपने समुदाय / पड़ोस के व्यक्तियों से जानकारी प्राप्त करें; जानें कि आपका समुदाय इस महामारी से निपटने के लिए कौन कौन से कदम उठा रहा है; अपने पड़ोसियों से अपने समुदाय की सहायता करने के लिए बात करें और स्थानीय अधिकारियों से कोविड-19 सम्बंधित महत्वपूर्ण जानकारी प्राप्त कर अपने परिजनों और पड़ोसियों से इसे अवगत करायें। विशेष रूप से:

- बात करें जोखिमों के बारे में और कैसे उसका समाधान करें उसके बारे में **परिवार के बुजुर्गों** से, दोस्तों और पड़ोसियों से, या उन लोगों के साथ जिन्हें मौजूदा रोग है।

- ✓ परिवार के वृद्ध सदस्यों के लिए खतरा अधिक है और वे चिंतित भी हो सकते हैं। हालांकि कोविड-19 वाले 40% लोगों में हल्के लक्षण (बुखार, थकान और सूखी खांसी) या कोई लक्षण दिखाई नहीं देते, कुछ लोगों को सांस फूलने, नाक बहने, दर्द और गले में खराश जैसे तकलीफ हो सकती है। यह कुछ लोगों को (20 %) के लिए अधिक गंभीर लक्षण हो सकते हैं जिससे निमोनिया या साँस लेने में तकलीफ हो सकती है। उदाहरण के लिए, वृद्ध लोग, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली या पूर्व मौजूद बीमारियों (जैसे मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग या फेफड़ों की बीमारी) वाले लोग गंभीर रूप से बीमार होने की अधिक संभावना होती हैं और उन्हें अस्पताल में वेंटिलेशन की आवश्यकता पड़ सकती है।
- ✓ ज्यादातर लोगों के लिए, कोविड-19 हल्का होता है और जुकाम की तरह, इसके लक्षण बुखार, थकान और सूखी खांसी होता है। कुछ लोगों को सांस की तकलीफ, नाक का बहना, दर्द और गले में खराश हो सकती है। यह अधिक गंभीर लक्षण दिखा सकता है कुछ लोगों में जिस कारण निमोनिया या साँस लेने में तकलीफ हो सकती है। उदाहरण के लिए, बुजुर्ग लोग, एक कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली या पूर्व मौजूद बीमारियों (जैसे मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय या फेफड़ों की बीमारी) वाले लोग गंभीर रूप से बीमार होने की अधिक सम्भावना हैं और उन्हें अस्पताल में वेंटिलेशन की आवश्यकता पड़ सकती है।
- ✓ उनके साथ बातचीत करें। पहले उनकी चिंताओं और सवालों को सुनें और समझें। उनसे पूछें कि क्या वे पहले से कोविड-19 के बारे में जानते हैं और क्या जानना चाहते हैं।
- ✓ यदि उनके कुछ सवालों का जवाब कैसे दिया जाए यह आप नहीं जानते, तो अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए ऑनलाइन संसाधनों की जाँच करें ('लर्नको देखें')। आपकी सहायता हेतु अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्नों की सूची दी गयी है।
- ✓ उनकी जरूरतों को समझें और यह पता करें कि क्या उन्हें रोजमर्रा की चीज़ें जैसे खरीदारी आदि के लिए अतिरिक्त मदद की आवश्यकता है।
- ✓ उन्हें घर पर रहने और सार्वजनिक स्थानों से दूर रहने की सलाह दें।
- ✓ यदि आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं या कोविड-19 जैसे लक्षणों वाले किसी व्यक्ति के संपर्क में हैं, तो उनके पास न जाएं। नियमित रूप से फोन या ऑनलाइन के माध्यम से संपर्क में रहे।
- ✓ सुनिश्चित करें कि उनके पास किसी नियमित दवा की आपूर्ति है जो उन्हें एक-दो सप्ताह के लिए आवश्यकता हो।
- ✓ घरेलू हिंसा के खिलाफ काम कर रहे संगठनों से संपर्क करें और जानें कि आप उनके काम में कैसे सहयोग कर सकते हैं। कुछ लोगों के लिए, घर सुरक्षित जगह नहीं है। यदि आपके समुदाय को घर पर रहने की उम्मीद की जाती है, तो कुछ घरों में घरेलू हिंसा के बढ़ते जोखिम के बारे में से अवगत रहें।
- **कोविड-19 के रोकथाम के लिए आदर्श व्यवहार को अपनाएं।** यदि अन्य लोगों के ज्ञान में कमी हो, तो उनके बारे में तुरंत कोई अनुमान या निष्कर्ष न निकालें। इसके बजाय विशिष्ट सिफारिशों को साझा करें और उनका अभ्यास करें, ऐसी सूचनाओं को पुनः स्पष्ट करें जो अस्पष्ट हो सकती हैं और लोगों को बिना झिझक प्रश्न पूछने दें।
- **एकसामुदायिक स्वयंसेवक टीम बनाएं¹** पड़ोसियों के साथ मिलकर पड़ोस की जरूरतों का समन्वय और उन्हें पूरा करने के लिए। यदि आवाजाही पर प्रतिबन्ध लागू है, तो संपर्क में कैसे रहा जाये इसकी योजना बनाये (जैसे की व्हाट्सएप ग्रुप द्वारा)। जानें कि आपके पड़ोस के लोगों में कौन से कौशल और संसाधन उपलब्ध हैं। यह पहचानें कि पड़ोस में

¹ यह न्यूजीलैंड के रेड क्रॉस के 'गुड एंड रेडी' कार्यक्रम की एक उदाहरण मार्गदर्शिका है:

https://www.redcross.org.nz/documents/217/NZRC_Good_and_Ready_Members_Guide.pdf .

किसको आपातकालीन स्थिति के लिए विशेष सहायता की आवश्यकता पड़ सकती है और यह सुनिश्चित करें कि टीम का कोई व्यक्ति उनके लगातार संपर्क में है। जानें कि इस कार्य को करने के लिए स्वयंसेवकों के सुरक्षात्मक उपायों की क्या आवश्यकता होगी और चर्चा करें कि आप यह कैसे सुनिश्चित करेंगे कि आप अनजाने में लोगों को या अपने आप को जोखिम में नहीं डालेंगे। अन्य स्थानीय स्वयंसेवकों के साथ जुड़ने के लिए अपने स्थानीय रेड क्रॉस रेड क्रेसेंट शाखा से संपर्क करें।

रक्षा करें स्कूलों को

- अपने स्कूल की आपातकालीन योजना के बारे में जानें, जो राष्ट्रीय और स्थानीय शिक्षा अधिकारियों के मार्गदर्शन पर आधारित होनी चाहिए। जांच करें [स्कूलों के नवीनतम मार्गदर्शन का:](#)
- कोविड-19 की नई जानकारी और स्कूल की योजनाओं के बारे में अन्य छात्रों के माता-पिता के साथ संवाद कर मदद करने के लिए कहें।
- अगर स्कूल अभी भी खुले हैं, और बच्चों को जुकाम है, अस्वस्थता महसूस हो रही है या किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आये हैं जिसे कोविड-19 जैसे लक्षण हैं तो अपने बच्चे को स्कूल न भेजें।
- यदि स्थानीय स्कूल बंद हो जाती है, तो अपने परिवार के लिए एक योजना बनाएं और घर पर बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने के लिए सुझाव और संसाधन को साझा करें।

रक्षा करें अपने कार्यस्थल/व्यवसाय को

- अपने नियोजता, अधिकारियों और डब्ल्यूएचओ से उपलब्ध मार्गदर्शन का पालन करें। आप डब्ल्यूएचओ का मार्गदर्शन पा सकते हैं यहाँ पर <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>
- अपने कार्यस्थल के लिए योजना को अपडेट करें कि आप वर्तमान और भविष्य के जोखिमों का कैसे सामना करेंगे और आप अपने कार्यों को कैसे बरकरार रखेंगे या उनका अनुकूलन कैसे करेंगे। अगर आपके कार्यस्थल में कोई बीमार हो जाता है तो क्या करें इसकी भी योजना बनाएं। आपातकाल में छोटे व्यवसाय चलाने वालों के लिए उपयुक्त एटलस एप्प निम्नलिखित मदद प्रदान करेगा: [एटलस एप्प का अवलोकन](#) | [आई ओ एस डाउनलोड](#) | [एंड्रॉइड डाउनलोड](#)
- सुनिश्चित करें कि आपके कार्यस्थल स्वच्छ और स्वास्थ्यकर हैं। कर्मचारियों और ग्राहकों को नियमित और अच्छी तरह से हाथ धोने के लिए प्रोत्साहित करें। कर्मचारी और ग्राहक संपर्क को कम करके संसर्ग की संभावना को कम करें पिक-अप और डिलीवरी के लिए वैकल्पिक व्यवस्था के साथ। आप जिन व्यवसाय कर्मियों के साथ कार्य करते हैं उनसे बात करें, जिससे यह सुनिश्चित हो कि वे भी इस रोकथाम के लिए उपाय कर रहे हैं।
- आपके कार्यस्थल द्वारा लिए जा रहे निवारक उपायों के बारे में अपने कर्मचारियों, आपूर्तिकर्ताओं और ग्राहकों को संक्षिप्त जानकारी दें। अपने कार्यस्थल में इन संदेशों वाले पोस्टर को प्रदर्शित करें।
- अपने कार्यस्थल या घटना पर यात्रा प्रतिबंध या व्यवसाय बंद होने के प्रभावों की योजना बनाएं। आभासी या दूरस्थ (virtual and remote) मिलन या संचालन के तरीकों का अन्वेषण करें। यात्रा की अद्यतन सलाहकारी जानकारी प्राप्त करें।
- यदि आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हों या कोविड-19 जैसे लक्षणों वाले किसी व्यक्ति के संपर्क में रहे हों, तो काम पर न जाएं।



इस नोट को अपनी स्थानीय भाषा में परिवर्तित और अनूदित करें और इसे अपने पड़ोसियों के साथ आपकी सहायता के लिए साझा करें:

सुरक्षित रहें और एक दूसरे के प्रति दया का भाव रखें²:

नमस्कार! हम आपके पड़ोसियों का एक छोटा समूह हैं जो कठिन समय के दौरान एक दूसरे की मदद करना चाहते हैं। यदि आप घर पर हैं और बाहर नहीं जा सकते हैं (क्योंकि आप बीमार हैं, कोविड-19 के कारण अधिक जोखिम में हैं, आदि के लिए परिवार के सदस्यों की देखभाल कर सकते हैं), मैं आपकी मदद कर सकता हूँ:

मेरा नाम.....है

मैं (मार्ग का नाम और पड़ोस में)रहता हूँ

मेरा फोन नंबर / ई-मेल है.....90.....

(टेक्स्ट, कॉल, व्हाट्सएप की जानकारी दे जिस पर आपसे संपर्क किया जा सकता है)

मैं (यहां भाषाएँ जोड़ें):बोलता हूँ

मैं, या हमारे छोटे समूह में से कोई व्यक्ति इसमें मदद कर सकता है:

<input type="checkbox"/> किराने की खरीदारी करने में	<input type="checkbox"/> तत्काल आपूर्ति की खरीदारी में
<input type="checkbox"/> फ्रेंडली कॉल करने में	<input type="checkbox"/> मेल भेजने के लिए
<input type="checkbox"/> कचरा बाहर ले जाने के लिए	<input type="checkbox"/>

सिर्फ मुझे कॉल या मैसेज करें और मैं आपकी मदद करने की पूरी कोशिश करूंगा (नि: शुल्क रूप से)।

यदि आप हमारे पड़ोस में दूसरों की मदद करने के लिए उत्सुक हैं, तो कृपया अपना विवरण साझा करें और मैं आपको हमारी सूची में जोड़ सकता हूँ।

² * यह एक वैश्विक पहल है। #viralkindness के लिए ऑनलाइन खोजें