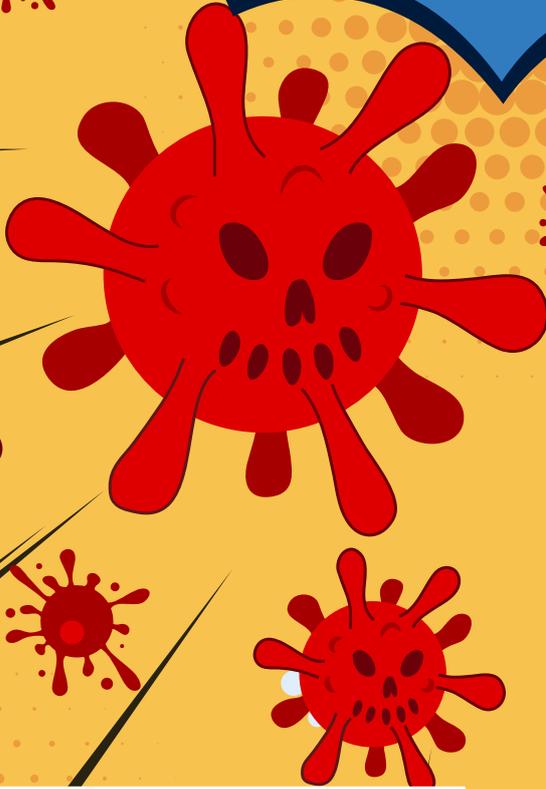


# समुदाय, एमएफआई, और कोरोना

समुदाय और एमएफआई मिलकर  
कोरोना के विरुद्ध ये लड़ाई जीत  
सकते हैं।



कोरोना वायरस पर जागरूकता  
हेतु समुदाय के लिए एक कॉमिक

**अजय:** एक एमएफआई शाखा कर्मचारी जो समुदाय के बेहतर स्वास्थ्य  
के लिए पैरा स्वास्थ्य सलाहकार के रूप में काम करता है।

**कोरोना:** एक वायरस, जो  
कोविड-19 बीमारी का कारण है।



सर, हमने कोरोनावायरस के बारे में सुना है। क्या हमें चिंता करने की ज़रूरत है?

दीदी, क्या आप जानती है कि वायरस क्या है?

नहीं,  
वायरस क्या है?



नोट: सभी एमएफआई शाखा कर्मचारी को फील्ड में मास्क और दस्ताने पहनना चाहिए।



वायरस छोटे रोगाणु होते हैं जो बीमारियों का कारण बन सकते हैं।



क्या हम उन्हें देख सकते हैं?

हम उन्हें नग्न आँखों से नहीं देख सकते हैं।



ओह!





यदि आप किसी संक्रमित व्यक्ति की हथेली या संक्रमित सतह को छूते हैं तो वायरस आपके शरीर में पहुंच जाता है और इसी तरह से संक्रमण आगे फैलता है।



ऐसा है क्या?



हाँ



अजय सर, क्या यह वायरस किसी अन्य तरीके से हमें संक्रमित कर सकता है?

हाँ, अगर हम कोरोना वायरस (कोविड -19) संक्रमित व्यक्ति के आस पास की 2 मीटर की सीमा में खड़े हैं, तो उनके द्वारा निर्वासित खांसी या छींक के बूंदों को साँस के माध्यम से शरीर के अंदर लेने से हम भी संक्रमित हो सकते हैं।



क्या वे हमें बीमार कर सकते हैं?



हाँ, बिल्कुल बीमार कर सकते हैं।



बुखार आना, सूखी खांसी और सांस लेने में तकलीफ़ होना सामान्य लक्षण हैं।

कोरोना वायरस के लक्षण क्या-क्या हैं?



बुखार



सूखी खांसी



सांस लेने में तकलीफ़



अजय सर, हमें घबराना नहीं चाहिए। लेकिन, कृपया हमें सावधानियों के बारे में भी बताओ।

दीदी, आपको इस बारे में चिंता करने की कोई आवश्यकता नहीं है। हम सभी सुरक्षित रह सकते हैं यदि हम रोकथाम की साधारण बातों का पालन करें।

लेकिन अजय सर, हमने चीन, इटली, अमेरिका और अन्य देशों में अनेक मौतों के बारे में सुना है।

कोरोनावायरस की मृत्यु दर 2% से 3% है। इसका मतलब है कि अगर 100 लोगों को यह बीमारी होती है, तो केवल दो या तीन लोगों की इससे मौत होने की संभावना है। लेकिन, हमें हमेशा सावधानी बरतनी चाहिए, क्योंकि यह अत्यधिक संक्रामक है।

इसलिए, हमें घबराना नहीं चाहिए और हमेशा सावधानी बरतनी चाहिए।

अजय सर हम घबरायेंगे नहीं। लेकिन, कृपया हमें सावधानियों के बारे में बताएं।

बिल्कुल, मैं आपको साधारण रोकथाम के तरीके बताऊंगा। यह आपको सुरक्षित रखने में सहायता करेगा।

सबसे पहला कदम यह है कि आप स्वयं को साफ और स्वच्छ रखें। हमें हाथों को साबुन से अच्छी तरह धोना चाहिए।

हम हाथों को कैसे अच्छी तरह से धो सकते हैं?

मैं आपको हाथ धोने के 10 तरीके बताऊंगा। अब आप इन तरीकों का ध्यान से पालन करें।

## हाथ धोने के 10 चरण

हमारे हाथ कैसे धोने हैं।



1 पानी लेकर दोनों हाथों को गीला करें।



2 साबुन लें और इसे दोनों हाथों पर रगड़ें।



3 दोनों हाथों की हथेलियों को आपस में रगड़ें।



4 प्रत्येक हाथ के पीछे दूसरे हाथ की हथेली से रगड़ें (बाएं और दाएं)



5 हथेलियों को जोड़कर उंगलियों से उंगलियों के बीच आपस में रगड़ें।



6 उंगलियों के पिछले भाग को दूसरे हाथ की हथेली पर रगड़ें।



7 प्रत्येक हाथ की हथेली को दूसरे हाथ के अंगूठे के चारों ओर लपेटें और रगड़ें।



8 प्रत्येक हाथ की उंगलियों को दूसरे हाथ की हथेली पर रगड़ें।



9 पानी से अच्छी तरह धोकर, साबुन के अवशेषों को हटा दें।



10 अपने हाथों को सुखाने के लिए साफ तौलिया या दोबारा ना प्रयोग किये जाने वाले टिशू का इस्तेमाल करें।



## हाथ कब धोएं?



खांसने, छींकने अथवा नाक साफ करने के बाद



खाना खाने के पहले और खाने के बाद



किसी भी कचरे या गंदगी को छूने के बाद



खाना बनाने के पहले, बाद या खाना बनाने के दौरान



वाशरूम के प्रयोग के पहले अथवा बाद में



किसी जानवर या दूसरे किसी व्यक्ति के संपर्क में आने या छूने के बाद



दीदी क्या आप जानती हैं कि वायरस छूने से फैलता है? हमें एक दूसरे का अभिवादन बिना छुए करना चाहिए।

क्या आप विस्तार से समझा सकते हैं?



अभिवादन करते हैं जैसे:

नमस्ते

हैलो दीदी

अस्सलाम अलैकुम

नमस्ते आपा

अजय सर, क्या बचाव के कोई अन्य तरीके हैं?

हां, दीदी, जब आप भीड़ वाली जगहों पर जाएं तो अपना चेहरा मास्क से ढकें।

यदि आपके क्षेत्र में मास्क उपलब्ध नहीं हैं, तो आप अपने घर में मास्क बनाने के लिए साफ सूती कपड़े का उपयोग कर सकते हैं। इसकी तीन परतें बनाएं और अपना मुंह ढक लें। बार-बार एक ही मास्क का उपयोग करने से बचने के लिए कई मास्क का उपयोग करें। मास्क को घर में अन्य सदस्यों के साथ साझा नहीं किया जाना चाहिए। इसे रोजाना साबुन / डिटर्जेंट से धोना चाहिए।

इसके अलावा मास्क पहनें:

यदि आप एक स्वास्थ्य कार्यकर्ता हैं और मरीजों की देखभाल करते हैं।

यदि आप श्वास सम्बन्धी बीमारी वाले व्यक्तियों को देखभाल प्रदान कर रहे हैं।

यदि आपको श्वास सम्बन्धी रोग है- खांसी, सांस लेने में कठिनाई

दो मीटर की सामाजिक दूरी भी बनाए रखें

X

✓



भीड़ वाले स्थानों और सामाजिक मेलजोल से बचें



अरे, इसीलिए हमारे स्कूल और कॉलेज बंद हैं।

दीदी, यदि बहुत आवश्यक न हो तो यात्रा करने से बचें।



हाँ, दीदी







#### References:

World Health Organization, WHO  
 Ministry of Health and Family Welfare, Government of India  
 MicroFinance Institutions Network, MFIN, India

#### अस्वीकरण

COVID-19 पर नवीनतम दिशानिर्देशों की जानकारी के लिए, कृपया स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार की वेबसाइट <https://www.mohfw.gov.in/> पर जाएँ

“यद्यपि हमने यह सुनिश्चित करने का हर प्रयास किया है कि इस कॉमिक में निहित जानकारी विश्वसनीय स्रोतों से ही प्राप्त की गयी हो, लेकिन फिर भी यदि इस कॉमिक में निहित या उल्लेखित जानकारी में कोई त्रुटि अथवा चूक पायी जाती है तो इसके लिए MSC और / या उसके पार्टनर / फंडर, इस जानकारी के उपयोग से प्राप्त परिणामों के लिए जिम्मेदार नहीं हैं/होंगे। इस कॉमिक में सभी जानकारी "जैसी है" प्रदान की गई है और उसकी पूर्णता, सटीकता, समयबद्धता, या इस जानकारी के उपयोग से प्राप्त परिणामों की कोई गारंटी नहीं है और इसमें निहित, उल्लेखित जानकारी का उपयोग किसी भी तरह के प्रदर्शन, व्यापारिक उपयोगिता, और किसी विशेष उद्देश्य की उपयुक्तता, (सहित लेकिन सीमित नहीं) की वारंटी नहीं लेता है। इस कॉमिक की विषयवस्तु मात्र सामान्य जानकारी देने के लिए है, न कि कानूनी सलाह या राय देने के लिए और इस कॉमिक को किसी भी परिस्थिति या स्थिति में कानूनी, विनियामक या कर सलाह के रूप में नहीं लिया जाना चाहिए और इस पर निर्भर नहीं होना चाहिए।”