

कोविड -19 में राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन (एसआरएलएम)

कार्यालय कर्मचारियों और फील्ड कर्मचारियों का प्रशिक्षण

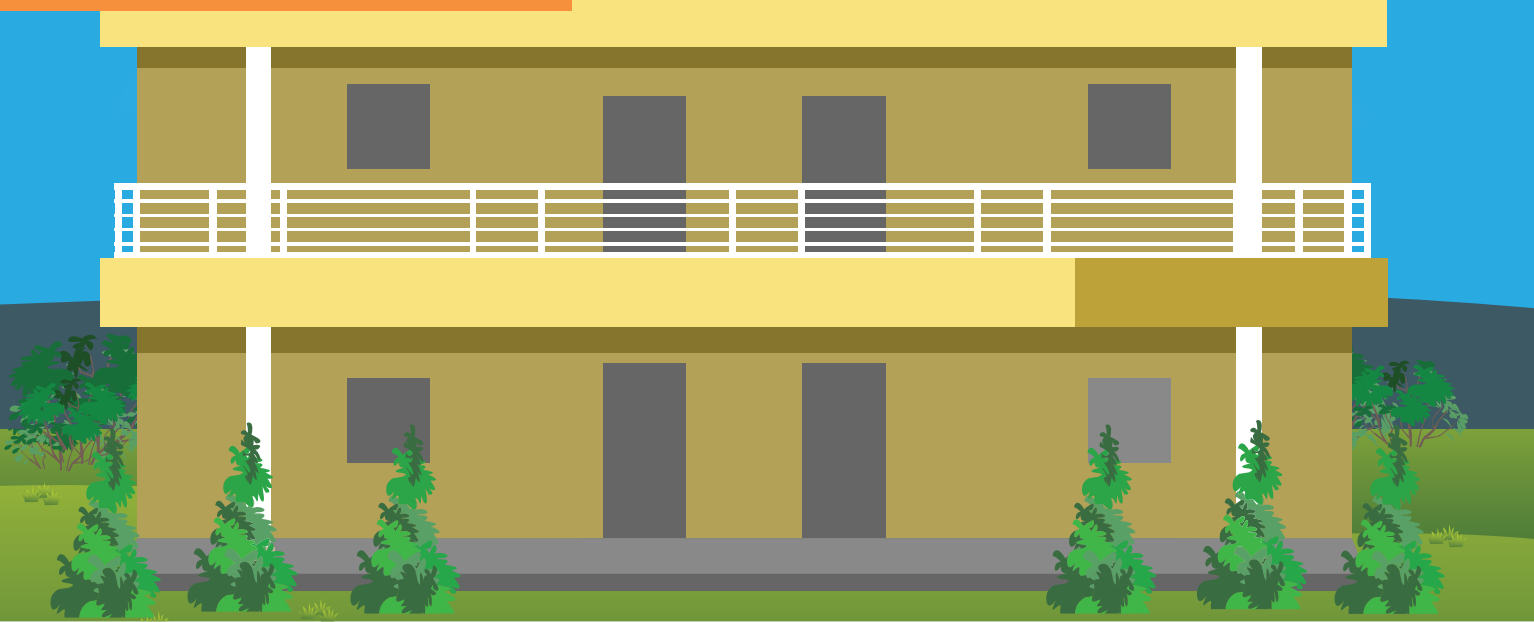


कोरोना: एक वायरस, जो COVID-19 बीमारी का कारण बनता है

खंड 1 - कार्यालय और फील्ड में कर्मचारी आत्म-सुरक्षा के उपाय

सारांश - यह खंड एसआरएलएम कार्यालय प्रबंधक (ब्लॉक/डिस्ट्रिक्ट प्रोजेक्ट मैनेजर) और फील्ड अधिकारियों के बीच चर्चा का वर्णन करता है। इस खंड में उन सभी सुरक्षा उपायों पर चर्चा की गयी है जो कर्मचारियों को अपने फील्ड और कार्यालय में कोविड -19 महामारी के खिलाफ सुरक्षा के लिए अपनाना चाहिए।

**स्थान- एसआरएलएम कार्यालय
(ब्लॉक/डिस्ट्रिक्ट)**



पात्र



दिनेश
ब्लॉक/डिस्ट्रिक्ट
प्रोजेक्ट मैनेजर



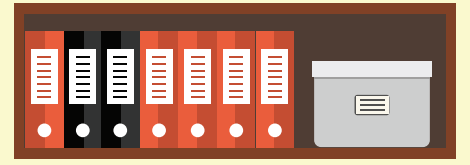
रमेश
फील्ड अधिकारी



फ़ातिमा
फील्ड अधिकारी



लक्ष्मी
फील्ड अधिकारी



दिनेश सर,
नोवेल कोरोना
वायरस क्या है?



फ़ातिमा, नोवेल कोरोना वायरस एक ऐसा विषाणु है जो हमारे श्वसन तंत्र को प्रभावित करता है और इसे नुकसान पहुँचाता है। यह एक नए प्रकार का वायरस है जो मनुष्यों में इससे पहले कभी पाया नहीं गया था।

यह पहली
बार दिसंबर 2019
में वुहान, चीन में
रिपोर्ट किया
गया था।



कोरोना वायरस
कैसे फैलता है?

- कोरोना वायरस एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है।
- यह वायरस बीमार लोगों के संपर्क में आने से फैलता है।
- छींक, खांसी, लार, थूक और नाक के स्राव के माध्यम से यह वायरस फैलता है।



कर्मचारी आत्म-सुरक्षा के उपाय (कार्यालय और फील्ड में)

कोरोना वायरस संक्रमण के सामान्य संकेत और लक्षण क्या हैं?

सामान्य लक्षणों में शामिल हैं:

बुखार • सांस लेने में तकलीफ • सूखी खांसी

अन्य लक्षणों में शामिल हैं:

दर्द एवं पीड़ा • गले में खराश • स्वाद या गंध में पहचान की शक्ति में कमी होना

और कुछ लोगों में डायरिया, मतली(जी मिचलाना) या बहती नाक के लक्षण भी दिख सकते हैं।



बुखार



सूखी खांसी



सांस लेने में तकलीफ



दिनेश सर, क्या कोई विशिष्ट दवाएं हैं जो कोरोना वायरस का इलाज कर सकती हैं?

फ़ातिमा, अगर हमें संदेह है कि हम संक्रमित हैं, तो हमें तुरंत क्वारंटाइन करना चाहिए। हमें स्वयं उपचार नहीं करना चाहिए। कोविड -19 से प्रभावित लोगों को राहत और उपचार के लिए उचित देखभाल मिलनी चाहिए, और गंभीर बीमारी वाले लोगों को उचित उपचार के लिए चिकित्सा केंद्रों में तुरंत संपर्क करना चाहिए।

इसके लिए हमें तुरंत सरकार द्वारा बनाये गए कोविड-19 डेडिकेटेड हेल्थ सेंटर/ अस्पताल में जाना चाहिए।

कर्मचारी आत्म-सुरक्षा के उपाय (कार्यालय और फील्ड में)



गले मिलने और हाथ मिलाने से बचें। इसके बजाय, दूर से अभिवादन करें

सामाजिक दूरी का अभ्यास करें और बड़े समूहों में शामिल होने से बचें

जहां तक संभव हो आँख, नाक और मुँह को छूने से बचें

लोगों से कम से कम 6 फीट / 2 मीटर की दूरी बनाए रखें

छींकते और खांसते समय अपनी नाक और मुँह को रूमाल / टिशू से ढकें

यदि आपको बुखार, खाँसी, गले में खराश, साँस लेने में कठिनाई है तो स्वस्थ व्यक्ति के संपर्क से बचें और स्वयं को क्वारंटाइन या समाज से अलग (एकांतवास) कर लें

अपने हाथों को साबुन और पानी या हैंड सेनिटाइजर से बार-बार धोएं

घर से बाहर जाते समय मास्क पहनें



कर्मचारी आत्म-सुरक्षा के उपाय (कार्यालय और फील्ड में)

अगर मैं बीमार हो जाऊं तो मुझे क्या करना चाहिए?

अगर आप बीमार हो जाते हैं...



1 अपने परिवार के सदस्यों को सुरक्षित रखने के लिए, कृपया एक अलग कमरे में रहें और हर समय मास्क पहनें।



2 जब तक बिल्कुल आवश्यक न हो, बाहर न जाएं।

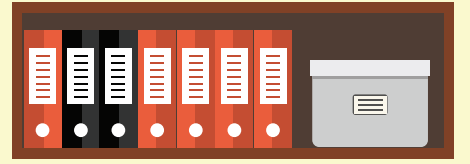


3 स्वस्थ व्यक्तियों से 2 मीटर (6 फीट) की दूरी बनाए रखें।



4 अपने हाथों को साबुन या हैंड सेनिटाइजर से बार-बार धोएं।

कर्मचारी आत्म-सुरक्षा के उपाय (कार्यालय और फील्ड में)



दिनेश सर, कार्यालय को हम कैसे तैयार करें?

फ़ातिमा, कुछ महत्वपूर्ण और पूर्व निर्धारित कदम हैं जो हमें अपने कार्यालय और कर्मचारियों को कोरोना के लिए तैयार रखने में मदद कर सकते हैं...



कर्मचारियों की सुरक्षा के लिए कदम

हमें यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता होगी कि सैनिटाइज़र, साबुन, और डिसइंफेक्टेंट/फिनाइल पर्याप्त मात्रा में मौजूद हो

- सभी कर्मचारियों और सदस्यों को प्रतिष्ठान में प्रवेश करने और बाहर निकलने से पहले अपने हाथों को धोना / साफ करना चाहिए
- 2 घंटे के अंतराल में कार्यालय क्षेत्रों को सैनिटाइज़ या साफ करें। अपने डेस्कटॉप, टेलीफोन, दरवाज़े के हैंडल, सीढ़ियों और खाने के क्षेत्रों को साफ करें
- मीटिंग या आम क्षेत्रों में प्रवेश करते समय हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें

श्वसन शिष्टाचार स्थापित करें

- हर समय मास्क का प्रयोग करें
- खांसते और छींकते समय मुँह को ढकें
- खांसने और छींकने के बाद सैनिटाइज़र से हाथ साफ करें या अपने हाथों को साबुन से धोएं



कर्मचारियों की सुरक्षा के लिए कदम

सामाजिक स्पर्श शिष्टाचार से बचें

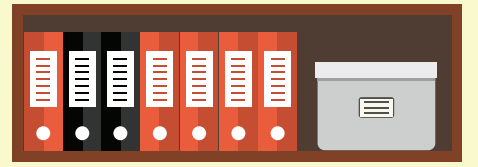
- गले लगाने या हाथ मिलाने से बचें

सुरक्षित दूरी बनायें रखें

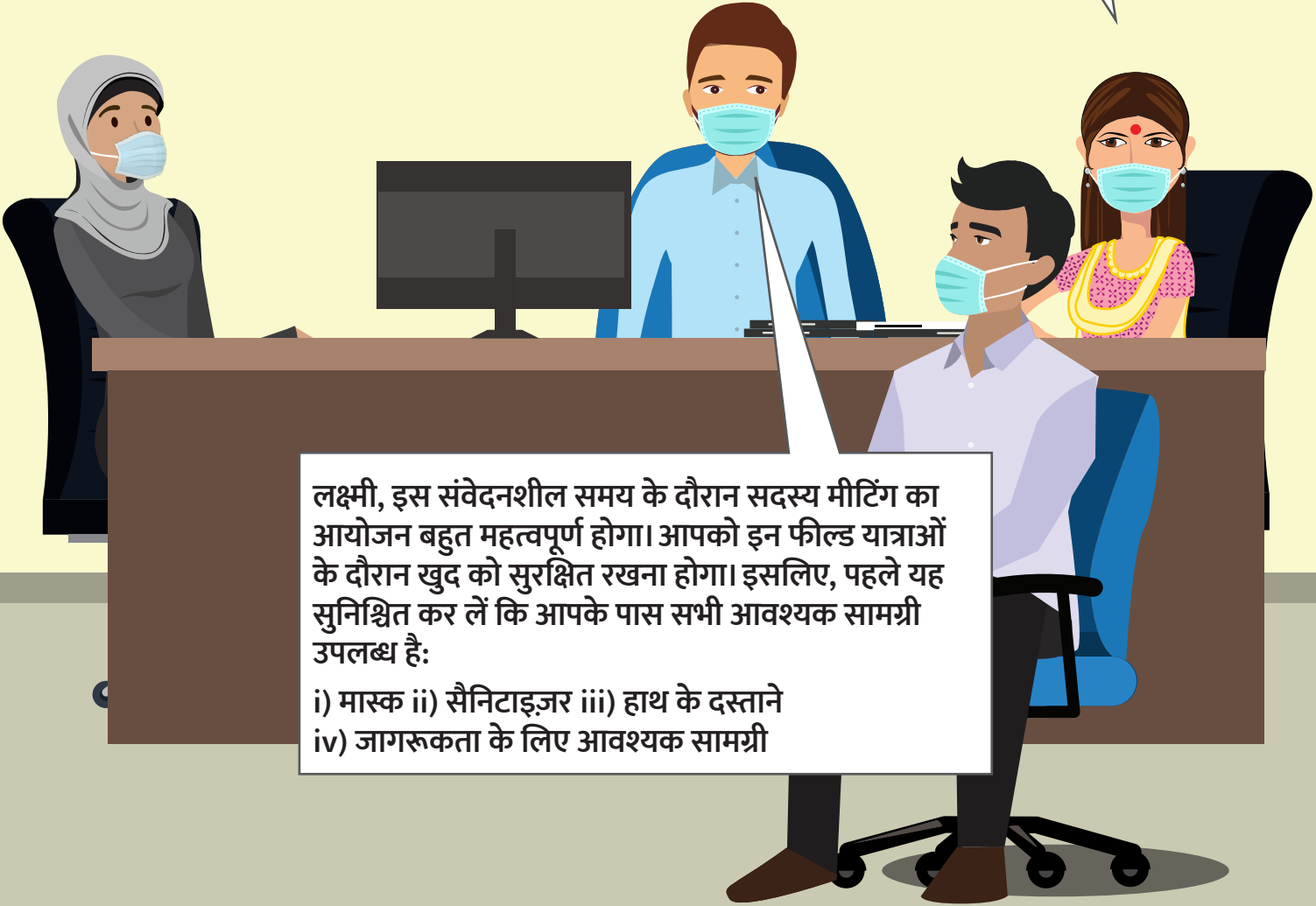
- सभी कर्मचारियों और सदस्यों से 6 फीट / 2 मीटर की दूरी बनाए रखें
- कार्यालय के अंदर 5 से अधिक सदस्यों के एक साथ इकट्ठा होने की अनुमति न हो और कार्यालय में भीड़ न लगने दें
- बुजुर्ग, गर्भवती और छोटे बच्चों के साथ आने वाले लोगों को विशेष समय पर कार्यालय में बुलाएँ

सदस्यों को सुरक्षा नियमों का पालन करने हेतु साइन बोर्ड लगाए



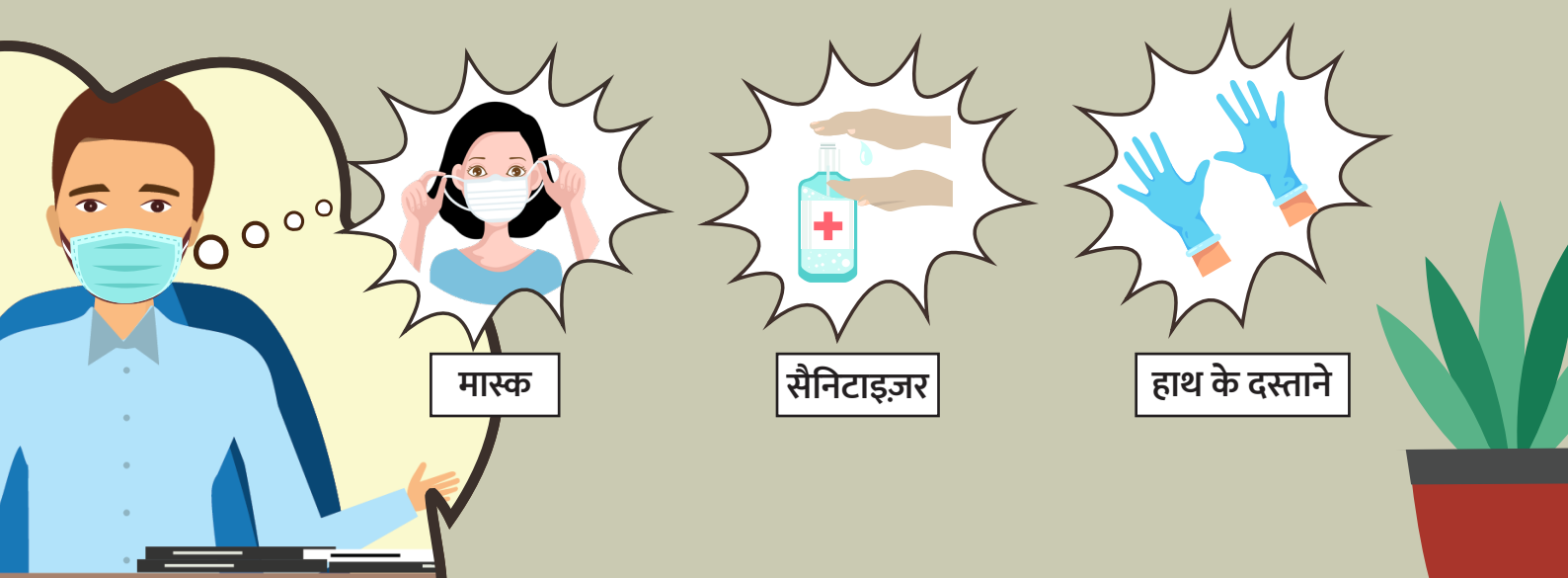


दिनेश सर, फील्ड में जाने से पहले किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?



लक्ष्मी, इस संवेदनशील समय के दौरान सदस्य मीटिंग का आयोजन बहुत महत्वपूर्ण होगा। आपको इन फील्ड यात्राओं के दौरान खुद को सुरक्षित रखना होगा। इसलिए, पहले यह सुनिश्चित कर लें कि आपके पास सभी आवश्यक सामग्री उपलब्ध है:

- i) मास्क ii) सैनिटाइज़र iii) हाथ के दस्ताने
- iv) जागरूकता के लिए आवश्यक सामग्री



मास्क

सैनिटाइज़र

हाथ के दस्ताने

कर्मचारी आत्म-सुरक्षा के उपाय (कार्यालय और फील्ड में)

दिनेश सर, फील्ड विजिट के दौरान हमें किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?



फील्ड विजिट के दौरान आपको इन चीज़ों का ध्यान रखना चाहिए...



अपनी यात्रा के दौरान किसी भी खाद्य या पेय पदार्थ को स्वीकार न करें और यदि आवश्यक हो तो अपना पानी और भोजन स्वयं ले कर जाएं।

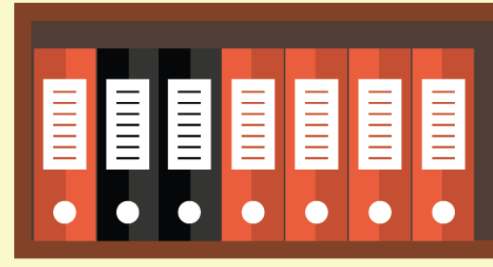


किसी भी सदस्य या उनके किसी भी सामान के साथ शारीरिक स्पर्श से बचें।



मीटिंग शुरू होने से पहले यह सुनिश्चित करें की आपने मीटिंग के लिए हवादार और पर्याप्त जगह वाला स्थान चुना है।





समूह के दस्तावेज़ और रजिस्टर भरते समय दस्ताने का उपयोग करें; ऐसे मामलों में जहां डिजिटल विकल्प उपलब्ध है, सदस्यों को लेनदेन के लिए डिजिटल चैनल अपनाने के लिए प्रोत्साहित करें।



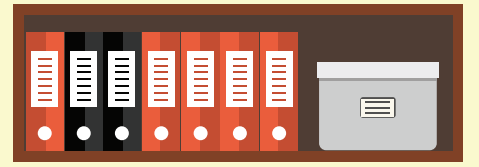
यदि दस्ताने उपलब्ध नहीं हैं, तो सुनिश्चित करें कि आप मीटिंग के तुरंत बाद अपना हाथ धो लें / साफ कर लें।



जी, सर!

जी, सर!





दिनेश सर, कोरोना वायरस के बारे में सदस्यों को कैसे जागरूक करें?

लक्ष्मी, इस संवेदनशील समय के दौरान सदस्यों से संपर्क करते समय हमें सहानुभूति रखने की आवश्यकता होगी। उनके साथ कोरोना वायरस के बारे में बात करें और उनसे पूछें कि वे इस वायरस के बारे में क्या जानते हैं?

- कोरोना वायरस पर जागरूकता सामग्री का प्रसार करें।
- जागरूकता सामग्री और सदस्य कॉमिक के माध्यम से उन्हें विस्तार में समझाएं।

इसके अलावा उन्हें उन सेवाओं से अवगत कराएं जो हम प्रदान कर रहे हैं। सुनिश्चित करें कि यदि आप अपने वर्तमान कार्यों में कोई बदलाव करते हैं तो आप इसकी सूचना अपने सदस्यों को दें।



सदस्यों के साथ मीटिंग समापन से पहले हमें क्या करना चाहिए ?

- मीटिंग को पूरा करने से पहले सदस्यों को जागरूकता सामग्री वितरित करें।
- उन्हें इस जागरूकता सामग्री के माध्यम से ये बताएं कि इसमें उनके लिए क्या विशेष जानकारियां उपलब्ध हैं।

हमारी अंतिम टिप्पणी क्या होनी चाहिए?

- मीटिंग से बाहर निकलने से पहले सुनिश्चित करें कि आप मीटिंग के दौरान सदस्यों द्वारा पूछे गए सभी प्रश्नों का उत्तर दे चुके हों।
- कोरोना वायरस से जुड़े जोखिमों को कम करने के लिए सदस्यों को आवश्यक नियमों का पालन करने हेतु प्रेरित करें।
- उन्हें हमारे ओर से उपलब्ध कराई गई सुविधाओं से अवगत कराएं।
- ध्यान रखें कि आप स्थानीय विरोध का सामना कर सकते हैं। कृपया अफवाहों और फर्जी खबरों के प्रसार को प्रोत्साहित न करें।

खंड 2 - कार्यालय में सदस्यों के सुरक्षा उपाय हेतु

सारांश - यह खंड एसआरएलएम कार्यालय में एक एसआरएलएम कार्यालय प्रबंधक (ब्लॉक/डिस्ट्रिक्ट प्रोजेक्ट मैनेजर) और समूह सदस्य के बीच चर्चा का वर्णन करता है। वे समूह सदस्यों की सुरक्षा के लिए एसआरएलएम द्वारा अपनाई गई विशेष सेवाओं और सदस्यों की सुरक्षा के उपायों पर चर्चा करते हैं।

**स्थान- एसआरएलएम कार्यालय
(ब्लॉक/डिस्ट्रिक्ट)**



पात्र



नमस्कार दीदी!! हम बहुत आभारी हैं कि आप सभी इस कठिन समय के दौरान हमारे पास आए हैं। जैसा कि आप देख सकते हैं कि हमने आपकी सुरक्षा के लिए कुछ आवश्यक बदलाव किए हैं। सबसे पहले, मैं आपसे अनुरोध करूँगा कि कृपया हमारे कार्यालय में प्रवेश करने से पहले अपने हाथ धो लें। हाथ धोने के लिए कृपया उपलब्ध सैनिटाइजर या साबुन का उपयोग करें।

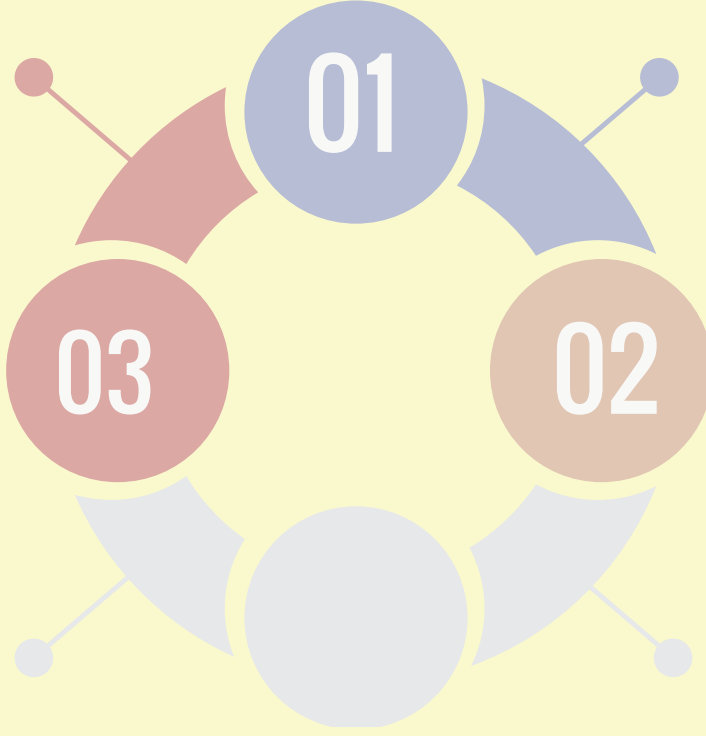
हमने अपने हाथ धो लिए हैं। सर, हमें आगे क्या करना है?

आपको कार्यालय में कुछ बुनियादी नियमों का भी पालन करना होगा...



कार्यालय में एक दूसरे से कम से कम 2 मीटर की दूरी बनाए रखें।

कार्यालय में रहते हुए किसी भी प्रकार के शारीरिक स्पर्श और संपर्क से बचें।



कृपया श्वास शिष्टाचार का पालन करें :

- किसी के ऊपर खाँसी या छींक से बचें। हमेशा मास्क लगाकर रखें।
- खांसते / छींकते समय हमेशा अपनी नाक और मुँह ढक कर रखें।
- खांसने / छींकने के तुरंत बाद अपने हाथ धो लें।



दीदी, क्या आप जानती हैं कि नकद के लिए उपयोग किये जाने वाले नोट कोरोना वायरस से संक्रमित हो सकते हैं और हमें संक्रमित कर सकते हैं?

ओह !! नकद लेनदेन का उपयोग करते हुए संक्रमित होने से कैसे बचा जा सकता है?

नकद लेनदेन के दौरान खुद को संक्रमित होने से बचाने के लिए, लेनदेन के तुरंत बाद अपने हाथों को धोएं या साफ़ करें।

नोट: सभी कार्यालय कर्मचारियों एवं सदस्यों को मास्क या चेहरा ढंकने के लिए प्रोत्साहित करें।

किसी भी आपात स्थिति या किसी भी तरह की सहायता के लिए, कृपया हमसे संपर्क करें।

और किसी भी मेडिकल इमरजेंसी में, सहायता के लिए हेल्पलाइन नंबर (+ 91-11-23978046) पर संपर्क करें या नजदीकी कोविड -19 डेडिकेटेड हेल्थ सेंटर/अस्पताल में जाएं।





References:

World Health Organization, WHO
Occupational Safety and Health Administration, OSHA
Ministry of Health and Family Welfare, Government of 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/होगे। 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।