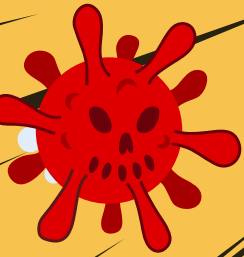
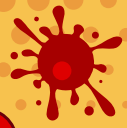
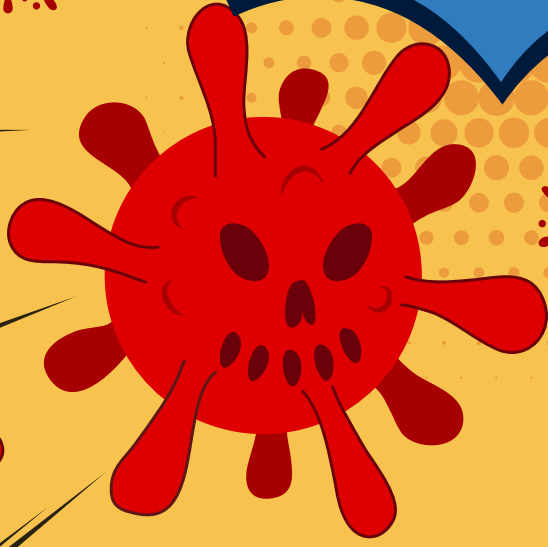


समुदाय, समूह और कोरोना

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



कोरोना वायरस पर जागरूकता
हेतु समुदाय के लिए एक कॉमिक

संगीता : एक एसआरएलएम कर्मचारी जो समुदाय के बेहतर
स्वास्थ्य के लिए पैरा स्वास्थ्य सलाहकार के रूप में काम करती है।

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



संगीता दीदी , 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 एसआरएलएम कर्मचारी को फील्ड में
मास्क और दस्ताने पहनना चाहिए। उन्हें सदस्यों को भी
मास्क या चेहरा ढकने के लिए प्रोत्साहित करना 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!







संगीता दीदी , 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।



कोरोना वायरस के लक्षण क्या-क्या हैं?

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



बुखार



सूखी खांसी



सांस लेने में तकलीफ़



संगीता दीदी, 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।

संगीता दीदी, 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।

संगीता दीदी, हम घबरायेंगे नहीं। लेकिन, कृपया हमें सावधानियों के बारे में बताएं।

बिल्कुल, मैं आपको साधारण रोकथाम के तरीके बताऊंगी। 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 बताऊंगी। 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



संगीता दीदी, क्या
बचाव के कोई अन्य
तरीके हैं?




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




इसके अलावा
मास्क पहनें:


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।



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



भीड़ वाले स्थानों और सामाजिक मेलजोल से बचें





निश्चित रूप से संगीता दीदी, अगर हमारे परिवार में कोई भी इस तरह के लक्षण दिखाता है, तो हम उन्हें डॉक्टर को दिखाएंगे।

अगर आपको खांसी, बुखार, या साँस लेने में कठिनाई है, तो जल्द ही डॉक्टर से संपर्क करें !!

हमें सरकार और स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारियों द्वारा बताये गए सभी निर्देशों का पालन करना चाहिए।



बहुत अच्छा ! ये कोरोनावायरस से खुद को बचाने के लिए सरल कदम(उपाय) हैं।





References:

World Health Organization, WHO
Ministry of Health and Family Welfare, Government of India

अस्वीकरण:

स्वयं सहायता समूह (एसएचजी) एक समुदाय आधारित समूह है जिसमें 10-20 सदस्य होते हैं। हालाँकि, हमने बेहतर दृश्य प्रस्तुति के लिए एसएचजी बैठक में केवल पाँच सदस्यों को दिखाया है।

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।