AISECT™
Education. Empowerment. Enterprise.

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

ई–कोर्स : कोविड–19 की जानकारी और प्रबंधन

यह पाठ्यक्रम शिक्षार्थी को कोविड–19 (नोविल कोरोनावाइरस) बीमारी के बारे में जानकारी, इससे सुरक्षा के तरीकों तथा प्रभावी प्रबंधन को समझा कर प्रमाणित करेगा

विषय सूची

विवरण	पृष्ठ सं
मॉड्यूल I: कोविड-19 को समझना (नोवल कोरोनावाइरस) • कोरोनावाइरस के बारे में जानें • वाइरस की उत्पत्ति और संचरण • कोविड-19 संक्रमण से सबसे अधिक प्रभावित होने वाले लोग • कोविड-19 संक्रमण के लक्षण • कोविड-19 का परीक्षण	3-11
मॉड्यूल II – नोवल कोरोनावायरस से बचाव • कोरोनावायरस से बचने के सुरक्षात्मक उपाय • क्या करें, क्या ना करें • घर में देखभाल और सावधानियाँ • प्रमुख सार्वजनिक स्थानों को कैसे करें कीटाणु/वायरस रहित	12-21
मॉड्यूल III – कोविड-19 आत्म मूल्यांकन • स्वयं की जाँच के लिए उपाय • लक्षण देखे जाने पर उठाए जाने वाले कदम	22-31
मॉड्यूल IV - क्वारन्टाइन और आइसोलेशन • क्वारन्टाइन और आइसोलेशन में अंतर • गांवों में आइसोलेशन सेंटर कैसे तैयार करें ? • आइसोलेशन सेंटर की मानक कार्य पद्वति (SOP) • क्या करें और क्या न करें ?	32-42
मॉड्यूल V – कोविड-19 से बचाव के लिये मास्क और सेनेटाइज़र • मास्क क्या है? • घर पर मास्क बनाना • सेनेटाइज़र क्या है? • घर पर सेनेटाइज़र कैसे बनायें? • हाथ धोने का सही तरीका	43-51
मॉड्यूल VI – महत्वपूर्ण संपर्क • कोरोना देखभाल के लिए राज्यवार हेल्पलाइन नंबर • कोविड -19 अपडेट के लिए वेबसाइट्स लिंक • आरोग्य सेतु ऐप (Aarogya Setu App)	52-57

मॉड्यूल I: कोविड-19 को समझना (नोवल कोरोनावाइरस)

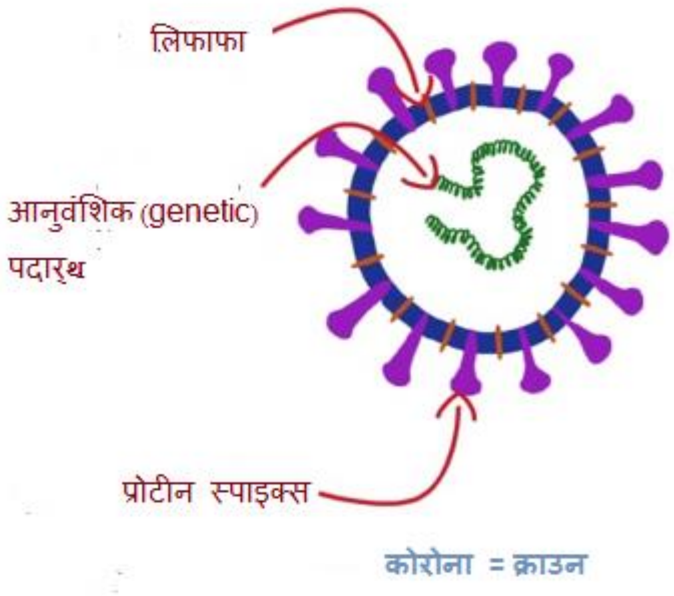
- कोरोनावाइरस के बारे में जानें
- वाइरस की उत्पत्ति और संचरण
- कोविड-19 संक्रमण से सबसे अधिक प्रभावित होने वाले लोग
- कोविड-19 संक्रमण के लक्षण
- कोविड-19 का परीक्षण

मॉड्यूल I: कोविड-19 को समझना

दिसंबर 2019 में, चीन में निमोनिया के बहुत सारे मामले सामने आये । जांच में पाया गया कि ये पहले के अज्ञात वायरस के कारण हुआ था - जिसे अब 2019 में नोवेल कोरोनावाइरस (nCOV) नाम दिया गया है। ध्यान रखें कि यह एक नया वाइरस है, और जो इसके के बारे में अभी ज्ञात है, भविष्य में बदल भी सकता है। इस नए खोजे गए कोरोना वायरस के कारण होने वाले रोग को कोरोनावायरस बीमारी (COVID-19) कहा जाता है।

कोरोनावाइरस के बारे में जानें

कोरोनावायरस बहुत सारे वायरस का एक बड़ा समूह है। जिसमें प्रोटीन स्पाइक्स के साथ एक लिफाफे से घिरा हुआ आनुवंशिक (genetic) पदार्थ का एक कोर होता है। यह इसे मुकुट का रूप देता है। लैटिन भाषा में क्राउन को कोरोना कहा जाता है, और इस तरह से इन वायरस को उसका नाम मिला है।



वायरस अपना रूप बदलते रहते हैं और सर्वजन के स्वास्थ के लिए चुनोतियाँ पैदा करते रहते हैं। विभिन्न प्रकार के ऐसे कोरोनावाइरस हैं जो श्वसन और कभी-कभी गैस्रोइंटेस्टाइनल (gastrointestinal) लक्षण पैदा करते हैं। ऐसे कुछ श्वसन वायरस के कुछ उदाहरणों में शामिल हैं:

- सीवियर अक्यूट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम- कोरोना वाइरस (SARS-COV) 2002 में
- एच1एन1 इंफ्लुएंज़ा 2009 में
- मिडल आईएसटी रेस्पिरेटरी सिंड्रोम - कोरोना वाइरस (MERS-COV) 2012 में

- नोवल कोरोनावाइरस (कोविड-19) 2019 में

कोरोना वाइरस सामान्य सरदी से लेकर गंभीर बीमारियाँ जैसे (SARS-COV) और (MERS-COV) का कारण बन सकतें हैं और अब नोवल कोरोनावाइरस या नया कोरोना वाइरस को कोवीड-19 भी कहा जाता है।

शुरू में यह उन लोगों के समूह को हुआ जो चीन के वुहान शहर के समुद्री भोजन और जीहवत पशु बाज़ार से जुडे थे। उसके बाद यह बीमारी बीमार लोगों से उनके परिवार के सदस्यों तक और बाकी लोगों तक भी फ़ैल गयी जिसमें हेल्थ केयर कार्यकर्ता भी शामिल थे। वर्तमान में इस बीमारी के बहुत सारे केसेस हैं और अब यह बीमारी चीन और कई अन्य देशो में भी फ़ैल गयी है।

वाइरस की उत्पत्ति और संचरण

मानव स्वास्थ्य और पशु स्वास्थ्य जुड़े हुए हैं और यह अनुमान लगाया जा रहा है कि 70% -80% उभरते और रूप बदलते संक्रामक रोग जानवरों और मनुष्यों के बीच संचारित होते हैं। जनसंख्या वृद्धि, जलवायु परिवर्तन, शहरीकरण में वृद्धि और अंतर्राष्ट्रीय यात्रा और प्रवास, यह सब वाइरस के उद्भव और प्रसार के जोख़िम को बड़ाता है

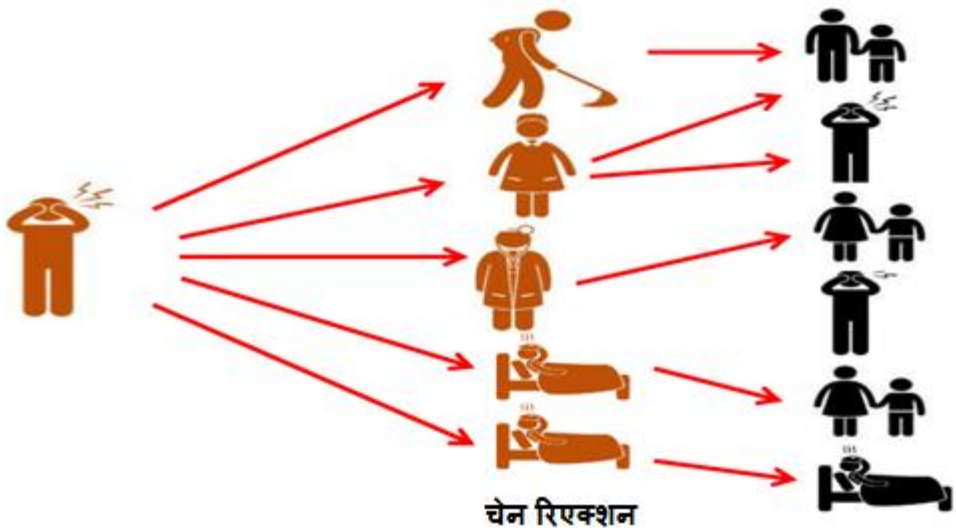
यह ज्ञात है की कोरोना वाइरस जानवरों की श्रृंखला में घूमते हैं और कुछ ज्ञात कोरोनावायरस हैं जिन्होंने अभी तक मनुष्यों को संक्रमित नहीं किया है। कभी-कभी ये वायरस जानवरों से मनुष्यों में छलांग लगाकर फैल सकते हैं। इसे "स्पिलओवर" (Spillover) कहा जाता है।

स्पिलओवर विभिन्न कारणों से हो सकता है, जैसे की वाइरस में उत्परिवर्तन (mutation) या फिर मनुष्यों और जानवरों के बीच बड़ा हुआ संपर्क। जैसे उदाहरण के लिए ऐसे जाना जाता है कि MER-COV का 2012 में सऊदी अरब में ड्रोमेडरी ऊंटों से और SARS-COV का 2002 में चीन में कस्तूरी बिलाव से संचरण हुआ। 2019 के नोवल कोरोनावाइरस के पशु स्त्रोत का ज्ञात अभी तक नहीं हुआ है।

वायरस का मानव से मानव संचरण

आम तौर पर, श्वसन वायरस का संक्रमण सामान्यतः संक्रमित व्यक्ति के खांसने या छींकने से तैयार बूंदों से होता है या किसी ऐसी चीज़ के माध्यम से जो वाइरस से दूषित हुई है।

संक्रमण का प्रसार एक चेन रिएक्शन के तरीके से होता है यानी संक्रमित व्यक्ति अपने संपर्क में आने वाले व्यक्तियों को संक्रमित कर सकता है और अब ये संक्रमित व्यक्ति उनके संपर्क में आने वाले लोगों को संक्रमित कर सकते हैं। और ये सिलसिला चलता रहता है। **संक्रमण के प्रसार को रोकने कि कुंजी है कि इस श्रृंखला की एक कड़ी को तोड़ दिया जाए।**



कोविड-19 संक्रमण से सबसे अधिक प्रभावित होने वाले लोग

नोवल कोरोनावाइरस से संक्रमण का खतरा सबसे अधिक उन लोगों को है जो जानवरों के निकट संपर्क में होते हैं जैसे की पशु बाज़ार में काम करनेवालें और वो जो इस वाइरस से संक्रमित लोगों की देखभाल करते हैं जैसे की परिवार के सदस्य या स्वास्थ्य कर्मचारी।

कोविड-19 एक नई बीमारी है और इससे होने वाले खतरों का अंदाज़ा लगाने के लिए पूर्ण जानकारी अभी उप्लब्ध नहीं है। वर्तमान में उपलब्ध जानकारी और नैदानिक विशेषज्ञता के आधार पर, बूढ़े व सभी आयू के वे लोग जिन्हे दूसरी गंभीर बीमारियाँ भी हैं उन्हें कोविड-19 से सबसे ज्यादा खतरा है।

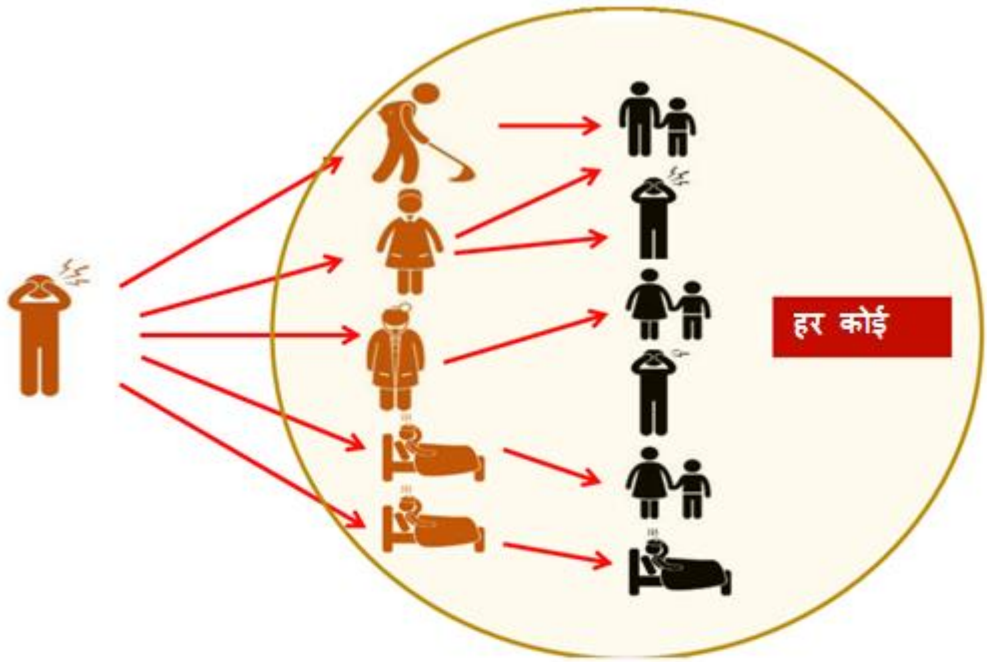
सबसे ज्यादा खतरे वाला समूह:

- 65 कि आयु से ज्यादा वाले बुज़ुर्ग
- जो लोग नर्सिंग होम या दीर्घकालिक देखभाल सुविधा में रहते हैं
- वे लोग जिन्हे गंभीर बीमारियाँ हैं जैसे की:
    - पुरानी फेफड़ों की बीमारी से ग्रसित लोग या अस्थमा से पीड़ित लोग
    - जिन्हें गंभीर हृदय रोग हो
    - जो लोग इम्युनोकोप्रोमाइज्ड (immunocompromised) हैं, यानि जिनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बहुत ही कम है - ऐसे लोग जो कैंसर से पीड़ित है, जो धूम्रपान करते हैं, जिनकी इम्यूनिटी कमज़ोर है, जिन्हें HIV/ AIDS है, या वे लोग जो लंबे समय से

कॉर्टिकोस्टेरॉइड दवाएँ या ऐसी दवाएँ जिनसे इम्यूनिटी कमज़ोर होती है का प्रयोग करते हैं

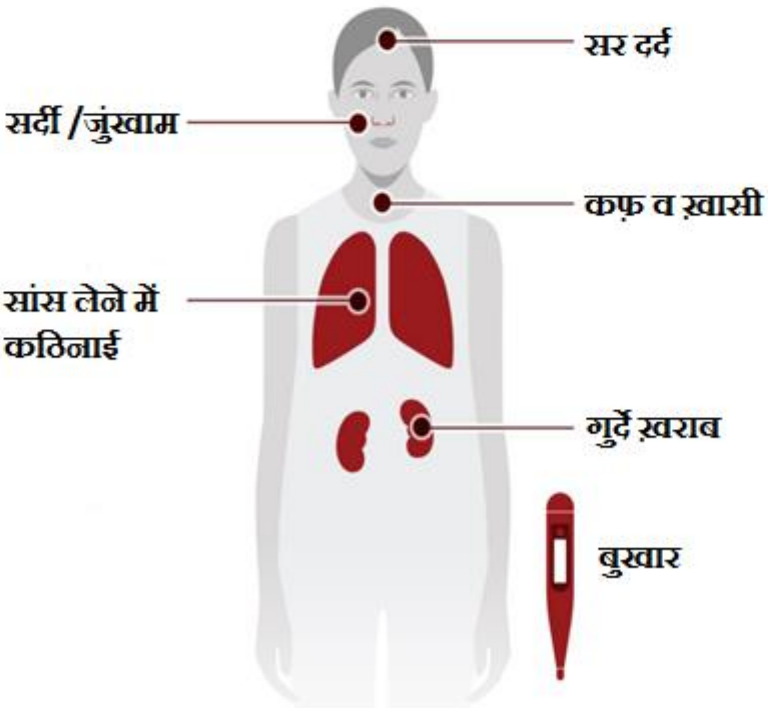
- मोटे लोग जिनका BMI 40 से अधिक है
- मधुमेह से ग्रसित लोग
- जिन्हें गुर्दे से संबंधित बीमारी हो, जो डायालिसिस पर हों
- जिन्हें जिगर से संबंधित बीमारी हो

वर्तमान में मानव संचरण (transmission) की हालत देख कर हम आसानी से कह सकते हैं कि इस बीमारी से हर किसी को बहुत खतरा है।



कोविड-19 संक्रमण के लक्षण

- कोविड-19 के सबसे आम लक्षण बुखार, थकान और सूखी खांसी हैं।
- कुछ रोगियों में दर्द, नाक बंद होना, नाक बहना, गले में खराश या दस्त हो सकते हैं। ये लक्षण आमतौर पर हल्के होते हैं और धीरे-धीरे शुरू होते हैं।
- कुछ संक्रमित लोगों को कोई भी लक्षण विकसित नहीं होते और वे अस्वस्थ महसूस नहीं करते हैं। अधिकांश लोगों (लगभग 80%) को विशेष उपचार की आवश्यकता नहीं पड़ती।
- कोविड -19 से संक्रमित 6 व्यक्तियों में से 1 व्यक्ति गंभीर रूप से बीमार होता है और उसे सांस लेने में कठिनाई होती है।
- वृद्ध, उच्च रक्तचाप, हृदय की समस्याओं या मधुमेह जैसी समस्याओं वाले लोगों में गंभीर बीमारी होने की अधिक संभावना है।
- कुछ रोगियों को निमोनिया, ब्रोंकाइटिस, सेप्सिस हो जाता है और यहां तक कि मृत्यु भी हो जाती है।
- जिन्हें बुखार, खांसी या सांस लेने में कठिनाई हो वे डॉक्टर को दिखाये।



कोविड-19 का परीक्षण

कोविड-19 को फैलने से रोकने के लिए इसकी जाँच अनिवार्य है। प्रकोप के प्रत्येक चरण के लिए, भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (ICMR) और विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की सलाह के अनुसार स्वास्थ्य विभागों द्वारा एक परीक्षण रणनीति अपनाई गयी है।

परीक्षण रणनीतियाँ: यह कब किया जाना चाहिए?

महामारी के चरण 1: केवल उन लोगों के पॉज़िटिव मामले जिनका अंतरराष्ट्रीय यात्रा इतिहास है

किसकी जांच करनी चाहिए:

- वे सभी लोग जिनमें बीमारी के लक्षण हैं और जो अंतरराष्ट्रीय यात्रा कर चुके हैं
- वे सभी लोग जिनमें बीमारी के कोई लक्षण नहीं हैं और जो अंतरराष्ट्रीय यात्रा कर चुके हैं

महामारी के चरण 2: केवल उन लोगों के पॉज़िटिव मामले जिनका अंतरराष्ट्रीय यात्रा का इतिहास और सीमित स्थानीय संचरण (local transmission) है

किसकी जांच करनी चाहिए:

- वे सभी लोग जिनमें बीमारी के लक्षण हैं और जो पिछले 14 दिनों में अंतरराष्ट्रीय यात्रा कर चुके हैं
- वे सभी लोग जिनमें बीमारी के लक्षण हैं और जो किसी संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आए हैं
- वे सभी स्वाथ्यकर्मी जिनमें बीमारी के लक्षण हैं
- अस्पताल में भर्ती गंभीर तीव्र श्वसन बीमारी के मरीज
- वे सभी लोग जिनमें बीमारी के कोई लक्षण नहीं हैं किन्तु वे संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आए हैं। ऐसे व्यक्ति की जांच 5 दिनों से 14 दिनों के अंतराल में होनी चाहिए जब वह संक्रमित व्यक्ति के संपर्क मे आया हो

महामारी के चरण 3: स्थानीय संचरण (local transmission) की शुरुआत

किसकी जांच करनी चाहिए:

- वे सभी लोग जिनमें बीमारी के लक्षण हैं और जो पिछले 14 दिनों में अंतरराष्ट्रीय यात्रा कर चुके हैं
- वे सभी लोग जिनमें बीमारी के लक्षण हैं और जो किसी संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आए हैं

- वे सभी स्वाथ्यकर्मी जिनमें बीमारी के लक्षण हैं
- अस्पताल में भर्ती गंभीर तीव्र श्वसन बीमारी के मरीज
- वे सभी लोग जिनमें बीमारी के कोई लक्षण नहीं हैं किन्तु वे संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आए हैं। ऐसे व्यक्ति की जांच 5 दिनों से 14 दिनों के अंतराल मे होनी चाहिए जब वह संक्रमित व्यक्ति के संपर्क मे आया हो
- हॉटस्पॉट्स (hotspot) / क्लस्टर (cluster) (MoHFW के अनुसार) और बड़े प्रवास सभाओं / निकासी केंद्रों में सभी लोग जिनमें रोग के लक्षण हैं

परीक्षण कैसे किया जाता है

परीक्षण किए जाने वाले व्यक्ति के तीन नमूने लिए जाते हैं: मौखिक, नाक और लार। संक्रमण कि जांच पीसीआर (PCR) या पॉलीमरेज़ चेन रिएक्शन (PCR or Polymerase Chain Reaction) नामक परीक्षण द्वारा किया जाता है। यह परीक्षण आनुवंशिक फिंगरप्रिंट के आधार पर वायरस की पहचान करता है।

संदर्भ:

1) *https://openwho.org/channels/covid-19*
2) *https://ncdc.gov.in*
3) *https://www.mohfw.gov.in/*
4) *https://icmr.nic.in/content/covid-19*

मॉड्यूल II – नोवल कोरोनावायरस से बचाव

- कोरोनावायरस से बचने के सुरक्षात्मक उपाय
- क्या करें, क्या ना करें
- घर में देखभाल और सावधानियाँ
- प्रमुख सार्वजनिक स्थानों को कैसे करें कीटाणु/वायरस रहित

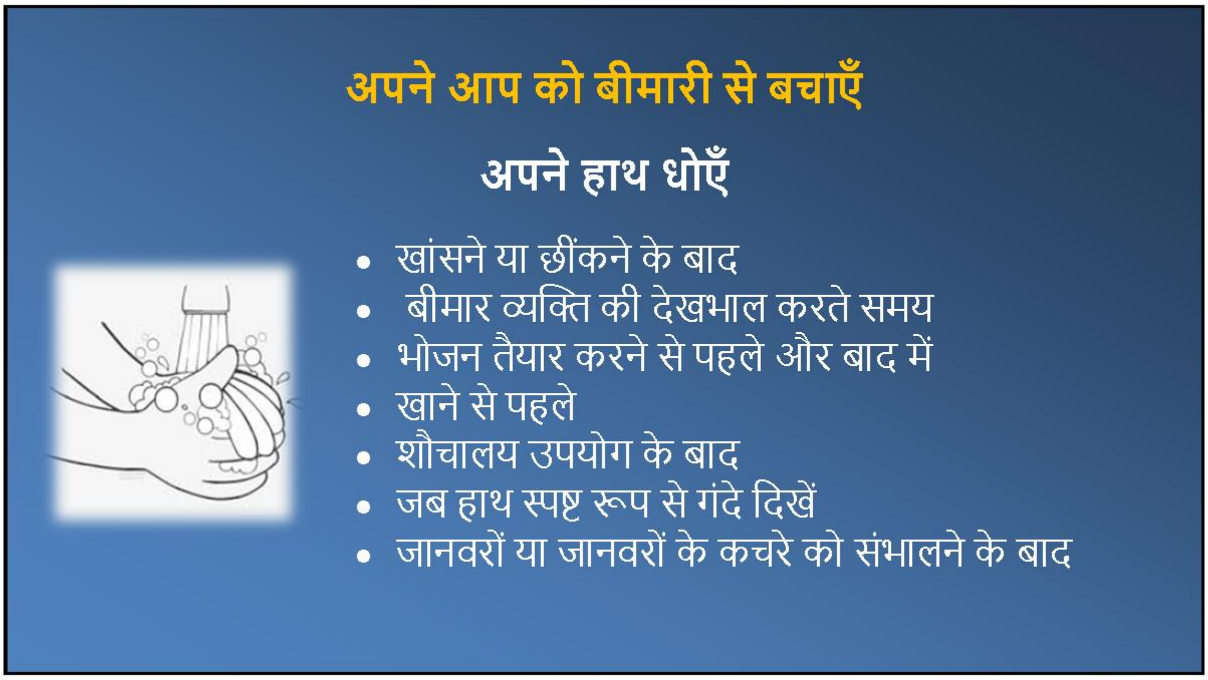
मॉड्यूल II – नोवल कोरोनावायरस से बचाव

कोरोनावायरस से बचने के सुरक्षात्मक उपाय

आप कुछ साधारण सावधानियाँ बरतकर कोविड -19 से संक्रमित होने या फैलाने की संभावनाओं को कम कर सकते हैं:

- □ **बार-बार हाथ धोएँ**

अपने हाथों को नियमित रूप से और अच्छी तरह से साफ करें। भले ही आपके हाथ प्रत्यक्ष रूप से गंदे ना दिख रहे हों फिर भी अपने हाथों को अल्कोहल-आधारित सैनिटाइज़र या साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकंड तक अच्छी तरह धोएँ। अल्कोहल-आधारित सैनिटाइज़र या साबुन और पानी से अपने हाथों को धोने से वो वायरस मरते हैं जो आपके हाथों पर हो सकते हैं।



- □**सामाजिक दूरी को बनाए रखें**

अपने और उस व्यक्ति से जो खाँस या छींक रहा है, के बीच कम से कम 1 मीटर (3 फीट) की दूरी, बनाए रखें। जब किसी को खाँसी या छींक आती है तो वे अपनी नाक या मुंह से छोटी तरल बूंदें

छिड़कते हैं जिनमें वायरस हो सकता है। अगर आप खाँसी करने वाले व्यक्ति से बहुत नज़दीक हैं, तो आप इन बूंदों को साँस के द्वारा ले सकते हैं, जिसमें कोविड-19 वायरस भी शामिल है।

अपने आप को बीमारी से बचाएँ

हर समय सामाजिक दूरी का पालन करें

- बाजार, मेडिकल स्टोर, अस्पतालों आदि में कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाए रखें
- आवश्यक सामान / चिकित्सा आपूर्ति के लिए खरीदारी करते समय धैर्य बनाए रखें
- किराने का सामान / चिकित्सा आपूर्ति खरीदने के लिए बार-बार बाजार जाने से बचें
- अभिवादन के रूप में हाथ मिलाने और गले लगने से बचें
- घर पर गैर-जरूरी सामाजिक समारोहों से बचें
- आगंतुकों को घर पर आने न दें तथा किसी और के घर भी न जाएँ

- **आंखों, नाक और मुंह को छूने से बचें**

हाथ कई सतहों को छूने से हाथों में वायरस आ सकते हैं। एक बार दूषित होने पर, हाथ वायरस को आपकी आंखों, नाक या मुंह में स्थानांतरित कर सकते हैं। वहां से, वायरस आपके शरीर में प्रवेश कर सकता है और आपको बीमार कर सकता है।

- **श्वसन स्वच्छता का अभ्यास करें**

सुनिश्चित करें की आप, और आपके आस-पास के लोग अच्छी श्वसन स्वच्छता का पालन करें। इसका मतलब है खांसी या छींक आने पर अपनी मुड़ी हुई कोहनी या टिशू से अपने मुंह और नाक को ढंकना। फिर इस्तेमाल किए गए टिशू का तुरंत निपटान करें। बूंदों से वायरस फैलता है। अच्छी श्वसन स्वच्छता का पालन करके आप अपने आसपास के लोगों को सर्दी, फ्लू और सीओवीआईडी -19 जैसे वायरस से बचा सकते हैं।

- **यदि आपको बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई होती है, तो जल्दी से चिकित्सक के पास जाएँ**

यदि आप अस्वस्थ महसूस करते हैं तो घर पर रहें। यदि आपको बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई है, तो चिकित्सा सुविधा पर ध्यान दें और पहले से फोन करें। अपने स्थानीय स्वास्थ्य प्राधिकरण के निर्देशों का पालन करें। पहले से कॉल करने से आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता आपको जल्दी से सही स्वास्थ्य सुविधा के लिए निर्देशित कर सकेगा। यह होने से आपकी रक्षा भी होगी और वायरस और अन्य संक्रमणों को फैलने से रोकने में मदद भी होगी।

- **नवीन सूचनाओं से अवगत रहें और अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा दी गई सलाह का पालन करें**

कोविड-19 के बारे में नवीनतम घटनाओं से अवगत रहें। अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता, अपने राष्ट्रीय और स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण या अपने नियोक्ता के द्वारा कोविड-19 से कैसे और कैसे बचाएं, इस पर दी गई सलाह का पालन करें।

आपके क्षेत्र में कोविड-19 फैल रहा है या नहीं, इस पर राष्ट्रीय और स्थानीय अधिकारियों को सबसे अधिक जानकारी होगी। वे आपको आपके क्षेत्र के लोगों को अपनी सुरक्षा के लिए क्या करना चाहिए, इस पर सबसे सही जानकारी दे सकते हैं।

उन लोगों के लिए सुरक्षा उपाय जो हाल ही में (पिछले 14 दिनों में) उन क्षेत्रों में गए हैं, जहां कोविड-19 फैल रहा है

- ऊपर उल्लिखित मार्गदर्शन का पालन करें।
- अगर आप स्वस्थ नहीं महसूस कर रहे और हल्के लक्षण जैसे सिरदर्द और हल्की नाक बहना दिख रहे, तो घर पर रहें, जब तक आप ठीक न हो जाए। दूसरों के साथ संपर्क से बचें तथा चिकित्सा सुविधाओं के उपयोग से अधिक प्रभावी ढंग से आपको और अन्य लोगों को कोविड-19 और अन्य वायरस से बचाने में मदद मिलेगी।
- यदि आपको बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई हो रही है, तो तुरंत चिकित्सीय सलाह लें क्योंकि यह श्वसन संक्रमण या अन्य गंभीर स्थिति के कारण हो सकता है। पहले से कॉल करें और किसी भी हाल की यात्रा के अपने प्रदाता को बताएं या यात्रियों के साथ संपर्क करें। अग्रिम कॉल करने से आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता आपको जल्दी से सही स्वास्थ्य सुविधा के लिए

निर्देशित कर सकेगा। यह कोविड-19 और अन्य वायरस के संभावित प्रसार को रोकने में भी मदद करेगा।

क्या करें, क्या ना करें

खुद रहें सुरक्षित, दूसरों को रखें सुरक्षित

क्या करें और क्या ना करें

क्या करें

1. बार-बार हांथ धोएँ। जब आपके हाथ स्पष्ट रूप से गंदे ना हों , तब भी अपने हाथों को अल्कोहल आधारित – हैंड वॉश या साबुन और पानी से साफ करें
2. छींकते और खाँसते समय, अपना मुँह व नाक टिशू/रुमाल से ढकें
3. प्रयोग के तुरंत बाद टिशू को किसी बंद डिब्बे में फ़ेक दें
4. अगर आपको बुखार , खांसी और सांस लेने में कठिनाई है तो डॉक्टर को संपर्क करें। डॉक्टर से मिलने क दौरान अपने मुँह व नाक को ढकने क लिए मास्क/कपड़े का प्रयोग करें
5. अगर आपमें कोरोना वाइरस के लक्षण हैं , तो कृपया राज्य हेल्पलाइन नंबर या स्वास्थ्य मंत्रालय के 24X7 हेल्पलाइन नंबर 011-23978046 पर कॉल करें
6. भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें

खुद रहें सुरक्षित, दूसरों को रखें सुरक्षित

क्या करें और क्या ना करें

क्या ना करें

1. यदि आपको खाँसी और बुखार का अनुभव हो रहा हो , तो किसी के साथ संपर्क में ना आएँ
2. अपनी आँख, नाक या मुँह को ना छूएँ
3. सार्वजनिक स्थानों पर ना थूकें

घर में देखभाल और सावधानियाँ

कोविड-19 से पीड़ित या संदिग्ध परिवार वालों की देखभाल के लिए WHO ने घर में देख-रेख की सलाह दी हैं:

यदि आप बुखार और खांसी से बीमार हैं, तो साबुन और पानी से या अल्कोहल आधारित सैनिटाइजर हाथों को बार-बार साफ करें।

घर पर रहें और ऑफिस, स्कूल या सार्वजनिक क्षेत्र में न जाएँ। आराम करें और पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थों का सेवन करें और पौष्टिक आहार लें।

परिवार के अन्य सदस्यों से अलग कमरे में रहें, लेकिन यदि संभव न हो तो मास्क पहनें और अन्य लोगों से कम से कम 1 मीटर (3 फीट) की दूरी रखें। कमरे को हवादार रखें और यदि संभव हो तो एक अलग बाथरूम का उपयोग करें।

खांसने या छींकने पर मुंह और नाक को कोहनी मोड़ कर ढकें या डिस्पोजल टिश्यू का इस्तेमाल करें और इस्तेमाल के बाद फेंक दें। यदि आपको सांस लेने में कठिनाई महसूस होती है, तो अपनी स्वास्थ्य देखभाल सुविधा को तुरंत कॉल करें

- **बीमार व्यक्तियों के लिए**

विशेष रूप से नियमित रूप से साबुन और पानी से हाथ धोएं

-खांसी या छींकने के बाद; भोजन तैयार करने से पहले और बाद में; खाने से पहले; शौचालय के उपयोग के बाद; बीमार व्यक्ति की देखभाल करने से पहले और बाद में; जब हाथ स्पष्ट रूप से गंदे होते हैं

बीमार व्यक्ति के अनावश्यक संपर्क से बचें और उसके खाने-पीने की चीजें, जैसे कि बर्तन, व्यंजन, पेय और तौलिए के उपयोग से बचें।

खांसने या छींकने पर मुंह और नाक को कोहनी मोड़ कर ढकें या डिस्पोजल टिश्यू का इस्तेमाल करें और इस्तेमाल के बाद फेंक दें।

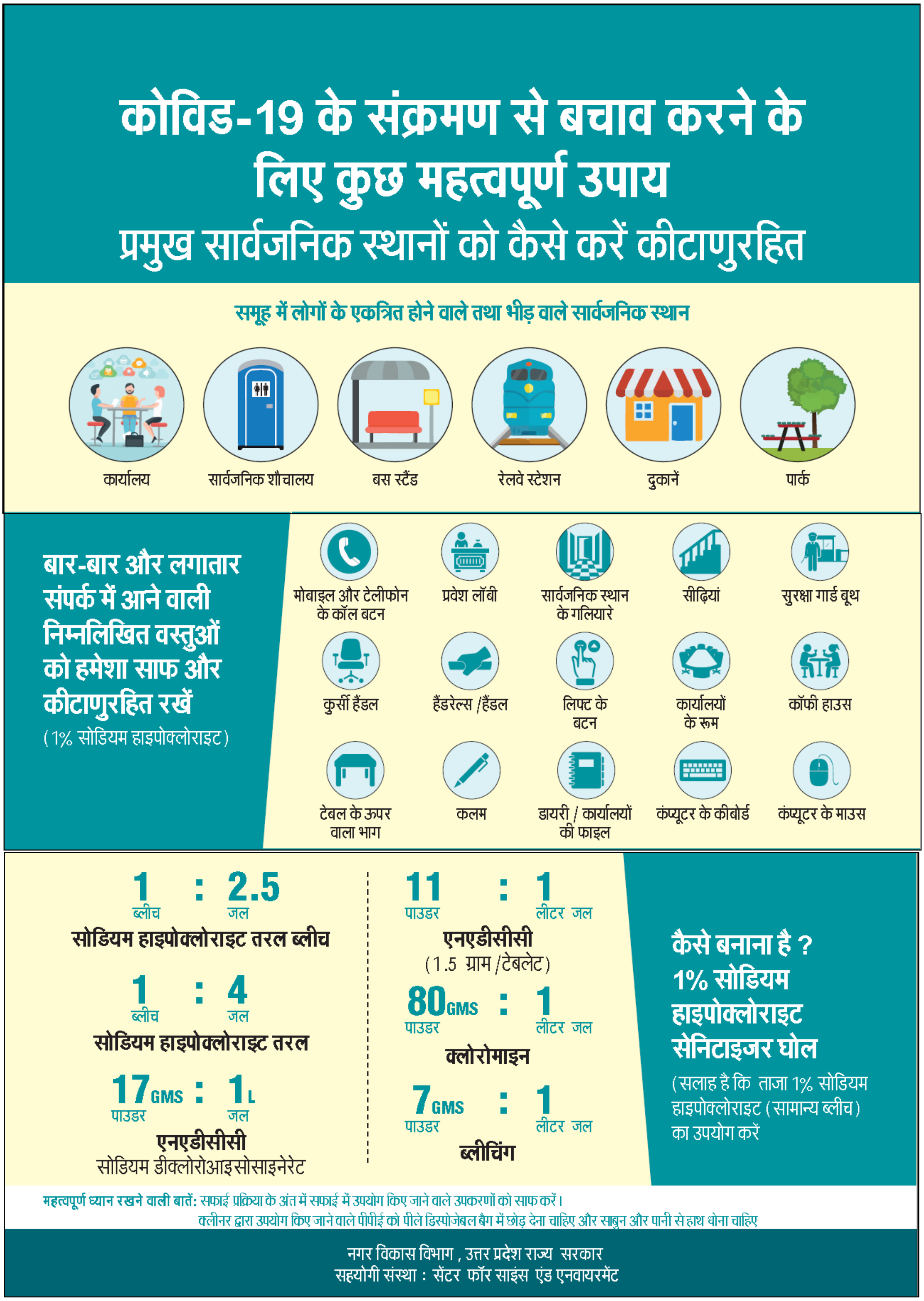
बुखार, खांसी जैसे लक्षणों के लिए हर किसी के स्वास्थ्य की निगरानी करें और यदि साँस लेने में कठिनाई हो, तो अपनी स्वास्थ्य देखभाल सुविधा को तुरंत कॉल करें।

- **परिवार के सभी सदस्यों के लिए**

कोविड-19 से बीमार होने वाले ज्यादातर लोगों को केवल हल्की बीमारी होती है और उन्हें घर पर ही ठीक हो जाना चाहिए। घर पर देखभाल कोविड -19 के प्रसार को रोकने में मदद कर सकती है और उन लोगों की रक्षा करने में मदद कर सकती है जो कोविड-19 से गंभीर रूप से बीमार हो सकते हैं। यदि आप घर पर किसी की देखभाल कर रहे हैं, तो आपातकालीन संकेतों की निगरानी करें, कीटाणुओं/रोगाणुओं के प्रसार को रोकें, लक्षणों का इलाज करें, और ध्यान से विचार करें कि घर के अलगाव को कब समाप्त करें।

* नोट: बड़ी उम्र के वयस्क और किसी भी आयु के लोग जिन्हें फेफड़े के रोग, हृदय रोग, या मधुमेह जैसी कुछ गंभीर बीमारियाँ हैं, उन्हें कोविड-19 बीमारी के कारण अधिक गंभीर जटिलताओं के पैदा होने का जोखिम है इसलिए लक्षण शुरू होते ही इनकी देखभाल करनी चाहिए।

प्रमुख सार्वजनिक स्थानों को कैसे करें कीटाणु/वायरस रहित



संदर्भ:

1) https://www.mohfw.gov.in/
2) https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public
3) https://creatives.thehindu.com/covid_19_ebook.pdf
4) https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/health-professionals/public-health-measures-mitigate-covid-19.html

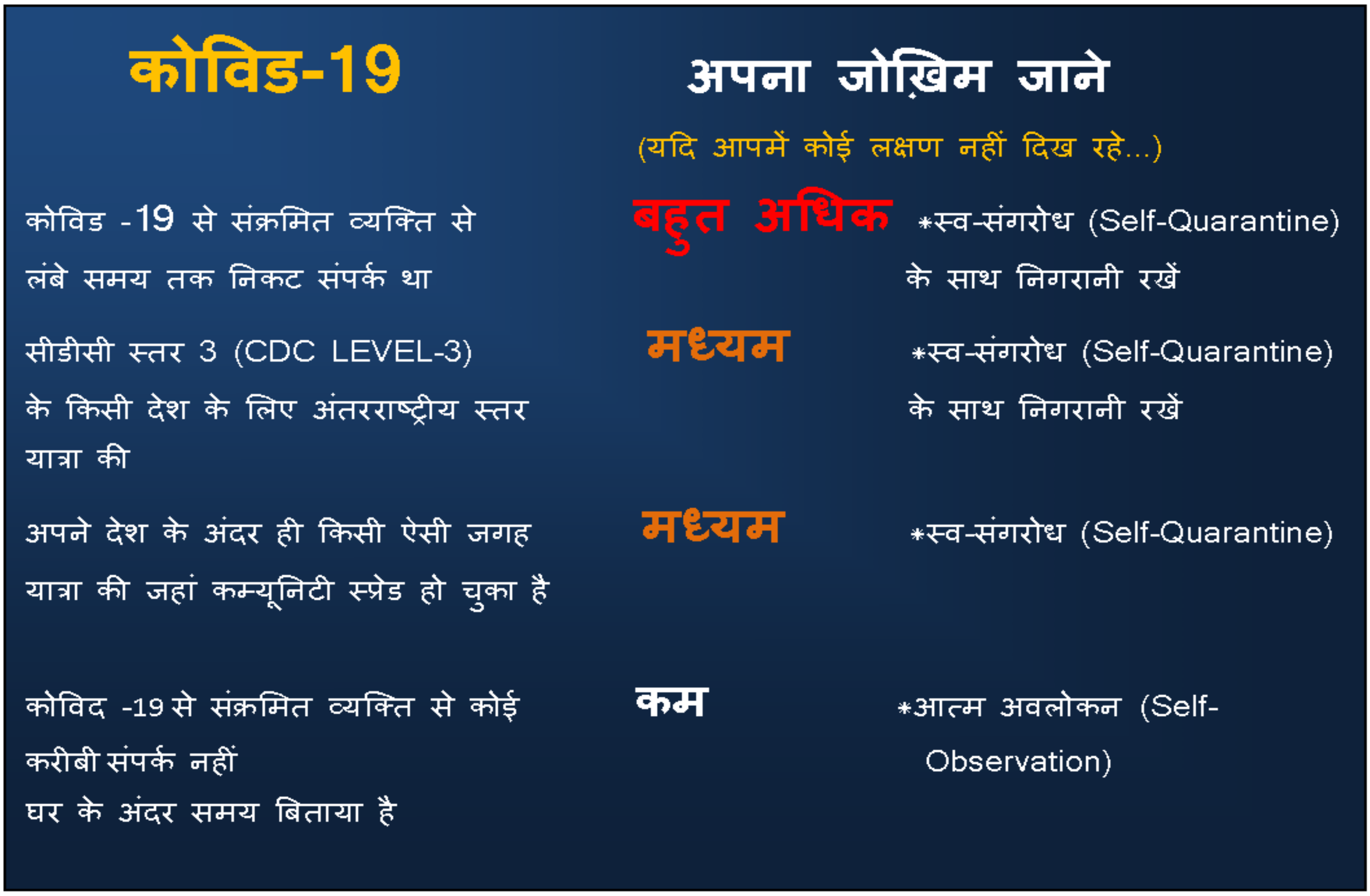
मॉड्यूल III – कोविड-19 आत्म मूल्यांकन

- स्वयं की जाँच के लिए उपाय
- लक्षण देखे जाने पर उठाए जाने वाले कदम

मॉड्यूल III – कोविड-19 आत्म मूल्यांकन

स्वयं की जाँच के लिए उपाय

COVID-19 के बारे में जानकारी लगातार बदल रही है। COVID-19 गतिविधि का स्तर समुदाय स्तर पर भिन्न-भिन्न होता है, उसी तरह उसके परीक्षण की उपलब्धता भी। COVID -19 पर वर्तमान अपडेट और अपने राज्य में परीक्षण और अन्य स्वास्थ्य उपायों के विवरण के लिए, अपनी स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य एजेंसी और संबंधित वेबसाइट पर जाएँ।



स्वयं की जाँच:

इससे आपको यह पता लगाने में मदद मिलेगी कि आपको आगे COVID-19 संबंधित मूल्यांकन और परीक्षण के लिए स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के पास जाने की आवश्यकता है की नहीं:

केस 1:

क्या आप 5 मार्च, 2020 के बाद किसी विदेशी राष्ट्र से आए हैं, या स्थानांतरित हुए हैं?

उत्तर: **यदि हां (नीचे दिए निर्देशों का पालन करें)**, यदि नहीं (अगले केस पर जाएं)

- क्या आपने उस देश छोड़ने के बाद 14 दिन के स्व-संगरोध (Self-Quarantine) को अपनाया है?

  उत्तर: यदि नहीं **(नीचे दिए निर्देशों का पालन करें)**, यदि हां (यदि कोई लक्षण नहीं देखे गए हैं, तो आप सुरक्षित हैं)

  - यदि आपको बुखार या श्वसन के लक्षण हैं?

    उत्तर: **यदि हां (नीचे दिए निर्देशों का पालन करें)**, यदि नहीं (स्वयं संगरोध (Self-Quarantine) का पालन करें (14 दिन) और खुद की निगरानी करें)

    परीक्षण और उचित देखभाल की व्यवस्था करने के लिए कोविड-19 के 24 घंटे हॉटलाइन या आपातकालीन विभाग में रिंग करें।

    यदि आपका टेस्ट पॉज़िटिव आता है: तो आप अपनी बीमारी की गंभीरता के आधार पर घर या अस्पताल में देखभाल प्राप्त करेंगे

    यदि आपका नेगेटिव टेस्ट आता है: यदि आप स्व-संगरोध (Self-Quarantine) में थे तो शेष 14 दिनों के लिए स्व-संगरोध (Self-Quarantine) जारी रखें या बचे 14 दिनों के शेष समय के लिए स्वयं की निगरानी करना जारी रखें।

केस -2:

क्या आप कोविड-19 से संक्रमित हुए व्यक्ति के साथ **निकट संपर्क (Close Contact)*** में थे?

उत्तर: यदि हां (**नीचे दिए निर्देशों का पालन करें**), यदि नहीं (अगले केस पर जाएं)

- क्या आपने कोविड-19 के पुष्टि हुए व्यक्ति के संपर्क में आने के बाद 14 दिन के स्व-संगरोध (Self-Quarantine) का पालन किया है?

उत्तर: यदि नहीं (**नीचे दिए निर्देशों का पालन करें**), यदि हां (यदि कोई लक्षण नहीं देखा गया है, तो आप सुरक्षित हैं)

- यदि आपको बुखार या श्वसन लक्षण हैं?

  उत्तर: यदि हां (**नीचे दिए निर्देशों का पालन करें**), यदि नहीं (स्व-संगरोध (Self-Quarantine) के लिए जाएँ (14 दिन) और खुद की निगरानी करें)

  परीक्षण और उचित देखभाल की व्यवस्था करने के लिए कोविड-19 के 24 घंटे हॉटलाइन या आपातकालीन विभाग में रिंग करें।

  यदि आपका टेस्ट पॉज़िटिव आता है: तो आप अपनी बीमारी की गंभीरता के आधार पर घर या अस्पताल में देखभाल प्राप्त करेंगे

  यदि आपका नेगेटिव टेस्ट आता है: यदि आप स्व-संगरोध (Self-Quarantine) में थे तो शेष 14 दिनों के लिए स्व-संगरोध (Self-Quarantine) जारी रखें या बचे 14 दिनों के शेष समय के लिए स्वयं की निगरानी करना जारी रखें।

* **नोट: निकट संपर्क (Close Contact) को इस प्रकार परिभाषित किया गया है:** 15 मिनट से अधिक आमने-सामने एक व्यक्ति के साथ समय बिताना जो एक कोविड-19 का पॉज़िटिव मामला पाया गया है, लक्षण दिखाने के 24 घंटे पहले या लक्षण दिखने क बाद।

किसी व्यक्ति के साथ दो घंटे से अधिक समय तक एक बंद स्थान को साझा करना, जो कि एक कोविड-19 का पॉज़िटिव केस है, लक्षण दिखाने के 24 घंटे पहले या लक्षण दिखने क बाद।

केस -3:

क्या आप COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति के साथ **आकस्मिक संपर्क (Casual कांटैक्ट)*** में हैं?

उत्तर: यदि हां (**नीचे का अनुसरण करें**), यदि नहीं (अगले केस पर जाएं)

- क्या आपने कोविड-19 के पुष्टि हुए व्यक्ति के संपर्क में आने के बाद 14 दिन के स्व-संगरोध (Self-Quarantine) का पालन किया है?

  उत्तर: यदि नहीं (**नीचे दिए निर्देशों का पालन करें**), यदि हां (यदि कोई लक्षण नहीं देखा गया है, तो आप सुरक्षित हैं)

- यदि आपके पास बुखार या श्वसन लक्षण हैं?

  उत्तर: यदि हां (**नीचे दिए निर्देशों का पालन करें**), यदि नहीं (स्व-संगरोध (Self-Quarantine) के लिए जाएँ (14 दिन) और खुद की निगरानी करें)

  परीक्षण और उचित देखभाल की व्यवस्था करने के लिए कोविड-19 के 24 घंटे हॉटलाइन या आपातकालीन विभाग में रिंग करें।

  यदि आपका टेस्ट पॉज़िटिव आता है: तो आप अपनी बीमारी की गंभीरता के आधार पर घर या अस्पताल में देखभाल प्राप्त करेंगे

  यदि आपका नेगेटिव टेस्ट आता है: यदि आप स्व-संगरोध (Self-Quarantine) में थे तो शेष 14 दिनों के लिए स्व-संगरोध (Self-Quarantine) जारी रखें या बचे 14 दिनों के शेष समय के लिए स्वयं की निगरानी करना जारी रखें।

*__नोट: आकस्मिक संपर्क (Casual कांटैक्ट) को इस प्रकार परिभाषित किया गया है:__ किसी भी व्यक्ति के साथ किसी भी सेटिंग में 15 मिनट से कम समय आमने-सामने वयतीत करना जो एक कोविड-19 का पॉज़िटिव मामला है तथा उनमें उस समय लक्षण थे।

एक बंद स्थान को एक व्यक्ति के साथ दो घंटे से कम समय के लिए साझा करना जो एक पॉज़िटिव केस है और उस समय उनमें लक्षण थे।

केस -4:

क्या आप बीमार हैं (निमोनिया, बुखार, थकान, श्वसन लक्षण)?

उत्तर: यदि हां ((**नीचे दिए निर्देशों का पालन करें**), यदि नहीं (छोड़ें)

स्थानीय हेल्थकेयर इकाई से परामर्श करें और टेस्ट की व्यवस्था करने के लिए उनसे सलाह लें।

यदि आपका टेस्ट पॉज़िटिव आता है: तो आप अपनी बीमारी की गंभीरता के आधार पर घर या अस्पताल में देखभाल प्राप्त करेंगे।

यदि आपका नेगेटिव टेस्ट आता है: यदि आप स्व-संगरोध (Self-Quarantine) में थे तो शेष 14 दिनों के लिए स्व-संगरोध (Self-Quarantine) जारी रखें या बचे 14 दिनों के शेष समय के लिए स्वयं की निगरानी करना जारी रखें।

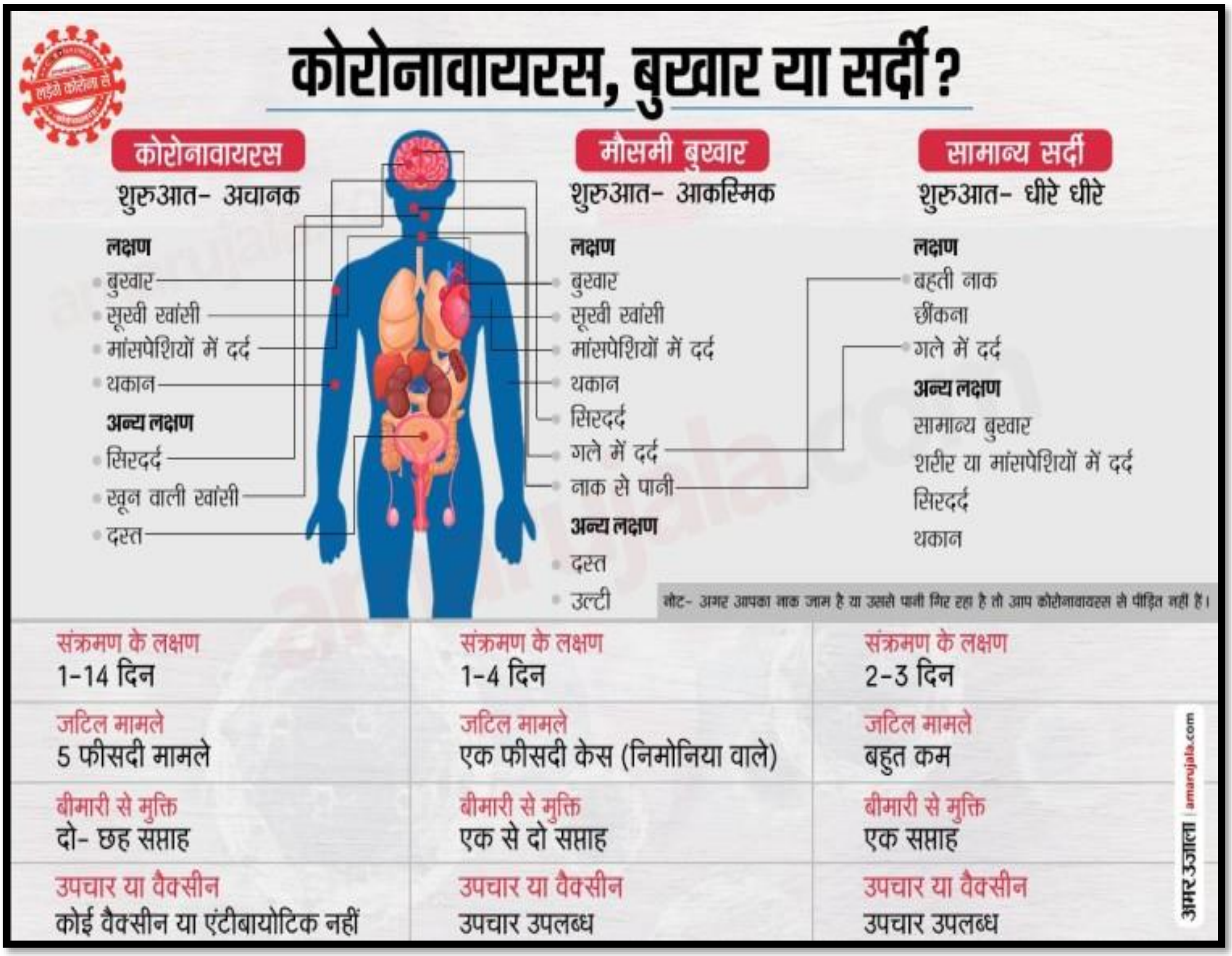
यदि उपरोक्त मामले में से कोई भी आपकी वर्तमान स्थिति से मेल नहीं खाता है:

आपको कोविड-19 के लिए स्व-संगरोध (Self-Quarantine) या परीक्षण करने की आवश्यकता नहीं है। आप सुरक्षित है। मौजूदा समय में आपके लिए परीक्षण की अनुशंसा नहीं की जाती है जब तक कि आप पिछले 14 दिनों में विदेश से नहीं लौटे हों। यदि आप किसी अन्य बीमारी से अस्वस्थ हैं, तो आपका डॉक्टर सामान्य तरीके से आपका आकलन और प्रबंधन करेगा।

स्वास्थ्यकर्मियों और आवासीय देख-रेख रखने वाले कर्मियों के लिए अतिरिक्त जानकारी:

उपरोक्त चरणों के अलावा, निम्न जानकारी स्वास्थ्यकर्मियों और आवासीय देख-रेख कर रहे कर्मियों पर लागू होती है, जिनका रोगियों या निवासियों से सीधा संपर्क होता है।

- यदि आपको इन्फ्लूएंजा जैसी बीमारी, जो 99.5 डिग्री फ़ारेनहाइट से ऊपर बुखार है और एक तीव्र श्वसन संक्रमण के लक्षण दिख रहे हैं (सांस की तकलीफ, खांसी, कोरिज़ा और / या गले में खराश): -
    - काम पर न जाएँ; परीक्षण और उचित देखभाल की व्यवस्था करने के लिए कोविड-19 की 24-घंटे की हॉटलाइन या आपातकालीन विभाग में संपर्क करें।
    - यदि आपका टेस्ट नेगेटिव आता है तो आप अपने उपचार करने वाले चिकित्सक के निर्देशन में, काम पर लौट सकते हैं। एक स्वास्थ्य कार्यकर्ता, जिसने एक मरीज का इलाज करते समय उचित व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण पहने हैं, वह देखभाल करते समय निकट संपर्क (Close Contact) नहीं बन पाता है। वे उस देखभाल के परिणामस्वरूप एक आकस्मिक संपर्क (Casual कांटैक्ट) हो सकता हैं, इसलिए 14 दिनों के लिए खुद की निगरानी करनी चाहिए।



कोरोनावायरस, बुखार या सर्दी?
कोरोनावायरस
शुरुआत- अचानक
लक्षण
बुखार
सूखी खांसी
मांसपेशियों में दर्द
थकान
अन्य लक्षण
सिरदर्द
खून वाली खांसी
दस्त
मौसमी बुखार
शुरुआत- आकस्मिक
लक्षण
बुखार
सूखी खांसी
मांसपेशियों में दर्द
थकान
सिरदर्द
गले में दर्द
नाक से पानी
अन्य लक्षण
दस्त
उल्टी
सामान्य सर्दी
शुरुआत- धीरे धीरे
लक्षण
बहती नाक
छींकना
गले में दर्द
अन्य लक्षण
सामान्य बुखार
शरीर या मांसपेशियों में दर्द
सिरदर्द
थकान
नोट- अगर आपका नाक जाम है या उससे पानी गिर रहा है तो आप कोरोनावायरस से पीड़ित नहीं हैं।
संक्रमण के लक्षण
1-14 दिन
संक्रमण के लक्षण
1-4 दिन
संक्रमण के लक्षण
2-3 दिन
जटिल मामले
5 फीसदी मामले
जटिल मामले
एक फीसदी केस (निमोनिया वाले)
जटिल मामले
बहुत कम
बीमारी से मुक्ति
दो- छह सप्ताह
बीमारी से मुक्ति
एक से दो सप्ताह
बीमारी से मुक्ति
एक सप्ताह
उपचार या वैक्सीन
कोई वैक्सीन या एंटीबायोटिक नहीं
उपचार या वैक्सीन
उपचार उपलब्ध
उपचार या वैक्सीन
उपचार उपलब्ध
अमर उजाला | amarujala.com

लक्षण देखे जाने पर उठाए जाने वाले कदम

कोविड-19 के लक्षण और लक्षण एक्सपोज़र के दो से 14 दिन बाद दिखाई दे सकते हैं और इसमें शामिल हो सकते हैं:

- बुखार
- खाँसी
- सांस की तकलीफ या सांस लेने में कठिनाई

अन्य लक्षणों में शामिल हो सकते हैं:

- थकान
- दर्द
- बहती नाक
- गले में खराश

कुछ लोगों को गंध या स्वाद के नहीं आने का भी अनुभव किया है।

कोविड-19 के लक्षणों की गंभीरता बहुत हल्के से लेकर गंभीर तक हो सकती है। कुछ लोगों में कोई लक्षण नहीं हो सकता है। जिन लोगों की आयु ज्यादा है या जिन्हें पहले से बीमारियाँ, जैसे हृदय रोग, फेफड़े की बीमारी या मधुमेह है, या जिनकी रोग प्रतिरोधक छमता कम है, उन्हे एसके कारण गंभीर बीमारी होने का ज्यादा जोखिम हो सकता है।

चिकित्सीय सलाह कब लेनी है?

यदि आपको कोविड-19 के लक्षण हैं या आप कोविड-19 से पीढ़ित किसी व्यक्ति के संपर्क में हैं, तो चिकित्सीय सलाह के लिए तुरंत अपने डॉक्टर या क्लिनिक से संपर्क करें। अपनी नियुक्ति से पहले अपने स्वास्थ्य देखभाल टीम को अपने लक्षणों और संभावित जोखिम के बारे में बताएं।

यदि आपको कोविड-19 के लक्षण और संकेत जैसे कि सांस लेने में परेशानी, सीने में दर्द या दबाव, भ्रम, या नीले होंठ या चेहरे हैं, तो तुरंत चिकित्सीय सहायता लें।

यदि आपको श्वसन संबंधी लक्षण हैं, लेकिन सामुदायिक प्रसार वाले क्षेत्र में नहीं गए हैं, तो मार्गदर्शन के लिए अपने डॉक्टर या क्लिनिक से संपर्क करें। अपने चिकित्सक को बताएं कि क्या आपको अन्य पुरानी बीमारियाँ हैं, जैसे कि हृदय रोग या फेफड़ों की बीमारी। जैसे-जैसे महामारी बढ़ती है, यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि स्वास्थ्य सेवाएँ सबसे सबसे ज्यादा जरूरत वाले लोगों के लिए उपलब्ध हों।

संधर्भ:

1) *Ontario Tool : https://covid-19.ontario.ca/self-assessment/#q0*
2) *Mayo Clinic : https://www.mayoclinic.org/covid-19-self-assessment-tool*
3) *CDC:https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html*
4) *https://www.dhhs.vic.gov.au/sites/default/files/documents/202003/2001628_COVID-19%20Self%20assessment%20for%20risk.pdf*

मॉड्यूल IV - क्वारन्टाइन और आइसोलेशन

- **क्वारन्टाइन और आइसोलेशन में अंतर**
- **गांवों में आइसोलेशन सेंटर कैसे तैयार करें *?***
- **आइसोलेशन सेंटर की मानक कार्य पद्वति (SOP)**
- **क्या करें और क्या न करें *?***

मॉड्यूल IV - क्वारन्टाइन और आइसोलेशन

*क्वारन्टाइन (*QUARANTINE) *और आइसोलेशन* (ISOLATION) *में अंतर*

आइसोलेशन यानि अलग कर देना और कवारन्टाईन (संगरोध) यानि अन्य लोगों के सम्पर्क में आने से रोकना, दोनों ही आम लोगों को अन्य संक्रमित या संभावित संक्रमित लोगों से दूर रखकर बीमारी फैलने से रोकने का उपाय हैं ।

आइसोलेशन: इसके अंतर्गत संक्रामक बीमारी से ग्रसित व्यक्ति को, अन्य गैर संक्रमित लोगों से अलग कर दिया जाता है।

क्वारन्टाइन: इसके अंतर्गत ऐसे व्यक्ति जो किसी संक्रमित व्यक्ति के सम्पर्क आयें हों, लेकिन उनमें अभी बीमारी से संक्रमित होने के लक्षण नहीं दिख रहे हों अर्थात ऐसी संभावना हो की वे संक्रमित हो सकते हैं, को अन्य सामान्य लोगों से मिलने को रोका जाता है।

आइसोलेशन*:* यह उन लोगों के लिए है जो बीमारी से संक्रमित हो चुके हैं।

- आइसोलेशन संक्रमित व्यक्ति को अलग-थलग करके और उसके घूने-फिरने से रोक की प्रक्रिया है ताकि वह स्वस्थ व्यक्ति को संक्रामण का फैला सके।
- आइसोलेशन एक सामान्य प्रकार की प्रक्रिया है जिसे अस्पतालों द्वारा नियमित रूप से अपनाया जाता है।
- वैसे तो आइसोलेशन स्वैच्छिक होता है लेकिन चिकित्सकीय आपातकाल की स्थिति में अधिकारियों के पास बीमार संक्रमित लोगों को आइसोलेशन (अलग-थलग) करने का अधिकार रहता है।

क्वारन्टाइन: यह उन लोगों के लिये है जो अभी संक्रमित नहीं दिख रहे पर किसी संक्रमित व्यक्ति के सम्पर्क में आ चुके हैं।

- क्वारन्टाइन व्यक्ति बीमारी से संक्रमित हो भी सकता है या नहीं भी हो सकता है।
- क्वारन्टाइन व्यक्ति घर पर या अन्य किसी स्थान पर अलग रह सकता है। जिससे कि यदि उसे संक्रमण हो जाता है तो वह अन्य व्यक्तियों को संक्रमित न कर पाये।
- यदि आप क्वारन्टाइन हैं और बीमारी से संक्रमित हो जाते हैं तब आप अस्पताल की स्वास्थ्य सेवाओं का उपयोग कर सकते हैं।

- वैसे तो क्वारान्टाइन एक स्वैच्छिक प्रक्रिया है। लेकिन सार्वजनिक स्वास्थ्य की आपातकालीन स्थितियों में अधिकारियों के पास उन लोगों को क्वारन्टाइन करने का अधिकार रहता है जो किसी संक्रमित व्यक्ति के सम्पर्क में आ चुके हैं।

एक जगह आश्रय लेना

कोविड-19 जैसी महामारी के दौरान अधिकारी सभी लोगों को घरों या जहाँ वे रह रहे हैं वहां से निर्धारित दिनों या हफ्तों तक बाहर न निकलने के निर्देश दे सकते हैं। इस दौरान व्यक्ति को सिर्फ आवश्यक कार्य से ही घर से बाहर निकलने की अनुमति होती है। अत्यावश्यक कार्य में निम्न गतिविधियां शामिल हैं:

- स्वयं या परिवार के किसी सदस्य की सुरक्षा व स्वास्थ्य के लिये - आवश्यक दवाई खरीदने जाना, डॉक्टर के पास जाना और घर से काम करने के लिये जरूरी सामग्री या संसाधन जुटाना।
- अपने आप के लिये या किसी अन्य के लिये खाद्यान सामग्री व किराने का सामान खरीदना।
- किसी भी कार्य से घर से बाहर निकलने पर सुनिश्चित रूप से सुरक्षित सामाजिक दूरी अन्य व्यक्तियों के साथ बनाये रखें।
- किसी दूसरे स्थान पर घर के सदस्य या पालतु पशु की देखभाल करना।
- स्वास्थ्य सेवाओं, किराना दुकान संचालन, कानून व्यवस्था लागू करने या अन्य आवश्यक सेवाओं के संचालन में संलग्न होना।

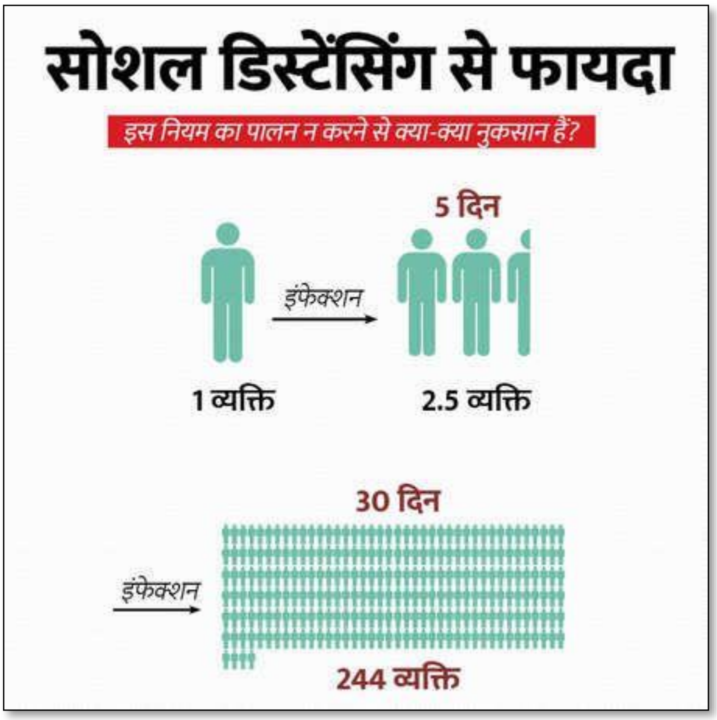
सामाजिक दूरी

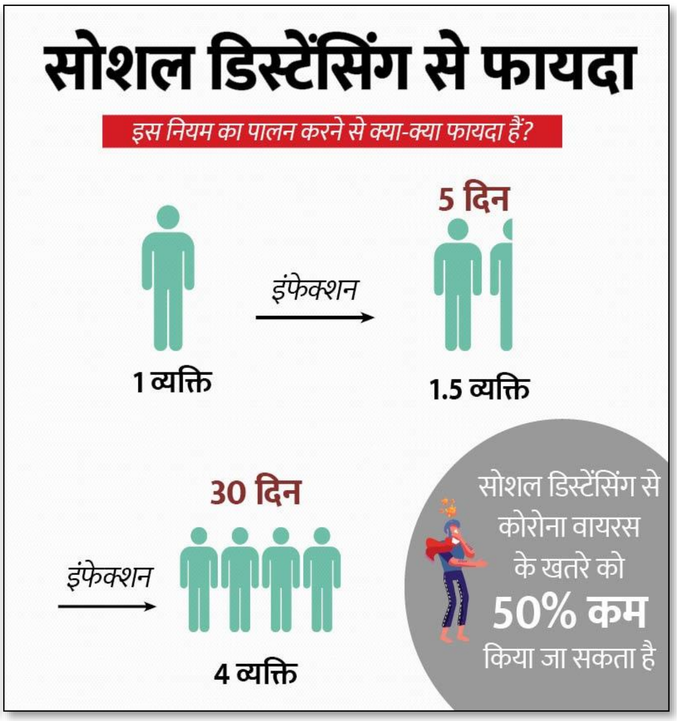
सामाजिक दूरी को अन्य व्यक्तियों के साथ "शारीरिक दूरी" भी कह सकते हैं। इसका तात्पर्य है कि घर से बाहर निकलने पर अन्य व्यक्तियों के साथ एक सुरक्षित दूरी बनाये रखना। सामाजिक या शारीरिक दूरी बनाये रखने के लिये, निम्न बातें ध्यान रखें:

- अन्य व्यक्तियों से कम से कम 6 फीट (2 मीटर) दूरी बनाये रखें।
- किसी भी जगह समूह या झुण्ड में इकट्ठे न हों।
- भीड़-भाड़ वाली जगहों पर न जायें और सामाजिक समारोहों से परहेज करें।

कोविड-19 के फैलाव को रोकने के लिये उठाये जा रहे कदमों के साथ हमें, दूसरे लोगों के साथ एक सुनिश्चित व सुरक्षित दूरी बना कर रखना होगा। यह ही वाइरस के सम्पर्क में आने से बचने का एकमात्र उपाय है। ऐसा करने से हम इसके देश व दुनिया में फैलाव को धीमा कर सकते हैं।

जब आपके क्षेत्र में कोविड-19 पैर पसार रहा हो तब सभी लोगों को एक दूसरे से मिलना जुलना सीमित करदेना चाहिये तथा बाहर निकलने से बचना चाहिये। आरम्भ में लोगों में वाइरस के कोई लक्षण नहीं होते हैं न ही वे जानते हैं कि वे वाइरस से संक्रमित हैं। ऐसे ही लोगों से वाइरस के संक्रमण का खतरा सबसे अधिक होता है। इसलिये अन्य लोगों से सुरक्षित दूरी बनाये रखना आवश्यक है। ऐसे लोग जो किसी गंभीर बीमारी से पीड़ित हों उनके लिये सामाजिक दूरी बनाये रखना विशेष रूप से आवश्यक है।





गाँवों में आइसोलेशन सेंटर (ISOLATION CENTER) कैसे तैयार करें

आइसोलेशन के तहत उन लोगों, जिन्हें कि कोविड-19 होने की पुष्टि हो गई हो या इसके संदिग्ध मरीज हों, को बाकी अन्य लोगों से पूरी तरह अलग रखा जाता है। जिस जगह पर बीमार लोग मिल रहे हैं या बफर ज़ोन (buffer zone) अर्थात जहां अभी परीक्षण पूर्ण नहीं हुए हैं, वहां के संदेहास्पद लोगों को निकाल कर अस्पताल में आइसोलेशन में तब तक रखा जाता है जब तक कि उनका परीक्षण परिणाम निगेटिव न आ जाये।

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार की डिस्चार्ज पॉलिसी के अनुसार कोविड-19 से संक्रमित व्यक्ति को तब तक अस्पताल में आइसोलेशन में रहना पड़ता है जब तक कि उसके दो चिकित्सकीय परीक्षण नेगेटिव न आ जायें।

किसी भी मरीज को आइसोलेशन में रखने के अनेक तरीके हैं। आदर्श रूप में रोगियों को अलग-अलग कमरों में या नकारात्मक दबाव कक्षों जिनमें 12 या उससे अधिक बार हर घंटे हवा बदलती हो, में रखा जाता है। संसाधनों की सीमित उपलब्धतता के चलते कोविड-19 के मरीजों को एक अलग हवादार वार्ड या कमरे में एक साथ भी रखा जा सकता है। इस प्रकार मरीजों को रखते समय भी पलंगों के बीच कम से कम 1 मीटर की दूरी पर रखना चाहिये ऐसे सभी मरीजों को हमेशा चेहरे पर तीन परतों वाला मास्क लगाकर नाक व मुंह ढ़क कर रखना चाहिये।

आइसोलेशन सेंटर/वार्ड तैयार करने के लिये दिशानिर्देश

- राज्य स्तर पर न्यूनतम 50 बिस्तर वाले आइसोलेशन वार्ड स्थापित करना चाहिये।
- जिला स्तर पर न्यूनतम 10 बिस्तर वाले आइसोलेशन वार्ड स्थापित करना चाहिये।
- आइसोलेशन वार्ड प्रदर्शित करने वाली नाम पट्टिका वार्ड के दरवाजे पर लगी होना चाहिये।
- सभी गैर ज़रूरी सामान व फर्नीचर वहां से हटा दें और रखे हुये सभी सामानों की अच्छी तरह सफाई रखें। कमरे के अंदर गंदगी व नमी नहीं होना चाहिये।
- कोविड-19 के मरीज को एक अलग कमरे में ही रखा जाये।
- यदि पर्याप्त संख्या में कमरे उपलब्ध न हों तो एक एक मीटर की दूरी पर बिस्तर लगाकर मरीजों को एक मरे में भी रखा जा सकता है।
- 10 बिस्तरों वाली आइसोलेशन सुविधा तैयार करने के लिये 2000 वर्ग फीट की जगह की आवश्यकता होती है। यह जगह अन्य प्रकार के मरीजों से दूर एक अलग स्थान पर होना चाहिये।
- आइसोलेशन वार्ड में अन्दर / बाहर आने जाने के लिये एक ही दरवाजा होना चाहिये। अस्पताल की अन्य सुविधाऐं जैसे ऑपरेशन कक्ष, प्रसूति कक्ष, डायलिसिस कक्ष आदि इसके पास नहीं होने चाहिये।
- यह एक अलग क्षेत्र में होना चाहिये जहां बाहरी व्यक्तियों का आना जाना प्रतिबंधित हो।

- आइसोलेशन वार्ड तक पहुंचने के लिये अलग सीढ़ी / लिफ्ट/बरामदा होना चाहिए।
- चेंजिंग रूम व नर्सिंग रूम दो दरवाजे वाला होना चाहिये। साथ ही पर्याप्त संख्या में व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (PPE-PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT) उपलब्ध होने चाहिये। उपयोग में लाये जा चुके PPE व अन्य कचड़े का निपटान जारी दिशा निर्देशों के अनुसार किया जाना चाहिये।
- पर्याप्त मात्रा में रोग प्रतिरोधक उपकरण (PPE) व कपड़/चादरें आदि चैंजिंग रूम में होना चाहिये। दरवाजे के बाहर ही प्रतिरोधक उपकरण व कपड़े पहनने व बदलने की व्यवस्था होना चाहिये। सभी आवश्यक सामग्री उपलब्ध है यह सुनिश्चित करने के लिये एक चेकलिस्ट रखी जा सकती है।
- ढ़क्कन वाली टच-फ्री कचड़ा पेटी के अंदर कचड़े के लिये प्लास्टि बैग रखें तथा कचड़ा पेटी आइसोलेशन वार्ड के अंदर ही रखें।
- बायो मेडिकल कचरे के निपटान के लिये लीक प्रूफ व पंचर प्रूफ कचरा पेटी आइसोलेशन कक्ष या क्षेत्र में रखें तथा इस प्रकार के कचरे का निपटान बायो मेडिकल कचरा प्रबंधन के दिशा निर्देशों के अनुसार करें।
- मरीज़ का व्यक्तिगत सामान कम से कम रखें। पानी की बोतल, गिलास, तौलिया, टिश्यू पेपर एवं स्वच्छता के लिये आवश्यक अन्य सामान उसके करीब ही रखें।
- यदि संभव हो तो कम महत्वपूर्ण मरीज देखभाल उपकरणों जैसे (स्टेथस्कोप, थर्मामीटर, रक्तचाप मास्क आदि) को प्रतयेक मरीज़ के लिये अलग-अलग रखें। यदि इन उपकरणों का उपयोग अन्य मरीजों के लिये भी होना जो तो इन्हें अच्छी तरह से साफ और कीटाणु रहित कर लेना चाहिये।
- दरवाजे के बाहर ही स्वास्थ्य उपकरणों को कीटाणु रहित व रोगाणु रहित करने के लिये आवश्यक ढ़क्कन युक्त बॉक्स रखें।
- हाथ साफ रखेने व हाथ धोने के लिये आवश्यक सामानों की कमी न हो। हाथ धोने के लिये आवश्यक साबुन सिंक के पास ही उपलब्ध हो, साथ ही हाथ को कीटाणु/जीवाणु रहित रखने के लिये अल्कोहल आधारित सेजेटाइजर दरवाजे के पास ही उपलब्ध हो।
- कमरे में ताजी हवा का आवागमन सुनिश्चित करें। यदि कमरा वातानुकूलित है तो प्रति घण्टे बारह बार हवा का बदलना तथा हवा का फिल्टर होना सुनिश्चित करें।
- आइसोलेशन वार्ड या कक्ष में वायु का निम्न दबाव होना बेहतर होता है। इन कक्षों में अलग वातानुकूल व संयंत्र होना चाहिये, इन्हें केन्द्रीक्रत वातानुकूलन से जुड़े हुए नहीं होना चाहिये।

- यदि वातानुकूलन संयंत्र आइसोलेशन कक्ष में स्थापित न हो तब कमरे में तीन-चार एक्जास्ट पंखे लगाकर हवा को बाहर कर निम्न दबाव बनाया जा सकता है।आइसोलेशन वार्ड में उचित सफाई और आवश्यक सामग्रियों से युक्त एक अलग शौचालय होना चाहिये।
- आइसोलेशन वार्ड के लिये अलग एक्स-रे मशीन व अल्ट्रा साउन्ड उपकरण होना चाहिए।
- मरीजों की आवाजाही के लिये प्रयुक्त होने वाले गलियारे हवादार होना चाहिये।
- मरीजों की देखभाल से संबंधित सभी स्वास्थ्य कर्मियों को व्यक्तिगत प्रतिरोधक उपकरण (*PPE*) के सही तरह से उपयोग के बारे में प्रशिक्षित किया जाना चाहिए।
- आइसोलेशन कक्ष में मरीजों, उनके परिवार के सदस्यों और मरीजों की देखभाल में लगे कर्मियों के बीच आसानी से संवाद हेतु एक अलग टेलिफोन व्यवस्था होना चाहिये। इससे मरीजों की देखभाल में लगे कर्मियों को PPE बार-बार नहीं पहनना पड़ता है जिससे PPE की बचत भी होती है।

क्या करें और क्या न करें?

क्या करें:

- आइसोलेशन क्षेत्र व उसके आसपास की नियमित सफाई कीटाणु व रोगाणु नाशक से करें। रोगियों, उनके देखभाल करने वाले व अन्य आने जाने वाले लोगों के लिये हाथ को साफ करने के पर्याप्‍ इंतजाम रखे जायें।
- आइसोलेशन वार्ड में सभी आने जाने वाले लोगों का रिकार्ड रखा जाये और उचित अनुमति के बाद ही वार्ड में प्रवेश करने दिया जाये।
- आइसोलेशन अवधि में वार्ड में मौजूद सभी मरीजों के बुखार व उनकी सांस दैनिक निगरानी की जाये।
- समय-समय पर लोक स्वास्थ्य अधिकारियों को आइसोलेशन वार्ड का दौरा कर वार्ड में उपलब्ध सुविधाओं व आस-पास के क्षेत्रों की निगरानी करना चाहिये तथा किसी भी कमी के मिलने पर उसे दूर करने के उपाय करना चाहिये।
- सुविधा सम्पन्न, जीवन रक्षक प्रणाली से लैस एक एम्बुलेंस सदैव तैयार स्थिति में मौजूद रहना चाहिये।
- क्वारन्टाइन व्यक्तियों के बिस्तरों के बीच एक से दो मीटर की दूरी होना चाहिये तथा उन्हें फेंके जा सकने योग्य पात्रों में पहले से पैक किया गया खाना दिया जाना चाहिये।
- कोविड-19 के मरीजों के परीक्षण के लिये उनके गले व नाक से लिये गये सैम्पल एक निर्धारित तीन परतों वाले पैकेट में पैक कर दो से आठ डिग्री सेंटीग्रेड तापमान पर इस प्रकार के परीक्षण के लिये चयनित प्रयोगशाला में ही भेजना चाहिये।
- आइसोलेशन वार्ड के प्रबंधक, रखरखाव व निगरानी के लिये मुख्य चिकित्सा अधिकारी को नोडल ऑफिसर या प्रभारी अधिकारी के रूप में नियुक्त करना चाहिये।
- नियमित स्वास्थ्य परीक्षण व चिकित्सकीय देखभाल के लिये आवश्यक डाक्टर, विशेषज्ञ डॉक्टर व अन्य आवश्यक विशेषज्ञों की ड्यूटी आइसोलेशन वार्ड में लगाना चाहिये।
- नर्स, कम्पाउन्डर, प्रयोगशाला तकनीशियन व अन्य आवश्यक कर्मियों की ड्यूटी भी आवश्यकतानुसार वार्ड में लगाना चाहिये।
- वार्ड में लोक स्वास्थ्य से जुड़े पक्षों की निगरानी के लिये डॉक्टरों की तथा परीक्षण से जुड़े कार्यों के लिये माइक्रोबायोलॉजिक्ट को वार्ड में नियुक्त करने के साथ-साथ सफाई कर्मियों की नियुक्ति भी की जानी चाहिये।

क्या ना करें:

- स्वास्थ्य कर्मियों को PPE को बार-बार प्रयोग में नहीं लाना चाहिये।
- एक ही चिकित्सकीय उपकरण का प्रयोग अनेक मरीजों के साथ कीटाणु रहित व रोगाणु रहित किए बगैर न करें।
- PPE गलत ढंग से उतारें और न ही इनका निपटान गलत तरीके से करें। *PPE* को इस प्रकार उतारें की ताकि आत्म संदूषण या आत्म-संरोपण ना हो पाए।

संदर्भ:

1) *National Centre for Disease Control - COVID -19 Outbreak Guidelines for Setting up Isolation Facility/Ward (https://ncdc.gov.in/WriteReadData/l892s/42417646181584529159.pdf)*
2) *https://economictimes.indiatimes.com/news/politics-and-nation/covid-19-outbreak-dos-and-donts-for-quarantine-facilities-in-india/modi-govt-issues-quarantine-guidelines/slideshow/75062022.cms*
3) *https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019*
4) *https://dot.gov.in/sites/default/files/Revised_Corona_ad_Eng.pdf?download=1*
5) *https://economictimes.indiatimes.com/news/politics-and-nation/centre-lays-down-sop-for-control-rooms/articleshow/74836068.cms*
6) *https://ncdc.gov.in/WriteReadData/l892s/90542653311584546120.pdf*
7) *https://www.cdc.gov/quarantine/index.html*
8) *https://hindi.news18.com/photogallery/knowledge/the-real-benefit-of-social-distancing-illustrated-graphically-2946367-page-3.html*

मॉड्यूल V – कोविड-19 से बचाव के लिये मास्क और सेनेटाइज़र

- **मास्क क्या है?**
- **घर पर मास्क बनाना**
- **सेनेटाइज़र क्या है?**
- **घर पर सेनेटाइज़र कैसे बनायें?**
- **हाथ धोने का सही तरीका**

मॉड्यूल V – कोविड-19 से बचाव के लिये मास्क और सेनेटाइज़र

मास्क क्या है?

मास्क हमारे मुंह और नाक को ढ़कने के लिये उपयोग में आने वाला एक आवरण है जो कि आसपास मौजूद संक्रमित व्यक्ति या किसी अन्य संभावित संक्रमण से सुरक्षा की एक परत के रूप में कार्य करता है। यदि मास्क को सही ढंग से बांधा व पहना जाये तो यह मुंह और नाक तक उन छोटी छोटी बूदों, छींटों या स्प्रे को पहुचने से रोकता है जिनमें वाइरस या बैक्टिरिया हो सकते है। हालॉकि यह पूरी तरह से नहीं कहा जा सकता कि मास्क कोरोना वाइरस को रोकने में पूर्ण सक्षम है लेकिन कोरोना वाइरस संक्रमण के फैलाव के प्रमुख कारक- संक्रिमत बंदों या छीटों को अवरोधित करने में सक्षम अवश्य है। कोरोना वाइरस (कोविड-19) के विश्व व भारत में बढ़ते संक्रमण को देखते हुए इसके फैलाव को सीमित रखने के उदेश्य से अधिकारीयों ने लोगों से मुंह को मास्क से ढक कर रखने की सलाह दी है।

मास्क से मुंह कब ढ़कें?

- कोविड-*19* के रोगियों या संदिग्ध रोगियों की देखभाल करते समय
- *यदि आपको खांसी या जुखाम* हो
- *किसी आवश्यक* कार्य से घर के बाहर जाना हो
- *किराने या अन्य आवश्यक* सामान लाने के लिये दुकान या बाजार जाते समय

मास्क को चेहरे पर लगाते समय ध्यान रखें-

- मास्क लगाने से पहले साबुन या अल्कोहल आधारित सेनेटाइज़र से अपना हाथ अच्छी तरह साफ कर लें।
- मास्क को अपने चेहरे पर इस तरह लगायें कि आपके चेहरे और मास्क के बीच में जगह न हो।
- मास्क को बार-बार छूने से बचें। यदि छूना ही है तो हाथ को बार-बार साबुन अथवा अल्कोहल आ*धारित सेनेटाइज़र से साफ करते रहें।*
- चेहरे से मास्क हटाते समय मुंह और नाक के सामने वाले मास्क के हिस्से को न छुऐं। इसे पीछे से हटायें।
- यदि मास्क एक बार के उपयोग के लिये है तो इसे उपयोग के बाद बंद कचड़ापेटी में डाल दें।
- यदि मास्क धोने योग्य है तब इसे गर्म पानी या सुरक्षित कीटाणुनाषक का उपयोग कर धो लें।

- इन सभी के बाद पुनः अपने हाथ साबुन अथवा एल्कोहल आधारित सेनेटाइज़र का उपयोग कर साफ कर लें।

मास्क कहाँ से प्राप्त करें-

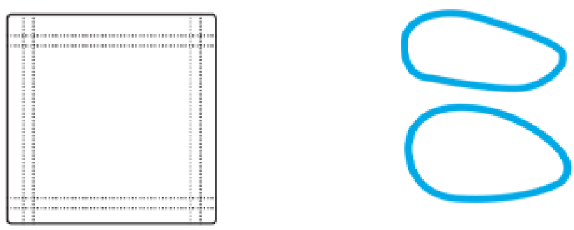
चिकित्सकीय मास्क और एन-95 मास्क आसानी से दवाइयों की दुकानों से खरीदें जा सकते है। कोविड-19 के प्रकोप के कारण इनकी मांग बढ़ जाने से इनकी आपूर्ति घट गई है और कीमत अत्याधिक बढ़ गई है। वर्तमान में सरकारें, अधिकारी, संस्थाऐं, गैर सरकारी संगठन और स्वयं सेवी संस्थाऐं आवश्यकतानुसार मास्क वितरण के काम में लगे हुए हैं।

यदि आप चाहें तो घर में उपलब्ध सामग्री का उपयोग कर एक बढ़िया मास्क तैयार कर सकते है।

घर पर मास्क बनाना

आवश्यक सामग्रीः-

1. एक चौकोर आकार का पुरुषों का रुमाल।
2. दो बड़े रबर बैंड/इलास्टिक/हेयर बैंड।



(रुमाल, रबर बैंड)

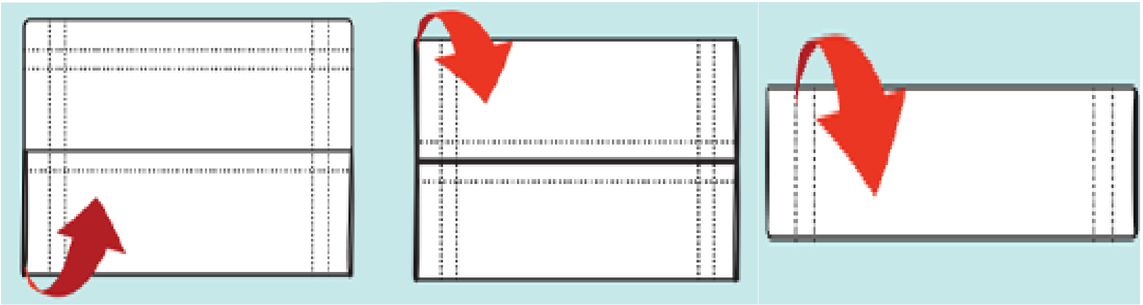
इन सामग्रियों का उपयोग करने से पहले उन्हें गर्म पानी या गर्म मानी और कीटाणुनाशक का उपयोग कर अच्छी तरह धोकर सुखा लें।

घर पर एक सही प्रकार का प्रभावी मास्क बनाने के लिये निम्न क्रम में कार्य करें -

क्रम 1: रुमाल को एक तरफ से कपड़े के बीच वाले भाग में ऊपर की तरफ मोड़ें।

क्रम 2: अब दूसरा सिरा पहले मोड़ के ऊपर लायें।

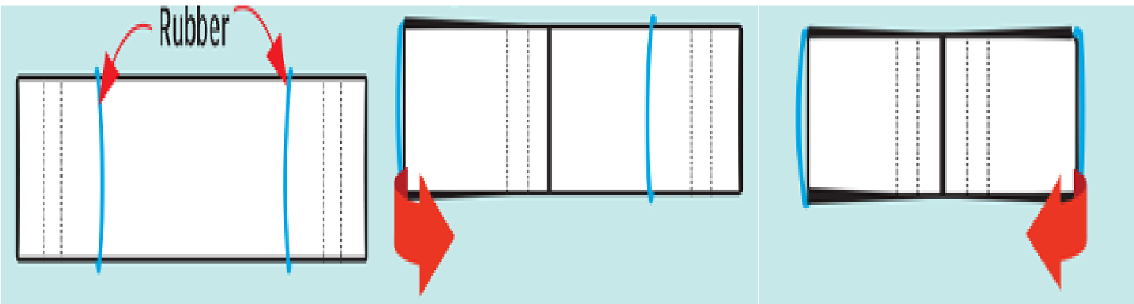
क्रम 3: इसे फिर से बीच में से मोड़ लें।



क्रम 4: मुड़े रुमाल के दोनों किनारों पर रबर बैंड इस प्रकार बांधे कि रुमाल के बीच की जगह मुंह और नाक आसानी से ढ़क सकें।

क्रम 5: रबर बैंड के पास से रुमाल को अंदर की ओर मोड़ें यही काम दूसरी तरफ के रबर बैंड की ओर भी करें।

क्रम 6: दोंनों ओर के कपड़ों को एक दूसरे के अंदर डालें।



अब आपका मास्क तैयार है। इसे अपने चेहरे पर इस प्रकार रखें कि नाक व मुंह ढ़क जाये / दोनों तरफ की रबर को कानों पर चढ़ा लें।

मास्क को कैसे पहनें?
पहले अपने हाथों को साबुन या सैनिटाइजर से अच्छी तरह से साफ करें
प्लीट्स को नीचे की तरफ रखें
अपने मुंह को ढक लें, सुनिश्चित करें कि नाक और ठोड़ी में कोई फासला न हो
हर 6 घंटे में मास्क को बदलें या जब मास्क गीला हो जाए तब मास्क बदलें
यदि मास्क डिस्पोजेबल है तो ऐसे मास्क का निपटान कार्य होने के तुरंत बाद सुनिश्चित करें, तथा इसके लिए विशेष कचरा-पात्र (डस्टबिन) का प्रयोग करें
उपयोग किए गए मास्क को केवल जला कर सुरक्षित निपटान (डिस्पोज) करना चाहिए
सुझाव
डिस्पोजेबल मास्क को पुन: उपयोग न करें
मास्क को उपयोग करते समय कोशिश करें कि अपने हाथों से इसे स्पर्श न करें
केवल स्ट्रिंग्स का उपयोग करके मास्क को निकालें
मास्क हटाने के बाद अपने हाथों को धोएं / साफ करें
नगर विकास विभाग , उत्तर प्रदेश राज्य सरकार
सहयोगी संस्था : सेंटर फॉर साइंस एंड एनवायरमेंट

सेनेटाइज़र क्या है?

हैंड सेनेटाइज़र हाथ साफ करने के लिये उपयोग में लाया जाता है। यह तरल या जेल रूप में आता है। इसका उपयोग हाथ में मौजूद संकामक तत्वों को हटाने या कम करने के लिये किया जाता है। सामान्यतः अल्कोहल को पानी, जेल व खुशबू को मिलाकर सेनेटाज़र बनाया जाता है। यदि सेनेटाइज़र में कम से कम 60 प्रतिशत मात्रा अल्कोहल की हो तब ही यह कीटाणुओं व अन्य संक्रामक तत्वों को नष्ट कर सकने योग्य होता है।

अल्कोहल आधारित हाथ साफ करने वाला सेनेटाइज़र कुछ ही रोगाणुओं व कीटाणुओं को नष्ट कर सकता है। यह समस्त प्रकार के कीटाणुओं को मार सकने में सक्षम नहीं होता है।

हाथ साफ करने वाले सेनेटाइज़र का उपयोग कब करें?

- जब भी अस्पताल जायें या अन्य चिकित्सा सेवाओं में संलग्न हों।
- जब हाथ धोने के लिये साबुन व पानी उपलब्ध न हो।
- यात्रा करते समय /
- अनेक बाहरी वस्तुओं को छूने के पश्चात्।

हाथ साफ करने वाले सेनेटाज़र का उपयोग कैसे करें?

- सेनेटाज़र को एक हाथ की हथेली पर लें।
- दोनों हाथों की हथेलियों व ऊंगलियों को आपस में रगड़ें।
- दोनों हाथों को तब तक रगड़ते रहें जब तक सेनेटाइज़र सूख न जाये (कम से कम 20 सैकण्ड तक) /

हाथ साफ करने वाला सेनेटाइज़र कहाँ से लें?

वैसे तो हाथ साफ करने वाला सेनेटाइज़र दवाई की दुकानों, सुपर मार्केट, किराना शॉप आदि सभी जगह आसानी से मिल जाता है। लेकिन अल्कोहल आधारित सेनेटाइज़र की भारी मांग के कारण यह बाज़ार में फिलहाल आसानी से नहीं मिल रहा है। इसके अलावा बाज़ार में कई अमानक व नकली सेनेटाइज़र की तो जैसे बाढ़ ही आ गई है। हमेशा सलाह दी जाती है कि किसी अच्छी कम्पनी का ही सेनेटाइज़र खरीदें। सेनेटाइज़र खरीदते समय यह भी देख लेना चाहिए कि उसमें न्यूनतम 60 प्रतिशत अल्कोहल अवश्य हो।

घर पर सेनेटाइज़र कैसे बनायें?

बहुत सारे लोग घर पर हाथ साफ करने के लिये सेनेटाइज़र बनाने की बात करते नज़र आ सकते हैं। लेकिन क्या घर पर इसे बनाया जा सकता है? इस प्रश्न का जवाब दें पाना थोड़ा मुश्किल है। घर में सेनेटाइज़र तैयार करना जटिल और तकनीकी रूप से कठिन है साथ ही मौजूदा हालत में इसके लिये आवश्यक सामग्री जुटाना भी आसान नहीं है। सार्वजनिक रूप से उपलब्ध किसी भी स्त्रोत में यह सलाह नहीं दी गई है कि आप घर पर सेनेटाइज़र तैयार करें। इसलिये या तो बाज़ार से सही सेनेटाइज़र खरीदें या फिर साबुन व पानी का उपयोग कर अपने हाथों को अच्छी तरह धोयें और कोरोना वाइरस से सुरक्षित रहें।

अमेरिका का रोग नियंत्रण व रोकथाम केन्द्र (CDCP), साबुन और पानी का उपयोग कर हाथ अच्छी तरह धोने की सलाह देता है। उसके अनुसार साबुन से हाथ धोना, सेनेटाइज़र से हाथ साफ करने की तुलना में अधिक सुरक्षित व प्रभावी तरीका है।

हाथ धोने का सही तरीका

साबुन और पानी के साथ अपने हाथ धोना आम तौर पर सबसे अच्छा तरीका है। हाथों को साफ रखने लिए मुख्य रूप से 7 चरणों का पालान करना चाहिए:

हाथों को गर्म या ठंडे पानी से गीला करें और पर्याप्त साबुन/हैंडवाश का उपयोग करें।

चरण 1: दोनों हाथों की हथेलियों को एक साथ रगड़ें।

चरण 2: अपनी उँगलियों को दूर करते हुए उँगलियों क बीच दोनों हाथों को रगड़ें।

चरण 3: प्रत्येक हाथ के पीछे रगड़ें।

चरण 4: अपनी उँगलियों के पीछे और नाखूनों को अच्छी तरह से साफ करें।

चरण 5: अपने अंगोठों को रगड़ें।

चरण 6: दोनों हाथों की हथेलियों के बीच अच्छे से रगड़ें।

चरण 7: अपनी कलाई को रगड़ें।

पानी से अच्छी तरह से हाथ को धोएँ। इसके अलावा नल को खोलने/बंद करने के लिए कोहनी/तौलिया/पेपर का प्रयोग करें। हाथों को सुखाने क लिए तौलिये की मदद से हाथों को अच्छी तरह सुखायें। हाथों को ठीक से कम से कम 20-30 सेकंड तक धोना चाहिए।

संदर्भ:

1) *https://www.fda.gov/medical-devices/personal-protective-equipment-infection-control/n95-respirators-and-surgical-masks-face-masks*
2) *https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks*
3) *https://timesofindia.indiatimes.com/india/covid-19-outbreak-how-to-make-your-own-face-mask-at-home/articleshow/74964177.cms*
4) *https://www.cdc.gov/handwashing/show-me-the-science-hand-sanitizer.html*
5) *https://www.businessinsider.com/things-to-know-about-hand-sanitizer-to-protect-against-coronavirus-2020-3?IR=T*
6) *https://www.who.int/gpsc/5may/Guide_to_Local_Production.pdf*
7) *https://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/*
8) *https://www.healthunbox.com/hand-washing-steps-in-hindi/*

मॉड्यूल VI – महत्वपूर्ण संपर्क

- कोरोना देखभाल के लिए राज्यवार हेल्पलाइन नंबर
- कोविड -19 अपडेट के लिए वेबसाइट्स लिंक
- आरोग्य सेतु ऐप (Aarogya Setu App)

मॉड्यूल VI – महत्वपूर्ण संपर्क

कोरोना देखभाल के लिए राज्यवार हेल्पलाइन नंबर निम्नलिखित हैं:

क्रमांक	राज्य	हेल्पलाइन नंबर
1	आंध्र प्रदेश	0866-2410978
2	अरुणाचल प्रदेश	9536055743
3	आसम	6913347770
4	बिहार	104
5	छत्तीसगढ़	077122-35091
6	गोवा	104
7	गुजरात	104
8	हरयाणा	8558893911
9	हिमाचल प्रदेश	104
10	झारखंड	104
11	कर्नाटक	104
12	केरल	0471-2552056
13	मध्य प्रदेश	0755-2527177
14	महाराष्ट्र	020-26127394
15	मणिपुर	3852411668
16	मेघालय	108
17	मिज़ोरम	102
18	नागालैंड	7005539653
19	ओड़ीशा	9439994859
20	पंजाब	104
21	राजस्थान	0141-2225624
22	सिक्किम	104
23	तमिलनाडु	044-29510500
24	तेलंगाना	104

25	त्रिपुरा	0381-2315879
26	उत्तर प्रदेश	18001805145
27	उत्तराखंड	104
28	पश्चिम बंगाल	3323412600
क्रमांक	**केंद्र शासित प्रदेश (UT) के नाम**	**हेल्पलाइन नंबर**
1	अंडमान और निकोबार द्वीप समूह	03192-232102
2	चंडीगढ़	9779558282
3	दादर और नागर हवेली	104
	दमन और दीव	104
4	दिल्ली	011-22307145
5	जम्मू	1912520982
	कश्मीर	0194-2440383
6	लद्दाख	01982-256462
7	लक्षद्वीप	04896-263742
8	पुडुचेरी	104

भारत सरकार और WHO के कोविड -19 अपडेट के लिए वेबसाइट्स लिंक

https://www.mygov.in/hi/covid-19/

https://www.mohfw.gov.in/

https://indianhelpline.com/hi/

https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

आरोग्य सेतु ऐप (Aarogya Setu App)

आरोग्य सेतु भारत सरकार द्वारा 02 अप्रैल, 2020 को लॉन्च किया गया एक कोरोनावायरस ट्रैकिंग ऐप है। यह देश का पहला आधिकारिक कोरोनावायरस ट्रैकिंग ऐप है।

यह कोविड-19 के खिलाफ हमारी संयुक्त लड़ाई में भारत के लोगों के साथ आवश्यक स्वास्थ्य सेवाओं को जोड़ने के लिए विकसित एक मोबाइल एप्लिकेशन है। इस ऐप का उद्देश्य भारत सरकार, विशेष रूप से स्वास्थ्य विभाग की पहल जो कि कोविड-19 से संबंधित जोखिमों, एलाज और सलाह के संबंध में एप्लिकेशन के उपयोगकर्ताओं तक पहुंचने और उन्हें सूचित की है उस पर सक्रिय रूप से काम करेगा।

आरोग्य सेतु ऐप से देश के लोगों को कोरोनोवायरस की सही स्थिति के बारे में जानने में मदद मिलेगी। ऐप एंड्रॉइड और i-phone दोनों उपयोगकर्ताओं के लिए उपलब्ध है और मोबाइल फोन उपयोगकर्ता इसे प्ले स्टोर(Play Store) या ऐप्पल के ऐप स्टोर से डाउनलोड कर सकते हैं।

आरोग्य सेतु ऐप स्मार्टफ़ोन और ब्लूटूथ के स्थान का उपयोग करके यह निर्धारित करेगा कि आप एक कोरोना पॉज़िटिव व्यक्ति के संपर्क में आए थे या नहीं। यह ऐप पूरी तरह से कोविड-19 को समर्पित है। यह आपको यह भी बताएगा कि आप ज्यादा जोखिम वाले क्षेत्र में हैं या नहीं। यदि किसी भी संपर्क का पॉज़िटिव टेस्ट आया होगा, तो ऐप संक्रमण के जोखिम की गणना करेगा।

आरोग्य सेतु ऐप का उपयोग कैसे करें:

- सबसे पहले ऐप इंस्टॉल करें

- ब्लूटूथ और स्थान पर स्विच करें

- 'हमेशा' के लिए स्थान साझाकरण सेट करें।

- जब ऐप को एक स्मार्टफोन में इंस्टॉल किया जाता है, तो वह अन्य उपकरणों का पता लगाएगा जिसमें आरोग्य सेतु स्थापित (installed) है और उस फोन की निकटता में है। ऐप वर्तमान में हिंदी और अंग्रेजी सहित 11 भाषाओं में काम करता है।

- ऐप को इंस्टॉल करने के बाद, यह वांछित भाषा को और अधिक सुलभ बनाने के लिए कहेगा।

- अपना मोबाइल नंबर रजिस्टर करना और नाम, उम्र, पेशा, अंतर्राष्ट्रीय यात्रा जैसे आवश्यक विवरण प्रदान करना आवश्यक है।

- विवरण प्रस्तुत करने के बाद, यह सरकारी डेटाबेस में मौजूद विवरण को क्रॉस-चेक करेगा और ब्लूटूथ की निकटता का उपयोग करेगा और सुझाव देगा कि आप सुरक्षित हैं या नहीं।

- यदि आप सुरक्षित नहीं हैं तो ऐप आपको अलग-थलग (isolate) करने और सावधानी बरतने का सुझाव देगा।

नोट: उपयोगकर्ता द्वारा उपलब्ध कराए गए डेटा को एन्क्रिप्ट किया गया है और इसे गुमनाम रूप से सरकार के सर्वर पर भी भेजा जाता है।

ऐप उपयोगकर्ता के लगभग छह फीट के स्थान की भी जांच करेगा, चाहे वह डिवाइस ब्लूटूथ का उपयोग करके संक्रमित रोगी की निकटता में था या नहीं। ऐप दिखाएगा कि आप 'भारी जोखिम' पर हैं या नहीं। यदि आप भारी जोखिम वाले क्षेत्र में हैं, तो ऐप आपको परीक्षण के लिए जाने और टोल-फ्री नंबर 1075 पर कॉल करने के लिए पास के परीक्षण केंद्र में नियुक्ति के लिए सलाह देता है।

इतना ही नहीं, ऐप कोरोनोवायरस के लिए निवारक उपायों के सुझाव भी देगा। मामले में, यदि कोई व्यक्ति कोविड-19 के लिए पॉज़िटिव पाया गया है या उस व्यक्ति के संपर्क में है तो ऐप सरकार के साथ डेटा साझा करेगा। साथ ही, ऐप की गोपनीयता नीति में तृतीय-पक्ष उपयोगकर्ताओं द्वारा डेटा साझा नहीं करना है।

संधर्भः

1) *Website of Ministry of health and family welfare Government of India, 10 April 2020, https://www.mohfw.gov.in/*
2) *https://www.jagranjosh.com/general-knowledge/how-to-use-aarogya-setu-app-a-coronavirus-tracking-app-1585898723-1, 11 April 2020.*