



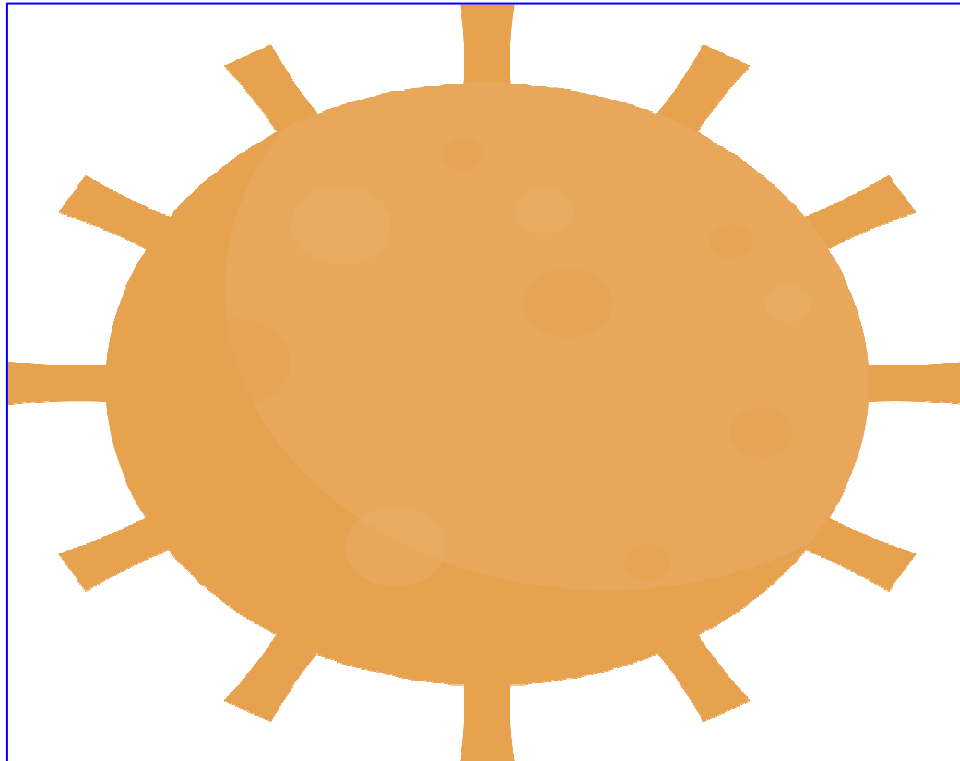
Rayat Shikshan Sanstha's,
Arts and Commerce College, Madha

Tal: Madha, Dist: Solapur. M.S. India

www.accmadha.com

The Pandemic Notebook

A handy guide from ACCMADHA on understanding the corona virus pandemic and staying protected against COVID-19



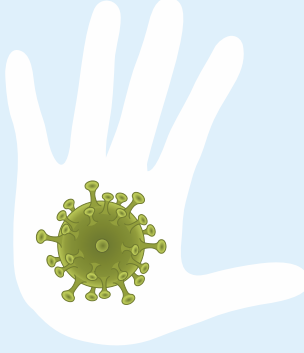
Compiled & Edited by

**Dept. of Students Welfare,
Arts and Commerce College, Madha, Dist-Solapur**

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन



माच
माझा
रक्षक



कोविड-१९ ची

पंचसूत्री संदर्भ पुस्तिका

आरोग्य व इतर वैद्यकीय आणि स्वयंसेवकासाठी
मार्गदर्शक आणि प्रतिबंध पद्धती

कोविड - 19

घाबरु नका... पण जागरुक रहा

हे करा....स्वतःला व इतरांना सुरक्षित ठेवा

साबण व पाणी वापरून आपले
हात स्वच्छ धुवा.



शिकताना व खोकताना आपल्या
नाकावर व तोंडावर रुमाल धरा.

सर्दी किंवा फ्ल्यू सदृश्य लक्षणे असलेल्या
लोकांशी नजीकचा संपर्क टाळा.



अधिक माहितीसाठी आपल्या जवळील शासकीय रुग्णालयाशी संपर्क साधा.

राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र.
+91-11-23978046

राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र.
020-26127394

टोल फ्री हेल्पलाईन क्र.
104



सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे द्वारा प्रकाशित





माझी भूमिका काय आहे?	१
मला कोविड-१९ बाबत काय माहित असणे आवश्यक आहे?	२
कुटुंबियांशी संवाद कसा साधावा?	३
समाजामध्ये सहयोगी वातावरण कसे करावे?	४
जनजागृती करण्यायोग्य सुरक्षित पद्धती काय आहेत?	५
घरात सुरक्षित राहण्यासाठी काय कराल?	६
घरी विलगीकरणास सहाय्य कसे करावे?	७
कौटुंबिक सदस्यांनी घरी विलगीकरणास सहाय्य कसे करावे?	८
मास्कचा वापर कसा करावा?	९
कुटुंबातील सदस्यांनी विलगीकरणास कसे सहाय्य करावे?	१०
संशयित व्यक्ती कोण असू शकतो?	११
संपर्क साधण्यायोग्य व्यक्ती कोण असू शकतात?	१२
घरी विलगीकरणास सहाय्य कसे करावे?	१३
एखाद्या समुदायाच्या भेटी दरम्यान मी काय काळजी घ्यायला हवी?	१४
घरी असताना मी काय खबरदारी व सुरक्षित उपाय करायला हवेत?	१५
तथ्य व गैरसमज	१६



कोविड-१९

माझी भूमिका काय आहे ?

एएनएम, आशा, एडब्ल्यूडब्ल्यू आणि इतर समाजसेवक

आरोग्य – एएनएम (डीएसओ/ एमओच्या अंतर्गत मार्गदर्शन)

माहिती पुरविणे

- सामाजिक अंतर राखण्यासहित प्रतिबंधात्मक आणि नियंत्रणाच्या उपायांबाबत माहिती देणे
- समाजातील समज व गैरसमज दूर करणे

डीएसओ ला सहाय्य करणे

- एसओपीनुसार संपर्काचे अनुरेखन करणे
- घरगुती विलगीकरण, होम केअर आणि एचआरजी व नागरी किंवा ग्रामीण भागातील संभाव्य केसेससाठी सहाय्यक सेवांची

अंमलबजावणी करणे

- समाजातील चुकीच्या गोष्टी आणि भेदभाव दूर करणे

अहवाल देणे आणि अभिप्राय घेणे

गटांची/ संघाची सुरक्षा आणि प्रतिबंधात्मक उपाय

सहाय्यक निरीक्षक

आरोग्य- आशा, सीएचव्ही (शहरी भागामध्ये) आणि आयसीडीएस - एडब्ल्यूडब्ल्यू (एएनएम आणि सीडीपीओच्या अंतर्गत मार्गदर्शन)

परस्पर व्यक्तिगत पत्रव्यवहाराच्या माध्यमातून समाजामध्ये जनजागृती

- सामाजिक अंतर राखण्यासहित प्रतिबंधक आणि नियंत्रणाच्या उपाययोजनांचा योग्य वापर करणे
- समाजातील समज व गैरसमज दूर करणे

घरोघरी निरीक्षण करण्यासाठी एएनएम/ निरीक्षकास सहाय्य

- एचआरजी आणि संभाव्य केसेसची ओळख पटवणे

- नागरी आणि ग्रामीण भागात वैद्यकीय सेवांचा योग्यरीत्या वापर होत असल्याची खात्री करणे
- समाजातील चुकीच्या गोष्टी आणि भेदभाव दूर करणे

अहवाल देणे आणि अभिप्राय घेणे

स्वतःच्या सुरक्षेसाठी प्रतिबंधात्मक उपाय

कोविड-१९ च्या जनजागृतीसाठी IEC मार्फत तयार करण्यात आलेले साहित्य वापरणे

इतर समाजसेवक

(स्वयंसहाय्यता गटाचे/ बचत गट गटनेते, किसान मित्र इ.)

परस्पर व्यक्तिगत पत्रव्यवहाराच्या माध्यमातून समाजामध्ये जनजागृती

प्रतिबंधक आणि नियंत्रणाच्या उपाययोजनांचा योग्य वापर करणे





कोविड-१९

मला कोविड-१९ बाबत काय माहित असणे आवश्यक आहे?

१

या आजाराला नवीन कोरोना विषाणू आजार कोविड-१९ असे म्हणतात व हा आजार SARS-CoV-२ या विषाणूमुळे होतो.

२

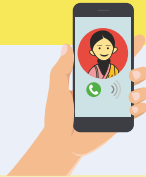
कोविड -१९ ची लक्षणे ताप, कोरडा खोकला आणि श्वास घेण्यास त्रास अशी आहेत.

३

जर आपल्यामध्ये ताप, कोरडाखोकला किंवा श्वास घेण्यात त्रासयांसारखी लक्षणे नसल्यास कोविड -१९ची तपासणी करणे आवश्यक नाही.

४

जर ताप, कोरडाखोकला, श्वास घेण्यास त्रास



किंवा

५

आपण कोविड-१९ विषाणूचे निदान झालेल्या बाधित रुग्णाच्या संपर्कात आला असाल तर राज्य नियंत्रण कक्ष ०२०-२६१२७३९४ वर संपर्क साधा. शंका समाधानासाठी १०४ टोल फ्री क्रमांकावर संपर्क साधा.





कोविड-१९

कुटुंबियांशी संवाद कसा साधावा?

१

आपल्या कुटुंबियांशी आदराने, सभ्य व सहानुभूतीने बोलावे. आपण करत असलेल्या कामाचा उद्देश समजेल अशा पद्धतीने त्यांना समजून सांगावा. वादविवाद टाळावा.

२

संशयित वनिदान केलेले रुग्ण आणि त्यांच्या कुटुंबातील सदस्य ताणतणाव किंवा भीती बाळगू शकतात याची आपण जाणीव ठेवायला हवी. आपण करू शकणारी सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे त्यासंबंधित काळजीपूर्वक प्रश्न ऐकणे.

३

संशयितांची ओळख पटावी म्हणून व्यक्तीकडून अचूक माहिती गोळा करणे. उदा. त्यांचे नाव, जन्मतारीख, प्रवासाची माहिती, लक्षणं, रेकॉर्ड आणि संपर्काची माहिती. माहिती स्पष्टपणे लिहिणे.



४

तुमच्याकडे प्रत्येक प्रश्नाचे उत्तर असेलच असे नाही; कोविड-१९बद्दल अद्याप संपूर्ण माहिती नाही आणि हे मान्य करणे योग्य आहे.

५

जर माहिती उपलब्ध असल्यास, माहिती पत्रके किंवा हँडआउट कुटुंबातील सदस्यांसह शेअर करा. माहिती पत्रक इत्यादींचा वापर करून कुटुंबियांच्या प्रश्नांचे त्यांना समजेल अशा सोप्या पद्धतीने निराकरण करा आणि त्यांना योग्य ती माहिती इतरांसह शेअर करण्यास प्रोत्साहित करा.



कोविड-१९

समाजामध्ये सहयोगी वातावरण कसे करावे?

१

प्रभावी व्यक्तींशी बोला व आपल्या कामात सामील करून घ्या

- स्थानिक प्रभावात्मक व्यक्तींची यादी तयार करा (ग्राम प्रधान, धार्मिक नेते, शिक्षकइतर)
- सध्याच्या परिस्थितीची कल्पना त्यांना देऊन त्यांच्यासह चर्चा करा आणि मोहिमे दरम्यान पाळण्यात येणारे नियम सांगून त्यांना मोहिमेत सामील करून घ्या.

२

अति जोखमीच्या गटांसाठी समाज सहाय्य

- कॉन्टॅक्ट ट्रेसिंग प्रोटोकॉलनुसार गावातील अति जोखमीच्या लोकांची यादी तयार करा
- अति जोखमीचे लोक ज्या लोकांना भेटतात किंवा बोलतात हे ओळख व अशा लोकांना प्रतिबंधात्मक उपायांबाबत माहिती द्या व अति जोखमीच्या लोकांनाही मार्गदर्शन करण्याविषयी सांगा.

३

सहभागासाठी समाजाचे जाळे विकसित करा

- आपत्कालीन नियोजनासाठी गावांना लहान गटात विभागून घ्या. तसेच गट संयोजकांचे संपर्क तपशील ठेवा
- एएनएम, आशा, आरोग्य कार्यकर्ते, रुग्णवाहिका यांचे संपर्क आणि इतर वैद्यकीय सहाय्य याचे तपशील याची माहिती द्या.

४

घरोघरी आपत्कालीन संपर्काची यादी पोहोचविण्यासाठी यंत्रणा विकसित करण्यात मदत करा

- प्रत्येक घरामध्ये शासनाच्या हेल्पलाईनच्या (एएनएम, आशा, आरोग्य कार्यकर्ते) आपत्कालीन संपर्काची यादी असल्याचे सुनिश्चित करा.

५

चुकीच्या गोष्टी व सामाजिक भेदभावाविषयी लक्ष द्या

- समाजातील चुकीच्या गोष्टी व भेदभावजन्य परिस्थिती ओळखा
- बाधित कुटुंबांना आवश्यक वेळी मदत पुरविण्यासाठी त्यांच्यासह विचारविमर्श करा





कोविड-१९

जनजागृती करण्यायोग्य सुरक्षित पद्धती काय आहेत?

१

वारंवार आपले हात धुणे

- वारंवार आपले हात साबण व पाणी वापरून स्वच्छ धुवा

२

सामाजिक अंतर राखणे

- स्वतः आणि इतरांमध्ये कमीतकमी १ मीटर अंतर ठेवा
- गर्दीच्या ठिकाणी जाण्याचे टाळा
- प्रार्थनास्थळ, पार्टी आयोजित करणे आणि त्यात सहभाग घेणे टाळा

३

डोळे, नाक आणि तोंडाला स्पर्श करणे टाळा

- कारण दूषित हाता वाटे विषाणू डोळे, नाक किंवा तोंडात शिरकाव करू शकतात

४

श्वसनासंबंधी शिष्टाचार पाळा

- जेव्हा आपल्याला खोकला व शिक येते तेव्हा आपल्या तोंडावर व नाकावर रुमाल किंवा टिश्यू पेपर धरा
- टिश्यू पेपरचा वापर करून झाल्यास वापरलेले टिश्यू त्वरित बंद कचरापेटीत फेकून द्या
- त्वरित आपले हात साबण व पाणी वापरून स्वच्छ धुवा

५

अद्यावत माहिती ठेवा आणि एएनएम/ आशा/ आरोग्य कार्यकर्ते यांच्या सल्ल्याचे अनुसरण करा

- कोविड-१९ विषयी नवीनतम (अद्यावत) घडामोडींविषयी माहिती जाणून घ्या
- स्वतःचे संरक्षण कसे करावे याबाबत आपल्याला पडलेल्या प्रश्नांची उत्तरे मिळविण्यासाठी आशा/ एएनएम/ आरोग्य कार्यकर्ते यांच्याशी संपर्क साधा.





कोविड-१९

घरात सुरक्षित राहण्यासाठी काय कराल?

१

इतरांपासून दूर रहा

- वेगळ्या खोलीत रहा आणि घरातील इतर लोकांपासून दूर रहा. कमीतकमी १ मीटर इतके अंतर राखा; जेणेकरून घरातील इतर लोक संक्रमणापासून सुरक्षित
- उपलब्ध असल्यास, स्वतंत्र शौचालयाचा वापर करा

२

आरोग्याची काळजी घ्या आणि सूचित करा

- ताप, कोरडा खोकला किंवा श्वास घेण्यात त्रास होत असल्यास, इतरांच्या संरक्षणासाठी मास्कचा वापर करा आणि त्वरित आपल्या जवळच्या आरोग्य सुविधा किंवा आशा किंवा एनएम यांच्याशी संपर्क साधा

३

मास्कचा वापर

- जेव्हा आपण इतर लोकांच्या आसपास असता आणि आपण आरोग्य केंद्रामध्ये मध्ये प्रवेश करण्यापूर्वी
- जेव्हा आजारी व्यक्तीस मास्क घालण्यास अडचण निर्माण होत असेल तेव्हा इतर कुटुंबातील सदस्यांनी खोलीत प्रवेश करण्यापूर्वी मास्क घालावा

४

सार्वजनिक ठिकाणी जाणे टाळा

- कामावर, शाळा किंवा सार्वजनिक ठिकाणी जाऊ नका
- आपण बाधित असल्यास, आपली बाधा इतरांना देखील होऊ शकते

५

घरी येणारे अभ्यागत किंवा सहाय्यक कर्मचारी यांच्याशी संपर्क टाळा

- आपल्याला देखील नकळत ही बाधा होऊ शकते
- सहाय्यक कर्मचाऱ्यांना दूर राहण्यास सांगितले पाहिजे





कोविड-१९

होम क्वॉरंटाइनचे समर्थन कसे करावे?

१

समर्थन करणे: रुग्णाची काळजी घेण्यासाठी कुटुंबातील सदस्याने त्यांना औषधोपचार आणि स्वतःची काळजी घेण्यासाठी डॉक्टरांच्या सूचनांचे पालन करण्यास मदत केली पाहिजे.

२

लक्षणांची तपासणी: ताप व श्वासोच्छ्वासाचे नियमित निरीक्षण केले पाहिजे आणि श्वास घेण्यास त्रास होत असल्यास किंवा खूप जास्त ताप येत असल्यास त्वरित त्याची माहिती जवळील आरोग्य केंद्रास कळवावी.

संरक्षणात्मक स्वच्छता:

३

- बाधित रुग्णासह घरातील डिश, पाणी पिण्याचे ग्लास, कप, भांडी, टॉवेल्स यांसारख्या वस्तू शीअर करू नका. वापरलेले टिश्यू पेपर बंद कचरापेटात फेकून घ्या.
- उबदार पाण्यात आणि साबणाने तागाचे कपडे धुवून निर्जंतुक करा व कडक उन्हात सुकत घाला.
- वॉशिंग मशीन: जंतुनाशक, साबण, कोमट पाणी इत्यादीचा वापर करा.
- तागाचे कपडे गरम पाण्यात भिजवून मोठ्या ड्रममध्ये साबणाने धुवा, त्यातील कपडे हलविण्यासाठी काठीचा वापर करा (अंदाजे ३० मिनिटांसाठी ०.०५% क्लोरीनमध्ये भिजवून घ्या. शेवटी, स्वच्छ पाण्याने धुवून कपडे सूर्यप्रकाशात वाळत घाला.
- घरातील इतर कचऱ्याची विल्हेवाट लावण्यापूर्वी वापरलेले टिश्यू, फेकण्याजोगे हातमोजे, फेसमास्क आणि इतर दूषित वस्तू एका पात्रात ठेवा.

४

वारंवार हात लावण्यात येणारे पृष्ठभाग जसे की काउंटर, टेबल टॉप, डोअरनॉब, बाथरूम फिक्स्चर, टॉयलेट्स, फोन, की-बोर्ड, गोळ्यांची पाकिटे आणि बेडसाइड टेबल्स दररोज स्वच्छ आणि निर्जंतुक करा. तसेच ज्यावर रक्त, मल किंवा शरीरातील द्रव असू शकतात असे सर्व पृष्ठभागावर स्वच्छ करा.

५

हात धुवा: वारंवार आपले हात साबण व पाणी वापरून स्वच्छ धुवा. जर साबण व पाणी उपलब्ध नसल्यास, आपले हात ७०% अल्कोहोल-आधारित द्रवाने आपले हात स्वच्छ करा. वारंवार आणि विशेषतः स्पर्श केल्या नंतर हात स्वच्छ धुवा.





कोविड-१९

कौटुंबिक सदस्यांनी होम क्वॉरंटाइनचे समर्थन कसे करावे?

१

वारंवार आपले हात साबण व पाणी वापरून स्वच्छ धुवा.

२

वृद्धांपासून दूर रहा त्यांना बाधा होण्याची अधिक शक्यता असते. घरातील सदस्यांनी जेवढे शक्य असेल तेवढे रुग्णाला दुसऱ्या खोलीत ठेवावे आणि नजीकचा संपर्क टाळावा. उपलब्ध असल्यास, घरातील सदस्यांनी स्वतंत्र खोली आणि स्नानगृह वापरावे.

३

घरगुती वस्तू बाधित व्यक्तीसह शेअर करणे टाळा उदा. डिश, पिण्याचे ग्लास, कप, भांडी, टॉवेल्स इत्यादी वस्तू.



४

बाधित व्यक्तीच्या संपर्कात असताना नेहमीच तिहेरी स्तरीय मास्क वापरावा. विल्हेवाट लावण्यायोग्य मास्क पुन्हा कधीही वापरता येणार नाहीत. (वापरलेला मास्क संभाव्यतः दूषित मानला जावा) सुरक्षितपणे मास्कची विल्हेवाट करावी.



५

जर लक्षणे आढळून (ताप / कोरडा खोकला / श्वास घेण्यास त्रास) आल्यास त्याने / तिने त्वरित आपल्या जवळील आरोग्य केंद्राशी संपर्क साधावा.





कोविड-१९

मास्कचा वापर कसा करावा?

1 मास्कचा वापर तेव्हाच करावा, जेव्हा

- आपल्याला कोरडा खोकला किंवा ताप असल्यास
- आपण आरोग्य सुविधा केंद्रास भेट देत असाल
- आपण एखाद्या आजारी व्यक्तीची काळजी घेत असाल आणि बाधित व्यक्तीच्या खोलीत प्रवेश करत असाल



2 मास्कचा वापर योग्य पद्धतीने करावा

- मास्कचे फ्लीट खालील बाजूस उघडा व नाक, तोंड आणि हनुवटी झाकून जाईल अशा पद्धतीने लावावा.
- नाकावर ठेवण्यायोग्य भाग नाकाच्या हाडावर बसवा. वरील दोरीस खालील दोरी बांधलेली असून दोरी कानाच्या वरून मानेच्या मागील बाजूस घेऊन बांधावी.
- आपला चेहरा व मास्क यामध्ये अंतर असू नये याची खात्री करा.
- मास्क खाली खेचू नका किंवा मानेला लटकता ठेवू नका
- मास्क वापरात असताना त्याला सतत स्पर्श करणे टाळा



3 मास्क त्वरित बदला

मास्क अधिक ओलसर / फेकण्याजोगा झाल्यास तो त्वरित बंद कचरापेटीत फेकून द्यावा व नवीन मास्कचा वापर करावा. एकदाच वापरावयाचा मास्क पुन्हा वापरू नये.



4 मास्क काढण्यासाठी हे करा

- मास्क काढण्यासाठी योग्य पद्धतीचा वापर करा (मास्क मागील बाजूने काढा. मास्कच्या पुढील भागाला स्पर्श करू नका)
- प्रथम दोरीचा खालचा भाग व त्यानंतर वरचा भाग काढा आणि दोरीच्या वरच्या बाजूचा वापर करून मास्क हाताळा. मास्क काढताना इतर पृष्ठभागास स्पर्श करू नका.



5 मास्कची विल्हेवाट कशी करावी

मास्क काढल्यानंतर किंवा जेव्हा आपण अनवधानाने त्याला स्पर्श करतो तेव्हा त्वरित आपले हात साबण व पाणी वापरून स्वच्छ धुवा. एकदाच वापरण्यायोग्य मास्क पुन्हा वापरू नये. काढल्यानंतर त्याची घरगुती ब्लीच सोल्युशनमध्ये भिजवून त्वरित बंद कचरापेटीत फेकून विल्हेवाट लावावी.





कोविड-१९

कुटुंबातील सदस्यांनी विलगीकरणास कसे सहाय्य करावे?

१

भेट देणाऱ्यांची नोंद ठेवा:

आरोग्य कर्मचार्यांमार्फत (एएसएचए / आरोग्य कार्यकर्ते) संपर्काचे अनुरेखन भेट देणाऱ्या व्यक्तीच्या निवासस्थानी जाऊन पार पाडले जाते. तसेच दुरध्वनीचा वापर विशिष्ट परिस्थितीत किंवा पाठपुरावा करण्यासाठी केला जाऊ शकतो.

२

आपला हेतू त्यांना स्पष्ट करा:

स्वतः चा परिचय करून द्या, संपर्क अनुरेखनामागील हेतू सांगा आणि विहित नमुन्यातनुसार त्यांची माहिती घ्या.

३

विशिष्ट स्वरूप वापरा:

आजारपणानंतर २८ दिवसांच्या कालावधी दरम्यान रुग्णांना लोकांशी साधलेल्या संपर्काची माहिती व प्रवासाची माहिती संपर्क अनुरेखनात समाविष्ट असाव्यात.

४

निरीक्षण करणे:

घटनेच्या व्याख्येनुसार SARS-CoV-२ लक्षणांच्या पुराव्यासाठी बाधित रुग्णापासून बाधा झालेल्या शेवटच्या व्यक्तीनंतर कमीतकमी २८ दिवस निदान केलेल्या व्यक्तींच्या संपर्काचे अनुरेखन व निरीक्षण करायला हवे.

५

पाठपुरावा घेणे:

बाधित रुग्णाच्या संपर्काविषयी (भेटीगाठी,) माहिती मिळवणे

- रुग्ण, त्याच्या / तिच्या कुटुंबातील सदस्यांकडून,
- रुग्णाच्या कामाच्या ठिकाणी किंवा शाळेतील सहकारी किंवा इतर लोक ज्यांना रुग्ण करत असलेल्या कामाबाबत व प्रवासाविषयी माहिती असलेल्यांकडून





कोविड-१९

संशयित व्यक्ती कोण असू शकतो?

१

तीव्र श्वसनाचा आजार असलेला कोणताही व्यक्ती {ज्याला ताप व श्वसनसंस्थेशी संबंधित आजार असल्याचे किमान एक लक्षण (खोकला, श्वास घेण्यास त्रास)}

AND



२

कोविड-१९ आजाराची लक्षणे दिसण्यापूर्वी १४ दिवसादरम्यान राहत असलेल्या कोणत्याही परिस्थितीत किंवा कोविड-१९ बाधित देशातून / भागातून प्रवास केला असेल तर ती व्यक्ती संशयित ठरू शकते

OR

३

कोविड-१९ आजाराची लक्षणे दिसण्यापूर्वी १४ दिवसादरम्यान जर श्वसनसंस्थेशी संबंधित आजार असलेल्या व निदान झालेल्या बाधित व्यक्तीच्या संपर्कात आला असेल तर ती व्यक्ती संशयित ठरू शकते

OR

४

तीव्र श्वसनाचा आजार असलेला कोणताही व्यक्ती {ज्याला ताप व श्वसनसंस्थेशी संबंधित आजार असल्याचे किमान एक लक्षण (खोकला, श्वास घेण्यास त्रास)} आणि त्याला रुग्णालयात दाखल करणे आवश्यक आहे

OR

५

कोविड-१९ आजाराची केलेली तपासणी अपवादात्मक ठरली असेल. प्रयोगशाळेमार्फत निदान केलेली व्यक्ती. वैद्यकीय चिन्हे आणि लक्षणांच्या आधारे प्रयोगशाळेमार्फत एखाद्या व्यक्तीला कोविड-१९ ची बाधा झाल्याचे निदान केल्यानंतर





कोविड-१९

संपर्क साधण्यायोग्य व्यक्ती कोण असू शकतात?

१

कोविड-१९ बाधित रुग्णासह योग्य काळजी न घेता एकाच घरात राहणे

२

कोविड-१९ बाधित रुग्णासह सारख्याच परिसरात एकत्र मिळून राहणे
(कामाचे ठिकाण, वर्ग, घर, सार्वजनिक ठिकाण)

३

ज्या व्यक्तीमध्ये कोविड-१९ ची लक्षणे दिसून आली असतील अशा व्यक्तीच्या
सान्निध्यात (१ मीटरपेक्षा कमी अंतर) प्रवास केला असेल व त्यानंतर त्या व्यक्तीस
कोविड-१९ ची बाधा झाल्याचे स्पष्ट झाले असेल

४

अशी व्यक्ती जी कोविड-१९ बाधित रुग्णाची काळजी घेत असेल

५

विचाराधीन प्रकरणांमध्ये आजारपणाच्या सुरुवातीच्या
१४ दिवसांच्या आत आजाराची माहिती मिळू शकते.





कोविड-१९

घरी विलगीकरणास सहाय्य कसे करावे?

नेहमी नम्र भाव ठेवा:

कोविड-१९ ची बाधा कोणालाही आणि कुठेही होऊ शकते. लोकांशी आदाराने, सभ्य व सहानुभूतीने बोलावे. आपण करत असलेल्या कामाचा उद्देश समजेल अशा पद्धतीने त्यांना समजून सांगावा. वादविवाद टाळावा. असे सांगावे कि सरकार सर्व नागरिकांना आधार मिळावा म्हणून आम्ही कार्यरत आहोत.



१ मीटर अंतर ठेवा:

आपण जेव्हा लोकांना भेटता तेव्हा स्पर्श करणे किंवा इतर प्रकारे त्यांच्याशी संपर्क टाळा. या आजाराचा संसर्ग कोणत्याही प्रकारे होऊ शकतो हे खरे आहे. जर मोकळी जागा व प्रसंग तसा असेल तर खुल्या जागेत बसून आपल्या कुटुंबातील सदस्यांसह बोला.

मुलाखत:

प्रश्न विचारून योग्य उत्तरे मिळावा. आपण एखादी गोष्ट लिहित असताना आपले लिखाण स्पष्ट आणि पूर्ण माहितीसह (पत्ता, नाव, संपर्क क्रमांक) सुवाच्यपणे लिहिले आहे याची खात्री करा.

Address:
Name:
Contact Number:



अभिप्राय जाणून घ्या:

अभिप्राय घेत असताना आपण दिलेली माहिती त्यांना योग्यरित्या समजली का हे तपासून पहा आणि आपण काय सल्ला दिला आहे किंवा काय माहिती दिली आहे याची पुन्हा पुनरावृत्ती करायची आहे का ते विचारा.

स्पष्टपणे सांगणे:

पजर आपल्याकडे प्रश्नांची उत्तरे असतील तर त्याबाबत समुदायाच्या सदस्यांना माहिती देणे आवश्यक आहे. परंतु, जर आपल्याकडे प्रश्नांची उत्तर नसतील तर तसे सांगण्यास अजिबात संकोच करू नका. कोविड-१९ बदल अद्याप संपूर्ण माहिती उपलब्ध नाही.

I don't have clarification regarding this.



आपण कार्यक्षेत्रावर जाताना तयार रहा:

- आपले हात स्वच्छ ठेवण्यासाठी सॅनिटायझर / साबण सोबत बाळगा
- आपल्या कामाचे स्वरूप पत्र सोबत बाळगा
- लेखणी, लेखन पॅड सारखी स्वतः ची लेखन सामग्री सोबत बाळगा
- आवश्यकता असल्यास आपले मास्क आणि अतिरिक्त मास्क देखील सोबत बाळगा



१३

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन

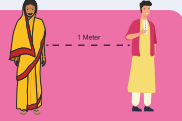


कोविड-१९

एखाद्या समुदायाच्या भेटी दरम्यान मी काय काळजी घ्यायला हवी?

१

स्वतः व इतरांमध्ये १ मीटर पेक्षा अधिक अंतर ठेवा आणि संवाद साधताना निकटचा संपर्क टाळा



२

आपला चेहरा झाकण्यासाठी तीन स्तरित मास्क वापरा. ते योग्यरित्या परिधान केले आहे याची खात्री करा



३

सतत आपल्या चेहऱ्याला (डोळे, नाक, तोंड) स्पर्श करणे टाळा. वारंवार आपले हात साबण व पाणी वापरून किंवा ७०% अल्कोहोल आधारित द्रवाने स्वच्छ धुवा



४

वारंवार आपले हात साबण व पाणी वापरून किंवा ७०% अल्कोहोल आधारित द्रवाने स्वच्छ धुवा



५

दरवाजाची घंटा, डोअर नॉब, सपोर्ट रेल, हँडल्स व हँड रेल इत्यादी सतत स्पर्श करण्यासारख्या गोष्टींना स्पर्श करणे टाळा





कोविड-१९

घरी असताना मी काय खबरदारी व सुरक्षित उपाय करायला हवेत?

१

योग्य पद्धतीचा वापर करून आपल्या चेहऱ्यावरील मास्क आणि हातमोजे काळजीपूर्वक काढून टाका, सतत मास्कच्या पुढील बाजूस स्पर्श करणे टाळा, मास्कची लेस मागील बाजूने बांधा व मास्क आपल्या गळ्याभोवती लटकत राहू देऊ नका.

२

वापरलेला मास्क आणि हातमोजे त्वरित बंद कचरापेटीत फेकून त्याची विल्हेवाट लावा.

३

जर आपण आपल्या सोबत आपली बॅग / नोंदणीपुस्तक बाळगत असाल तर त्वरित ते जंतुनाशक द्रावणाने स्वच्छ पुसून घ्या.

४

कोणत्याही पृष्ठभागास किंवा इतरत्र स्पर्श करण्यापूर्वी आपले हात साबण व पाणी वापरून किंवा ७०% अल्कोहोल आधारित द्रवाने स्वच्छ धुवा.

५

जर आपल्यामध्ये सर्दी, कोरडा खोकला, ताप यांसारखी लक्षणे दिसून आल्यास त्वरित जवळील शासकीय आरोग्य केंद्रास किंवा जिल्हा नियंत्रण अधिकारी यांच्याशी संपर्क साधावा.





कोविड-१९

तथ्य व गैरसमज

विधान: उन्हाळा आल्याने कोरोना विषाणूला रोखण्यास मदत मिळेल

तथ्य: कोरोना विषाणू उष्ण आणि दमट हवामान असलेल्या क्षेत्रासह सर्व क्षेत्रात पसरू शकतो. कोविड-१९ पासून स्वतःचे संरक्षण करण्याचा उत्तम मार्ग म्हणजे वारंवार आपले हात साबण व पाणी वापरून स्वच्छ धुणे. खोकताना व शिंकताना तोंडावर व नाकावर रुमाल धरणे आणि गर्दीची ठिकाणे टाळणे.

विधान: गरम पाण्याने आंघोळ केल्यामुळे नवीन कोरोना विषाणू आजार रोखता येईल

तथ्य: आपल्या शरीराचे तापमान ३७ डिग्री सेल्सिअस एवढे असते, या तापमानात हे विषाणू आपल्या शरीरात संचार करू शकतात आणि गरम पाण्याने आंघोळ केल्याने त्यावर काही परिणाम होत नाही.

विधान: कच्चे लसूण, तीळ खाल्ल्याने विषाणूपासून आपले बचाव होईल

तथ्य: लसूण हा आरोग्यदायी पदार्थ आहे, त्याचे असे अनेक फायदे आहेत. परंतु लसूण खाल्ल्याने लोकांना नवीन कोरोना विषाणूपासून (२०१९-कोविड) संरक्षण मिळत नाही.

विधान: न्यूमोनियाविरुद्ध वापरण्यात येणारी लस नवीन कोरोना विषाणूपासून आपले रक्षण करेल

तथ्य: न्यूमोनियाविरुद्ध देण्यात येणारी लस तुमचे न्यूमोनियापासून नक्कीच संरक्षण करील. परंतु न्यूमोनियाविरुद्ध देण्यात येणाऱ्या लसीमध्ये नोवल कोरोना विषाणूविरुद्ध लढण्याची क्षमता नाही.

विधान: डासांच्या दंशाद्वारे आपल्याला कोविड-१९ ची बाधा होऊ शकते

तथ्य: कोरोना विषाणू डासांच्या दंशाद्वारे पसरू शकत नाही. तो प्रामुख्याने बाधित व्यक्तीच्या खोकण्यातून किंवा शिंकण्यातून किंवा लाळेच्या थेंबातून किंवा नाकातील स्त्रावाद्वारे पसरतो.

विधान: आपल्या संपूर्ण शरीरावर अल्कोहोल किंवा क्लोरीनवर आधारित द्रव लावल्याने कोरोना विषाणूला रोखता येऊ शकते

तथ्य: आपल्या संपूर्ण शरीरावर / कपड्यांवर अल्कोहोल किंवा क्लोरीनवर आधारित द्रव लावणे किंवा मद्यपान करणे आपल्याला कोरोना विषाणूची बाधा होण्यापासून वाचवू शकत नाही. नाक किंवा तोंडावाटे विषाणू आपल्या शरीरात जेव्हा शिरकाव करतात तेव्हा आजार पसरला जातो. जेव्हा आपण दूषित हाताने तोंडाला स्पर्श करतो किंवा अन्न खातो तेव्हा बाधा होण्याची शक्यता अधिक असते, म्हणूनच वारंवार आपले हात साबण व पाणी वापरून स्वच्छ धुवा; जेणेकरून आपण विषाणूंना शरीरात प्रवेश करण्यापासून रोखू शकतो.

विधान: मिठाच्या द्रावाने (सलाईन) नियमितपणे नाक साफ केल्यास संसर्ग टाळता येईल

तथ्य: नाक सलाईनद्वारे सातत्याने साफ केल्याने सर्दी लवकर बरी होण्यास मदत मिळते असे काही प्रमाणात पुरावे उपलब्ध आहेत. परंतु नोवल कोरोना विषाणूचा संसर्ग रोखण्यासाठी मदत होईल असा कोणताही पुरावा अद्याप मिळालेला नाही.



मीच माझा रक्षक

मी कोविड-19 पासून सुरक्षित राहण्यासाठी
काळजी घेईन!

कोविड - १९

(नवीन करोना विषाणू आजार-nCov)



घाबरु नका... पण जागरूक रहा!
स्वतःला व इतरांना सुरक्षित ठेवा

हे करा :



आपले हात जरी स्वच्छ
दिसत असले तरी वारंवार
साबण व पाणी वापरून
ते स्वच्छ धुवावेत.



खोकताना व शिकतांना
आपल्या तोंडावर व
नाकावर रुमाल अथवा
टिश्यू पेपर धरावा.



टिश्यू पेपरचा वापर करून
झाल्यानंतर वापरलेले
टिश्यू पेपर त्वरित बंद
कचरापेटीत फेकून द्यावे.



डॉक्टरांशी किंवा इतरांशी
संपर्क साधण्यापूर्वी मास्क
किंवा रुमालाचा वापर
करावा.



सामुहिक/सार्वजनिक कार्यक्रमांत सहभाग घेणे टाळा.



कोरडा खोकला, ताप किंवा श्वास घेण्यास त्रास ही लक्षणे दिसल्यास त्वरित
राज्य नियंत्रण कक्ष क्रमांक 020-2612 7394, टोल-फ्री क्रमांक 104 अथवा आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार यांच्या हेल्पलाईन क्रमांकावर 011-23978046 संपर्क साधावा.

हे करु नका:



ताप किंवा खोकला
असलेल्या लोकांशी
नजीकचा संपर्क.



सार्वजनिक ठिकाणी
थुकणे.



शिंकलेल्या अथवा खोकलेल्या हातांनी
तोंड, नाक किंवा डोळ्यांना स्पर्श करणे.