

#Rajsthansatarkhai

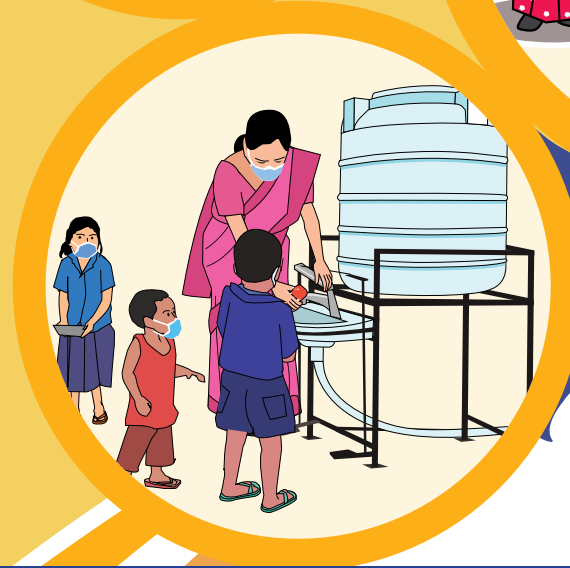
#TogetherAgainstCOVID19



सत्यमेव जयते

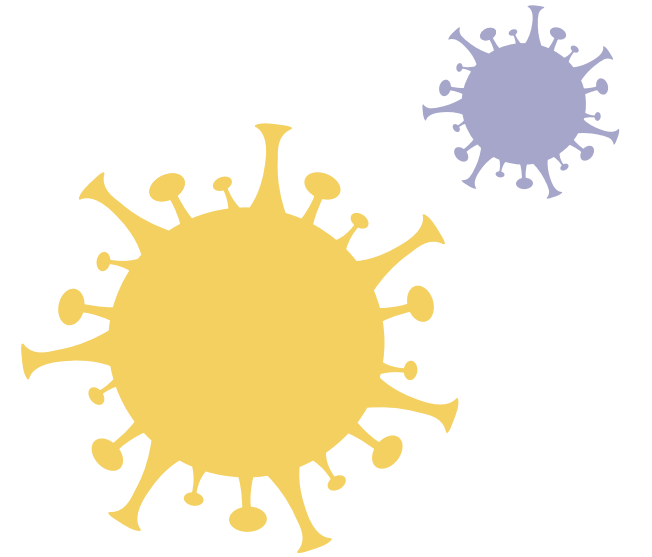
राजस्थान सरकार

# घबराएं नहीं सावधान रहें



जून 2020

तकनीकी सहयोग:  
यूनिसेफ, राजस्थान क्षेत्र कार्यालय



# घबराएं नहीं सावधान रहें

विशेष जन जागरूकता अभियान





60 वर्ष से अधिक उम्र के व्यक्ति



हृदय रोगी



उच्च रक्तचाप से पीड़ित



मधुमेह



अस्थमा



सीओपीडी



किडनी संबंधित रोग



कैंसर



टी.बी.



अन्य गंभीर रोगों से प्रभावित व्यक्ति



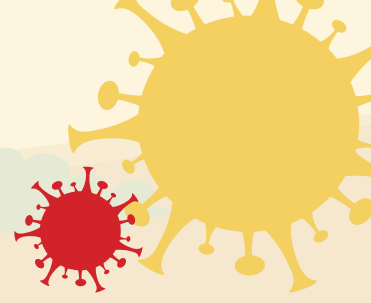
गर्भवती महिलाएं



10 वर्ष से कम उम्र के बच्चे

# चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय MISSION LIFE SAVING (LISA)

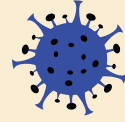
राजस्थान राज्य के रेड जोन जिलों के कंटेनमेंट क्षेत्र में कोविड -19 से जीवन बचाने के लिए अनूठी पहल



## हाईरिस्क ग्रुप की पहचान

- 1 कंटेनमेंट ज़ोन में 20 घरों पर एक स्वयं सेवक का चयन करिए।
- 2 कोविड-19 का प्रशिक्षण दीजिये।
- 3 हाईरिस्क वाले रोगियों की पहचान कर सूचना दीजिये।

## हाईरिस्क ग्रुप में कोविड-19 के लक्षण दिखाई देने पर क्या करें



हाईरिस्क ग्रुप में कोविड-19 संक्रमण के लक्षण दिखाई देने पर तत्काल नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र पर स्वास्थ्य जांच करवाइए।



जिला स्तरीय नियंत्रण कक्ष के दुरभाष नंबर पर संपर्क करिए।



संक्रमित व्यक्तियों से मोबाईल के माध्यम से उनके स्वास्थ्य के बारे में प्रतिदिन जानकारी प्राप्त करिए।



आरोग्य सेतु ऐप के माध्यम से स्वयं की स्थिति का आंकलन करने हेतु प्रेरित करिए।

## चिकित्सक दल द्वारा जांच



## एम्बुलेंस सुविधा

कंटेनमेंट ज़ोन में स्थायी रूप से एक से दो किमी के दायरे में एक एम्बुलेंस की व्यवस्था कराइए। एम्बुलेंस कर्मियों को कोविड संबंधित प्रशिक्षण दीजिए। ताकि उच्च जोखिम वाले व्यक्ति की पहचान कर उन्हें तुरंत डेडिकेटेड अस्पताल में पहुंचाया जा सके।

सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करें।  
भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें।  
यथासंभव घर पर ही रहें।



एस

बाहर निकलते समय मुंह और नाक को ढंकने के लिए मास्क का उपयोग आवश्यक रूप से करें।



एम

अल्कोहल आधारित हैंडवॉश या साबुन से बार-बार हाथ धोएं।



एस



ग्राम पंचायत



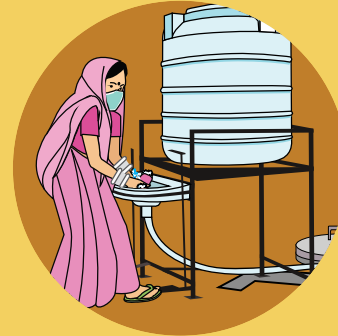
शौचालय



# जल, स्वच्छता और स्वास्थ्य का पंचायतें रखें ध्यान



जल स्रोत, सार्वजनिक शौचालय, राशन की दुकान, पंचायत इत्यादि के सामने 2 मीटर की दूरी का गोला बना दीजिए ताकि लोग उचित दूरी बनाए रखें



पैर से चलने वाले हाथ धुलाई इकाई लगवाएं



यदि बाहर से आए हुए किसी व्यक्ति में किसी को कोरोना संक्रमण के लक्षण दिखाई दें तो उसके साथ भेदभाव न करें, उससे दूरी बनाकर रखें व उसकी चिकित्सा सहायता में मदद करें



पंचायत के प्रभारियों, सरकारी कर्मचारियों, ग्रामीण, स्वास्थ्य, पोषण और स्वच्छाग्रही को पानी समिति से जोड़ें

- ✓ अपनी पंचायत को स्वच्छ और सुजल ग्राम पंचायत बनाएं। पंचायत का निरक्षण तंत्र तैयार करें और समय-समय पर सामूहिक देखरेख करें
- ✓ सार्वजनिक शौचालय की नियमित सफाई करवाएं
- ✓ गंदे पानी का सही निपटान करवाएं
- ✓ साफ पीने के पानी के साथ हाथ धोने के लिए पानी और साबुन की व्यवस्था सभी जगह करवाएं



# कोविड-19 के दौरान फेस मास्क का सही उपयोग

## ✓ क्या करें



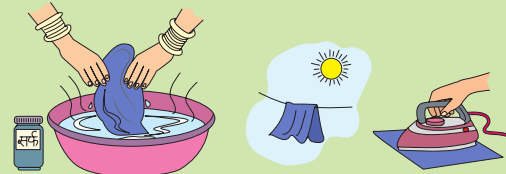
मास्क पहनने से पहले पानी और साबुन से हाथ धोएं



मास्क उतारते समय सावधानी बरतें। कान या सिर के पीछे से ही फेस मास्क हटाएं



डिस्पोजेबल मास्क का ढक्कनदार कूड़ेदान में ही निपटान करें



कपड़े से बने मास्क फेस कवर को हर उपयोग के बाद डिटर्जेंट से धोएं और धूप में सुखाएं। इसके बाद मास्क को 100 डिग्री सेल्सियस से ऊपर के तापमान पर इस्त्री करें और फिर इस्तेमाल करें

## ✗ क्या न करें



फेस मास्क की ऊपरी सतह पर हाथ न लगाएं



उपयोग किए हुए फेस मास्क को लापरवाही से न छोड़ें



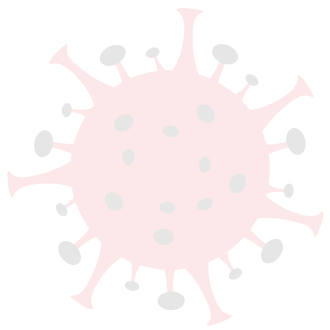
मास्क को साफ किए बिना इस्तेमाल न करें



मास्क को नाक के नीचे, या गले पर न लटकाएं



ढीला मास्क न पहने, इससे कोरोना वायरस फैलने का खतरा बढ़ सकता है



# सार्वजनिक शौचालय का उपयोग करते समय रखें इन बातों का ध्यान



शौचालय का दरवाजा खोलने से पहले और बाद में कम से कम 20 सेकंड तक हाथों को धोएं



शौचालय के प्रयोग के पहले थोड़ा पानी डालें और बाद में उसकी उचित सफाई करें



घर पहुंचने के बाद समय-समय पर 20 सेकंड तक हाथों को साबुन से धोते रहें



शौचालय के उचित रखरखाव की जिम्मेदारी सामूहिक रूप से निभाएं

- ✓ कम से कम 1 मीटर सामाजिक दूरी बनाए रखें
- ✓ शौचालय में भी मास्क पहन कर रखें
- ✓ शौचालय में किसी भी सतह को अनावश्यक हाथ न लगाएं

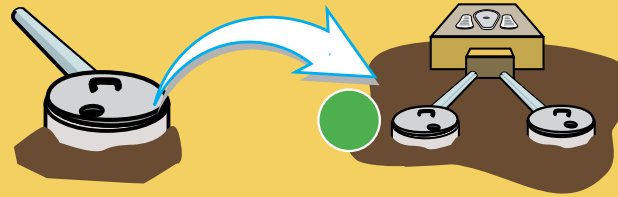


# अपने घर पर शौचालय का उपयोग करते समय रखें ध्यान:

## शौचालय की सुविधा और उसका रखरखाव :



कोरोना महामारी के दौरान शौचालय के गड्ढे को खाली न करें

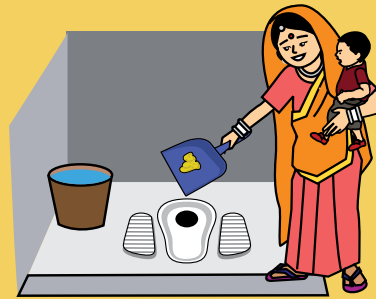


जिन शौचालयों में सेप्टिक टैंक/सिंगल पिट हो उनको रेट्रोफिटिंग द्वारा टिवन पिट सोखते गड्ढे में बदलने का कार्य यथावत चलता रहेगा

## शौचालय का उपयोग :



शौचालय का दरवाज़ा खोलने से पहले और बाद में कम से कम 20 सेकंड तक हाथों को साबुन से धोएं

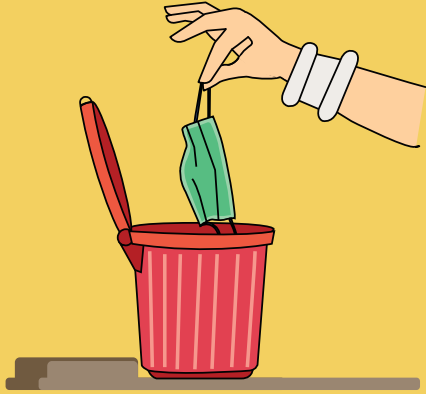


बच्चों के मल का सुरक्षित निपटान केवल शौचालय में ही करें

- ✓ हर घर में शौचालय उपलब्ध हो जो सुचारु रूप से सभी के द्वारा उपयोग किया जा सके
- ✓ शौचालय में हाथ धोने के लिए पानी और साबुन की व्यवस्था हो
- ✓ शौचालय की नियमित सफाई जरूर करें



# गीले व सूखे कचरे और गंदे पानी का निपटान करते समय रखें ध्यान



इस्तेमाल किए हुए डिस्पोजेबल मास्क को बंद ढक्कन के कूड़ेदान में डालें



अगर मास्क कपड़े का है तो, उसको हर इस्तेमाल के बाद अच्छी तरह से धो लें



कचरे के डिब्बे और बैग को 1 प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइड या 5 प्रतिशत ब्लिच सोल्यूशन से कीटाणुरहित करें



कोविड-19 कचरे के उचित निपटान के लिए नज़दीकी स्वास्थ्य सुविधा केंद्र में बात करें

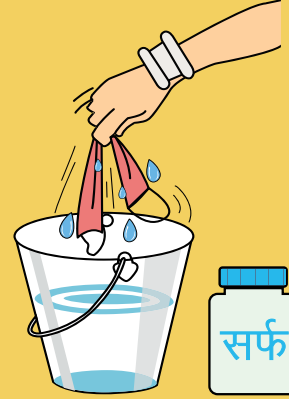
- ✓ घर के गीले और सूखे कचरे का नियमित रूप से अलग-अलग निपटान करने का प्रबंधन करें
- ✓ घर के आसपास कचरा या गंदा पानी इकट्ठा न होने दें और गंदे पानी को सोखते गड्ढे में ही बहाएं
- ✓ कोविड-19 के कचरे (जैसे टिशू, डिस्पोजेबल मास्क, ग्लव्स आदि) को पीली थैली में इकट्ठा करें या फिर तुरंत ढक्कन वाले कूड़ेदान में डालें



# सार्वजनिक जल स्रोत का उपयोग करते समय रखें ध्यान



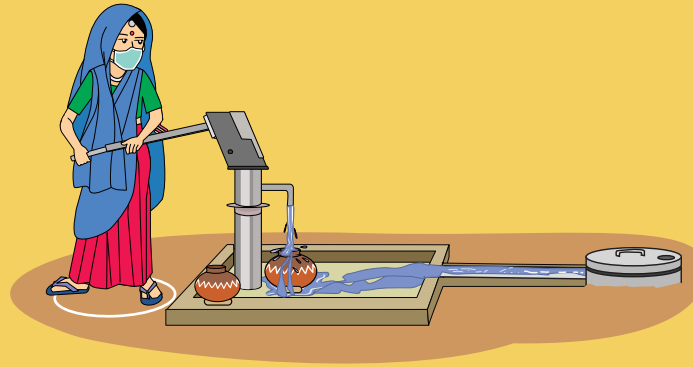
पानी लेने जाने से पहले एवं पानी लेकर तुरंत घर पहुंचने के बाद हाथों को पानी और साबुन से कम से कम 20 सेकंड तक धोएं



अगर मास्क कपड़े का है तो, उसको हर इस्तेमाल के बाद अच्छी तरह से धो लें



इस्तेमाल किए हुए डिस्पोजेबल मास्क को बंद ढक्कन के कूड़ेदान में डालें



सुनिश्चित करें कि गंदे पानी का निकास सुचारु रूप से सोखते गड्ढे में ही हो

- ✓ मास्क लगा कर ही पानी लेने जाएं
- ✓ सार्वजनिक जल स्रोत पर एक दूसरे से कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाए रखें
- ✓ सार्वजनिक जल स्रोत की नियमित सफाई करें और आसपास गंदगी न फैलने दें



# आंगनवाड़ी केंद्र

1 मीटर

कोरोना महामारी से सुरक्षित रहें

क्वारेन्टाइन



# स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के कार्यकर्ता रखें ध्यान



कोविड-19 से बचाव करने के प्रमुख बिंदुओं को सार्वजनिक स्थानों और दीवारों पर चित्रित करें



कोरोना से संक्रमित गांव वासियों, क्वारंटाइन में रहे लोगों की सूची बनाने और उन्हें साफ-सफाई की सुविधाओं से जोड़ने में ग्राम पंचायत की मदद करें

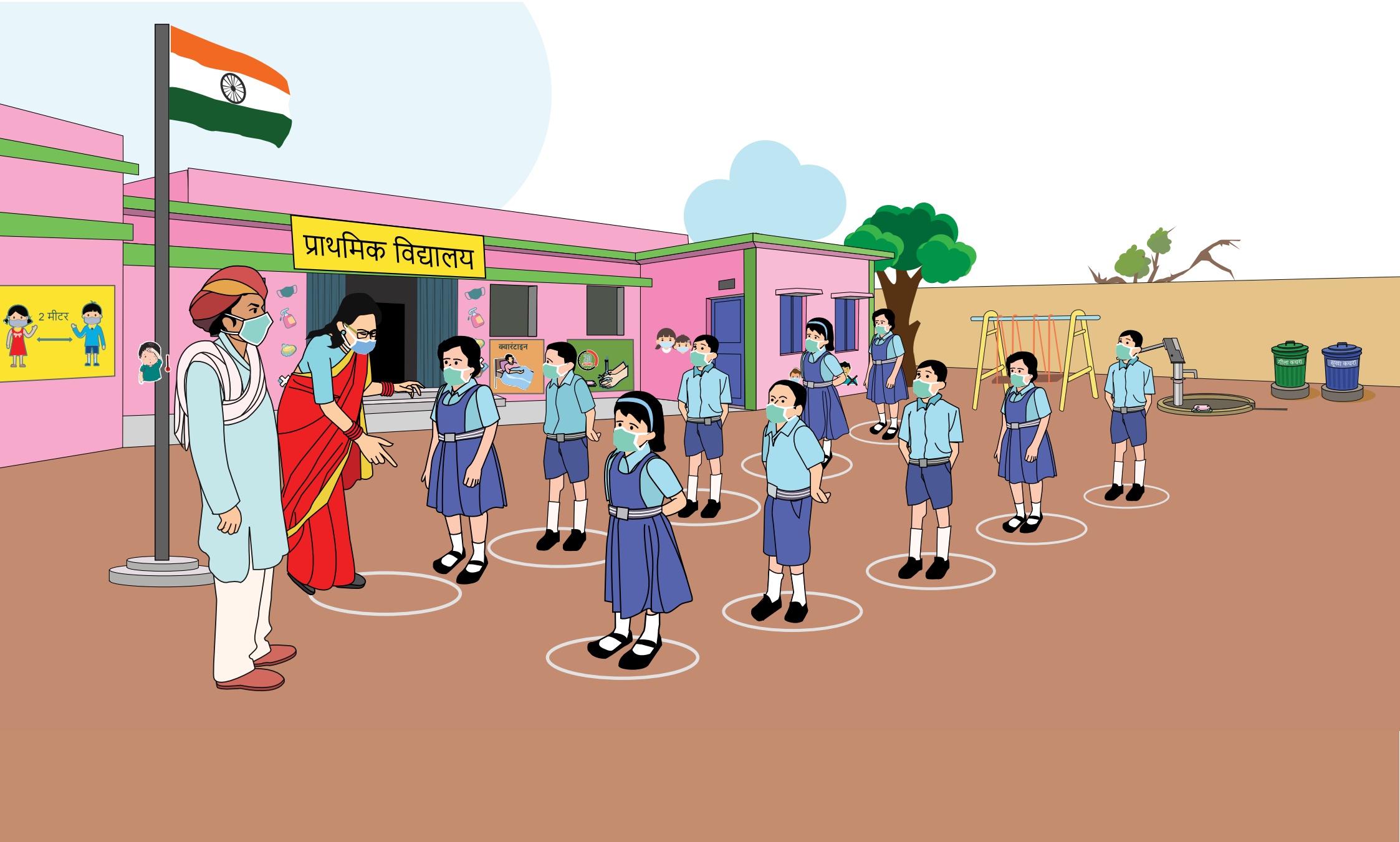


ग्राम पंचायत 15 वीं फाइनैस कमीशन से उपलब्ध राशि गांव में स्वच्छता एवं सफाई के कार्य और सफाईकर्मी/स्वच्छाग्रही के लिए मास्क, ग्लव्स खरीदने के लिए उपयोग कर सकते हैं



साफ-सफाई से संबंधित सूचनाएं माइकिंग के द्वारा प्रशासित करें

- ✓ ग्राम पंचायत डेवलपमेंट प्लान/ जी. पी. डी. पी. में 50 प्रतिशत पानी एवं स्वच्छता के कार्यों के लिए रखी गयी है, उसका सुचारु उपयोग करिये
- ✓ ग्राम पंचायत 15 वीं फाइनैस कमीशन से उपलब्ध राशि गांव में स्वच्छता एवं सफाई के कार्य और सफाईकर्मी/स्वच्छाग्रही के लिए मास्क, ग्लव्स खरीदने के लिए उपयोग कर सकते हैं
- ✓ गांव में होने वाली गतिविधियों का विवरण बनाकर ब्लॉक स्तर पर प्रेषित करें



# आंगनवाड़ी और स्कूलों में रखें ध्यान



सप्ताह में एक बार - सोडियम हाइपोक्लोराइड या 5 प्रतिशत ब्लीच सोल्यूशन से विसंक्रमित करके जगह को कीटाणुरहित करें (शौचालय, कक्षा, रसोई, इनडोर खेल का मैदान, कम्प्यूटर रूम, रसोई, दरवाजे और खिड़कियां और उनके हैंडल इत्यादि)



कोविड-19 से संबंधित कचरे का निपटान सावधानी और उपयुक्त तरीके से करें

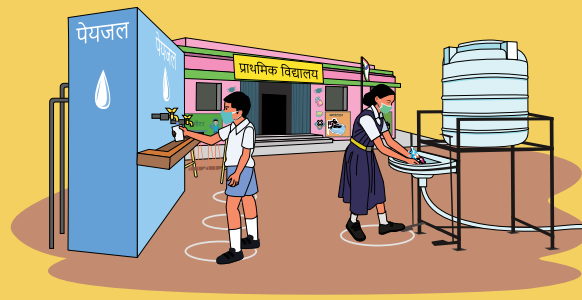


पानी की टंकी को साफ करें

- ✓ आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा बहन, स्कूल शिक्षक और एस. एम. सी. मेंबर को कोविड-19 से सुरक्षा हेतु सही संदेश देने के लिए प्रशिक्षित करें
- ✓ छात्रों को व्यक्तिगत स्वच्छता और अपनी सुरक्षा स्वयं करने की श्रमता एवं आत्मनिर्भरता की शिक्षा दें
- ✓ मीना, राजू, गार्गी मंच की सहायता से व्यक्तिगत स्वच्छता, बीमारी से बचाव करने की श्रमता और आत्मनिर्भरता को प्रोत्साहित करें
- ✓ बच्चों को सही प्रकार से हाथ धोने की प्रक्रिया एवं फायदे सिखाएं। (कब और कैसे धोएं)
- ✓ भविष्य में अन्य महामारियों का सामना करने के लिए छात्रों को तैयार करें



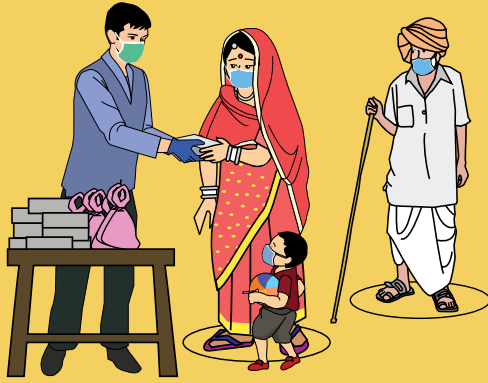
सुनिश्चित करें कि सभी शौचालय काम कर रहे हैं



सुनिश्चित करें कि साफ पीने का पानी, हाथ धोने का सामान, साबुन, पैर से चलने वाले हाथ धुलाई इकाई इत्यादि सुचारु रूप से उपलब्ध हैं



# सभी का रखें ध्यान



इस महामारी के समय में, किसी से भेदभाव न करें। एक दूसरे के साथ सहानुभूति रखें और मदद करें



बाहर से आने वाले व्यक्तियों की पंचायत में सूची रखें



बच्चों और महिलाओं की सुरक्षा का खास ध्यान रखें



उनका पंजीकरण पी.एच.सी. से करवाएं ताकि उन्हें 14 दिनों के लिए अलग रहने से सही जानकारी और सलाह दी जा सके

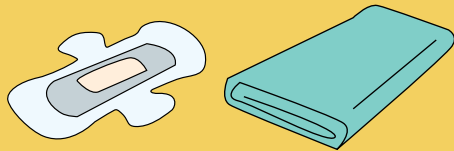


वृद्ध, दिव्यांगजन, और उच्च रक्तचाप, जैसी बीमारियों से ग्रसित व्यक्तियों का खास ध्यान दें और अतिरिक्त सावधानी बरतें

- ✓ प्रवासी श्रमिक को गांव में एम. जी.- नरेगा के तहत पानी और स्वच्छता के कार्यों में जोड़िए
- ✓ प्रवासी परिवारों के बच्चों को स्वास्थ्य, जल और पोषण की सेवाओं से तुरंत जुड़वाएं
- ✓ प्रवासी महिलाओं को आजीविका महिला समूह से जोड़ें और उनके सशक्तिकरण में मदद करें



# माहवारी प्रबंधन का रखें ध्यान



माहवारी के समय साफ सूती कपड़े या सेनिटरी नैपकिन का इस्तेमाल करें



कपड़े को साफ पानी से धो कर धूप में सुखाएं



इस्तेमाल के बाद सेनिटरी नैपकिन को कागज़ में लपेट कर कूड़ेदान में ही डालें

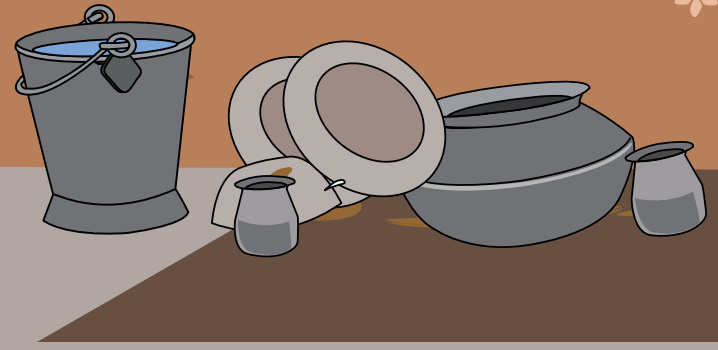
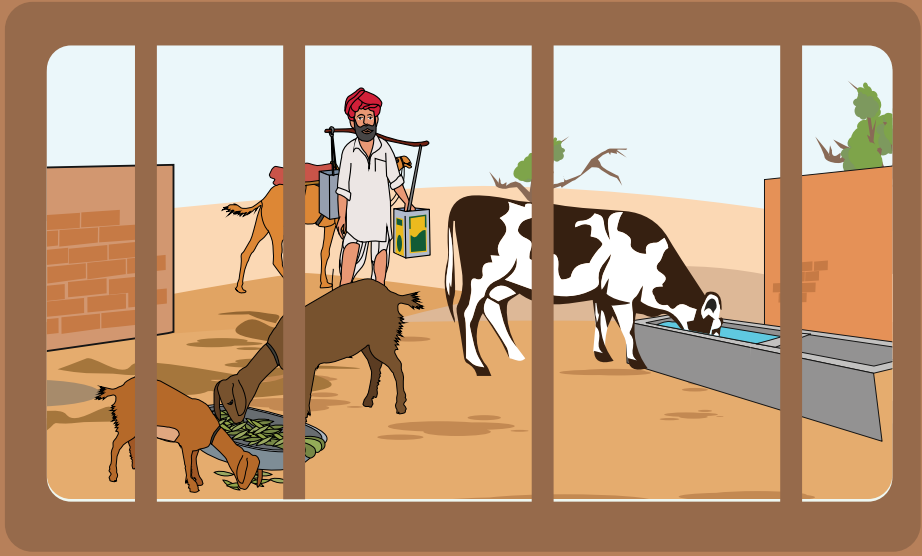


नैपकिन या कपड़ा बदलने के पहले और बाद में अपने हाथों को साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकंड तक साफ करें



अधिक जानकारी के लिए आशा बहन से मिलें

- ✓ एक दिन में कम से कम 3 से 4 बार सेनिटरी नैपकिन बदलें
- ✓ माहवारी से जुड़े प्रश्नों और समस्याओं पर बनी चुप्पी तोड़ें। खुल कर बात करें। आशा बहन की सलाह लें
- ✓ स्कूल और आंगनवाड़ी पर मुफ्त नैपकिन की उपलब्धता सुनिश्चित करें और पंचायत द्वारा निपटान की सुविधा जैसे इंसीनेटर का प्रबंधन करवाएं



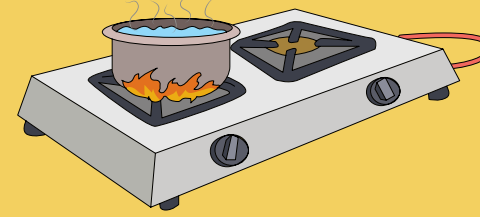
# पीने के पानी का रखें ध्यान



पानी लेने जाने से पहले एवं पानी लेकर घर पहुंचने के बाद तुरंत हाथों को पानी और साबुन से कम से कम 20 सेकंड तक धोएं



नियमित रूप से पानी के मटके को साफ करें



कीटाणुरहित करने के लिए पानी को कम से कम पांच मिनट तक उबलते रहने दें

- ✓ साफ हाथों से मटका संभालें
- ✓ कम से कम पानी बर्बाद करें
- ✓ पानी की टंकी और उसके आसपास की सतह की सफाई रखें
- ✓ सुनिश्चित करें कि पीने और घरेलू उपयोग के लिए पानी पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हो
- ✓ कोविड-19 वायरस पीने के पानी की आपूर्ति में नहीं पाया गया है



साफ कपड़े से ही पानी को छानें



डंडीदार लोटा या नल वाले मटके का उपयोग करें



कोविड संक्रमित व्यक्ति के पानी का बर्तन अलग रखें ताकि संक्रमण न फैले

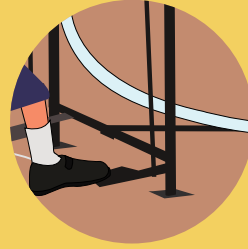


# कोविड-19 के दौरान पैर संचालित हैंडवॉशिंग स्टेशन का इस्तेमाल कैसे करें

## हाथों को साफ करने के तरीके



**1**  
पानी के नल से जुड़े हुए पैडल को पैर से दबाएं और अपने हाथों को गीला करें



**2**  
अपने हाथों को साबुन के डब्बे के नीचे रखें और साबुन से जुड़े हुए पैडल को पैर से दबाएं। फिर साबुन से कम से कम 20 सेकंड तक हाथ रगड़ें



**3**  
एक बार फिर, पानी के नल से जुड़े हुए पैडल को पैर से दबाएं और अपने हाथों को अच्छे से धो लें

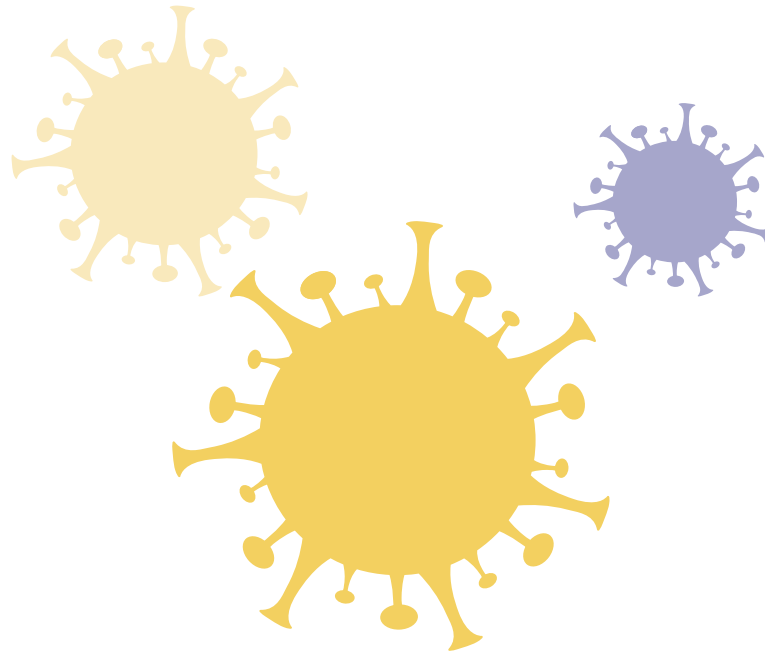


**4**  
अपने हाथ नियमित रूप से धोते रहें

हाथों को साफ करने के तरीके:

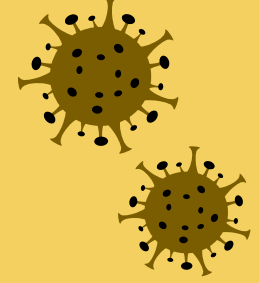
- ✓ दोनों हथेलियों को रगड़ें
- ✓ हथेलियों को पलट कर रगड़ें
- ✓ उंगलियों के बीच में रगड़ें
- ✓ उंगलियों की सतह के पीछे साफ करें
- ✓ अंगूठे की सतह को रगड़ें
- ✓ नाखूनों को साफ करें





# कोरोना वायरस संक्रमण को रोकने के लिए सरल उपाय

यदि आप पिछले 15 दिनों में कोरोना प्रभावित क्षेत्र से लौटे हैं  
या संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आए हैं, तो



ये सावधानियां अपनाएं

अगले 14 दिनों के  
लिए सबके साथ  
सीमित संपर्क  
रखें, और अलग  
कमरे में सोएं



छींकते और  
खांसते समय  
नाक और  
मुंह ढकें



नियमित रूप  
से साबुन से  
हाथ धोएं



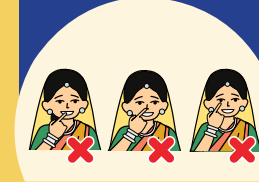
जिस व्यक्ति को  
खांसी या बुखार  
के लक्षण हो  
उससे दूरी बनाएं



सार्वजनिक  
स्थलों पर  
न थूकें



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



मास्क  
पहन कर ही  
बाहर निकलें



हाथ न मिलाएं – नमस्ते से काम चलाएं

अगर आपको कोविड-19 के लक्षण दिखें तो तुरंत स्वास्थ्यकर्मी से संपर्क करें

#Rajsthansatarkhai

#TogetherAgainstCOVID19