NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

સ્વાસ્થ્ય અને પરિવાર
કલ્યાણ મંત્રાલય
ભારત સરકાર

unicef
for every child

COVID-19
પંચશક્તિ

એ.એન.એમ. (ANM), આશા (ASHA) અને આંગણવાડી કાર્યકરો માટે રિસ્પોન્સ/પ્રતિક્રિયા અને નિયંત્રણ ઉપાયો

HDRC
1977
St. Xavier's Non-Formal Education Society

COVID-19

૧ મારી શું ભૂમિકા છેઃ
એ.એન.એમ (ANM), આશા (ASHA), આંગણવાડી કાર્યકરો

સ્વાસ્થ્ય - ANM DSO/MOના માર્ગદર્શન હેઠળ

- જાણકારી આપવી

(અ) COVID-૧૯ના રોગચાળાના વિવિધ તબક્કાઓ દરમિયાન તેને અટકાવવા અને નિયંત્રણના ઉપાયો તથા એકબીજાથી અંતર જાળવવાની ઉપયોગિતા

(બ) માન્યતાઓ અને ખોટી અવધારણોને દૂર કરવી

- DSOને મદદરૂપ થવું

(અ) નિયત કરવામાં આવેલા માપદંડો (SOP) મુજબ નિરીક્ષણ કરવું

(બ) જાહેર સ્વાસ્થ્યને સાંકળીને આ બાબતો જણાવો (ઘરે અલગ રૂમમાં રહેવું/ઘરે અલગ-અલગ રહેવું/ HOME QUARANTINE), ઘરે સારસંભાળ લેવી, વધુ જોખમ ધરાવતા સમુહો અને સંભવિત કેસો માટે સહયોગી સેવાઓ અંગે)

(ક) મનોવૈજ્ઞાનિક સારસંભાળ, કલંક તેમજ ભેદભાવ સાથે કામ પાર પાડવું

- COVID-19 રોગચાળાના પ્રત્યેક તબક્કાની જાણકારી તેમજ ફીડબેકનું રીર્પોટિંગ
- પોતાની સુરક્ષા અને રક્ષણ
- COVID-19ની IEC સામગ્રીનો ઉપયોગ

સ્વાસ્થ્ય - ASHA, CHV (શહેરી વિસ્તારોમાં) ICDS-AWW
ASHA FACILITATOR/CDPOના માર્ગદર્શનમાં

- આંતરવૈયક્તિક સંવાદ કે અંદરોઅંદર વાતચીત દ્વારા સમુદાયમાં જાણકારી પહોંચાડવી

(અ) નિવારણ અને નિયંત્રણના ઉપાયો અપનાવવા તથા એકબીજાથી અંતર જાળવવા માટે લોકોને તૈયાર કરવા

(બ) સમાજમાં પ્રવર્તમાન માન્યતાઓ અને ગેરસમજોને દૂર કરવી

- ઘરે-ઘરે જઇને નજર રાખવા માટે ANM/સુપરવાઇઝરને અહીં નીચે જણાવેલી બાબતો પર સહયોગ સાધવો

(અ) જોખમ ધરાવતા સમુહો તેમજ સંભવિત કિસ્સાઓની ઓળખ કરવામાં

(બ) શહેરો તેમજ ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ પહોંચાડવામાં

(ક) મનોવૈજ્ઞાનિક સારસંભાળ, કલંક તેમજ ભેદભાવ સાથે કામ પાર પાડવામાં

- ઘરે-ઘરે જઇને નજર રાખવા માટે ANM/સુપરવાઇઝરને અહીં નીચે જણાવેલી બાબતો પર સહયોગ સાધવો
- COVID-19 રોગચાળાના પ્રત્યેક તબક્કાની જાણકારી તેમજ ફીડબેકનું રીર્પોટિંગ
- પોતાની સુરક્ષા અને રક્ષણ
- COVID-19ની IEC સામગ્રીનો ઉપયોગ

લોક સમુદાયની બહોળી જાગૃતિ અર્થે લોકોના હિતમાં પ્રસિદ્ધ કરનાર

HDRC St. Xavier's Non-Formal Education Society | unicef for every child | National Health Mission | સ્વાસ્થ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલય ભારત સરકાર

COVID-19

૨ મારે COVID-19 વિશે શું જાણવું જોઇએ

૧ આ એક બીમારી છે, જેને કોરોનાવાઇરસ બીમારી-૨૦૧૯ કહેવામાં આવે છે. આ બીમારી SARS-COV-૨ નામના કોરોનાવાઇરસને કારણે થાય છે.

૨ તાવ, ખાંસી અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવી એ COVID-19ના લક્ષણો છે.

૩ જો આપને તાવ, ખાંસી અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવા જેવા લક્ષણો જણાય

અને

૪ આપ જો કોઈ એવી વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવ્યાં હો જે પ્રયોગશાળા દ્વારા ચેપગ્રસ્ત જાણવા મળી હોય.

૫ તો તરત રાજ્ય હેલ્પલાઇન નંબર અથવા સ્વાસ્થ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલય, ભારત સરકારના 24X7 હેલ્પલાઇન નંબર ૦૧૧-૨૩૯૭૮૦૪૬, ૧૦૭૫ પર કોલ કરો અથવા ગુજરાત સરકાર નો હેલ્પ લાઈન નંબર ૧૦૪ પર કોલ કરો અથવા પોતાની ASHA/ANMને જાણ કરો.

લોક સમુદાયની બહોળી જાગૃતિ અર્થે લોકોના હિતમાં પ્રસિદ્ધ કરનાર

HDRC St. Xavier's Non-Formal Education Society | unicef for every child | National Health Mission | સ્વાસ્થ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલય ભારત સરકાર

COVID-19

3 કયા સલામત વ્યવહારોને પ્રોત્સાહન આપવું જોઇએ

૧

વારંવાર હાથ ધોવા

(અ) વારંવાર અને હંમેશા આપના હાથ સાબુ અને પાણી વડે ૪૦ સેકન્ડ સુધી ધોવો અથવા ૭૦ ટકા આલ્કોહોલ આધારિત સેનેટાઇઝર વડે સાફ કરો.

૨

લોકોથી અંતર જાળવો

(અ) અન્ય લોકોથી પોતાનું અંતર ઓછામાં ઓછું ૧ મીટર સુધી જાળવો.

(બ) ભીડવાળી જગ્યાઓ જશો નહીં

(ક) કાર્યક્રમ, પ્રાર્થનાસભાઓ, પાર્ટીઓ આયોજિત કરવા અથવા તેમાં જવાનું ટાળો

3

આંખો, નાક અને મોંને સ્પર્શશો નહીં

(અ) કારણ કે, આપના દૂષિત હાથોથી આંખ, નાક કે મોં મારફતે વાઇરસ શરીરમા પ્રવેશી શકે છે

૪

૪. શ્વસનની સારી સ્વચ્છતાનું પાલન કરો

(અ) જ્યારે આપને ખાંસી કે છીંક આવે તો રૂમાલ કે ટિશ્યૂ વડે આપના નાક અને મોંને ઢાંકી લો.

(બ) ઉપયોગમાં લીધેલા ટિશ્યૂને તરત ઢાંકણું ધરાવતી કચરાંપેટીમાં ફેંકી દો.

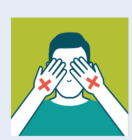
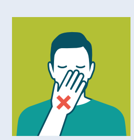
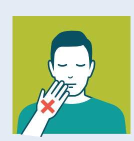
(ક) ત્યારબાદ સાબુ અને પાણી વડે ૪૦ સેકન્ડ સુધી પોતાના હાથ ધોવો અથવા ૭૦ ટકા આલ્કોહોલ આધારિત સેનેટાઇઝર વડે પોતાના હાથને સારી રીતે ત્યાં સુધી રગડો જ્યાં સુધી તે સુકાઇ ન જાય.

૫

જાગૃત રહો, સારસંભાળ લો અને આશા (ASHA)/એ.એન.એમ. (ANM)/ આંગણવાડી કાર્યકરોની સલાહનું પાલન કરો

(અ) COVID-19 સાથે સંકળાયેલી તાજેતરની માહિતીથી જાગૃત રહો.

(બ) જો આપને કોઈ પણ પ્રકારની જાણકારીની જરૂર હોય કે, પોતાને સલામત કેવી રીતે રાખવા, તો આશા (ASHA)/એ.એન.એમ. (ANM)/ આંગણવાડી કાર્યકરો કે પી.એચ.સી. (PHC)નો સંપર્ક કરો.

લોક સમુદાયની બહોળી જાગૃતિ અર્થે લોકોના હિતમાં પ્રસિદ્ધ કરનાર

HDRC 1977 St. Xavier's Non-Formal Education Society | unicef for every child | NATIONAL HEALTH MISSION राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन | સ્વાસ્થ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલય ભારત સરકાર

COVID-19

૪ શંકાસ્પદ કોણ છે

૧ એવી વ્યક્તિ જેને શ્વસન સંબંધિત ગંભીર બીમારી હોય. {તાવ અને શ્વસન સંબંધિત બીમારી (ખાંસી, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવી)નું ઓછામાં ઓછું એક લક્ષણો}

અને

૨ લક્ષણોની શરૂઆત થતાં પૂર્વેના ૧૪ દિવસોમાં કોઈ એવા દેશ/ક્ષેત્ર/રાજ્યની મુસાફરી કરી હોય અથવા તો ત્યાં નિવાસ કરતાં હોય જ્યાં COVID-19ના પ્રસારનું રીર્પોટિંગ થયું હોય.

અથવા

3 એવી વ્યક્તિ જેને શ્વસન સંબંધિત ગંભીર બીમારી હોય અને લક્ષણોની શરૂઆત થયાં પહેલાં ૧૪ દિવસમાં COVID-19થી ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવ્યાં હોય.

અથવા

૪ એવી વ્યક્તિ જેને શ્વસન સંબંધિત ગંભીર ચેપ {તાવ અને શ્વસન સંબંધિત બીમારી (ખાંસી, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવી)નું ઓછામાં ઓછું એક લક્ષણો} લાગ્યો હોય અને તેને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવાની જરૂર હોય તથા લક્ષણોને સંપૂર્ણપણે સમજવા માટે કોઈ વૈજ્ઞાનિક આધાર / કારણ ન જણાતું હોય.

કે

૫ એવો કિસ્સો જેની COVID-19ની તપાસનો રીપોર્ટ હજુ સુધી આવ્યો ન હોય.

લોક સમુદાયની બહોળી જાગૃતિ અર્થે લોકોના હિતમાં પ્રસિદ્ધ કરનાર

HDRC St. Xavier's Non-Formal Education Society | unicef for every child | NATIONAL HEALTH MISSION | સ્વાસ્થ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલય ભારત સરકાર

COVID-19

૫ સંપર્કના કેસ કોણ છે

૧ COVID-19ના દર્દીની સાથે એક જ ઘરમાં યોગ્ય સુરક્ષા વગર રહેનારી વ્યક્તિ.

૨ એવી વ્યક્તિ જે COVID-19ના દર્દીની સાથે એક જ વાતાવરણમાં રહેતી હોય. (જેમાં કાર્યસ્થળ, સ્કુલનો વર્ગખંડ, ઘર, સભા-સમારોહ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.)

૩ એવી વ્યક્તિ જેણે COVID-19ના લક્ષણો ધરાવતી વ્યક્તિની નજીક (૧ મીટરથી ઓછું અંતર) બેસીને મુસાફરી કરી હોય, જેની પાછળથી તપાસ કરવા પર COVID-19 પોઝિટિવ હોવાનું જાણવા મળ્યું હોય.

૪ COVID-19ના દર્દીઓની સીધી સારસંભાળ લઈ રહી હોય તેવી વ્યક્તિ.

૫ વિચારાધીન હોય તેવા કેસમાં બીમારીની શરૂઆત થયાં પહેલાંનાં ૧૪ દિવસના સમયગાળામાં ચેપ લાગી શકે છે.

COVID-19

૬ સમુદાયમાં સર્વેલન્સ કેવી રીતે રાખવી

૧ **સમુદાયમાં નજર રાખવા માટે ફરવું:** સ્વાસ્થ્ય કાર્યકરો (ASHA/ANM સહિત) દ્વારા સંપર્કોના ઘરે જઇને સમુદાયમાં નજર રાખવામાં આવશે. કેટલીક ચોક્કસ પરિસ્થિતિઓમાં અથવા તો ફોલો-અપ માટે ટેલિફોનનો ઉપયોગ થઈ શકે છે. સાવધાનીપૂર્વક વર્તો.

૨ **ઉદ્દેશ્ય જણાવવો:** આપનો પરિચય આપો, પોતાના આવવાનો ઉદ્દેશ્ય જણાવો, નિશ્ચિત ફોર્મેટમાં માહિતી એકઠી કરો.

૩ **ફોર્મેટનો ઉપયોગ:** બીમારીની શરૂઆત થયાં પછીના ૨૮ દિવસની મુસાફરીની વિગતો તથા સામાજિક નેટવર્કની ઓળખ કરવા માટે સમુદાયમાં નજર રાખવી.

૪ **મોનિટરિંગ/નજર રાખવી:** કેસની વ્યાખ્યા મુજબ, ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિઓના ટ્રેસ કરવામાં આવેલા સંપર્કો પર નજર COVID-19ના લક્ષણોના કેસો બાદ ઓછામાં ઓછામાં ૨૮ દિવસ સુધી રાખવી.

૫ **ફોલો-અપ: સંપર્કો અંગેની માહિતી અહીં નીચે જણાવેલ પાસેથી મેળવી શકાશે:**

(અ) દર્દી, તેના કુટુંબના સભ્યો, દર્દી સાથે કામ કરનારા લોકો અથવા શાળાના સહપાઠીઓ, અથવા તો,

(બ) દર્દીએ હાલમાં કરેલી પ્રવૃત્તિઓ કે મુસાફરીની જાણકારી ધરાવનારા અન્ય લોકો.

લોક સમુદાયની બહોળી જાગૃતિ અર્થે લોકોના હિતમાં પ્રસિદ્ધ કરનાર

HDRC St. Xavier's Non-Formal Education Society | unicef for every child | National Health Mission | સ્વાસ્થ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલય ભારત સરકાર

COVID-19

૭ ઘરે હાથ ધરવાના સુરક્ષિત વ્યવહારો કયા છે

૧ અન્ય લોકોથી દૂર રહો

(અ) એક અલગ રૂમમાં રહો અને અન્ય લોકોથી દૂર રહો. ઓછામાં ઓછા ૧ મીટરનું અંતર જાળવો. ઘરમાં કોઇપણ કામ માટે હરશોફરશો નહીં, જેથી ઘરના અન્ય લોકોને ચેપ ન લાગે.

(બ) જો ઉપલબ્ધ હોય તો અલગ બાથરૂમનો ઉપયોગ કરો.

૨ સ્વાસ્થ્ય સંભાળ મેળવો અને સૂચના આપો

(અ) આપને જો તાવ, ખાંસી કે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થતી હોય તો, અન્ય લોકોને બચાવવા માટે માસ્ક પહેરો અને તાત્કાલિક આપની નજીકમાં આવેલ સ્વાસ્થ્ય એકમ અથવા ASHA કે ANMના સંપર્કમાં રહો.

3 માસ્ક પહેરો

(અ) આપ જ્યારે અન્ય લોકોની પાસે હો કે સ્વાસ્થ્ય સેવાપ્રદાતાના ક્લિનિકમાં જાઓ તો માસ્ક પહેરો.

(બ) જ્યારે બીમાર વ્યક્તિ માસ્ક પહેરી શકે તેમ ન હોય તો તેમના રૂમમાં જતી વખતે કુટુંબના અન્ય સભ્યોએ માસ્ક પહેરવું જોઇએ.

૪ જાહેર સ્થળોએ જવાનું ટાળો

(અ) કામ પર, શાળાએ તથા જાહેર સ્થળોએ જશો નહીં.

(બ) આપ જો ચેપગ્રસ્ત હો તો અન્યોમાં પણ ચેપને ફેલાવી શકો છો.

૫ ઘરે મહેમાનો અને સહયોગી સ્ટાફને બોલવશો નહીં

(અ) આપ અજાણતા ચેપને ફેલાવી શકો છો

(બ) સહયોગી સ્ટાફ જેમ કે, કામવાળા, ડ્રાઇવર વગેરેને દૂર રહેવા માટે કહો

લોક સમુદાયની બહોળી જાગૃતિ અર્થે લોકોના હિતમાં પ્રસિદ્ધ કરનાર

HDRC St. Xavier's Non-Formal Education Society

unicef for every child

NATIONAL HEALTH MISSION

સ્વાસ્થ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલય ભારત સરકાર

COVID-19

૮ ઘર પર અળગા કરવામાં આવેલ/ હોમ ક્વોરન્ટાઇન લોકોને કેવી રીતે સહયોગ પૂરો પાડવો

૧ **સહયોગ**: અલગ કરવામાં આવેલા દર્દીની સારસંભાળ કરવા માટે નિર્ધારિત કરવામાં આવેલી વ્યક્તિ ડોક્ટર દ્વારા આપવામાં આવેલા નિર્દેશો મુજબ, દર્દીની સારવારમાં મદદરૂપ થાય અને સારસંભાળ લેવાનું સુનિશ્ચિત કરે.

૨ **લક્ષણો પર નજર રાખો**: તાવ અને શ્વાસોચ્છવાસનું નિયમિતપણે નિરીક્ષણ કરતા રહેવું જોઇએ તથા જો શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થઈ રહી હોય કે ખૂબ વધારે તાવ આવી રહ્યો હોય તો આ અંગે તાત્કાલિક રીપોર્ટ કરવો જોઇએ.

૩ **સંરક્ષણાત્મક સ્વચ્છતા**:

(અ) દર્દી સાથે ખાવાનું, ગ્લાસ, કપ, ભોજનના વાસણો, ટુવાલ, પથારી વગેરે જેવી ચીજવસ્તુઓનું આદાનપ્રદાન કરવાનું ટાળો. ઉપયોગમાં લીધેલા ટિશ્યૂઓને ઢાંકણું ધરાવતી કચરાંપેટીમાં ફેંકી દો.

(બ) કપડાંઓને હૂંફાળા પાણીમાં અને સાબુ વડે સારી રીતે ધોવો, જંતુમુક્ત કરો તથા તેને તડકામાં સારી રીતે સૂકવો.

(ક) વોશિંગ મશીનઃ જંતુનાશક, સાબુ, હૂંફાળા પાણીનો ઉપયોગ કરો, કપડાંને તડકામાં સારી રીતે સૂકવો.

(ડ) જો મશીન ઉપલબ્ધ ન હોય તો કપડાંને એક મોટા ડ્રમમાં ગરમ પાણી અને સાબુમાં પલાળીને લાકડીની મદદથી હલાવી શકાય છે. પાણીના છાંટા ન ઉડે તેનું ધ્યાન રાખો. ૦.૦૫% ક્લોરિનમાં લગભગ ૩૦ મિનિટ સુધી કપડાંને પલાળો. આખરે તેને ચોખ્ખા પાણીમાં વીંછળો અને તેને તડકામાં સારી રીતે સૂકવો.

(ઇ) ઉપયોગમાં લીધેલા મોજાં, માસ્ક અને અન્ય ચીજોનો નિકાલ કરવા માટે ઢાંકણાવાળી કચરાંપેટીનો ઉપયોગ કરો.

૪ **સાફ અને જંતુમુક્ત કરો**: કાઉન્ટર્સ, ટેબલ, દરવાજાના હાથા, બાથરૂમમાં લાગેલી સામગ્રી, શૌચાલયો, ફોન, કી-બોર્ડ, પલંગની પાસે રાખવામાં આવેલ ટેબલ વગેરેને દરરોજ સાફ અને જંતુમુક્ત કરો. જો કોઈ સપાટી પર રક્ત, મળ કે માનવ શરીરમાંથી નીકળેલા કોઈ પ્રવાહી રહેલા હોય તો, તેને પણ સાફ અને જંતુમુક્ત કરો.

૫ હાથ ધોવો: ઓછામાં ઓછી ૪૦ સેકન્ડ સુધી સાબુ અને પાણી વડે ધોવો અને જો સાબુ અને પાણી ઉપલબ્ધ ન હોય તો, ૭૦ ટકા આલ્કોહોલ આધારિત સેનેટાઇઝર વડે પોતાના હાથ સાફ કરો. હાથને વારંવાર ધોવો અને ખાસ કરીને કોઇપણ વસ્તુને સ્પર્શ્યા બાદ.

લોક સમુદાયની બહોળી જાગૃતિ અર્થે લોકોના હિતમાં પ્રસિદ્ધ કરનાર

HDRC St. Xavier's Non-Formal Education Society

unicef for every child

National Health Mission

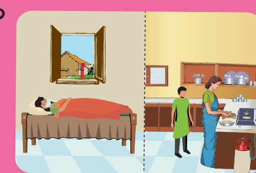
સ્વાસ્થ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલય ભારત સરકાર

COVID-19

ઘર પર અળગા કરવામાં આવેલ હોમ ક્વોરન્ટાઇન પરિવારના સભ્યોએ શું કરવું જોઇએ

૧ સાબુ અને પાણી વડે વારંવાર ૪૦ સેકન્ડ સુધી હાથને વારંવાર ધોવો અથવા તો ૭૦% આલ્કોહોલ આધારિત સેનિટાઇઝર વડે સારી રીતે સાફ કરો.

૨ વૃદ્ધોથી અંતર જાળવો. ઘરના સભ્યોએ અલગ રૂમમાં રહેવું જોઇએ અથવા તો અલગ રાખવામાં આવેલા વ્યક્તિઓથી શક્ય એટલા દૂર રહેવું જોઇએ. જો અલગ બેડરૂમ કે બાથરૂમ તેમજ શૌચાલય ઉપલબ્ધ હોય તો ઘરના સભ્યોએ તેનો જ ઉપયોગ કરવો જોઇએ.



3 ઘરના સામાન જેમ કે, વાસણો, પાણીનો ગ્લાસ, કપ, ભોજનના વાસણો, ટુવાલ, પથારી વગેરે જેવી અન્ય ચીજવસ્તુઓનું ઘરમાં રહેનારા અન્ય લોકો સાથે આદાનપ્રદાન કરવાનું ટાળો.

૪ ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિના સંપર્કમાં હો ત્યારે હંમેશા ત્રણ લેયરો ધરાવતું માસ્ક પહેરો. ફક્ત એક જ વારના ઉપયોગ માટે બનેલા / ડિસ્પોજેબલ માસ્કનો ઉપયોગ ફરી ન કરો. માસ્કનો નિકાલ સલામત રીતે કરવો જોઇએ.

૫ જો લક્ષણો (તાવ/ખાંસી/શ્વાસ લેવામાં તકલીફ) જણાય તો તરત નજીકમાં આવેલ સ્વાસ્થ્ય કેન્દ્રને જાણ કરો અથવા સ્થાનિક નંબર પર કોલ કરો.

લોક સમુદાયની બહોળી જાગૃતિ અર્થે લોકોના હિતમાં પ્રસિદ્ધ કરનાર

HDRC St. Xavier's Non-Formal Education Society | unicef for every child | National Health Mission | સ્વાસ્થ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલય ભારત સરકાર

COVID-19

૧૦ કલંક અંગે કેવી રીતે વાતચીત કરવી જોઇએ

જ્યારે લોકો ભેદભાવ જેવી બાબતોથી પીડિત હો ત્યારે આપ એક મુખ્ય સહયોગી તરીકે તેમની ચિંતાઓને દૂર કરવામાં મદદરૂપ થઈ શકો છો અને એક સહાયક માહોલનું સર્જન કરી શકો છો.

૧ જાહેરમાં એવા શબ્દોનો ઉપયોગ કરશો નહીં, જેમ કે, 'જેને COVID-19 છે' તેવા શબ્દોનો ઉપયોગ કરવાને બદલે 'COVID-19ના કેસ' અથવા તો 'પીડિતો' જેવા શબ્દોનો ઉપયોગ કરો. તે જ રીતે, 'શંકાસ્પદ કેસ'ને બદલે 'COVID-19 જેને હોઈ શકે છે' જેવા શબ્દોનો ઉપયોગ કરો - ભલે પછી તે આપના ફોર્મેટમાં સત્તાવાર પરિભાષા કેમ ન હોય.

૨ ચિંતા કે વ્યગ્રતા પેદા કરનારા સમાચાર જોવા, વાંચવા કે સાંભળવાનું શક્ય એટલું ઓછું કરી નાંખવા માટે કહો.

૩ લોકોને ઘરમાં રમાતી રમતો, વાંચન, બાગકામ, ઘરની સફાઈ વગેરે જેવી સરળ પ્રવૃત્તિઓમાં સંલગ્ન થવાની સલાહ આપો.

૪ પ્રભાવશાળી લોકોને તેમના પ્રભાવ હેઠળના વર્તુળોમાં લોકો સાથે વાત કરીને સામુદાયિક સમર્થનનું નિર્માણ કરવામાં સામેલ થવાનું જણાવો.
(અ) પ્રભાવશાળી લોકોને ઓળખો
(બ) તેમને COVID-19 અંગેની સાચી માહિતી પૂરી પાડો.
(ક) તેમને સમજાવો આપને તેમની પાસેથી કયા વિશેષ સહયોગની જરૂરી છે.

૫ સ્થાનિક લોકોના સારા સમાચારનો ફેલાવો કરો, જેથી એ વાત પર ભાર મૂકી શકાય કે, મોટાભાગના લોકો COVID-19માંથી સાજા થઈ જાય છે.
(અ) કયા લોકો COVID-19 હોવા છતાં તેમાંથી સાજા થઈ ગયાં
(બ) કોણે સ્વસ્થ થઈ ગયાં પછી પોતાના પ્રિયજનને સહયોગ પૂરો પાડ્યો

લોક સમુદાયની બહોળી જાગૃતિ અર્થે લોકોના હિતમાં પ્રસિદ્ધ કરનાર
HDRC 1977 St. Xavier's Non-Formal Education Society
unicef for every child
National Health Mission
સ્વાસ્થ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલય ભારત સરકાર

૧૧ માસ્કનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો જોઇએ

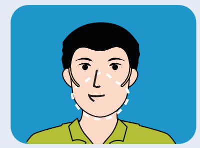
૧. માસ્કનો ઉપયોગ ફક્ત ત્યારે જ કરો જ્યારે:

(અ) આપને તાવ, ખાંસી કે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થતી હોય

(બ) આપ જ્યારે સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ ખાતે જાઓ

(ક) આપ જો કોઈ બીમારી વ્યક્તિની સેવા અથવા મદદ કરી રહ્યાં હો અને/અથવા તો તેમના રૂમમાં પ્રવેશી રહ્યાં હો.

૨. માસ્કનો ઉપયોગ યોગ્ય રીતે કરો:



(અ) ચહેરાને નીચેની તરફ રાખી ચપટીઓને ખોલો, તેને નાક, મોં અને ગાલ પર ગોઠવો.

(બ) નાકવાળો ભાગ નાક પર ફિટ કરો. હવે ઉપલી દોરીને કાનની ઉપર માથાના ટોચના ભાગે બાંધો અને નીચલી દોરીને ગરદનની પાછળની બાજુએ બાંધો.

(ક) માસ્કની બંને બાજુએ કોઇપણ જગ્યા રહેવા દેશો નહીં, તેને એડજેસ્ટ કરીને ફિટ બેસાડો.

(ડ) માસ્કને નીચેની તરફ ખેંચશો નહીં કે તેને ગળે લટકાવશો નહીં.

(ઇ) પહેરેલા માસ્કને સ્પર્શશો નહીં.

૩. માસ્ક બદલો:

ભીના થઇ ગયેલા માસ્કને જેટલું શક્ય હોય એટલું વહેલું કાઢી નાંખો અને નવું સૂકું માસ્ક પહેરી લો. એકવાર ઉપયોગમાં લઈ શકનારા / સિંગલ યુઝ માસ્કનો ઉપયોગ ફરીથી કરશો નહીં.

૪. માસ્કને કાઢવું

(અ) યોગ્ય ટેકનિકથી જ માસ્કને કાઢો (જેમ કે, માસ્કના આગળના ભાગને સ્પર્શ્યાં વગર પાછળથી દોરીને કાઢવી)

(બ) માસ્કને કાઢવા માટે સૌપ્રથમ નીચેની દોરીને ખોલો અને ત્યારબાદ ઉપલી દોરી પકડીને માસ્કને કાઢો. માસ્કને કાઢતી વખતે તેની અન્ય સપાટીઓને સ્પર્શશો નહીં.

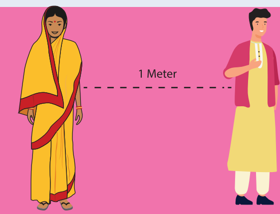
૫. માસ્કનો સુરક્ષિત રીતે નિકાલ કરવો:

માસ્કને દૂર કર્યા બાદ અથવા તો આપ જ્યારે પણ અજાણતાં તેને સ્પર્શી જાઓ છો ત્યારે આપના હાથને આલ્કોહોલ આધારિત સેનેટાઇઝર વડે અથવા તો સાબુ અને પાણી વડે ધોવો. એક જ વાર ઉપયોગમાં લેવાતા/Single-Uજી માસ્કને એકવાર ઉપયોગમાં લીધા બાદ તેને ઘરગથ્થું બ્લીચના દ્રાવણમાં ધોઈને ઢાંકણું ધરાવતી કચરાંપેટીમાં ફેંકી તેનો યોગ્ય રીતે નિકાલ કરો.

COVID-19

૧૨ સમુદાયમાં ફરતી વખતે મારે શું સાવચેતીઓ રાખવી જોઇએ

૧ લોકોથી ઓછામાં ઓછું ૧ મીટરનું અંતર જાળવો અને વાતચીત કરતી વખતે નજીકથી શારીરિક સંપર્કમાં આવવાનું ટાળો.

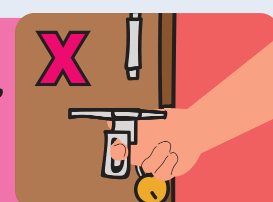


૨ ત્રણ લેયરવાળા માસ્કનો ઉપયોગ કરો. માસ્ક યોગ્ય રીતે પહેરવામાં આવ્યું હોય તે સુનિશ્ચિત કરો.

૩ પોતાના આંખ, નાક, મોંને સ્પર્શવાનું ટાળો.

૪ વારંવાર આપના હાથને સાબુ અને પાણી વડે ૪૦ સેકન્ડ સુધી ધોવો અથવા ૭૦% આલ્કોહોલ આધારિત સેનેટાઇઝર વડે તેને વારંવાર સાફ કરો.

૫ વારંવાર સ્પર્શવામાં આવતી ચીજોને સ્પર્શશો નહીં, જેમ કે, દરવાજા પર લાગેલી ઘંટડી, દરવાજાના હેન્ડલ, હાથ રાખવાની પાઇપ અને હેન્ડલ વગેરે.



લોક સમુદાયની બહોળી જાગૃતિ અર્થે લોકોના હિતમાં પ્રસિદ્ધ કરનાર

HDRC 1977 St. Xavier's Non-Formal Education Society

unicef for every child

NATIONAL HEALTH MISSION राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

स्वास्थ्य અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલય ભારત સરકાર
सत्यमेव जयते

COVID-19

૧૩ પોતાના રક્ષણ અને સુરક્ષા માટે ઘરે પહોંચતા જ મારે શું કરવું જોઇએ

૧ પોતાના માસ્ક અને મોજાંને ધ્યાનપૂર્વક યોગ્ય પદ્ધતિથી કાઢો, હંમેશા પોતાના માસ્કના આગલા ભાગને સ્પર્શવાનું ટાળો, દોરીને પાછળના ભાગેથી છોડો અને માસ્કને ગળા પર લટકાવી રાખશો નહીં.

૨ ઉપયોગમાં લીધેલા માસ્ક અને મોજાંને ઢાંકણું ધરાવતી કચરાંપેટીમાં ફેંકીને નિકાલ કરો. (માસ્કના વ્યવસ્થાપનને જુઓ)

૩ આપ સાથે જો આપની સાથે બેગ/રજિસ્ટર લઈ ગયાં હો તો તેને જંતુનાશક વડે લૂછો. ઘરમાં વપરાતા કોઇપણ બ્લીચને ૪ કપ પાણીમાં મિશ્રિત કરીને આપ જંતુનાશક બનાવી શકો છો.

૪ અન્ય કોઇપણ ચીજોને સ્પર્શો તે પહેલાં આપના હાથને સાબુ અને પાણી વડે ૪૦ સેકન્ડ સુધી ધોવો અથવા ૭૦% આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ સેનિટાઇઝર વડે તેને સાફ કરો.

૫ આપને જો તાવ, ખાંસી કે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવા જેવા કોઈ લક્ષણો જણાય તો નજીકમાં આવેલા સરકારી સ્વાસ્થ્ય એકમ કે જિલ્લા નિરીક્ષણ અધિકારીનો તાત્કાલિક સંપર્ક કરો.

લોક સમુદાયની બહોળી જાગૃતિ અર્થે લોકોના હિતમાં પ્રસિદ્ધ કરનાર

HDRC 1977 St. Xavier's Non-Formal Education Society | unicef for every child | NATIONAL HEALTH MISSION | સ્વાસ્થ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલય ભારત સરકાર

COVID-19

સર્વસામાન્ય માન્યતાઓ અને ખોટી અવધારણાઓ અને સાચી માહિતી

૧. વિધાન: ઊનાળો આવતાં જ કોરોનાવાઇરસ મરી જાય છે

તથ્ય: COVID-19 તમામ વિસ્તારોમાં પ્રસારિત થઈ શકે છે, ભલે પછી ત્યાં ગરમ અને ભેજવાળું વાતાવરણ હોય.COVID-19થી પોતાને સુરક્ષિત રાખવાનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય આપના હાથને વારંવાર ધોવાનો, છીંક કે ખાંસી ખાતી વખતે નાક/મોંને ઢાંકવાનો અને ભીડવાળી જગ્યાઓએ જવાનું ટાળવાનો છે.

૨. વિધાન: ગરમ પાણીએ સ્નાન કરવાથી વાઇરસ મરી જશે

તથ્ય: આ વાઇરસ શરીરની અંદર રહે છે, જ્યાં તાપમાન ૩૭૦ સે. હોય છે અને ગરમ પાણીએ સ્નાન કરવાથી તેના પર કોઈ અસર થતી નથી.

૩. વિધાન: કાચું લસણ, તલ ખાવાથી આપને વાઇરસની સામે રક્ષણ મળશે

તથ્ય: લસણ એક સારો ખોરાક છે, જેના અન્ય કેટલાક લાભ છે પરંતુ તે આપનું કોરોનાવાઇરસ સામે કોઈ રક્ષણ કરતું નથી.

૪. વિધાન: ન્યૂમોનિયાની રસી કોરોનાવાઇરસ વિરુદ્ધ આપનું રક્ષણ કરે છે

તથ્ય: ન્યૂમોનિયાની રસી આપને ન્યૂમોનિયાની સામે ચોક્કસપણે રક્ષણ પૂરું પાડે છે પરંતુ નોવેલ કોરોનાવાઇરસની સામે તે કોઈ પ્રભાવ ધરાવતી નથી.

૫. વિધાન: મચ્છર કરડવાથી આપને COVID-19 થઈ શકે છે

તથ્ય: કોરોનાવાઇરસ મચ્છર કરડવાથી ફેલાતો નથી. તે ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિના ખાંસવા કે છીંકવાથી તેમાંથી નીકળેલાં ટીપાં મારફતે તે ફેલાય છે.

૬. વિધાન: પોતાના શરીર પર આલ્કોહોલ કે જંતુનાશક છાંટવાથી આપને ચેપ સામે સુરક્ષા મળશે

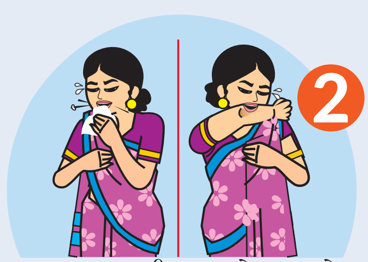
તથ્ય: કપડાં અને શરીર પર આલ્કોહોલ કે જંતુનાશક છાંટવાથી કે આલ્કોહોલ પીવાથી આપને ચેપ સામે રક્ષણ મળશે નહીં. ચેપ ત્યારે લાગે છે જ્યારે વાઇરસ નાક અને મોં વાટે શરીરમાં પ્રવેશે છે. આપ જ્યારે ચેપગ્રસ્ત હાથ વડે આપના મોંને સ્પર્શો છો કે જમો છો ત્યારે આ ચેપ ફેલાય છે.

૭. વિધાન: મીઠાંના પાણી/Saline વડે નિયમિતપણે નાક સાફ કરવાથી ચેપથી બચી શકાય છે

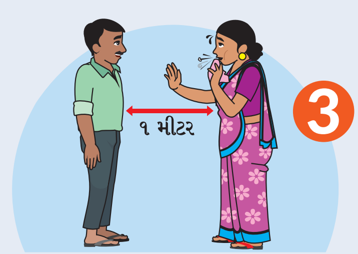
તથ્ય: મીઠાંના પાણી/Salineથી સામાન્ય શરદીમાં મદદ મળી શકે છે પરંતુ તે નોવેલ કોરોનાવાઇરસના ચેપ સામે અસરકારક હોવાના કોઈ પુરાવા નથી.

કોરોના વાયરસ સંક્રમણ ઘટાડો નીચે મુજબ ના ઉપાયો અપનાવો

નિયમિત રૂપે સાબુ અને પાણી થી હાથ ધોવા



ઉદરસ અથવા છીકતા સમયે નાક અને મોઢું ટીશું અથવા કોણી થી ઢાંકવું



જે વ્યક્તિમાં ઉદરસ, શરદી અને તાવ ના લક્ષણો હોય એવા વ્યક્તિ થી દૂર રહવું

લોક સમુદાયની બહોળી જાગૃતિ અર્થે લોકોના હિતમાં પ્રસિદ્ધ કરનાર

HDRC 1977 St. Xavier's Non-Formal Education Society | unicef for every child | National Health Mission राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन | सत्यमेव जयते સ્વાસ્થ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલય ભારત સરકાર

COVID-19

કટોકટીની સ્થિતિમાં બાળકો પર સવિશેષ ધ્યાન આપવાની જરૂર કેમ હોય છે?

બાળકો ખૂબ જ સંવેદનશીલ હોય છે. તેમની જરૂરિયાતો વિશેષ પ્રકારની હોય છે, જે કટોકટીના સમયમાં અવગણાઈ જતી હોય છે. પોતાના ગામની બાળ સંરક્ષણ સમિતિના સભ્ય હોવાના રૂપે ASHA અને આંગણવાડી કાર્યકરોએ એક મહત્વની ભૂમિકા ભજવવાની હોય છે.

૧ માતા-પિતાને જણાવો કે, આવી સ્થિતિમાં બાળકો ચિંતા કે દુ:ખ વ્યક્ત કરી શકે છે. તે હઠ/જિદ કે નખરાંના રૂપે વ્યક્ત થઈ શકે છે. માતા-પિતાએ ધિરજી રાખવી જોઇએ અને હિંસક શિસ્તનો આધાર લેવો જોઇએ નહીં.

૨ એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ કે, કટોકટીની સ્થિતિ દરમિયાન બાળકોને એવી સ્થિતિમાં રાખી શકાય છે, જ્યાં તેમને હિંસા, દુર્વ્યવહાર અને અભાવનો અનુભવ થતો નથી. આવી સંભાવનાઓથી જાણકાર રહો, કાર્યવાહી કરો અને રીપોર્ટ કરો.

૩ સતર્ક રહો અને નિ:સહાય / એકલા સગીરો પર નજર રાખો.

૪ બાળકોને કોઇપણ પ્રકારની મદદ પૂરી પાડવા માટે ચાઇલ્ડલાઇન ૧૦૯૮ પર કોલ કરો.

૫ ચાઇલ્ડ કેર ઇન્સ્ટિટ્યૂટ (CCI)ના બાળ સંરક્ષણ કાર્યકરો તમામ સુરક્ષા નિયમોનું પાલન કરે છે કે નહીં તેની પર નજર રાખો.

લોક સમુદાયની બહોળી જાગૃતિ અર્થે લોકોના હિતમાં પ્રસિદ્ધ કરનાર

HDRC 1977 St. Xavier's Non-Formal Education Society

unicef for every child

NATIONAL HEALTH MISSION राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

सत्यमेव जयते
સ્વાસ્થ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલય ભારત સરકાર