



# कोरोना वायरस

## की रोकथाम और प्रबंधन में समुदाय स्तरीय (फ्रंटलाइन) कार्यकर्ता की भूमिका



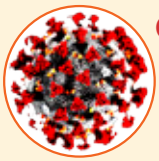
जैसा कि आप जानते हैं कि COVID-19 (कोरोना-वायरस) नामक एक नया साँस/श्वसन संक्रमण का रोग दुनिया भर में फैल रहा है। भारत के विभिन्न राज्यों में भी इस संक्रमण के मामले दर्ज किए गए हैं और सरकार इस बीमारी के प्रसार को रोकने का भरपूर प्रयास कर रही है। एक महत्वपूर्ण सामुदायिक कार्यकर्ता (फ्रंटलाइन कार्यकर्ता) के रूप में आपकी इसमें महत्वपूर्ण भूमिका है और आप समुदाय में COVID-19 (कोरोना-वायरस) को फैलने से रोक सकते हैं।

### समुदाय स्तरीय कार्यकर्ता के रूप में आपकी भूमिका

कार्यकर्ता के रूप में आपकी दोहरी भूमिका बन जाती है कि आप :

1. संक्रमण को फैलने से रोकने के लिए समुदाय में महत्वपूर्ण संदेशों का प्रसार करना।
2. संदिग्ध COVID-19 मामलों की शीघ्र पहचान करना और उनके उचित रेफेरल की कार्यवाही करना।

इन दोनों कार्यों को करने के लिए आपको समर्थ बनाने हेतु, नीचे COVID-19 (कोरोना-वायरस) से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारी का सारांश दिया गया है और इसे फैलने से रोकने में आपकी भूमिका के बारे में बताया गया है।



### COVID-19 (कोरोना-वायरस) क्या है?

COVID-19 "नोवल कोरोना-वायरस" के संक्रमण से होने वाली बीमारी है। इसके सबसे सामान्य लक्षण हैं :

- ▶ बुखार
- ▶ सूखी खाँसी
- ▶ साँस लेने में कठिनाई
- ▶ कुछ रोगियों में मांसपेशियों का दर्द और जोड़ों का दर्द, नाक बंद, नाक बहना, गले में खराश होना या दस्त जैसे सामान्य लक्षण भी हो सकते हैं।

संक्रमण ग्रस्त होने की पुष्टि के बाद भी लगभग 80% मामले बिना किसी गंभीर जटिलताओं के ठीक हो जाते हैं। हालांकि, COVID-19 (कोरोना-वायरस) से संक्रमित होने वाले हर 6 में से एक व्यक्ति गंभीर रूप से बीमार हो सकता है और उसे साँस लेने में कठिनाई पैदा हो सकती है।\* अधिक जोखिम वाले मामलों में, यह गंभीर निमोनिया का संक्रमण और अन्य जटिलताओं का कारण भी बन सकता है जिसका इलाज केवल उच्च-स्तरीय स्वास्थ्य सुविधाओं (जिला-अस्पतालों और इससे ऊपर के स्वास्थ्य सुविधा केंद्र) में ही किया जा सकता है। कुछ मामलों में यह संक्रमण मृत्यु का कारण भी हो सकता है।

\* स्रोत : विश्व स्वास्थ्य संगठन

### COVID-19 (कोरोना-वायरस) कैसे फैलता है ?

- ▶ COVID-19 का वायरस समुदाय में तेजी से फैल रहा है।
- ▶ यह बीमारी उन संक्रमित लोगों से भी फैल सकती है जिनमें कोई गंभीर लक्षण नहीं है।
- ▶ जब कोरोना-वायरस से संक्रमित कोई व्यक्ति खांसता या छींकता है तो उसके मुँह या नाक से निकली बूंदों द्वारा COVID-19, फैलता है। यह मुख्यतः दो तरह से हो सकता है :
  - ◆ **प्रत्यक्ष निकट संपर्क (Direct close contact):** कोई भी व्यक्ति, कोरोना-वायरस COVID-19 ग्रस्त रोगी (संक्रमित व्यक्ति से 1 मीटर के फासले पर) के संपर्क में आने से संक्रमित हो सकता है, खासकर तब जब संक्रमित व्यक्ति खांसते या छींकते समय अपना चेहरा नहीं ढकते हैं।
  - ◆ **अप्रत्यक्ष संपर्क (Indirect contact):** थूक की बूंदें सतहों और कपड़ों पर कई घंटों तक जीवित रहती हैं। इसलिए, ऐसी किसी भी संक्रमित सतह या कपड़े को छूने और उसके बाद मुँह, नाक या आँखों को छूने से यह बीमारी फैल सकती है।

## किस समूह के लोगों को संक्रमित (COVID-19) होने का अधिक खतरा है?



- ▶ वे लोग जो पिछले 14 दिनों में अन्य देश या भारत के अंदर किसी राज्य की यात्रा कर चुके हैं और उनके परिवार के सदस्यों को।
- ▶ COVID-19 पुष्टि वाले मरीजों और उनके परिवार के सदस्यों के संपर्क में आने वाले लोग।
- ▶ 60 वर्ष से अधिक उम्र के लोग जो पहले से ही उच्च रक्तचाप, हृदय की समस्याओं, साँस/श्वसन रोग, कैंसर या मधुमेह जैसी चिकित्सा समस्याओं से ग्रसित हैं वे भी अधिक जोखिम में आते हैं।

## COVID-19 से जुड़ी भ्रांतियाँ बनाम उनकी वास्तविकता

जैसा कि COVID-19 एक नई बीमारी है, अतः इससे सम्बंधित अनेक भ्रांतियाँ भी जुड़ गयीं हैं

भ्रांति / मिथ्या	तथ्य / वास्तविकता
1. COVID-19 से ग्रसित होने वाला हर व्यक्ति गंभीर रूप से बीमार हो जाता है या उसकी मृत्यु हो जाती है।	<b>6 में से एक संक्रमित व्यक्ति</b> गंभीर रूप से बीमार हो सकता है। 60 वर्ष से अधिक या पहले से ही बीमारियों से ग्रसित व्यक्तियों के संक्रमित होने का अधिक जोखिम होता है।
2. कोरोना वायरस मच्छरों के माध्यम से फैल सकता है।	कोरोना-वायरस मच्छर के काटने से <b>नहीं</b> फैलता है।
3. प्रत्येक व्यक्ति को मास्क पहनना चाहिए	जिन लोगों को मास्क पहनना चाहिए, वे हैं : <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ जिन्हें बुखार, खांसी आदि के लक्षण हो</li> <li>▶ स्वास्थ्य केंद्र का दौरा करने वाले</li> <li>▶ बीमार व्यक्ति की देखभाल करने वाले</li> <li>▶ संदिग्धों/पुष्टि हुए मामलों के करीबी परिवार के लोग</li> </ul>
4. COVID-19 के लक्षणों से ग्रसित व्यक्ति ही बीमारी फैला सकते हैं।	COVID-19 बीमारी उन संक्रमित लोगों से भी फैल सकती है जिन्हें कोई लक्षण नहीं है।

## COVID-19 की रोकथाम के लिए समुदाय में प्रचार के लिए महत्वपूर्ण संदेश

### 1. COVID-19 के संक्रमण से कैसे बचें या इसे दूसरों में फैलने से कैसे रोकें ?



#### क) सामाजिक दूरी बनाने का प्रयास करें (सोशल डिस्टेंसिंग)

- ▶ बड़े सामाजिक समारोहों जैसे कि मेला, हाट, धार्मिक स्थानों में एकत्रीकरण, सामाजिक महोत्सव आदि से बचें।
- ▶ सार्वजनिक स्थानों पर आपके और अन्य लोगों के बीच कम से कम 1 मीटर के फासले की सुरक्षित दूरी बनाए रखें, विशेषकर यदि उन्हें खांसी, बुखार आदि जैसे लक्षण हो रहे हों तो उनकी छींक और थूक की बूंदों के संपर्क से बचें।
- ▶ जितना हो सके घर पर रहें और आवश्यकता पर ही घर से बाहर जाए।
- ▶ आपसी संपर्क से बचें – जैसे हाथ मिलाना, हाथ पकड़ना या गले लगना।



#### ख) साफ सफाई का ध्यान रखें

##### 1) अपने हाथों को साबुन और पानी से बार-बार धोएं, विशेषकर

- ◆ बाहर से घर आने पर या अन्य लोगों से मिल कर आने पर विशेषकर तब जब वे बीमार हों।
- ◆ खाँसने या छींकते समय चेहरे को हाथों से छूने के बाद।
- ◆ खाना बनाने, खाने या बच्चों को खिलाने से पहले।
- ◆ शौचालय का उपयोग करने से पहले और बाद में और सफाई करने या कचरे के निपटान के बाद।





2) खांसते या छींकते समय अपनी नाक और मुँह को रूमाल या तौलिया से ढक लें या कोहनी मोड़कर उसमें खासे या छींके।

3) सार्वजनिक स्थानों पर थूकें नहीं।



4) थूक की बूंदों के फैलने से रोकने के लिए सार्वजनिक स्थानों पर जोर से या चिल्लाकर न बोलें/बोलने से बचें।

5) अपनी आँखों, नाक और मुँह को गंदे हाथों से न छुए।



6) सुनिश्चित करें कि घर की सतहों और अन्य वस्तुओं को नियमित रूप से साफ किया गया हो।  
ग) यदि आपको बुखार, खांसी के लक्षण दिखाई देते हैं तो अपने स्वास्थ्य की निगरानी स्वयं करें और तुरंत स्वास्थ्य अधिकारियों से संपर्क करें या प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र (पीएचसी) पर जाएं।



## 2) यदि आपको ऐसे लक्षण दिखाई देते हैं या पिछले दो सप्ताह (14 दिनों) में किसी अन्य देश या राज्य की यात्रा कर चुके हैं तो क्या करें ?

- यदि आपको बुखार, खांसी और साँस लेने में कठिनाई हो तो अपने स्वास्थ्य कार्यकर्ता को सूचित करें या प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र (पीएचसी) पर जाएँ।
- डॉक्टर की सलाह के बिना दवाएं न लें।
- खांसते या छींकते समय इस बात का ज्यादा ध्यान रखें की अपनी नाक और मुँह को रूमाल या तौलिया से ढक लें या कोहनी मोड़कर उसमें खासे या छींके।
- आपके परिवार के अन्य सदस्य जो आपकी देखभाल कर रहे हैं उनसे कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाए रखने की कोशिश करें।



**संक्रमण का शीघ्र पता लगाने और उचित रेफरल प्रबंधन करने में समुदाय स्तरीय कार्यकर्ता के रूप में आपकी भूमिका**

- एक सामुदायिक कार्यकर्ता के रूप में आपको उन सभी लोगों की एक सूची तैयार करने के लिए कहा जा सकता है जिन्होंने पिछले 14 दिनों में किसी अन्य देशों या भारत के अंदर अन्य राज्यों की यात्रा की है। आप उन्हें सूचित करेंगे कि :
  - उन्हें COVID-19 के लक्षणों के लिए स्वयं की निगरानी करनी चाहिए और अगले दो सप्ताह तक परिवार के अन्य सदस्यों से दूरी बनाए रखनी चाहिए।
  - आप प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र (पीएचसी) के चिकित्सा अधिकारी (एम.ओ.) के साथ उनके नाम साझा करेंगे।
  - वे राज्य के हेल्पलाइन नंबर या स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय की 24X7 उपलब्ध हेल्पलाइन नंबर 1075 या 011-23978046 पर कॉल कर सकते हैं।





- COVID-19 संक्रमित व्यक्ति जब प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र (पीएचसी) या उच्च स्वास्थ्य केंद्र में रिपोर्ट करता है, तो उन्हें वहां एक अलग वार्ड (आइसोलेशन) में रखा जाता है। संक्रमित व्यक्ति से इस रोग को फैलने से रोकने के लिए उसे परिवार के सदस्यों और करीबी संपर्कों से घर पर अलग अकेले कमरे या जगह (होम क्वारंटाइन/संगरोध) पर रखने की सलाह दी जा सकती है। संगरोध (क्वारंटाइन) और अलगाव (आइसोलेशन) का उद्देश्य केवल रोग के पनपने (इंक्र्यूबेशन) की अवधि (1 से 14 दिन) में बीमारी को फैलने से रोकना है।

- ◆ **अलगाव (आइसोलेशन):** COVID-19 रोग या परीक्षण के परिणामों की प्रतीक्षा करने वाले लोगों को स्वास्थ्य केंद्र में एक अलग वार्ड में रखा जा सकता है।



- ◆ **गृह-संगरोध (क्वारंटाइन)** का अर्थ है, घर के एक अलग कमरे या जगह पर रहना और परिवार के अन्य सदस्यों के साथ संपर्क से बचना या उनके द्वारा इस्तेमाल किये गए बर्तन, तौलिये, बिस्तर या अन्य वस्तुओं को साझा करने से बचना। संगरोध व्यक्ति द्वारा उपयोग किए गए कपड़े, बर्तन, शौचालय आदि की अलग से साफ सफाई करना।

## स्वयं की देखभाल और अपने अन्य कर्तव्यों के साथ कैसे आगे बढ़ें ?

- सभी निवारक उपाय जिनके बारे में आप समुदाय में बात कर सकते हैं जैसे कि सुरक्षित दूरी बनाए रखना, बार-बार हाथ धोना आदि की बारे में लोगों को बताएं।
- यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति को जिसमें **बीमारी होने का संदेह** हो, उसे स्वास्थ्य सुविधा प्रदान कराने के लिए ले जा रहे हैं तो अपने मुंह और नाक दोनों को मुड़े हुए कपड़े या मास्क से ढंकना सुनिश्चित करें।
- बीमारी के संकेत के लिए **स्व-निगरानी** करें, और यदि ऐसा होता है तो बीमारी के बारे में स्वास्थ्य चिकित्सा अधिकारियों को सूचित करें।
- सभी निवारक उपायों का ध्यान रखते हुए यह सुनिश्चित करने का प्रयास करें कि आप गर्भवती महिलाओं, नवजात शिशुओं और बीमार बच्चों, प्रसव उपरांत महिलाओं, स्तनपान और पोषण संबंधी परामर्श की देखभाल और गैर-संचारी रोग या टी.बी. रोगियों से संबंधित **देखभाल कार्य करना जारी रखें**।
- याद रखें कि वृद्ध लोग अधिक जोखिम की श्रेणी में आते हैं, इसलिए आप अपने गृह भ्रमण के समय **वृद्ध लोग के घरों में जाने का विशेष ध्यान रखें**।
- पूर्व की तरह कमजोर एवं **वंचित समुदाय के लोगों पर विशेष ध्यान देना जारी रखें**।
- स्वास्थ्य देखभाल टीम के एक महत्वपूर्ण सदस्य के रूप में, आपको उन सभी लोगों की **जानकारी अपने क्षेत्र की एएनएम/सीएचओ/मेडिकल ऑफिसर को देनी चाहिए** जो COVID-19 के लिए उच्च जोखिम श्रेणी में आते हैं जैसे कि पिछले 14 दिनों में गांव से बाहर यात्रा करके आने वाले या लक्षणों वाले व्यक्ति।
- इसके अलावा लोगों की विश्वसनीय स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में, उन्हें **आश्वस्त करने का प्रयास करें** कि, जहाँ संक्रमण के लक्षण वाले और उच्च-जोखिम वाले व्यक्तियों पर अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है, वही अन्य व्यक्तियों के लिए रोकथाम के उपायों को अपनाना अधिक आवश्यक है ताकि बीमारी होने का खतरा कम किया जा सके।

