



करोना व्हायरसचा

प्रतिबंध आणि उपाय यासाठी

गावपातळीवर कार्यकर्ते

(अंगणवाडीसेविका/आशा) यांची भूमिका



आपल्याला माहितआहे की, COVID-19 नावाचा एक नवीन श्वसनाचा रोग जगभरात पसरत आहे. भारतातही बऱ्याच राज्यात अनेकरुग्णांची नोंद झाली असून, रोगाचा प्रसार रोखण्यासाठी आपले सरकार प्रयत्न करीत आहे. आपण गावातील एक महत्त्वपूर्णघटक या नात्याने, यासाठी प्रमुख भूमिका निभावूशकता आणि COVID-19 चा प्रसार रोखूशकता.

आपली भूमिका मुख्यतः दोन प्रकारची आहे—

- संसर्गाचा प्रादुर्भाव टाळण्यासाठी गावातील लोकांना मुख्य संदेश देणे.
- संशयित COVID-19 रुग्ण आढळल्यास, लवकरात लवकर 'तपासणी व संदर्भसेवेसाठी' प्रयत्न करणे.

यासाठी COVID-19 विषयी लागणारी महत्वाची माहिती खाली दिलेली आहे.



COVID-19 म्हणजे काय?

COVID-19 हा आजार 'नोवेल कोरोना विषाणू' मुळे होतो. त्याची सामान्यपणे लक्षणे आहेत—

- ताप
- कोरडा खोकला
- श्वास घेण्यास त्रास
- काही रुग्णांना वेदना, नाक बंद, सर्दी, ठसापडणे, घसा खवखवणे किंवा अतिसार देखील होतो-

जवळपास ८०% रुग्ण गंभीर न होता रोगापासून बरे होतात. परंतु, आजाराची लागण झालेल्या ६ पैकी एका व्यक्तीला गंभीर आजार होऊ शकतो आणि श्वास घेण्यास अडचण निर्माण होऊशकते. अधिक गंभीर रुग्णांमध्ये गंभीर निमोनिया गाणि इतर गुंतागुंत देखील होऊ शकते. ज्याचा उपचार फक्त जिल्हा रुग्णालये किंवा वैद्यकीय महाविद्यालये इथे होणे संभव आहे, आणि काही रुग्णांमध्ये मृत्यू देखील होऊ शकतो.

COVID-19 चा प्रसार कसा होतो?

COVID-19 प्रामुख्याने संक्रमित व्यक्तीच्या खोकल्यामुळे किंवा शिंकण्यामुळे येणार्या थेंबाद्वारे पसरतो.

हे दोन प्रकारे होऊ शकते—

१. प्रत्यक्ष जवळचा संपर्क -

COVID-19 रुग्णांशी (संक्रमित व्यक्तीच्या जवळ १ मीटरच्या आत) जवळच्या संपर्कात राहून एखाद्या संसर्ग होऊ शकतो. विशेषतः जर खोकलतांना किंवा शिंकताना ते नाक व तोंड झाकत नसतील तर.

२. अप्रत्यक्ष संपर्क - एखादया पृष्ठभागावर किंवा कपड्यावर ते थेंब बरेचतास राहूशकतात. म्हणून, अशा कोणत्याही संक्रमित पृष्ठभागाला किंवा कपड्यांना हात लावून त्याच हाताने तोंड, नाक किंवा डोळ्यांना स्पर्श केल्यास हा आजार संक्रमित होऊ शकतो.

संक्रमण झालेल्या पण आजाराची लक्षणे नसलेली व्यक्ती ही ह्या आजाराचा प्रसार करू शकतात.

कोणत्या लोकांना संक्रमण होण्याची जास्त जोखीम आहे?



- गेल्या १३ दिवसात इतर देशांमध्ये प्रवास केलेले व्यक्ती आणि त्यांच्या कुटुंबातील इतर सदस्य.
- इतर राज्यांतून येत असलेले व्यक्ती, जर गेल्या १३ दिवसात त्यांचा संपर्क इतर देशामध्ये प्रवास केलेल्या लोकांसोबत आला असेल तर.
- COVID-19 झालेल्या रुग्णांच्या कुटुंबातील सदस्य आणि त्यांच्या संपर्कात आलेले लोक.
- ६० वर्षा पेक्षा जास्त वयाचे व्यक्ती आणि उच्चरक्तदाब, हृदयाची समस्या, श्वसन रोग/दमा, कर्करोग किंवा मधुमेह या सारख्या वैद्यकीय समस्या असलेले व्यक्ती.

COVID-19 विषयी गैरसमज आणि वास्तविकता-

COVID-19 हा एक नवीन आजार असल्यामुळे त्याबद्दल अनेक गैरसमज निर्माण झाले आहेत.

गैरसमज	वास्तविकता
COVID-19 चे संक्रमण झालेला प्रत्येक रुग्ण गंभीर स्वरूपात आजारी होतो आणि अखेर मरण पावतो.	६ पैकी १ संक्रमित झालेला रुग्ण गंभीर आजारी होऊ शकतो. ६० वर्षा वरील व्यक्ती किंवा आधीपासून आजारी असलेल्या लोकांना याचा धोका जास्त आहे.
कोरोना विषाणूचा डासाद्वारे संसर्ग होऊ शकतो.	कोरोना विषाणूचा डासांच्या चावण्या द्वारे संसर्ग होऊ शकत नाही.
प्रत्येकाने मास्क घालावा.	फक्त या लोकांनी मास्क वापरावा- - ज्यांना ताप, खोकला इत्यादी लक्षण आहेत - आजारी लोकांची काळजी घेणारे आरोग्य सेवा कर्मचारी - आजारी लोकांची काळजी घेणारे व्यक्ती - संशयित व पुष्टी झालेले रुग्ण आणि त्यांचे कुटुंबीय
COVID-19 ची लक्षणे असलेली व्यक्ती हा रोग पसरवू शकते.	COVID-19 चा संसर्ग असणाऱ्या पण कोणतीही लक्षणे नसलेली व्यक्ती सुद्धा हा आजार पसरवू शकते.

COVID-19 च्या प्रतिबंधासाठी समुदायामध्ये द्यायचे मुख्य संदेश-



1. COVID-19 चा प्रतिबंध कसा करावा आणि त्याचा प्रसार कसा रोखावा?

अ) भौतिक अंतर (Social distancing) पाळा

- जत्रा, धार्मिक आणि सार्वजनिक ठिकाणी एकत्र येणे टाळा.
- सार्वजनिक ठिकाणी असल्यास, इतर व्यक्ती पासून कमीत कमी 1 मीटर अंतर ठेवा. विशेषतः जर त्यांना खोकला, ताप इत्यादी लक्षणे दिसत असतील तर त्यातून थेट थेंबाचा प्रसार टाळावा.
- शक्य तेवढे घटी रहा.
- हस्तांदोलन, हात पकडणे किंवा मिठीमारणे यासारखे शारीरिक संपर्क टाळा.



ब) स्वच्छतेच पालन करा

- साबण आणि पाणी वापरून हात वारंवार, कमीत कमी २० सेकंद धुवा, खास करून
 - बाहेरून परत आल्यावर किंवा इतर लोकांना, विशेषतः आजारी लोकांना भेटून आल्यावर
 - खोकल्यावर किंवा शिकल्यावर, आपल्या चेहऱ्याला हात लावल्यावर
 - स्वयंपाक करण्यापूर्वी, जेवणा आधी आणि लहान मुलांना भरवण्या आधी
 - शौचालय वापरण्या पूर्वी आणि नंतर, तसेच स्वच्छते नंतर





- खोकताना/शिंकताना रुमाल किंवा टॉवेलने आपले तोंड व नाक झाकून घ्या. रुमाल नसल्यास हातदुमडून आपल्या हाताच्या कोपऱ्याचा वापर करा.
- सार्वजनिक ठिकाणी थुंकूनका.
- थेंबांचा प्रसार रोखण्यासाठी सार्वजनिक ठिकाणी मोठ्याने बोलू नका किंवा ओरडूनका.
- अस्वच्छ हातांनी डोळे, नाक आणि तोंडाला स्पर्श करू नका.
प्रत्येक वस्तू आणि सर्व पुष्टभाग नियमितपणे स्वच्छ केले गेल्याची खात्री करा.



क) स्वतःच्या आरोग्यावर लक्ष ठेवा, लक्षणासाठी स्वतःची देखरेख करा जाणि गरजपडल्यास लगेच आशा/एएनएम यांच्याशी संपर्क साधा किंवा गावातील आरोग्य केंद्रास भेट द्या.



हात धुण्याची पद्धत



२० सेकंद

२. गेल्या दोन आठवड्यांत, तुम्हाला लक्षणे आल्यास किंवा तुम्ही इतर देश किंवा राज्यांत प्रवास केल्यास?



- ताप, खोकला आणि श्वास घेण्यास त्रास असे लक्षण असल्यास गावातील आरोग्य कर्मचाऱ्यांना संपर्कसाधा किंवा जवळील प्राथमिक आरोग्यकेंद्रात भेट द्या.
- डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय औषधे घेऊ नका.
- खोकताना किंवा शिंकताना आतिरिक्त काळजी बाळगा. रुमाल/टॉवेलचा वापर करा. रुमाल नसल्यास हात दुमडून आपल्याहाताच्या कोपऱ्याचा वापर करा.
- आपली काळजी घेत असलेल्या कुटुंबातील इतर सदस्यांपासून कमीत कमी १ मीटर अंतर ठेवा.



लवकर निदान आणि संदर्भ सेवेबाबतची आपली (ASHA/AWW) भूमिका

- गावातील एक महत्वाचा घटक म्हणून, गेल्या १४ दिवसात इतर देशात किंवा इतर राज्यांत प्रवास केलेल्या सर्व व्यक्तींची एक यादी तयार करून त्यांना खाली दिलेली माहिती द्यावी.
 - त्यांनी दोन आठवडे आपल्या कुटुंबातील इतर सदस्यांपासून शक्य तेवढे अंतर ठेवावे आणि COVID-19 च्या लक्षणासाठी स्वतःची देख रेख करावी.
 - आपण त्यांची नावे प्राथमिक आरोग्य केंद्रातील वैद्यकीय अधिकाऱ्यास कळवावी.
 - तुम्ही राज्यस्तरावरील किंवा आरोग्य विभागाच्या हेल्पलाईन क्रमांक १०७५ किंवा ०११-२३६७८०४६ किंवा ०२०-२६१२७३६४ वर कधीही संपर्क साधू शकता. हि सेवा दररोज १३ तास सुरु असेल.





● COVID-19 चे संशयित रुग्ण जेव्हा आरोग्य केंद्रात येतील तेव्हा त्यांना स्वतंत्र आणि वेगळ्या कक्षात ठेवणे अत्यंत गरजेचे आहे. तसेच त्यांच्या संपर्कात आलेल्या कुटुंबातील सदस्य आणि इतर लोकांना त्यांच्या घरी वेगळे ठेवणे आवश्यक आहे. पुढील १३ दिवस हे संसर्ग होण्यासाठी महत्वाचे असून त्या कालावधीसाठी इतर व्यक्तींना संशयित रुग्णापासून संक्रमण होऊ न देणे, हा या मागील उद्देश आहे.

- ज्या रुग्णांची तपासणी ची खात्री झालेली आहे आणि ज्यांचे तपासणी चे रिपोर्ट अजून आलेले नाहीत त्यांना स्वतंत्र कक्षात ठेवावे.
- घरात वेगळे ठेवणे म्हणजे म्हणजे जिथे घरातील इतर सदस्यांशी थेटसंपर्क येणार नाही अशा एका स्वतंत्र खोलीत किंवा जागेत वेगळे ठेवावे. त्यांची भांडी, कपडे, आंघोळ किंवा शौचाची व्यवस्था आणि इतर साहित्य वेगळे ठेवावे, आणि नियमित वेगळे च स्वच्छ करावे.



आपली जबाबदारी पारपडतांना स्वतः चीकाळजी कशी घ्यावी?

- समुदायात इतरव्यक्तींशी संपर्क करताना सर्व प्रतिबंधात्मक काळजी घ्या, जसे भौतिक अंतर ठेवणे, हात नियमित पणे धुणे, इत्यादी.
- संशयित रुग्णाला सोबत करताना नेहमी आपले तोंड आणि नाक मास्क किंवा रुमालाने झाकून ठेवा-
- समुदायात सभा घेत असतांना ५ पेक्षा जास्त व्यक्तींचे एकत्र येणे टाळा. लोकांना कमीत कमी १ मीटर अंतर ठेवून बसायला लावा.
- लक्षणासाठी स्वतःची देखरेख करा आणि लक्षणे आढळल्यास वैद्यकीय अधिकाऱ्यास भेट द्या
- गर्भवती व स्नदामाता, नवजात शिशु लहान मुले, आणि आजारी व्यक्ती संबंधित आपले काम सुरु ठेवण्याचा प्रयत्न करा. लाभार्थ्यांना स्तनपान आणि पोषण विषयक समुपदेशन करत राहा. टीबी आणि असंसर्गजन्य रुग्णांना भेटदेतांना प्रतिबंधात्मक काळजी घ्या.
- लक्षात ठेवा, वृद्ध लोकांना जास्त धोका आहे, म्हणून वृद्धांच्या घरी भेट देतांना विशेष काळजी घ्या.
- नेहमीप्रमाणेच दुर्लक्षित घटकांकडे विशेष लक्ष देणे सुरु ठेवा.
- आरोग्यसेवा गटाचा, क महत्वाचे सदस्य म्हणून आपण एनएम / वैद्यकीय अधिकारी यांना COVID-19 चा धोका असलेल्या व्यक्तींची माहिती देण्यास मदत करा.
- तसेच लोकांच्या विश्वासातील आरोग्य कर्मचारी म्हणून, लक्षणे असलेल्या आणि जास्त जोखीम असलेल्या व्यक्तींकडे काळजीपूर्वक लक्ष देणे आवश्यक आहे, हे लोकांना खात्री ने पटवून द्या. प्रतिबंधात्मक उपाय केल्यानेच सर्वांना धोका कमी होईल, हे पटवून सांगा.

