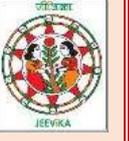




# सही व्यवहार अपनाएँ कोविड-19 से अपने को बचाएं



## सत्र-16



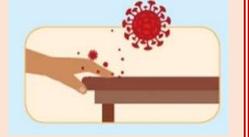
“स्वास्थ्य ही पहला धन है। बेहतर स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है स्वस्थ जीवन शैली का पालन करना। इससे हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और संक्रामक बीमारियों से बचाव में मदद मिलती है।”

### उद्देश्य

नोवेल कोरोना वायरस से बचाव के उपायों की जानकारी।

### संक्रामक बीमारी क्या है?

ऐसी बीमारी जो जीवाणु एवं विषाणु के माध्यम से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में हवा, पानी, एवं जीवजन्तु के द्वारा फैलता है इसे संक्रामक बीमारी कहते हैं। कोविड-19, मलेरिया, तपेदिक, चेचक, इन्फ्लुएन्जा इत्यादि संक्रामक रोगों के उदाहरण हैं। वर्तमान समय में सबसे खतरनाक संक्रामक बीमारी कोविड-19 पूरी दुनिया में महामारी के रूप में फैल रही है। इस बीमारी से बचाव हेतु कोई भी दवा या टीका अभी तक उपलब्ध नहीं है।



### कोविड-19 या कोरोना वायरस क्या है?

कोविड-19 एक ऐसी संक्रामक बीमारी है जो एक संक्रमित व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में श्वसन बूंदों (खाँसी या छींक के छींटों) के माध्यम से फैलता है। यह बीमारी नोवेल कोरोना नामक वायरस से होती है। यह वायरस नाक, गला, फेफड़ा आदि को प्रभावित करता है।

### कोविड-19 के मुख्य लक्षण

इसके मुख्य लक्षण हैं- सूखी खाँसी, बुखार एवं सांस लेने में परेशानी। ज्यादातर व्यक्तियों में ये लक्षण दिखाई नहीं देते, परन्तु वे संक्रमित होते हैं।

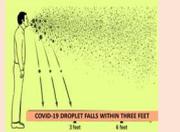


यदि इनमें से कोई भी लक्षण है या आप किसी संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आए हों तो आशा / ANM / पंचायत प्रतिनिधि के मदद से जल्द से जल्द अपने राज्य हेल्पलाइन नंबर या स्वास्थ्य विभाग, भारत सरकार के 24 X 7 HELPLINE 011-2397 8046, 1075 कॉल करें।

### यह कैसे फैलता है?

यह वायरस एक संक्रमित व्यक्ति से दूसरे में इस प्रकार से फैलता है-

खाँसने, छींकने, बात करने या सांस छोड़ने पर नाक या मुँह से निकले छींटों के संपर्क में आने से यह छींटें आस-पास की दूसरी चीजों और सतहों पर भी गिर सकती है-उस सामान या सतह (जैसे की मोबाइल, थाली, गिलास, गमछा / तौलिया, नल, दरवाजे की कुंडी, शौचालय इत्यादि) को छूकर, अपने नाक, आँख, मुँह को छूने से या हाथ मिलाने से फैलता है।



बिना किसी गंभीर लक्षण वाले संक्रमित लोग भी बीमारी फैला सकते हैं।

### कोविड-19 से बचाव के उपाय

#### 4 बातों का उपाय, कोरोना से बचाये



1. मास्क का उपयोग



2. दो गज की दूरी



3. साबुन से हाथ धोना



4. बीमारी का लक्षण दिखते ही स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क करें

### 1. मास्क का उपयोग :-

#### मास्क का उपयोग जरूरी क्यों?

- खाँसने, छींकने या बातचीत के दौरान मुँह से निकलने वाले छींटे आँख, नाक और मुँह की जीवित कोशिकाओं के माध्यम से संक्रमण फैला सकते हैं।
- मास्क संक्रमित व्यक्ति के श्वसन बूंदों को हवा में, किसी सतह पर या हथेलियों पर आने से रोक लेता है, जिससे की अन्य व्यक्तियों में संक्रमण के फैलाने की संभावना कम हो जाती है।
- मास्क पहनने से आँख, नाक, मुँह को हम बार-बार हाथों से छूने से बचते हैं, जिससे की कोविड-19 के वायरस शरीर के अन्दर नहीं जा पाते हैं।

## मास्क के उपयोग हेतु आवश्यक सावधानियां

- मास्क से नाक, मुँह अच्छी तरह ढँका हो
- घर से बाहर जब भी जाएँ मास्क अवश्य पहनें
- अपने साथ 2 मास्क अवश्य रखें और हर 6 घंटे पर मास्क बदल लें
- साबुन से अच्छी तरह धुले एवं धूप में सुखाये मास्क का ही दुबारा उपयोग करें
- धूप नहीं रहने की स्थिति में मास्क को साबुन एवं गर्म पानी से धोकर कर उस पर इस्ती करें
- दूसरे व्यक्ति द्वारा इस्तेमाल किया हुआ मास्क न पहनें

### संक्रमण रोकने में मास्क का महत्व

अधिकांश संक्रमित व्यक्तियों में कोई लक्षण या तकलीफ नहीं दिखती है, ऐसे में बिना लक्षण वाले व्यक्ति भी कोरोना संक्रमित हो सकते हैं। अतः अपने एवं अपनों की सुरक्षा हेतु घर के बाहर नियमित रूप से मास्क अथवा गमछा, रुमाल, दुपट्टा, घर में बना मास्क इत्यादि का इस्तेमाल करें।



## 2. दो गज की आपसी दूरी:-

- खाँसने, छींकने या बातचीत के दौरान मुँह से निकलने वाली छींटों की भारी बूंदों में वायरस होने की संभावना अधिक होती है और ये अधिक से अधिक 2 गज की दूरी के अंदर गिरते हैं।
- इसलिए एक दूसरे से 2 गज की दूरी रखना ज़रूरी है
- एक दूसरे से हाथ न मिलाएँ, गले न मिलें और दूर से ही अभिवादन करें
- बड़े बुजुर्गों का पैर न छू कर दूर से ही झुक कर या हाथ जोड़ कर प्रणाम करें
- भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें



### आपसी दूरी (दो गज की दूरी) - क्यों ज़रूरी

- ✓ कोरोना से संक्रमित एक व्यक्ति अपने संपर्क में आने वाले कई व्यक्तियों को संक्रमित कर सकता है।
- ✓ ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आने से संक्रमित व्यक्ति फिर अपने संपर्क में आए किसी भी व्यक्ति को संक्रमित कर सकता है।
- ✓ बिहार राज्य में इसी प्रकार के उदाहरण मिले हैं, जिसमें एक व्यक्ति ने अपने संपर्क में आने वाले कई व्यक्तियों को संक्रमित किया है।

अतः आपसी दूरी अर्थात एक दूसरे के बीच कम से कम 2 गज की दूरी अवश्य रखें

## 3. साबुन से हाथ धोना

### साबुन से हाथ धोने के फायदे

- साबुन में मौजूद रासायनिक पदार्थ हाथों में लगे कोरोना वायरस के ऊपरी सतह को तोड़ देता और वायरस को खत्म कर देता है।
- अनजाने में अगर हम किसी संक्रमित व्यक्ति या वस्तु के संपर्क में आ जाने के बाद साबुन से हाथ धो लेते हैं तो साबुन में मौजूद रासायनिक पदार्थ के माध्यम से विषाणु खत्म हो जाता है और हम संक्रमित होने से बच जाते हैं



### साबुन से हाथ धोने हेतु आवश्यक सावधानियाँ

- नियमित तौर पर हाथों को साबुन से 40 सेकेण्ड तक अच्छी तरह धोएं या सैनिटाइज़र (70% एल्कोहल युक्त) का प्रयोग करें
- शौच के बाद, खाना खाने, खिलाने व बनाने एवं किसी भी गन्दी वस्तुओं को छूने के बाद हाथों को साबुन से अवश्य धोएं
- हाथ धोते समय हथेलियों, उँगलियों, अंगूठों, नाखूनों, हाथ के पिछले हिस्से, हाथों की कलाई को आपस में रगड़ कर साफ़ करें

## 4. बीमारी का लक्षण दिखते ही स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क

सर्दी, खाँसी, गले में खराश या बुखार जैसे लक्षण दिखते ही:-

- ✓ अपने आप को दूसरों से अलग रखें |
- ✓ आशा, ए.एन.एम से संपर्क करें |
- ✓ जल्द ही नजदीकी अस्पताल जाएँ, चिकित्सक से परामर्श लें एवं बताये गए उपायों पर अमल करें |



अन्य लक्षण जैसे गले में खराश, दस्त, सरदर्द, शरीर में दर्द, स्वाद हीनता, गंध हीनता जैसे लक्षण दिखने या महसूस होने पर भी नजदीकी अस्पताल से संपर्क करें।

### मुख्य कार्य बिंदु:-

समूह के सभी सदस्य स्वयं एवं अपने परिवार में निम्नांकित व्यवहारों को अपनाएँ:-

क. सही जानकारी को अपनाएँ एवं सतर्क रहें

ख. इससे बचाव हेतु निम्नलिखित मुख्य चार व्यवहारों को अपनाएँ:-

1. घर से बाहर जाने पर हमेशा मास्क पहनें
2. नियमित साबुन से हाथ धोएं
3. आपस में दो गज की दूरी बनाये रखें
4. बीमारी का लक्षण दिखते ही स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क करें

**जीविका** बिहार सरकार द्वारा जनहित में जारी