

COVID-19 (कोविड-19): ज़मीनी कर्मचारियों, सामुदायिक कार्यकर्ताओं, स्वयंसेवकों और सामुदायिक नेटवर्कों के लिए अहम सुझाव और परिचर्चा के बिंदु

इस मार्गदर्शिका में ज़मीनी कर्मचारियों, स्वयंसेवकों और सामुदायिक नेटवर्कों हेतु जानकारी है। इसमें समुदायों के साथ काम करने, उनसे पूछे जाने वाले प्रश्नों, और COVID-19 के बारे में उचित उत्तरों संबंधी सुझाव दिए गए हैं।

बीमारी के विषय में अफवाहें और गलत सूचना अक्सर भ्रम और अस्वस्थ व्यवहार की ओर ले जाती हैं। लोगों को मीडिया, मित्रों, परिवार, सोशल मीडिया, संगठनों या अन्य स्रोतों से अलग-अलग जानकारी मिलती है। हो सकता है कि इनमें से कुछ स्रोतों से परस्पर-विरोधी जानकारी मिले।

जब किसी समस्या के बारे में लोगों को भारी मात्रा में ऐसी जानकारी मिले जिसमें अफवाहें और गलत जानकारी शामिल हों, तो क्या होता है?

तब परिस्थिति को संभालना और भी अधिक कठिन हो सकता है। उदाहरण के लिए, लोगों को:

- समस्या का समाधान ढूंढने में कठिनाई हो सकती है।
- स्वास्थ्य से संबंधित सुझावों से डर लग सकता है और उनपर संदेह हो सकता है।
- लोग विरोध कर सकते हैं और परिस्थिति को नकार सकते हैं।
- लोग स्वास्थ्य सेवा प्राप्त करना बंद कर सकते हैं।
- लोग स्वास्थ्य अधिकारियों और स्वास्थ्य सेवाओं द्वारा बीमारी से बचाव संबंधी सुझावों सहित स्वास्थ्य संबंधी जीवन-रक्षक सुझावों को नज़रअंदाज़ कर सकते हैं।
- लोग स्वास्थ्य कर्मचारियों से मदद लेने से मना कर सकते हैं, और अक्सर उन्हें धमकियों अथवा हिंसा द्वारा परेशान कर सकते हैं।
- लोग बीमार अथवा बीमार दिखने वाले व्यक्तियों के साथ बुरा व्यवहार कर सकते हैं। लोगों के उपचार करवाकर पहले से ही ठीक हो जाने के बाद भी उपचार की प्रभावकारिता के बारे में जानकारी के अभाव के कारण यह हो सकता है।

ज़मीनी कर्मचारी, स्वयंसेवक और सामुदायिक नेटवर्क समुदायों और समुदाय के नेताओं के साथ विश्वास स्थापित करने के लिए सबसे उपयुक्त लोग होते हैं। आपको लोगों को सुनना चाहिए और स्पष्ट, समयानुकूल, उपयोगी, तथ्यों के लिए जाँची हुई जानकारी के साथ उनके प्रश्नों, उनकी शंकाओं और गलत सूचना का जवाब देना चाहिए। इस तरह से लोगों को COVID-19 के खतरों से बचने और उसके प्रसार को रोकने हेतु सही जानकारी प्राप्त होती है, इस

मार्गदर्शिका की विषय-वस्तुओं की सूची:

चरण 1: शामिल कैसे करना है - समुदायों के साथ संवाद करने के लिए सरल सुझाव।

चरण 2: सही प्रश्न पूछें - पुराने विचारों और अज्ञात लोगों से भय को दूर के करने के साथ, सामुदायिक परिचर्चाओं

हेतु मुख्य दिशा-निर्देश।

चरण 3: क्या कहना है - समुदायों के साथ साझा करने के लिए महत्वपूर्ण जानकारी और आपकी चर्चा को

मार्गदर्शित कर सकने वाले अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न।

चरण 1: चर्चा हेतु कैसे आकर्षित करें

इस संभाग में समुदायों के साथ साझा करने के लिए मुख्य सुझाव और जानकारी उपलब्ध करवाए गए हैं। राष्ट्रीय कर्मचारियों को इन दिशा-निर्देशों के अनुरूप ढलना चाहिए और इनके बारे में नवीनतम सूचना से अवगत रहना चाहिए।

- समझाएं कि आप कौन हैं, किस संस्था से आये हैं और समुदाय में क्या करते हैं। इसमें शामिल हो सकते हैं:
 - हम COVID-19 और इसके लक्षणों के बारे में बिलकुल सही जानकारी साझा करने का काम करते हैं। हम लोगों से यह साझा करने के लिए भी काम करते हैं कि लोग स्वयं को और अपने समुदाय को इस बीमारी से सुरक्षित रखने के लिए क्या कर सकते हैं।
 - ऐसा करने के लिए, हम समुदाय के सदस्यों को विभिन्न तरीकों द्वारा संपर्क करती हैं, जैसे की रेडियो, SMS संदेश, पोस्टर, बिलबोर्ड, आमने-सामने भेंट, और सामुदायिक बैठक।
 - अपना परिचय दें और सहानुभूति दिखाएं: हम समझते हैं की आप सब इस नई बीमारी के बारे में चिंतित हैं। हम यहाँ पर आपको इसके बारे में समझाने के लिए और यह सुनिश्चित करने के लिए हैं कि आपको पता हो कि आप स्वयं और दूसरों की सुरक्षा के लिए क्या कर सकते हैं।
- समझें कि लोग क्या कह रहे हैं: पहले सुनिए कि लोग COVID-19 के बारे में क्या कहते हैं, और फिर बाद में अपनी जानकारी उनके साथ साझा करें। समुदाय और उसकी चिंताओं को अच्छे से समझने के लिए हमें जानकारी भी एकत्रित करनी पड़ सकती है, ताकि हम उनकी आवश्यकताओं को भली प्रकार पूरा करने के लिए अपनी गतिविधियों और जानकारी को उनके अनुरूप रूपांतरित कर सकें। उनके लिए सबसे अधिक आवश्यक ज़रूरतों के अनुसार गतिविधियों को अनुकूलित किया जा सकता है।

झूठी बातों और अफवाहों के बारे में चार तथ्य

1. झूठी बातें और अफवाहें अक्सर तब होती हैं, जब लोगों के पास किसी रोग के बारे में पर्याप्त सही जानकारी और समझ नहीं होती है। वे तब भी हो सकती हैं जब बीमारी और उसके बचाव के उपायों के बारे में समाज में बहुत दृढ़ सांस्कृतिक धारणाएँ व्याप्त हों।
2. विभिन्न स्रोतों से परस्पर-विरोधी संदेश प्राप्त होने पर भी झूठी बातें और अफवाहें फैल सकती हैं।
3. झूठी बातें और अफवाहें समुदायों में डर बढ़ा सकती हैं, जिसके कारण दुर्भाग्यवश व्यक्ति, परिवार और समुदाय बीमारी की रोकथाम और नियंत्रण के उपायों का प्रयोग नहीं करते हैं।
4. इसका मतलब है कि COVID-19 के प्रसार के बारे में जानकारी और समझ बढ़ाने के लिए सही सूचना प्रदान करना बहुत जरूरी है और इससे झूठी बातों और मिथ्या धारणाओं को बदला जा सकता है।

- जागरूकता और कदम उठाने को बढ़ावा दें: परिचित शब्दों और भाषा का प्रयोग करें (संक्षिप्त शब्दों या विदेशी भाषा की शब्दावली का प्रयोग नहीं करें, और इनका प्रयोग करना पड़े तो उन्हें स्पष्ट रूप से ज़रूर समझाएं) और ऐसी व्यावहारिक सलाह शामिल करें जिस पर लोग काम कर सकें। उदाहरण के लिए:
 - ✓ पालन करने हेतु एक निर्देश, जैसे कि "यदि आप बीमार हों तो xyz अस्पताल में चिकित्सीय सहायता प्राप्त करें"
 - ✓ एक व्यवहार को अपनाएं, जैसे कि "अपने आप को और दूसरों को बीमारी से बचाने के लिए बार बार अपने हाथ धोएं"
 - ✓ जानकारी जो कि वे दोस्तों और परिवार जनों के साथ साझा कर सकते हैं, जैसे कि कहाँ और कब सेवाओं तक पहुंचना है। उदाहरण के लिए, "उपचार मुफ्त है और xyz स्वास्थ्य केंद्रों में उपलब्ध है"।

✓ जानकारी जो कि समुदाय में झूठी बातों और मिथ्या धारणाओं को दूर करती है, जैसे कि "चीन से पार्सल स्वीकार करना सुरक्षित है क्योंकि COVID-19 वस्तुओं पर देर तक जीवित नहीं रहता है।"

- लोगों से बातचीत करें - पहले सुनें, ताकि आप उनकी मुख्य चिंताओं और प्रश्नों को समझ सकें। लोगों से पूछिए की वे COVID-19 के बारे में पहले से क्या जानते हैं, क्या जानना चाहते हैं और उन्हें क्या जानने की ज़रूरत है। उन्हें स्वास्थ्य संबंधी क्रियाकलापों की रूपरेखा तैयार करने और इनको करने के काम में उन्हें शामिल करें, क्योंकि इससे उनकी आप पर और आपके द्वारा दी गयी जानकारी पर विश्वास करने की संभावना बढ़ जायेगी और वे बीमारी की रोकथाम के उपायों के संबंध में प्रभावकारी भूमिका निभा पायेंगे।
- परिवारों, सेवा प्रदाताओं, और स्थानीय नेताओं सहित समुदाय को कुछ स्पष्ट और सरल संदेशों के बारे में समझाएं। उनकी पसंदीदा भाषा का प्रयोग करें और अपरिचित एवं तकनीकी शब्दों के प्रयोग से बचें।
- उदाहरण के लिए "प्रसार" के स्थान पर "फैलाव" सुनिश्चित करें कि आपके द्वारा दी गई जानकारी को हर कोई समझ पाए। जानकारी के स्तर को जानने के लिये प्रश्न पूछें।
- आपकी जानकारी साझा करने के लिए समुदाय के सदस्यों और समुदाय के नेताओं से आग्रह करें। लोगों के उन व्यक्तियों की जानकारी पर अधिक ध्यान देने की संभावना अधिक होती है जिन्हें वे पहले से जानते हैं, जिन पर भरोसा करते हैं और जिनके बारे में वे महसूस करते हैं कि वे उनकी भलाई चाहते हैं।



याद रखें: जब आपको कुछ पता नहीं हो तो इमानदारी बरतें और समुदाय को बताएं कि आप कोशिश करेंगे और पता लगाएंगे और लौटकर उन्हें बताएंगे

- इस रोग के साथ किसी नस्ल या स्थान को ना जोड़ें अर्थात् चीनी वायरस
 - लोगों का उल्लेख मामलों या पीड़ितों के तौर नहीं करें। उन लोगों के बारे में बात करें जिनका COVID-19 के लिए उपचार किया गया है या किया जा रहा है।
 - अफवाहों को दोहराएं नहीं।
- रोकथाम और उपचार के उपायों के बारे में सकारात्मक रूप से बात करें। अधिकांश लोग, इस रोग से सुरक्षित ढंग से ठीक हो सकते हैं।

चरण 2: सही प्रश्न पूछें

लोगों की चिंताओं और उनके प्रश्नों के बारे में और अधिक जानकारी जुटाएं। उन प्रश्नों के जवाब दें।



याद रखें: COVID-19 के बारे में कुछ प्रश्नों के जवाब पेज 6 पर दिए गए हैं।

लोगों और समुदायों के साथ संवाद शुरू करने के लिए प्रमुख मार्गदर्शी प्रश्न (स्थानीय सन्दर्भ के अनुसार अनुवाद करें और रूपांतरित करें)।

- आपने COVID-19 के बारे में क्या सुना है?
- आप COVID-19 के बारे में क्या जानकारी प्राप्त करना चाहेंगे?
- क्या आपको इसके लक्षणों के बारे में पता है?
- क्या आपको पता है कि अगर आपके परिवार या समुदाय में से कोई सर्दी-जुकाम के लक्षणों के साथ बीमार हो जाए तो आपको क्या करना है?
- जिस व्यक्ति को COVID-19 है क्या आपको उससे भय लगेगा?
- क्या आपको पता है कि खुद को और अपने प्रियजनों को COVID-19 से संक्रमित होने से कैसे बचाना है?
- क्या आपके समुदाय के लोग नियमित रूप से हाथ धोते हैं? यदि हाँ, तो क्यों? यदि नहीं, तो क्यों?
- क्या आपके समुदाय के लोग सुरक्षित दूरी (यानी के दूसरे व्यक्ति से 1 मीटर - 3 फीट की दूरी) बनाकर रखते हैं और छींकते समय अपने मुँह को टिशू पेपर से या कुहनी से ढकते हैं? यदि हाँ, तो क्यों? यदि नहीं, तो क्यों?
- क्या आपके घर के सदस्य ताज़ी हवा को भीतर आने देने के लिए खिड़कियाँ और दरवाज़े खोलते हैं और रोगाणुओं को मारने के लिए फर्श अच्छे से साफ करते हैं?
- क्या आपको लगता है कि आपके समुदाय में ऐसा कोई समूह/व्यक्ति है जो वायरस को फैलाने के लिए जिम्मेदार है? (दोष लगाने वाले बर्तावों पर रोक लगाएं)। यदि लोग किसी खास समूह का उल्लेख करते हैं तो, एक अतिरिक्त प्रश्न पूछें: आपको क्यों लगता है कि ये लोग आपके समुदाय में वायरस को फैला रहे हैं?

चरण 3: क्या कहना है?

नये प्रश्नों, समुदाय के सदस्यों की गलतफहमियों और स्वास्थ्य संबंधी नई जानकारी के आधार पर दस्तावेज़ के इस भाग को नियमित रूप से अपडेट करें। सदैव दस्तावेज़ पर उस तारीख को डालें जिस दिन उसे अंतिम बार अपडेट किया गया था। अंतिम अपडेट 23 फरवरी 2020।

नॉवल (नया) कोरोनावायरस रोग COVID-19 क्या है?

- कोरोनावायरस जानवरों और मनुष्यों दोनों में पाए जाने वाले वायरसों का एक बड़ा परिवार होते हैं। इनमें कुछ हैं जो लोगों को संक्रमित करते हैं और लोग सर्दी-जुकाम से लेकर मिडल ईस्ट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम (MERS) और सीवियर एक्ज्यूट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम (SARS) जैसे रोगों से ग्रसित हो जाते हैं। इन रोगों के लिए स्थानीय
- COVID-19 कोरोनावायरस का एक नया स्ट्रेन है जो पहली बार दिसंबर 2019 में चीन के वुहान में पाया गया था।
- अभी भी कुछ ऐसी चीजें हैं जो हमें वायरस के बारे में मालूम नहीं हैं, लेकिन इसकी रोकथाम और उपचार कैसे किया जा सकता है पता लगाने के लिए शोधकर्ता कटा परिश्रम कर रहे हैं।

यह कितना खतरनाक है?

- अधिकांश लोगों के लिए, COVID-19 हल्का असरकारक है और सर्दी-जुकाम (बहती नाक, बुखार, गले में जलजल जल और गले में तकलीफ) के समान है।
- कुछ लोगों के लिए यह अधिक गंभीर हो सकता है और इसकी वजह से न्यूमोनिया हो सकता है या साँस लेने में तकलीफ हो सकती है।
 - उदाहरण के लिए, वृद्ध लोगों, और कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले या मौजूदा बीमारी (जैसे कि मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग या फेफड़े का रोग) से ग्रसित लोगों के लिए इस वायरस से खतरनाक हो सकता है।
- इस रोग के कारण मृत्यु हो सकती है, लेकिन ऐसा कभी-कभार ही होता है।

कोई व्यक्ति वायरस से संक्रमित कैसे होता है?

- स्वस्थ व्यक्ति को किसी संक्रमित व्यक्ति से वायरस प्राप्त हो सकता है। यह वायरस उन लार की बूंदों के सीधे संपर्क में आने से फैलता है जिनमें नाकगम मौजूद होता है। ये लार नाक का घन में से बाहर आते हैं।
 - उदाहरण के लिए, जब कोई संक्रमित व्यक्ति खाँसता या छींकता है तो ये बूंदें दूसरे व्यक्ति की आँसों तक या घन में जा सकती हैं।
 - जब कोई संक्रमित व्यक्ति अपने हाथों पर खाँसता या छींकता है और किसी दूसरे व्यक्ति या किसी घन को छूता है।
- जब कोई व्यक्ति उन सतहों या वस्तुओं को छूता है जो उन बूंदों से दूषित हैं। अभी तक यह पता नहीं है कि सतह पर यह वायरस कितनी देर तक बना रहता है, लेकिन 70% एल्कोहॉल वाला हैण्ड सैनिटाइज़र इसे मार सकता है।
- COVID-19 अक्सर संक्रमित व्यक्ति के निकट संपर्क में आने से फैलता है, उदाहरण के लिए, उनकी देखभाल करते समय। "निकट संपर्क" का अर्थ है शारीरिक रूप से उन्हें छूना, उन वस्तुओं को छूना जिनका उन्होंने इस्तेमाल किया है या उन पर खाँसा है, उनके बीमार होने के दौरान उनसे 1 मीटर से कम दूरी पर

मैं अपनी और अपने परिवार की सुरक्षा कैसे कर सकता/सकती हूँ?

संक्रमण से बचने के लिए आप और आपके परिवार पाँच सावधानियाँ बरत सकते हैं:

1. पानी और साबुन से बार-बार अपने हाथ धोएं। अगर साबुन उपलब्ध नहीं हो, तो हाथ धोकर रोगाणुओं को दूर करने के लिए एल्कोहॉल आधारित हैंड सैनिटाइज़र (70% एल्कोहॉल) का प्रयोग करें।

2. **खाँसते और छींकते समय अपनी मुड़ी हुई कुहनी या टिशू पेपर से मुँह या नाक को ढक लें। टिशू पेपर को एक ढके हुए कूड़ेदान में फेंक दें।** हाथों में खाँसने और छींकने से बचें क्योंकि फिर आप अपने हाथों से वायरस फैलाएंगे। अगर आपने अपने हाथों में खाँसा या छींका है, तो कुछ भी छूएं नहीं और तुरंत अपने हाथों
3. **खाँसते हुए, छींकते हुए, या बीमार लोगों के निकट से संपर्क में आने से बचें।** कम से कम 1 मीटर (3 फीट) की दूरी बनाए रखें और स्वस्थ लोगों के प्रभावित क्षेत्र में जाने से परहेज करें।
4. **अपनी आँखों, नाक और मुँह को छूने से बचें।** हाथ कई चीजों को छूते हैं जो वायरस से दूषित हो सकती हैं।
5. **अगर आपको बुखार है, खाँसी है या आप साँस लेने में दिक्कत महसूस कर रहे हैं तो चिकित्सक के पास जाएं।** यह अपने आपकी देखभाल करने और अपने परिवार और दूसरों में संक्रमण को फैलने से रोकने का सबसे अच्छा तरीका है। पहले चिकित्सक को बुलाना सुनिश्चित करें और उन्हें अपने लक्षण बताएं ताकि आप अन्य



रोगाणुओं को फैलने से रोकने के लिए अपनी मुड़ी हुई कुहनी में या टिशू पेपर में खाँसें और छींकें।



याद रखें: बड़े लोगों और स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से ग्रसित लोगों के बीमार होने की संभावना अधिक होती है। हमें उनकी रक्षा करनी होगी और रोगाणुओं को फैलने से रोकना होगा।

परिवार के किसी सदस्य या मूझमे इस संक्रमण के लक्षण दिखाई दे रहे हैं तो मूझे क्या करना चाहिए?

- अगर आपको या आपके परिवार के सदस्य को बुखार है, खाँसी है या साँस लेने में परेशानी हो रही है तो निकटतम स्वास्थ्य केंद्र जाएं।
- क्लिनिक में आने से पहले अपने चिकित्सक या स्वास्थ्य-सेवा प्रदाता को फोन करें। अगर आपने किसी ऐसे क्षेत्र की यात्रा की है जहाँ COVID-19 से संक्रमित लोगों के पाए जाने का पता चला है, या अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ निकट संपर्क में रहे हैं जिसने इनमें से किसी क्षेत्र की यात्रा की है और उसमें इस संक्रमण



याद रखें - यदि संक्रमित व्यक्ति स्वास्थ्य केंद्र में नहीं जाता है या मदद नहीं माँगता है, तो उसके बहुत बीमार हो जाने और वायरस फैलाने का खतरा बहुत अधिक बढ़ जाता है।

COVID-19 के बारे में अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

अपने आपको सत्यापित जानकारी से नियमित रूप से अपडेट रखें (अंतिम बार 23 फरवरी 2020 को अपडेट किया गया)।

क्या COVID-19 बहुत अधिक संक्रामक होता है? (क्या हम इस वायरस से आसानी से संक्रमित हो सकते हैं?)
संक्रमण तब होता है जब आप किसी बीमार व्यक्ति के साथ (या बीमार व्यक्ति के द्वारा प्रयोग में लाई गई वस्तुओं और सतहों के साथ) निकट, सीधे संपर्क में आते हैं। इस रोग से ग्रसित होने वाले अधिकतर लोग वे देख-करने वाले लोग और परिवार के सदस्य होते हैं जो निजी सुरक्षात्मक उपकरण के बिना किसी बीमार व्यक्ति की देख-रेख करते हैं।

क्या मैं किसी से बात करके या उनके बगल में बैठकर COVID-19 से संक्रमित हो सकता/सकती हूँ?
आपके लोगों से बात करने या गली में घूमने पर वायरस से संक्रमित होने की संभावना बहुत ही कम है। सामान्यतः किसी के आस-पास होने से वायरस नहीं फैलता है। अगर हाल ही में आपने प्रभावित देशों में यात्रा नहीं की है या ऐसे किसी व्यक्ति के संपर्क में नहीं रहे हैं जो COVID-19 से बीमार है तो इसकी कोई संभावना नहीं है की आप इस वायरस से संक्रमित होंगे।

क्या COVID-19 से बचने या उसका उपचार करने के लिए कोई खास दवा है?
इस रोग का उपचार किया जा सकता है, और कई लोग पहले ही इससे ठीक हो चुके हैं। यद्यपि किसी विशेष दवा का सुझाव नहीं दिया जाता है, तथापि वायरस से संक्रमित लोगों को लक्षणों से राहत पाने और उनका उपचार करने के लिए चिकित्सा सेवा प्राप्त करनी चाहिए। वे लोग जो गंभीर रूप से बीमार हैं उन्हें अस्पताल में भर्ती होकर चिकित्सा सेवा प्राप्त करनी चाहिए।

क्या COVID-19 से बचने के लिए कोई टीका है?
फिलहाल कोई टीका नहीं है क्योंकि यह एक नया वायरस है। एक नया टीका बनाने में जो कुशल और सुरक्षित है समय लगता है। शोधकर्ता उस पर काम कर रहे हैं।

अगर मेरे देश के किसी अस्पताल में एक COVID-19 मरीज हो, क्या सभी लोग उससे खातर में हैं?
संक्रामक रोगों के रोगियों को चिकित्सा सेवा प्रदान करने के लिए अस्पतालों को तैयार किया गया है। अस्पताल में COVID-19 के रोगी को भर्ती करने का यह अर्थ है कि उसे स्वस्थ होने में मदद करने और बीमारी को फैलने से रोकने के लिए सही उपचार प्राप्त होगा।

क्या हमें चीन से आने वाले लोगों से दूर रहना चाहिए?
हमें हर उस व्यक्ति के संबंध में एक समान सुरक्षात्मक उपायों का प्रयोग करना चाहिए जो बीमार हो सकता है और जिसमें सर्दी-जुकाम के लक्षण दिखाई दे रहे हैं। इन लक्षणों में बहती नाक, बुखार, गले में खराश, खाँसी और साँस लेने में परेशानी शामिल होते हैं। सुरक्षात्मक उपायों में हाथों को धोकर रोगाणुओं से मुक्त करने के लिए पानी और साबुन या एल्कोहॉल-आधारित हैंड जेल से हाथों को बार-बार धोना; किसी भी खाँसने, छींकने वाले या बीमार व्यक्ति से कम से कम 1 मीटर (3 फीट) की दूरी बनाए रखना और उन्हें नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र में जाने हेतु प्रोत्साहित करना।

क्या हमें चीनी खाना खाने से बचना चाहिए?
COVID-19 चीनी खाना खाने से नहीं फैलता है। एक स्वच्छ और आरोग्य से संबंधित वातावरण में किसी भी पूरी तरह से पकाया हुआ खाना सुरक्षित है।

मैं अपने बच्चे को कैसे सुरक्षित रख सकता/सकती हूँ?
अपने बच्चों को साबुन और पानी या एल्कोहॉल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र से नियमित रूप से अपने हाथ धोना सिखाएं। उन्हें अपनी मुड़ी हुई कुहनी में या टिशू पेपर में खाँसना/छींकना और टिशू पेपर को सीधे कूड़ेदान में फेंकना और उसके तुरंत बाद अपने हाथ धोना भी सिखाएं। घर में और सार्वजनिक परिवहन में खिड़कियाँ खुली रखें ताकि हवा बाहर-भीतर आ-जा सके और रोगाणुओं को दूर ले जा सके।

क्या मुझे COVID-19 से खुद को बचाने के लिए मास्क की ज़रूरत है?

नहीं, कोरोनावायरस (COVID-19) से खुद को बचाने के लिए आप जो सबसे अच्छी चीज कर सकते हैं वह यह है कि बस आप अपने हाथों को अच्छी तरह से और बार-बार धोएं।

- अगर आप स्वस्थ हैं, तो आपको केवल तभी मास्क पहने की आवश्यकता है जब आप ऐसे किसी व्यक्ति की देखभाल कर रहे हों जो COVID-19 से संक्रमित हो सकता है।
- अगर आप बार-बार छींक या खाँस रहे हैं, तो आपको मास्क पहनना चाहिए ताकि आप अन्य लोगों के आसपास या सतहों पर खाँसने या छींकने के माध्यम से वायरस न फैलाएं।

आप WHO की साइट पर (कई भाषाओं में) अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं <https://www.epi-win.com/> और खतरों से संबंधित सूचना के संप्रेषण और सामुदायिक संवाद एवं भागीदारी और जवाबदेही से संबंधित अतिरिक्त स्रोत यहाँ उपलब्ध हैं: <https://www.communityengagementhub.org/what-we-do/novel-coronavirus/>