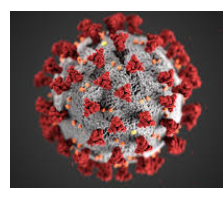


COVID-19 के समय सामुदायिक क्वारंटाइन



COVID के मामले लगातार बढ़ते जा रहे हैं। हम लोग इस परिस्थिति से बहार निकल आएँगे! ज्यादातर मरीज़ जल्द ठीक हो जाते हैं। पर यह बीमारी संपर्क से फैलती है। इस बीमारी को फैलने से रोकने के लिए संपर्क में आए लोगों को क्वारंटाइन करने की ज़रूरत है। सरकारी क्वारंटाइन सुविधाएँ सीमित हैं। ऐसे समय में हम छोटे घरों में खुद से क्वारंटाइन की व्यवस्था कैसे करें? इस पोस्टर में ऐसे कुछ विचार हैं।

क्वारंटाइन क्या है? - यह संभावित मरीज़ को अन्य लोगों से 14 से 21 दिनों के लिए अलग रखने की प्रक्रिया है जिसमें यह देखा जाता है कि उस व्यक्ति को बीमारी है या नहीं। (यह आइसोलेशन से अलग है, जहाँ पॉज़िटिव पाए गए लोगों को रखा जाता है।)

संपर्क क्या है? - जब आप एक मरीज़ के आमने-सामने 15 मिनट तक रहे, एक मरीज़ की देखभाल की, एक मरीज़ को छुआ है या आपके पास संदेह करने का कोई कारण है कि आप COVID 19 के संपर्क में आए हैं।

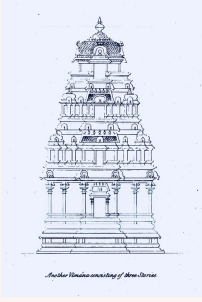
सामुदायिक क्वारंटाइन केंद्र स्थापित करें।

सरकार से मदद की मांग करें।



• कहाँ?

आपकी बस्ती में : समारोह केंद्र, स्कूल, मंदिर, मस्जिद, चर्च, युवा केंद्र, सामुदायिक भवन या अन्य सामान्य स्थान।



सरकार को चाहिए:

- पास के COVID-19 अस्पताल से जोड़े।
- आर्थिक मदद दे।
- केंद्र के निवासियों की निगरानी करे।
- सलाह दें।
- चिकित्सा प्रदान करे।
- ज़रूरत पड़ने पर एम्बुलेंस उपलब्ध कराए।



सरकार से मदद की मांग करें



निवासियों के मानसिक स्वास्थ्य का खयाल रखें

- चिंतित निवासियों को भरोसा दें।
- मोबाइल द्वारा संपर्क बना कर रखें।
- निवासियों को COVID 19 से ठीक हुए लोगों के बारे में बताएं।
- सरकार परामर्श हेल्पलाइन की स्थापना करे



• किनके लिए?

- उनके लिए जो COVID 19 के मरीज़ के संपर्क में आए हैं।
- उनके लिए जो दूसरे शहर, राज्य या देश से आए हैं।



• कैसे?

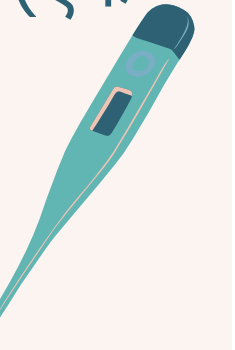


- एक स्थान सुनिश्चित करें। (बाएं से चुने)
- सरकार से मदद मांगें।
- NGO से मदद मांगें।
- समुदाय से एक सुपरवाइजर निर्धारित करें।

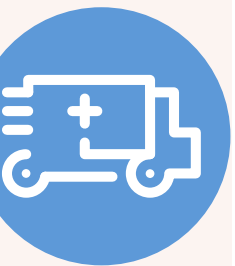
NGO क्वारंटाइन निवासियों के लिए गद्दे, मग, प्लेट, ग्लास, मच्छर कॉइल, पानी की बोतल, फिनाइल / ब्लिचिंग पाउडर, सैनिटरी पैड, हैंड सैनिटाइज़र, कपड़े और रसोई डिटेर्जेंट उपलब्ध करवा सकती है।

सामुदायिक सुपरवाइजर दिन में दो बार निवासियों की निगरानी करे

- बुखार होने पर (101 डिग्री F से ज़्यादा), खांसी (एक दिन से ज़्यादा) थकान (अत्यधिक)
- सरकारी डॉक्टर से संपर्क करें और आइसोलेशन केंद्र में मरीज़ को भेजें !**



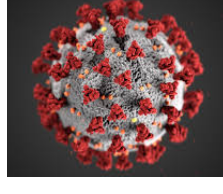
- तेज़ और लगातार बुखार के मामले में
- सांस लेने की तकलीफ़
- सदमा (बेहोशी, स्थितिभ्रान्ति और नब्ज़ ना मिलना)



सरकारी डॉक्टर से संपर्क करें और अस्पताल के लिए एम्बुलेंस बुलाएँ !

हमेशा मास्क और दस्ताने पहने रखें

COVID-19 के समय सामुदायिक क्वॉरंटाइन



समुदाय को क्वॉरंटाइन व्यवस्था में कुछ सुविधाएं सुनिश्चित करनी चाहिए: वायु-संचार, बिस्तर, शौचालय और साफ-सफाई

निवासी हर समय सुरक्षित दूरी बनाए रखें, विशेष रूप से भोजन लेते समय, शौचालय / स्नानघर के आस पास भी।

वायु-संचार:

- जगह हवादार हो।
- गर्मियों में ठंडा, बरसात में सूखा और सर्दियों में गरम।



बिस्तर:

- गद्दे आरामदायक होने चाहिए।
- बिस्तरों के बीच छह फीट की दूरी होनी चाहिए।

स्नानघर/ शौचालय:

- अच्छी रौशनी होनी चाहिए (जैसे सोलार, LED)।
- हर बार इस्तेमाल के बाद, व्यक्ति फिनाइल के पतले घोल द्वारा साफ़ करे।
- हर व्यक्ति के लिए दो मग, शौचालय और दूसरे इस्तेमाल के लिए।
- नल और छुए जाने वाले अन्य जगहों को साफ़ करने के लिए बाहर साबुन पानी की बालटी हो।



कचरे का निपटारा:

- प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग-अलग प्लास्टिक की थैली हो।
- बाथरूम के पास बंद कचरे का डब्बा (महिलाओं के लिए अलग)
- इन्हें हटाने समय दस्ताने का प्रयोग करें।

केंद्र को साफ़ रखना:

- केंद्र को मिलजुल कर / साझा आधार पर हर रोज़ साफ़ किया जाना चाहिए कीटाणुनाशक (फिनाइल / ब्लीच घोल) से।
- सभी आमतौर पर छुए गए सतहों (दरवाजे की कुंडी, हैंडल, टेबल, कुर्सियाँ, आदि) को साबुन के पानी या कीटाणुनाशक के साथ साफ़ करें।

गैर-सरकारी संगठनों को क्वॉरंटाइन निवासियों को बिस्तर, गद्दे, मग, प्लेटें, गिलास, मच्छर भगाने की कॉइल, पानी की बोतल, फिनाइल, ब्लीचिंग पाउडर, सेनेटरी पैड, सैनिटाइजर, बेड शीट, रसोई डिटर्जेंट देने के लिए तैयार करवाएं।

निजी सुरक्षा - 1 (तैयारी + मास्क + कपड़े)

- 3 सप्ताह रहने की तैयारी करें (रोज़ाना की दवाइयां रखें)
- मास्क - हर समय मास्क पहनें। पर्याप्त मास्क रखें, एक को साबुन के पानी में धोएं और सुखाएं और अन्य का उपयोग करें।
- कपड़े - क्वॉरंटाइन के पूरे समय कपड़े के 2 या 3 सेट का ही उपयोग करें। हर दिन धोएं। साबुन पानी की बालटी में गंदे कपड़े, 15-20 के लिए भिगोएँ और धोने के बाद यदि संभव हो तो धूप में सुखाएं।
- प्रत्येक निवासी के पास बेडशीट, तकिया कवर, तौलिए का अपना सेट होना चाहिए। इनकी नियमित रूप से सफाई करें।



निजी सुरक्षा- 2 (भोजन + पानी + बर्तन)

- भोजन - भोजन पर कोई प्रतिबंध नहीं। सब्ज़ी, फल, अंडे और नॉन-वेज के साथ संतुलित आहार खाने की कोशिश करें।
- परिसर के अंदर निवासियों द्वारा भोजन तैयार किया जा सकता है या बाहर से पका हुआ भोजन (सामुदायिक रसोई या अन्य स्थान) द्वारा आ सकता है।
- पीने का पानी - अलग बर्तन / बोतल और प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग ग्लास। दिन में एक बार साबुन के पानी में धोएं।
- बर्तन - प्रत्येक व्यक्ति के लिए प्लेट, कप, चम्मच और ग्लास अलग रहे। प्रत्येक उपयोग के बाद साबुन पानी से धोएं। धूप में सुखाएं।



आवश्यक-1:

COVID-19 संदिग्ध जिन्हें मधुमेह, हृदय रोग, सांस की बीमारी, कैंसर या किडनी की समस्याएँ जैसी पुरानी, बीमारियाँ हैं, या 60 वर्ष से अधिक उम्र के लोग, इन सामुदायिक क्वॉरंटाइन केंद्र में नहीं रहना चाहिए। सरकारी क्वॉरंटाइन केंद्रों में उनकी निगरानी की जानी चाहिए।

आवश्यक-2:

सामुदायिक क्वॉरंटाइन में, अलग-अलग दिनों (अलग-अलग समूह) पर प्रवेश करने वाले लोगों को संभव संक्रमण से बचाने के लिए अलग रखना चाहिए। जैसे, एक व्यक्ति जिसने केंद्र में 12 दिन बिताए हैं उसे एक नए भर्ती हुए व्यक्ति के पास नहीं रखा जाना चाहिए।

आवश्यक-3:

यदि किसी निवासी को अस्पताल में भर्ती किया जाता है, तो स्थान को लाइज़ोल/ फिनाइल से कीटाणुरहित करना चाहिए, गद्दों को 4 दिन तक धूप और हवा दिखाएँ। सफाई कार्य और गद्दों को उठाते समय दस्ताने पहने।