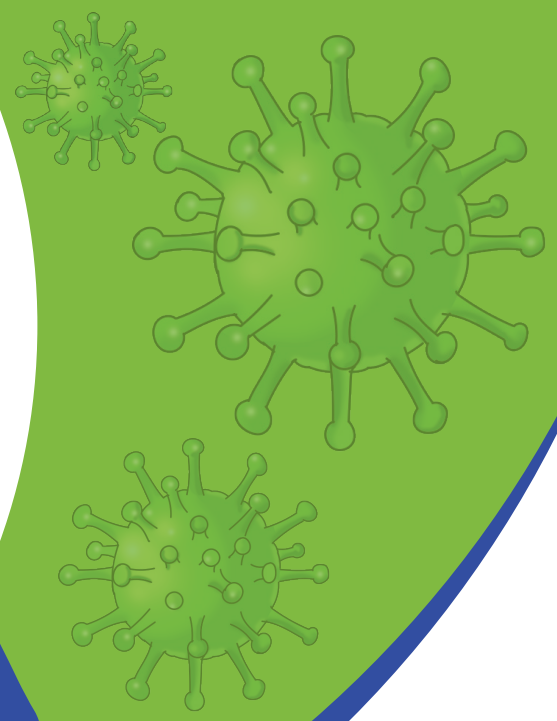
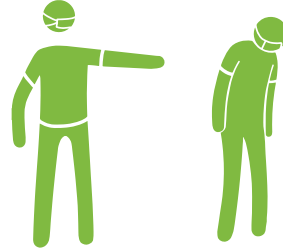


कोविड-19 के दौरान सामाजिक लांछन और भेदभाव को रोकना

एचआईवी के साथ जी रहे लोगों के साथ काम करने
वाले कार्यकर्ताओं के लिए मार्गदर्शिका



यह हैंडआउट कोविड-19 और
एचआईवी के संदर्भ में होने वाले
सामाजिक लांछन और भेदभाव की
परिभाषा, कारण और रूपों का संक्षेप
में वर्णन करता है। यह हैंडआउट लांछन
और भेदभाव को रोकने के कदम और
प्रभावित लोगों को संचार व मानसिक
सहयोग देने के तरीकों को भी दर्शाता
है। यह हैंडआउट पीएलएचआईवी के
साथ काम करने वाले कार्यकर्ता और
सेवा प्रदाताओं के लिए है।



लांछन और भेदभाव

सामाजिक लांछन क्या है?

किसी बीमारी और किसी व्यक्ति या समूह जिनमें कुछ
समान विशेषताएं होती हैं के बीच नकारात्मक संबंध
को सामाजिक लांछन कहते हैं। सार्वजनिक स्वास्थ्य
समस्या व विश्वव्यापी महामारी जैसे कोरोना वायरस या
कोविड-19 के दौरान किसी समान विशेषताओं वाले
व्यक्तियों या समूह के खिलाफ पूर्वाग्रह, नाकारात्मक
भावनाएं या भेदभाव करना सामाजिक लांछन लगाना
कहलाता है। इसके कारण ऐसे व्यक्तियों या समुदायों
को एक बीमारी से जोड़ा जाता है और उनके साथ
भेदभाव, रूढ़ियों, सामाजिक अलगाव वा अलग व्यवहार
किया जाता है।

एचआईवी और कोविड-19 के संदर्भ में सामाजिक लांछन और भेदभाव

एचआईवी के संदर्भ में सामाजिक भेदभाव शुरू से अधिक रहा है। भेदभाव का कारण एक ऐसा समाज है जो सेक्स और यौन प्रथाओं को लेकर रूढ़िबद्ध है।

पीएलएचआईवी को अपनी मौजूदा स्वास्थ्य स्थिति के कारण कोविड-19 का खतरा है। उन्हें लांछन और भेदभाव का खतरा भी है जो कोविड महामारी के समय और बढ़ सकता है। इसलिए पीएलएचआईवी के साथ काम कर रहे कार्यकर्ताओं के लिए कोविड-19 महामारी के दौरान होने वाले भेदभाव को दूर करने की जानकारी व समझ ज़रूरी है।

लांछन और भेदभाव के कारण

1



डर एक मुख्य कारण है जिससे गुस्सा, हताशा और निराशा होती है। डर निम्न में से किसी का भी हो सकता है—

- बीमारी / संक्रमण
- अलगाव
- समुदाय द्वारा भेदभाव
- नौकरी चले जाना
- विफल होती हुई स्वास्थ्य व्यवस्था
- टीका / वैक्सीन का अभाव
- परिवार और प्रियजनों को संक्रमित करना
- मृत्यु

2



गलतफहमी और अफवाहें

- वायरस सिर्फ बुजुर्गों को संक्रमित करता है बच्चों और युवाओं को नहीं
- पालतू जानवरों से संक्रमण फैलता है।
- माउथवाश, सिगरेट और शराब से वायरस मर जाता है।

3



कई स्रोतों से विरोधाभासी जानकारी भ्रम और डर पैदा करता है।



प्रतिक्रियाएं जिनसे लांछन और भेदभाव को बढ़ावा मिलता है

उपरोक्त कारणों की वजह से लोगों की प्रतिक्रियाएं और व्यवहार लांछन और भेदभाव को बढ़ावा देते हैं। ऐसी आम प्रतिक्रियाएं निम्न हैं:

- ऐसे व्यक्ति जो संक्रमित हैं उनके परिवार और समुदाय बीमारी के वाहक हैं और उसे फेलाने वाले हैं इसलिए उन्हें अलग करना चाहिए।
- स्वास्थ्य कार्यकर्ता, स्वयंसेवक, स्थानीय कर्मचारी बीमारी के वाहक हैं इसलिए उन्हें परिवार और समुदाय में प्रवेश नहीं करने दिया जाता।
- खाना और अन्य चीजें संक्रमित हैं और वायरस फेलाती हैं इसलिए ज़रूरी सेवा प्रदाताओं के साथ भेदभाव होता है।
- डर और स्वास्थ्य सेवा पर भरोसा उठने से लोग स्वास्थ्य सेवाओं और स्वयंसेवकों का सहयोग नहीं लेते इससे गुस्सा और हिंसा बढ़ जाती है।

लांछन



लांछन और भेदभाव के विभिन्न प्रभाव

सामाजिक लांछन और भेदभाव के कई प्रभाव हो सकते हैं जैसे:

- लोग भेदभाव के डर से बीमारी छुपाते हैं।
- लोग डर की वजह से स्वास्थ्य सेवा नहीं लेते, इससे बीमारी को फैलने से रोकने में कठिनाई होती है। यह पीएलएचआईवी के लिए विशेष समस्या है क्योंकि वह एंटी रेट्रोवाइरल थेरेपी (एआरटी) और परामर्श सेवाएं नहीं ले पाते।
- इससे भावनात्मक अलगाव, अकेलापन, पछतावा व चिंता होती है।
- आत्म सम्मान और आत्म विश्वास में कमी होती है।
- संक्रमित व्यक्तियों, उनके देखभालकर्ता, परिवार, दोस्तों और समुदाय पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

लांछन और भेदभाव का सामना करने वाले संवेदनशील समूह



कुछ समुदाय और समूहों को भेदभाव और लांछन का अधिक सामना करना पड़ता है। जैसे:

- ऐसे लोग जो संक्रमित हैं, उनके परिवार और ऐसे लोग जो उनसे संपर्क में हैं।
- ऐसे समुदाय और लोग जिनके प्रति पूर्वाग्रह हो या जो रूढ़िबद्ध हैं।
- जातिय और अल्पसंख्यक समूह
- महिलाएं, सेक्स वर्कर, प्रवासी मजदूर, एल.जी.बी.टी. समुदाय क्योंकि इन समूहों को कमजोर समझा जाता है।
- सेवा प्रदाता जैसे प्रथम श्रेणी कार्यकर्ता (स्वास्थ्य व सफाईकर्मी, गैर सरकारी संस्थाओं के कर्मी, पुलिस)।

लांछन और भेदभाव को रोकना

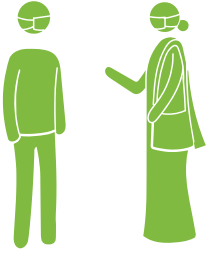
भेदभाव को रोकने में कार्यकर्ता और सेवा प्रदाताओं की भूमिका

एचआईवी के क्षेत्र में काम करने वाले कार्यकर्ता अपने अनुभवों के आधार पर कोविड-19 के दौरान होने वाले भेदभाव को रोक सकते हैं।

1. सही जानकारी फैलाना और मिथक और अफवाहों को दूर करना

- कोरोना वायरस और कोविड-19 और इसे फैलने से रोकने के तरीकों के बारे में अपनी जानकारी बढ़ाएं, इससे आप आत्मविश्वास से सही संदेश दे पाएंगे।
- अपने लक्षित समूहों, परिवारों और समुदाय में जानकारी देने के लिए प्रमाणिक और विश्वसनीय स्रोतों जैसे सरकार, विश्व स्वास्थ्य संगठन का प्रयोग करें।
- बीमारी की रोकथाम, बचाव, जल्दी जांच और इलाज के महत्व को बढ़ावा दें।
- अफवाहों, मिथक और गलत जानकारी को पहचानने व सही जानकारी के माध्यम से दूर करें। जैसे कोविड-19 का इलाज हो सकता है और इससे अधिकतर लोग ठीक हो जाते हैं।





2. लोगो और समूहों से जुड़ना व उन्हें सहयोग देना

- लक्षित समूहों के साथ काम करते समय उनके जोखिम, ज़रूरतों और डर को समझें और उन्हें उचित परामर्श व मानसिक सहयोग दें।
- प्रभावित व्यक्तियों और समूहों की गोपनीयता बनाएं रखें।
- उन्हें स्वास्थ्य, राहत और समर्थन सेवाओं जैसे कोरोना हेल्पलाइन से जोड़ें, उनके साथ जानकारी के साधन और वीडियो साझा करें।
- संक्रमित लोगों और समूहों की संघर्षपूर्ण और प्रेरक कहानियां साझा करें जिससे लोग उनके प्रति संवेदनशील बने।
- मुसीबत में फसे व्यक्तियों और समुदायों की मदद और सहयोग देने पर जोर दें।
- इस संदेश पर जोर दें कि वायरस से बचें और लड़ें न कि उससे संक्रमित होने वाले लोगों से दया, करुणा और एकजुटता को बढ़ावा दें।

3. स्वास्थ्य व्यवस्था पर लोगों का विश्वास बढ़ाएं

- स्वास्थ्य व्यवस्था और स्वास्थ्य कर्मियों पर लोगों का भरोसा बढ़ाएं, उन्हें महसूस कराएं कि वे सुरक्षित हैं।
- स्वास्थ्य कर्मियों, स्वयंसेवकों, समुदाय के नेताओं व प्रथम श्रेणी कार्यकर्ताओं के लिए सराहना और सहयोग को बढ़ावा दें।

असरदार और संवेदनशील संचार

असरदार और संवेदनशील संचार द्वारा पीएलएचआईवी के क्षेत्र में काम करने वाले कार्यकर्ता लोगों के डर और भ्रांतियों को दूर कर भेदभाव को रोक सकते हैं।

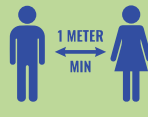
महत्वपूर्ण संदेश

असरदार संचार के लिए कार्यकर्ताओं को कोविड-19 से जुड़े सही और स्पष्ट संदेश देना जरूरी है।

कोविड-विशिष्ट (COVID-specific) संदेश— ऐसे संदेश जो प्रत्यक्ष या सीधे रूप से कोविड के बचाव या रोकथाम से जुड़े हैं।



छींकने, खांसने, दूषित सतहों को छूने के बाद और खाना खाने से पहले और बाद में साबुन और पानी से बार-बार हाथ धोएं



बाज़ार, दवाई की दुकान, अस्पताल या बाहर किसी जगह पर दूसरों से 1 मीटर की दूरी बनाएं



खांसते-छींकते समय अपने मुंह को रुमाल या टिश्यू से ढकें, इस्तेमाल के बाद रुमाल को अच्छे से धोएं और टिश्यू को ढक्कन वाले कूड़ेदान में फेंके



भीड़भाड़ वाली जगहों और सामाजिक उत्सवों में न जाएं



आंख, मुंह और नाक को छूने से बचें



अपनी सेहत का ध्यान रखें, खांसी, बुखार और सांस लेने में दिक्कत होने पर डॉक्टर से संपर्क करें






बाहर निकलने से पहले मास्क पहनें







इन लक्षण के होने पर राज्य हेल्पलाइन नंबर या स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय की 24x7 हेल्पलाइन 011-23978046 पर संपर्क करें।

कोविड - संवेदनशील (COVID-specific) संदेश – ऐसे संदेश जो इस महामारी के दौरान स्वास्थ्य और सेहत का ख्याल रखने, लांछन और भेदभाव को रोकने और मुसीबत में फंसे लोगों को सहयोग देने से संबंधित है। पीएलएचआईवी से जुड़े कोविड- संवेदनशील संदेश निम्न हैं:

 <p>एआरटी केंद्र</p>	<p>स्वास्थ्य और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बनाए रखने के लिए एआरटी जारी रखें</p>
	<p>संतुलित भोजन और स्वस्थ जीवन शैली अपनाएं</p>
	<p>परामर्श और फोन द्वारा परामर्श सेवाएं लें</p>

कोविड-19 से जुड़े मिथकों और भ्रातियों को दूर करें

	<p>क्या मक्खियों से वायरस फैलता है?</p>	<p>नहीं मक्खियों से वायरस नहीं फैलता है।</p>
	<p>क्या सेलाईन से नियमित नाक को धोने से कोविड से बचा जा सकता है?</p>	<p>नहीं, इसका कोई प्रमाण नहीं है कि सेलाईन से नाक धोने से कोविड-19 से बचा जा सकता है।</p>
	<p>क्या गर्म मौसम में कोरोना वायरस का संक्रमण रुक जाता है?</p>	<p>अभी तक के प्रमाणों के अनुसार कोरोना वायरस सभी क्षेत्रों में फैलता है जिसमें गर्म और उमस वाले क्षेत्र भी हैं।</p>
	<p>क्या सूरज की किरणों या 25°C से अधिक तापमान में रहकर कोविड-19 से बचा या उसका इलाज किया जा सकता है?</p>	<p>नहीं, सूरज की किरणों या 25°C से अधिक तापमान में रहकर कोविड-19 से नहीं बचा जा सकता और न ही इसका इलाज हो सकता है।</p>
	<p>क्या काली चाय पीने से कोरोना वायरस संक्रमण से बचा जा सकता है?</p>	<p>इसका कोई प्रमाण नहीं है कि काली चाय द्वारा कोरोना वायरस संक्रमण से बचा जा सकता है।</p>
	<p>क्या खाने या सूप में मिर्च डालने से कोरोना वायरस संक्रमण से बचा जा सकता है?</p>	<p>खाने में मिर्च डालने से कोरोना वायरस संक्रमण से नहीं बचा जा सकता।</p>

	क्या शरीर पर ब्लीच या किटाणुनाशक डालने से कोरोना वायरस से बचा जा सकता है?	शरीर पर ब्लीच या किटाणुनाशक डालने से कोविड-19 से नहीं बचा जा सकता है।
	क्या शराब पीने से कोविड-19 से बचा जा सकता है?	नहीं, मेथानॉल या एथनॉल द्वारा कोविड-19 से नहीं बचा जा सकता है और ये खतरनाक हो सकता है।
	क्या कोविड-19 के इलाज के लिए कोई दवा है?	इस समय कोविड-19 के इलाज के लिए कोई दवा नहीं है।
	क्या कोई ऐसे खाद्य पदार्थ हैं जिन्हें खाकर कोविड-19 से बचा जा सकता है?	नहीं, इसका कोई प्रमाण नहीं है कि कोई खाद्य पदार्थ कोविड-19 से बचाव कर सकता है पर अपनी सेहत बनाने के लिए संतुलित आहार और घर पर व्यायाम करना चाहिए।

सही शब्दों का प्रयोग

कोविड-19 के बारे में बात करते समय सही शब्दों का चयन आवश्यक है। इसके कुछ उदाहरण हैं



अनुचित शब्द

कोविड-19 के मामले

कोविड-19 पीड़ित

कोविड-19 के संदिग्ध/संदिग्ध मामले

ऐसे लोग जो “कोविड-19 फैला रहे हैं”
या “दूसरों को संक्रमित कर रहे हैं”



उचित शब्द

कोविड से प्रभावित लोग

वह लोग जिनका कोविड-19 से इलाज हो रहा है

कोविड-19 से ठीक हो रहे लोग

कोविड-19 के संक्रमण के बाद मरने वाले लोग

ऐसे लोग जिन्हें कोविड-19 हो सकता है

कोविड-19 से प्रभावित लोग



- कोविड-19 से प्रभावित व्यक्तियों से सहानुभूति और सहयोगपूर्ण ढंग से बात करें क्योंकि वह डरे हुए हो सकते हैं।
- सकारात्मक संदेश दें और रोकथाम और इलाज पर जोर दें।
- बातचीत के दौरान माहौल को हल्का और खुशनुमा बनाएं, लोगों को प्रोत्साहन और मार्गदर्शन दें।
- ऐसे शब्दों का प्रयोग करें जिनमें समानुभूति हो जैसे मैं आपकी मुश्किल और चिंता समझती हूँ, आपको पूरा हक है गुस्सा या नाराज़ होने का, मैं आप जो कह रहे हैं ध्यान से सुन रहा हूँ।
- बातचीत करते समय हर व्यक्ति और समूह की ज़रूरतों को ध्यान में रखें
 - ◆ उम्र, बच्चों को बातें सरल भाषा में समझाएं
 - ◆ लिंग, महिलाएं, महिलाओं से और पुरुष पुरुषों से बात करने में ज्यादा सहज महसूस करते हैं।
 - ◆ संस्कृति, कुछ समूह आंख मिलाना पसंद नहीं करते।
 - ◆ ऐसे समूह जो विकलांग या जिनकी विशेष ज़रूरतें हैं उन्हें सहयोग की अधिक आवश्यकता होती है।

मनोसामाजिक सहयोग

पीएलएचआईवी और दूसरे कमजोर समूह लांछन और भेदभाव का सामना करते समय तनाव महसूस कर सकते हैं। इसलिए उन्हें मनोसामाजिक सहयोग देना आवश्यक है। इससे उनका मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहता है और कोविड-19 महामारी के समय होने वाली मानसिक समस्याओं का हल भी निकलता है।

तनाव के समय सकारात्मक रूप से तनाव का सामना करने के लिए महत्वपूर्ण संदेश

मनोसामाजिक सहयोग देने के लिए महत्वपूर्ण संदेश निम्न हैं



संकट के समय दुखी, तनावपूर्ण, चिंतित होना, डरना और गुस्सा आना सामान्य है



ऐसे में ऐसे व्यक्तियों से बात करें जिनपर आप भरोसा करते हैं



तनाव का सामना करने और शारीरिक रूप से तनावमुक्त होने की तकनीकों का प्रयोग करें



ऐसे कौशल और अनुभव का प्रयोग करें जो आपने पहले भी तनाव दूर करने के लिए किए हों



अगर घर पर रहना पड़े तो स्वस्थ जीवन शैली अपनाए (जैसे सही भोजन खाना, पूरी नींद लेना, व्यायाम करना और प्रियजनों से जुड़े रहना)



अपना ध्यान रखें, किताब पढ़ें, संगीत सुनें और ध्यान व योग करें



सामाजिक रूप से जुड़े रहें पर शारीरिक दूरी बनाए, मित्र को फोन करें, परिवार से वीडियो पर बात करें



परिवार के साथ समय बिताएं, एक दिनचर्या बनाए, गतिविधियां जैसे मिलकर चित्रकारी आदि करें



नए लक्ष्य निर्धारित करें, जैसे डायरी लिखना या नए कौशल सीखना



तम्बाकू, शराब और अन्य मादक पदार्थों का सेवन न करें



नकारात्मक समाचार सुनने में अपना और परिवार का कम से कम समय व्यय करें



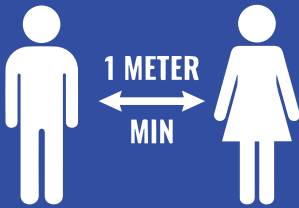
अगर आपको बहुत तनाव हो या नकारात्मक ख्याल आए तो परामर्शदाता, स्वास्थ्य सेवक, सामाजिक कार्यकर्ता या अन्य किसी भरोसेमंद व्यक्ति से बात करें। अधिक जानकारी के लिए निम्नहैस हेल्पलाइन – 8046110007 और बच्चों के लिए 1098 पर संपर्क करें

कार्यकर्ताओं और सेवा प्रदाताओं के लिए सावधानियां

कार्यकर्ताओं और सेवा प्रदाताओं को कोविड-19 का खतरा है इसलिए आवश्यक है कि वह अपने आपको संक्रमण से बचाने के लिए सावधानी बरतें। निम्न सावधानियों का पालन जरूर करें।



आमने-सामने किसी व्यक्ति या समूह से बात करते समय मास्क पहनें



दूसरों से 1 मीटर की दूरी बनाएं



हाथ बार-बार धोएं या सैनेटाइज करें

#TogetherAgainstCOVID19