



# कोविड-19 से संबंधित लांछन और भेदभाव को रोकने हेतु परामर्शदाताओं को लिए प्रशिक्षण प्रस्तुतीकरण



# प्रस्तुतीकरण संरचना

1  
लांछन और भेदभाव  
क्या है

2  
कोविड महामारी के  
दौरान किन लोगों को  
भेदभाव का खतरा है

3  
अतिरिक्त समूह जो  
लांछन और भेदभाव का  
सामना करते हैं

4  
महत्वपूर्ण कारण और  
कारक

5  
लांछन और भेदभाव का  
कोविड-19 को रोकने  
में भूमिका

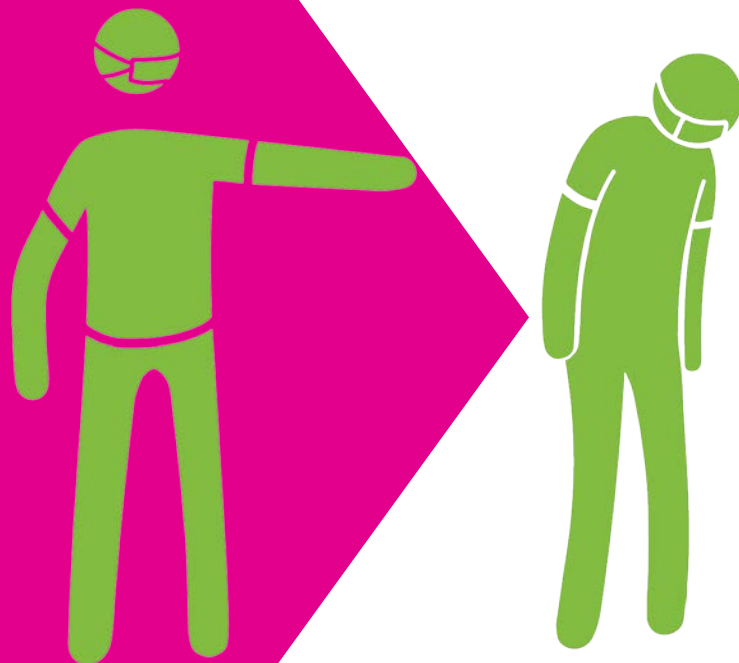
6  
लांछन और भेदभाव को  
रोकने के लिए भारत  
सरकार के प्रयास

7  
कोविड-19 से जुड़े  
लांछन और भेदभाव को  
रोकने में  
परामर्शदाताओं की  
भूमिका

8  
लांछन और भेदभाव को  
रोकने के लिए संदेश

# लांछन और भेदभाव क्या है?

किसी व्यक्ति या समूह जिनमें कुछ समान विशेषताएं या लक्षण हैं और एक बीमारी के बीच नकारात्मक संबंध बनाने को लांछन कहते हैं

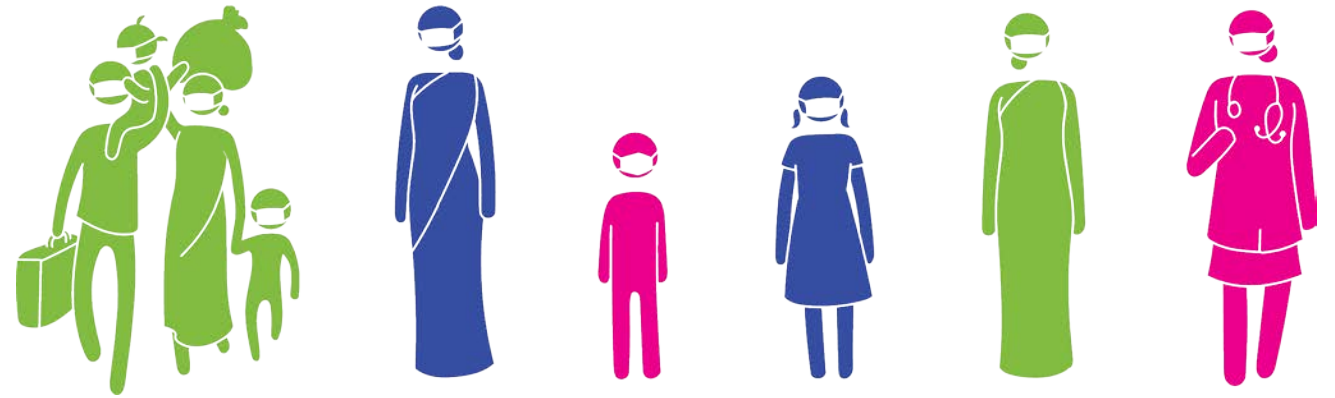


इसके अंतर्गत किसी व्यक्ति या समुदाय के प्रति पक्षपात, पूर्वाग्रह, नकारात्मक सोच रखना और भेदभाव आता है, क्योंकि उन्हें कोरोना वायरस और कोविड-19 से जोड़ा जाता है

इससे प्रभावित लोगों के खिलाफ भेदभाव, सामाजिक अलगाव और गलत व्यवहार को बढ़ावा मिलता है

# कोविड महामारी के दौरान किसको भेदभाव का खतरा है?

कोविड-19 के दौरान लांछन और भेदभाव बढ़ गया है। प्रभावित लोगों और स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के खिलाफ भेदभाव, की खबरें देश के अलग-अलग हिस्सों से आ रही हैं



भेदभाव का सबसे अधिक खतरा निम्न समूहों को है

वे लोग जिन्हें संक्रमण हुआ है, उनके परिवार वाले/दोस्त या जो लोग उनसे संपर्क में आए हैं

ऐसे व्यक्ति या समुदाय जिनके प्रति पूर्वाग्रह हो या जो रूढिबद्ध (Stereotyped) हों

जातिय और अल्पसंख्यक समूह

महिलाएं, सेक्स वर्कर, प्रवासी मजदूर, एलजीबीटी समूह क्योंकि इन्हें कमजोर समझा जाता है

सेवा प्रदाता जैसे प्रथम श्रेणी के कार्यकर्ता (स्वास्थ्यकर्मी, गैर सरकारी संस्थाओं के कर्मी, पुलिस)

# पीएलएचआई के संदर्भ में लांछन और भेदभाव?

एचआईवी के संदर्भ में भेदभाव अधिक होता है

एचआईवी आजीवन रहने वाली बीमारी है। औसतन 86 प्रतिशत एचआईवी संक्रमण यौन मार्ग द्वारा होता है

लांछन और भेदभाव का कारण यौन संबंधों से जुड़े रूढ़िवादी विचार हैं

ऐसे में कोविड-19 संक्रमण उनके स्वास्थ्य दशा पर और बोझ डालता है और उन्हें भेदभाव का अधिक सामना भी करना पड़ सकता है



उन्हें निम्न जोखिम भी हो सकते हैं

गंभीर शारीरिक बीमारी का खतरा

भावनात्मक और सामाजिक दशा पर बुरा प्रभाव

स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने में कठिनाई और एचआईवी के इलाज में समस्या

# लांछन और भेदभाव के कारण और कारक



कोविड-19 एक नया वायरस है हम अब भी इसके बारे में सीख रहे हैं..... और इस बीमारी के बारे में बहुत सी अज्ञात बातें हैं

महामारी के कारण डर और चिंता होती है जिससे भेदभाव बढ़ता है

अत्याधिक जानकारी, मिथक और अफवाहें

इसलिए सही जानकारी द्वारा डर को कम करना चाहिए



# कोविड-19 के दौरान लांछन और भेदभाव के प्रभाव

भेदभाव का शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से बुरा प्रभाव पड़ता है।



लोग लक्षण छिपाते हैं, स्वास्थ्य सेवा लेने में और स्वस्थ व्यवहार अपनाने में संकोच करते हैं। इससे बीमारी की रोकथाम में दिक्कत होती है

इससे पीएलएचआई को अधिक समस्या है क्योंकि वे एंटी रेट्रोवाइरल थेरेपी (एआरटी) और परामर्श सेवाएं नहीं ले पाते

बीमारी से प्रभावित लोग, उनके देखभालकर्ता, परिवार वाले, मित्रों को अपनी सामाजिक स्थिति में क्षति और नकारात्मक भावनाएं अनुभव करते हैं  
उन्हें अकेलापन अफसोस, पछतावा और चिंता अधिक होती है

आत्म सम्मान और आत्म विश्वास में कमी होती है

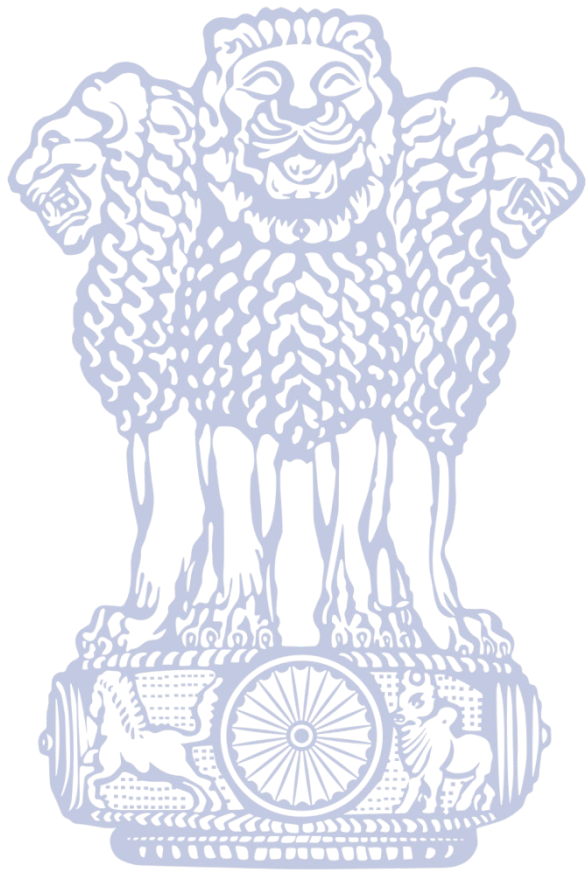
स्वास्थ्यकर्ता और अन्य लोग जो कोविड-19 को रोकने के लिए काम करते हैं उनका अलगाव करना

मौजूदा मानसिक स्थिति जैसे अवसाद और बढ़ सकता है



# लांछन और भेदभाव को दूर करने के लिए भारत सरकार के प्रयास

भारत सरकार कोविड-19 से संबंधित लांछन और भेदभाव को रोकने के लिए प्रतिबद्ध है।  
इस संदर्भ में कुछ पहल



सत्यमेव जयते

लांछन और भेदभाव को रोकने के लिए  
एक राष्ट्रीय अभियान की शुरुआत

योजनाकारों और कार्यान्वयन कर्ताओं  
के लिए रणनीति और दिशानिर्देशों के  
विकास में सहयोग देना

महामारी अधिनियम में संशोधन द्वारा  
स्वास्थ्य कर्मियों के खिलाफ किसी भी  
हिंसा या उत्पीड़न को गैर जमानती और  
दण्डनीय अपराध घोषित किया गया है

सेवा प्रदाताओं, देखभालकर्ताओं और  
माता-पिता का प्रशिक्षण और क्षमता  
निर्माण



# कोविड-19 से जुड़े लांछन और भेदभाव को रोकने में परामर्शदाताओं की भूमिका



परामर्शदाताओं की लांछन और भेदभाव को रोकने में महत्वपूर्ण भूमिका है। वे

प्रोत्साहन से भरे और सकारात्मक शब्दों का प्रयोग करें

दयालुता, एकता व सहानुभूति को बढ़ावा दें

चिंता को दूर कर, जागरूकता बढ़ाएं

सहायक सेवाओं पर मार्गदर्शन दें (उदाहरण मांसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण की वेबसाईट पर उपलब्ध, संसाधनों और वीडियो की जानकारी दें)

कोविड से प्रभावित लोगों के बारे में बात करते समय उचित शब्दों का प्रयोग करें

कोविड-19 के मामले, कोविड से पीड़ित, कोविड के वाहक या फेलाने वाले, कोविड संदिग्धों जैसे शब्दों का प्रयोग न करें

लांछन और भेदभाव को रोकने के लिए महत्वपूर्ण संदेश साझा करें

# लांछन और भेदभाव को रोकने के लिए महत्वपूर्ण संदेश

## संदेश 1



वैज्ञानिक तथ्यों और नवीनतम सरकारी स्वास्थ्य सलाह पर आधारित जानकारी दें



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



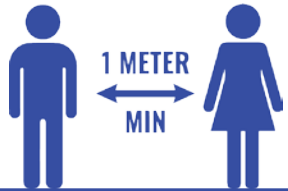
खांसते-छींकते समय अपने मुंह को रुमाल या टिश्यू से ढकें, इस्तेमाल के बाद रुमाल को अच्छे से धोएं और टिश्यू को ढक्कन वाले कूड़ेदान में फेंके



आंख, मुंह और नाक को छूने से बचें



बाहर निकलने से पहले मास्क पहनें



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



भीड़भाड़ वाली जगहों और सामाजिक उत्सवों में न जाएं



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



इन लक्षणों के होने पर राज्य हेल्पलाइन नंबर या स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय की 24X7 हेल्पलाइन. 011-23978046 पर संपर्क करें

# लांछन और भेदभाव को रोकने के लिए महत्वपूर्ण संदेश

## संदेश 2



### सकारात्मक पहलुओं पर जोर दें

बीमारी के इलाज और रोकथाम पर जोर दें जैसे शारीरिक दूरी बनाना, हाथ धोना, छींकते या खांसते समय मुंह को ढंकना

80 प्रतिशत कोविड-19 के मरीजों को केवल हल्के लक्षण होते हैं और वे देखभाल व इलाज के बाद ठीक हो जाते हैं।

सहायक इलाज से ठीक होने वाले कोविड-19 के मरीजों की कहानियां व उदाहरण साझा करें।

लक्षण होने पर जल्दी रिपोर्टिंग, जांच और इलाज पर जोर दें। आगे की प्रक्रिया पर मार्गदर्शन दें और जरूरी साधन व सेवाओं की उपलब्धता सुनिश्चित करें।

## संदेश 3



कोई भी इंसान जो सावधानी नहीं बरतता संक्रमित हो सकता है। किसी व्यक्ति या समुदाय या क्षेत्र को कोरोना फैलाने के लिए दोषी न ठहराएं इससे कोरोना से लड़ाई में कोई मदद नहीं मिलती

# लांछन और भेदभाव को रोकने के लिए महत्वपूर्ण संदेश

## संदेश 4



### मिथकों को दूर करें



कोविड-19 मक्खियों से नहीं फैलता



सूप या खाने में मिर्च डालने से कोविड-19 का इलाज नहीं होता



सूरज की किरणों या 25°C तापमान में रहने से कोविड से बचाव या इलाज नहीं होता



ब्लीच या कीटनाशक छिड़कने से कोविड से बचाव नहीं होता यह शरीर के लिए हानिकारक हो सकता है



वर्तमान में कोविड-19 के इलाज या रोकथाम के लिए कोई स्वीकृत दवाई या इलाज नहीं है



मेथेनॉल या एथेनॉल से कोविड-19 की रोकथाम या इलाज नहीं होता ये शरीर के लिए खतरनाक हो सकती है

## संदेश 5



### एक दूसरे की सहायता करने के लिए लोग क्या कर सकते हैं इस पर जोर दें

एक दूसरे का ख्याल रखना खास कर बुजुर्गों और जो पहले से बीमार हैं

ऐसे व्यक्तियों के प्रति दया, समानुभूति, देखभाल और मदद की भावना दिखाना

# लांछन और भेदभाव को रोकने के लिए महत्वपूर्ण संदेश

## संदेश 6



### प्रथम श्रेणी कार्यकर्ताओं को सराहना



प्रथम श्रेणी कार्यकर्ताओं (डॉक्टर, नर्स, पैरामैडिक, सफाई कर्मचारी और अन्य ज़रूरी सेवा प्रदाता) जो समुदायों को कोविड-19 से बचाने का काम कर रहे हैं, उनकी और उनके प्रयासों की सराहना करना



यह जानकारी देना की सभी स्वास्थ्यकर्ताओं का सवाधानियों का पालन करते हुए काम करने पर अच्छे से प्रशिक्षण किया जा रहा है

## संदेश 7



### तनाव से जूझ रहे और चिंतित व्यक्तियों की बात अच्छे से सुनें और उनसे सही जानकारी बाटें

सभी उपलब्ध मनोसामाजिक संसाधन व हेल्पलाइन जैसे – मानसिक स्वास्थ्य और मनोसामाजिक सहयोग (निमहेंस- 08046110007) और बच्चों के लिए (1098)

पीएलएचआईवी को एआरटी और परामर्श सेवाएं जारी रखने के लिए कहें

उन्हें सरल शारीरिक गतिविधियां करने के लिए प्रोत्साहित करें

# #TogetherAgainstCOVID19

