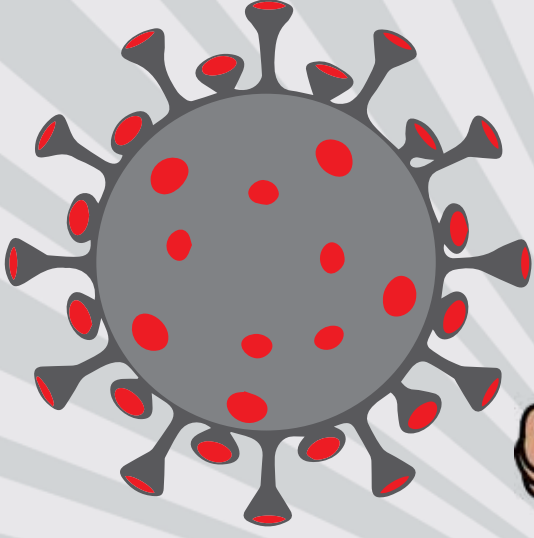


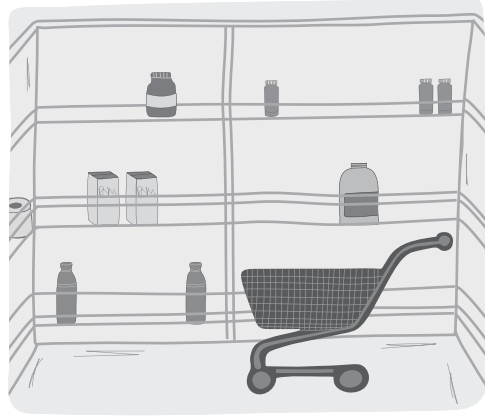
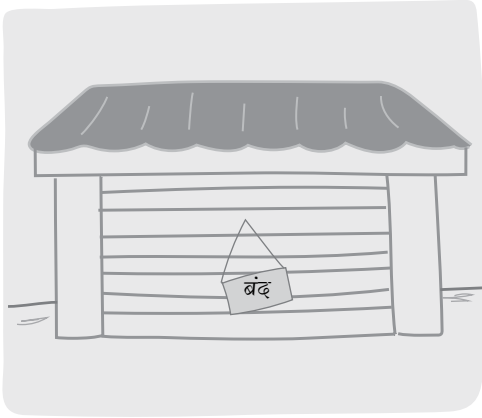
कोरोना का कोई डर नहीं!

बच्चे वायरस को कैसे हरा सकते हैं





सूरज की धूप से चमचमाता हुआ दिन है, लेकिन फिर भी सड़कें बिल्कुल खाली पड़ी हैं और चारों तरफ सन्नाटा पसरा हुआ है।



दुकानें और सुपरमार्केट तो खुले हैं, लेकिन उनके अंदर की अलमारियाँ/शेल्फ खाली हैं। स्कूल के गेट बंद हैं और सड़कों पर एक भी व्यक्ति नहीं दिखाई दे रहा है।





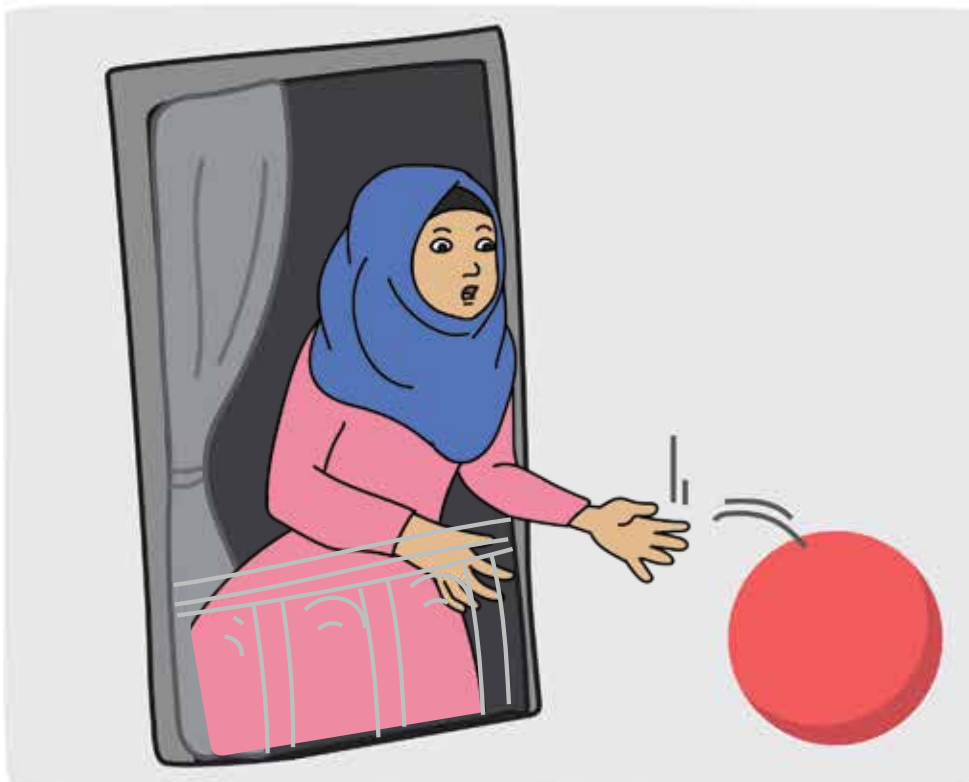
सारे स्कूल बंद हैं। सबीना, तारा, जॉनसन और हर्ष सभी अपने घरों के अंदर बंद हैं। वे सब ऊब चुके हैं, क्योंकि उन्हें घर से बाहर निकलने की इजाजत नहीं है।

चाचा, यह कोरोना क्या है, जिसके बारे में हर कोई बात कर रहा है? क्या हम सब मरने वाले हैं? इससे बहुत सारे लोग बीमार हैं। मैं घर में बंद होने की वजह से अपने दोस्तों के साथ भी नहीं खेल पा रहा हूँ, मुझे बहुत गुस्सा आ रहा है। आखिर हम क्या करें?

हर्ष, धैर्य रखो! कोरोना एक वायरस है। यह वायरस भी अन्य सांस के द्वारा फैलने वाले वायरस की तरह ही है, जो पहले से ही मौजूद हैं और मनुष्य के मुँह या नाक से निकली छोटी बूंदों से फैलती हैं। मैं तुमको एक संदेश भेजूंगा जिससे तुमको पता चलेगा कि कोरोना क्या है।

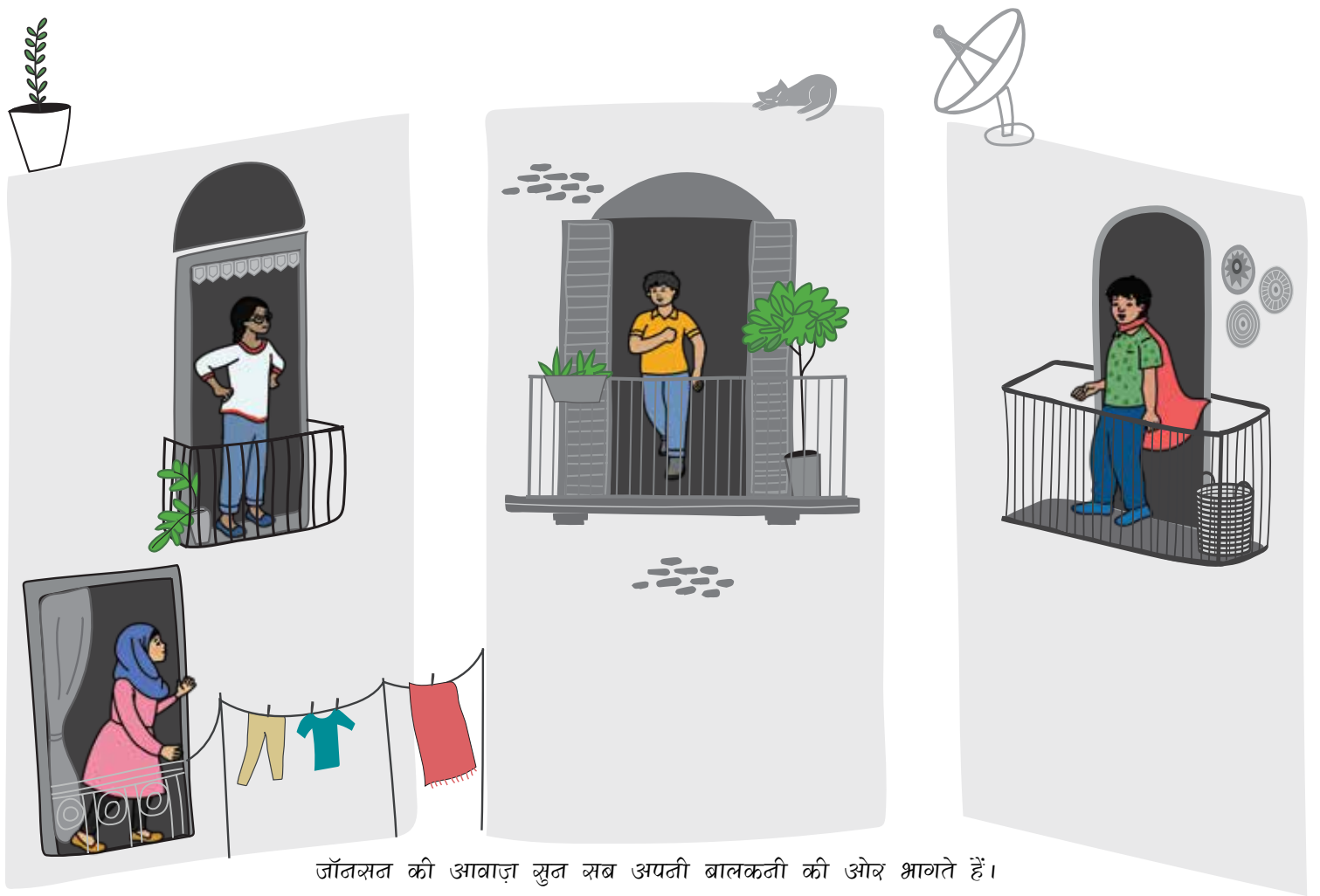


निराश हर्ष, हल निकालने का फैसला करता है। वह अपने चाचा को बुलाता है, जो एक बहुत प्रसिद्ध डॉक्टर हैं और शहर में काम करते हैं।



हम जॉनसन की खिड़की के सामने एक बॉल गिरती हुई देखते हैं।

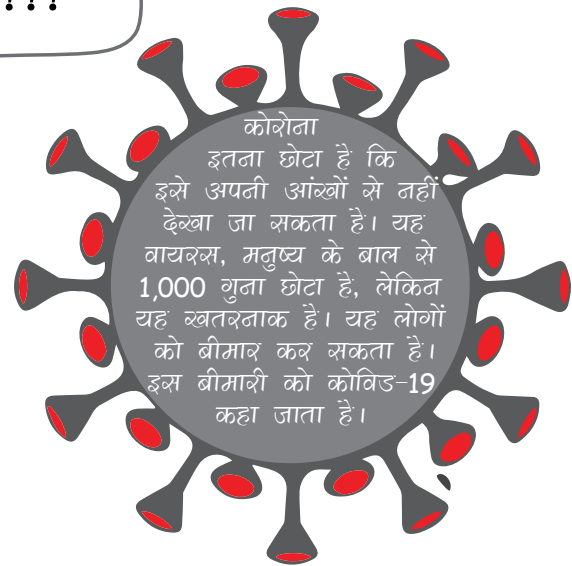
वह चिल्लाता है और बाहर भागता है।



जॉनसन की आवाज़ सुन सब अपनी बालकनी की ओर भागते हैं।



ये नहीं। बल्कि ये कोरोना है!!!



कोरोना इतना छोटा है कि इसे अपनी आंखों से नहीं देखा जा सकता है। यह वायरस, मनुष्य के बाल से 1,000 गुना छोटा है, लेकिन यह खतरनाक है। यह लोगों को बीमार कर सकता है। इस बीमारी को कोविड-19 कहा जाता है।

मैं इसके बारे में पहले से ही जानती थी।



बेशक, सबीना, तुम पहले से ही जानती थी।



तुम्हें क्या हुआ सबीना, तुम इतनी उदास क्यों हो?





कल मेरी छोटी बहन का जन्मदिन है, हमने उसके जन्मदिन पर पार्टी करने के लिए सोच रखा था पर मेरे माता-पिता ने पार्टी मनाने से मना कर दिया है। अब वह रो रही है, और मुझे उसके लिए बहुत बुरा लग रहा है।

मुझे लगता है कि एक छोटी सी बच्ची को पार्टी न मनाने के लिए कहना ठीक नहीं होगा। हमारे आस-पास कोई भी कोरोना से बीमार नहीं है, इसलिए इसका मतलब है कि हम सुरक्षित हैं।



दोस्तों, ये सब सावधानी बरतने के लिए है। अभी सावधान रहना बहुत ही जरूरी है।

कोरोना को किसी भी देश की सीमाओं पर नहीं रोका जा सकता है, यह अफ्रीका, एशिया, अमरीका, यूरोप..... बड़े और छोटे शहरों और यहां तक कि गांवों में भी हर जगह पहुंच सकता है।

सच में, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि हम शहर में रहते हैं या गांव में - वायरस कहीं भी पहुंच सकता है। शहर इससे अधिक प्रभावित होने लगते हैं, क्योंकि वहां भीड़ ज्यादा है।



हां, अगर कोई कोरोना से बीमार व्यक्ति छींकता, खांसता या किसी दूसरे के साथ हाथ मिलाता है, तो कोरोना उसके शरीर से निकल कर, अन्य स्वस्थ लोगों पर जा सकता है। कोरोना मुंह, आंख या नाक के माध्यम से उनके शरीर में प्रवेश कर सकता है।



लेकिन हमें कैसे पता चलेगा कि हम कोरोना की वजह से बीमार हैं? मेरी माँ को आज सुबह ही एक बार छींक आई थी। क्या तुमको लगता है कि कोरोना वायरस ने उन्हें पकड़ लिया है? क्या वह मरने वाली है?



एक बार छींक आने का मतलब कुछ नहीं है। लेकिन बीमार महसूस न करने के बावजूद भी तुमको कोविड-19 हो सकता है और तुम तब भी अन्य लोगों को संक्रमित कर सकते हो। यही कारण है कि कोरोना वार्षिक फ्लू की तुलना में आसानी से फैलता है।



यदि कोरोना हमारे शरीर में प्रवेश करता है, तो यह तेजी से अपनी संख्या बढ़ा सकता है। हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली वायरस से लड़ाई लड़ती है, जिससे हमें तेज बुखार और खांसी हो सकती है। जिन लोगों को पहले से ही स्वास्थ्य से जुड़ी समस्या है और जो लोग हमारी दादी और दादा की तरह 50-60 वर्ष से अधिक उम्र के हैं, वे अधिक बीमार हो सकते हैं। कभी-कभी उन्हें अपनी जान बचाने के लिए अस्पताल में इलाज कराना पड़ता है।





लेकिन मुझे अभी भी सबीना की बहन के लिए बुरा लग रहा है। उसे अपना जन्मदिन मनाते से नहीं रोका जाना चाहिए।



सबीना के माता-पिता एकदम सही काम कर रहे हैं और उसकी बहन की ही नहीं, बल्कि औरों की भी रक्षा कर रहे हैं, जो शायद जन्मदिन की पार्टी में आते।



घर पर रहें और केवल अपने नजदीकी परिवार के सदस्यों के साथ संपर्क में रहें।



अपनी दादी या दादा से दूरी बना कर रखें, चाहे वे आपके साथ ही रह रहे हों।



बेवजह बाहर न निकलें, जब तक कि ज़रूरी खाने का सामान न खरीदना पड़ जाए।

इसे सोशल डिस्टेंसिंग या सामाजिक दूरी रखना कहा जाता है।

ठीक है। फिर सबीना तुम भी खुश हो जाओ। तुम्हारा परिवार सभी की रक्षा कर रहा है।



सामाजिक दूरी एक सबसे महत्वपूर्ण पहल है जिसे इस समय सभी को करने की ज़रूरत है। यह वायरस के फैलाने से बचने का एक बहुत प्रभावी तरीका है और यह सुनिश्चित करने के लिए कि वायरस आपके शरीर में नहीं जा सकता। यही कारण है कि शहरों और गांवों में स्कूल बंद हो गए हैं और तुम भी कुछ समय के लिए अपने दोस्तों से नहीं मिल सकते हो।

मेरे माता-पिता ने कहा कि सामाजिक दूरी का मतलब यह भी है कि तुम लोगों के समूहों से बचो। कहीं भी लोगों की भीड़ न लगाने पाए।



कोई सिनेमाघर में जाना नहीं



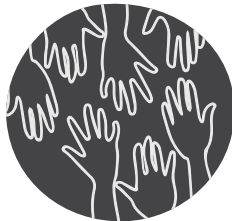
कोई रेस्टोरेंट में खाना नहीं



कोई खेल के मैदान में खेलना नहीं



कोई बड़े खेल का आयोजन नहीं



कोई गांव में सभाओं का आयोजन नहीं



कोई जन्मदिन पार्टियां नहीं

हां, भीड़ कम करें और कोरोना को फैलने से रोकें। वास्तव में सावधान रहें और कोरोना को अपने शरीर के अंदर न जाने दें।



लेकिन हम हर समय तो अंदर नहीं रह सकते। हमें भोजन खरीदने या डॉक्टर को दिखाने के लिए घर से बाहर निकलने की आवश्यकता हो सकती है। फिर क्या?



तुम सही कह रहे हो, जॉनसन। पर जब भी हमें बाहर जाना पड़े तो कुछ आसान तरीके हैं, जो हम जोखिमों को कम करने के लिए कर सकते हैं।



पहला, किसी से हाथ न मिलाओ या किसी को झप्पी न दो।



केवल मुस्कुराओ या हेलो बोलो।



दूसरे लोगों के साथ 1 मीटर की दूरी बना कर रखो।



और यदि तुमको छींक या खांसी है, तो इसके लिए अपनी कोहनी का प्रयोग करो।



और घर वापस आने पर हमेशा साबुन से हाथ धोना।

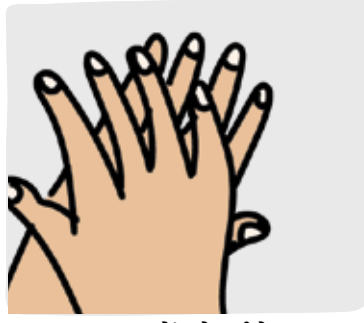


हां, इस तरह कम से कम 20 सेकंड के लिए अपने हाथों को साबुन और पानी से धोना:

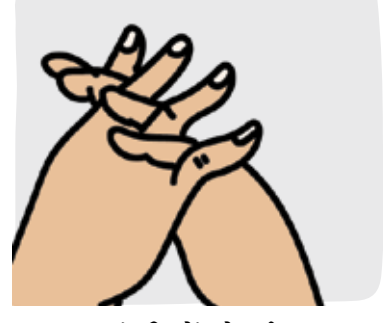




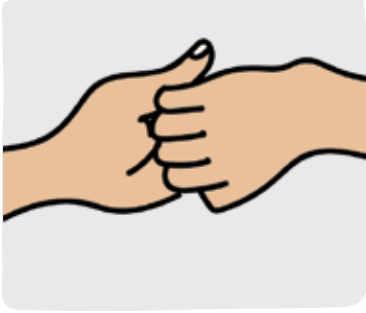
1. हथेलियां



2. हाथों के पीछे



3. उंगलियों के बीच



4. उंगलियों का पिछला भाग



5. अंगूठे



6. उंगलियों की युक्तियाँ/उंगली का पोर



7. कलाईयां

ऐसे हाथ धोने से कोरोना तुम्हारे हाथों पर नहीं टिक सकता।

यदि तुम्हारे पास पानी और साबुन नहीं है, तो सुनिश्चित करो कि तुम्हारे पास एक एल्कोहल युक्त सेनेटाइजर हो या तुम अपने हाथों से अपना चेहरा तब तक मत छूओ, जब तक कि तुम अपने हाथों को न धो लो।



दोस्तों, अगर हम सब मिलकर ध्यान रखें कि कोरोना हमारे शरीर में न जाने पाए या दूसरे लोगों को संक्रमित न कर पाए, तो हम वायरस के फैलने की गति को कम करेंगे। तब तक के लिए हम घर के अंदर गेम खेल सकते हैं, किताबें पढ़ सकते हैं और अपना होमवर्क कर सकते हैं। चलो, हम जो कुछ भी जानते हैं, वह सब कुछ दूसरों को भी बताएं। हम टीम हैं जो कोरोना वायरस को फैलने से रोक सकते हैं।



जिन्हें मैं जानती हूँ, उन सबको मैं टेक्स्ट संदेश भेजूंगी।

मैं अपने माता-पिता से उनके सभी दोस्तों के साथ इसे फोन पर साझा करने के लिए कहने जा रहा हूँ।

हमें अपने सभी पड़ोसियों को मुख्य संदेशों के बारे में बताना चाहिए।



आप खुद को, अपने परिवार को और अपने आस-पास सभी को सुरक्षित रखें, यह मायने नहीं रखता कि आप गांव में रह रहे हैं या शहर में।

आप तब तक घर से बाहर न निकलें, जब तक कोई जरूरी काम न पड़े।

केवल अपने नजदीकी परिवार से ही शारीरिक संपर्क रखें।

यदि आप घर से बाहर निकलें, तो दूसरों से कम से कम 1 मीटर की दूरी बना कर रखें।

घर आने के बाद अपने हाथ साबुन व पानी से धोएं।

दोस्तों से फोन पर बात करें, किसी पर लांछन न लगाएं और न ही भेदभाव करें।

परिवार में बड़े सदस्यों की मदद करें व छोटे बच्चों को मिले स्कूल के गृह कार्य को कराने में सहयोग करें।

घर पर रहें

अगले दिन....

जन्मदिन मुबारक हो!!!

याद रखें, खुद की और अपने आस-पास के लोगों की सुरक्षा करें।

रखता कि आप गांव में रह रहे हैं या शहर में।

आप तब तक घर से बाहर न निकलें, जब तक कोई जरूरी काम न पड़े।

केवल अपने नजदीकी परिवार से ही शारीरिक संपर्क रखें।

यदि आप घर से बाहर निकलें, तो दूसरों से कम से कम 1 मीटर की दूरी बना कर रखें।

घर आने के बाद अपने हाथ साबुन व पानी से धोएं।

दोस्तों से फोन पर बात करें, किसी पर लांछन न लगाएं और न ही भेदभाव करें।

परिवार में बड़े सदस्यों की मदद करें व छोटे बच्चों को मिले स्कूल के गृह कार्य को कराने में सहयोग करें।

यह कॉमिक बुक डॉयचे वेल्थुंगेरहिलफे ई.वी. ओर वॉश यूनाइटेड के द्वारा विकसित की गई है।

यह बिना किसी प्रतिबंध के गैर-वाणिज्यिक उद्देश्यों के लिए इस्तेमाल, पुनः उत्पादित ओर प्रसारित की जा सकती है। हालांकि, कॉमिक में परिवर्तन की अनुमति नहीं है। कॉमिक बुक का कोई भी व्यावसायिक उपयोग पूर्ण रूप से प्रतिबंधित है।

हम डॉ. रासमस लिस्टनर, एम.डी., पी.एच.डी. (स्वच्छता एवं पर्यावरण चिकित्सा संस्थान, चेरिटे यूनिवर्सिटेट्समेडिजिन बर्लिन) को कॉमिक बनाने हेतु तकनीकी सलाह के लिए धन्यवाद करते हैं।

क्रिएटिव एजेंसी पार्टनर: कबूम सोशल इम्पैक्ट

चित्रण: पूजा ढींगरा ओर अंकुर आहूजा।

संपर्क:

www.welthungerhilfe.org



info@welthungerhilfe.de

अनुवाद ओर अनुकूलन यूनिसेफ ओर न्यू कॉन्सेप्ट सेंटर फॉर डेवलपमेंट कम्युनिकेशन (NCCDC) के सहयोग से किया गया है।

कहानी की विषय-वस्तु कोविड-19 पर स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, डब्ल्यू.एच.ओ. ओर यूनिसेफ के दिशा-निर्देशों का पालन करती है।

अधिक जानकारी के लिए कृपया संपर्क करें:

सी4डी स्पेशलिस्ट/चाइल्ड प्रोटेक्शन स्पेशलिस्ट

संयुक्त राष्ट्र बाल कोष

यूनिसेफ हाउस, 73 लोदी एस्टेट, नई दिल्ली

दूरभाष: 91 11 2469 0401

वेब साइट: www.unicef.in



a member of

Alliance 2015

towards the eradication of poverty

