



Help us to  
help you

# नोवल कोरोनावायरस (COVID-19)



सामाजिक लांछन और भ्रांतियां

खुद रहें सुरक्षित, दूसरों को रखें सुरक्षित

क्या करें और क्या ना करें

क्या करें ✓



बार-बार हाथ धोएं। जब आपके हाथ स्पष्ट रूप से गंदे न हों, तब भी अपने हाथों को अल्कोहल आधारित हैंड वॉश या साबुन और पानी से कम-से-कम 20 सेकेंड तक साफ करें।



छींकते और खांसते समय कोहनी को मोड़कर उसमें अपना मुंह रखें/या टिश्यू का उपयोग करें।



प्रयोग के तुरंत बाद टिश्यू को किसी बंद डिब्बे में फेंक दें।



अगर आपको बुखार, सूखी खांसी और सांस लेने में कठिनाई है तो डॉक्टर से संपर्क करें। डॉक्टर से मिलने के दौरान अपने मुंह और नाक को ढकने के लिए मास्क/कपड़े का उपयोग करें।



अगर आप में कोरोना वायरस के लक्षण हैं, तो कृपया राज्य हेल्पलाइन नम्बर 104 या स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार की 24x7 हेल्पलाइन 1075/011-23978046 पर कॉल करें।



भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें।

✗



यदि आपको सूखी खांसी और बुखार का अनुभव हो रहा हो, तो किसी के साथ संपर्क में न आएं।

✗



अपनी आंख, नाक या मुंह को ना छूयें।

✗



क्या न करें ✗

सार्वजनिक स्थानों पर ना धूकें।

हम सब साथ मिलकर  
कोरोनावायरस से लड़ सकते हैं

**BIHAR EDUCATION PROJECT COUNCIL**

Shiksha Bhawan, Rashtrabhasha Parishad Campus, Saidpur, Rajendra Nagar, Patna-4

Email Id: ssabihar@gmail.com, info@becpssa.in Website: <http://www.becpssa.in>

Telephone: 0612-2667152/0612-2667164/0612-2667186

सामाजिक लांछन और भ्रांतियों को रोकने और संबोधित करने के लिए एक गाइड/दिशानिर्देश

**लक्षित समूह** : सरकार, मीडिया और स्थानीय संगठन जो कोरोनावायरस रोग (COVID-19)की रोक-थाम पर काम कर रहे हैं।

### सामाजिक लांछन/भ्रांति क्या है?

स्वास्थ्य के संदर्भ में सामाजिक लांछन/भ्रांतियाँ एक व्यक्ति या व्यक्तियों के समूह के बीच एक नकारात्मक सामंजस्य या सोच है यह उन लोगों में कुछ विशिष्ट/खास अभिलक्षणों और एक विशिष्ट बीमारी के होने पर होती हैं। एक प्रकोप या भयावह परिस्थितियों में इसका अभिप्राय यह हो सकता है कि इसके लिए लोगों को लेबल किया गया हो, उन्हें रूढ़िवादी या घिसे-पिटे विचारों वाला रेखांकित किया गया हो, उनके साथ भेदभाव किया गया हो, उनका इलाज अलग से किया गया या और ऐसी बीमारी होने या इस बीमारी की शंका की वजह से उनके सामाजिक स्तर में गिरावट हुई हो।

इस तरह के व्यवहार से जो लोग बीमारी से ग्रसित हैं, उन पर तो नकारात्मक प्रभाव पड़ ही सकता है, साथ-साथ उन पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है जो उनकी देखभाल करने में लगे हैं, चाहे वो परिवार के लोग हों, दोस्त हों और समुदाय हों। जिन लोगों को यह बीमारी नहीं है, लेकिन यदि वे इस समूह के साथ अन्य विशेषताओं को साझा करते हैं तब वे भी इस सामाजिक लांछन/भ्रांतियों को झेलते हैं।

वर्तमान COVID-19 प्रकोप ने कुछ जातीय पृष्ठभूमि के लोगों में सामाजिक लांछन/भ्रांतियों और भेदभाव को बढ़ावा दिया है। साथ ही उन लोगों के साथ भी सामाजिक लांछन/भ्रांतियों और भेदभाव को बढ़ावा मिला है, जो कथित रूप से इस वायरस के संपर्क में हैं।

COVID-19 से इतना ज्यादा सामाजिक लांछन/भ्रांतियाँ क्यों उत्पन्न हो रही हैं?

COVID-19 से जुड़े लांछन/भ्रांतियों का स्तर तीन मुख्य कारकों पर आधारित है;

- (1) यह एक नई बीमारी है और ज्यादातर लोग अभी भी इस से अनभिज्ञ या अज्ञात हैं;
- (2) हम अक्सर अज्ञात से डरते हैं; और
- (3) जो डर दूसरों को सता रहा हो उस डर से खुद को सम्बद्ध करना या जोड़ना ज्यादा आसान होता है।

यह आसानी से समझा जा सकता है कि जनता/आम लोगों में भ्रम, चिंता और भय का

माहौल है। दुर्भाग्यवश ये कारक भी हानिकारक और घिसे-पिटे रिवाजों और प्रथाओं को बढ़ावा दे रहे हैं।

## इसका प्रभाव क्या है?

लांछन सामाजिक सामंजस्य को कम कर सकता है और समूहों के संभावित सामाजिक अलगाव को कम कर सकता है। ऐसी स्थिति में जहां वायरस अधिक है, वहाँ कम नहीं है, इस बीमारी के फैलने की संभावना और अधिक हो सकती है। परिणामस्वरूप यह गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं को और अधिक बढ़ा सकता है। और, इस से इस बीमारी के प्रकोप या प्रसार को नियंत्रित करना और मुश्किल हो सकता है।

## लांछन के दुष्परिणाम हो सकते हैं :

- भेदभाव से बचने के लिए लोगों द्वारा बीमारी को छिपाने के लिए विवश होना।
- स्वास्थ्य देख-भाल हेतु चिकित्सकीय सेवाओं की मांग करने या प्राप्त करने में विलंब होना या रुकावट आना।
- उनके द्वारा स्वस्थ व्यवहार अपनाने से हतोत्साहित होना

1 इस चेकलिस्ट में संचार कार्यक्रमों के लिए जॉन्स हॉपकिन्स सेंटर की सिफारिशें शामिल हैं

## सामाजिक लांछन को कैसे संबोधित करें

साक्ष्य स्पष्ट रूप से दर्शाते हैं कि संचारी रोगों के चारों ओर लांछन और भय उसके प्रति प्रतिक्रिया करने में बाधा उत्पन्न करते हैं। लोगों में बेहतर विश्वास पैदा करने के लिए ये देखा जाना जरूरी है कि क्या किया गया कार्य विश्वसनीय स्वास्थ्य सेवाओं और सलाह में विश्वास पैदा कर रहा है, प्रभावित लोगों के साथ सहानुभूति दिखा रहा है, बीमारी को स्वयं से समझने, और प्रभावी एवं व्यावहारिक उपाय अपनाने के लिए प्रेरित कर रहा है, ताकि लोगों को खुद को और अपने प्रियजनों को सुरक्षित रखने में मदद मिल सके।

हम COVID-19 के बारे में कैसे संवाद करते हैं, यह लोगों को मदद करने के लिए प्रभावी कार्रवाई करने में महत्वपूर्ण है। बीमारी का मुकाबला करें और इसके फैलने के डर और लांछन से बचें। इसके लिए एक ऐसे वातावरण बनाने की आवश्यकता है जहां इस रोग और इसके प्रभाव पर चर्चा की जा सके। और, इसे खुले तौर पर, ईमानदारी से और प्रभावी ढंग से संबोधित किया जा सके।

यहां कुछ टिप्स/युक्तियाँ दी गई हैं कि कैसे सामाजिक लांछन को संबोधित किया जाए

और इसके बाकी बीमारियों के साथ सम्मिश्रण के बचा जाए :

1. शब्द मायने रखते हैं : नए कोरोना वायरस (COVID-19) के बारे में बात करते समय "क्या करें" और "क्या न करें" ।
2. अपनी जिम्मेदारी निभाएं : लांछन को दूर करने के सरल उपाय ।
3. संचार/संदेश युक्तियाँ और संदेश ।

### शब्द मायने रखते हैं :

कोरोना वायरस बीमारी के बारे में बात करते समय कुछ शब्द (यानी संदिग्ध मामला, अलगाव) और भाषा लोगों के लिए एक नकारात्मक अर्थ उत्पन्न कर सकती है, जो लोगों के बीच इसके प्रसार को और व्यापक बनाने के लिए जिम्मेदार हो सकता है। और, ऐसा करना इस से जुड़े लांछन को और बढ़ाने वाली एक प्रवृत्ति हो सकती है। ऐसे में वे मौजूदा नकारात्मकता को समाप्त कर सकते हैं, रूढ़ियों या मान्यताओं को चुनौती दे सकते हैं, बीमारी और अन्य कारकों के बीच झूठी तालमेल को कमजोर कर सकते हैं, और उन आयामों को कमजोर कर सकते हैं, जो इस बीमारी से जुड़े व्यापक भय को प्रसारित करने में अपना योगदान दे रहे हों।

ऐसी स्थिति लोगों को जांच, परीक्षण और स्क्रीनिंग से दूर कर सकती है। ऐसे में हम मीडिया सहित सभी संचार माध्यमों में कार्यरत लोगों से आग्रह करेंगे कि वो बीमारग्रस्त लोगों का सम्मान करने और उन्हें सशक्त बनाने वाली भाषा का उपयोग करें। मीडिया में प्रयुक्त शब्द विशेष रूप से महत्वपूर्ण होते हैं, क्योंकि ये लोकप्रिय भाषा को आकार देने और नए कोरोना वायरस (COVID-19) पर सकारात्मक संचार करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। नकारात्मक रिपोर्टिंग में लोगों को प्रभावित करने की क्षमता है कि कैसे लोग इस नए कोरोना वायरस (COVID-19) से प्रभावित हो सकते हैं, और कैसे रोगियों और उनके परिवारों को इस बीमारी से प्रभावित होने से बचाया जा सकता है और सामुदायिक स्तर पर इसका इलाज किया जाना सुनिश्चित किया जा सके।

इस संदर्भ में कई ऐसे ठोस उदाहरण हैं जिससे हमें मालूम होता है कि कैसी समावेशी भाषा और कम कलंककारी शब्दावली का उपयोग कर हम एचआईवी, टीबी और एच. 1 एन. 1 फ्लू 2 जैसे महामारी को नियंत्रित करने में मदद कर सकते हैं।

### क्या करें और क्या न करें

नीचे नए कोरोनावायरस रोग के बारे में बात करते समय भाषागत कुछ "क्या करें" और "क्या न करें" दिए गए हैं –

(COVID-19) : क्या करें – नए कोरोनावायरस रोग के बारे में बात करें

(COVID-19) : स्थान या बीमारी के लिए जातीयता संलग्न न करें, यह "वुहान वायरस" "चीनी वायरस" या "एशियाई वायरस" नहीं है।

रोग के लिए आधिकारिक नाम जानबूझकर लांछन से बचने के लिए चुना गया था – “CO” का मतलब कोरोना है, “vi” वायरस के लिए और बीमारी के लिए “D” 19 इसलिए, क्योंकि यह बीमारी 2019 में उभरी है।

2 यूएन एड्स शब्दावली दिशानिर्देश: ‘एड्स पीड़ित’ से लेकर ‘एचआईवी से पीड़ित लोगों के लिए ; एड्स के खिलाफ लड़ाई से लेकर एड्स की प्रतिक्रिया तक।

### **क्या करें और क्या ना करें –**

‘उन लोगों के बारे में बात करें, जिन्हें (COVID-19) हुआ है, :वे लोग जिनका COVID-19 के लिए इलाज किया जा रहा है’ ,“जो लोग COVID-19 से उबर रहे हैं” या “COVID-19 के प्रभाव में आने के बाद मरने वाले लोग”

### **क्या न करें**

“COVID-19 मामलों” या “पीड़ित” के रूप में इस बीमारी से पीड़ित लोगों को देखने जाना।

### **क्या करें**

“उन लोगों के बारे में बात करें जिन्हें COVID-19 हो सकता है” या “ऐसे लोग जो इसके लिए अनुमान के मुताबिक हैं।”

### **COVID-19**

“क्या न करें COVID-19 संदिग्धों” या “संदिग्ध मामलों” के बारे में बात न करें।

### **क्या करें :**

उन लोगों के बारे में बात करें जो इससे संक्रमित हैं या जिन्हें COVID-19 है

### **क्या न करें :**

उन लोगों के बारे में बात न करें जो COVID-19 संचारित कर रहे हैं या “दूसरों को संक्रमित कर सकते हैं” या “फैलाने” के बारे में बात न करें

वायरस “के रूप में यह जानबूझ कर संचरण का मतलब है और दोष मढ़ने के लिए जिम्मेदार बनाता है।

अपराधीकरण या अमानवीय शब्दावली का प्रयोग उन धारणाओं को मजबूत बनाता है जिसके तहत ये संभावनाएं रहती हैं कि किसी व्यक्ति ने जरूर कुछ गलत, अप्राकृतिक या

अमानवीय कृत्य किए हैं, जिसकी वजह से उसे संक्रमण हुआ होगा।  
बेवजह दुश्प्रचार फैलाते हों, सहानुभूति को कम करते हैं, और संभावित रूप से व्यापक रूप से इसे हवा देते हैं। उपचार की तलाश या स्क्रीनिंग, परीक्षण और संगरोध में भाग लेने की अनिच्छा।

### क्या करें

वैज्ञानिक डेटा और नवीनतम आधिकारिक स्वास्थ्य सलाह के आधार पर COVID-19 से जोखिम के बारे में सटीक बात करें

### क्या न करें

अपुष्ट बातें अफवाहों को न दोहराएं या साझा न करें, और अतिशयोक्तिपूर्ण भाषा का उपयोग करने से बचें।

“प्लेग”, “सर्वनाश” आदि जैसे भय उत्पन्न करने के लिए बने शब्दों के इस्तेमाल से भी बचें।

### क्या करें

सकारात्मक बात करें और रोकथाम और उपचार के उपायों की प्रभावशीलता पर जोर दें। ज्यादातर लोगों के लिए यह एक बीमारी है, जिसे वे दूर कर सकते हैं। कुछ ऐसे बहुत से सरल कदम और उपाये हैं जिनको अपनाकर हम सब अपने आप को, अपने प्रियजनों को इन सबसे सुरक्षित रख सकते हैं।

### क्या न करें

नकारात्मक या खतरे के संदेशों पर जोर न दें या उन पर ध्यान न दें। हमें काम करने की जरूरत है

साथ में उन लोगों की मदद करने के लिए जो सबसे अधिक सुरक्षित हैं।

### क्या करें

संक्रमण को रोकने के लिए ज्यादा से ज्यादा सुरक्षात्मक उपायों को अपनाने की प्रभावशीलता पर जोर दें और साथ ही नए कोरोना वायरस की प्रारंभिक जांच, परीक्षण और उपचार को प्राथमिकता दें।

### अपनी हिस्सेदारी निभाएं :

सामान्य रूप से चीन और एशिया के लोगों के आसपास के लांछनों को रोकने में सरकारों, नागरिकों, मीडिया, प्रमुख प्रभावकों और समुदायों की महत्वपूर्ण भूमिका है। हम सभी को

सोशल मीडिया और अन्य संचार प्लेटफार्मों पर संचार करते समय काफी सचेत और विचारशील होना चाहिए। नए कोरोनावायरस रोग (COVID-19) के प्रति आसपास हमें सहायक और सकारात्मक व्यवहार का प्रदर्शन करना चाहिए।

**यहाँ कुछ उदाहरणों और युक्तियों पर विचार करने के लिए संभावित कार्यों पर सुझाव दिए गए हैं जिनसे कोरोना से संबंधित लांछनों के प्रसार को रोक जा सकता है:**

तथ्यों को फैलाना : कोरोनावायरस रोग (COVID-19) कैसे संचरित और उपचारित होता है और इसके संक्रमण को कैसे रोका जाए, इस से संबंधित अपर्याप्त ज्ञान से इससे संबंधित लांछन/भ्रांतियों को बढ़ाया जा सकता है या इसको बल मिल सकता है। इससे बचाव के लिए ये आवश्यक है कि समयानुकूल और क्षेत्र विशेष की जरूरतों के आधार पर इसके समेकन और प्रसार को प्राथमिकता दें— और प्रभावित क्षेत्रों के बारे में समुदाय विशेष की जानकारी, व्यक्तिगत और समूह COVID-19 के लिए भेद्यता, उपचार के विकल्प और स्वास्थ्य देखभाल और जानकारी का उपयोग करने के लिए उन्हें प्रेरित करें। सरल भाषा का प्रयोग करें और जटिल तकनीकी शब्दों के इस्तेमाल से बचें। सोशल मीडिया के इस्तेमाल से हम अपेक्षाकृत कम लागत पर सही जानकारी बड़ी संख्या में लोगों तक पहुँचा सकते हैं।

सामाजिक प्रभावकों/प्रभावशाली व्यक्तियों को समाहित करना: सामाजिक प्रभाव वाले लोगों, जैसे धार्मिक नेताओं को ऐसे लोग जो COVID-19 से ग्रस्त हैं, उनके लिए लोगों को सहयोग करने के लिए कहना चाहिए या सम्मानजनक हस्तियों को समाज में ऐसे संदेश फैलाने चाहिए जो लोगों में COVID-19 के भय को कम करे। जानकारियाँ संवाद जिस वर्ग या समुदाय के लिए हो वो पूरी और अच्छी तरह से नियोजित होनी चाहिए और जिन हस्तियों को संवाद करने के लिए कहा जाये वो यह जानकारी व्यक्तिगत रूप से उनसे आबद्ध होनी चाहिए, और जिन दर्शकों को वे प्रभावित करना चाहते हैं, वो पूरी तरह से उनके भौगोलिक और सांस्कृतिक परिवेश के अनुरूप होनी चाहिए। एक उदाहरण— एक महापौर (या अन्य महत्वपूर्ण प्रभावशाली व्यक्ति) और एक चीनी समुदाय के नेता के साथ—हाथ मिलाते हुए सोशल मीडिया पर प्रदर्शित हों।

उन स्थानीय लोगों की आवाजों, कहानियों और छवियों को प्रदर्शित और प्रचारित करें जिन्होंने नए इस कोरोना वायरस का अनुभव किया है (COVID-19) और उससे सफलतापूर्वक मुक्त हुए हों। साथ ही इस बात को भी रेखांकित करें कि कैसे इस बीमारी से उबरने में उनके प्रियजनों ने उन्हें सहयोग किया है। सामुदायिक स्वयंसेवक भी समुदायों में इस लांछन को कम करने में एक अहम भूमिका निभाते हैं।

सुनिश्चित करें कि आप विभिन्न जातीय समूहों को चित्रित करते हैं। सभी सामग्रियों को विविध समुदायों को दिखाया जाना चाहिए। COVID-19 के प्रसार को रोकने के लिए प्रभावित व्यक्तियों के साथ मिलकर काम करना अत्यंत आवश्यक है। यह सुनिश्चित करें कि टाइपफेस, प्रतीक और प्रारूप तटस्थ हों और किसी विशेष समूह का सुझाव नहीं देते हैं।

**नैतिक :** पत्रकारिता की रिपोर्टिंग जो व्यक्तिगत व्यवहार और रोगियों पर अत्यधिक ध्यान केंद्रित करती है और COVID-19 को फैलाने की जिम्मेदारी उन लोगों का लांछन बढ़ा सकती है जो इस रोग से ग्रसित हैं। उदाहरण के लिए, कुछ मीडिया घरानों ने COVID-19 के स्रोत पर सट्टा लगाने पर ध्यान केंद्रित किया है। प्रत्येक देश में "रोगी शून्य" की स्थिति दिखाने की वकालत की कोशिश करने में लगी हैं। वैक्सीन और उपचार खोजने के प्रयासों के प्रचार पर जोर देना समुदाय में डर बढ़ा सकते हैं और यह धारणा दे सकते हैं कि हम संक्रमण को रोकने के लिए शक्तिहीन हैं। बजाय इसके, COVID-19 कैसे फैलता है, उसके प्रारम्भिक लक्षण क्या होते हैं, बुनियादी संक्रमण की रोक-थाम कैसे की जा सकती है, कब उपचार के लिए जाना है, इन बातों का प्रचार किया जाना ज्यादा से ज्यादा आवश्यक है

जुड़ाव, लांछन और स्टीरियोटाइपिंग को संबोधित और उन्हें कम करने के लिए कई प्रयास किये जा सकते हैं। एक आंदोलन और एक सकारात्मक वातावरण बनाने के लिए ये गतिविधियाँ लिंक करना अत्यंत महत्वपूर्ण हैं जो देखभाल और सहानुभूति को बढ़ावा देती हों।

## संचार टिप्स और संदेश

गलत सूचना और अफवाहों का एक "भ्रमजाल" वर्तमान प्रकोपों को अधिक तेजी से फैला रहा है जो इस नया कोरोना वायरस (COVID-19) से संबंधित लांछनों/भ्रांतियों और नकारात्मक प्रभावों को फैलाने में योगदान देता है।

3. नाइजीरिया में 2014 के इबोला प्रकोप को सफलतापूर्वक समाहित किया गया जो पश्चिम अफ्रीका के तीन अन्य देशों को आंशिक रूप से प्रभावित करता था। सटीक सूचनाओं का प्रसार करने और प्रसारित संदेशों को सही करने के लिए लक्षित सोशल मीडिया अभियानों को नियोजित करना, ट्विटर और फेसबुक के सकारात्मक सहयोग ने इसे सहज बनाया। यह हस्तक्षेप विशेष रूप से प्रभावी था क्योंकि अंतर्राष्ट्रीय गैर-सरकारी संगठन (एनजीओ), सोशल मीडिया प्रभावितों, मशहूर हस्तियों और ब्लॉगर्स ने अपने व्यापक प्लेटफार्मों का उपयोग आगे और जानकारी और राय साझा करने के लिए किया एवं स्वास्थ्य संचार साझा किया गया। फेयोइन, ए। 2016. अफ्रीका में स्वास्थ्य संचार के लिए सोशल मीडिया को संलग्न करना: दृष्टिकोण, परिणाम और सबक। जनसंचार और पत्रकारिता जर्नल, 6 (315)।



4 “एंजेलीना जोली प्रभाव” शब्द सार्वजनिक स्वास्थ्य संचार शोधकर्ताओं द्वारा बढ़ाए गए इंटरनेट के लिए जिम्मेदार था। 2013 की अभिनेत्री एंजेलिना जोली के कई वर्षों तक स्तन कैंसर के आनुवांशिकी और परीक्षण के बारे में खोज की गई थी निवारक डबल मास्टेक्टॉमी। यह “प्रभाव” बताता है कि विश्वसनीय स्रोतों से सेलिब्रिटी समर्थन प्रभावी हो सकते हैं। जनता को स्वास्थ्य ज्ञान की तलाश के लिए प्रभावित करते हैं। COVID-19 के लिए स्वास्थ्य सेवाओं के प्रति उनका दृष्टिकोण भी प्रभावित होता है।

अतः यह भ्रमजाल प्रकोप से प्रभावित क्षेत्रों के लोगों के साथ सामाजिक लांछन व भेद-भाव को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। हमें सामूहिक एकजुटता और स्पष्टता की आवश्यकता है, समुदायों और इस नए प्रकोप से प्रभावित लोगों का समर्थन करने के लिए कार्रवाई योग्य जानकारी आवश्यक है।

**गलतफहमी, अफवाहें और गलत सूचनाएँ लांछनों और भेदभाव को बढ़ाने में योगदान कर रही हैं, जिससे इसके प्रति सकारात्मक पहल करने में अवरोध आता है**

– लोगों की भावनाओं को स्वीकार करने के साथ-साथ गलत धारणाओं को सुधारना और इसके साथ अंतर्निहित झूठी धारणा को दुरुस्त किया जाना।

– रोकथाम, जीवन रक्षक क्रियाओं, शुरुआती जांच और उपचार के महत्व को बढ़ावा देना। आगे समुदायों की चिंता, संचरण को रोकने और उन्हें कम करने के लिए सामूहिक एकजुटता और वैश्विक सहयोग की आवश्यकता है

नए कोरोना वायरस (COVID-19) से प्रभावित व्यक्ति या समूह के साथ सहानुभूतिपूर्ण कथन, या कहानियों को साझा करें, जो अनुभवों और संघर्षों का मानवीकरण करते हैं और उन लोगों के लिए समर्थन और प्रोत्साहन देने वाले संवाद का सृजन करते हैं।

डर से नहीं, तथ्य से इस नॉवल कोरोना वायरस का प्रसार बंद होगा (COVID-19)

– तथ्यों और बीमारी के बारे में सटीक जानकारी साझा करें।

– मिथकों और रूढ़ियों को चुनौती दें।

– शब्दों को ध्यान से चुनें। जिस तरह से हम संवाद करते हैं, वह दूसरों के दृष्टिकोण को प्रभावित कर सकता है (ऊपर दिए गये क्या करें और क्या न करें से संदर्भ लें)

— खुद रहें सुरक्षित, दूसरों को रखें सुरक्षित —

**क्या आपको COVID-19 की जाँच की आवश्यकता है ?**

- यदि आपको खाँसी, बुखार या सांस लेने में कठिनाई जैसे लक्षण नहीं हैं तो आपको **COVID-19** की जाँच करवाने की आवश्यकता नहीं है
- यदि आप में उपरोक्त लक्षण है और आपने इटली, ईरान, कोरिया गणराज्य, फ्रांस, स्पेन, जर्मनी या संयुक्त अरब अमीरात, आदि किसी भी **COVID-19** प्रभावित देश की यात्रा की है या आप प्रयोगशाला से प्रमाणित **COVID-19** के किसी रोगी के संपर्क में आये हैं, तो तुरंत राज्य हेल्पलाइन नम्बर **104** (24 X 7) स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार की (24 X 7) हेल्पलाइन नम्बर **1075 / 011-23978046** पर सम्पर्क करें
- हेल्पलाइन सेवा आपके संपर्क विवरणों को नोट करेगी और **COVID-19** के परीक्षण प्रोटोकॉल के साथ आपसे संपर्क करेगी
- प्रोटोकॉल के अनुसार यदि आपको जाँच की आवश्यकता है तो जाँच केवल सरकार द्वारा अनुमोदित प्रयोगशाला में की जायेगी

- सरकार द्वारा अनुमोदित प्रयोगशालाओं की सूची <https://www.icmr.nic.in/> पर उपलब्ध है
- वर्तमान में, **COVID-19** के परीक्षण के लिए कोई भी निजी अस्पताल/निजी प्रयोगशाला अधिकृत नहीं है

**हम सब साथ मिलकर कोरोनावायरस से लड़ सकते हैं**



**नोवल कोरोनावायरस  
(COVID-19)**



**World Health  
Organization**

**unicef** unite for children