सुरक्षित घर वापस

कोरोना वायरस से खुद बचें और गांव को भी बचाएं

प्रवासी साथियों, आपका वापस अपने प्रदेश एवं घर में स्वागत है।
आपके अच्छे स्वास्थ्य की हम कामना करते हैं।
आइए मिलकर हम कोरोना को हराएं।

कोरोना वायरस को जानें

1 कोरोना के लक्षण:

बुखार

खांसी

सांस लेने में कठिनाई

2 कोरोना वायरस से बचने के उपाय:

कोरोना वायरस से बचने की कोई दवा या टीका अभी तक नहीं बनी है। कोरोना वायरस के कारण मनुष्य गंभीर रूप से बीमार हो सकता है और उसकी मृत्यु भी हो सकती है।

कोरोना से बचने के लिए

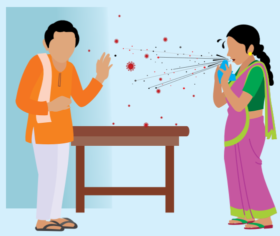
- खांसते या छींकते समय मुंह और नाक को ढक कर रखें।

- हाथों को साबुन और पानी से 40 सेकंड तक धोएं।

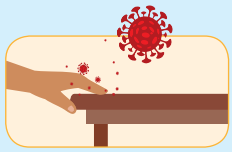
- दूसरों से 1 मीटर की शारीरिक दूरी बनाएं।

- मास्क पहन कर रहें।

3 कोरोना वायरस कैसे फैलता है?



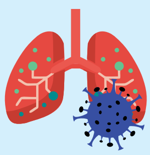
- जब कोरोना वायरस से संक्रमित कोई व्यक्ति खांसता या छींकता है तो उसके मुंह या नाक से निकली छोटी बूंदें द्वारा यह वायरस फैलता है।



- संक्रमित व्यक्ति को छूने से या उनके निकट संपर्क से या फिर संक्रमित व्यक्ति द्वारा छुई कोई भी वस्तु छूने से यह वायरस दूसरों में फैल सकता है।

4 कोरोना वायरस किसे हो सकता है?

- कोरोना वायरस से सभी उम्र के लोग संक्रमित हो सकते हैं। परंतु 60 वर्ष से अधिक उम्र के लोग और जो लोग पहले से ही मधुमेह, उच्च रक्तचाप, सांस रोग या कैंसर जैसी समस्याओं से ग्रसित हैं, उनमें कोरोना वायरस के कारण गंभीर रूप से बीमार पड़ने की अधिक संभावना है।



- कोई विशेष समुदाय, जाति, धर्म, देश या प्रदेश के लोग इस वायरस को फैलाने के लिए ज़िम्मेदार नहीं हैं। यह किसी को भी संक्रमित कर सकता है।

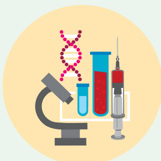
प्रवासी कामगारों के वापसी पर प्रबंधन प्रोटोकॉल

आने के बाद जिला प्रशासन द्वारा
पंजीकरण और स्क्रीनिंग

कोविड–19 के लक्षण पाए जाने पर

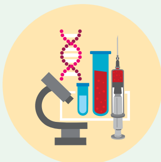
सरकार द्वारा प्रबंधित क्वारन्टाइन फैसिलिटी में रखा जाएगा।

- क्वारन्टाइन फैसिलिटी में कोविड-19 की जांच होगी।



- जांच में संक्रमण पाए जाने पर अस्पताल में भर्ती किया जाएगा।

- जांच में संक्रमण न पाए जाने पर 7 दिन क्वारन्टाइन में रख कर दोबारा जांच होगी।



- 7 दिन बाद भी संक्रमण न होने पर घर भेज दिया जाएगा जहां खुद को 14 दिन होम क्वारन्टाइन में रखना होगा।

कोविड–19 के लक्षण न होने पर

घर भेज दिया जाएगा।

- घर में खुद को 21 दिन होम क्वारन्टाइन में रखना होगा।

- यदि आपको होम क्वारन्टाइन के दौरान खांसी, बुखार या सांस लेने में कठिनाई जैसे लक्षण दिखाई दें, तो तुरंत गांव की

आशा या सरकार की
हेल्पलाइन नंबर
1800-180-5145
पर संपर्क करें।

प्रवासी कामगारों

के लिए होम क्वारन्टाइन के दौरान सावधानियां

1 घर पहुंचते ही 21 दिनों तक होम क्वारन्टाइन में रहें।

2 क्वारन्टाइन के दौरान जहां तक संभव हो घर में अलग कमरे में रहें।

3 क्वारन्टाइन में रहते हुए अनिवार्य रूप से मास्क/गमछा/दुपट्टे से मुंह एवं नाक ढकें।

4 गमछा/दुपट्टे के मास्क को साबुन और गरम पानी से धोएं और उसे धूप में सुखाएं।

5 सिर्फ एक बार उपयोग के लिए बने मास्क का उपयोग दोबारा न करें। मास्क का सुरक्षित निपटान करें।

6 हाथों को साबुन व साफ पानी से बार-बार धोने की आदत डालें।

7 किसी से भी हाथ न मिलाएं न पकड़े एवं न गले लगाएं।

8 घर का सामान जैसे बर्तन, पानी का ग्लास, कप, खाने के बर्तन, तौलिया, बिस्तर या अन्य सामान जैसे फोन को घर में रहने वाले अन्य लोगों के साथ साझा करने से बचें।

9 संक्रमित व्यक्ति के लिए अलग थाली रखें। थाली को अलग से गरम पानी से अच्छी तरह धोएं।

10 अगर आपके फोन में यह सुविधा उपलब्ध है तो आरोग्य सेतु ऐप का उपयोग करें।

11 किसी भी अन्य व्यक्ति का प्रवेश अपने घर में न होने दें।

12 आपको अथवा आपके परिवार के किसी भी सदस्य को अगर कोविड-19 के लक्षण दिखाई देते हैं तो इसकी सूचना आशा को तत्काल दें।

13 आपके घर से केवल एक अन्य सदस्य ही आवश्यक वस्तुओं की खरीदारी के लिए घर से बाहर जाएं।

14 घर से निकलते समय मास्क/दुपट्टा/गमछा का प्रयोग करें एवं वापस आने पर हाथों को साबुन से अच्छी तरह धोएं।

विशेष वर्गों के लिए व्यवस्था

गर्भवती महिला एवं धात्री माता

गर्भवती महिलाएं पौष्टिक भोजन, टीका, जांच एवं आराम का ध्यान रखें।

धात्री माताएं साफ-सफाई का ध्यान रखते हुए मास्क पहन कर बच्चे को दूध पिलाएं।

किशोरी

किशोरियां एवं महिलाएं माहवारी के समय पैड या साफ कपड़ा अपने पास रखें।

बुजुर्ग व्यक्ति एवं अन्य रोगों से ग्रस्त व्यक्ति

60 वर्ष से अधिक उम्र के लोग, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, किडनी की बीमारी, कैंसर या मधुमेह जैसी समस्याओं से ग्रसित व्यक्ति विशेष रूप से अलग रहना सुनिश्चित करें।

घर पर बच्चों की देखभाल

बच्चों को सरल भाषा में इस बीमारी से बचने के उपायों के बारे में बताएं।

छोटे बच्चों के साथ हमेशा कोई बड़ा रहे।

बच्चे अपनी पढ़ाई एवं सीख घर में जारी रखें।

प्रोटेक्शन होम में बच्चे

जिन बच्चों के घर परिवार नहीं है उनकी यात्रा, आयु अनुसार भोजन, क्वारन्टाइन व्यवस्था इत्यादि जनपद के बाल संरक्षण अधिकारी एवं स्वास्थ्य अधिकारियों को मिलकर करने की आवश्यकता है।

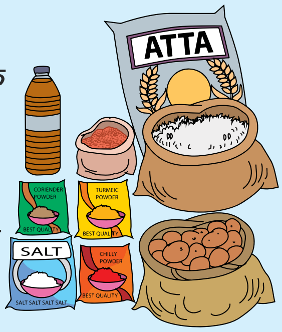
सरकारी स्कीम
एवं सुविधाओं का लाभ उठाएं

खाद्य सामग्री

- 1 मई 2020 से प्रारम्भ होने वाले खाद्यान वितरण के दौरान पुराने राशन कार्ड धारकों के साथ-साथ नए राशन कार्ड धारकों को भी राशन उपलब्ध होगा।
  - अंत्योदय कार्ड धारकों को
    - 20 कि.ग्रा. गेहूं
    - 15 किलो चावल
  - अन्य श्रेणी के लाभार्थियों यथा मनरेगा श्रमिक, पंजीकृत निर्माण श्रमिक, ठेला, खुमचा लगाने वाले, रिक्शा एवं ई–रिक्शा चालक आदि को
    - 3 कि.ग्रा. गेहूं
    - 2 कि.ग्रा. चावल

- प्रवासियों के देश पहुंचने पर उन्हें घर भेजे जाने से पहले राशन किट दी जाएगी।
  - 10 कि.ग्रा. गेहूं
  - 10 कि.ग्रा. चावल
  - 2 कि.ग्रा. दाल
  - 5 कि.ग्रा. आलू
  - 2 कि.ग्रा. भुने चने
  - 1 कि.ग्रा. नमक
  - 250 ग्राम पीसी हुई हल्दी
  - 250 ग्राम पिसा हुआ धनिया
  - 250 ग्राम पिसा हुआ लाल मिर्च
  - 1 लीटर रिफाइंड और सरसों का तेल

कोरोना राहत सामग्री



आर्थिक मदद

- जिन श्रमिकों का पंजीकरण नहीं हुआ है, उनका पंजीकरण नगर निगम, नगर पंचायतों और बीडीओ द्वारा किया जाएगा। पंजीकृत श्रमिक को 1000 रुपये दिए जाएंगे।

आश्रय व्यवस्था

- लॉकडाउन के दौरान श्रमिकों एवं प्रवासियों के लिए आश्रय व्यवस्था का आयोजन किया गया है।
- आश्रय स्थलों में पर्याप्त भोजन, पेयजल, साफ शौचालय-साबुन, अलग बिस्तर तथा चिकित्सा की व्यवस्था है।

आश्रय स्थल
के प्रभारी एवं देखभालकर्ता किन बातों का ध्यान दें

ज़रूरी बातों की जानकारी दें

- हाथ धोने की आवश्यकता
- मास्क पहनना
- शारीरिक दूरी बनाना
- ज़रुरत पड़ने पर आपको संपर्क करना

उपलब्ध कराएं

- साबुन पानी से हाथ धोने की सुविधा
- मास्क
- आपातकालीन स्थिति के लिए एम्बुलेन्स
- पर्याप्त एवं पौष्टिक भोजन, साफ पानी, बिस्तर एवं शौचालय
- अक्सर छुई जाने वाले सतह, शौचालय एवं फर्श का विसंक्रमण 1 प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइट घोल से हो
- कचरे का सुरक्षित निपटान
- मनोसामाजिक मुद्दें जैसे आजीविका की चिन्ता, तनाव, डर, निराशा पर परामर्श सेवा

भेदभाव न करें

- किसी भी धर्म, जाति, लिंग या सामाजिक स्तर पर
- बुखार, खांसी या सांस की तकलीफ वाले प्रवासियों के साथ

प्रवासियों का पूरा रिकॉर्ड लें

- नाम, पिता/ पति का नाम, उम्र, लिंग
- मोबाइल नंबर
- स्थानीय एवं स्थाई पता
- अगले 14 दिनों में जाने वाले संभावित स्थान

हेल्पलाइन नंबर

संदेह होने पर या काउन्सलर की सलाह प्राप्त करने के लिए
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, उत्तर प्रदेश का टोल फ्री नंबर :

1800-180-5145

नया राशन कार्ड बनाने की जानकारी के लिए :

1800-1800-180

समस्या के निदान या जरूरी सेवा पाने के लिए :

1070

बुरा बर्ताव, अपशब्द, हिंसा या यौन शोषण की कोई भी
परिस्थिति या संकेत होने पर सूचित करें :

बच्चे **112 • 1098** महिलाएं एवं लड़कियां **112 • 1090**

अधिक जानकारी के लिए :

0522-2230006 • 0522-2230009 • 0522-2616482