

unicef 

for every child



# COVID-19

## पांच की शक्ति

सी.एस.ओ./सी.बी.ओ. के लिए  
रिस्पोन्स/अनुक्रिया और नियंत्रण उपाय



# विषय-वस्तु



1. मेरी क्या भूमिका है: CSO/CBO के क्षेत्रीय कार्यकर्ता **2**
2. मुझे COVID-19 के बारे में क्या जानना चाहिए? **3**
3. कौन से सुरक्षित व्यवहारों को बढ़ावा देना है? **4**
4. समुदाय में भ्रमण करने के दौरान कैसे बातचीत करें? **5**
5. परिवारों से कैसे बातचीत करें? **6**
6. अलग हुए व्यक्ति/Quarantined के लिए घर पर किए जाने वाले सुरक्षित व्यवहार क्या हैं **7**
7. घर पर अलग-थलग हुए/Quarantine का सहयोग कैसे करें? **8**
8. घर पर अलग-थलग हुए परिवार/Home quarantine के सदस्यों को क्या करना चाहिए? **9**
9. बहिष्कार/लांछन/कलंक के बारे में कैसे बातचीत करें? **10**
10. मास्क/घर पर बने हुए फेस कवर का उपयोग कैसे करें? **11**
11. समुदाय में भ्रमण के दौरान मुझे क्या सावधानियां रखनी चाहिए? **12**
12. स्वयं के बचाव और सुरक्षा के लिए घर पहुंचते ही मुझे क्या करना चाहिए? **13**
13. सोशल डिस्टेंसिंग कैसे बनाएं और टीकाकरण सत्र के दौरान सुरक्षा नियम **14**
14. स्वास्थ्य व्यवहार बनाए रखने के लिए आवश्यक कदम? **15**
15. पोषण व्यवहार बनाए रखने के लिए आवश्यक कदम **16**
16. आपात स्थितियों में बच्चों पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता क्यों होती है? **17**

# 1

## मेरी क्या भूमिका है: CSO/CBO के क्षेत्रीय कार्यकता

जिला/राज्य समन्वयकों के मार्गदर्शन में

### लॉकडाउन के दौरान

जोखिम संचार और आवश्यक सेवाओं के लिए FLW (स्वास्थ्य) का सहयोग



#### जानकारी प्रदान करना

- कोविड-19 प्रकोप के विभिन्न चरणों के दौरान उसकी रोकथाम व नियंत्रण के उपायों तथा एक दूसरे से दूरी बनाकर रखने की उपयोगिता।
- मिथकों व गलत धारणाओं से निपटना।



घर पर अलग हुए/ **Home Quarantine** व्यक्ति को सहयोगी जानकारियां देना।



मनो-सामाजिक समर्थन सलाह।



व्यक्तिगत सुरक्षा और सावधानियां।

### लॉकडाउन के बाद

जोखिम संचार, RI आदि जैसी नियमित सेवाओं को शामिल करके

- VHND, RI दिवस, साइटों पर सुरक्षित व्यवहार के लिए रोकथाम और नियंत्रण के उपायों के बारे में जानकारी प्रदान करना जारी रखें।
- LODOR** परिवारों की सूची प्राप्त करने के लिए जिला/ब्लॉक स्वास्थ्य अधिकारियों के साथ संपर्क करना।
- LODOR** परिवारों से संपर्क करें और उन्हें नियमित/आउटरीच RI सत्रों से जोड़ें।
- मुख्य स्वास्थ्य और पोषण संदेश दें।



# 2

## मुझे COVID-19 के बारे में क्या जानना चाहिए?

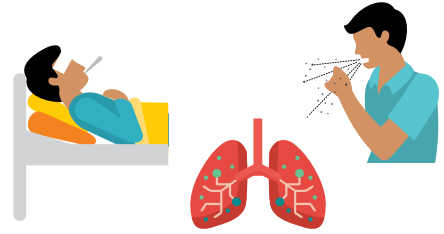
**1** यह एक बीमारी है जिसे कोरोना वायरस बीमारी-2019 कहा जाता है। यह बीमारी SARS-CoV-2 नामक कोरोना वायरस के कारण होती है।

COVID-19

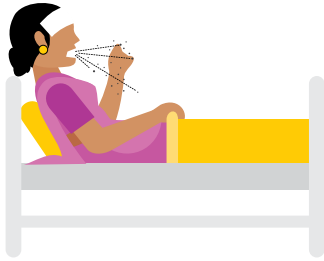


SARS-CoV-2

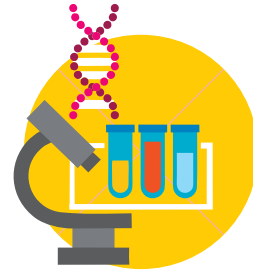
**2** बुखार, खांसी और सांस लेने में परेशानी होना COVID-19 के लक्षण हैं।



**3** यदि आपको बुखार, खांसी या सांस लेने में परेशानी के लक्षण हैं। या



**4** आप किसी ऐसे व्यक्ति के सम्पर्क में आए हैं जिसे प्रयोगशाला द्वारा संक्रमित पाया गया है।



**5** तो तुरंत राज्य हेल्पलाइन नम्बर या स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के 24X7 हेल्पलाइन नम्बर 011-23978046, 1075 पर कॉल करें या अपनी ASHA/ANM को सूचित करें।



**1075** या  
**011-2397 8046**

# 3

## कौन से सुरक्षित व्यवहारों को बढ़ावा देना है?

### 1

#### बार-बार हाथ धोना



- बार-बार और हमेशा अपने हाथ 70 प्रतिशत एल्कोहल आधारित सैनिटाइज़र से साफ करें या साबुन और पानी से 20 सेकण्ड तक धोएं।

### 2

#### लोगों से दूरी बनाकर रखना/सोशल डिस्टेंसिंग



- अन्य लोगों से खुद की दूरी कम से कम 1 मीटर बनाकर रहें।
- भीड़ भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें।
- कार्यक्रम, प्रार्थना सभाएं, पार्टियां आयोजित करने अथवा उनमें जाने से बचें।

### 3

#### आंखे, नाक और मुंह छूने से बचें

- क्योंकि आपके दूषित हाथों से आंख, नाक या मुंह में वायरस जा सकता है।



### 4

#### अच्छी श्वसन स्वच्छता का पालन करें

- जब आपको खांसी या छींक आए तो रुमाल या टिश्यू से अपने नाक और मुंह को ढकें।
- उपयोग किए गए टिश्यू को तुरंत ढक्कन वाले डस्टबिन में डाल दें।
- तत्पश्चात् साबुन और पानी से 20 सेकण्ड तक अपने हाथ धोएं या 70 प्रतिशत एल्कोहल आधारित सैनिटाइज़र को अपने हाथों पर अच्छी तरह से तब तक मलें जब तक कि वह सूख न जाए।

### 5

#### जागरूक रहें, देखभाल करें और आशा/ए.एन.एम./आंगनवाड़ी की सलाह का पालन करें

- COVID-19 से जुड़ी ताज़ा जानकारियों से जागरूक रहें।
- बुजुर्गों और जिनको ज्यादा जोखिम है उनका ख्याल रखें।
- यदि आपको किसी प्रकार की जानकारी की आवश्यकता है कि आप खुद को कैसे सुरक्षित करें तो आशा/ए.एन.एम./आंगनवाड़ी या पी.एच.सी. से सम्पर्क करें।



# 4

## समुदाय में भ्रमण करने के दौरान कैसे बातचीत करें?

**1 हमेशा विनम्र रहें:** COVID-19 से कोई भी कभी भी संक्रमित हो सकता है। भेदभाव न करें, चिल्लाएं नहीं और अशिष्ट भाषा का प्रयोग न करें। लोगों को अपने आने का उद्देश्य बताएं।

**2 फीडबैक लें:** जांचें कि क्या लोग आपके द्वारा दिये गए संदेशों को समझ गए हैं, जांचने के लिए फीडबैक लें और जो आपने उन्हें बताया है उसको दोहराने के लिए कहें।

**3 कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाएं:** जब आप लोगों से मिलते हैं तो उन्हें छूने और निकट सम्पर्क में आने से बचें, इससे संक्रमण फैल सकता है। यदि जगह और स्थिति है तो परिवार के सदस्यों के साथ खुली जगह में बैठकर बात करना बेहतर होगा।

**4 सुनें:** लोग तनाव में या डरे हुए हो सकते हैं। इसलिए, यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आप उनके प्रश्नों और चिंताओं को सुनें।

**5 IEC सामग्री का प्रयोग:** बात करते समय IEC सामग्री पर बने चित्रों और लेखन को उंगली से दिखाते हुए ठीक तरह से उपयोग करें।



### क्षेत्र में तैयारी के साथ जाएं:

अपने हाथ साफ करने के लिए सैनिटाइज़र/साबुन साथ में लेकर जाएं।  
अपने फॉर्मेट/नोटबुक साथ ले जाएं।  
अपने लिखने की सामग्री को साथ ले जाएं। जैसे कि पेन, पैड आदि  
अपना मास्क साथ लेकर जाएं यदि आवश्यक है तो अतिरिक्त मास्क भी साथ लेकर जाएं।

# 5

## परिवारों से कैसे बातचीत करें?

- 1** स्थानीय परंपरा के अनुसार अभिवादन करें और अपने आने का कारण बताएं। आदरपूर्वक, विनम्र और समानुभूतिपूर्ण रहें। भेदभाव न करें और असभ्यता से बात न करें।
- 2** यदि आपने सलाह का SMS/संदेश पहले ही भेज दिया हो तो उसी संदेश से अपनी चर्चा शुरू करें।
- 3** ध्यान रखें कि संदिग्ध और संक्रमित मामले वाले व्यक्ति और उनके परिवार वाले भय या तनाव में हो सकते हैं। इसलिए, सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आपको उनके प्रश्नों और उनकी चिंताओं को ध्यानपूर्वक सुनना चाहिए।
- 4** हो सकता है कि आपके पास हर प्रश्न का उत्तर न हो: COVID-19 के बारे में बहुत कुछ अभी भी अज्ञात है और इस स्वीकार करना उचित है।
- 5** यदि पर्चे या हैण्डआउट उपलब्ध हैं तो परिवार सदस्यों को दें। IEC सामग्री जैसे कि पर्चे का उपयोग करके उनके प्रश्नों पर उनसे चर्चा करें जिससे कि उनकी बेहतर समझ बन सके। उन्हें अन्य लोगों के साथ सही जानकारी साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें।





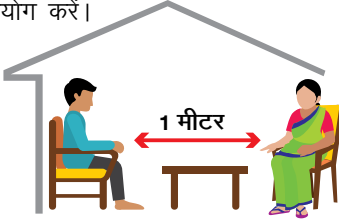
# 6

## अलग हुए व्यक्ति/Quarantined के लिए घर पर किए जाने वाले सुरक्षित व्यवहार क्या हैं?

### 1

#### अन्य लोगों से दूर रहें

- एक अलग कमरे में रहें और अपने घर के अन्य लोगों से दूर रहें। कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाकर रहें। घर में किसी भी काम के लिए घूमें फिरे नहीं जिससे घर में रहने वाले अन्य लोग संक्रमण से सुरक्षित रहें।
- यदि उपलब्ध है तो अलग बाथरूम का उपयोग करें।



### 2

#### स्वास्थ्य देखभाल प्राप्त करें और सूचना दें

- यदि बुखार, खांसी, या सांस लेने में कठिनाई हो रही है तो दूसरों को बचाने के लिए मास्क पहनें और तुरंत अपनी नजदीकी स्वास्थ्य इकाई, आशा या ए.एन.एम. से सम्पर्क करें।



### 3

#### मास्क पहनें

- जब आप अन्य लोगों के पास हों या स्वास्थ्य सेवाप्रदाता के क्लिनिक में जाएं तो मास्क पहनें।
- जब बीमार व्यक्ति मास्क पहनने की स्थिति में नहीं है तब उसके कमरे में जाने पर परिवार के अन्य सदस्यों को मास्क पहनना चाहिए।



### 4

#### सार्वजनिक स्थानों पर जाने से बचें

- काम पर, स्कूल या सार्वजनिक स्थानों पर न जाएं।
- यदि आप संक्रमित हैं तो आप दूसरों को भी संक्रमित कर सकते हैं।



### 5

#### घर पर मेहमानों या सहयोगी स्टाफ को बुलाने से बचें

- आप अनजाने में संक्रमण फैला सकते हैं।
- सहयोगी स्टाफ जैसे कि नौकर, झाड़वर आदि से दूर रहने को कहें।

# 7

घर पर अलग-थलग हुए/

Quarantine का सहयोग कैसे करें?

1

**सहयोग:** अलग किए गए व्यक्ति की देखभाल के लिए निर्धारित व्यक्ति डॉक्टर के निर्देशों के अनुसार मरीज़ की चिकित्सा मदद और देखभाल करना सुनिश्चित करें।



2

**लक्षणों की निगरानी:** बुखार और सांस लेने पर नियमित निगरानी करनी चाहिए और यदि सांस लेने में परेशानी हो या तेज़ बुखार हो तो तुरंत रिपोर्ट करना चाहिए।



3

**सुरक्षात्मक स्वच्छता:**

- घरेलू वस्तुओं को संदिग्ध व्यक्ति के साथ साझा करने से बचें जैसे खाना, ग्लास, कप, खाने के बर्तन, तौलिया, बिस्तर या अन्य वस्तुएं। उपयोग किए गए टिशू डबकन वाले डस्टबिन में डालें।
- कपड़ों को गर्म पानी और साबुन से अच्छी तरह धोएं, विसंक्रमित करें और धूप में अच्छी तरह सुखाएं।
- वॉशिंग मशीन: कीटाणुनाशक, साबुन, गर्म पानी का इस्तेमाल करें, कपड़ों को धूप में अच्छी तरह सुखाएं।
- बड़े ड्रम में कपड़ों को गर्म पानी और साबुन में डालकर एक लकड़ी की सहायता से धोया जा सकता है, पानी के छींटे उछालने से बचें, 0.05% क्लोरीन में करीब 30 मिनट कपड़ों को भिगोएं। अन्त में साफ पानी से खंगालें और अच्छी तरह से धूप में सुखाएं।

4

**साफ और विसंक्रमित बनाना:** ज्यादा छुई जाने वाली सतहें जैसे कि काउंटर, टेबल, दरवाजे पर लगी घंटी, बाथरूम में लगी सामग्री, शौचालय, फोन, की-बोर्ड, पलंग के पास रखी जाने वाली टेबल को रोज़ साफ व विसंक्रमित करें। यदि किसी सतह पर खून, मल, या मानव शरीर का कोई भी तरल हो तो उसे भी साफ व विसंक्रमित करें।



5

**हाथ धोएं:** कम से कम 20 सेकण्ड अपने हाथ साबुन और पानी से धोएं और यदि साबुन और पानी उपलब्ध नहीं है तो 70 प्रतिशत एल्कोहल आधारित सैनिटाइज़र से अपने हाथ साफ करें। बार-बार हाथ धोएं विशेषकर कुछ छूने के बाद ज़रूर हाथ धोएं।



# 8

## घर पर अलग-थलग हुए परिवार/ Home quarantine के सदस्यों को क्या करना चाहिए?

- 1** साबुन और पानी से 20 सेकण्ड तक अपने हाथ बार-बार धोएं या 70% एल्कोहल आधारित सैनिटाइज़र से अच्छी तरह हाथ साफ करें।



- 2** बुजुर्गों से दूर रहें। घर के सदस्यों को अलग कमरे में रहना चाहिए या जितना सम्भव हो अलग रखे गए व्यक्ति से दूर रहना चाहिए। यदि उपलब्ध है तो परिवार के अन्य सदस्यों को अलग सोने का कमरा और स्नानघर व शौचालय इस्तेमाल करना चाहिए।



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



- 4** संक्रमित व्यक्ति के साथ सम्पर्क में होने पर हमेशा तीन परतों वाला मास्क पहनें। सिर्फ एक बार उपयोग के लिए बने मास्क / disposable mask का उपयोग दोबारा न करें। (उपयोग किए जा चुके मास्क को संक्रमित माना जाना चाहिए) मास्क का सुरक्षित निपटान किया जाना चाहिए।



- 5** यदि लक्षण (बुखार/खांसी/सांस लेने में परेशानी) दिखाई दें तो तुरंत करीबी स्वास्थ्य केन्द्र को सूचित करें या स्थानीय नम्बर पर कॉल करें।



# 9

## बहिष्कार/लांछन/कलंक के बारे में कैसे बातचीत करें?

जब लोग चिंताओं, बहिष्कार/कलंक और/या भेदभाव से पीड़ित होते हैं तो आप एक प्रमुख सहयोगी के रूप में उनकी चिंताओं को दूर करने में मदद कर सकते हैं और एक सहायोगी वातावरण बना सकते हैं।

**1** सार्वजनिक रूप से, ऐसे शब्दों का प्रयोग करें जैसे कि "व्यक्ति जिसे COVID-19 है" बजाय "COVID-19 मामला" या "पीड़ित" के। इसी तरह "संदिग्ध मामले" की बजाय "व्यक्ति जिसे COVID-19 हो सकता है" प्रयोग करें। भले ही यह आपके फॉर्मेट में आधिकारिक शब्दावली हो।



**2** लोगों को उन समाचारों को देखना, पढ़ना या सुनना कम करने की सलाह दें जिनके कारण वे चिंतित या व्यथित महसूस करते हैं।



**3** लोगों को इनडोर खेल, पढ़ने, बागवानी करने, घर की सफाई करने जैसी आसान गतिविधियों में संलग्न होने की सलाह दें।

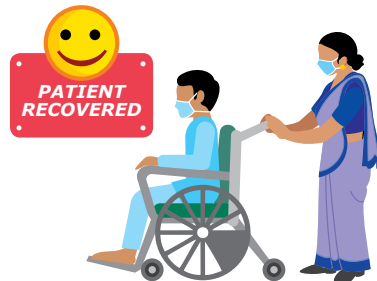


**4** सामुदायिक प्रभावशाली व्यक्तियों को उनके प्रभाव के क्षेत्र में लोगों से बात करके सामुदायिक समर्थन का निर्माण करने के लिए शामिल करें।

- प्रभावशाली व्यक्तियों की पहचान करें।
- उनके साथ COVID-19 के बारे में सही जानकारी साझा करें।
- उन्हें समझाएँ कि आपको उनसे किस विशेष सहयोग की आवश्यकता है।

**5** स्थानीय लोगों की अच्छी खबरों को फैलाएं ताकि इस बात पर जोर दिया जा सके कि ज्यादातर लोग COVID-19 से उबर जाते हैं।

- कौन लोग COVID-19 होने के बाद स्वस्थ हुए।
- किसने स्वस्थ होने के बाद अपने किसी प्रियजन का सहयोग किया है।



# 10

## मास्क/घर पर बने हुये फेस कवर का उपयोग कैसे करें?

### 1 मास्क/फेस कवर कब पहनें

- मास्क पहनें यदि और जब:
  - i. आपको बुखार, खांसी या सांस लेने में तकलीफ हो
  - ii. जब आप स्वास्थ्य इकाई पर जाएं
  - iii. जब आप बीमार व्यक्ति की देखभाल कर रहे हों और/या उसके कमरे में प्रवेश कर रहे हों।
- आप सार्वजनिक रूप से घर पर बने कपड़े के फेस कवर का उपयोग कर सकते हैं।

### 3 मास्क बदलना:

- नम हो चुके मास्क को जितना जल्दी सम्भव हो हटा कर नया साफ व सूखा मास्क लगाएं। एक बार उपयोग के लिए बने/Single-use मास्क का उपयोग दोबारा न करें।
- घर पर बने फेस कवर को रोज धोएं।



### 2 मास्क/फेस कवर का उपयोग सही तरीके से करें:

- बिना मुड़ी हुई चुन्नाट/Pleats होना चाहिए और नाक, मुंह और ठोड़ी पर ठीक से फिट करें।
- नाक वाला हिस्सा नाक पर फिट करें। कान के ऊपर सिर की तरफ ऊपरी फीता बांधें और निचला फीता गर्दन के पीछे की तरफ बांधें।
- मास्क के किसी भी तरफ से खाली जगह न छोड़ें, फिट करने के लिए एडजस्ट करें।
- मास्क को नीचे की तरफ न खींचें या गर्दन पर न लटकाएं।
- पहने हुए मास्क को छुएं नहीं।

### 4 मास्क को हटाना

- उचित तकनीक से ही मास्क हटाएं (जैसे मास्क के आगे का हिस्सा न छूकर पीछे से फीता हटाना।)
- मास्क हटाने के लिए पहले नीचे के फीते को खोल दें और फिर ऊपर के फीते को पकड़ कर मास्क को उतार लें। मास्क हटाने के समय मास्क की अन्य सतहों को न छुएं।

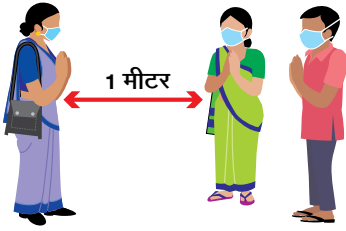
- ### 5 मास्क का सुरक्षित निपटान:
- मास्क को हटाने के बाद या जब भी आप अनजाने में उपयोग किए जाने वाले मास्क को छूते हैं, तो अपने हाथों को एल्कोहल आधारित सैनिटाइज़र या साबुन और पानी से साफ करें। एक बार उपयोग किए जाने वाले/Single-use मास्क को एक बार उपयोग करने के बाद उसे घरेलू ब्लीच सॉल्यूशन में धोकर फिर उसे ढक्कन वाले कचरे के डिब्बे में डालकर उसका तुरंत सुरक्षित निपटान करें।



# 11

## समुदाय में भ्रमण के दौरान मुझे क्या सावधानियां रखनी चाहिए?

- 1** लोगों से कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाकर रहे और बात करते समय शारीरिक सम्पर्क बनाने से बचें।



- 2** तीन सतह वाले मास्क का प्रयोग करें। ठीक तरह से मास्क पहनना सुनिश्चित करें।



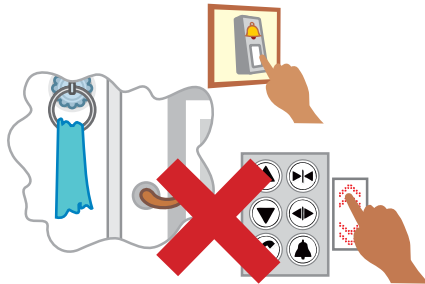
- 3** अपनी आंखों, नाक, मुंह को छूने से बचें।



- 4** बार-बार साबुन और पानी से 20 सेकण्ड तक अपने हाथ धोएं या 70 प्रतिशत एल्कोहल आधारित सैनिटाइज़र से अपने हाथ साफ करें।



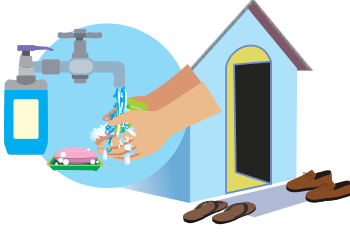
- 5** ज्यादातर छुई जाने वाली चीजों को छूने से बचें जैसे कि दरवाजे पर लगी घंटी, दरवाजे के हैंडल, हाथ रखने के पाइप और हैंडल आदि।



# 12

## स्वयं के बचाव और सुरक्षा के लिए घर पहुंचते ही मुझे क्या करना चाहिए?

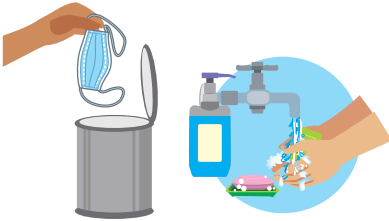
- 1** जूते चप्पल घर के बाहर उतारें। घर की कोई भी चीज छूने से पहले अपने हाथ साबुन और पानी से धोएं या ठीक से सेनीटाइज़ करें।



- 2** अपने मास्क और दस्तानों को ध्यानपूर्वक सही तरीके से हटाएं, हमेशा अपने मास्क के सामने का हिस्सा छूने से बचें, पीछे से फीता खोलें और मास्क को अपनी नाक के नीचे की तरफ नहीं टंगा रहने दें।



- 3** उपयोग किए गए मास्क और दस्तानों को ढक्कन वाले डस्टबिन में फेंक दें। (मास्क प्रबन्धन देखें) इसके बाद अपने हाथ धोएं और सेनीटाइज़ करें।



- 4** यदि आप अपने साथ बैग / रजिस्टर ले गए हों तो उसे कीटाणुनाशक (4 चम्मच घरेलू ब्लीच को 4 कप पानी में घोलकर) से पोछ लें। अपने सभी कपड़े बदल लें और उन्हें गर्म पानी और साबुन या ब्लीचिंग सॉल्यूशन में धोने के लिए अलग रख दें।



- 5** यदि आपको बुखार, खांसी, जुकाम जैसे लक्षण हों तो करीबी सरकारी स्वास्थ्य इकाई या जिला निगरानी अधिकारी से तुरंत सम्पर्क करें।



**हेल्पलाइन नम्बर**

# 13

## सोशल डिस्टेंसिंग कैसे बनाएं और टीकाकरण सत्र के दौरान सुरक्षा नियम

- 1** परिवारों के लिए टीकाकरण के समय को अलग-अलग तय करना। इकाई/आउटरीच सत्र/VHND/RI दिवस पर लोगों के बीच 1 मीटर की शारीरिक दूरी बनाकर रखना।

- 2** टीकाकरण के स्थान पर हाथ धोने या सैनिटाइज़िंग सुविधाओं को बनाए रखा जा सकता है।

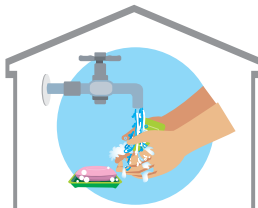


- 3** टीकाकरण केन्द्र के अंदर आने वाले सभी लाभार्थियों को हाथों की स्वच्छता के लिए सलाह दें।

- 4** जब लाभार्थी और उनके बच्चे प्रतीक्षा कर रहे हों तो उनके द्वारा फेस कवर का उपयोग तथा श्वसन स्वच्छता का पालन किया जाना चाहिए।



- 5** लाभार्थियों को घर पहुंचने पर स्वयं और बच्चों के लिए साबुन से हाथ धोने की सलाह दें और उन्हें प्रेरित करें।





# 14

## स्वास्थ्य व्यवहार बनाए रखने के लिए आवश्यक कदम

- 1** स्वास्थ्य व पोषण सेवाएं हमेशा लें (जैसे कि नियमित टीकाकरण, राशन आदि) यदि मौजूदा स्थिति में दी जा रही हैं।



- 2** यदि गर्भवती को बुखार, खांसी और सांस लेने में परेशानी है तो देरी न करें। अपने नज़दीकी अस्पताल या स्वास्थ्य इकाई में तुरंत सम्पर्क करें।

- स्वास्थ्य सुविधा का दौरा करते समय मास्क पहनें और छींकने और खांसी के बाद और साफ सतहों को छूने के बाद भी अपने हाथों को साबुन से धोएं।



- 3** गर्भवती महिला को प्रसव पूर्व देखभाल की सभी सावधानियों का पालन करना चाहिए।



- 4** यदि आपने बाहर यात्रा की है तो लक्षणों की नियमित निगरानी करें।



- 5** सभी लाभार्थियों और उनके बच्चों के द्वारा हाथों की स्वच्छता और श्वसन स्वच्छता का ठीक तरह से पालन किया जाना चाहिए और साथ ही फेस कवर पहना जाना चाहिए।



# 15

## पोषण व्यवहार बनाए रखने के लिए आवश्यक कदम

- 1** छोटे बच्चों को आवश्यक श्वसन स्वच्छता और संक्रमण बचाव की सावधानियों का ध्यान रखते हुए नियमित स्तनपान कराया जाना चाहिए।



- 2** बच्चों के तेजी से विकास और उनके मस्तिष्क के विकास के लिए, बच्चों को 6 महीने की उम्र से पूरक आहार देना शुरू करें।

- जिसमें बच्चे को दाल, दूध, दूध से बने खाद्य पदार्थ, पीली, नारंगी, हरी सब्जियां और फल जैसे विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खिलाना चाहिए।



- 3** गर्भवती महिला द्वारा उचित पोषण लिया जाना सुनिश्चित किया जाना चाहिए जिसमें 3 बार खाना और अतिरिक्त 2 बार नाश्ता/हल्का आहार लिया जाना चाहिए।



- 4** ताज़ा, पका हुआ भोजन करना चाहिए, स्थानीय फल और सब्जियां खाना चाहिए और रोज़ कम से कम 8 ग्लास पानी पीना चाहिए।



- 5** बच्चों और गर्भवती महिलाओं के लिए आंगनवाड़ी केंद्रों से पोषाहार लेकर उपयोग करें।



# 16

## आपात स्थितियों में बच्चों पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता क्यों होती है?

बच्चे बहुत कमजोर होते हैं। उनकी आवश्यकताएं अद्वितीय होती हैं जो आपात स्थितियों में नज़र अंदाज हो जाती हैं। ग्राम स्तर पर बाल संरक्षण समिति का सदस्य होने के नाते CSO/CBO कार्यकर्ताओं को एक महत्वपूर्ण भूमिका निभानी होगी।

**1** माता-पिता को बताएं कि ऐसी स्थिति में बच्चे चिंता या दुख व्यक्त कर सकते हैं। यह हठ/ज़िद या नखरे के रूप में व्यक्त किया जा सकता है। माता-पिता को धैर्य रखना चाहिए और हिंसक अनुशासन का सहारा नहीं लेना चाहिए। बच्चों के लिए टाइम टेबल बनायें जिसमें उनके पढ़ने, घर के काम करने, खाने का समय और खेलने के लिए समय निश्चित करें।

**2** इस बात से सूचित रहें कि आपात स्थिति के दौरान बच्चों को परिवार से अलग रखा जा सकता है ऐसी स्थिति में वे हिंसा, बुरे व्यवहार और अभाव का सामना करते हैं। ऐसी संभावनाओं से अवगत रहें, कार्यवाही करें और रिपोर्ट करें।

**3** सतर्क रहें और बेसहारा/अकेले नाबालिगों पर निगाह रखें।

**4** बच्चों को किसी भी सहायता के लिए चाइल्डलाइन 1098 पर कॉल करें।



**CALL: 1098**



**5** निगरानी करें कि क्या चाइल्ड केयर इंस्टीट्यूट (CCIs) के बाल संरक्षण कार्यकर्ता सभी सुरक्षा नियमों का पालन कर रहे हैं।

