iGOT
Integrated Government Online Training

Acknowledgement of Completion

This is to acknowledge that

ABHAY KUMAR PATEL

has successfully completed the course

(2021)_COVID Appropriate Behavior

on 02 June 2021

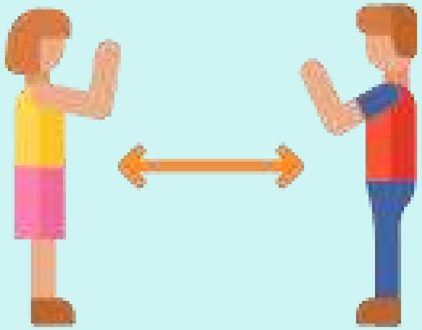
DIKSHA

कार्मिक एवं प्रशिक्षण विभाग
DEPARTMENT OF
PERSONNEL & TRAINING

F5F5Q4
Scan to Verify Certificate

This acknowledgement certificate is NOT a substitute for any professional qualification and is meant ONLY for efficient knowledge dissemination of COVID-19 specific topics

निष्कर्ष

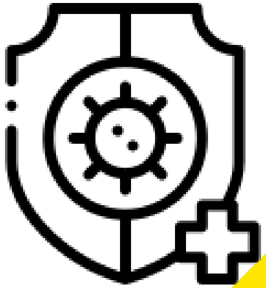


Integrated Government Online Training

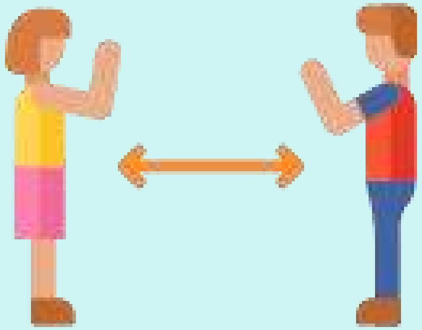
Integrated Government Online Training

निष्कर्ष

- बढ़ते हुए कोरोना संक्रमण के दौरान अत्यंत आवश्यक है के उच्चतम सतर्कता बरती जाए।
- संक्रमण हो जाने पर घबराने या चिंतित होने से परेशानी और बढ़ सकती है।
- अस्पतालों की भीड़ में फंसने या बेकार में महंगी दवाओं के पीछे भागने से बेहतर है आराम से होम आइसोलेट होकर सेहत का ध्यान रखना।
- हमारे उचित व्यवहार से ही हमारे देश व समाज को इस संक्रमण से लड़ने और उबरने में मदद मिलेगी।
- जिस तरह हम कोरोना की पहली लहर से विजयी हुए हैं, उसी तरह संतुलित उपायों से हम इस बार भी जीत जाएंगे।



COVID-19 Appropriate Behaviour



iGOT
Integrated Government Online Training

Learnings from the Module

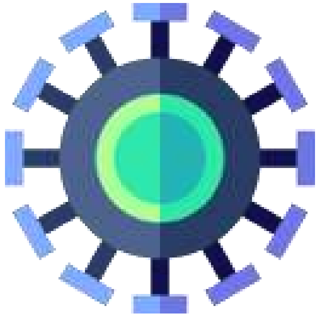
इस मॉड्युल से आप क्या सीखेंगे?

- कोरोना विषाणु का परिचय
- कोविड-19 के लक्षण तथा जांच
- सतर्कता के आसान उपाय : घर पर रहते हुए
- सतर्कता के आसान उपाय : अगर घर से बाहर जाएं
- संक्रमण पर जानकारी
- संक्रमित हो जाने पर क्या करें
- परिवारजनों के लिए हिदायत
- लक्षणों के बिगड़ने पर क्या करें

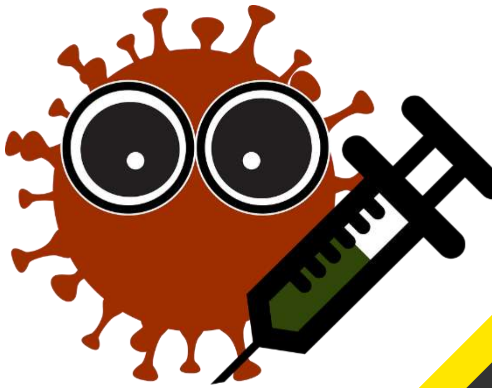
iGOT Integrated Government Online Training

कोरोना विषाणु

परिचय : कोरोना विषाणु



- कोरोना विषाणु का यह प्रकार पिछली बार से ज्यादा संक्रामक है, इसमें कोई संदेह न रखें।
- आप घर से बाहर ज्यादा नहीं जाते, आस पास के लोगों के अलावा किसी अन्य से ज्यादा नहीं मिल रहे, या आप को पहले ही संक्रमण हो कर ठीक हो चुका, तो अब आप को संक्रमण नहीं होगा, ऐसा सोच कर अपने आप को धोखे में न रखें ।
- याद रखिए, आपकी छोटी सी लापरवाही से हुआ संक्रमण, आप के परिवार में जन या धन का नुकसान करवा सकता है।
- इस बीमारी से अन्यथा डरना भी नहीं है। थोड़ी सी सावधानियां अपनाकर, कोरोना से बचने के लिए टीका लगवाकर, बेहतर स्वास्थ्य सुनिश्चित किया जा सकता है।



iGOT
Integrated Government Online Training

कोविड के लक्षण तथा जांच

संक्रमण की दूसरी लहर में इस बीमारी के लक्षण काफी भिन्न भिन्न आ रहे हैं।

अगर आप को किसी भी तरह का देर तक रहने वाला सर दर्द, पेट दर्द, उल्टी या दस्त, ज़ुकाम बुखार आदि के लक्षण हैं तो तुरंत अपनी कोविड जांच कराएं।

अगर आप पिछले दो दिनों में ऐसे किसी व्यक्ति से मिले हैं जिन्हें कोविड संक्रमण लग गया है तो भी आप को तुरंत परिवार के अन्य सदस्यों से अलग होकर अपनी जांच कराना चाहिए।

अगर आपके साथ रहने वाले किसी व्यक्ति को कोविड के लक्षण आ जाते हैं तो उन्हें सभी से अलग कर के डॉक्टर की सलाह दिलवाना आवश्यक है।

जांच कराने में देर करना या लक्षणों को अनदेखा करना बीमारी को बिगाड़ सकता है।

iGOT Integrated Government Online Training

सतर्कता के आसान उपाय : **घर पर रहते हुए**

अत्यंत आवश्यक न हो तो किसी बाहरी व्यक्ति के संपर्क में न आएं। घर पर अगर सेवा सहायता के लिए बाहर से कोई आता है, तो उनसे भी दूरी रखें।

पौष्टिक आहार के अलावा दिन भर आयुष मंत्रालय द्वारा सुझाए गरम पानी, काढ़ा आदि पिएं, नींबू तथा खट्टे फलों का सेवन करें।

अनुलोम विलोम और प्राणायाम जैसे सांस के व्यायाम अवश्य करें।

हल्के शारीरिक व्यायाम भी अवश्य करें, इस से सेहत बेहतर बनी रहती है।

नियमित तौर पर गरम पानी की भाप लें तथा नमकीन पानी से गरारे करें

सभी बार बार छुई जाने वाली सतहों और बहार से लायी हुई वस्तुओं को नियमित साफ/ सेनिटाइज़ करें।

iGOT
Integrated Government Online Training

सतर्कता के आसान उपाय : **अगर घर से बाहर जाएं**

बहुत जरूरी हो तो ही बाहर निकले । बाहर निकलने के पहले नाक और मुंह को पूरी तरह ढकते हुए डबल मास्क पहनें।

कोशिश करें कोई भी सतह न छुएं। अपने साथ sanitizer रखें और हर वक्त हाथ साफ करते रहें।

किसी से भी दो गज़ से काम की शारीरिक दूरी, बिना मास्क के वार्तालाप, अथवा 15 मिनट से अधिक संपर्क आप को आसानी से संक्रमण दे सकता है।

किसी भी तरह की भीड़ में न लगें। टीका आदि लगवाने जाएं तब भी सतर्कता रखें।

वापस आ कर तुरंत साबुन पानी से अच्छी तरह नहाएं। उस से पहले कुछ भी न छुएं, किसी से न मिलें, कहीं न बैठें।

कपड़े, अधोवस्त्र, मोजे, कपड़े का मास्क, थैले आदि धो कर धूप में सुखाएं।

सर्जिकल मास्क को डिस्पोस करे, उन्हें दोबारा धोकर इस्तेमाल ना करे

संक्रमण पर जानकारी

संक्रमण के तीन चरण जाने गए हैं जिनमें हल्के, मध्यम अथवा विकट लक्षण दिखा सकते हैं।

सभी विशेषज्ञों द्वारा बताया गया है कि लगभग 80%-85% लोगों को यह संक्रमण हल्के लक्षणों के साथ ही ठीक हो जाता है।

कुछ ही लोगों को अस्पताल में जाने की ज़रुरत पड़ती है, और उससे भी कम मरीजों को ऑक्सीजन की ज़रुरत पड़ती है।

घर पर अनावश्यक दवाईयां वगैरह एवम ऑक्सीजन सिलिंडर जमा ना करें।

इस बीमारी के विषय में अब काफी जानकारी एकत्रित हो गई है। इससे घबराने की या अस्पतालों के चक्कर लगाने की बिल्कुल आवश्यकता नहीं है।

झूठी खबर अथवा सोशल मीडिया की जानकारी पर विश्वास न करें। उचित जानकारी के लिए mohfw.gov.in पर देखें।

संक्रमित हो जाने पर क्या करें

लक्षण समझ आने पर अपने डॉक्टर से संपर्क करें। बताए गए निर्देशों का पालन करें और दवाएं लें।

सभी संक्रमित जिनमें बीमारी के हल्के लक्षण (गले में खराश, नाक बहना, हल्की खांसी और/या बुखार) हैं, उन्हें घर पर ही 'होम आइसोलेशन' में रहने की सलाह दी जाती है।

घर के सभी अन्य सदस्यों से दूरी बनाएं। जितना संभव हो अपने बिस्तर, खाने के बर्तन, कपड़े आदि अन्य सभी उपयोग की वस्तुएं किसी से साझा ना करें।

सभी सतहों को, जैसे की दरवाजों के हैंडल, टीवी आदि के रिमोट, टेबल, स्विच बोर्ड, नल की टुटहियों वगैरह को अच्छे से सेनिटाइज़ करें।

संक्रमित हो जाने पर क्या करें

अगर मरीज को मधुमेह या रक्तचाप की कोई बीमारी पहले से हो तो उनका विशेष ध्यान रखना आवश्यक है।

बुखार नापने के लिए थर्मामीटर, ब्लड शुगर और ब्लड प्रेशर नापने की मशीन, पल्स ऑक्सीमीटर आदि उपलब्ध हों तो उनका नियमित इस्तेमाल करें तथा निरीक्षण चार्ट बनाते रहें।

बीमारी के लक्षणों पर नज़र बनाए रखें और अपने क्षेत्र की Surveillance team या Resident Welfare Association के संपर्क में रहें।

अगर घर पर इतनी व्यस्वस्था न हो सके तो सरकार द्वारा निर्धारित COVID Care Centre में भी आइसोलेट हो सकते हैं।

Surveillance Team

प्रशासन द्वारा निर्धारित टीम जो घर घर जाकर कोविड निरीक्षण का कार्य करती हैं। इस टीम में इलाके की आशा, ANM, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति, रेड क्रॉस, नागरिक सुरक्षा, NCC आदि के कार्यकर्ता होते हैं

Contact numbers of State surveillance officers

https://idsp.nic.in/showfile.php?lid=5012

https://www.mohfw.gov.in

https://ncdc.gov.in/showfile.php?lid=502

iGOT
Integrated Government Online Training

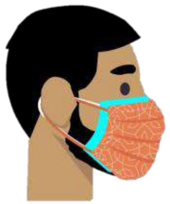
परिवारजनों के लिए हिदायत

होम आइसोलेशन के मरीज़ की देखभाल कर रहे परिवारजनों के लिए भी सुरक्षित बर्ताव रखना बेहद आवश्यक है।

मरीज़ से नजदीकी संपर्क में आने पर परिवार लोगों में भी संक्रमण फैल सकता है।

बेहद ज़रूरी है कि सभी मरीज़ और उनके परिवारजन सख्ती से उचित व्यवहार जैसे की हाथों की सफाई, शारीरिक दूरी तथा स्वच्छता का पालन करें।

घर के सभी सदस्य पूरे समय मास्क का उपयोग करें।



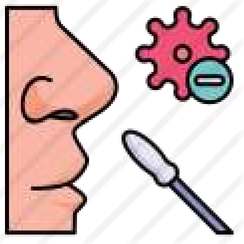
मरीज़ को ऐसे कमरे में रखे जहा पर शुद्‌ध हवा का प्रभाव बना रहे ।

अगर हो सके तो मरीज़ के बर्तन अलग करदे या फिर उसे प्लास्टिक की डिस्पोसेबल प्लेट में खाने दे ।

अंदेशा है के यह संक्रमण हवा से भी फ़ैल सकता हैं। मास्क के सही उपयोग से तथा अधिकतम सतर्कता से ही बचाव संभव है।

iGOT
Integrated Government Online Training

लक्षणों के बिगड़ने पर क्या करें



1. सिर्फ 10-15% लोगों को ही अस्पताल जाने या भर्ती होने की ज़रुरत पड़ सकती है ।

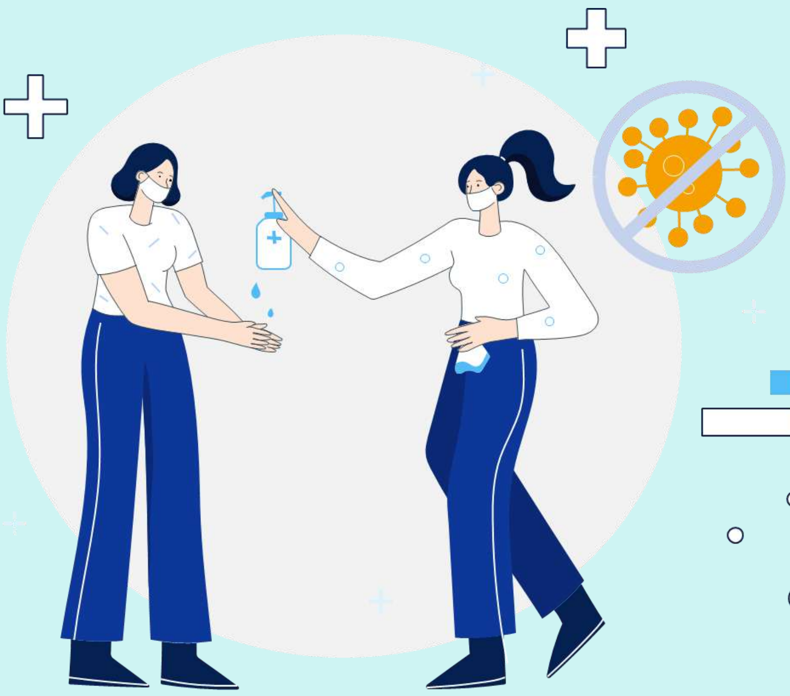
2. पल्स ऑक्सीमीटर पर अगर ऑक्सीजन का स्तर <94% से कम होता है, या 4-5 दिन से ज़्यादा तक बुखार चलता है तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

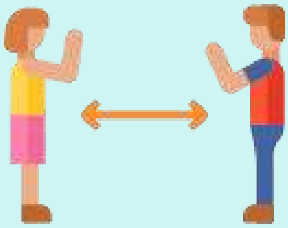
3. डॉक्टर की सलाह पर ही कोई अन्य दवाई शुरू करें। अपने आप किसी भी किस्म की कोई गोली दवाई न लें।

4. जब तक अस्पताल में भर्ती होने की व्यवस्था हो, तब तक सांस लेने में आसानी के लिए सादे पानी से भाप ले सकते है और पेट के बल लेट सकते हैं।

5. घर पर ही रहकर शरीर में oxygen का स्तर बेहतर करने की विधि के लिए इस गाइड को देखें। https://www.mohfw.gov.in/pdf/COVID19ProningforSelfcare3.pdf

होम आइसोलेशन हेतु दिशानिर्देश





iGOT
Integrated Government Online Training

कोविड-19 के बहुत हल्के/बिना लक्षण वाले मामलों के

होम आइसोलेशन हेतु दिशानिर्देश

Ministry of Health and Family Welfare, Government of India

सत्यमेव जयते

myGOV मेरी सरकार

राज्य/जिला स्वास्थ्य प्राधिकरणों की भूमिका

- राज्य/जिले होम आइसोलेशन में रह रहे सभी लोगों के स्वास्थ्य की स्थिति की निगरानी करेंगे
- होम आइसोलेशन में रह रहे लोगों के स्वास्थ्य की स्थिति की निगरानी फील्ड स्टाफ द्वारा की जाएगी और रोजाना कॉल सेंटर के जरिए फॉलो अप लिया जाएगा
- प्रत्येक मरीज की नैदानिक स्थिति दर्ज की जाएगी और जांच व निगरानी के आधार पर फील्ड स्टाफ द्वारा रोगियों को निर्देश दिए जाएंगें
- होम आइसोलेशन में रहने वाले रोगियों के बारे में विवरण भी कोविड-19 पोर्टल और फैसिलिटी एप्लिकेशन पर अपडेट किया जाना चाहिए
- नियमों के उल्लंघन या उपचार की आवश्यकता की स्थिति में रोगी को स्थानांतरित करने के लिए तंत्र स्थापित किया जाएगा और इसे लागू किया जाएगा
- प्रोटोकॉल के अनुसार फील्ड कर्मचारियों द्वारा परिवार के सभी सदस्यों और निकट संपर्कों की निगरानी और परीक्षण किया जाएगा
- डिस्चार्ज गाइडलाइन के अनुसार होम आइसोलेशन में रह रहे मरीजों को इलाज से छुट्टी दी जाएगी

कोविड-19 के बहुत हल्के/बिना लक्षण वाले मामलों के

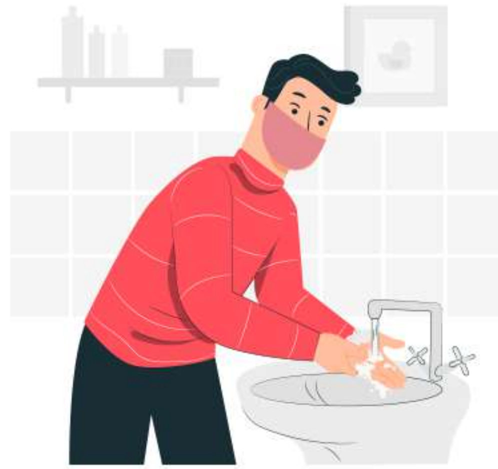
होम आइसोलेशन हेतु दिशानिर्देश

Ministry of Health and Family Welfare, Government of India

सत्यमेव जयते

myGOV मेरी सरकार

देखभाल करने वालों के लिए हाथों की स्वच्छता संबंधी निर्देश



- बीमार व्यक्ति या उसके किसी वस्तु के संपर्क में आने के बाद हाथों की सफाई अवश्य करें

- भोजन तैयार करने से पहले, भोजन करने से पहले, शौचालय का उपयोग करने के बाद हाथों की सफाई अवश्य करें

- हाथ धोने के लिए कम से कम 40 सेकंड तक साबुन और पानी का उपयोग करें या अल्कोहल आधारित हैंड सैनिटाइजर का उपयोग करें

- हाथ धोने के बाद डिस्पोजेबल पेपर या निजी तौलिए से अपने हाथों को पोछ कर अवश्य सूखा लें

- दस्ताने पहने से पहले और बाद उतारने के अपने हाथों अवश्य साफ करें

iGOT Integrated Government Online Training

Ministry of Health and Family Welfare, Government of India

सत्यमेव जयते

myGOV मेरी सरकार

कोविड-19 के बहुत हल्के/बिना लक्षण वाले मामलों के

होम आइसोलेशन हेतु दिशानिर्देश

रोगी के संपर्क में आने वाले देखभाल करने वालों के लिए निर्देश (1/2)

- मरीज़ के शरीर के तरल पदार्थ के सीधे संपर्क में आने से बचें। मरीज़ की देखभाल करते समय डिस्पोज़ेबल दस्तानों का उपयोग करें

- मरीज के आस-पास मौजूद संभावित दूषित वस्तुओं (उदाहरण के लिए बर्तन, खाद्य व पेय पदार्थ, उपयोग किए तौलिए या बिस्तर के चादर) के संपर्क में आने से बचें

- रोगी को उसके कमरे में ही भोजन प्रदान किया जाना चाहिए

- रोगी द्वारा उपयोग किए जाने वाले बर्तनों को दस्ताने पहन कर साबुन/डिटर्जेंट और पानी से साफ किए जाने चाहिए

- दस्ताने उतारने या उपयोग की गई वस्तुओं को साफ करने के बाद हाथ जरूर धोएं

कोविड-19 के बहुत हल्के/बिना लक्षण वाले मामलों के

होम आइसोलेशन हेतु दिशानिर्देश

Ministry of Health and Family Welfare, Government of India

सत्यमेव जयते

myGOV मेरी सरकार

देखभाल करने वालों के लिए मास्क के इस्तेमाल संबंधी निर्देश
(2/2)

- देखभाल करने वाले व्यक्ति को ट्रिपल-लेयर मास्क पहनना चाहिए। बीमार व्यक्ति के साथ एक ही कमरे में होने की स्थिति में एन95 मास्क पहनना चाहिए

- मास्क का इस्तेमाल करने के दौरान मास्क के सामने वाले हिस्से से न छुएं या न ही संभालने की कोशिश करें

- यदि मास्क गीला या गंदा हो जाए तो इसे तुरंत बदल लेना चाहिए

- इस्तेमाल के बाद मास्क को नष्ट कर दें और मास्क को नष्ट करने के बाद हाथों को अच्छे से साफ करें

- अपने चेहरे, नाक या मुंह को छूने से बचें