

COVID-19 प्रतिक्रिया: प्रथम के दिशा निर्देश

21 मार्च 2020

कोरोना वायरस (COVID-19) भारत में जिस प्रकार अपने पांव पसार रहा है, उसे देखते हुए हम कुछ दिशा-निर्देश जारी कर रहे हैं ताकि आप खुद के या अपने आसपास किसी और के बीमार पड़ने पर सही कदम उठा सकें. इस बारे में कुछ बुनियादी जानकारियों के अलावा हम जो सबसे ज़रूरी सलाह आपको देना चाहते हैं, वह यह है कि ज़रा भी घबराएं नहीं! कुछ लोगों के लिए संभव है COVID-19 थोड़ा खतरनाक साबित हो, लेकिन इससे संक्रमित होने वाले अधिकतर लोग हल्का-फुल्का बीमार पड़ने के बाद कुछ ही हफ्तों में ठीक हो जाते हैं.

स्वस्थ रहें. एहतियात बरतें. और सबसे बड़ी बात कि बिल्कुल भी घबराएं नहीं!

किन सरकारी सूचनाएं/स्रोतों पर निर्भर रहें?

COVID-19 पर भारत सरकार की वेबसाइट: [MyGov](#)

COVID-19 पर अक्सर पूछे जाने वाले सवाल (FAQs): [English](#)

घर में क्वारंटाइन करने के दिशा निर्देश: [English](#)

COVID-19 की जांच कराने के बारे में दिशा निर्देश: [English](#) | [Hindi](#)

क्या करें और क्या न करें: [English](#) | [Hindi](#)

मास्क के इस्तेमाल के लिए दिशा निर्देश: [English](#) | [Hindi](#)

प्रथम में किसको पूछें/बताएं?

अलग-अलग मौकों पर, आपको प्रथम में लोगों तक पहुंचने की ज़रूरत पड़ सकती है ताकि

(a) उन्हें बता सकें कि क्या हो रहा है, या

(b) COVID-19 पर सलाह या दिशा निर्देश हासिल कर सकें.

सवालों, दिशा निर्देश आदि के लिए संवाद की कड़ियों को बनाए रखते हुए सबसे पहले अपने स्टेट/प्रोग्राम हेड को खबर करनी है. अगर स्टेट/प्रोग्राम हेड को दिशा

निर्देश या स्पष्टीकरण की ज़रूरत है तो वे अपने नीचे दिए गए अपने COVID-19 संपर्क सूत्र से बात कर सकते हैं.

क्र.सं.	वर्तिकल	नाम	फ़ोन नं.	ई.मेल आईडी
1.	एच-लर्निंग, सेकेण्ड चांस, केजीबीवी आदि समेत सभी शैक्षिक प्रोग्राम	Manjeet Kaur	+91 98100 91880	manjeet.kaur@pratham.org
		Azeez Gupta	+91 98333 42362	azeez.gupta@pratham.org
2.	प्रथम इंस्टीट्यूट: सभी सेंटर व ऑफिस	Rajesh Thokale	+91 97029 99792	rajeshthokale@pratham.org
		Medha Uniyal	+91 97691 68391	medha.uniyal@pratham.org
3.	असर सेंटर	Nandita Banerji	+91 97170 68456	nandita@asercentre.org
4.	पीसीवीसी	Kishor Bhamre	+91 97697 61882	kishor.bhamre@pcvc.org

क्या करें?

क्र.सं.	स्थिति	प्रतिक्रिया
1.	आप या आपके आसपास अन्य कुछ अच्छा महसूस नहीं कर रहे हैं.	<p>WHO के दिशा निर्देशों के अनुसार, अगर आपको बेचैनी महसूस हो रही हो, यहां तक कि आपको सर दर्द और थोड़ा बहुत नाक बहना जैसे लक्षण दिखाई दे रहे हैं तो ठीक होने तक घर पर रहें. कृपया यह सुनिश्चित करें कि आपके टीम लीडर के पास इस बात की सूचना पहुंच जाए.</p> <p>अगर आपको बुखार, खांसी और सांस लेने में दिक्कत महसूस हो रही हो, तो तुरंत डॉक्टर की सलाह लें क्योंकि यह श्वास के संक्रमण या किसी अन्य गंभीर अवस्था के कारण हो सकता है. पहले से कॉल करने की कोशिश करें ताकि आपका स्थानीय अस्पताल/स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपको सही सलाह दे सके. अपने टीम लीडर को इस बात की सूचना देना न भूलें.</p>
2.	आप (या आपके आसपास कोई और) ऐसे व्यक्ति के संपर्क में	किसी भरोसेमंद अधिकारी (जिला प्रशासन, अस्पताल आदि) से इस सूचना की पुष्टि करें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि खबर विश्वसनीय है, महज अफ़वाह नहीं. जिस दौरान आप इस बात की पुष्टि कर रहे हों, यह भी सुनिश्चित करें कि

	<p>हैं जिसमें कोरोना के संक्रमण की पुष्टि हो गई है.</p>	<p>उस लोकेशन में प्रथम के सभी स्टाफ/स्टूडेंट (अगर हों तो) हर वक्त एक-दूसरे से एक मीटर से ज्यादा दूरी बनाकर रहें. लेकिन ऐसे मौके पर उन्हें कहीं और भेजने की हड़बड़ी कतई न करें.</p> <p>अगर खबर झूठी निकले, तो आम दिनों की रहें (बेशक रोजमर्रा के ज़रूरी एहतियात के साथ).</p> <p>अगर खबर सही पाई गई, तो उन लोगों तक पहुंचें जिनके संपर्क में आप आप लगातार रहे हैं (प्रथम कर्मी व अन्य) और उन्हें भी यथाशीघ्र खुद को क्वेरेंटाइन करने को कहें.</p> <p>प्रथम कर्मी क्वारंटाइन करने का काम वहीं करें जहां वे फ़िलवक्त रह रहे हों (अपने घर या संबंधित व्यक्ति अभी जहां रह रहा हो). किसी भी परिस्थिति में यात्रा न करें.</p> <p>खुद को क्वारंटाइन करने के लिए स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के दिशा निर्देशों का पालन करें. इसके अतिरिक्त, जितनी जल्दी हो सके, अपने टीम लीडर को मार्क करते हुए प्रथम स्टेट हेड/प्रोग्राम हेड को सूचना दें और जो राष्ट्रीय POC को इसकी जानकारी देंगे.</p>
<p>3</p>	<p>आप (या आपके आसपास कोई और) ऐसे व्यक्ति के संपर्क में हैं जिसमें कोरोना के संक्रमण की पुष्टि हो गई है + आपमें भी वहीं लक्षण दिखाई दे रहे हैं (बुखार, खांसी या सांस लेने में तकलीफ़)</p>	<p>परेशान न हों- इन दिशा निर्देशों का पालन करें. शुरूआत के लिए स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय को उनके हेल्पलाइन नंबर (+91-11-23978046 or 1075) या अपने राज्य के हेल्पलाइन नंबर (जो इस लिंक पर उपलब्ध है) पर तत्काल संपर्क करें.</p> <p>हेल्पलाइन सेवा आपका फ़ोन नम्बर नोट करेगी और COVID-19 के जांच सम्बन्धी प्रोटोकॉल के हिसाब से आपसे संपर्क करेगी. अगर आपको जांच की ज़रूरत तो वे आपको वाजिब सुविधा तक पहुंचने के लिए कहेंगे.</p> <p>अगर आपको मौका मिले, तो अपने प्रथम प्रोग्राम/स्टेट हेड को सूचना दें जो आपके COVID-19 POC से संपर्क करेंगे. वे आपके परिवार को उचित कदम उठाने के बारे में भी सलाह देंगे.</p>