ग्रामीण प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों व समुदाय में कोविड-19 से जुझने की तैयारी की चेक लिस्ट

कोविड-19-पीएचसी एक्शन ग्रुप

(3 अप्रैल 2020 को जारी)

कोविड-19- पीएचसी एक्शन ग्रुप के बारे में

यह दस्तावेज़ कोविड-19- पीएचसी एक्शन ग्रुप द्वारा तैयार किया गया है। यह सार्वजनिक स्वास्थ्य शोधकर्ताओं, पेशेवरों व विशेषज्ञों का एक समूह है जो ग्रामीण इलाक़ों व सामुदायिक स्थितियों में स्वास्थ्य सेवाओं की तैयारी व कार्यवाही में सुधार को लेकर प्रतिबद्ध है। इस समूह के सदस्यों के नाम इस प्रकार हैं:

1. **डॉ प्रशांत एम श्रीनिवास**, एमबीबीएस, एमपीएच, पीएचडी, इंस्टीट्यूट ऑफ़ पब्लिक हेल्थ बेंगलुरु
2. **डॉ तान्या शेषाद्री**, एमबीबीएस, एमडी, कोऑर्डिनेटर, ट्राइबल हेल्थ रिसोर्स सेंटर, विवेकानंद गिरिजन कल्याण केन्द्र
3. **डॉ स्वाति एस बी**, एमबीबीएस, पीसीएमएच, रेस्टोर हेल्थ
4. **डॉ सौम्यादीप भौमिक**, एमबीबीएस, एमएससी, इंटरनेशनल पब्लिक हेल्थ, द जॉर्ज इंस्टिट्यूट फॉर ग्लोबल हेल्थ, इंडिया; फ़ैकल्टी ऑफ़ मेडिसिन, यूनिवर्सिटी ऑफ़ न्यू साउथ वेल्स, ऑस्ट्रेलिया
5. **डॉ गिरिधर आर बाबू**, एमबीबीएस, एमपीएच, पीएचडी, इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ़ पब्लिक हेल्थ, बेंगलुरु; पब्लिक हेल्थ फ़ाउंडेशन ऑफ़ इंडिया
6. **डॉ एच सुदर्शन,** एमबीबीएस, विवेकानंद गिरिजन कल्याण केन्द्र, बीआर हिल्स; करूणा ट्रस्ट, बेंगलुरु
7. **डॉ योगेश कालकोण्डे**, एमबीबीएस, एमडी, सोसाइटी फॉर एजुकेशन, एक्शन एंड रिसर्च इन कम्यूनिटी हेल्थ (SEARCH), गढ़चिरौली, महाराष्ट्र
8. **डॉ उमेश श्रीनिवासन,** एमबीबीएस, एमएससी, पीएचडी, इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ़ साइंस, बेंगलुरू
9. **डॉ लता चिलगोद,** एमडीएस, इंस्टीट्यूट ऑफ़ पब्लिक हेल्थ, बेंगलुरू
10. **डॉ अनन्त भान,** एमबीबीएस, एमएचएससी, पीजीडीएमएलई, शोधकर्ता, ग्लोबल हेल्थ बायोएथिक्स हेल्थ पॉलिसी
11. **डॉ शिवानन्द सावातगी,** एमपीएच, इंस्टीट्यूट ऑफ़ पब्लिक हेल्थ, बेंगलुरु
12. **डॉ प्रगति हेब्बर,** एमडीएस, इंस्टीट्यूट ऑफ़ पब्लिक हेल्थ, बेंगलुरु
13. **श्री अधिप अमीन,** एमएससी, इंस्टीट्यूट ऑफ़ पब्लिक हेल्थ, बेंगलुरु
14. **डॉ योगिश चन्ना बसप्पा,** बीएएमएस, एमपीएच, इंस्टीट्यूट ऑफ़ पब्लिक हेल्थ, बेंगलुरु

आभार: कोविड-19 एक्शन कोलेबोरेटिव/SWASTI के सदस्य, डॉ एम डी मधुसुदन, सुश्री पवित्र शंकरन, डॉ प्रत्युष कुमार, डॉ मैथ्यू सुनील जॉर्ज, डॉ अर्चना अशोक, डॉ सामन्ता लोबो, डॉ अड़िमा मिश्रा

विशेष आभार डॉ रवि कुमार (स्वास्थ्य मंत्रालय क्षेत्रीय कार्यालय, भारत सरकार) व श्री निश्चित विक्टर डेनियल (कर्नाटक सरकार)

कॉपीराइट के बारे में

इस दस्तावेज की सामग्री लेखकों के संस्थानों के विचारों/पक्ष का प्रतिनिधित्व नहीं करती। सभी बाह्य तथ्यों के स्रोत का ज़िक्र किया गया है और सार्वजनिक हित में उचित इस्तेमाल की व्यवस्था के तहत गैर-व्यावसायिक उद्देश्य से इस दस्तावेज में उनका ज़िक्र किया गया है। इस दस्तावेज का इस्तेमाल करने के लिए आप मुक्त हैं। इस्तेमाल करते समय कोविड-19 पीएचसी एक्शन ग्रुप का उल्लेख करें और हमें इस पते पर ईमेल करें (prashanth.ns@gmail.com) ताकि हम यह देख सकें कि यह कितना उपयोगी है।

इस दस्तावेज़ का उद्देश्य

भारत में कोविड-19 के मामले इस वायरस से प्रभावित किसी देश की यात्रा करने वाले शहरी लोगों या ऐसे लोगों के सम्पर्क में आने वाले लोगों तक सीमित थे। लेकिन तेज़ी से बढ़ते हुए आधिकारिक आँकड़ों और कुछ मामलों को देखते हुए इस बात की सम्भावना प्रबल है कि इसका सामुदायिक संचार शुरू हो चुका है। ऐसी परिस्थिति में इन मामलों से निपटने, वायरस के प्रसार को रोकने, जिन मरीज़ों में इसके लक्षण दिखाई दे रहे हैं उनकी पहचान कर उनके इलाज या रेफ़रल के लिए सरकारी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों और ग़ैरसरकारी संस्थाओं द्वारा संचालित सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों व अस्पतालों की तैयारी बहुत महत्त्वपूर्ण हो जाती है।

यह दस्तावेज़ ख़ासतौर से किसी ग्रामीण प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र (पीएचसी) या सामुदायिक स्वास्थ्य सेवा केन्द्र का प्रबन्धन कर रहे व्यक्तियों (पीएचसी मेडिकल ऑफ़िसर या स्वास्थ्य केन्द्र मैनेजर) के लिए है। हमने इसमें ग्रामीण इलाक़ों के आम पीएचसी की स्थितियों को ध्यान में रखा है। लेकिन अलग-अलग राज्यों और यहाँ तक कि ज़िलों में इनकी स्थिति में काफ़ी फ़र्क़ होगा और इसलिए आपको इसमें दी गई जानकारी को अपनी स्थिति के अनुसार ढालना होगा।

ध्यान दें कि यह किसी सरकारी एजेंसी या निकाय द्वारा स्वीकृत या मान्य आधिकारिक गाइडलाइन नहीं है। इस दस्तावेज़ का इस्तेमाल स्वास्थ्य मंत्रालय व सरकारी एजेंसियों की तरफ़ जारी निर्देशों के पूरक के रूप में करें।

यह दस्तावेज़ दो भागों में विभाजित है:

भाग (क): प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों व उप-केन्द्रों में तैयारी की चेकलिस्ट

1. **बुनियादी सुविधाओं, उपकरणों, सामग्रियों व दस्तावेज़ों की उपलब्धता**
2. **स्वास्थ्य कर्मचारी की सुरक्षा**
3. **मरीज़ों की देखभाल**
4. **बायो-मेडिकल (जैव-चिकित्सकीय) कचड़े का प्रबन्धन व विसंक्रमण**
5. **स्वास्थ्य सूचनाएँ, आउटरीच व संचार**
6. **निगरानी व रिपोर्टिंग**

भाग (ख): समुदाय के स्तर पर तैयारी की चेकलिस्ट (इसमें अग्रिम पंक्ति के कर्मचारी व ज़मीनी कार्यकर्ता शामिल हैं)

1. **स्वास्थ्य सूचनाएँ, आउटरीच व संचार**
2. **पहचान व रेफ़रल**
3. **समुदाय में कार्यरत स्वास्थ्य कर्मी की सुरक्षा**
4. **समुदाय आधारित संक्रमण नियंत्रण उपाय**
5. **समुदाय आधारित आइसोलेशन, क्वारंटाइन व निगरानी**
6. **निगरानी व रिपोर्टिंग**

भाग (क): प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों व उप-केन्द्रों में तैयारी की चेकलिस्ट

1. बुनियादी सुविधाओं, उपकरणों, सामग्रियों व दस्तावेज़ों की उपलब्धता की चेकलिस्ट

संख्या	विवरण	टिप्पणी/कार्यवाही	स्थिति
1	**बुनियादी सुविधाएँ, उपकरण व सामग्री**		
1.1	क्या स्वास्थ्य केन्द्र के गेट या वेटिंग एरिया में हाथ धोने का निश्चित कोना या जगह है?		
1.2	जिन मरीज़ों को साँस लेने में परेशानी है या/और बुख़ार है उनके लिए क्या अलग हवादार वेटिंग एरिया है?		
1.3	जिन मरीज़ों को साँस लेने में परेशानी है या/और बुख़ार है उनके लिए क्या अलग परामर्श कक्ष है?		
1.4	खुली जगहों में मरीज़ों के बीच शारीरिक दूरी बनाने के लिए ज़रूरी संकेत व व्यवस्थाएँ उपलब्ध हैं क्या?		
1.5	स्वास्थ्य कर्मियों के लिए हाथ धोने व सेनिटाइज़ करने के लिए निश्चित जगह है क्या?		
1.6	स्वास्थ्य केन्द्र की प्रयोगशाला, परामर्श कक्ष व ड्रेसिंग रूम समेत दूसरी ज़रूरी जगहों पर क्या निजी सुरक्षा उपकरण (पीपीई) उपलब्ध हैं?		
1.7	क्या आपने कोविड-19 से जुड़ी सभी ज़रूरी सरकारी गाइडलाइनों के प्रिंटआउट केन्द्र के हर कर्मचारी को मुहैया करा दिया है?		
1.8	क्या आपने हर कक्ष के अनुसार तैयारी की योजना बना कर हर कक्ष में चिपका दिया है? इसमें पीपीई और विसंक्रमण की योजना भी शामिल है। (नोट्स देखें)		
1.9	क्या एम्बुलेन्स व मरीज़ों के आवागमन के दूसरे वाहनों को संक्रमण नियंत्रण गाइडलाइन के अनुसार विसंक्रमित किया जा रहा है?		
1.10	क्या पीएचसी में पानी और बिजली की आपूर्ति पूरे दिन है? अगर नहीं, तो क्या कोई आकस्मिक योजना है?		
1.11	क्या गाइडलाइनों के अनुसार केन्द्र की सफ़ाई के लिए गर्म पानी उपलब्ध है?		
1.12	संचार व रिपोर्टिंग का काम सुचारु रूप से चलता रहे इसके लिए क्या इंटरनेट व लैंडलाइन ठीक अवस्था में हैं?		
1.13	केन्द्र के स्टाफ़ व समुदाय के लिए क्या इतने पीपीई उपलब्ध हैं जिससे एक महीने तक का काम चल सके?		
1.14	गाइडलाइन के अनुसार साफ-सफाई के लिए कीटाणुनाशक, सेनिटाइज़र व साबुन का कम से कम एक महीने के लिए पर्याप्त स्टॉक क्या उपलब्ध है?		
1.15	केन्द्र में किसी आकस्मिक ज़रूरत के समय पीपीई व कीटाणुनाशक की आपूर्ति के लिए क्या आपने आपूर्तिकर्ताओं की पहचान कर उनके फ़ोन नम्बर को प्रदर्शित कर दिया है?		
1.16	क्या ज़रूरी दवाओं का कम से कम एक महीने का स्टॉक उपलब्ध है?		
1.17	ज़रूरी रिएजेंट्स (reagents) व अन्य रसायनों का कम से कम एक महीने के लिए पर्याप्त स्टॉक क्या उपलब्ध है? देखें नोट्स		

1.18	संदिग्ध अथवा निश्चित कोविड मरीजों की देखभाल कर रहे स्वास्थ्य कर्मियों के लिए आइसीएमआर कीमोप्रॉफिलेक्सिस गाइडलाइन के अनुरूप क्या आपके केन्द्र पर कम से कम दो स्टाफ़ के लिए पर्याप्त हाइड्रोक्लोरोक्विन (hydroxychloroquine) का स्टॉक उपलब्ध है? देखें नोट्स		

नोट्स

1.8 हर कक्ष के अनुरूप तैयारी योजना

स्वास्थ्य केन्द्र	तैयारी की जाँच	टिप्पणी
परामर्श कक्ष	सुरक्षा उपकरण व दवाएँ, हाथ धोने की व्यवस्था और सेनिटाइज़र की उपलब्धता	साँस की तकलीफ़ वाले मरीज़ों की जाँच के लिए अलग जगह बनाएँ
प्रतीक्षालय (बैठने की व्यवस्था)	हवादार या खुला होना चाहिए	दिन में दो बार इसका विसंक्रमण किया जाना चाहिए
प्रयोगशाला	सुरक्षा उपकरणों की व्यवस्था की जाँच	अगर वहाँ कोई नमूना लिया जाता है तो सारी सतहों का विसंक्रमण किया जाना चाहिए
सामान्य जगहें	हैंडल, कुर्सियाँ, बेंच आदि	दिन में दो बार विसंक्रमण किया जाना चाहिए

1.13 पीपीई की ज़रूरत: हालाँकि दस्ताने व मास्क सबसे ज़्यादा ज़रूरी हैं लेकिन इनके अलावा पीपीई के सभी हिस्से जिनमें दस्ताने, सर्जिकल मास्क, N95 रेस्पिरेटर, चश्में, कवर-ऑल, जूता कवर व फेस शील्ड शामिल हैं जरूरी गाइडलाइन के अनुरूप उपलब्ध होना चाहिए।

1.16 व 1.17 फ़ार्मेसी व प्रयोगशाला के लिए ज़रूरी आपूर्ति: सभी ज़रूरी दवाओं, उपकरणों व अन्य सामानों की एक सूची तत्काल बनाई जानी चाहिए और किसी भी कमी का पता लगाना चाहिए। कमी की स्थिति में तत्काल उनकी आपूर्ति की व्यवस्था करनी चाहिए। स्थानीय मद में उपलब्ध पैसे से ज़रूरी सामान तुरन्त ख़रीदे जाने चाहिए।

1.18 हाइड्रोक्लोरोक्विन केमोप्रॉफिलेक्सिस (Hydroxychloroquine chemoprophylaxis): आइसीएमआर की नवीनतम गाइडलाइन के अनुसार पीएचसी के स्वास्थ्य कर्मी अभी इसका इस्तेमाल नहीं करेंगे। हालाँकि यह सलाह दी जा रही है कि सम्भावित इस्तेमाल को देखते हुए इसे केन्द्र में रखना चाहिए और इस्तेमाल के प्रोटोकॉल को उपयुक्त जगह चिपकाया जाना चाहिए। नोट - इस रसायन की

विषाक्तता व ख़तरों को देखते हुए इसके इस्तेमाल में सावधानी बरतें और इस मामले में आइसीएमआर के अगले निर्देशों का ध्यान रखें।

उपकरणों व सामग्रियों सम्बन्धी दिशानिर्देशों से जुड़े संसाधनों के लिंक -

- **स्वास्थ्य मंत्रालय - कोरोनावायरस 2019 - संदिग्ध/संक्रमित केस के परिवहन की मानक प्रक्रिया**
- **एनएचएसआरसी** - **कोविड-19 मरीज़ों से संक्रमण के रोकथाम व नियंत्रण के सिद्धांत**
- **स्वास्थ्य मंत्रालय** - **पीपीई के उचित इस्तेमाल सम्बन्धी दिशानिर्देश**
- **संदिग्ध/संक्रमित मामलों में देखभाल करने वाले स्वास्थ्य कर्मी व परिजनों के लिए हाइड्रोक्लोरोक्विन के इस्तेमाल के लिए आइसीएमआर के दिशानिर्देश**

2. स्वास्थ्य कर्मियों की सुरक्षा

संख्या	विवरण	टिप्पणी/कार्यवाही	स्थिति
2.1	क्या पीएचसी के कर्मचारियों को कोविड-19 के संक्रमण के तरीक़ों और उससे जुड़ी सामान्य भ्रान्तियों/गलतफहमियों के बारे में प्रशिक्षण दिया गया है?		
2.2	क्या केन्द्र के सभी कर्मचारियों को पीपीई (मुख्यतः हाथ धोने व मास्क पहनने) के इस्तेमाल व उसके महत्व के बारे में प्रशिक्षित किया गया है?		
2.3	क्या पीपीई के इस्तेमाल और हाथ धोने सम्बन्धी गाइडलाइन के प्रिंटआउट केन्द्र के सभी कक्षों में चिपकाए गए हैं? (देखें नोट्स)		
2.4	उच्च जोखिम के मामले के सामने आने पर क्या करना है क्या इसका प्रशिक्षण व अभ्यास स्टाफ़ को कराया गया है? (नोट्स देखें)		
2.5	क्या स्टाफ़ के इस्तेमाल के लिए हर ज़रूरी जगह पर हैंड सैनिटाइज़र रखा गया है व हाथ धोने की जगह तय की गई है? इन जगहों में परामर्श कक्ष, इलाज कक्ष, प्रयोगशाला आदि शामिल हैं।		
2.6	सम्भावित जोखिम (उच्च/मध्यम/निम्न) के आधार पर गाइडलाइन के अनुसार क्या हर कर्मचारी को पीपीई (मुख्यतः मास्क व दस्ताने) दिए गए हैं? नोट्स देखें।		
2.7	बैठकों व रूटीन कामकाज में क्या 'शारीरिक दूरी' के नियमों का पालन किया जा रहा है? काम के दौरान बीच-बीच में यह देखते रहें कि इसका पालन किया जा रहा है।		
2.8	क्या केन्द्र के आसपास के इलाक़े को जोखिम के आधार पर अलग-अलग ज़ोन में बाँटा गया है और उच्च जोखिम के ज़ोन में बाहरी व गैर-चिकित्सकीय स्टाफ़ के प्रवेश पर पाबन्दी लगाई गई है?		
2.9	क्या केन्द्र के सभी कर्मचारी हर रोज़ अपने लक्षणों का स्व-मूल्याँकन कर रहे हैं?		

2.10	क्या आप नियमित रूप से स्वास्थ्य कर्मियों की सेहत व ख़तरे से उनके एक्सपोज़र की जाँच कर रहे हैं? नोट्स देखें		
2.11	क्या आप कैम्पस में रहने वाले कर्मचारियों के परिवारों की सेहत की नियमित जाँच कर रहे हैं?		

नोट्स:

2.1 कोविड-19 के बारे में जागरुकता: स्वास्थ्य व परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा जारी पाँच पुस्तिकाओं में इस सम्बन्ध में विस्तृत जानकारी आसान भाषा में दी गई है। कोरोना के बारे में जानकारी देने वाले कई वेबिनार भी उपलब्ध हैं। दिल्ली के एम्स का एक वेबिनार यहाँ उपलब्ध है - https://www.youtube.com/watch?v=BTLGGV3_XnI

2.2 पीपीई का इस्तेमाल - पीएचसी में आमतौर पर पीपीई किट में सर्जिकल मास्क, N95 मास्क और दस्तानों का इस्तेमाल ज़्यादा होता है। पीपीई का इस्तेमाल इस पर निर्भर करेगा कि स्वास्थ्य केन्द्र में स्वास्थ्य कर्मचारी कितने जोखिम में हैं ।

- **कम जोखिम वाली जगहें/कर्मचारी जिनको सर्जिकल मास्क और दस्तानों की ज़रूरत होगी**
  - एम्बुलेंस के ड्राइवर
  - छोटे बच्चों (5 साल से कम उम्र) और बुजुर्गों (60 साल से अधिक उम्र) से मिलने वाले लोग
- **मध्यम जोखिम वाली जगहें/कर्मचारी जिनको N95 मास्क व दस्तानों की ज़रूरत होगी**
  - पीएचसी के प्रवेश की जगह जहाँ मरीज़ों की पहचान की जाती है; लोगों का तापमान मापने वाले स्वास्थ्य कर्मचारी, चिकित्सक का परामर्श/जाँच कक्ष
  - पीएचसी की सफ़ाई करने वाले सफ़ाई कर्मचारी
  - मृतकों की व्यवस्था से जुड़े कर्मचारी
  - इमर्जेंसी मामलों को देखने वाले कर्मचारी
- **उच्च जोखिम की जगहें/कर्मचारी जिनको पूरी पीपीई पहननी होगी**
  - साँस की अत्यधिक तकलीफ़ झेल रहे मरीज़ों की देखभाल करने वाले स्वास्थ्य कर्मचारी व अन्य लोग

इस विडियो में मास्क पहनने के सही तरीक़े को दिखाया गया है - https://www.youtube.com/watch?v=lrvFrH_npQI&feature=emb_logo

हाथ धोने और साफ-सफाई के दूसरे सही तरीक़ों की जानकारी स्वास्थ्य मंत्रालय की पुस्तिकाओं में दी गई है।

2.4 स्वास्थ्य कर्मियों के लिए प्रशिक्षण व अभ्यास: केन्द्र के कर्मचारियों व सुविधाओं की तैयारी व प्रशिक्षण पुख़्ता है या नहीं यह जाँचने का अच्छा तरीक़ा होता है 'मॉक ड्रिल' या अभ्यास करना। इसके लिए ज़रूरी सामग्री, किन कर्मचारियों को शामिल करना है और किन कुशलताओं की जाँच करनी है आदि की जानकारी स्वास्थ्य मंत्रालय की गाइडलाइन में है। इस तरह के अभ्यास से कर्मचारियों की हिम्मत भी बढ़ती है और तनाव कम करने में मदद मिलती है।

2.10 स्वास्थ्य कर्मचारियों की सेहत, उत्साह के स्तर व एक्सपोज़र की जाँच

- **स्वास्थ्य कर्मचारियों में जागरूकता -** यह सुनिश्चित करें कि डॉक्टर से लेकर चतुर्थ श्रेणी के कर्मचारी तक को कोविड-95 के संक्रमण से जुड़ी पूरी जानकारी हो, वे इसके सुरक्षा उपायों की ज़रूरत व महत्व को समझें और इससे सुरक्षा के प्रोटोकॉल का पालन करें चाहे वे कितने भी कठिन क्यों न लगें। वे अपनी व्यक्तिगत सुरक्षा को लेकर सजग रहें यहाँ तक कि घर लौटने के बाद भी।
- **नियमित अपडेट** - कोविड-95 से जुड़ी अद्यतन जानकारियाँ व नई गाइडलाइनें पूरे स्टाफ़ के साथ कम से कम हर दो-तीन दिन में साझा की जानी चाहिए।
- **स्व-मूल्यांकन** - स्वास्थ्य कर्मचारियों को अपनी जाँच ख़ुद करने, लक्षणों की जानकारी देने और बीमार पड़ने पर घर रहने की सलाह दी जानी चाहिए।
- **स्वस्थ्य कर्मी की सेहत** - महामारी के दौरान होने वाले सामाजिक प्रक्रियाओं का एक असर यह होता है कि अगुआ पंक्ति में काम कर रहे स्वास्थ्य कर्मी अक्सर लांछन व अकेलेपन का अनुभव करते हैं व उनका सामाजिक बहिष्कार भी होता है। पिछली कुछ महामारियों में अक्सर स्वास्थ्य कर्मियों को गाँव के कूएँ का इस्तेमाल नहीं करने दिया जाता था, उनको किराए के घरों से निकाल दिया जाता था और सार्वजनिक परिवहन का इस्तेमाल भी नहीं करने दिया जाता था। स्वास्थ्य कर्मी अक्सर अपनी ज़िम्मेदारी निभाने के लिए ख़ुद को परिवार से काट लेते हैं ताकि संक्रमण न फैले। इस बीच, बाक़ी लोगों की ही तरह उनको भी रोज़मर्रा की ज़रूरतों के लिए परेशान होना पड़ता है। इन सबके लिए तैयार रहना और योजना बनाना ज़रूरी है। महामारी की स्थिति में बीमारों की बढ़ती संख्या और इलाज के उत्साहजनक नतीजे नहीं निकलने से स्वास्थ्य कर्मी मानसिक परेशानी का सामना कर सकते हैं। यह बेहद ज़रूरी है कि टीम के लीडर इस स्थिति को गम्भीरता से लें और शुरू से ही मानसिक स्वास्थ्य पर पर्याप्त ध्यान दें -
    - टीम की बैठकों में स्वास्थ्य कर्मियों की मानसिक सेहत पर चर्चा व उत्साहवर्धन के लिए भी कुछ समय ज़रूर रखें। इसके लिए कुछ गतिविधियों में एक यह हो सकता

है कि स्वास्थ्य कर्मी अपनी चिन्ताओं व चुनौतियों के बारे में बताएँ और टीम लीडर उनकी बात को गम्भीरता के साथ सुने।

- स्वास्थ्य कर्मियों को किसी लांछन से बचाने के लिए समुदाय से सम्पर्क व जागरूकता अभियान चलाना
- मनो-सामाजिक मदद देना (व्यक्तिगत सलाह व सम-वयस्क समूहों के ज़रिए, मसलन वाट्सएप पर ग्रुप बनाकर उत्साहवर्धक संदेश साझा करना)
- प्रदर्शन से अलग दूसरे आधारों पर प्रोत्साहन देने पर विचार करें
- कर्मचारी के लिए परिवहन की व्यवस्था करें या अतिरिक्त परिवहन भत्ता दें
- बच्चों की देखभाल की व्यवस्था करें
- अगर स्वास्थ्य कर्मी ऐसी इच्छा प्रकट करे तो उनके लिए अलग व साफ-सुथरे आवास का इंतज़ाम करें
- पुरस्कार व सम्मान की रणनीति बनाएँ
- यह सुनिश्चित करें कि स्टाफ़ को भरपूर आराम मिले और ज़्यादा तनाव न हो।

पोस्टर

देखभाल करने वालों की देखभाल: कोविड-19 में काम कर रहे अगुआ स्वास्थ्य कर्मियों की मानसिक सेहत की देखभाल

अगुआ स्वास्थ्य कर्मियों की सेहत व सुरक्षा गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सुविधाओं की उपलब्धता को सुनिश्चित करने में महत्त्वपूर्ण तत्व होता है। इन कर्मचारियों के लिए कोविड जैसी महामारी में काम करना संतोषप्रद हो सकता है लेकिन यह कई बार बेहद तनावपूर्ण भी हो सकता है। इसलिए इनकी मानसिक सेहत और पूरे स्वास्थ्य की सुरक्षा अत्यधिक ज़रूरी है।

कोविड मरीज़ों की देखभाल कर रहे स्वास्थ्य कर्मियों के लिए तनाव के आम स्रोत:

- काम का अत्यधिक दबाव
- लगातार दबाव का अनुभव करना
- लोगों की परेशानी के दृश्यों को देखना
- असफलता, दुख, अपराध बोध और डर जैसे मनोभावों से जूझना
- परिवार के सदस्यों से दूरी व एकान्त (काम के घण्टों के बाद भी)
- संक्रमण की सम्भावना से लगातार सावधान व भयभीत (अपने व परिवार पर इसके प्रभाव की चिन्ता)
- सार्वजनिक ज़िम्मेदारी और परिवार के साथ रहने की इच्छा के बीच आन्तरिक टकराव
- लांछन व भेदभाव का सामना करना

काम के दौरान आप अपनी देखभाल कैसे कर सकते हैं?

- बीच-बीच में ब्रेक (अवकाश) लेते रहें और लगातार लम्बे-लम्बे समय तक काम करने से बचें
- इन अवकाशों में शरीर को आराम देने वाले व्यायाम करें
- टीम में/सामूहिक ढंग से काम करें
- अपने वरिष्ठ व सहकर्मियों से मदद व निर्देश लें
- काम के अनुभवों को एक-दूसरे के साथ साझा करें
- जो चीज़ आपके हाथ में या आपके नियंत्रण में है उस पर ध्यान दें
- ऐसे ख़्याल मन में न लाएँ कि 'अगर मैं 24 घण्टे काम नहीं करूँगा/करूँगी तो मेरा कोई योगदान नहीं होगा'

काम के घण्टों के बाद अपनी देखभाल कैसे कर सकते हैं?

- सामाजिक जुड़ाव व परिवार व दोस्तों से सम्पर्क - अगर वर्चुअल हो तो भी चलेगा
- काम के घण्टों के बाद कुछ ऐसा करें जो काम से जुड़ा हुआ न हो और जो करना आपको अच्छा लगता हो
- सेहतमंद खानपान बनाए रखें

- पर्याप्त नींद लें
- लगातार ख़बरें जानने से बचें
- अपनी जाँच करें - काम के अत्यधिक बोझ की निगरानी करें - क्या आपको सोने में या किसी काम पर ध्यान लगाने में परेशानी हो रही है? निराशा या थकान आदि का अनुभव हो रहा है?
- तम्बाकू, शराब या दूसरे नशों के इस्तेमाल से बचें या कम करें
- अगर मददगार लगे तो अपने रूटीन में आध्यात्मिक अभ्यास को शामिल करें

और अन्त में, अगर यह महसूस हो रहा हो कि आप लगातार बहुत ज़्यादा तनाव में हैं या भावनात्मक रूप से बहुत उद्वेलित महसूस कर रहे हैं तो पेशेवर सलाह लेने से न हिचकिचाएँ

फ़ोन - 9372048501, 9920241248, 8369799513

ईमेल - icall@tiss.edu

चैट - अपने फ़ोन पर nULTA ऐप डाउनलोड करें

समय - सोमवार-शनिवार, सुबह 10 से शाम 8 बजे तक

स्वास्थ्य कर्मियों की सुरक्षा गाइडलाइन सम्बन्धी संसाधनों के लिंक

- **स्वास्थ्य मंत्रालय** - कोविड-19 बुक ऑफ़ फ़ाइव - आशा, ANM व AWW के लिए कुछ प्रतिक्रिया व रोकथाम उपाय
- **स्वास्थ्य मंत्रालय** - **कोविड 19 मामलों में सरकारी अस्पतालों में इमर्जेंसी प्रतिक्रिया की मॉक ड्रिल**
- **स्वास्थ्य मंत्रालय** - **पीपीई के उचित इस्तेमाल सम्बन्धी दिशानिर्देश**
- **डब्ल्यू एच ओ** - **कोविड19 महामारी - स्वास्थ्य कर्मियों के अधिकार भूमिका और ज़िम्मेदारियाँ (पेशेवर सुरक्षा व स्वास्थ्य समेत)**

3. मरीज़ों की देखभाल

संख्या	विवरण	टिप्पणी/कार्यवाही	स्थिति
3.1	क्या आपने लक्षणों के आधार पर अलग-अलग तरह के मरीज़ों की अलग-अलग आवाजाही के लिए उनको केन्द्र के गेट पर ही अलग करने की योजना व ज़रूरी संकेतों की व्यवस्था की है? नोट्स देखें		
3.2	मरीज़ों की स्क्रीनिंग (जाँच) व परामर्श की जगह पर कोविड-19 सम्बन्धी गाइडलाइन के अनुसार स्क्रीनिंग, इलाज व रेफ़रल के फ्लो-चार्ट या चित्र प्रदर्शित किए गए हैं क्या? नोट्स देखें		
3.3	अपने ज़िले या आसपास के ज़िलों में कोविड-19 जाँच केन्द्रों व इसके लिए निर्धारित अस्पतालों की सूची व सम्पर्क का प्रिंट ले लिया है क्या?		
3.4	क्या आपने कोविड 19 के लक्षणों की नवीनतम सूची व उससे जुड़े ख़तरों के संकेत व जोखिमों की जानकारी को स्क्रीनिंग व परामर्श कक्ष में प्रदर्शित कर दिया है? नोट्स देखें		
3.5	साँस की अत्यधिक परेशानी (SARI - Severe Acute Respiratory Illness) से ग्रसित कोई मरीज़ अगर आपके केन्द्र आए या कोई व्यक्ति आपको उसकी जानकारी दे तब आप क्या करेंगे क्या इसकी योजना आपने बना ली है? अगर नहीं, तो मार्गदर्शन के लिए अपने जिले के स्वास्थ्य अधिकारी से सम्पर्क करें		
3.6	ज़िले के स्वास्थ्य विभाग द्वारा जारी नियमों के अनुसार संदिग्ध मामलों को निश्चित जाँच केन्द्रों और/या क्वारंटाइन केन्द्रों में रेफर करने की कोई योजना आपने बनाई है क्या? नोट्स देखें		
3.7	उच्च जोखिम वाले मरीज़ या ऐसे मरीज़ जिनको घरेलू क्वारंटाइन की ज़रूरत हो उनकी निगरानी के लिए कोई योजना आपके पास है क्या?		
3.8	जहाँ तक सम्भव हो केन्द्र में दूसरे रूटीन मरीज़ों की आवाजाही को कम करने की कोई योजना है क्या? नोट्स देखें		
3.9	क्या आपने मरीज़ों के देखभाल की इमरजेंसी योजना बनाई है जो कोविड 19 सम्बन्धी सुरक्षा उपायों के बावजूद बेरोकटोक जारी रह सके? नोट्स रखें		
टेली-परामर्श (Tele-consultation)			
3.10	स्वास्थ्य मंत्रालय की गाइडलाइन के अनुरूप टेली-परामर्श की व्यवस्था क्या आपके केन्द्र में उपलब्ध है? नोट्स देखें		
3.11	अगर हाँ, तो क्या आपने कोई योजना बनाई है जिससे ज़मीनी स्वास्थ्य कार्यकर्ता मामूली परेशानियों/बीमारियों की स्थिति में टेली-परामर्श की व्यवस्था कर सकें?		

नोट्स

3.1 स्वास्थ्य केन्द्र में मरीज़ों की आवाजाही: स्वास्थ्य केंद्र के गेट पर मरीज़ों की पहचान करने के लिए एक स्वास्थ्य कर्मी नियुक्त करें। कोविड 19 के लक्षणों वाले मरीज़ों को एक अलग जगह रखें। जिन मरीज़ों में इंफ्लुएंज़ा जैसी बीमारी (या कोविड 19) के लक्षण दिखाई दे रहे हो, जैसा कि नीचे तालिका में दिया गया है, प्राथमिकता के अनुसार उनकी जाँच और इलाज की अलग जगह तय करें।

3.2 जाँच, इलाज और रेफ़रल प्रोटोकॉल (ये आने वाले दिनों में बदल भी सकता है)

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में इलाज के लिए राज्य सरकार या स्थानीय प्रशासन द्वारा जारी गाइडलाइनों का पालन करें। कोविड 19 की हमारी जानकारी में इज़ाफ़ा होने के साथ ये बदलेंगे। स्वास्थ्य मंत्रालय ने चिकित्सकीय प्रबन्धन सम्बन्धी गाइडलाइन भी जारी किए हैं।

- क्या आपने कोविड 19 के सबसे आम लक्षणों की सूची बना ली है?
- क्या आपने अपने प्रोटोकॉल को अपडेट करके कोविड 19 मरीज़ों से जुड़ी ऐसी स्थितियों का शामिल किया है जिनमें ख़तरा हो सकता है और जिनको तत्काल रेफ़रल की ज़रूरत है?
- क्या आपके पास उन मरीज़ों की सूची है जिनको दूसरी बीमारियाँ की वजह से कोविड संक्रमण का ख़तरा ज़्यादा है?
- क्या आप कोविड 19 पॉज़िटिव या ज़्यादा ख़तरे वाले व्यक्ति से (पिछले 14 दिन में) सम्पर्क में आने के जोखिम की जाँच कर रहे हैं?

3.4 कोविड 19 के लक्षणों की नवीनतम लिस्ट और उच्च जोखिम की स्थितियाँ - यह सलाह दी जाती है कि हर स्वास्थ्य केन्द्र में लक्षणों व उच्च जोखिम मामलों की चेकलिस्ट प्रमुखता के साथ प्रदर्शित की जाए। यहाँ कुछ मिसालें दी गई हैं।

कोविड 19 के लक्षणों की चेकलिस्ट (केवल उदाहरण के लिए, राज्य सरकार जिला प्रशासन द्वारा दी गई नवीनतम जानकारी को ज़रूर देखें)

संख्या	**लक्षण**	**हाँ**	**नहीं**	**टिप्पणियाँ और अवधि**
1	बुख़ार			
2	खाँसी			
3	नाक का बहना			
4	गले में ख़राश			

5	बदन दर्द			
6	भूख न लगना			
7	दस्त			
8	गन्ध व स्वाद का न पता चलना			
ख़तरे के संकेत				
9	लक्षण दिखाई देने के बाद साँस लेने में कठिनाई या साँस फूलना			तत्काल कार्रवाई की ज़रूरत इनमें से किसी भी लक्षण दिखाई देने पर मरीज़ को जाँच व प्रबन्धन के लिए रेफर करें
10	सीने में लगातार दर्द या दबाव			
11	कुछ समझ में नहीं आना या जगने में परेशानी होना			
12	होंठों या चेहरे का नीला पड़ना			
13	अत्यधिक थकान			

ऊपर दिए गए 1 से 8 तक के लक्षणों में से किसी एक के होने की स्थिति में **उच्च जोखिम की स्थितियों** और **उच्च-सम्पर्क जोखिम की स्थितियों** की जानकारी नीचे दी गई तालिका के अनुसार लें:

उच्च सम्पर्क जोखिम की स्थितियों की चेक लिस्ट (केवल उदाहरण के लिए, राज्य सरकार जिला प्रशासन द्वारा दी गई नवीनतम जानकारी को ज़रूर देखें)

संख्या	**उच्च सम्पर्क जोखिम का मापदण्ड**	**हाँ**	**नहीं**	**सम्पर्क के 14 दिन के भीतर - हाँ/नहीं**
1	पिछले 14 दिनों में किसी ऐसे व्यक्ति से सम्पर्क जिसको साँस की गम्भीर परेशानी रही हो या जो इसके लिए अस्पताल में भर्ती रहा हो			
2	किसी ऐसे व्यक्ति के नज़दीक (3 फ़ीट के दायरे में) होना जिसमें लक्षण दिखाई दे रहे हों चाहे वह कोविड 19 पॉज़िटिव निकला हो या नहीं			
3	पिछले 14 दिनों में किसी ऐसे व्यक्ति से सम्पर्क जो कोविड 19 पॉज़िटिव निकला हो			
4	कोविड 19 संक्रमण सम्भावित व्यक्ति से सीधा शारीरिक सम्पर्क (इसमें बिना पीपीई पहने ऐसे व्यक्ति का परीक्षण करना शामिल है)			
5	कोविड 19 संक्रमण सम्भावित व्यक्ति के कपड़े/बिस्तर/बर्तन आदि को धोना या छूना			

6	कोविड 19 संक्रमण सम्भावित व्यक्ति के शरीर से निकले द्रव्यों का स्पर्श (श्वसन प्रणाली से निकले द्रव्य, उलटी, लार, पेशाब या मल)			

उच्च जोखिम की स्थितियों की चेक लिस्ट (केवल उदाहरण के लिए, राज्य सरकार जिला प्रशासन द्वारा दी गई नवीनतम जानकारी को ज़रूर देखें)

संख्या	**उच्च जोखिम स्थितियों का मापदण्ड**	**हाँ**	**नहीं**
1	आयु 60 से अधिक या 5 से कम		
2	कुपोषण		
3	हृदय रोग		
4	फेफड़े की बीमारी (दमा, टीबी, सिलिकोसिस आदि अन्य बीमारियाँ)		
5	मधुमेह		
6	पिछले दो सप्ताह में गर्भधारण		
7	शरीर प्रतिरक्षा प्रणाली का कमजोर होना (कैंसर, कीमोथेरेपी, अंग प्रत्यारोपण, बोन मैरो ट्रांसप्लांट, एड्स आदि)		
8	रक्त सम्बन्धी बीमारियाँ (सिकल सेल डिज़ीज़ आदि)		
9	गुर्दे की पुरानी बीमारी का इलाज चल रहा है		
10	लीवर की पुरानी बीमारी का इलाज चल रहा है		
11	ऐसी किसी पुरानी बीमारी का इलाज चल रहा हो जिसके लिए घर पर देखभाल की ज़रूरत हो		

3.5 स्वास्थ्य केन्द्र में SARI के मरीज़ आने की स्थिति में - सभी ज़रूरी सुरक्षा उपायों का पालन करें, हाथ धोना व साफ रखना, मरीज के शरीर या शरीर के द्रव्यों व कटी-फटी त्वचा से सीधा सम्पर्क बचाने के लिए पीपीई का इस्तेमाल करना। साथ ही, इस्तेमाल किए गए उपकरणों व परामर्श कक्ष में उससे सम्पर्क में आने वाली जगह व सामान की सफ़ाई व विसंक्रमण। छूने व हवा से होने वाले संक्रमण रोकने के सभी सुरक्षा उपाय अपनाइए। स्वास्थ्य मन्त्रालय द्वारा जारी चिकित्सकीय प्रबन्धन के नवीनतम गाइडलाइन देखिए।

3.6 जाँच के लिए रेफर करना - अपने जिले/राज्य में इस बाबत की गई व्यवस्था को जानने के लिए जिला प्रशासन से सम्पर्क करें। इस मामले में भी स्वास्थ्य मंत्रालय ने कुछ गाइडलाइन जारी किए हैं।

3.8 रूटीन मरीज़ों की आवाजाही को कम करने की रणनीतियाँ - टेली-परामर्श, घर पर दवाओं की आपूर्ति, मासिक दवाओं पर निर्भर मरीज़ों के मामले में परिवार के कम उम्र/कम जोखिम वाले सदस्यों से ज़रिए दवा की आपूर्ति, जाँच के लिए आशा या स्वास्थ्य कर्मी का मरीज़ के घर जाकर देखने की व्यवस्थाओं पर विचार कीजिए। ऐसे मरीज़ों की आवाजाही को कम करने के लिए केन्द्र में इसके संदेश प्रमुखता से प्रदर्शित करें।

3.9 आकस्मिक देखभाल की व्यवस्था - कोविड के मद्देनज़र की गई सुरक्षा व्यवस्थाओं के चलते दूसरी आकस्मिकताओं (मसलन साँप का काटना, प्रसव, दुर्घटना) से निपटने की तैयारी प्रभावित हो सकती है। अपने स्टाफ़ के साथ बातचीत करके इसकी योजना बनाएँ की सभी सुरक्षा उपायों को ध्यान में रखते हुए यह सुनिश्चित किया जाए कि इस तरह की आकस्मिक स्थिति में मरीज़ों की देखभाल की पूरी व्यवस्था हो। इसमें जाँच की व्यवस्था, प्रसव कक्ष, नवजात शिशु की देखभाल, माँ व बच्चे की सुरक्षा व इमरजेंसी परिवहन व्यवस्था शामिल है।

3.10 टेलीफोन/ वाट्सएप/टेलीमेडिसिन परामर्श - जहाँ सम्भव हो वहाँ भारत सरकार द्वारा जारी टेलीमेडिसिन गाइडलाइनों के अनुसार दूरस्थ परामर्श की सम्भावना की पड़ताल की जानी चाहिए। इस सन्दर्भ में कुछ प्रासंगिक नियम इस प्रकार हैं -

- यह केवल पंजीकृत चिकित्सकों के लिए है
- टेलीमेडिसिन में सामान्य रूप से लागू पेशेवर व नैतिक नियम व मापदण्ड लागू रहते हैं। मरीज़ की सहमति ज़रूरी है और उसे दर्ज किया जाना चाहिए
- टेलीमेडिसिन विडियो, ऑडियो या टेक्स्ट के ज़रिए किया जा सकता है
- नाम, पंजीकरण संख्या दिखाने के लिए एक बिल्ला/बैज लगाएँ और टेलीपरामर्श के समय व सभी इलेक्ट्रॉनिक संवादों में उसकी जानकारी दें
- मरीज़ से अपनी पहचान बताने को कहें और उसे अपने रजिस्टर में दर्ज करें
- 16 साल से कम आयु के बच्चों के मामले में उनके अभिभावक/देखरेख करने वाले सहमति दे सकते हैं। ऐसे व्यक्ति को बच्चे के साथ अपने सम्बन्ध की पुष्टि करने के लिए कोई औपचारिक दस्तावेज दिखाना होगा

- इसी तरह मानसिक या शारीरिक विकलांगता की स्थिति में भी देखभाल करने वाला मरीज़ की तरफ़ से परामर्श ले सकता है

मरीज़ों की देखभाल के लिए कुछ ऑनलाइन संसाधन

- **स्वास्थ्य मंत्रालय - कोविड 19 के चिकित्सकीय प्रबन्धन सम्बन्धी संशोधित गाइडलाइन**
- आईसीएमआर - **भारत में कोविड जाँच की संशोधित रणनीति**
- स्वास्थ्य मंत्रालय - टेलीमेडिसिन गाइडलाइन

4. बायो-मेडिकल (जैव-चिकित्सकीय) कचड़े का प्रबन्धन व विसंक्रमण

संख्या	विवरण	टिप्पणी/कार्यवाही	स्थिति
4.1	आपके राज्य में जैव-चिकित्सकीय कचरा प्रबन्धन नियमों के अनुसार संक्रमित कचड़े को (जला कर) नष्ट करने की कोई योजना आपने बनाई है? अगर आपके केन्द्र पर इसका क्रियान्वयन ठीक से नहीं किया गया है तो इसकी तत्काल समीक्षा करें।		
4.2	संक्रमित कचड़े को रखने के लिए बने पीले कूड़ेदान, जो भर गए हैं और उठाए जाने को तैयार हैं, उनको रखने के लिए कोई सुरक्षित जगह क्या आपने चिह्नित कर ली है? वह जगह चूहों और किसी व्यक्ति की पहुँच से दूर होनी चाहिए।		
4.3	जिन जगहों पर कूड़ा निकलता है वहाँ उचित रंग के कूड़ेदान की व्यवस्था की गई है क्या? हर कमरे का ऑडिट करें।		
4.4	कचड़े के प्रकार के आधार पर अलग-अलग रंग के कूड़ेदानों की व्यवस्था की जानकारी क्या स्टाफ़ को है और क्या वे इसका पालन कर रहे हैं?		
4.5	क्या स्टाफ़ को इस बात की जानकारी है कि पीपीई को कूड़ेदान के पास ही शरीर से निकाला जाना चाहिए?		
4.6	क्या कीटाणुनाशक घोल स्थापित मापदंडों के अनुसार बनाए जा रहे हैं? 1% हाइपोक्लोराइट घोल		
4.7	संक्रमण नियंत्रण गाइडलाइन के अनुसार सामान्य जगहों, हैण्डलों, बेंचों आदि का दिन में दो बार विसंक्रमण करने की व्यवस्था की गई है क्या?		
4.8	क्या आपने अपने केंद्र में सामान्य जगहों के विसंक्रमण की व्यवस्था का क्रियान्वयन सुनिश्चित किया है? अगर नहीं, तो यह सुनिश्चित करें कि सभी सामान्य जगहों, बार बार स्पर्श किए जाने वाली सतहों, जैसे मेज, कुर्सियों के हैण्डल, सिंक, कॉल बेल, दरवाज़े के हैण्डल, पुश प्लेट और कोई अन्य सतह/सामान जिसे बार-बार छुआ जाता हो उसका दिन में दो बार विसंक्रमण किया जाए।		

जैव-चिकित्सकीय कचरा प्रबन्धन व विसंक्रमण - नोट्स

4.1 केन्द्र की सफ़ाई व विसंक्रमण की योजना - अगर आपके केंद्र पर इसका क्रियान्वयन ठीक से नहीं हुआ है तो तत्काल इसकी समीक्षा करें। अस्पतालों, क्वारंटाइन केंद्रों और सार्वजनिक जगहों के विसंक्रमण से जुड़ी गाइडलाइनें उपलब्ध हैं। इस सम्बन्ध में कुछ प्रासंगिक जानकारियां यहाँ दी गई है -

(क) **क्या इस्तेमाल करना है:** 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट घोल का इस्तेमाल करने का सुझाव दिया जा रहा है। जिन सतहों को ब्लीच नहीं कर सकते उनके लिए 70% इथेनॉल का इस्तेमाल किया जा सकता है (मसलन फोन, कम्प्यूटर, कीबोर्ड व अन्य इलेक्ट्रॉनिक सामान)

(ख) **विसंक्रमण के लिए निर्देश:**

- सभी सतहों पर 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट घोल का छिड़काव करें (बिजली के सामान व प्वाइंट्स छोड़ कर)
- इसके बाद हाइपोक्लोराइट घोल को साफ़ करने के लिए किसी निष्क्रिय डिटर्जेंट का इस्तेमाल करें
- सफ़ाई करते समय खिड़कियाँ खुली रखनी चाहिए
- वो सभी चीज़ें जिनको बार-बार छुआ जाता है, मिसाल के लिए, दीवार व खिड़कियाँ, शौचालय का पॉट, स्नानघर की सतह आदि, उनकी सफ़ाई सावधानी से करें
- कपड़े (जैसे कि, तकिया के कवर, पर्दे आदि) पर 1% हाइपोक्लोराइट घोल का छिड़काव किया जाना चाहिए और उसके बाद उनको ठीक से पैक करके धोने के लिए भेजना चाहिए। इनको गर्म पानी (90 डिग्री सेल्सियस) में डिटर्जेंट से धोना चाहिए।
- गद्दों व तकियों पर 1% हाइपोक्लोराइट घोल का छिड़काव कर उनको तेज़ धूप में कम से कम तीन घंटे सुखाना चाहिए।
- जैव-चिकित्सकीय कचरा इकट्ठा करने की जगह को नियमित रूप से 1% हाइपोक्लोराइट घोल से विसंक्रमित किया जाना चाहिए।

4.6 1% हाइपोक्लोराइट घोल तैयार करना

इसके लिए आमतौर पर ब्लीचिंग पाउडर का इस्तेमाल किया जाता है जिसमें 70 फ़ीसदी क्लोरीन होता है। 1% हाइपोक्लोराइट घोल बनाने के लिए 7 ग्राम ब्लीचिंग पाउडर (लगभग 2 चाय के चम्मच) एक लीटर पानी में मिलाएँ। यह घोल खुली जगह में और इस्तेमाल से ठीक पहले बनाए।

4.8 नियमित विसंक्रमण योजना: यह सुनिश्चित करें कि सभी सामान्य जगहों, बार बार स्पर्श किए जाने वाली सतहों, जैसे मेज, कुर्सियों के हैण्डल, सिंक, कॉल बेल, दरवाज़े के हैण्डल, पुश प्लेट और कोई अन्य सतह/सामान जिसे बार-बार छुआ जाता हो उसका दिन में दो बार विसंक्रमण किया जाए। मरीज़ों की संख्या और जोखिम वाले मामलों की श्रेणियों के आधार पर इसमें बदलाव किए जा सकते हैं।

5. स्वास्थ्य सूचनाएँ, आउटरीच व संचार

संख्या	विवरण	टिप्पणी/कार्यवाही	स्थिति
5.1	क्या आपने अपने केंद्र और आउटरीच के बिंदुओं (उपकेन्द्र, एएनएम, आशा, AWW आदि) में संचार से जुड़ी बुनियादी सुविधाओं (इंटरनेट, फोन की उपलब्धता) जाँच ली है		
5.2	क्या आपने ऐसे किसी प्लैटफ़ॉर्म की पहचान कर ली है जिस पर आपके केंद्र के स्टाफ़ और ज़मीनी काम कर रहा स्टाफ़ आपस में संचार व समन्वयन कर सके? मिसाल के लिए, वाट्सएप या ऐसा कोई प्लैटफ़ॉर्म जिस पर सभी स्टाफ़ के लोग दूरसंचार के लिए उपलब्ध रहें		
5.3	क्या आपने स्थानीय भाषा में कुछ ज़रूरी पोस्टर इकट्ठा कर लिया है या छपवा लिया है जिनको स्वास्थ्य केंद्र, उप-केंद्र और आंगनवाड़ियों में लगवाया जा सकता है? नोट्स देखें		
5.4	जन जागरूकता की सामग्री में क्या क्वारंटाइन, संक्रमण या कोविड पॉज़िटिव होने के प्रति किसी तरह के लांछन व भेदभाव की भावना को दूर करने पर ध्यान दिया गया है? नोट्स देखें		
5.5	क्या स्वास्थ्य केन्द्रों के गेट पर व सभी पोस्टरों में राज्य व जिला स्तर पर स्थापित किए गए कोविड-19 हेल्पलाइन नंबरों को प्रमुखता के साथ दर्शाया गया है?		
5.6	क्या आपके केंद्र में कोविड-19 के पॉज़िटिव व क्वारंटाइन मामलों की नियमित व अद्यतन सूचना स्थानीय भाषा में देने के लिए कोई डैशबोर्ड बनाया गया है? नोट्स देखें		
5.7	क्या आपने समुदाय, ख़ास तौर पर दूरदराज़ रहने वाले समुदायों व परिवारों, में प्रचार प्रसार करने के लिए स्थानीय तौर पर उपलब्ध तरीक़ों को चिह्नित कर लिया है (जैसे, ऑटो में लाउडस्पीकर से घोषणा करवाना आदि)?		

नोट्स -

5.3 स्वस्थ्य केन्द्र के लिए ज़रूरी पोस्टर:

- सामान्य लक्षण
- क्या करें और क्या नहीं करें
- राष्ट्रीय व राज्य स्तरीय हेल्पलाइन नंबर
- डॉक्टरी सलाह कब ले (जोखिम की स्थितियाँ आदि जैसा ऊपर बताया गया था)
- टेली-परामर्श या दवाएँ लेने के लिए की गई व्यवस्था
- कोविड से जुड़ी कोई अन्य स्थानीय जानकारी

स्वास्थ्य केंद्र के अलावा ऐसे पोस्टर स्थानीय बस स्टैंड पंचायत ऑफ़िस और गाँव की चौपाल जैसी जगहों पर लगाए जा सकते हैं।

5.4 क्वारंटाइन, संक्रमण या कोविड पॉज़िटिव की स्थिति में होने वाला लांछन और भेदभाव - इतिहास हमें बताता है की महामारी के दौर में लोगों के प्रति पूर्वाग्रह बढ़ जाता है। ऐसे मामलों में भी, मेडिकल विशेषज्ञ अपनी हैसियत से लोगों के बीच जुड़ाव बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। इसलिए बैठकों में और लोगों से बातचीत करते हुए यह सुनिश्चित करें कि हर व्यक्ति का इलाज इज़्ज़त के साथ हो और किसी व्यक्ति या समूह पर कोविड संक्रमण या किसी और बात के आधार पर लांछन न लगाया जाए और न ही उनके साथ भेदभाव किया जाए। स्वास्थ्य कर्मी जब भी समुदाय के बीच जाए तो इन बातों पर ज़रूर ध्यान दें।

5.6 केन्द्र में सूचनाओं का डैशबोर्ड:

- अपने राज्य ज़िले और स्वास्थ्य केंद्र के इलाक़े में पॉज़िटिव मामलों की संख्या दर्शाएँ (सीमा पर स्थित इलाक़ों में आसपास के ज़िलों की संख्या भी दर्शाई जा सकती है)
- अपने स्टाफ़ और केंद्र में आने वाले लोगों को अद्यतन स्थिति की जानकारी देते रहें
- आँकड़ों के लिए भरोसेमंद स्रोत का इस्तेमाल करें, राज्य के स्वास्थ्य विभाग के आँकड़ों का इस्तेमाल बेहतर होगा

स्वास्थ्य सूचनाओं, आउटरीच व संचार गाइडलाइन के लिए उपयोगी लिंक -

- कोविड बुक ऑफ़ फ़ाइव: आशा, एएनएम व AWW के लिए प्रतिक्रिया व नियंत्रण उपाय

6. निगरानी व रिपोर्टिंग

संख्या	विवरण	टिप्पणी/कार्यवाही	स्थिति
6.1	क्या आपने अपने केन्द्र व फ़ील्ड के स्टाफ़ की आमने-सामने की बैठक की योजना बनाई है (उसे यथा सम्भव इंटरनेट से यानी वर्चुअल ढंग से करें)? ऐसी बैठकें उतनी ही करें जितना स्वास्थ्य कर्मियों की ऊर्जा को बनाए रखने के लिए ज़रूरी हो (जैसे, साप्ताहिक या पाक्षिक)		
6.2	इन बैठकों में अपने केंद्र के स्टाफ़ की क्षमता की समीक्षा और सुदृढ़ीकरण की क्या कोई योजना आपके पास है? नोट्स देखें		
6.3	इन बैठकों में अपने स्टाफ़ की तैयारी की जाँच करने के लिए क्या आपने मॉक ड्रिल की कोई योजना बनाई है? नोट्स देखें		
6.4	इन बैठकों में अपने स्टाफ़ को दिखाने के लिए क्या आपने डब्लूएचओ, स्वास्थ्य मंत्रालय या राज्य के स्वास्थ्य विभाग द्वारा जारी किए गए वीडियो अथवा अन्य संसाधनों को इकट्ठा किया है?		
6.5	गाइडलाइनों के प्रचार प्रसार, सवालों के जवाब देने और स्थानीय कार्यकर्ताओं के साथ समन्वयन के लिए क्या आपने स्वास्थ्य केंद्र पर किसी व्यक्ति को नियुक्त करने के बारे में सोचा है? नोट्स देखें		
6.6	क्या आपने स्वास्थ्य कर्मियों की उपलब्धता का मूल्यांकन किया है (सम्भव है कोई काम पर न आए) और उसके अनुसार आकस्मिक योजना बनाई है? नोट्स देखें		

नोट्स

6.2 बैठकों की योजना: 30 मिनट से 1 घंटे तक की बैठकों की योजना बनाइए जिसमें निम्न बिन्दुओं पर बातचीत की जा सके,

- अपने और टीम के बाक़ी सदस्यों के स्वास्थ्य पर चर्चा कीजिए - किसी में कोई लक्षण दिखाई देने पर तत्काल रिपोर्ट करना है और उपयुक्त क़दम उठाने हैं
- **अद्यतन जानकारी** - बीमारी की रोकथाम और प्रसार से जुड़ी नवीनतम जानकारी स्वास्थ्य कर्मियों को दें; समुदाय या स्वास्थ्य कर्मियों की तरफ़ से आने वाली ग़लत जानकारियों का निराकरण करें
- **स्वास्थ्य कर्मियों की सुरक्षा और पीपीई के इस्तेमाल की सही तकनीक** - स्वास्थ्य कर्मियों को अपनी सुरक्षा पर ध्यान देने के कहें; यह सुनिश्चित करें कि हर स्वास्थ्य कर्मी को पीपीई के इस्तेमाल का सही तरीक़ा पता है
- आईसीएमआर/स्वास्थ्य मंत्रालय/राज्य सरकार द्वारा कोविड-19 संक्रमण के बारे में जारी नवीनतम परिभाषाओं/जानकारियों पर ध्यान दें
- **मॉक ड्रिल का आयोजन करें**
- स्वास्थ्य कर्मियों की क्षमता बढ़ाने के लिए डब्लूएचओ/ स्वास्थ्य मंत्रालय/ राज्य सरकार द्वारा मान्य स्रोतों पर उपलब्ध सामग्री का इस्तेमाल करें

6.3 स्वास्थ्य कर्मियों के लिए मॉक ड्रिल का आयोजन - स्वास्थ्य कर्मियों की तैयारी कितनी उपयुक्त है यह जानने के लिए मॉक ड्रिल का आयोजन करें। इसमें एक वास्तविक स्थिति में कोविड संक्रमित की परिभाषा में आने वाला कोई व्यक्ति केन्द्र/उप-केन्द्र में आएगा। स्वास्थ्य कर्मियों को इस ड्रिल में उठाए गए कदमों की समीक्षा करने और इसकी उपयुक्तता व पर्याप्तता के बारे में टिप्पणी देने को कहें। ड्रिल के दौरान स्टाफ़ के सामने अलग-अलग स्थितियां रखें और उनकी प्रतिक्रिया की जाँच करें।

6.5 कोविड-19 पर प्रतिक्रिया देने के लिए केन्द्र में किसी व्यक्ति की नियुक्ति

सभी बाहरी संवादों को सम्भालने के लिए केन्द्र में एक व्यक्ति निश्चित करें; इसके लिए आदर्श व्यक्ति वह है जो स्वास्थ्य केंद्र की टीम के नेतृत्व के साथ लगातार संपर्क में हो (आमतौर पर पीएचसी का मेडिकल ऑफ़िसर)

- ये कोई पुरुष स्वास्थ्य कर्मी/ वरिष्ठ स्वास्थ्य निरीक्षक/ ब्लॉक स्वास्थ्य प्रशिक्षक हो सकता है
- यह व्यक्ति कोविड-19 प्रतिक्रिया का समन्वयक हो सकता है जिससे मेडिकल अधिकारी इस ज़िम्मेदारी से बच सकेगा
- यह व्यक्ति हर रोज़ जिला या राज्य सरकार की तरफ़ से जारी नई गाइडलाइनों/सूचनाओं के बारे में एक सत्र का आयोजन कर सकता/सकती है

6.6 पीएचसी में स्वास्थ्य कर्मी की उपलब्धता

यह बड़ा चुनौतीपूर्ण समय है ख़ास तौर से स्वास्थ्य कर्मियों के लिए। यह सुनिश्चित करें कि आप पर्याप्त आराम लें और महामारी से जुड़ी ज़िम्मेदारियों को पूरा करने के लिए काम पर मौजूद रहें। अगर बिलकुल ज़रूरी न हो तो छुट्टी नहीं लें।

- **रोस्टर:** संक्रमण के ख़तरे को कम करने के लिए स्वास्थ्य कर्मियों का रोस्टर बनाएँ। स्वास्थ्य कर्मियों को पर्याप्त आराम मिले और उनमें प्रेरणा बनी रहे इसके लिए उनको समय-समय पर छुट्टी भी दें
- **पीएचसी मेडिकल अधिकारी का नेतृत्व** - स्वास्थ्य कर्मी सूचनाओं और जानकारियों के लिए केंद्र के मेडिकल ऑफ़िसर की तरफ़ देखते हैं। यह सुनिश्चित कीजिए भी ज़रूरी मौक़े पर आप उनके लिए उपलब्ध रहें।
- **समूह कार्य** - पॉज़िटिव केस आने पर व्यवस्थित ढंग से काम करें ताकि आम लोगों व स्वास्थ्य कर्मियों में कोई घबड़ाहट न मचे।

परिशिष्ट 1

पोस्टर 1 (इस पोस्टर के text का अनुवाद पहले किया गया था)

पोस्टर 2

नया कोरोनावायरस

गाँव में संक्रमण को फैलने से रोकने के लिए शारीरिक दूरी बनाना ज़रूरी

शारीरिक दूरी क्या है?

शारीरिक दूरी का मतलब है दूसरे व्यक्ति से कम से कम छह फ़ीट की दूरी पर रहना

शारीरिक दूरी बनाने के लिए नीचे दिये उपाय अपनाए

1. **खेतों में काम करते हुए एक दूसरे से सुरक्षित दूरी पर रहें**
2. **खेतों की तरफ़ जाते हुए या वहाँ से लौटते हुए एक दूसरे से दूरी बनाए रखें**
3. **पानी भरते समय भी दूरी बनाए रखें**
4. **समूह में या भीड़ में बैठने या खड़े रहने से बचें**

भाग (ख): समुदाय के स्तर पर तैयारी की चेकलिस्ट (इसमें अग्रिम पंक्ति के कार्यकर्ता व ज़मीनी कार्यकर्ता शामिल हैं)

अगुआ पंक्ति में काम कर रहे कार्यकर्ताओं के लिए समुदाय के स्तर पर तैयारी की चेकलिस्ट

1. स्वास्थ्य सूचनाएँ, आउटरीच व संचार

संख्या	विवरण	टिप्पणी/ कार्यवाही	स्थिति
1.1	क्या सभी अगुआ पंक्ति के कार्यकर्ताओं को कोविड-19 संक्रमण के प्रसार और उससे जुड़ी आम गलतफहमियों/पूर्वाग्रहों के बारे प्रशिक्षित किया गया है?		
1.2	क्या सभी कार्यकर्ताओं को पीपीई (मुख्यतः हाथ धोने व मास्क) के इस्तेमाल और महत्व के बारे में प्रशिक्षित किया गया है?		

1.3	क्या कार्यकर्ताओं ने स्थानीय भाषा के मुख्य पोस्टरों को लेकर/छपवा कर आंगनवाड़ी केन्द्रों, सरकारी दफ्तरों और दूसरी आम जगहों पर लोगों में बाँटा है या चिपकाया है? नोट्स देखें		
1.4	क्या प्रचार सामग्री में क्वारंटाइन, संक्रमित व्यक्ति से सम्पर्क या पॉज़िटिव पाए जाने की स्थिति में सम्भावित सामाजिक लांछन व भेदभाव पर ध्यान केन्द्रित किया गया है? नोट्स देखें		
1.5	क्या सभी पोस्टरों में राज्य/जिले के कोविड-19 हेल्पलाइन नम्बर प्रमुखता से दिखाए गए हैं?		
1.6	क्या ज़मीनी कार्यकर्ताओं ने स्थानीय स्थिति के अनुरूप प्रचार के साधनों (जैसे ऑटो में लाउडस्पीकर से प्रचार) को चिह्नित कर उनका इस्तेमाल किया है, ख़ासतौर से दूरदराज़ के समुदायों/परिवारों के लिए?		
1.7	क्या ज़मीनी कार्यकर्ता सभी उच्च जोखिम व्यक्तियों से, जिसमें गर्भवती महिलाएँ भी शामिल हैं, लगातार सम्पर्क में हैं समुदाय के स्तर पर ही लोगों की लगातार देखभाल होती रहे और उनको छोटी-मोटी वजहों से स्वास्थ्य केन्द्र न आना पड़े? नोट्स देखें		
1.8	समुदाय में कोविड के इतर भी स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बनाने के लिए क्या ज़मीनी कार्यकर्ताओं के पास कोई योजना है?		

नोट्स:

1.3 प्रमुख जगहों पर प्रदर्शन के लिए पोस्टर जिनमें निम्न बिन्दु होने चाहिए:

- सामान्य लक्षण
- क्या करें और क्या न करें
- मास्क का इस्तेमाल
- राष्ट्रीय और राज्य स्तरीय हेल्पलाइन नंबर
- डॉक्टरी सलाह कब ले (जोखिम की स्थितियाँ)
- मामूली व रूटीन परेशानियों के लिए स्वास्थ्य केंद्र जाने से बचे

आदिवासी इलाक़ों में स्थित स्वास्थ्य केन्द्रों में ज़मीनी कार्यकर्ताओं को स्थानीय आदिवासी नेतृत्व के साथ मिल कर स्थानीय भाषा में गीतों या दूसरे सांस्कृतिक रूप से उपयुक्त तरीक़ों से कोविड सम्बन्धी जानकारियों का प्रसार करने को कहें।

1.4 क्वारंटाइन, संक्रमित व्यक्ति से सम्पर्क या कोविड पॉज़िटिव की स्थिति में होने वाला लांछन और भेदभाव - इतिहास हमें बताता है की महामारी के दौर में लोगों के प्रति पूर्वाग्रह बढ़ जाता है। ऐसे मामलों में भी, मेडिकल विशेषज्ञ अपनी हैसियत से लोगों के बीच जुड़ाव बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। इसलिए बैठकों में और लोगों से

बातचीत करते हुए यह सुनिश्चित करें कि हर व्यक्ति का इलाज इज़्ज़त के साथ हो और किसी व्यक्ति या समूह पर कोविड संक्रमण या किसी और बात के आधार पर लांछन न लगाया जाए और न ही उनके साथ भेदभाव किया जाए। स्वास्थ्य कर्मी जब भी समुदाय के बीच जाए तो इन बातों पर ज़रूर ध्यान दें।

1.7 समुदाय में अधिक जोखिम वाले मरीज़ों की देखभाल जारी रखना - अधिक जोखिम वाले मामलों में गर्भावस्था व प्रसव, मधुमेह या मानसिक परेशानियों आदि जैसी गैर-संक्रमणकारी बीमारियों से ग्रसित रोगी और टीबी जैसी बीमारियों से ग्रसित रोगी जिनको लगातार देखभाल की ज़रूरत होती है, शामिल हैं। इस महामारी के दौर में एक तरफ़ यह ख़तरा है कि उनकी नियमित देखभाल में बाधा आए और दूसरी तरफ़ ऐसे लोगों को कोरोना का भी ख़तरा ज़्यादा है। ज़मीन कार्यकर्ताओं के लिए यह ज़रूरी है कि वे ऐसे लोगों से संपर्क में रहे और यह सुनिश्चित करें कि उनकी दवाओं की ज़रूरत समय पर पूरी हो और गम्भीर परेशानी की स्थिति को छोड़ कर उनको स्वास्थ्य केन्द्र न जाना पड़े।

समुदाय स्तर पर सूचना, आउटरीच व संचार के लिए कुछ स्रोत

- **स्वास्थ्य मंत्रालय -** कोविड-19 बुक ऑफ़ फ़ाइव - आशा, ANM व AWW के लिए कुछ प्रतिक्रिया व रोकथाम उपाय
- **स्वास्थ्य मंत्रालय -** फैसिलिटेटर्स गाइड - आशा, ANM व AWW के लिए कुछ प्रतिक्रिया व रोकथाम उपाय - प्रशिक्षण टूल किट
- **एनएचएसआरसी** - कोरोनावायरस की रोकथाम व प्रबन्धन में अगुआ पंक्ति के कार्यकर्ताओं की भूमिका

2. मरीज़ों की पहचान व रेफ़रल

संख्या	विवरण	टिप्पणी/कार्यवाही	स्थिति
2.1	क्या आपने केन्द्र व आउटरीच केन्द्रों (उप-केन्द्र ANM, ASHA, AWW) में संचार सुविधाओं (फोन व इंटरनेट) की स्थिति की जाँच कर ली है?		
2.2	क्या आपने किसी एक प्लैटफ़ॉर्म की पहचान कर ली है जिस पर आपके केन्द्र व ज़मीनी काम कर रहे स्टाफ़ संचार व समन्वयन के लिए उपलब्ध रहेगा? (ये वाट्सएप या ऐसा कोई दूसरा प्लैटफ़ॉर्म हो सकता है जिस पर सभी कर्मी संवाद के लिए उपलब्ध रहें।		
2.3	कोविड-19 के लक्षणों की चेकलिस्ट व पहचान के मापदण्डों के बारे में क्या सभी कर्मियों को स्पष्ट मार्गदर्शन दिया गया है?		
2.4	समुदाय के बीच जाने पर जो "मुख्य संदेश" प्रचारित करना है उसके विषयवस्तु की क्या आपने सावधानी से समीक्षा कर ली है? क्या ये स्वास्थ्य मंत्रालय/राज्य सरकार के गाइडलाइनों के अनुरूप है?		

2.5	"सम्पर्क" किसे माना जाएगा, इस बारे में क्या उनको स्पष्ट दिशानिर्देश दिए गए हैं?		
2.6	क्या सभी कर्मियों को निगरानी व सम्पर्कों की खोजबीन का प्रशिक्षण दिया गया है?		
2.7	किसी सम्पर्क व्यक्ति या कोविड की आशंका वाले किसी व्यक्ति के पाए जाने पर क्या करना है क्या इसके स्पष्ट दिशानिर्देश ज़मीनी कर्मियों को दिए गए हैं? नोट्स देखें		
2.8	समुदाय में पॉज़िटिव केस मिलने पर रोकथाम योजना और उसमें आपकी व ज़मीनी कर्मियों की भूमिका को क्या समझ लिया गया है? नोट्स देखें		

नोट्स -

2.7 उच्च जोखिम/कोविड संक्रमण सम्भावित केस की स्थिति में

- तत्काल पीएचसी मेडिकल ऑफ़िसर/चिकित्सक/स्वास्थ्य कर्मी को सूचित करें
- उच्च जोखिम व्यक्ति को मास्क उपलब्ध कराए
- सम्बन्धित परिवार के सभी सदस्यों को निजी सुरक्षा, हाथ की सफ़ाई, घर के विसंक्रमण के बारे में विस्तार से जानकारी दें
- पीएचसी मेडिकल ऑफ़िसर द्वारा जाँच किए जाने तक जिला प्रशासन द्वारा जारी दिशानिर्देशों के अनुसार मरीज़ को घर पर ही क्वारंटाइन करने की सम्भावना पर विचार करें
- जहाँ भी घर पर मरीज़ को अलग-थलग (आइसोलेशन में) रखना व्यावहारिक न हो वहाँ समुदाय-आधारित क्वारंटाइन सेंटर की व्यवस्था के लिए स्थानीय पंचायत कोविड टास्क फ़ोर्स या पीएचसी मेडिकल ऑफ़िसर के ज़रिए जिला प्रशासन से मदद की माँग करें।

2.8 समुदाय में पॉज़िटिव मामले पाए जाने पर

समुदाय में कोई भी कोविड पॉज़िटिव मामला मिलने पर भारत सरकार के दिशानिर्देशों के अनुरूप गठित तीव्र प्रतिक्रिया टीम "कोविड-19 के स्थानीय प्रसार की रोकथाम के लिए सूक्ष्म-स्तरीय योजना" के अनुसार काम करने लगेगी। रोकथाम की कोशिशों, पॉज़िटिव मरीज़ के सम्पर्कों की खोजबीन और सभी सम्पर्क में आए या उच्च जोखिम वाले व्यक्तियों को आइसोलेशन में रखने के काम में स्वास्थ्य कर्मियों की भूमिका अहम होगी। मेडिकल ऑफिसरों के लिए ज़रूरी है कि वे उपरोक्त लिंक में दिए दस्तावेज़ को पढ़ लें ताकि उनके केन्द्र में ऐसा कोई मामला आए तो वे उच्च स्तरीय अधिकारियों के साथ उचित समन्वय में काम कर सकें।

समुदाय-स्तरीय पहचान व रेफ़रल सम्बन्धी संसाधनों के लिंक

- **स्वास्थ्य मंत्रालय -** कोविड-19 बुक ऑफ़ फ़ाइव - आशा, ANM व AWW के लिए कुछ प्रतिक्रिया व रोकथाम उपाय
- **स्वास्थ्य मंत्रालय -** फैसिलिटेटर्स गाइड - आशा, ANM व AWW के लिए कुछ प्रतिक्रिया व रोकथाम उपाय - प्रशिक्षण टूल किट
- **स्वास्थ्य मंत्रालय** - कोविड-19 के स्थानीय प्रसार की रोकथाम के लिए सूक्ष्म-स्तरीय योजना
- **एनएचएसआरसी** - कोरोनावायरस की रोकथाम व प्रबन्धन में अगुआ पंक्ति के कार्यकर्ताओं की भूमिका

3. स्वास्थ्य कर्मी की सुरक्षा

संख्या	विवरण	टिप्पणी/कार्यवाही	स्थिति
3.1	समुदाय में कोविड-19 के प्रसार को रोकने में ज़मीनी कार्यकर्ता क्या अपनी भूमिका व ज़िम्मेदारियों को समझते हैं?		
3.2	क्या ज़मीनी कार्यकर्ताओं को फ़ील्ड में पीपीई के इस्तेमाल का प्रशिक्षण दिया गया है? नोट्स देखें		
3.3	क्या आपने ज़मीनी कार्यकर्ताओं को फ़ील्ड में काम करते समय और क्वारंटाइन किए गए घरों की निगरानी व दौरों के समय पीपीई की ज़रूरत व महत्व की जानकारी दी है और यह सुनिश्चित किया है कि वे इसे समझ गए हैं? नोट्स देखें		

नोट्स

3.2 पीपीई के इस्तेमाल की जानकारी देने वाले पोस्टर व विडियो

पीपीई के इस्तेमाल की जानकारी देने वाले कई ऐसे दिशानिर्देश हैं जिनमें सरल चित्रों के माध्यम से यह जानकारी दी गई है। स्वास्थ्य कर्मी इनको अपने उपयोग के लिए, दूसरों को देने या प्रमुख जगहों पर प्रदर्शित करने के लिए छपवा सकते हैं या प्रिंट आउट ले सकते हैं।

एनएचएसआरसी (NHSRC) ने इसके लिए एक विडियो बनाया है जो यहाँ उपलब्ध है - https://drive.google.com/file/d/17oCqHqPM4-b23YLW6tVQtUe_dRUh6VmP/view?usp=sharing

मास्क पहनने के सही तरीक़े की जानकारी नीचे दिए पोस्टर में है -

पोस्टर
कोविड-19
मास्क का इस्तेमाल कैसे करें

1. मास्क तभी पहने जब,
- आपको खांसी या बुख़ार हो
- आप किसी स्वास्थ्य केन्द्र जा रहे हों
- आप किसी बीमार व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं या किसी संक्रमित व्यक्ति के कमरे में जा रहे हैं

2. मास्क सही तरीक़े से पहने:
- उसके प्लेट्स को खोलें, मुँह नीचे किए हुए मास्क को नाक, मुँह और ठुड्डी के ऊपर लगाएँ
- नोज़ पीस को नाक के ऊपर रखें। धागे बाँध लें - ऊपरी धागा कान के ऊपर सर पर और निचला धागा गले के पीछे
- मास्क के दोनों तरफ़ कोई जगह खुली न छोड़ें। अच्छी तरह फ़िट करने के लिए उसे एडजस्ट करें
- मास्क को न तो नीचे खींचे और न ही गले में लटकाएँ
- इस्तेमाल के दौरान मास्क को छूने से बचे

3. मास्क बदलें - जैसे ही मास्क गीला या नम हो उसे बदल कर साफ-सुथरा व सूखा मास्क लगाएँ। सिंगल-यूज मास्क को दोबारा न इस्तेमाल करें

4. मास्क हटाना -
- सही तरीक़े से निकालें यानी आगे से न छुए, धागों को पीछे से खोलें
- पहले निचला धागा खोलें और फिर ऊपर वाला। ऊपर के धागे से ही मास्क पकड़े रहें। उसे निकालते हुए कहीं और हाथ न लगाएँ

5. मास्क का निष्पादन
- निकालते समय या जब भी मास्क अगर गलती से भी छू जाए तो हाथ को अल्कोहल-आधारित हैंडवाश या साबुन-पानी से धोएँ। सिंगल-यूज मास्क को एक बार पहनने के बाद ही घरेलू ब्लीच घोल में विसंक्रमित करके बन्द कूड़ेदान में डाल दें

3.3 ज़मीनी काम के जोखिम

आपके इलाक़े में महामारी के प्रसार की स्थिति के अनुसार इसमें बदलाव आएगा। तेज़ प्रसार की स्थिति में रोकथाम सम्बन्धी ज़मीनी कार्य में जोखिम बढ़ जाएगा। बाक़ी मामलों में सामुदायिक प्रसार की स्थिति को मानते हुए ज़मीनी कर्मियों को निम्न सावधानियाँ/सुरक्षा उपाय अपनाने चाहिए -

कम जोखिम की स्थिति जिसमें ट्रिपल-लेयर (त्रि-स्तरीय) मास्क, शारीरिक दूरी और हैंड सैनिटाइज़र की ज़रूरत होगी:

- आशा/आंगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा फील्ड वर्क व सामुदायिक निगरानी। हर व्यक्ति से 1 मीटर (तीन फीट) की दूरी बना कर रहे चाहे उस व्यक्ति को संक्रमण का जोखिम हो या नहीं। निगरानी टीमें पर्याप्त संख्या में ट्रिपल-लेयर मास्क ले कर चलेंगे ताकि ज़मीनी निगरानी के दौरान मिले सम्भावित मामलों में उनका वितरण किया जा सके।

- ज़मीनी निगरानी के दौरान मिले सम्भावित मामले

मध्यम-स्तरीय जोखिम की स्थिति में N95 मास्कों की जरूरत होगी (जहाँ तक व्यावहारिक हो उतनी शारीरिक दूरी बरतने के साथ-साथ)

- निरीक्षक स्तरीय चिकित्सक जो ज़मीनी पड़ताल कर रहे हैं।

समुदाय में काम कर रहे स्वास्थ्य कर्मी की सुरक्षा सम्बन्धी संसाधनों के लिंक

- **स्वास्थ्य मंत्रालय -** कोविड-19 बुक ऑफ़ फ़ाइव - आशा, ANM व AWW के लिए कुछ प्रतिक्रिया व रोकथाम उपाय
- **स्वास्थ्य मंत्रालय -** फैसिलिटेटर्स गाइड - आशा, ANM व AWW के लिए कुछ प्रतिक्रिया व रोकथाम उपाय - प्रशिक्षण टूल किट
- **स्वास्थ्य मंत्रालय** - पीपीई के उचित इस्तेमाल सम्बन्धी दिशानिर्देश
- **एनएचएसआरसी** - कोरोनावायरस की रोकथाम व प्रबन्धन में अगुआ पंक्ति के कार्यकर्ताओं की भूमिका
- भौमिक एस, मूला एस, त्यागी जे, नाम्बियार डी, काकोटी एम, फ्रंटलाइन हेल्थ वर्कर्स इन कोविड-19 प्रिवेंशन एंड कंट्रोल: रैपिड एविडेंस सिंथिसिस, द जॉर्ज इंस्टिट्यूट फॉर ग्लोबल हेल्थ, इंडिया, 23 मार्च 2020

https://www.georgeinstitute.org.in/frontline-health-workers-in-covid-19-prevention-and-control-rapid-evidence-synthesis पर उपलब्ध

4. समुदाय-आधारित संक्रमण रोकथाम उपाय

संख्या	विवरण	टिप्पणी/कार्यवाही	स्थिति
4.1	क्या ज़मीनी कार्यकर्ताओं ने अपने इलाकों में ऐसी जगहों को चिन्हित किया है जहाँ शारीरिक दूरी बनाए रखने के संदेशों का और ज़्यादा प्रचार करना चाहिए? नोट्स देखें		
4.2	क्या उन्होंने ऐसे स्थानीय कार्यक्रमों को चिन्हित किया है जिनमें भीड़-भाड़ होने की आशंका होती है और संबंधित लोगों को ऐसे कार्यक्रम नहीं आयोजित करने की सलाह दी है? (खासतौर से अगर आपके पीएचसी के इलाक़े में कोई प्रमुख पर्यटन या धार्मिक स्थल है)		
4.3	क्या ज़मीनी कार्यकर्ताओं को यह पता है कि समुदाय के सदस्यों को शारीरिक दूरी बनाने और सामान्य सुरक्षा के लिए साफ-सफाई बरतने के बारे में क्या निर्देश देने हैं? नोट्स देखें		
4.4	क्या कार्यकर्ताओं ने शारीरिक दूरी के महत्व को समझाने वाले पोस्टरों को तैयार करके या इकट्ठा करके इलाक़े की प्रमुख जगहों पर बाँटा या प्रदर्शित किया है? नोट्स देखें		
4.5	संक्रमण के नियंत्रण और रोकथाम में मदद करने के लिए ज़मीनी कार्यकर्ताओं ने क्या मौजूदा सामुदायिक संसाधनों को चिन्हित कर के उनके साथ समन्वय बना लिया है?		

नोट्स

4.1 शारीरिक दूरी (इसे कई बार सामाजिक दूरी या सोशल डिसटेंसिंग भी कहा जा रहा है) - यह संक्रमण को समुदाय में फैलने से रोकने की प्रमुख रणनीति है। शारीरिक या सामाजिक दूरी संक्रमण के रोकथाम व नियंत्रण का गैर-चिकित्सकीय तरीक़ा है जिसमें संक्रमित व्यक्ति को उन लोगों से दूर रखा जाता है जिनको संक्रमण नहीं हुआ है ताकि समुदाय में संक्रमण के प्रसार को रोका या कम किया जा सके। इससे बीमारी के प्रसार, ख़तरे और उससे होने वाली मौतों को कम करने में मदद मिलती है। इस बारे में ज़्यादा विस्तार से जानने के लिए स्वास्थ्य मंत्रालय के दिशा निर्देशों को देखें - https://www.mohfw.gov.in/SocialDistancingAdvisorybyMOHFW.pdf

4.3 सुरक्षा के लिए साफ-सफाई - सामान्य साफ़ सफ़ाई के लिए पानी और घरेलू डिटर्जेंट के अलावा सामान्य कीटाणुनाशकों का इस्तेमाल पर्याप्त होगा।

4.4 शारीरिक दूरी के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए पोस्टर

पोस्टर

नया कोरोनावायरस

गाँव में संक्रमण को फैलने से रोकने के लिए शारीरिक दूरी बनाना ज़रूरी

शारीरिक दूरी क्या है?

शारीरिक दूरी का मतलब है दूसरे व्यक्ति से कम से कम छह फ़ीट की दूरी पर रहना

शारीरिक दूरी बनाने के लिए नीचे दिये उपाय अपनाए

1. खेतों में काम करते हुए एक दूसरे से सुरक्षित दूरी पर रहें
2. खेतों की तरफ़ जाते हुए या वहाँ से लौटते हुए एक दूसरे से दूरी बनाए रखें
3. पानी भरते समय भी दूरी बनाए रखें
4. समूह में या भीड़ में बैठने या खड़े रहने से बचें

समुदाय-आधारित संक्रमण रोकथाम उपायों सम्बन्धी संसाधनों के लिंक

- **स्वास्थ्य मंत्रालय** - कोविड-19 संक्रमित व्यक्तियों के सम्पर्क में आए लोगों की खोज, क्वारंटाइन व आइसोलेशन
- **स्वास्थ्य मंत्रालय** - सामाजिक दूरी पर निर्देशिका
- **स्वास्थ्य मंत्रालय** - कार्यालयों समेत आम सार्वजनिक जगहों के विसंक्रमण सम्बन्धी गाइडलाइन
- **स्वास्थ्य मंत्रालय** - कोविड-19 बुक ऑफ़ फ़ाइव - आशा, ANM व AWW के लिए कुछ प्रतिक्रिया व रोकथाम उपाय
- **एनएचएसआरसी** - कोरोनावायरस की रोकथाम व प्रबन्धन में अगुआ पंक्ति के कार्यकर्ताओं की भूमिका

5. कोविड संदिग्ध, सम्पर्क और समुदाय आधारित क्वारंटाइन

संख्या	विवरण	टिप्पणी/कार्यवाही	स्थिति
5.1	क्या ज़मीनी कार्यकर्ताओं को कोविड संदिग्ध, सम्पर्क व घरेलू क्वारंटाइन के मापदण्डों की स्पष्ट जानकारी है?		
5.2	घरेलू क्वारंटाइन की स्थिति में घर के सदस्यों को देखभाल, विसंक्रमण व साफ-सफ़ाई बनाए रखने के दिशानिर्देश कैसे दें इसकी जानकारी क्या कार्यकर्ताओं को है? नोट्स देखें		
5.3	सम्भावित सम्पर्क व्यक्ति के मिलने पर ज़मीनी कार्यकर्ता घरेलू क्वारंटाइन की जो प्रक्रिया अपनाते हैं क्या आपने उसकी समीक्षा की है?		
5.4	लॉकडाउन/ क्वारंटाइन के समय आपके इलाक़े में फँसे प्रवासी या दूसरे समुदायों की आपने पहचान कर ली है क्या?		
5.5	अपने इलाक़े की परिस्थिति के अनुरूप घरेलू क्वारंटाइन के व्यावहारिक उपायों की कोई योजना ज़मीनी कार्यकर्ताओं के पास है क्या?		
5.6	क्या उन्होंने पंचायत सदस्यों के साथ मिल कर ऐसी सम्भावित जगहों की पहचान कर ली है जिनका इस्तेमाल बड़े पैमाने के समुदाय-आधारित क्वारंटाइन के लिए किया जा सके?		

नोट्स -

5.2 पोस्टर - कोविड-19 संदिग्ध/पॉज़िटिव मामलों में घर में देखभाल के लिए पोस्टर

कोविड-19 संदिग्ध या संक्रमित व्यक्तियों की घरेलू देखभाल

अपना व अपने परिवार का ध्यान रखें

- यह सुनिश्चित करें कि बीमार व्यक्ति आराम करे, खूब सारा तरल पदार्थ ले, और सेहतमंद खाना खाए
- जब भी बीमार व्यक्ति के कमरे में हों तो मेडिकल मास्क पहने। इस्तेमाल करते समय मास्क या चेहरे को न छुए और इस्तेमाल के बाद मास्क को सुरक्षित फेंक दें
- हाथ को बार-बार साबुन व पानी या अल्कोहल-आधारित हैंडवाश से धोए, ख़ासतौर पर,
    - बीमार व्यक्ति या उसके आसपास किसी भी चीज से सम्पर्क होने पर
    - खाना बनाने के पहले, दौरान व उसके बाद

- खाने से पहले
- शौचालय के इस्तेमाल के बाद

- बीमार व्यक्ति के बर्तन, कप-प्लेट, तौलिये, बिस्तर, चादर आदि को अलग रखें। बीमार व्यक्ति द्वारा इस्तेमाल किए गए बर्तन, कप-प्लेट, तौलिये, बिस्तर, चादर आदि को साबुन व पानी से धोए।
- बीमार व्यक्ति जिन सतहों को बार-बार छूता है उनको हर रोज़ साफ़ व विसंक्रमित करें
- अगर बीमार व्यक्ति की हालत ख़राब होती है या उसे साँस लेने में तकलीफ़ होती है तो तुरन्त चिकित्सकीय सहायता लें

समुदाय-आधारित संक्रमण रोकथाम उपायों सम्बन्धी संसाधनों के लिंक

- **स्वास्थ्य मंत्रालय** - कोविड-19 संक्रमित व्यक्तियों के सम्पर्क में आए लोगों की खोज, क्वारंटाइन व आइसोलेशन
- **स्वास्थ्य मंत्रालय** - प्रवासी मज़दूरों की क्वारंटाइन के लिए निर्देश
- **स्वास्थ्य मंत्रालय** - कोविड-19 बुक ऑफ़ फ़ाइव - आशा, ANM व AWW के लिए कुछ प्रतिक्रिया व रोकथाम उपाय
- **एनएचएसआरसी** - कोरोनावायरस की रोकथाम व प्रबन्धन में अगुआ पंक्ति के कार्यकर्ताओं की भूमिका

6. निगरानी व रिपोर्टिंग

संख्या	विवरण	टिप्पणी/कार्यवाही	स्थिति
6.1	क्या ज़मीनी कार्यकर्ताओं को सामुदायिक निगरानी का प्रशिक्षण है?		
6.2	क्या घरेलू क्वारंटाइन में रखे लोगों के लक्षणों की निगरानी रोज़ की जा रही है?		
6.3	क्या कार्यकर्ता नियमित राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रमों व मौसमी बीमारियों की निगरानी कर पा रहे हैं? अगर नहीं, तो उन्हें किस तरह के अतिरिक्त समर्थन की ज़रूरत है?		

समुदाय-आधारित संक्रमण रोकथाम उपायों सम्बन्धी संसाधनों के लिंक

- **स्वास्थ्य मंत्रालय** - कोविड-19 बुक ऑफ़ फ़ाइव - आशा, ANM व AWW के लिए कुछ प्रतिक्रिया व रोकथाम उपाय
- **एनएचएसआरसी** - कोरोनावायरस की रोकथाम व प्रबन्धन में अगुआ पंक्ति के कार्यकर्ताओं की भूमिका