राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन
मध्यप्रदेश
8, अरेरा हिल्स, जेल रोड, भोपाल

क्रमांक / एन.एच.एम. / आशा / 2020 / 5900 भोपाल, दिनांक 24.03.2020

प्रति,

समस्त मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी,
मध्यप्रदेश।

विषयः— :— समुदाय स्तर पर कोरोना वायरस बीमारी संक्रमण से रोकथाम हेतु स्वास्थ्य एडवायजरी

उपरोक्त विषयान्तर्गत लेख है कि कोरोना वायरस से होने वाली बीमारी को विश्व स्वास्थ्य संगठन ने महामारी घोषित किया है। अतः समुदाय स्तर पर सतर्कता एवं सावधानी अनिवार्य है। इस संदर्भ में कोरोना वायरस के संचार, उपचार, बचाव व रोकथाम पर समुदाय स्तर पर व्याप्त भ्रम, भ्रांतियां और शंकाएं है। इनके समाधान के लिए स्वास्थ्य विभाग की ओर से समुदाय स्तर पर रोकथाम एवं सावधानियों के विषय में सही जानकारी एवं जागरूकता बनाये जाने हेतु प्रचार प्रसार सामग्री तथा आशाओं के लिए एक मार्गदर्शिका जारी की जा रही है जो इस पत्र के साथ संलग्न है। सलाह / मार्गदर्शन के अतिरिक्त कुछ अति महत्वपूर्ण विषयों पर निर्देशित किया जाता है —

- समुदाय स्तर पर स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता सुनिश्चित कराने में मैदानी अमले का बहुत बड़ा योगदान है अतः उनका स्वंय स्वास्थ्य एवं सक्रंमण सुरक्षित रहना आवश्यक है इस हेतु आशा सहयोगी व कार्यकर्ता क्षेत्र भ्रमण, गृह भेंट, टीकाकरण सत्रों, गर्भवती माता की देखभाल सहित अन्य समस्त कार्यो के दौरान मास्क धारण करे व दस्ताने पहनकर कार्य करे साथ ही हर कार्य के पश्चात सेनिटाईजर / हैंडवॉश अथवा साबुन से हाथ साफ करें।
- इस बात का विशेष ध्यान रखा जाये की उपरोक्त निर्देशों के परिपालन हेतु ब्लॉक या सेक्टर स्तर पर आशा कार्यकर्ताओं की बैठके आयोजित नही की जावे बल्कि जिला कम्युनिटी मोबिलाईजर अपने जिले के समस्त ब्लॉक कम्युनिटी मोबिलाईजर को, ब्लॉक कम्युनिटी मोबिलाईजर अपने ब्लॉक की समस्त आशा सहयोगियों को तथा आशा सहयोगी अपने सेक्टर की आशाओं के साथ पृथक—पृथक संवाद करें।
- समस्त मैदानी कार्यकर्ताओं (ए.एन.एम.,आशा सहयोगी एवं आशा कार्यकर्ताओं) की सुरक्षा का ध्यान रखें तथा उनकों अनिवार्य रूप से मास्क, दस्ताने व सेनिटाईजर / हैंडवॉश उपलब्ध करायें तथा क्रियाशील मैदानी अमले आशा सहयोगी एवं कार्यकर्ताओं की प्रोत्साहन राशि का भुगतान प्राथमिकता के आधार पर करें।
- **आशाओं एवं आशा सहयोगियों को दिये जाने वाले** मास्क, दस्ताने व सेनिटाईजर / हैंडवॉश हेतु व्यय **कोरोना वायरस से निपटने हेतु किये गये वित्तीय प्रावधान में से किया जायेगा।**

(संलग्न उपरोक्तानुसार)

(स्वाति मीणा नायक)
मिशन संचालक,
एन.एच.एम.,
मध्यप्रदेश

क्रमांक / एन.एच.एम. / आशा / 2020 / 5901 भोपाल, दिनांक 24.03.2020

प्रतिलिपि :–

1. प्रमुख सचिव, लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, मध्यप्रदेश।
2. अपर मिशन संचालक, एनएचएम, मध्यप्रदेश।
3. वित्त संचालक, एन.एच.एम., मध्यप्रदेश।
4. क्षेत्रीय संचालक, स्वास्थ्य सेवाएं, समस्त संभाग
5. समस्त कलेक्टर, मध्यप्रदेश।
6. जिला कम्युनिटी मोबिलाईजर को मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी के माध्यम से पालनार्थ।

मिशन संचालक,
एन.एच.एम.,
मध्यप्रदेश

कोविड – 19

समुदायिक स्तर पर किये जाने वाले कार्यों के लिए मार्गदर्शिका
बचाव ही सुरक्षा है

1 कोरोना वायरस क्या है ?

कोरोना वायरस (कोविड 19) एक संक्रामक बीमारी है, यह प्रत्यक्ष व परोक्ष रूप से एक संक्रमित व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल सकती है। यह वायरस फ्लू जैसी बीमारी फैलाता है। इसके प्रमुख लक्षण निम्नानुसार है –

- तेज बुखार
- सुखी खाँसी
- साँस लेने में तकलीफ

2. बचाव के उपाय –

क्या करें –

1. हाथों को बार बार साबुन एवं साफ पानी से अच्छी तरह धोयें।
2. खांसते और छीकतें समय अपने नाक और मुँह को रूमाल या टिश्यू पेपर से से ढकें। इस्तेमाल किये गए टिशू को ढक्कन वाले कूड़ेदान में ही फेंके। साथ ही रूमाल को प्रतिदिन गरम पानी से धोकर सुखायें।
3. अगर खाँसी या बुखार के लक्षण हों या साँस लेने में तकलीफ हो तो तुरंत निकटतम स्वास्थ्य केंद्र में संपर्क करें या ग्राम/शहर स्तर पर मौजूद सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता को सूचित करें। कोशिश करें कि लोगों के संपर्क में न आयें।
4. खाँसी या बुखार के लक्षण हों या साँस लेने में तकलीफ होने पर चिकित्सीय परामर्श के अनुसार और लक्षण समाप्त होने तक घर पर ही अलग कमरे में आराम करें।
5. सामाजिक दूरी बनाये रखना आवश्यक है अतः अन्य लोगों से कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाये रखें।

क्या न करें –

1. सार्वजनिक एवं खुले स्थानों पर न थूकें।
2. बार बार अपनी आँखों, नाक या मुँह को न छुएं। छूने के बाद तत्काल अपने हाथों को साबुन एवं साफ पानी से धोएं।
3. खांसी या बुखार के लक्षण होने पर या साँस लेने पर तकलीफ होने पर, लक्षण समाप्त होने तक सार्वजनिक स्थानों पर न जाएँ और अन्य लोगों से निकट संपर्क न करें।
4. समस्त प्रकार की सामजिक गतिविधियों में जाना बन्द कर दें साथ ही इस प्रकार का आयोजन न करें और न ही सामाजिक आयोजनों में सम्मिलित हो।
5. अनावश्यक यात्रा ना करे।

आशाओं एवं आशा सहयोगी को एक ही साथ दो स्तरों पर कार्य करना होता है –

1. समुदाय स्तर पर रोग से बचाव व रोकथाम की सावधानियों का प्रचार–प्रसार
2. स्वंय एवं परिवार की सुरक्षा एवं किसी भी प्रकार के संक्रमण से बचाव

डॉ. शैलेष कुमार साकल्ले
उप संचालक
स्वास्थ्य मिशन

अतः समुदाय स्तर पर कोरोना वायरस बीमारी संक्रमण से रोकथाम हेतु निम्नानुसार स्वास्थ्य एडवायजरी का पालन किया जाना सुनिश्चित करें –

1. <u>जिला एवं ब्लॉक स्तर पर –</u>

- सभी जिला कम्युनिटी मोबिलाइजर, कोरोना संक्रमण से सम्बंधित समस्त पहलुओं से भली भांति अवगत हों तथा जिले के समस्त ब्लॉक कम्युनिटी मोबिलाइजर, आशा सहयोगी के साथ सेक्टर स्तर पर उक्त दोनों बातों के लिए आशा के लिए एडवायजरी का उन्मुखीकरण करें।
- समस्त आवासीय आशा प्रशिक्षणों, बैठकों, समुदाय स्तर के प्रशिक्षण, बैठक को आगामी आदेश तक स्थगित रखा जावे।
- राज्य स्तर से प्राप्त समस्त मार्गदर्शिका, दिशानिर्देशों, एडवाइजरी, प्रशिक्षण सामग्री आदि को विकासखंड स्तर तक प्रचारित प्रसारित किया जाये। मध्यप्रदेश स्वास्थ्य विभाग द्वारा बेवसाईट mphealthresponse.nhmmp.gov.in/covid से जानकारी प्राप्त करें। राज्य स्तर से या जिला स्तर से जारी किये गये टोल फ्री नंबर को जगह जगह प्रदर्शित करायें।
- शहरी क्षेत्रों के लिए नगरीय निकायों तथा ग्रामीण क्षेत्रों हेतु पंचायत स्तर तक समन्वय कर जन जागरूकता गतिविधियों को बढ़ावा दिया जाए। ग्राम सभा स्वस्थ ग्राम तदर्थ समिति सदस्यों/महिला आरोग्य समिति के सदस्यों को अपने अपने क्षेत्र में सक्रिय भागीदारी करने हेतु प्रेरित करें।
- समुदाय स्तर पर फैली भ्रान्तियों एवं अफवाहों के विरुद्ध स्वास्थ्य विभाग द्वारा प्रचारित एवं प्रसारित सूचनाओं एवं एडवाइजरी को प्रोत्साहित किये जाने हेतु निर्देशित करें। हर स्तर पर सोशल मीडिया में फैले अवैज्ञानिक/अप्रमाणिक संदेशों को प्रचारित–प्रसारित होने से रोके।
- उक्त कार्यों के लिए जिला एवं ब्लॉक एमजीसीए सदस्यों से मदद लें तथा रणनीति बना कर कार्य करें।
- **सामुदायिक जागरूकता एवं मैदानी कार्यकर्ता को प्रशिक्षण देने व शंकाओं/भ्रान्तियों के समाधान हेतु सन्दर्भित मार्गदर्शिकाओं का अनुसरण करे सुलभ सन्दर्भ हेतु दोनो मार्गदर्शिकाऐं पत्र के साथ संलग्न कर प्रेषित की जा रही है।**

2. <u>आशा सहयोगी स्तर पर –</u>

- सभी आशा सहयोगी ब्लॉक स्तर से प्राप्त मार्गदर्शिका, दिशानिर्देशों, एडवाइजरी के अनुसार कार्य करते हुए अपनी तथा आशा की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए कार्य करें।
- समस्त आशा कार्यकर्ताओं के साथ "कोरोना वायरस संक्रमण के लक्षण, बचाव व रोकथाम" विषय में स्पष्ट जानकारी सांझा करें।
- आशा के साथ गांवों का भ्रमण करते हुए भ्रांतियों, संदेहों तथा डर को दूर करें। बचाव के लिए लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग द्वारा जारी दिशानिर्देशों एवं एडवाइजरी के विषय में बताएं।
- आशा के सहयोग के लिए ग्राम सभा स्वस्थ ग्राम तदर्थ समिति/महिला आरोग्य समिति के सदस्यों की भागीदारी सुनिश्चित करें।

डॉ. शैलेष कुमार साकल्ले
उप संचालक
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन
म. प्र.

3. <u>आशा कार्यकर्ता स्तर पर –</u>

- गृह भेंट के दौरान आशा ऐसे व्यक्तियों की सूचना तत्काल प्रभारी चिकित्सक को दे, जिन्होंने पिछले 14 दिनों में विदेश यात्रा की हो या विदेश यात्रा किये व्यक्तियों के संपर्क में आये हों तथा उनमे खाँसी, बुखार एवं साँस लेने में कठिनाई के लक्षण दिखाई दे रहे हों।
- प्रभावित व्यक्ति को अगले 14 दिन के लिए घर के सदस्यों एवं अन्य लोगों के साथ संपर्क न करने एवं अलग कमरे में रहने की सलाह दें, प्रभावित व्यक्ति घर के सांझा स्थान जैसे किचन, ड्रांइग रूम, आदि में जाने से बचें।
- अपने सहयोग के लिए ग्राम सभा स्वस्थ ग्राम तदर्थ समिति/महिला आरोग्य समिति के सदस्यों की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- गृह भ्रमण एवं सामुदायिक बैठकों के दौरान निम्नानुसार जानकारी प्रदान करें एवं समुदाय में व्याप्त भ्रांतियों को दूर करें –
    1. समुदाय को स्वास्थ्य विभाग द्वारा जारी दिशानिर्देशों एवं एडवाइजरी के विषय में बताएं।
    2. सामाजिक दूरी बनाये रखने हेतु संक्रमित व्यक्ति एवं समुदाय को प्रोत्साहित करें। सामाजिक दूरी का अर्थ है एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के बीच कम से कम 1 मीटर की दूरी होना चाहिए।
    3. सामुदायिक व सार्वजनिक समारोहों, कार्यक्रमों, धार्मिक–सांस्कृतिक आयोजनों, खेल–कूद को कुछ समय टालने के लिए समुदाय को प्रोत्साहित करें।
    4. सार्वजनिक उपयोग की चीजों जैसे – शौचालय, नल, ट्यूबवेल, दरवाजे, सीढ़ियों के रेलिंग, टीवी के रिमोट, बिजली के बटन और सभी को स्वच्छ और संक्रमण रहित रखने की सलाह दें तथा साफ सफाई का ध्यान रखें।
    5. साप्ताहिक बाजार, हाट, मेलों आदि में जाने से बचें।
    6. कोरोना वायरस से बचाव एवं रोकथाम हेतु गृह भ्रमण के दौरान परिवार/समुदाय को साबुन एवं साफ पानी से हाथ धोने की गतिविधि का डेमो (प्रदर्शन) करके दिखाएँ।
    7. इस महामारी के फैलाव से समुदाय में झाड़–फूंक, टोना टोटका आदि से इस बीमारी से इलाज के तरीके सामने आने शुरू हो गए हैं। समुदाय को इन सभी तरीको की चपेट में आने से रोकें। अपने विभाग के अधिकारीयों को तत्काल सूचित करें।
    8. इस बीमारी का खान पान से कोई विशेष संबंध नहीं है। किसी भी प्रकार का आहार पौष्टिक, ताजा एवं स्वच्छ होना चाहिए।
    9. माताओं एवं शिशुओं को विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है। अतः समुदाय में गर्भवती माताओं, स्तनपान कराने वाली माताओं, नवजात शिशु एवं बच्चों के परिवार जन को इनके विशेष ध्यान रखे जाने तथा साफ सफाई एवं स्वच्छता की समझाइश अवश्य दे।
    10. समुदाय में छोटे बच्चो, 60 वर्ष से अधिक उम्र के व्यक्तियों तथा पूर्व से अन्य बीमारियों जैसे मधुमेह, उच्च रक्तचाप, लीवर एवं किडनी से सम्बंधित बीमारी, टी.बी, एचआईवी–एड्स आदि के मरीजों की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होती है अतः इन्हे विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है।
    11. समुदाय के दूर–दराज के इलाकों एवं वंचित तबकों तक भी यह जानकारी पहुचायें।
    12. समुदाय में पलायन करने वाले या पलायन कर आने वाले व्यक्तियों या समूहों से सामाजिक दूरी बना कर रखे।
    13. समुदाय में यदि किसी व्यक्ति को कोरोना वायरस से सम्बंधित लक्षण दिखाई दे तो फौरन चिकित्सक के पास जाने की सलाह दें।

डॉ. शैलेष कुमार साकल्ले
उप संचालक
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन