

कोरोना - मुक्ती अभियान



कोरोना (कोविड १९)

माहिती पुस्तिका

कोविड १९ रोग, त्याची लक्षणे व तो
थांबवण्यासाठी उपाय याची माहिती



गडचिरोली



SEARCH

Society for Education, Action and
Research in Community Health

अनुक्रमणिका

- ०१ कोरोनापासून का धोका आहे?
- ०२ यामध्ये मी काय करायला हवे?
- ०३ मला कोरोनाबद्दल काय माहिती असणे आवश्यक आहे?
- ०४ कोरोना थांबवण्यासाठीचे मुख्य उपाय कोणते?
- ०५ गावामध्ये सुरक्षित वातावरण कसे निर्माण करावे ?
- ०६ कोणत्या लोकांना कोरोनाची लागण होण्याची जास्त शक्यता आहे ?
- ०७ साथ चालू असताना आपण काय गोष्टी कराव्या व काय करू नये?
- ०८ आजूबाजूच्या गावांनी लागण रोखण्यासाठी काय पद्धती वापरल्या?
- ०९ गावातील युवांनी काय करणे अपेक्षित आहे?
- १० खरे काय व खोटे काय?



कोरोनापासून का धोका आहे?

हा रोग पसरण्याचा वेग प्रचंड आहे.

एका पासून अनेकांना लागण सहज होते.

त्यामुळे रोगाचा प्रसार २०० देशांसह भारतात सुद्धा वेगाने होत आहे.



- जगात २९ लाखाहून अधिक लोकांना लागण; २ लाख मृत्यू
- भारतात २८ हजार लोकांना लागण; ८८० मृत्यू
- दिवसेंदिवस हे आकडे वाढत आहेत

२७ एप्रिल २०२० पर्यंत

माझ्या जिल्ह्यात, गावापर्यंत अजून हा आजार आलेलाच नाही. त्यामुळे मला काही होणार नाही असा विचार करून चालणार नाही. शहरांतून गावात हा रोग पसरू शकतो. अशा वेळी हा आजार कुणालाही होऊ नये ही प्रत्येकाची जबाबदारी आहे.

समजा गावात कोरोना आला तर...

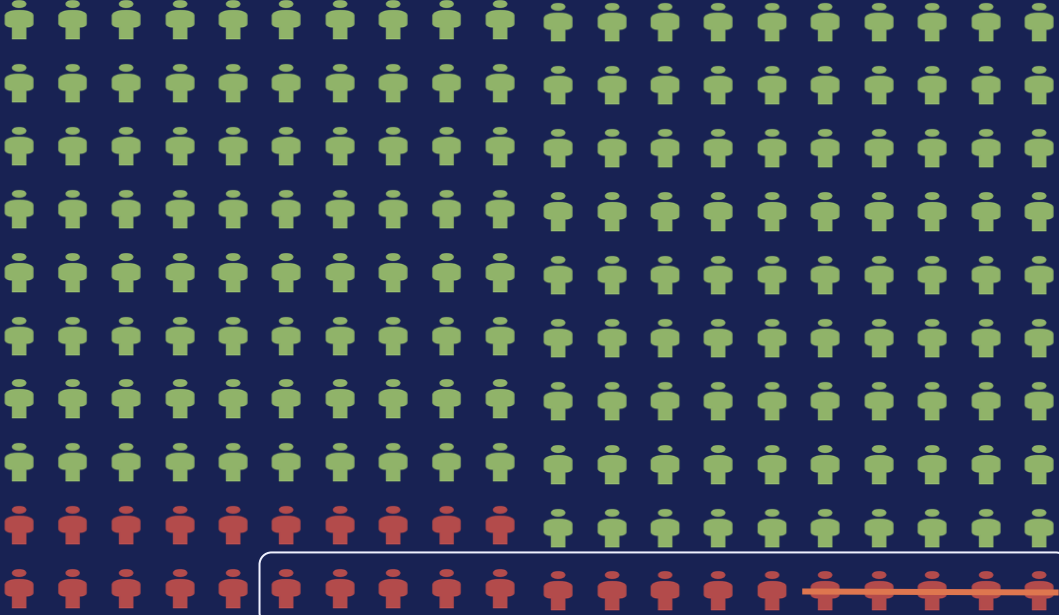


समजा आपल्या गावात २०० घरं ,

१००० लोकसंख्या आहे.

त्यापैकी जर २०० लोकांना कोरोनाची लागण झाली तर...

१७० लोकांना ताप, सर्दी, खोकला होईल



३० लोकांना न्यूमोनिया, दमाचा त्रास होईल व
दवाखान्यात न्यावे लागेल

१५ लोकांना ICU मध्ये ठेवावे लागेल

५-१० लोकांचा मृत्यू होईल



यामध्ये मी काय करायला हवे?



कोरोनाची लागण रोखण्यासाठी महत्त्वाची माहिती
जाणून घ्या.

कोरोना रोगापासून स्वतःचे रक्षण करा.

कोरोनापासून वाचण्यासाठीचे गावात उपाय व कृती करा.

ताप, खोकला, दम यांचा रुग्ण आढळल्यास आशा, आरोग्यदूत
कडे पाठवा.त्यांना तपासणी व उपचारांसाठी मदत करा.



मला कोरोनाबद्दल काय माहिती असणे आवश्यक आहे?

कोरोना म्हणजे काय?

कोरोना हा विषाणूमुळे होणारा रोग आहे.

कोरोना रोगाची प्रमुख लक्षणे



ताप



दम
लागणे



कोरडा
खोकला



मला कोरोनाबद्दल काय माहिती असणे आवश्यक आहे?

कोरोना रोग कसा पसरतो ?

रोग लागट आहे. कोरोनाचा विषाणू लागण झालेल्या माणसाच्या नाकात, तोंडात, गळ्यात, छातीत असतो.

रोग लागलेल्या माणसाच्या शिंकण्या-खोकल्यातून जे थुंकीचे छोटे छोटे कण बाहेर पडतात त्यातून पसरतो.

तोंडाला अस्वच्छ हात लावल्याने देखील हा आजार पसरू शकतो.



कोरोना थांबवण्यासाठीचे मुख्य उपाय कोणते?



हात धुवा



एकमेकांपासून
अंतर राखा



कापडी मास्क /
रुमालाचा वापर करा



रोगाची चिन्हे दिसल्यास
आरोग्यदूत / आशा / नर्सला
दाखवा



क्वारंटाइन / विलगीकरण
(वेगळे रहा)



हात का धुवायचे?

कोरोनाचे विषाणू हातावर चिपकून राहू शकतात.
तिथून नाका-तोंडाला हात लागला तर आत शिरतात.

२० सेकंद
धुवा

हात कसे धुवायचे?



हात साबण व पाणी वापरून

दिवसातून ६-८ वेळा धुवा, खास करून...

घराबाहेर जाऊन परत आल्यावर

संडासला जाऊन आल्यावर

खोकल्यावर / शिंकल्यावर

जेवण वाढण्यापूर्वी, करण्यापूर्वी

स्वयंपाक करण्या-आधी

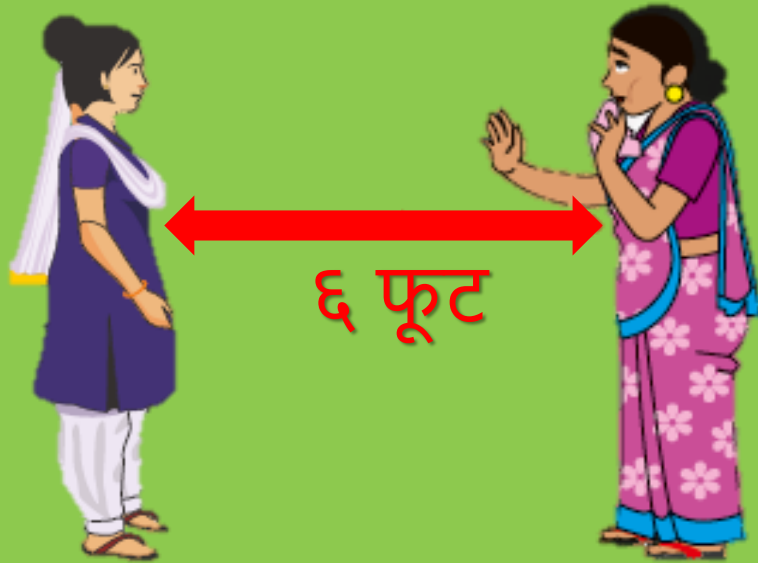
लहान मुलांना खायला

आजारी लोकांना भेटल्यावर

देण्याच्या आधी

एकमेकांपासून अंतर राखा

- सार्वजनिक ठिकाणी (चौक, दुकान, शाळा, मंदिर, रस्ता) एकत्र येऊ नका
- काम करताना, विहिरीवरून पाणी आणताना, दुकानात इतर व्यक्तींपासून कमीत कमी ६ फूट अंतर ठेवा
- गर्दीच्या जागी जाऊ नका



सार्वजनिक कार्यक्रम टाळा

लग्न × उत्सव
जयंती × वाढदिवस



कापडी मास्क / रुमालाचा वापर करा

कधी वापराल?

- घराबाहेर जाताना
- आजारी असताना



कसा वापराल ?

मास्क किंवा रुमाल आपले नाक व तोंड संपूर्ण झाकून जाईल, अश्या पद्धतीने लावा.

- एकाचा मास्क दुसऱ्याने वापरू नका.
- प्रत्येकाचा वेगळा असावा.

स्वच्छ कसा कराल?

दिवसभर वापरून झाल्यावर साबणाच्या पाण्यात अर्धा तास बुडवून ठेवा. पाण्याने धुवून उन्हात सुकवा. त्यानंतर साबणाने हात स्वच्छ धुवा.





रोगाची चिन्हे दिसल्यास आरोग्यदूत / आशा / नर्सला दाखवा



खोकला असेल तर तोंडाला
रुमाल / मास्क बांधा.
शिंकताना तोंडावर रुमाल धरा.



खोकला, ताप किंवा दमा
झाला तर आरोग्यदूत,
आशा, नर्स किंवा डॉक्टरकडे
जाऊन तपासणी करा.





क्वारंटाइन / विलगीकरण (वेगळे रहा)

कोणाच्याही संपर्कात न येता १४ दिवस एकाच खोलीत
ठेवणे म्हणजे क्वारंटाइन.

वेगळे राहणे कोणासाठी?

- ताप, खोकला असेल तर - घरी वेगळ्या खोलीत राहणे
- गावात बाहेरून येणारा नवीन व्यक्ती, जर कोरोना आहे अशा
जिल्ह्यातून येत असेल तर - सार्वजनिक ठिकाणी वेगळं राहणे



या व्यक्तींना गावात येण्याच्या
आधी प्राथमिक आरोग्य केंद्रात
तपासणी करिता पाठवावे.





घरी वेगळ्या खोलीत राहणे

वेगळे राहणाऱ्या व्यक्तीसाठी

१. एकाच खोलीत राहा. इतर खोलीत जाऊ नका.
२. कमीत कमी लोकांसोबत संपर्क येईल अशी काळजी घ्या.
३. घरी पाहुण्यांना येण्यासाठी सध्या नाही म्हणा.
४. खोलीच्या बाहेर जाताना
मास्क लावा.
५. तुम्हाला ताप, सर्दी,
खोकल्याचा त्रास झाला तर
आरोग्यदूत / आशा वर्करचा
सल्ला घ्या.





सार्वजनिक ठिकाणी वेगळं राहणे

१. गावात येणारा नवीन माणूस, जिथे कोरोना आहे अशा जिल्ह्यातून येत असेल, तर त्याची माहिती कोरोनामुक्ती गाव समितीला द्या.
२. त्यांची राहण्याची व्यवस्था गावाच्या बाहेर असलेल्या शाळेत, समाजमंदिरात करा.
३. त्यांना घरी किंवा गावात फिरू न देता सरळ राहण्याची व्यवस्था केलेल्या जागी जाण्याच्या सूचना द्याव्या.
४. परस्पर त्यांना त्यांच्या घरी जावू देवू नये.



या संदर्भातील अधिक माहितीसाठी आरोग्य दूत किंवा कोरोना मुक्ती गाव समितीशी बोला.



गावामध्ये सुरक्षित वातावरण कसे निर्माण करावे?

गावातील सर्वांनी कोरोनाविरुद्धच्या लढ्यात सामील व्हा.

कोरोना-मुक्ती गाव समिती व युवा पथकाला मदत करा.

सर्व जाती - धर्मांच्या लोकांना कोरोनाविषयी जागरूक करा.

गावामध्ये चुकीची माहिती पसरल्यास ती थांबवण्यासाठी प्रयत्न करा.

गावामध्ये कोरोनाच्या संशयावरून भांडण, झगडे होवू देऊ नका.

संशयित रुग्णाला तपासणीसाठी व उपचारासाठी मदत करा.
त्याच्याकडे दुर्लक्ष करू नका.



कोणत्या लोकांना कोरोना रोगाची लागण होण्याची जास्त शक्यता आहे?

हा रोग सर्व वयाच्या, जाती-धर्माच्या,
शहरी/गावात राहणाऱ्या कुठल्याही माणसाला
होवू शकतो.

साबणाने हात न धुणाऱ्या, गर्दीत फिरणाऱ्या,
शारीरिक अंतर न पाळणाऱ्या माणसाला
कोरोनाची लागण होण्याची जास्त शक्यता आहे.

हा रोग जास्त गंभीर होतो -

- वय ५० पेक्षा जास्त असेल तर
- इतर रोग असतील तर



साथ चालू असताना आपण काय गोष्टी कराव्या व काय करू नये?

✘ काय करू नये

✔ काय करावे



- लोकांनी गावात / शेतात ५ व्यक्तीपेक्षा जास्त लोक जमा होवू नये.
- सार्वजनिक कार्यक्रम (लग्न, धार्मिक, जयंती) करू नये.
- ताप, खोकला असणाऱ्या व्यक्तींनी गावात अजिबात फिरू नये.
- संशयित रुग्णावर किंवा त्यांच्या घरावर बहिष्कार टाकू नये. हा रोग बरा होवू शकतो.
- भीती पसरवू नये.



- सार्वजनिक ठिकाणी (चौक, दुकान, शाळा, मंदिर, रस्ता) थुंकू नये असे ठरवा. थुंकल्यास दंड आकारा.
- गावातील खर्रा, तंबाखूचे पानठेले, दारूची दुकाने पूर्ण बंद ठेवा.
- जीवनावश्यक वस्तूंचा (अन्न, औषधे) पुरवठा गावातील प्रत्येक घरांना होतोय याची काळजी घ्या.



दारू खर्चापासून लांब रहा



थुंकल्याने कोरोना पसरतो.
खर्चा खाल्ल्यावर थुंकावे लागते.
त्यामुळे खर्चा सोडा, कोरोना टाळा.



दारूच्या बाटलीसोबत कोरोना येऊ शकतो.
हातभट्टीच्या गर्दीमध्ये कोरोना लागू शकतो.
दारूमुळे कमजोरी येते - कोरोना लागतो.
दारू पिऊ नका.



आपल्या आजूबाजूच्या गावांनी लागण रोखण्यासाठी काय पद्धती वापरल्या आहेत?

गर्दी टाळण्यासाठी गस्त
घालण्यास सुरुवात
केली.

चौका-चौकात हात
साबणाने हात धुण्याची
व्यवस्था केली आहे.

तळोधी गावात ये-जा करणाऱ्यांच्या घेताहेत नोंदी

युवकांचा पुढाकार : कोरोनाचा प्रसार रोखण्यासाठी जागृती



गावांमधील लोकांनी
मास्क बनवून वाटले.

गावात माहितीपर पोस्टर
लावली आहेत.



SEARCH

Society for Education, Action and
Research in Community Health

गावातील युवांनी काय करणे अपेक्षित आहे?

- गावकऱ्यांना कोरोनाविषयीची माहिती सांगा.
- गावात गर्दीचा कार्यक्रम होऊ देऊ नका.
- १०पेक्षा जास्त लोक जमा होऊ देऊ नका.
- लोकं जवळ जवळ बसले असल्यास त्यांना ६ फूट अंतर ठेऊन बसण्यास सांगा.
- घराबाहेर सगळ्यांनी मास्क/रुमाल लावावा आग्रह धरा.
- हात धुण्याबद्दल जागृती करा.
- पानठेले, खर्चा विक्री व दारू विक्री बंद करा.
- संशयित रुग्णांच्या तपासणीसाठी व दवाखान्यातून येण्या-जाण्यामध्ये मदत करा.
- विलगीकरणामध्ये मदत करा.





खरे काय व खोटे काय?



खोटे: कोरोनाचा विषाणू मच्छरामुळे पसरतो. ❌

खरे: हा विषाणू मच्छरामुळे पसरत नाही. हा थुंकीतून व हवेच्या माध्यमातून पसरतो. ✔️

खोटे: तरुण लोकांना कोरोनाची लागण होत नाही. ❌

खरे: हा रोग सगळ्या वयाच्या लोकांना होतो, पण हा रोग झालेल्या म्हाताऱ्या लोकांमध्ये मृत्यूचे प्रमाण जास्त आहे. ✔️

खोटे: दारू पिल्याने हा रोग बरा होतो. ❌

खरे: दारूमुळे हा रोग बरा होत नाही, उलट या रोगाविरुद्ध लढण्याची शक्ती कमी होते. ✔️

खोटे: आम्ही बऱ्याच महामाऱ्या पाहिल्या आहेत. आम्हाला काही होणार नाही. ❌

खरे: ही महामारी सगळ्यांनाच लागू शकते. ✔️



खरे काय व खोटे काय?



खोटे: गडचिरोली जिल्हामध्ये कोरोना येऊच शकत नाही. ❌

खरे: कोरोना जगभरात पसरलेला आहे. तो आपल्या जिल्ह्यात पण येऊ शकतो. ✓

खोटे: चिकन, मटण, अंडे खाल्ल्याने हा रोग होतो. ❌

खरे: चिकन, मटण, अंडे खाल्ल्याने हा रोग होत नाही. उत्तम शिजलेले अन्न खावे. ✓

खोटे: रोगाची लागण झाली तर मृत्यू हमखास होतो. ❌

खरे: नाही. योग्य ती काळजी घेतल्यास रोग बरा होऊ शकतो. त्वरित डॉक्टरांना दाखवा व काळजी घ्या. ✓

खोटे: आम्ही शेतात काम करतो, कष्टाची कामं करतो. आम्हाला हा रोग होणार नाही. ❌

खरे: हा रोग सर्वांनाच होऊ शकतो. ✓



धन्यवाद



SEARCH

Society for Education, Action and
Research in Community Health