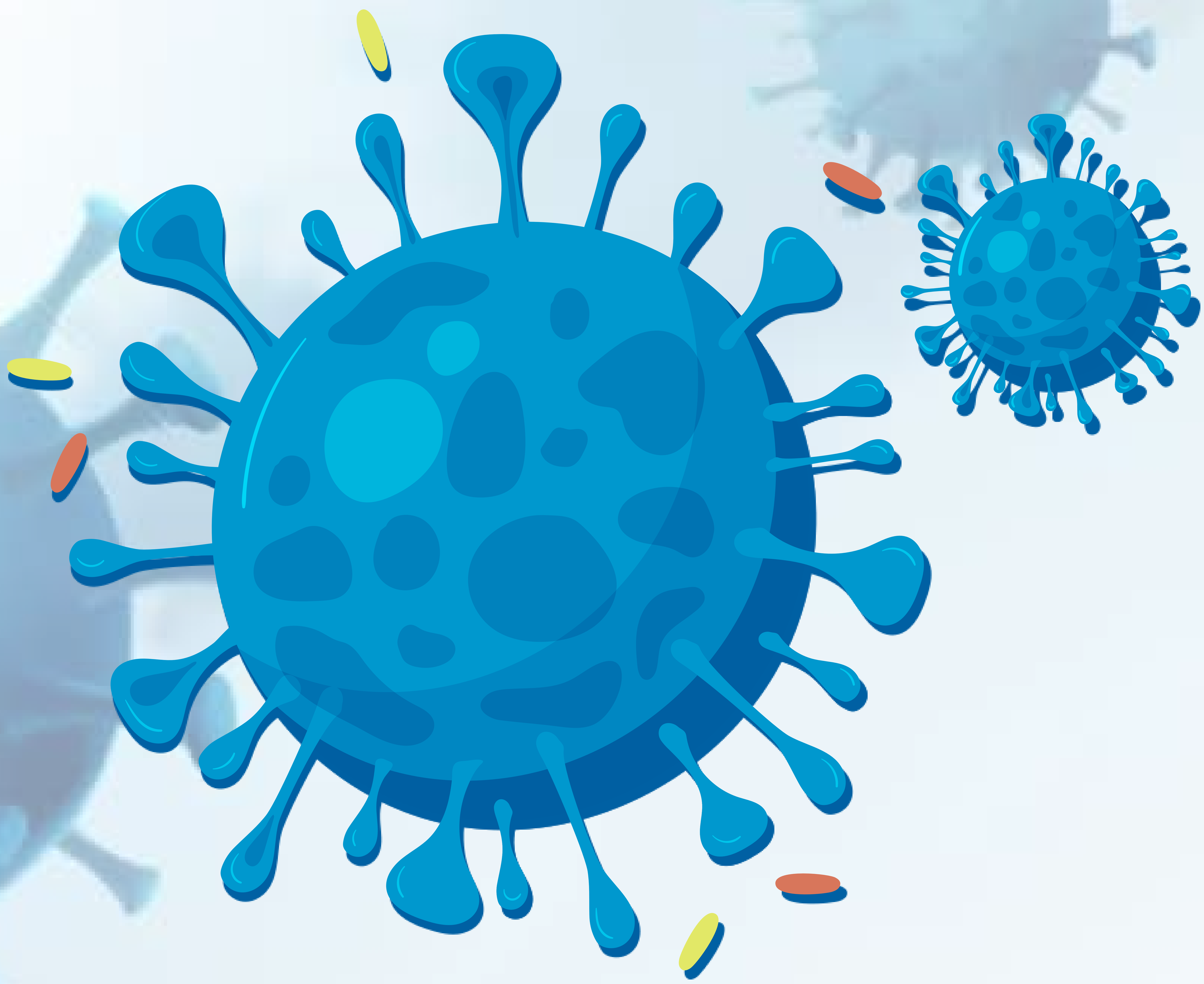
Social Development
for Communities
FOUNDATION

सिटी लीडरशिप हैंडबुक

कोरोना वायरस -2020



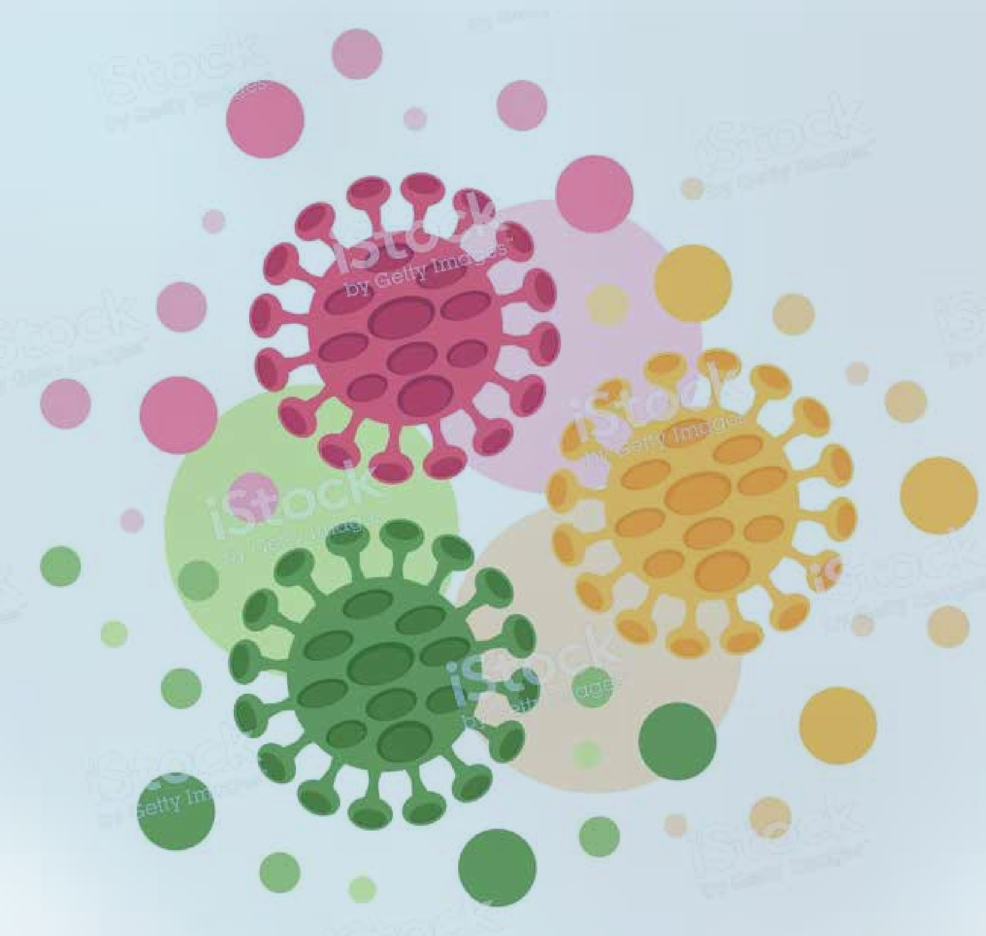
यह हैंडबुक शहरों में निवास कर रहे विभिन्न ज़िम्मेदार और सामाजिक तौर पर सक्रिय नागरिकों एवं संस्थानों के लिए अपने क्षेत्र/वार्ड/शहर को कोरोना वायरस के संक्रमण से सुरक्षित करने के लिए एक गाइड के रूप में डिज़ाइन की गई है। क्योकि कोरोना वायरस का संक्रमण शहरो में अधिक है, इसलिए ये हैण्डबुक सिटी लिडर्स के लिए बनाई गई है। इसमें दिए गए बिंदुओं को एक माटे मोटे मॉडल के तौर पर अपने क्षेत्र/वार्ड/शहर स्तर पर लागू किया जा सकता है। यह हैंडबुक शहर के विधायक, पार्षद, नगर निगम अधिकारी, जिला प्रशासन, पुलिस अधिकारी, सामाजिक कार्यकर्ता, एन.जी.ओ और नागरीकों के लिए विकसित की गई है ताकि शहर की निर्णय प्रणाली में एक सकारात्मक सहयोग दिया जा सके।

एस.डी.सी फाउंडेशन देहरादून स्थित पर्यावरण एक्शन एवं एडवोकेसी ग्रुप है। हैंडबुक को काफी ध्यान से और विभिन्न तरह के सूत्रों के आधार पर तैयार किया गया है। कोविड के आंकडे और उससे जुड़ी तमाम जानकारी हर घंटे बदल रही है। हैंडबुक में कोइ भी गलती के लिए फाउंडेशन जिम्मेदार नहीं होगा ।

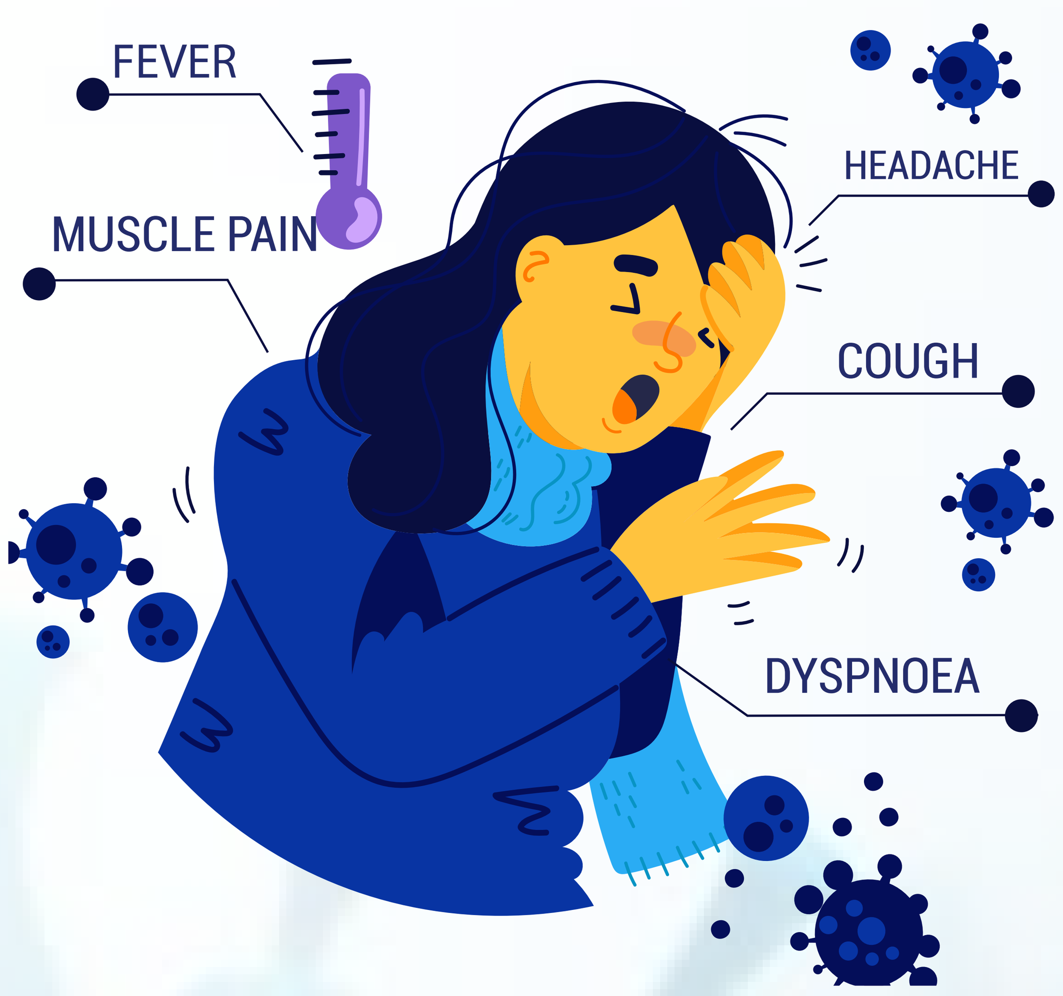
सोशल डेवलपमेंट फॉर कम्युनिटीज़ (एस.डी.सी) फाउंडेशन देहरादून, उत्तराखंड
ईमेल : contactsdcuk@gmail.com | वेबसाइट : www.sdcuk.in

क्या है कोरोना वायरस

कोरोना वायरस रोग 2019 (COVID-19) एक महामारी है जो गंभीर तीव्र श्वासन सिंड्रोम कोरोना वायरस 2 के कारण होती है। इस बीमारी की पहचान सबसे पहले चीन के वुहान शहर में दिसंबर 2019 में हुई थी। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने 30 जनवरी 2020 को कोरोना वायरस को 'पब्लिक हेल्थ इमरजेंसी' के रूप में प्रकोप घोषित किया था। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने 11 मार्च को कोरोना वायरस को अंतराष्ट्रीय महामारी घोषित किया था।



कैसे फैलता है कोरोना वायरस और इसके लक्षण क्या है?



कोरोना वायरस मुख्यता खांसते या छींकते वक्त उत्पन्न हुई सूक्ष्म बूंदो के द्वारा निकट संपर्क में आने से फैलता है। COVID-19 दूषित सतह को छूने से फैलता है जैसे की टेबल, दरवाज़े का हैंडल, लिफ्ट का स्विच, हाथ मिलाना आदि। यह सबसे अधिक संक्रमक है जब लोग लक्षणग्रस्त हाते हैं, हालांकि लक्षणों के प्रकट होने से पहले इसका प्रसार संभव है। अनावरण और लक्षण शुरू होने के बीच का समय आमतौर पर पांच से चौदह दिनों के आसपास हो सकता है। इंसान में इसके लक्षण पता लगने में कम से कम पाँच से चौदह दिनों का समय लगता है। इस बीच संक्रमण का प्रसार किसी अन्य व्यक्ति को भी बिलकुल संभव है। सामान्य लक्षणों में बुखार, सुखी खांसी और सांस लेने में तकलीफ शामिल हैं।

क्या कोरोना वायरस का कोई टीका है?

COVID-19 वायरस और इसके कारण होने वाले संक्रमण के लिए, मानव को उन्मुक्त बनाने के लिए अब तक कोई टीका उपलब्ध नहीं हुआ है। डब्ल्यूएचओ ने कहा है कि वैश्विक चिकत्सक समुदाय को टीका बनाने में लगभग 10-12 महीनें लगेंगे।

कोरोना वायरस से बचाव कैसे करें?

- अधिकांश समय घर पर ही रहें।
- कम से कम 20 सेकेंड के लिए साबुन और गर्म पानी से हाथ धोऐं ।
- बाहर जाने पर सैनिटाइज़र का उपयोग करें और बजार से लाई गई किसी भी वस्तु को भी साफ कर लें।
- अपने स्मार्टफोन, की-बोर्ड, वॉलेट, पर्स, एटीएम कार्ड, हेडफोन आदि जैसे कोई चीज़ जिस पर कीटाणु लग सकते है, उसको ठीक तरह से सेनिटाइज़ करें।
- भीड़ भरे स्थानों पर जाने और लोगों से मिलने से बचें।
- स्वच्छता का ध्यान रखें और अनजाने में हाथों से आँख, नाक या मुंह को छूने से बचें।
- छींकते और खांसते समय मुंह और नाक को पूरी तरह ढकें ।
- लोगों से कम से कम 2 मीटर की दूरी बिनाए रखें।

सामुदायिक स्तर पर प्रसारण के रोकथाम सुनिश्चित करने के लिए सिटी लीडिर्स अपने क्षेत्र/वार्ड/शहर स्तर पर यह प्रयास कर सकते हैं। (यह सूची संपूर्ण नहीं है। अपने हिसाब से इसमें और भी गतिविधियां जोडी जा सकती हैं)

तीन से अधिक लोगों के समूह से बचें

कोरोना वायरस को रोकने के लिए सोशल डिस्टेंसींग सबसे अच्छा उपाए है, अतः सभी सिटी लिडर्स अपने क्षेत्र/वार्ड/शहर में रह रहे लोगों तक यह सन्देश पहुचाएं की कोई भी व्यक्ति 3 लोगों से अधिक का समूह न बनाये। सिर्फ इतना करने से करोना वायरस के संक्रमण की चेन कमज़ोर पड़ सकती है और यह एक छोटा सा काम हज़ारों लोगों की जान बचा सकता है।

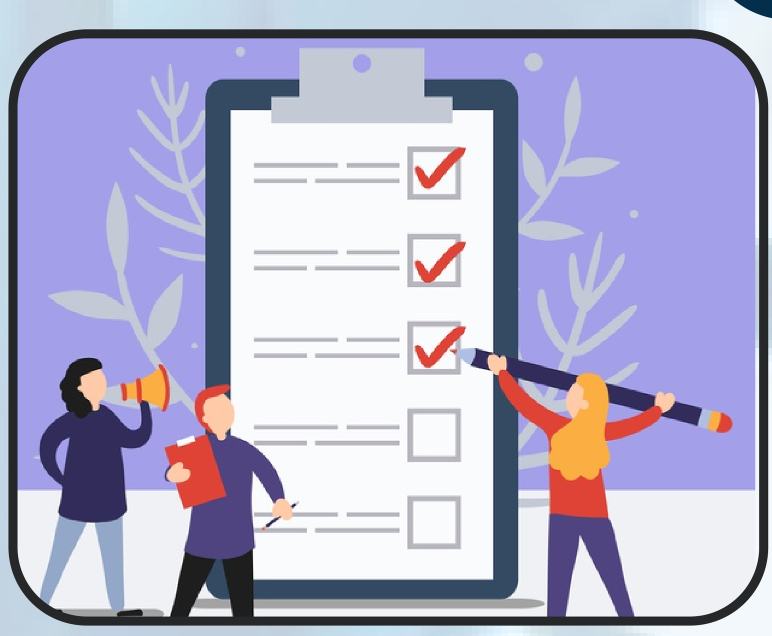
वार्ड में सार्वजनिक स्थानों और सडकों का दैनिक या एक दिन छोड़ कर स्वच्छीकरण और सनेटाइज़ेशन

कोरोना वायरस दूषित सतह को छूने से फैलता है इसलिए सार्वजनिक स्थानों का स्वच्छीकरण और सेनीटाइज़ेशन कोरोना वायरस के संक्रमण को फैलने से रोकने के लिए बेहद ज़रूरी है। इसके लिए सभी सिटी लिडर्स अपने-अपने क्षेत्र/वार्ड/शहर में सड़क, गलियों एवं सभी सार्वजनिक स्थान जैसे पार्क, मंदिर आदि का स्वच्छीकरण और सेनीटाइज़ेशन दैनिक या एक दिन छोड़ कर करवाएं। यह काम नगर निगम की मदद लेकर भी किया जा सकता है।

अपने क्षेत्र में बाहर से आए हुए लोगो का यात्रा इतिहास और अन्य प्रासंगिक विवरण

कोरोना वायरस के लक्षण 2-14 दिनों में सामने आते हैं और जब तक ये लक्षण सामने नही आते तब तक कोरोना वायरस से संक्रमण व्यक्ति स्वस्थ ही लगता है। यह कारण है की अन्य लोगों तक भी यह संक्रमण पहुंच जाता है। इसलिए विदेश या शहर के बाहर से आए हुए व्यक्तिओं की यात्रा इतिहास और अन्य जानकारी जैसे वह कहाँ से आए है, कितने दिन बाद आए है, कितने लोग के साथ आए है, कब आए है, उनकी उम्र क्या है, कहाँ रहतें है आदि रखना कोरोना वायरस को फैलने से रोकने में कारगर साबित हो सकता है।

उन लोगों की एक सूची बनाना जिनसे आप दैनिक मिलते है



कोरोना वायरस के संक्रमण को फैलने से रोकने के लिए संपर्क सूची बनाना अति आवश्यक है। सभी सिटी लिडर्स अपने क्षेत्र/वार्ड/शहर में रह रहे निवासियों से यह अनुरोध करें कि वो लोग दिन में जिन भी लोगों से मिलते है जैसे सब्ज़ी वाला, दूध वाला, अख़बार वाला, ड्राइवर आदि इन सब की एक लिस्ट बनाएं और अपने पास रखें। यह लिस्ट कोरना वायरस के संक्रमण को फैलने से रोकने में कारगर साबित होगी।

वरिष्ठ नागरिकों और गरीब वर्गों की सहायता

देश भर मे लॉकडाउन होने की वजह से सबसे ज़्यादा वरिष्ठ नागरिक और गरीब लोग प्रभावित हो रहे हैं। सभी सिटी लीडर्स अपने क्षेत्र/वार्ड/शहर में रह रहे वरिष्ठ नागरिकों एवं गरीब लोगों की सहायता करें। लोगों से यह भी अनुरोध करें की वह भी इनकी सहायता करने के लिए आगे आएं। इसके लिए वार्ड स्तर पर एक राहत कोष बनाया जा सकता है जो एक वार्ड में रह रहे गरीब और वरिष्ठ नागरिकों को खाना एवं चिकित्सीय उपचार में काम आ सकता है।

आवश्यकता की आपूर्ती सुनिश्चित करना

देश भर मे लॉकडाउन की वजह से आवश्यक चीज़ो की आपूर्ती प्रभावित है। इसके लिए सभी सिटी लिडर्स अपने क्षेत्र या वार्ड या शहर स्तर पर आवश्यक चीज़ों की होम डिलीवरी सुनिश्चित करवाने का प्रयास करें। इस सम्बन्ध में मोहल्ले में स्थित बडे किराने के विक्रेताओं, युवा वालेंटियर्स और ऑनलाइन कंपनियों की मदद ली जा सकती है।

क्षेत्र/वार्ड/शहर निवासियों के साथ सकारात्मक संदेश और संचार

सभी सिटी लिडर्स अपने क्षेत्र/वार्ड/शहर में सकारात्मक संदेश का संचार कर सकते हैं जिससे लोगों में निराशा एवं डर न पैदा हो। इसके अतिरिक्त सिटी लीडर्स फेक न्यूज़ को लोगों के बीच जाने से रोकें।

आपातकालीन नंबर परिचालित करना:

कोरोना वायरस के संक्रमण को फैलने से रोकने के लिए पूरे देश मे लॉकडाउन है, इस समय में केंद्र सरकार एवं राज्य सरकारों की तरफ से कई आपातकालीन नंबर जारी किये गयें है। इसके लिए सभी सिटी लीडर्स अपने वार्ड में सभी निवासियों के साथ यह आपातकालीन नंबर साझा करें। व्हाट्सऐप और फेसबुक के माध्यम से ये आपातकालीन नंबर सांझा करें, जिससे कोई भी निवासी इसका उपयोग कर सके ।

अपने मोहल्ले के डॉक्टरों की मदद लें:

ऐसी स्थिति में जब देश और राज्यों की चिकित्सा प्रणाली बेहद दवाब में चल रही हैं ऐसे में इमरजेंसी या आम मेडिकल जानकारियों के लिए सिटी लीडर्स अपने क्षेत्र/वार्ड/शहर से ही कुछ डॉक्टरों के साथ मिल कर निवासियों को टेली कंसल्टेंसी (फोन पर चिकत्सीय विमर्श) दे सकते हैं। रिटायर्ड डॉक्टर भी इसमें भाग ले सकते हैं।

एस.डी.सी फाउंडेशन देहरादून स्थित पर्यावरण एक्शन एवं एडवोकेसी ग्रुप है। हैंडबुक को काफी ध्यान से और विभिन्न तरह के सूत्रों के आधार पर तैयार किया गया है। कोविड के आंकडे और उससे जुड़ी तमाम जानकारी हर घंटे बदल रही है। हैंडबुक में कोइ भी गलती के लिए फाउोंडेशन जिम्मेदार नहीं होगा ।

सोशल डेवलपमेंट फॉर कम्युनिटीज़ (एस.डी.सी) फाउोंडेशन देहरादून, उत्तराखंड
ईमेल : contactsdcuk@gmail.com | वेबसाइट : www.sdcuk.in

Social Development
for Communities
FOUNDATION