चित्रणः रानी, उदयन घर–नोयडा

मानक संचालन प्रक्रिया (एसओपी)

बाल देखभाल संस्थानों में कोविड–19 से रोकथाम और प्रबंधन के लिए

संकलन और डिजाइनः UDAYAN care | Where young lives shine

विषयसुची

1. अवलोकन **1**
   - कोरोना वायरस रोग (कोविड–19) के बारे में सामान्य जानकारी **1**
   - कोविड–19 संक्रमण कैसे फैलता है? **1**
   - कोविड–19 के क्या लक्षण है? **1**

2. बचाव के सामान्य उपाय **2**

3. अच्छी तरह से हाथ कैसे धोएं? **4**

4. क्या करें जब संस्थान में कोई (बच्चा या देखभाल प्रदाता) के अंदर बिमारी के लक्षण विकसित हो गए हो? **5**
   - तत्काल कदम और आत्म–अलगाव **5**
   - गृह प्रभारी के द्वारा अन्य ड्यूटी बियरर के साथ समन्वय **6**
   - देखभाल प्रदाताओं द्वारा व्यक्ति को डॉक्टर/अस्पताल में लें जाना **6**
   - कोविड–19 हेल्पलाइन नंबरों से सहायता प्राप्त करना **7**
   - होम क्वरेंटाइन (संगरोध) निर्देश **7**

5. स्थिति को बेहतर ढंग से संभालने के लिए आवश्यकतायें **8**

6. कोविड–19 महामारी के दौरान बच्चों तथा देखभाल प्रदाताओं के मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल कैसे करें? **9**

7. महामारी के दौरान बाल देखरेख संस्थानों में बच्चों को दुर्व्यवहार तथा हिंसा से सुरक्षा के लिए महत्वपूर्ण उपाय **11**

अनुलग्नक 1 – सोर्स **12**

अनुलग्नक 2 – कोविड–19 प्रश्नोत्तरी **13**

कोविड–19 प्रश्नोत्तरी के उत्तर अंतिम पृष्ठ पर है

अवलोकन

कोरोना वायरस रोग (कोविड–19) के बारे में सामान्य जानकारी

- कोविड–19 हाल में ही खोजे गए नोवेल कोरोना वायरस के कारण होने वाला एक संक्रामक रोग है।
- वर्तमान में कोविड–19 को रोकने के लिए कोई टीका या दवा नहीं है।

कोविड–19 संक्रमण कैसे फैलता है?

- जब कोविड–19 से पीड़ित व्यक्ति छींकता या खाँसता है तो छींकने या खांसने से कुछ बुंदें हवा में फैल जाती हैं या जमीन व पास की सतहों पर गिर जाती है।
- यदि कोई व्यक्ति उसके निकट हो और उन छींटो को अपने सांस द्वारा खींच लेता है या संक्रमित सतहों को छूने के बाद अपने चेहरे, नाक, आंख या मुंह को छू लेता है तो संक्रमण फैल जाता है।
- यह संक्रमण संक्रमित व्यक्ति से अन्य करीबी व्यक्ति को फैलता है, जो संक्रमित व्यक्ति के पास 2 मीटर के दायरे में 15 मिनट या उससे ज्यादा समय के लिए उसके संपर्क में हो।

कोविड–19 के लक्षण क्या हैं?

- कोविड–19 के लक्षण आम सर्दी या किसी भी वायरल संक्रमण के समान ही होता हैं।
- कोविड–19 से संक्रमित व्यक्ति में आमतौर पर बुखार, थकान, गले में खराश, खाँसी (ज्यादातर सूखी) और साँस फूलना (गंभीर मामलों में) जैसे लक्षण दिखते हैं।
- इस रोग के लक्षण दिखने में वायरस से संक्रमित व्यक्ति को 14 दिन तक का समय लग सकता है।

बचाव के सामान्य उपाय

बचाव के सामान्य उपाय

- आँख, नाक और मुँह को हाथों से छूने से बचें।
- अभिवादन के लिए हाथ मिलाने और गले लगने से बचें।
- 20 सेकेंड के लिए साबुन और पानी से बार बार हाथ धोंए, विशेष रुप से सार्वजनिक स्थान पर जाने के बाद; नाक साफ करने, खाँसी या छींकने पर; शौचालय का उपयोग करने पर; खाना तैयार करने या खाने से पहले और बाद में; और ऐसी किसी भी सतह को छूने के बाद जो अक्सर दुसरों द्वारा छुई जाती है व संक्रमित हो सकती है। यदि साबुन और पानी उपलब्ध नहीं है, तो कम से कम 60% अल्कोहल आधारित हैंड सैनिटाइजर का उपयोग करें।
- अपने और दूसरों के बीच कम से कम 2 मीटर (6 फीट) की दूरी बनाए रखें। यदि संस्थान में भोजन व्यवस्था, अध्ययन या अन्य गतिविधियों के लिए समुचित स्थान की कमी है तो रोटेशन के आधार पर उपलब्ध जगह का उपयोग सामाजिक दूरी सुनिश्चित करते हुए करना है।
- यह सुनिश्चित कर लें कि सभी लोग सांस की स्वच्छता का पालन करें। अर्थात खाँसने या छींकने पर नाक और मुंह को रुमाल या टिश्यू पेपर से ढक कर रखें और उपयोग के बाद उसे तुरंत डिस्पोज करें तथा हाथ को तुरंत धो लें।यदि रुमाल या टिशू पेपर उपलब्ध नहीं है तो कोहनी के अंदर खांसें या छींकें।
- यदि आपको इस बीमारी के लक्षण न हों तो घर के अंदर मास्क न पहनें।
- संस्थान में स्वच्छता बनाऐं रखें। टेबल, बिजली के स्वीच, दरवाजों के हैंडिल इत्यादि जैसे बार–बार स्पर्श होने वाली सतहों को नियमित रूप से डिस्इंफेक्टेंट या 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट सोल्यूशन से नम कपड़े द्वारा सतहों को साफ करें।
- किसी भी आगंतुक, स्वयंसेवकों, शिक्षक आदि को इस दौरान संस्थान के अंदर आने की अनुमति नही है और बच्चों की एक्सकर्शन, आउटिंग, पिकनिक आदि सभी गतिविधियां अगली अधिसुचना तक रद्द है।
- बर्तन, कपड़े आदि को गर्म पानी में धोए और पूरी तरह से सूखा लें।
- गंदे कपड़ों को हवा में ना हिलाए, इससे हवा के माध्यम से वायरस के फैलने की संभावना कम हो सकती है।
- घर के अंदर लाने से पहले सभी कूरियर पैकेज, पार्सल, किराने के पैकेट को धोएं/साफ/किटाणुरहित/सैनिटाइज करें और प्रक्रिया के ठीक बाद हाथ धोएं/साफ करें।
- डायबिटीज, रक्तचाप, ह्रदय या श्वसन संबंधी बीमारियों से पीड़ित बच्चें/ देखभाल प्रदाता अतिरिक्त सावधानी बरतें व स्वयं को किसी भी बीमार व्यक्ति के सामने नही ले जाए और ना ही संस्थान से बाहर जाएं।
- संस्थान में हर किसी को सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाली और प्रतिरक्षा को मजबूत करने वाली तकनीकों का अभ्यास करना चाहिए जैसे योग, ध्यान, गहरी सांस लेना आदि।
- संस्थान के अंदर पकाया गया बेहतर संतुलित आहार ही ग्रहण करें और प्रतिरक्षा बढ़ाने के लिए हर दिन नींबू/ नींबू के पानी का सेवन करें।
- बीमारी के लक्षणों जैसे बुखार, खांसी, सर्दी आदि को अनदेखा न करें।

बचाव के सामान्य उपाय

- **जहाँ तक संभव हो संस्थान पर रहें अगर आपको बाहर जाना जरुरी है, तो निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें**

1) किसी भी बच्चे को खरीदारी, टहलने आदि के लिए नहीं ले जाएं।
2) वापस आने के तुरंत बाद बदलने के लिए कपड़ों की एक जोड़ी बाथरूम में तैयार रखें।
3) बाहर जाते समय डिस्पोजेबल मास्क या फिर से इस्तेमाल करने लायक कपड़े का मास्क उपयोग करें तथा वापस आते ही उसे तुरंत डिस्पोज करें या धों लें।
4) संस्थान से निकलने से पहले सैनिटाइजर, डिस्पोजेबल बैग, कुछ टिश्यू पेपर और एक बाल्टी पानी को गेट के पास रखें।
5) सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करने और भीड़ भरे स्थानों पर जाने से बचें।
6) पैदल चलें या निजी वाहन का उपयोग करें और दूसरों से कम से कम 2 मीटर की दूरी बनाए रखें।
7) बाजार में सतहों को अनावश्यक न छुएं।
8) अपने मुंह, नाक और आंखों को स्पर्श न करें।
9) एक बार में अपने सारे काम खत्म करें और जल्दी से वापस आ जाएं।
10) जैसे ही आप वापस आयें, सभी वस्तुओं (दूध, सबजियां आदि) को पानी में डुबोकर कुछ समय के लिए छोड़ दें।
11) यदि आपने डिस्पोजेबल मास्क पहना है तो वापस आते ही अपना मास्क निकालकर उसे एक डिस्पोजेबल बैग में डालें और कूड़े के डिब्बे में फेंक दें। यदि आपने फिर से इस्तेमाल करने वाले मास्क पहना है तो उसे गर्म पानी और साबुन/डिटर्जेंट से धोऐ और धुप में सुखाएं।
12) संस्थान में प्रवेश करने से पहले अपनी चाबियाँ, मोबाइल, वॉलेट और हाथों को अच्छे से साफ करें।
13) दरवाजा खोलने या बटन दबाने के लिए अपने कम उपयोग वालें हाथ या कोहनी का प्रयोग करें।
14) अपने चप्पल घर के बाहर ही निकालें।
15) संस्थान के अंदर किसी चीज को छूने से पहले स्नान करके अपने कपड़े धो लें।
16) कुछ समय बाद (करीब आधे घंटे) बाल्टी के पानी से सारे पैकेटों को निकालें, उन्हें अच्छी तरह धो लें और फिर सुखाएं।
17) ये सुनिश्चित करें कि फिर से इस्तेमाल करने वाले मास्क को अलग करने के लिए उचित रुप से चिह्नित/लेबल किया गया है और किसी और के मास्क का उपयोग नहीं करना चाहिए।

अच्छी तरह से हाथ कैसे धोऐं?

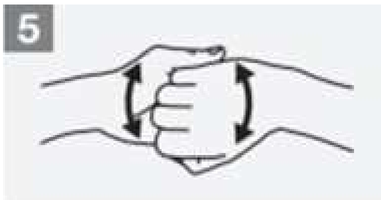
पानी के साथ भीगे हाथ

पर्याप्त मात्रा में हाथ के सतहों पर साबून लगाएं

हथेलियों को एक दूसरे से रगड़े

दाहिने हाथ की हथेली को बांए हाथ के पिछले भाग में इंटरलेस्ड उंगलियां फिर इसके विपरित

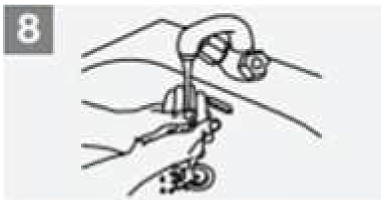
इंटरलेस्ड उंगलियों के साथ हथेली से हथेली तक



गुंथी हुइ उंगलियों का पिछला भाग दूसरे हाथ की हथेली पर

बाएं हथेली का अंगूठा की रगड़ दाहिने हाथ में जकड़ी हुइ और इसके विपरीत

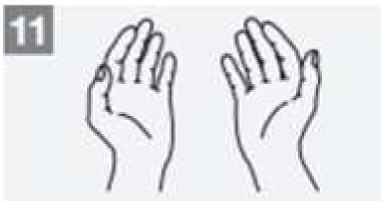
आवर्तक रगड़, पीछे की ओर और आगे की ओर बायी हथेली में दाहिने हाथ की उंगलियों के साथ और इसके विपरीत



पानी से हाथों को धोना

व्यक्तिगत तौलिए से हाथों को अच्छी तरह से सुखाना

नल को बंद करने के लिए तौलिए का इस्तेमाल करें



आपके हाथ अब सुरक्षित है

क्या करें जब संस्थान में कोई (बच्चा या देखभाल प्रदाता) के अंदर बिमारी के लक्षण विकसित हो गए हो?

तत्काल कदम और आत्म–अलगाव

- देखभाल प्रदाता तापमान जांचें और इसे नोट करें।
- गृह प्रभारी और मैनेजमेंट को तुरंत सूचित करें।
- डॉक्टर की सलाह के बिना लक्षणों को दबाने/छिपाने के लिए कोई दवा न दें।
- सुनिश्चित करें कि जो व्यक्ति बीमार है वह एक अलग कमरे में रहे।
- सुनिश्चित करें कि कमरा अच्छी तरह हवादार है, संलग्न/अलग शौचालय के साथ।
- व्यक्ति को घर में इधर–उधर जाने से रोकें, ताकि संक्रमण (यदि कोई हो) तो दूसरों तक न पहुंचे।
- सुनिश्चित करें कि व्यक्ति द्वारा उपयोग किए जाने वाले घरेलू सामग्री/वस्तुएं घर में दूसरों के साथ साझा नहीं की जा रही हैं।
- यदि व्यक्ति को खांसी/छींक आ रही है, तो उसके मुंह और नाक को ढकने के लिए मास्क प्रदान करें।

- **सुनिश्चित करें कि व्यक्ति मास्क पहनने और हटाने का सही तरीका जानता है**

    1. मुंह और नाक को ढंकने के लिए मास्क को ध्यान से रखें और चेहरे और मास्क के बीच किसी भी गैप से बचें।
    2. मास्क के रंगीन या नीले पक्ष को बाहर की ओर होना चाहिए और धातु के तार को नाक के ऊपर फिट होना चाहिए।
    3. उपयोग करते समय मास्क को छूने से बचें। यदि गलती से व्यक्ति मास्क को छूता है, तो आसपास के सतहों के संदूषण से बचने के लिए तुरंत हाथों को साबुन से धोना चाहिए या अल्कोहल आधारित सैनिटाइजर से साफ करना चाहिए।
    4. मास्क को हटाते समय सामने वाले हिस्से को न छुएं।
    5. मास्क को हटाने के लिए, फीता से खोलें और कचरे में फेंकनें से पहले इसे डिस्पोजेबल बैग में डालें।
    6. मास्क हटाने के बाद हाथ धोएं/साफ करें और फिर एक नया मास्क लगाएं।
    7. मास्क को हर 6–8 घंटे में बदलना चाहिए और ठीक से डिस्पोज करना चाहिए।
    8. डिस्पोजेबल मास्क को कभी भी दोबारा उपयोग नहीं करना चाहिए।

- सुनिश्चित करें कि व्यक्ति श्वसन स्वच्छता के महत्व को समझता है और खाँसते और छींकते समय नाक और मुँह ढकता है।

क्या करें जब संस्थान में कोई (बच्चा या देखभाल प्रदाता) के अंदर बिमारी के लक्षण विकसित हो गए हो?

- विसंकुलन के लिए दिन में दो बार भाप दें और पीने के लिए गर्म पानी और अन्य पेय पदार्थ दें।
- व्यक्ति के साथ आदर और सम्मान के साथ व्यवहार करें और किसी भी अपमानजनक टिप्पणी को पारित न करें।
- शांत रहें और पैनिक होने से बचें।

गृह प्रभारी के द्वारा अन्य ड्यूटी बियरर के साथ समन्वय

- गृह प्रभारी संबंधित डीसीपीओ/डीपीओ और सीडब्ल्यूसी से सहयोग लेने के लिए इनसे समन्वय स्थापित करे।
- चिकित्सीय सलाह लेने और उसके अनुसार आगे बढ़ने के लिए गृह प्रभारी फिजिशियन (संस्थान से जुड़े) से संपर्क करे।
- गृह प्रभारी सुनिश्चित करे कि बच्चें/देखभाल प्रदाता को चेक अप/परीक्षण/अस्पताल में प्रवेश के लिए जो भी सहयोग और अतिरिक्त स्टाफ की जरुरत हो वह समय पर व्यवस्था की जाए।
- गृह प्रभारी यह सुनिशचित करे कि व्यक्ति को किसी प्रशिक्षित काउंसलर से तुरंत काउंसलिंग का समर्थन प्राप्त हो।

देखभाल प्रदाताओं द्वारा व्यक्ति को डॉक्टर/अस्पताल में ले जाना

- यदि बच्चें/देखभाल प्रदाता को चेक–अप के लिए डॉक्टर के पास ले जाना आवश्यक है तो ये प्रयास किया जाए कि उन्हें पैदल ही ले कर जाए (यदि निकट और संभव हो) या निजी वाहन का प्रयोग करें। सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करने से बचें तथा आपात स्थिति में 112 नंबर पर एम्बुलेंस सेवा के लिए कॉल करें।
- यदि डॉक्टर बच्चे/देखभाल प्रदाता को सीधे अस्पताल ले जाने की सलाह देते हैं, तो यह सुनिशचित करें कि आप दो जोड़ी कपड़े, तौलिए, टूथब्रश, पेस्ट, साबुन, कपड़े धोने का साबुन, बर्तन (थाली, कटोरी, चम्मच, गिलास), आईडी कार्ड, स्वास्थय कार्ड/चिकित्सा दस्तावेज, नियमित दवाइयाँ (यदि कोई दवा पहले से चल रहा हो तो) आदि लेकर जाएं।
- बाहर जाते समय और वापस आते समय पहले बताए गए सभी चरणों का पालन करना याद रखें।

क्या करें जब संस्थान में कोई (बच्चा या देखभाल प्रदाता) के अंदर बिमारी के लक्षण विकसित हो गए हो?

कोविड–19 हेल्पलाइन नंबरों से सहायता प्राप्त करना

- जरूरत पड़ने पर सहायता के लिए गृह प्रभारी, गृह प्रबंधन और डॉक्टर से परामर्श के पश्चात हेल्पलाइन नंबर पर कॉल करें।
- गृह प्रभारी स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा संचालित राष्ट्रीय **हेल्पलाइन नंबर 011–23978046, 1800112545 तथा 1075 (टोल फ्री)** या राज्यों / संघशासित प्रदेशों के विशिष्ट हेल्पलाइन नंबर पर कॉल करें।
- कोविड –19 परीक्षण प्रोटोकॉल के अनुसार हेल्पडेस्क को व्यक्ति के संपर्क विवरण और चिकित्सा और यात्रा इतिहास की आवश्यकता होगी। कॉल करने से पुर्व यह सुनिश्चित करें कि आपके पास उपरोक्त विवरण अनिवार्य रुप से उपलब्ध हो।
- यदि संबंधित व्यक्ति प्रोटोकॉल के अनुसार कोविड –19 परीक्षण के लिए अर्हता प्राप्त करता है, तो व्यक्ति का परीक्षण केवल सरकार द्वारा अनुमोदित प्रयोगशाला में ही किया जाएगा।
- संस्थान से बाहर जाते समय और वापस आते समय पहले बताए गए सभी चरणों का पालन करना अनिवार्य रुप से याद रखें।
- काउंसेलिंग और मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित सहायता के लिए कोविड–19 मानसिक स्वास्थ्य टोल फ्री नंबर 080–46110007 पर संपर्क करें।
- चाइल्डलाइन (24X7 टोल फ्री चाइल्ड हेल्पलाइन) कार्यात्मक है और इसे किसी भी आपातकालीन सहायता के लिए 1098 पर कॉल किया जा सकता है।

होम क्वरेंटाइन (संगरोध) निर्देश

- किसी भी बच्चे को संगरोध व्यक्ति से मिलने नहीं जाना चाहिए।
- केवल एक नियत किए गए देखभाल प्रदाता को संगरोध व्यक्ति की देखभाल करनी चाहिए।
- हमेशा संगरोध व्यक्ति से 2 मीटर की दूरी बनाए रखें। यदि व्यक्ति को पकड़ना जरुरी हो या पर्याप्त दूरी बनाए नहीं रखी जा सकती है तो श्वसन स्वच्छता सुनिश्चित करें।
- व्यक्ति से मिलने के पश्चात अल्कोहल आधारित सैनिटाइजर से हाथ साफ करें।
- कमरे में सतहों, सामान आदि की सफाई करते समय और व्यक्ति के कपड़े, चादर आदि को हैंडल करते समय डिस्पोजेबल दस्ताने का उपयोग करें।
- साधारण घरेलू ब्लीच / फेनोलिक कीटाणुनाशक के साथ दैनिक रूप से टॉयलेट सतहों को साफ करें।
- संगरोध व्यक्ति के कमरे में अक्सर स्पर्श होने वाली सतहों को रोजाना डिस्इंफेक्टेंट या 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट सोल्यूशन से साफ करें।
- संगरोध व्यक्ति द्वारा उपयोग किए गए कपड़े और अन्य लिनन को हाथ से, अलग से, सामान्य घरेलू डिटर्जेंट से गरम पानी में धोएं और अलग से खुली हवा में सुखाएं।
- नियमित रूप से साबुन और पानी से हाथ धोएं।
- आत्म अलगाव के लिए पहले बताए गए सभी चरणों का पालन करना याद रखें।

स्थिति को बेहतर ढंग से संभालने के लिए आवश्यकतायें

कोविड–19 की रोकथाम और प्रबंधन के लिए संस्थान में मौजूद जरुरी आवश्यकताओं की सुची निम्नलिखित है:

- कार्यात्मक थर्मामीटर
- डिस्पोजेबल और रियुजेबल मास्क
- डिस्पोजेबल दस्तानें
- 60% अल्कोहल वाले हैंड सैनिटाइजर
- 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट सोल्यूशन बनाने के लिए लिक्विड ब्लीच
- डिस्पोजेबल बैग
- टिश्यू पेपर
- गेट के पास रखने के लिए बाल्टी जिसे गृह के अंदर इस्तेमाल न करें।
- आपातकालीन संपर्क नंबरों की सुची जिसमें स्थानीय चिकित्सक, स्थानीय टैक्सी सेवा आदि मौजूद हो।
- अस्पताल के लिए बैग तैयार रखें जिसमें अस्पताल जाते समय जरुरत पड़ने वाले सभी सामान मौजूद हो, व्यक्ति के कपड़े, स्वास्थ्य कार्ड/चिकित्सा दस्तावेज, नियमित दवाईयों को छोड़कर जो समय आने पर रखी जा सकती है।
- आपातकाल के लिए पास में पर्याप्त कैश
- आपातकाल के समय में स्थिति को संभालने के लिए प्रशिक्षित मानव संसाधन

कोविड–19 महामारी के दौरान बच्चों तथा देखभाल प्रदाताओं के मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल कैसे करें?

यह स्वीकार करना महत्वपूर्ण है कि बच्चों के लिए कोविड–19 जैसे चल रहे महामारी के दौरान तनाव, चिंता, और शोक महसूस करना स्वाभाविक है। वे एक अलग तरीके से अभिनय करके मनोवैज्ञानिक संकट (चिंता, उदासी) व्यक्त कर सकते हैं। देखने के लिए कुछ सामान्य परिवर्तन शामिल है:

- छोटे बच्चों का अत्यधिक रोना या चिड़चिड़ाहट होना
- उन व्यवहारों पर लौटना जिनसे वे उबर चुके थे (उदाहरण के लिए टॉयलेटिंग या बेडवेटिंग)
- अत्यधिक चिंता या उदासी
- अस्वास्थ्यकर भोजन या नींद की आदतें
- किशोरावस्था में चिड़चिड़ापन और विचलित व्यवहार
- खराब स्कूल प्रदर्शन या स्कूल से बचना
- ध्यान और एकाग्रता की कमी
- अतीत में आनंदित गतिविधियों का परिहार
- अस्पष्टीकृत सिरदर्द या शरीर में दर्द
- नशीले पदार्थ पर निर्भरता

ऐसे व्यवहार के बने रहने की स्थिति में पेशेवर मदद लेनी चाहिए। हालांकि कुछ सरल कदम जो इस प्रकार हो सकते है:

1. बच्चों को एक–दूसरे और देखभाल प्रदाताओं से अपनी चिंताओं और वे कैसा महसूस कर रहे है, इस बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित करें।

2. उन्हें बताएं कि यह स्वाभाविक है, अगर वे परेशानी महसूस कर रहें हैं तो उन्हें तनाव से राहत देने वाली तकनीकों जैसे योग, ध्यान, नृत्य, संगीत आदि का अभ्यास करने से तनाव कम करने में मदद मिलती है।

3. बच्चों को गहरी सांसें लेना, नियमित रुप से व्यायाम करना, स्वस्थ और संतुलित भोजन करने, भरपूर पानी और अच्छी नींद लेने के लिए बच्चों को प्रोत्साहित करें और उनका समर्थन करें।

4. बच्चों के साथ समय बिताऐं और उन्हें आराम करने में मदद करें, अधिमानतः वे उन गतिविधियों में भाग लें जो उन्हें अच्छी लगती हो। बच्चों के साथ संवादात्मक गतिविधियां, खेल आदि में भाग लें और और उन्हें एक सकारात्मक तरीके से जोड़े रखें।

कोविड–19 महामारी के दौरान बच्चों तथा देखभाल प्रदाताओं के मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल कैसे करें?

5. काविड–19 के बारे में बहुत अधिक समाचार देखने, पढने, सुनने या चर्चा करने से बचें और बच्चों को अन्य विषयों पर भी अपना ध्यान लगाने के लिए राजी करें।

6. शांत रहें और बच्चों को आश्वस्त करें कि वे सुरक्षित हैं। उन चीजों के बारे में बात करें जो लोगों को सुरक्षित और स्वस्थरखने के लिए हो रही हैं। उन्हें उम्र के हिसाब से सही और उचित जानकारी दें।

7. दिनचर्या में व्यवधान और स्कूल का बंद होना बच्चों के लिए तनावपूर्ण हो सकता है। घर में बनी नियमित दिनचर्या को कम से कम व्यवधानों के साथ जारी रखने की कोशिश करें ताकि बच्चों और देखभाल प्रदाताओं की सुरक्षा सुनिश्चित करने के साथ साथ संस्थान में सुरक्षा और कल्याण की भावना को बनाएं रखें।

8. सुरक्षित रहने में उनकी भूमिका और योगदान पर चर्चा करें। उन्हें बताएं कि हममें से प्रत्येक व्यक्ति का व्यक्तिगत रुप से स्वच्छता का पालन और सामाजिक दूरी बनाए रखने से हम अपनी और एक–दूसरे की रक्षा कर सकते हैं, ऐसा करने से बच्चों को स्थिति पर नियंत्रण महसूस करने में मदद मिलेगी।

9. सतर्क रहें और हिंसा/दुरुपयोग/धमकाने के सभी रुपों की रोकथाम सुनिश्चित करें क्योंकि अनिश्चितताओं आर चिंता के चलते हिंसा, यौन शोषण सहित का खतरा (साथ रहने वाले बच्चों व अन्य स्टाफ सदस्यों के द्वारा) बढ़ जाता है।

10. यह सुनिश्चित करें कि किसी के खंसी, छींकने आदि पर कोई उसे अपमानजनक शब्दों या व्यवहार का इस्तेमालना करे, क्योंकि यह 'समानता और भेदभाव' और 'गरिमा और मूल्य' के सिद्धांतों का उल्लंघन करता है।

देखभाल प्रदाताओं द्वारा खुद के लिए उठाए जाने वाले कदमः

1. सोशल मीडिया सहित समाचारों को देखने, पढ़ने या समाचार सुनने से ब्रेक लें। बार–बार तनावपूर्ण कहानियों के बारे में सुनकर परेशान हो सकते हैं।

2. अपने शरीर का ख्याल रखें। गहरी सांसें लें, नियमित व्यायाम करें, खिंचाव करें या ध्यान लगाएं।

3. स्वस्थ, संतुलित भोजन का सेवन करें, भरपूर मात्रा में पानी और नींद लें और किसी भी तरह के नशीले पदार्थ पर निर्भरता से बचें।

4. अपने लिए फुरसत वाला समय निकालें। कुछ अन्य गतिविधियों जो आपको आनंदित करें उसे करने की कोशिश करें।

5. दूसरों के साथ जुड़े और उन लोगों के साथ बात करें जिन्हें आप अपनी चिंताओं और भावनाओं के बारे में बताने में भरोसा करते हैं।

6. आश्वस्त रहें कि यह समय भी निकल जायेगा।

महामारी के दौरान बाल देखरेख संस्थानों में बच्चों को दुर्व्यवहार तथा हिंसा से सुरक्षा के लिए महत्वपूर्ण उपाय

महामारी के दौरान लॉकडाउन और बढती तनाव/चिंता बाल देखरेख संस्थानों में रहने वाले बच्चों के विरुद्ध सभी प्रकार की हिंसा यथा शारीरिक, लैंगिक, भावनात्मक और साथ ही इंटरनेट तथा ऑनलाईन के संभावित खतरें को बढा सकता है। इस दौरान बच्चों तथा केयरगिवर साथ ही आपस में बच्चों के बीच के रिश्ते कमजोर हो सकते है जिससे बच्चों के विरुद्ध हिंसा की संभावना बढ जाती है। इसमें भी लड़किया के विरुद्ध खतरा विशेष रुप से ज्यादा बढ जाता है। भारत की सुप्रीम कोर्ट ने सुओ मोटो रीट पीटीशन 2020 की संख्या 4, दिनांक 3 अप्रैल 2020 के आदेश में इस खतरें को निम्नलिखित शब्दों में व्यक्त किया है:

"यह विचार करना आवश्यक है कि लॉकडाउन के कारण पैदा हुए तनाव/चिंता तथा बिमारी की आशंका के कारण उत्पन्न भय, हिंसा–लैंगिक और लिंग आधारित हिंसा को और तीक्ष्ण कर सकता है"

महामारी के दौरान बाल देखरेख संस्थानों में बच्चों को दुर्व्यवहार तथा हिंसा से सुरक्षा के लिए कुछ महत्वपूर्ण उपाय निम्नांकित है:

- यह सुनिश्चित करें कि देखभाल प्रदाता संकट की इस परिस्थिति में बच्चों के सुरक्षा के महत्व को भली भांति समझते है।
- किसी भी परिस्थिति में अपने संस्था के बाल सुरक्षा पॉलिसी का सख्त अनुपालन करना आवश्यक है।
- देखभाल प्रदाताओं के लिए सख्त एडवाइजरी जारी करें की अनुशासन बनाए रखने के लिए किसी प्रकार का शारीरिक दण्ड का प्रयोग ना करें।
- बच्चों तथा देखभाल प्रदाताओं के बीच नियमित बातचीत होना चाहिए जिसमें संभावित खतरों पर चर्चा हो तथा यह सुनिश्चित किया जाए कि वो वर्तमान के चुनौती और तनावपूर्ण माहौल को समझते हैं तथा ऐसी परिस्थिति में एक दूसरे से मिलजुल कर आपसी सहयोग से रहना चाहिए।
- बाल देखभाल संस्थानों में निवास करने वालें किशोरों को यह आकलन करने में लगायें कि कोविड–19 उन पर कैसे प्रभाव डालता है ताकि वो अपनी भावना व्यक्त कर खुद को तनाव/चिता से मुक्त कर सकें।
- सभी प्रकार के हिंसा के रोकथाम सुनिश्चित करने के लिए विभिन्न ड्यूटी बियरर को वीडियो काफ्रेंसिंग, वाटसएप्प और फोनकॉल के माध्यम से अनुश्रवण करने को बढावा दें और समुचित सहयोग प्रदान करें।
- ऑनलाईन स्थानों तथा एप्लीकेशनस् के निगरानीपूर्वक इस्तेमाल जिसमें सावधानी के साथ सुरक्षा निर्देशों का अनुपालन किया जाए।
- ऐसे ऑनलाईन प्रशिक्षण और पठन–पाठन सामाग्री जैसे पोस्टर और कॉमिक्स के लिए बच्चों को प्रोत्साहित करें जिसमें यह तत्व समाहित हो कि कैसे सभी प्रकार के हिंसा से सुरक्षित रहा जा सकता है।
- बच्चों को यह बताया जाए कि जरुरत पड़ने पर उन्हें किनसे संपर्क करना है तथा उन्हें किसी प्रकार की मुसीबत के समय 1098 जैसे हेल्पलाईन नंबर याद रहे।
- अगर किसी प्रकार का दुर्व्यवहार रिपोर्ट होता है तो चिकित्सकीय, कानूनी तथा मनो–सामाजिक जैसे शीघ्र रेफरल सहायता प्रदान करना

अनुलग्नक 1: सोर्स

1. **AIIMS COVID-19 INFORMATION BOOKLET** (http://dhemajijudiciary.gov.in/AIIMS%20COVID-19%20Information%20Booklet.pdf)
2. **Updated Infection Prevention & Control Guidelines for 2019-nCoV (COVID-19) by AIIMS** (https://www.aiims.edu/images/pdf/notice/Updated_COVID_19_HIC_SUPPLEMENT__VERSION_1.2__30_March_2020.pdf)
3. **Helping children cope up with stress by WHO** (https://www.aiims.edu/images/pdf/notice/Helping%20Children%20COVID.pdf)
4. **Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak by WHO** (https://www.aiims.edu/images/pdf/notice/WHO%20Coping%20with%20Stress%20of%20COVID.pdf)
5. **Coping Strategy regarding children during COVID-19 situation by MWCD** (https://wcd.nic.in/sites/default/files/FINAL%20COPING%20STRATEGY.pdf)
6. **Supreme Court of India order dt. 3rd April 2020 in suomoto writ petition (civil) no. 4 of 2020** (https://main.sci.gov.in/supremecourt/2020/10820/10820_2020_0_4_21584_Order_03-Apr-2020.pdf)
7. **Guidelines for Quarantine Facilities by National Centre for Disease Control** (https://ncdc.gov.in/WriteReadData/l892s/90542653311584546120.pdf)
8. **Guidelines for home quarantine: COVID-19 by MoHFW** (http://ddnews.gov.in/health/mohfw-issues-guidelines-home-quarantine-covid-19)
9. **COVID helpline numbers by MoHFW** (https://www.mohfw.gov.in/pdf/coronvavirushelplinenumber.pdf)
10. **Protective measures by MoHFW** (https://www.mohfw.gov.in/pdf/ProtectivemeasuresEng.pdf)
11. **Everyone NEED NOT WEAR a mask! By MoHFW** (https://www.mohfw.gov.in/pdf/Mask-Eng.pdf)
12. **Use of Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19** (https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html)
13. **Minding our minds during the COVID-19 by MoHFW** (https://www.mohfw.gov.in/pdf/MindingourmindsduringCoronaeditedat.pdf)
14. **COVID-19: Guidelines on disinfection of common public places including offices by MoHFW** (https://www.mohfw.gov.in/pdf/Guidelinesondisinfectionofcommonpublicplacesincludingoffices.pdf)
15. **Advisory regarding Care and Protection of Children moving with migrant families, Children living on Streets, Child care institutions(CCIs) in light of COVID-19 dated 29.03.2020 by NCPCR** (https://ncpcr.gov.in/showfile.php?lid=1904)
16. **Advisory on Social Distancing Measure in view of spread of COVID-19 disease by MoHFW** (https://www.mohfw.gov.in/pdf/SocialDistancingAdvisorybyMOHFW.pdf)
17. **Fact or Fiction? Coronavirus disease (COVID-19) quiz by UNICEF** (https://www.unicef.org/coronavirus/fact-or-fiction-how-much-do-you-actually-know-about-coronavirus-covid-19)
18. MWCD guidelines on COVID-19 preventive measures dt.18.03.2020; Delhi State Child Protection Society advisory for CCIs dt.04.03.2020 and 17.03.2020; and other circulars/ advisories from DCPCR, CWCs etc.

अनुलग्नक 2: कोविड–19 प्रश्नोत्तरी

कोविड–19 से लड़ने में एक दूसरे से दूर रहते हुए एकता बनाएं रखे

प्रश्न 1. कोविड का मतलब है

क. कोरोना वायरस संक्रामक रोग
ख. कोरोना वायरस रोग
ग. चाइनीज वायरस रोग

प्रश्न 2. कोविड 19 से बचाव के लिए आवश्यक है

क. सामाजिक दुरी बनाये रखना तथा मास्क पहनना
ख. बार बार हाथ धोना, खुद को सैनिटाइज करना तथा एक दुसरे से सामाजिक दुरी बनाये रखना
ग. ताली पीटना और घंटी बजाना तथा अंधेरे में दीप जलाना जिससे हवा में तैरते वायरस को खत्म किया जा सकें

प्रश्न 3. कोविड 19 संक्रमण फैलता है जब

क. जब एक स्वस्थ व्यक्ति किसी संक्रमित व्यक्ति के नजदीक, आमने सामने या संपर्क में आता है
ख. जब एक स्वस्थ व्यक्ति किसी संक्रमित व्यक्ति के छींक या कफ के कण को सांस के माध्यम से अपने अंदर लाता है
ग. जब एक स्वस्थ व्यक्ति किसी संक्रमित व्यक्ति के छींक या कफ के कण से दुषित किसी सतह या वस्तु को छुने के बाद अपने मुंह, नाक या आंख को बार बार छुना
घ. उपरोक्त सभी

प्रश्न 4. कोविड 19 संक्रमण के वाहक हो सकतें है

क. व्यक्ति
ख. वस्तु
ग. दोनों

प्रश्न 5. कोविड 19 के सामान्य लक्षण में सम्मिलित है

क. बुखार, सुखा कफ, थकान, सांस का फूलना
ख. बुखार, उल्टी आना, डायरिया, त्वचा में चकत्ते होना
ग. त्वचा में चकत्ते होना, बुखार, कफ, थकान

अनुलग्नक–2 कोविड–19 प्रश्नोत्तरी

प्रश्न 6. बाल देखभाल संस्था में किसी बच्चें या बच्चों के देखभाल करने वाले व्यक्ति के अंदर कोविड 19 के लक्षण नजर आते है तो सबसे पहले ये करना जरुरी होगा

क. उस बच्चें या व्यक्ति का तापमान नाप कर उसे सबसे अलग करना तथा ये सुनिश्चित करना कि कोई बच्चा उसके संपर्क में ना आये, संबंधित अधिकारियों/व्यक्तियों को सुचित करना तत्पश्चात चिकित्सक को दिखा कर उनकी सलाह का पालन करना

ख. संबंधित अधिकारियों/व्यक्तियों को सुचित करना तत्पश्चात चिकित्सक को दिखाना, नियमित तौर पर घर की सफाई करना, बच्चें के नजदीक रह कर बेहतर देखभाल करना

ग. बच्चें को तुरंत चिकित्सक के पास ले जाना, संबंधित अधिकारियों/व्यक्तियों को सुचित करना, बच्चें को सबसे अलग करना तथा ये सुनिश्चित करना कि कोई अन्य बच्चा संक्रमण के लक्षण वाले बच्चें के संपर्क में ना आये

प्रश्न 7. यदि किसी बच्चें या बच्चों के देखभाल करने वाले व्यक्ति को क्वरेंटाइन करने की सलाह दिया गया है तो उसके देखभाल में लगे व्यक्ति को ये करना चाहिए:

क. उस बच्चें या व्यक्ति के साथ एक ही कमरें में रहना ताकि उसे बेहतर देखभाल प्रदान कर ठीक किया जा सकें

ख. क्वरेंटाइन किये गये व्यक्ति को जरुरी सेवा प्रदान करने के लिए कमरें में जाने से पुर्व मास्क पहनना। उस व्यक्ति से कम से कम 2 मीटर की दुरी बनाये रखना तथा कमरें से बाहर निकलने के उपरांत अपनें हाथों को अल्कोहल आधारित सैनिटाइजर से साफ करना तथा घर के अन्य स्थानों पर जाने से पुर्व खुद को अच्छी तरह से साफ करना

ग. संक्रमण के लक्षण वाले व्यक्ति के पास किसी भी हाल में ना जाना

प्रश्न 8. यदि किसी बच्चें या बच्चों के देखभाल करने वाले व्यक्ति को क्वरेंटाइन करने की सलाह दिया गया है तो

क. यह सुनिश्चित किया जाए कि कोई बच्चा व्यक्ति के कमरें में ना जाए

ख. बच्चों को क्वरेंटाइन किये गये बच्चें या व्यक्ति से मिलने दिया जाए बशर्ते कि बच्चें मास्क और दस्तानें पहने हुए हो

ग. क्वरेंटाइन किया गया व्यक्ति को अपने कमरें से बाहर निकलने तथा अन्य लोगों से मिलने की अनुमति प्रदान किया जाए

प्रश्न 9. कोविड 19 के संदर्भ में सामाजिक दुरी लागू है

क. सार्वजनिक स्थानों जैसे बाजार, अस्पताल या क्लिनिक, पार्क इत्यादि तथा सार्वजनिक वाहनों का प्रयोग करते समय जहां संक्रमण की संभावना सर्वाधिक हो

ख. किसी गतिविधि में भाग लेते समय, फिल्म देखते या घर में खेलते समय

ग. उपरोक्त दोनों परिस्थिति में

अनुलग्नक–2 कोविड–19 प्रश्नोत्तरी

प्रश्न 10. निम्नलिखित में से किसे संक्रमण का सबसे ज्यादा जोखिम है या जो गृह में रोगाणु या वायरस ला सकते है

क. **रमेश**: वह अपने चेहरे पर मास्क लगा कर गृह से बाहर निकल कर सब्जीवाले से सब्जी खरीद कर लाता है। वह सब्जी लाकर तुरंत पानी में भीगों कर पॉलिथिन को सावधानी से निष्पादित कर देता है। वह इस बात का ख्याल रखता है कि अपने मास्क उतार कर तथा अपने हाथ धो कर या सैनिटाईज करके ही गृह के अंदर दाखिल होता है।

ख. **अनिल**: वह अपने चेहरे पर मास्क लगा कर तथा दस्ताने पहन कर गृह से बाहर निकल कर सब्जीवाले से सब्जी खरीद कर लाता है। वह मास्क और दस्तानें उतार कर, सही तरीके से डिस्पोज करके, अपने हाथों को धो कर/सैनिटाईज करके तथा चप्पल उतार कर ही गृह में प्रवेश करता है।

ग. उपरोक्त दोनों सुरक्षित है क्योंकि दोनों ने सुरक्षा सावधानी बरती है।

प्रश्न 11. कोविड–19 से संबंधित जांच किया जा सकता है

क. सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त किसी जांचघर में

ख. किसी निजी जांचघर में

ग. उपरोक्त दोनों स्थानों में

प्रश्न 12. हाथ धोने का सही तरीका है

क. हथेली तथा उंगलियों को साबून से रगड़ना। हाथ के पिछले भाग में 30 सेकेंड तक साबून लगाये रखना

ख. हथेली को तथा उंगलियों के बीच में साबून से रगड़ना, अंगुठे के मूल, नाखून और कलाई को साबून से 20 सेकेंड तक रगड़ना

प्रश्न 13. कोविड–19 संक्रमण से खुद को बचाये रखने का सबसे अच्छा तरीका है–

क. चेहरे पर मास्क लगाना, दस्ताने पहनना तथा निजी वाहन का उपयोग करना

ख. कोरोना वायरस के संपर्क में आने से बचने के लिए सुरक्षित घर में ही रहना

प्रश्न 14 एहतियातन सभी कुरियर पैकेट, पार्सल, खाद्य सामग्री के पैकेट को साफ करके तथा असंक्रमित करके अपने हाथ को धोना/ सैनिटाईज करना चाहिए

क. सही ख. गलत

प्रश्न 15. लॉकडाउन के दौरान सोसायटी में आसपास के लोगों को अपने घर में आने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए, बच्चों को उत्पादक गतिविधियों में यथा नृत्य, चित्रकला, कहानी सुनाने में लगाना या उन्हें घर में बुला कर बच्चों की काउंसेलिंग कराना तथा पैनिक नही होना चाहिए

क. सही ख. गलत

अनुलग्नक–2 कोविड–19 प्रश्नोत्तरी

प्रश्न 16. लॉकडाउन के दौरान बच्चों के संरचित दिनचर्या के मुख्य कारण है

क. इससे बच्चें व्यस्त रहते है तथा बाहर जाने की जिद नही करते है

ख. बच्चें उत्पादक गतिविधियों में संलग्न रहने के कारण विचलित नहीं होते है, उनकी उर्जा चैनेलाइज्ड रहती है तथा वो मानसिक और भावनात्मक रुप से विचलित नहीं होते है और साथ ही समरसता में जीते है

ग. लॉकडाउन के कारण बच्चें विद्यालय नहीं जा रहें है, अतः उनके लिए कुछ गतिविधियों का आयोजन जरुरी है

प्रश्न 17. कोविड 19 के प्रकोप के कारण हुए लॉकडाउन ने लोगों को प्रभावित किया है

क. शारीरिक रुप से

ख. मानसिक रुप से

ग. वित्तीय रुप से

घ. उपरोक्त सभी रुप से

प्रश्न 18. निम्नलिखित में से कौन सा कथन गलत है

क. बच्चें जबतक घरों के अंदर है तबतक वो शारीरिक तथा मानसिक रुप से कोविड 19 महामारी के प्रभाव से सुरक्षित है

ख. बच्चों में पुर्व के आघात के ताजा होने, डर या व्यग्रता विकसित होने, मारपीट और बहसबाजी, दुसरों के साथ दुर्व्यवहार या दुसरों द्वारा दुर्व्यवहार का जोखिम बढ गया है

ग. बच्चें जबतक घर में है तथा सक्रमित लोगों से दुर है तबतक वो सक्रमण के खतरों से बचे हुए है

प्रश्न 19. जब तक लॉकडाउन है बाल देखभाल संस्थाओं के सेवा प्रदाताओं को चाहिए–

क. सभी आवश्यक वस्तु का अच्छे से भंडारण

ख. गहृ के प्रभारी तथा अन्य अधिकारियों द्वारा दिन प्रतिदिन के कार्यो में सहायता तथा आवश्यक दिशा निर्देश

ग. क तथा ख दोनों

प्रश्न 20. बाल देखभाल संस्थाओं के सेवा प्रदाता जो चौबिस घंटे तथा सप्ताह के सातों दिन बच्चों के साथ रहते है, वो किस तरह इस महामारी में खुद का ध्यान रख सकते है?

____

____

____

उत्तरः 1) ख, 2) ख, 3) घ, 4) ग, 5) क, 6) क, 7) ख, 8) क, 9) ग, 10) ख, 11) क, 12) ख, 13) ख, 14) क, 15) ख, 16) ख, 17) घ, 18) क, 19) ग

कोविड–19 हेल्पलाइन नंबर

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
राष्ट्रीय हेल्पलाइन नंबरः 011–23978046
1800112545 तथा टोल फ्री नंबरः 1075
मानसिक स्वास्थ्य टोल फ्री हेल्पलाइनः 080–46110007
चाइल्डलाइनः 1098

ड्राफ्टेडः रविंदर कौर पसरीचा, सिनियर मैनेजर–अल्टरनेटिव केयर
अनुमोदितः डॉ0 किरण मोदी, प्रबंधकीय ट्रस्टी
7 अप्रैल 2020 से प्रभावी

संकलन और डिजाइनः UDAYAN care | Where young lives shine

www.udayancare.org