

COVID 19 एक्शन अलर्ट

भौतिक रूप से दूर रहते हुए सामाजिक एकजुटता को बढ़ावा देने के लिए :

सामुदायिक स्तर पर हम क्या कर सकते हैं

पिछले एक महीने में, COVID19 महामारी धीरे-धीरे ही सही, लेकिन निश्चित रूप से हमारे रोजमर्रा के जीवन और अस्तित्व में अपना रास्ता बना रही है। यह न सिर्फ हमारे अपने स्वास्थ्य के लिए, बल्कि हमारे सामाजिक और आर्थिक जीवन के लिए भी बड़ी अनिश्चितता और असुरक्षा का समय है। भारत जैसे विविधता और असमानता से भरे देश में, वायरस का प्रभाव और महामारी का मुकाबला करने के लिए बने ऑन-गोइंग लॉकडाउन जैसे उपाय भी अलग अलग होंगे, जिसमें सबसे हाशिए पर रहने वाले तह सबसे अधिक असुरक्षित व्यक्ति भी सुरक्षित हो। हम उन तरीकों के बारे में सोच रहे हैं जिनसे हम एक-दूसरे को शारीरिक, मानसिक और सामाजिक समर्थन प्रदान करना जारी रख सकते हैं, तथा उन विशेष रूप से हमारे समुदायों के लोगों को, जिन्हें इस अभूतपूर्व स्थिति में सबसे अधिक जरूरत है को मदद पहुंचा सकते हैं। यह नोट उन कार्रवाइयों को रेखांकित करता है जो समुदाय स्तर पर आने जाने पर सख्त प्रतिबंधों को देखते हुए, स्मार्ट फोन जैसे उपकरणों का उपयोग करके जो कुछ संभव हो, किया जा सकता है। हालांकि, हम समझते हैं कि सभी की पृष्ठभूमि/संदर्भ अलग अलग है, और इसलिए भी चुनौतियों ज्यादा हैं। इसलिए, इन्हें आदेशात्मक के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए। बल्कि यह एक दूसरे का समर्थन करने के लिए, संभावित विचारों और पहल/कदम/एक्शन पैदा करने के लिए एक प्रारंभिक बिंदु है।

1. स्थानीय सहायता और समन्वय समूह का गठन करना

- अपने समुदाय के उन लोगों से संपर्क करने के लिए नेतृत्व करें जो समुदाय में अपने पड़ोसियों की मूलभूत जरूरतों के लिए मदद करना चाहते हैं ताकि लोगों की आशंकाओं और चिंताओं को दूर किया जा सके। ऐसे स्वयंसेवी लोगों का एक समूह गठन करने का प्रयास करें। यह काम फोन कॉल करके किया जा सकता है।
- हम सभी समूह को कुछ मुख्य सन्देश उपब्ध करा सकते हैं जैसे:
 - अ. हमें शारीरिक दूरी बनाने की जरूरत है साथ ही हमें सामाजिक एकजुटता बनाने की भी आवश्यकता है।
 - आ. हमें एक दूसरे की मदद करने के तरीके खोजने की जरूरत है और उन लोगों की पहचान और विशेष मदद करने की जो हमारे समुदाय में कमजोर हैं।
 - इ. COVID 19 बहुत संक्रामक है लेकिन यह सभी आयु वर्गों के लिए जानलेवा नहीं है। हमें संक्रमण को फैलने से रोकने की जरूरत है, साथ ही हम सभी को स्वस्थ और सुरक्षित रहने की भी जरूरत है। यह

सब हम एक दूसरे के साथ और सरकारी अधिकारियों व सेवाप्रदाताओं के साथ समन्वय बना कर कर सकते हैं।

- जिम्मेदारियों और संचार का आपस में एक सहमति बने. आपस में संचार व जानकारी के आदान प्रदान का एक प्लान बनाये. व्हाट्सएप्प ग्रुप बनाये तथा नियमित टेलीफोन की समय सारणी बनाये और नीचे सुझाए गए कार्यों के आधार पर जिम्मेदारियों को तय करें.

2. अति कमजोर व जोखिम में आने वाले लोगों व परिवारों की पहचान

- स्थानीय बस्ती / गाव / वार्ड/ बस्ती/ इलका/ पड़ोस के अनुसार सभी घरों की सूची बनाना
- प्रत्येक घर में कमजोर जोखिम के अंतर्गत आने वाले व्यक्ति कौन है
- 60 साल से ऊपर के व्यक्ति तथा वे व्यक्ति जो पुराने बीमारियों जैसे - उच्च रक्तचाप, मधुमेह, कैंसर या बहुत ज्यादा बीमार रहनेवाले व्यक्ति या बिस्तर पर पड़े व्यक्ति की सूची बनाना. विकलांग व्यक्ति, कोई जोखिम वाले व्यक्ति जो अकेले या बच्चों के साथ रहते हैं,
- गर्भवती व धात्री महिलाएं जिन्हें नियमित अंतराल पर जांच कराने, प्रसवपूर्व देखभाल की जरूरत है या प्रसव के दौरान आपात सेवा की आवश्यकता है.

3. संक्रमित व्यक्तियों की पहचान करना

- ऐसे व्यक्तियों की पहचान करना जिसने किसी भी दुसरे शहर या देश में यात्रा की हो जहाँ उच्च स्तर पर संक्रमण चल रहा हो
- ऐसे व्यक्ति जो कुछ दिन पहले जैसे 15 मार्च के बाद उस शहर से वापस आये हो जहाँ कोविड 19 रिपोर्टेड है. ऐसे व्यक्ति जिसे खांसी के साथ तेज बुखार हो या सास लेने में तकलीफ हो रही हो.

(नोट-पहचान करने की प्रक्रिया प्रत्येक घर में फोन करके की जा सकती है और उन्हें सूचित किया जा सकता है कि हम एक समन्वय समिति बनाने की योजना बना रहे हैं ताकि लॉकडाउन के दौरान पड़ने वाली जरूरतों के लिए सहायता प्रदान की जा सके। कृपया प्रत्येक घर को आश्वस्त करें कि आप इस मुद्दे से जुड़ी उत्पीड़न और चिंताओं से निपटने का प्रयास कर रहे हैं | आप स्वयंसेवकों से इस मदद और समन्वय समूह में शामिल होने के लिए भी कह सकते हैं)

4, संक्रमित व्यक्तियों से आगे होने वाली संक्रमण की रोकथाम सुनिश्चित करना

- वर्तमान परीक्षण प्रोटोकॉल के विषय में जानकारी हासिल करें कि किस परिस्थिति में परीक्षण किये जाने की आवश्यकता है। किस व्यक्ति को इलाज कराने की जरूरत होगी. परिवारवालों को जरूरत के अनुसार सूचित करे.

- संक्रमित व्यक्तियों में से प्रत्येक के परिवार को संक्रमण के प्रसार के बारे में सतर्क रहने और COVID19 के संक्रमण की स्थिति का पता लगाने के बारे में सूचित करने की आवश्यकता है।
- सभी को समझाएं कि संक्रमण का मतलब मृत्यु नहीं है और बड़ी संख्या में लोग ठीक हो जाते हैं।
- हालांकि दूसरों को संक्रमण फैलाने से रोकने के लिए सीमित संपर्क जरूरी है। यह और भी महत्वपूर्ण हो जाता है जब बूढ़े और कमजोर या बीमार रहने वाले व्यक्ति एक ही घर में रहते हैं।
- यदि निवास छोटा है जहाँ अलग अलग रहने की व्यवस्था नहीं की जा सकती तो वहां पूरे घर के सभी सदस्यों को घर के अंदर ही रहने के लिए समझाएं।
- भोजन, पानी, दवाओं और अन्य आवश्यक सामानों की आपूर्ति सुनिश्चित करने का प्रयास करें।
- कृपया स्क्रीनिंग और टेस्टिंग / जांच से जुड़ी दिशानिर्देश के लिए परिवार एवं स्वास्थ्य मंत्रालय की वेब साइट को देखें जो समय समय पर अपडेट होती रहती है. यहाँ जानकारी हिंदी और अंग्रेजी में उपलब्ध है.
<https://www.mohfw.gov.in/index.html>
- यदि किसी के लिए जांच की आवश्यकता है तो स्थानीय अधिकारियों से संपर्क करें. सरकारी या प्राइवेट संस्थानों की सूची जहाँ जांच की सुविधा उपलब्ध है: <https://covid.icmr.org.in/index.php/testing-facilities>

5. आवश्यक वस्तुओं, दवाओं और अन्य देखभाल की सामान रखने वाले किराना वाले , मेडिसिन की दुकानों के साथ समन्वय स्थापित करना -

- आवश्यक वस्तुओं, दवाओं और देखभाल की वस्तुओं को उपलब्ध कराने वाले किराना, मेडिसिन की दुकानों और देखभाल प्रदाताओं के संपर्क की सूची बनाएं।
- उन्हें कॉल करें और उनकी स्टॉक स्थिति और समय के बारे में जानकारी लें।
- इस जानकारी को सभी निवासियों को सोशल मीडिया चैनलों और स्थानीय/ संयोजकों के माध्यम से बताएं।
- उन परिवारों की सूची तैयार करें जिन्हें आवश्यक सामान की आवश्यकता हो सकती है। उनसे संपर्क करें और पूछें कि क्या उन्हें किसी सामान की घर पर पहुंचवाने की आवश्यकता है।
- समुदाय के सदस्यों/ परिवारों के बीच आवश्यक सामान का भी आदानप्रदान किया जा सकता है।-

6. स्थानीय अधिकारियों के साथ समन्वय

- स्थानीय पदाधिकारियों और सरकारी अधिकारियों जैसे कि पार्षद, प्रधान, वार्ड सदस्य, एएनएम, आंगनवाड़ी, आशा आदि के साथ संपर्क बनाएं और उन्हें सूचित करें कि आप ने एक समन्वय समिति बनाई है जो की लॉकडाउन की स्थिति को प्रभावी ढंग से लागू करने के लिए सरकारी प्रयासों को समर्थन व सहायता करना चाहती है.

- उन्हें सूचित करें की आप लोग क्या कर रहे हैं और कहाँ कहाँ किस प्रकार की मदद की आवश्यकता पड़ सकती है. जैसे नियमित सप्लाई, सामान पहुँचाने वाले व्यक्ति को अनुमतिपत्र/ पास, स्वास्थ्य सुविधा विशेष रूप से आपातकाल के दौरान.
- उनसे पूछें की वे किस तरह की मदद हमसे चाहते हैं ताकि लाकडाउन को व्यवस्थित रूप से लागू किया जा सके.
- उनसे निवेदन करें कि मिडडे मील या अन्य पोषण पूरक सामग्री वितरण से जुड़े कार्यक्रम जो उस इलाके में चल रहे हो, को वितरित करने से जुड़े अपने प्लान को साझा करें.
- सरकारी सेवाओं औरबच्चों व महिलाओं से जुड़ी हेल्प लाइन आदि से संबंधित फोन नंबर की सूची बनाए
- समुदाय में किसी की मृत्यु हो जाने पर अंतिम संस्कार से जुड़ी व्यस्थाओं व जरूरतों के लिए प्लान बनाये.
 - i) किसी भी स्पस्टीकरण और मदद के लिए सरकारी हेल्पलाइन नंबर का उपयोग करे: Helpline Number Toll free: 1075, +91-11-23978046
 - ii) Helpline Email ID: ncov2019@gov.in OR ncov2019@gmail.com

7. सभी निवासियों के साथ संचार चैनल एवं उनके साथ भावनात्मक रूप से जुड़ाव रखना -

- सभी निवासियों के साथ नियमित संचार चैनल बनाए रखें
- समन्वय समूह द्वारा क्या प्रयास व मदद किया जा रहे हैं इसको लेकर जानकारी साझा करें।
- वह जानकारी भी साझा करें जो कि आपको स्वास्थ्य या सरकारी अधिकारियों से प्राप्त होती है।
- केंद्र सरकार व राज्य सरकारें विभिन्न योजनाएं और पैकेज की घोषणाएं कर रही हैं जो खाद्य सुरक्षा और कैश ट्रांसफर, पेंसन आदि के रूप में हो सकती हैं. अपने इलाके में इन पर निगाह रखें और लोगों को सूचित करते रहें.
- जो लोग सरकारी योजनाओं के लिए पात्रता रखते हैं उनकी सूची बनाये और उन्हें इन सुविधाओं को प्राप्त करने में मदद करे.
- मिथक / धारणाओं और स्थानीय स्तर पर डर को दूर करें।
- विशेष रुचि वाले सोशल मीडिया समूहों के गठन को प्रोत्साहित करें।

8. घरों में होने वाली हिंसा पर निगरानी रखना

- कई सारी महिलाएं व बच्चे घरेलू हिंसा का शिकार होते हैं.
- महिलाओं और बच्चों तथा हिंसा से ग्रस्त सभी परिवारों को उनके लिए उपलब्ध मदद एवं जानकारियों से अवगत कराएं
- परिवारों को बताये की घरेलू हिंसा स्वीकार नहीं है तथा यह एक दंडनीय अपराध है.

9. लॉकडाउन की प्रभावी रूप से निगरानी करना

- परिवारों के साथ नियमित संचार बनाए रखकर पूछते रहें कि कहीं एकांत में या सबसे अलग रहने के कारण कोई समस्या तो नहीं हो रही है.
- ये सुनिश्चित करें कि उन्हें मूलभूत सेवाएं व स्वास्थ्य सेवाएं जरूरत पड़ने पर मिल रही हैं
- यह जानकारी आरही है कि जो लोग संक्रमित हैं या लाक डाउन के नियमों का उलंघन कर रहे हैं उनके साथ हिंसा, प्रतारणा की जा रही है तथा उन्हें कलंकित किया जा रहा है. नागरिकों के साथ इस तरह के व्यवहार करना अनुचित है, और यह शक्ति का दुरुपयोग है । इसके अलावा किसी को भी इस तरह से किसी समय स्वास्थ्य सेवा से मना नहीं किया जाना चाहिए । यदि आप स्वास्थ्य अधिकारियों, कानून रखवालों या अन्य प्राधिकरणों, या बड़े पैमाने पर नागरिकों द्वारा किए जा रहे इस तरह के उत्पीड़न को देखते हैं, तो कृपया उच्चाधिकारियों को सूचित करें और ऐसे स्थिति को सँभालने के लिए बातचीत करने का प्रयास करें

10. सहायता और हेल्पलाइन

समन्वय समूह के सदस्यों के कुछ टेलीफोन नंबरों को हेल्पलाइन नंबरों के रूप में नामित करें। किसी भी समस्या या फिर किसी प्रकार की मदद की आवश्यकता हो तो लोगों को नामित हेल्पलाइन नंबरों पर कॉल करने के लिए प्रोत्साहित करें

इस कठिन परिस्थिति में आप सब के स्वास्थ्य और सुरक्षा की कामना के साथ

प्रस्तावक और निवेदक:

हेलो मेडिकल फाउंडेशन, महाराष्ट्र; एकता, तमिल नाडू; एकशन इंडिया, दिल्ली; प्रेरणा भारती, झारखण्ड; सोसल वर्क डिपार्टमेंट माहत्मा गाँधी कशी विद्यापीठ, वाराणसी, उत्तर प्रदेश; ग्रामीण पुनर्निर्माण संस्थान आजमगढ़, उत्तर प्रदेश; तरुण चेतना, प्रतापगढ़, उत्तर प्रदेश; सहयोग लखनऊ, उत्तर प्रदेश; धरती संस्था, मोरेना, मध्य प्रदेश; विकल्प संस्था, उदयपुर, राजस्थान; विमर्श, नैनीताल, उत्तराखंड; आई एस डी, ओड़िशा; सेंटर फॉर हेल्थ एंड सोशल जस्टिस, दिल्ली