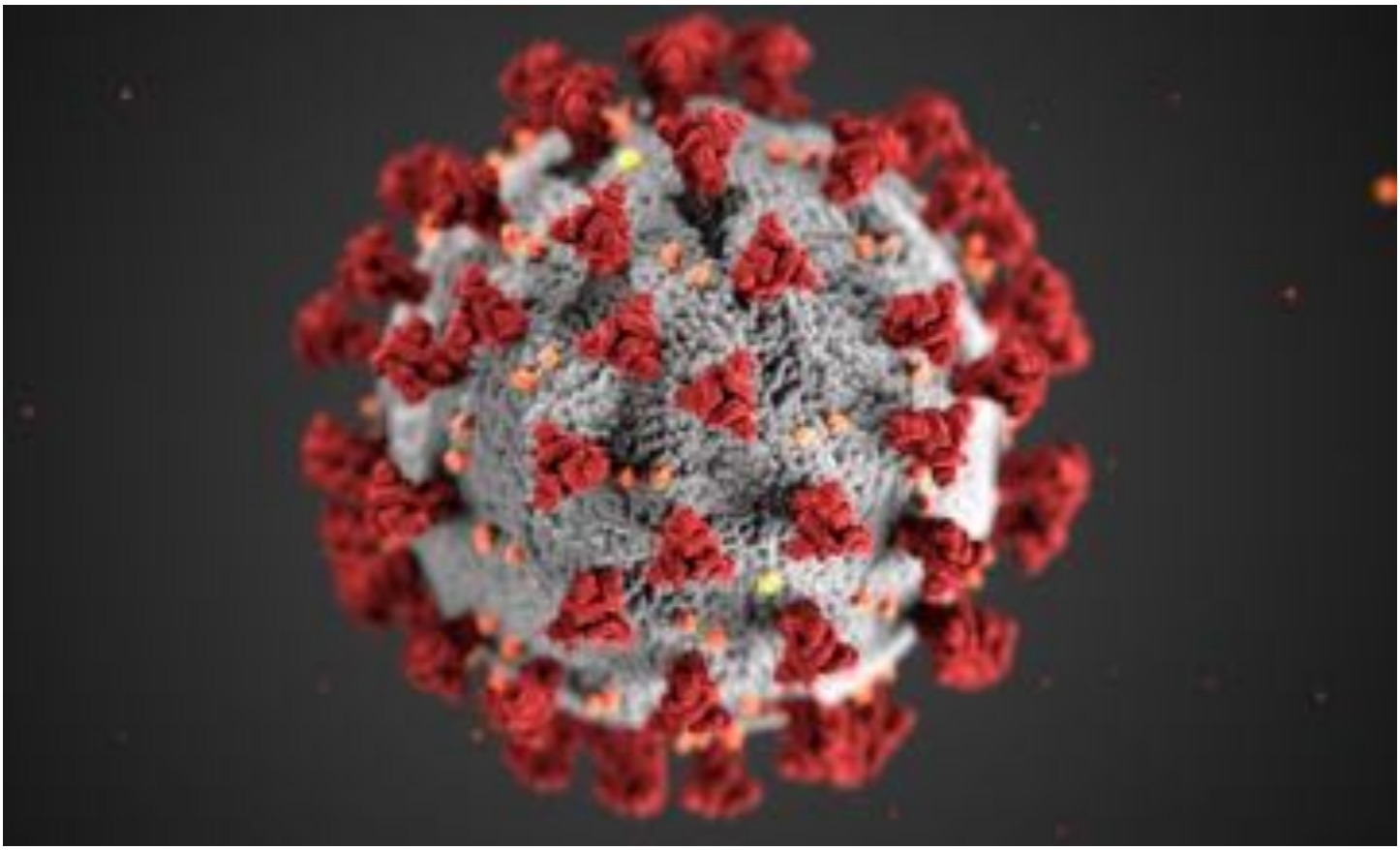
Smithsonian | SCIENCE for Global Goals

कोविड–19!

यह कार्यक्रम 'मैं अपना और दूसरों का बचाव कैसे कर सकता हूँ ?'



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

developed by

Smithsonian Science Education Center

in collaboration with

iap SCIENCE HEALTH POLICY
the interacademy partnership

Copyright Notice
© 2020 Smithsonian Institution
All rights reserved. First Edition 2020.

Copyright Notice
No part of this module, or derivative works of this module, may be used or reproduced for any purpose except fair use without permission in writing from the Smithsonian Science Education Center.

Smithsonian Science Education Center greatly appreciates the efforts of all the individuals listed below and in the acknowledgments section in the development of *COVID-19! How Can I Protect Myself and Others*? Each contributed his or her expertise to ensure that this project is of the highest quality.

Smithsonian Science Education Center Module Development Staff	
Executive Director - Dr. Carol O'Donnell	
Division Director of Curriculum and Communications - Dr. Brian Mandell	Division Director of Professional Services - Dr. Amy D'Amico
Manager of Digital Media - Ashley Deese	Program Manager for Leadership Development and International Programs - Katherine Blanchard
Managing Editor - Patti Marohn	Science Curriculum Developer - Andre Radloff
Program Assistant - Alexa Mogck	Science Curriculum Developer - Logan Schmidt
Curriculum Product Specialist - Hannah Osborn	Digital Producer - Ryan Seymour
Senior Project Advisors	
Dr. Marc Sprenger	Lisa A. Cooper, MD, MPH
Anne McDonough, MD	Cassie Morgan, MPH
Shweta Bansal, PhD	Dr. Maryam Bigdeli

The contributions of the Smithsonian Science Education Center: Module Support Staff, Technical Reviewers, and Translation Proofreaders are found in the acknowledgments section.

Cover design by Ashley Deese, SSEC; Layout design by Ryan Seymour, SSEC and Ashley Deese, SSEC

Image Credits
Cover - CDC/Alissa Eckert, MS; Dan Higgins, MAMS
Figure 1.1- Katherine Blanchard, SSEC
Figure 1.2- Katherine Blanchard, SSEC
Figure 4.1- Logan Schmidt, SSEC
Figure 5.1- Katherine Blanchard, SSEC
Figure 7.1- Erin Lisette

स्मिथसोनियन साइंस फार ग्लोबल गोल्स

प्रिय अभिभावको, संरक्षकों और शिक्षकों?

आज जब हम एक विश्व समुदाय के रुप में कोविड19 का सामना कर रहें है, इसे शब्दों में लिखना बहुत कठिन है कि हम वयस्क लोग क्या महसूस कर रहे हैं और युवा लोगो के साथ बात करना तो और भी चुनौतीपूर्ण लग रहा है। आप की देख–रेख में युवा लोग इस मार्गदर्शिका को पढेंगे तो कुछ कठिन प्रश्न उत्पन्न होगें। कोविड19 क्या है ? विश्व में क्या हो रहा है ? और लोग इस बारे में क्या अनुभव कर रहे है ? इस प्रकार परस्पर दूरी रखने, हाथों को धोने और मुँह एवं नाक को ढ़कने से हम किस प्रकार बच सकते हैं। कोविड19 परिवारों और समुदायों को किस प्रकार प्रभावित कर रहा है ? कोविड19 की जानकारी होनें से हम किस प्रकार प्रभावित होंगे ? इस समय मैं अपने आप और दूसरों को बचाने के लिए क्या कर सकता हूँ ? आप के पास इन सारे प्रश्नों के 'उत्तर' होनो जरुरी नहीं है। युवा पीढी को आप जो सिखा सकते हैं उस में सबसे महत्वपूर्ण है ईमानदारी और सुरक्षा ।

इस सामग्री की आधारशिला विज्ञान में है। विश्व के बदलते हुए हालात के साथ आराम से रहने का उतम उपाय है कि हम अपने आप को उस की जानकारी से लैस कर लें और फिर विश्व में बदलाव लाने के लिए इस जानकारी का उपयोग करें। यह युवा वर्ग के लिए भी सत्य है। पूरे विश्व में जब युवावर्ग इस गाइड में बताई गई गतिविधियों से जुडेगें तो उन को कोविद 19 के विज्ञान को समझने में आसानी होगी। वे अपनी इस जानकारी को समुदाय के साथ सांझा कर सकेंगे। वे इस चुनौती भरे समय में कार्यप्रणाली का निर्माण कर सकेंगे और समझ जायेंगे कि इस विषय पर किस स्रोत्र से अधिक जानकारी मिल सकेगी।

परन्तु यह नया ज्ञान बहुत भयानक और त्रस्त करने वाला हो सकता है, युवा पीढ़ी को आपकी सहायता और मार्गदर्शन की आवश्यकता पड़ सकती है ताकि वे अपने नये ज्ञान को इस सन्दर्भ से ठीक से जोड सकें। अपने आस पास के युवा वर्ग से पूछें कि वे कैसा अनुभव कर रहे है और जो उन्होंने सीखा है उस के बारे मे वें क्या सोचते है। चाहे वे बार बार पूछें, उन के प्रश्नों का समाधान जरुर करिए, सही उत्तर दीजिए।

ये टास्क आप के संरक्षण में युवाओं के सहयोग से पूरा करवाने के उद्वेश्य से बनाये हैं। हर टास्क युवाओं द्वारा कोविड19 के बारे में आप से पूछे गए प्रश्नों पर आधारित है। हर टास्क इस प्रकार निर्मित किया गया है कि वह युवावर्ग और स्वयं आप को मदद करें: 1 खोजिए– अपने ही वातावरण में इन प्रश्नों का उत्तर खोजिए। 2 समझिए– प्रश्न के आधारभूत विज्ञान को समझें और फिर 3 उस युवा वर्ग जिसकी कि आप देखभाल करते हैं और स्वयं अपनी सहायता के लिए मार्गदर्शक बनें। 4 करिए–अपनी नई वैज्ञानिक जानकारी पर काम करिए।

युवा वर्ग अपनी नई जानकारी का अपने आप को और दूसरो को बचाने के लिए किस प्रकार उपयोग कर सकते है। टास्क.1 आप को और आप की देखभाल वाले युवावर्ग को यह समझाने मे मदद करेगा कि वे कौन है ताकि वे दूसरों को बेहतर ढंग से समझाने के लिए तैयार हो सकें। यह महत्वपूर्ण है क्योंकि जैसे ही आप दूसरे से चौथे टास्क को पूरा करेंगे, आप उन लोगों के सम्पर्क में आयेंगे जिन के साथ आप एकान्तवास में होंगे या अपने वास्तविक मित्रों एवं परिवार जनों के बीच होगें। ये पारस्पारिक जानकारियॉ आप को टास्क 5 से 7 में, यह आधारपरक समझ प्रदान करेंगी कि कोविड19 से स्वयं को और दूसरों को कैसे बचायें?

एक शिक्षक, संरक्षक या मॉ बाप होने के नाते किन्ही प्रश्नों, गतिविधियों या पूरे के पूरे टास्क को छोड देने का निर्णय भी आप ले सकते हैं अगर उस से आप को परेशानी होती हो या वे स्थानीय निर्देशों के प्रतिकूल हों। यह सही है। प्रमुख उद्वेश्य आप और आप के प्रियजनों की सुरक्षा और स्वास्थय है, कृपया निजी गतिविधियों को अपने अनुकूल बनायें।

© 2020 Smithsonian Institution

हमारी स्मिथसोनियन संस्था इस पर प्रतिक्रिया करने वाली पहली संस्था नहीं है परन्तु युवावर्ग को समझाने और उनके परिवेश पर पडने वाले प्रभाव को समझाने में हम विशेष रुप से निपुण हैं। हम यूनाइटेड नेशनस सस्टेनेबल डवलपमेन्ट गोल्स (एस डी जी एस) द्वारा युवावर्ग के लिए लम्बे समय तक चलने वाली उन गतिविधियों के मूलभूत ढॉचे के महत्व को समझते हैं और उन में गहन विश्वास रखते हैं जिन्हें युवाओं ने सुनिश्चित एवं कार्यान्वित कर लिया है।

स्मथ सोनियनसाइंस ग्लोबल गोल्स प्रोजेक्ट का एक अंश होने के नाते कोविड19 से ''मैं स्वयं को और दूसरों को कैसे बचा सकता हूँ? के अन्तर्गत एसडीजी गोल 3 में अच्छा स्वास्थय और कुशलता, गोल 4 में उच्चस्तरीय शिक्षा, गोल 6 में साफ पानी और स्वच्छता एवं गोल 11 लम्बे समय तक बने रहने वाले शहरों के लिए काम कर रहा है। हम दूर होते हुए भी दूसरों के सहयोग और मिलकर काम करने की अतुलनीय शक्ति को स्वीकारते है। हम विश्व स्वास्थय संगठन, एकेडमी पार्टनरशिप, जान हॉपकिनस विश्व विद्यालय और अपने स्मिथ सोनियन के साथियो के आभारी हैं जिन्होने अपने दृष्टिकोण और तकनीकी सहायता से यह सुनिश्चित किया है कि वैज्ञानिक बिल्कुल सही हैं। इस मापदंड के विकास के दौरान मदद करने के लिए हम गॉडन एवं बैटी मूर फाउन्डेशन के भी आभारी ह ैकि पूरे ग्लोब के युवावर्ग और आप अभिभावक, संरक्षक और शिक्षक गण इस विषय की सामग्री पर परस्पर जुड़कर कार्य कर सकें।

' स्मिथ सोनियन विज्ञान शिक्षण केन्द्र सम्पूर्ण विश्व में सभी युवाओं और बच्चों के लिए विज्ञान को बहुत रोचक और सुगम बनाते है और उनको अपने चारों ओर की वस्तुओं के बारे में क्यों और कैसे की जानकारी पाने के लिए प्रोत्साहित करते है। स्मिथसोनियन साइन्स फॉर ग्लोबल गोल्स के लिए नवीन सर्जनात्मक पद्वति का प्रयोग करते है।इस में बच्चें और युवा काम करते हुए सीखते है और उन के उत्तर स्वयं खोजते है। मानवजाति और पर्यावरण के बीच के सम्बन्ध को समझने से हमें आपस में मिलजुल कर रहना आ जाएगा और भविष्य की महामारी के लिए भी हमें तैयार करेगा। विविध मिथों और गलत धारणाओं के रहते हुए बच्चों और युवाओं को इस महामारी की प्रवृति को समझ लेना जरुरी है और भविष्य में ऐसी महामारी न हो, उसके लिए क्या करना चाहिए, उसे भी समझना होगा।' डॉ सौम्या स्वामिनाथन, प्रमुख वैज्ञानिक, विश्व स्वास्थय संगठन

''सभी बच्चों के लिए,चाहे वे कहीं के भी हों बहुत आवश्यक है कि वे अपनी वैज्ञानिक समझदारी एवं पूर्ण विवेक का विकास करें। जो निर्णय, तर्कसंगत, सर्वश्रेष्ठ विज्ञान और प्रमाणों पर आधारित हों केवल वे ही कर सकने के लिए व्यवहार को व्यवस्थित करें जिससे कोविड19 के संक्रमण से स्वयं और परिवार को बचा सकें। उन्हीं से हम अपने व्यवहार में बदलाव के साथ तालमेल कर पायेंगे।'' प्रोफेसर वोल्कर टर मयूलन, इन्टर अकादमी पार्टनरशिप,प्रैसीडन्ट

दूसरी महामारियों की तरह कोविड19 भयानक है। इसने हमारे जीवन को त्रस्त कर दिया है परन्तु इस ने हम सब को विश्व समुदाय के स्तर पर एकजुट भी कर दिया है। हम बेशक भौगोलिक सीमाओं के पार रहते हो परन्तु इस जंग मे हम सब एक साथ है। हमारे कृत्य और विज्ञान हमे इस युद्व मे विजय दिलांएगे।

सुरक्षित रहे। स्वस्थ रहें। सूचित रहें।

सर्वोतम,

डॉ कैरल ओडौनल,

निर्देशक,

स्मिथसोनियन साइंस एजूकेशन सेन्टर

© 2020 Smithsonian Institution

कोविड–19! कथ्य अवलोकन

टास्क 1 : इस समय दुनिया में क्या घट रहा है ? पृ.....1

टास्क 2 : दूसरों से दूरी बनाकर रखने से कैसे मदद होगी? पृ..6

टास्क 3 :नाक और मुँह को ढ़कना कैसे मदद करता है? पृ..10

टास्क 4 : अपने हाथ धोना कैसे मदद करता है? पृ..13

टास्क 5:कोविड19 परिवारों एवं समुदायों को कैसे प्रभावित कर रहा है?पृ..17

टास्क 6 :समस्या के विषय में सूचित रहने से कैसे मदद मिलती है? पृ..21

टास्क 7 :अभी तुरन्त, मैं क्या कर सकता हूँ? पृ..25

© 2020 Smithsonian Institution

टास्क 1 इस समय दुनिया में क्या घट रहा है ? :

खोजिए : कोविड19 के दौरान जिन्दगी कैसे बदल रही है ?से 180 मिनट

आपने देखा होगा कि कुछ महीनों पहले की अपेक्षा अब बहुत कुछ बदल गया है। आप के आसपास के वयस्क लोग आपको दबाव या चिन्ता में लगते होगे। आपने भी अगर समाचार देखे हैं, मित्रों से बातें की हैं या सोशल मीडिया पर समय बिताया है तो आपको भी ऐसा ही लगता होगा।
*कोविड.19!यह कार्यक्रम 'मैं अपना और दूसरों का बचाव कैसे कर सकता हूँ ?'*आपको और आपके समुदाय को इस वायरस और ऐसे ही अन्य वायरसों के होने के कारणों के विज्ञान को समझने में मदद करेगा। यह आपको किस प्रकार प्रभावित कर रहा है या आगे चलकर कैसे प्रभावित कर सकता है इसे समझ सकने में मदद करेगा। अपने आपको और अपने समुदाय को सुरक्षित रखने के लिए आपको क्या कदम उठाने चाहिए यह भी समझाएगा।
इस कार्यक्रम में आप इस पर चर्चा करेंगे कि लोग इस के सम्बन्ध में क्या सोचते हैं। इस के विज्ञान को जानेंगे। जन स्वास्थय सेवाओं द्वारा किये जाने वाले उपायों को जानेंगे जो कि कोविड 19 को फैलने से रोकने के लिए आपके समुदाय में आजकल किए जा रहे हैं या जल्दी ही किए जायेंगें। अपने समुदाय में स्वास्थय को बढावा देने के लिए आप कदम उठायेगे।
1 एक वार्तालाप से आरम्भ करें। आप मॉ–बाप, देखभाल करने वाले या किसी विश्वसनीय वयस्क से बात कर सकते हैं। यदि आप फोन पर अपने किसी भाई–बहन, मित्र या किसी अन्य से बात कर सकें तो भी अच्छा होगा। निम्नलिखित ढॉचे की मदद से वार्तालाप शुरु करें।
2 यदि आप अपने साथी के आमने सामने हैं तो दस सैकन्ड रुक कर सोचें: अभी अभी जिन्दगी कितनी बदल गई है और मैं इस बारे में कैसा महसूस करता हूँ ?
3 दोनों में से एक बोले और एक सुने। अगले दो मिनट तक बोलने वाला इस के उत्तर में खुलकर बोले। सुनने वाला ध्यान से सुने पर कुछ कहे नही। दो मिनट बीतने पर आप बोलें और वह सुने।
4 नीचे लिखे तीन सवालों के लिए भी यही ढॉचा अपनायें

क – क्या मैं समझता हूँ कि जो घट रहा है वह क्यों हो रहा है?
ख– कोविड19 से मुझे क्या डर है?
ग– मैं किस बात से उत्साहित हूँ ?

5 संवाद समाप्त करके मित्र को धन्यवाद दें। कोई भी दूसरी बात करें जिस के बारे में आप गहराई से बात करना चाहते है। संवाद की इस शैली को युग्मक कहते हैं। चुनौतियों के बारे में बात करने का यह एक ऐसा ढंग है जिस में सभी को सम्मान पूर्वक सुना जाता है ।

✓ *भावात्मक सुरक्षा : क्या वार्तालाप डरावना था ? क्या वह उदास करने वाला था? अगर कभी ऐसे भाव आयेंगे तो आप यह नोट देखेंगे। यह उचित समय है कि आप किसी विश्वसनीय व्यस्क या मित्र से अपने भावों की जॉच करवा लें।*

6 इस कार्यक्रम के दौरान आपको अपने विचारों, अनुभूतियों और अनुसन्धान को एकत्रित करनें के लिए कहा जाएगा। यह आपके उपर है कि आप कौन सा साधन चुनते हैं। बस उसे सुरक्षित रखें ताकि हम भटकें नही। आगे हम इसे पत्रिका कहते रहेंगे, इस के कुछ कारण हैं।
क – दुनिया में बहुत कुछ घट रहा है! आप कैसा महसूस कर रहें हैं उस को समझने का एक तरीका है उसे लिख लेना।
ख – वैज्ञानिक हमेशा रिकार्ड रखते हैं। अपने अनुसन्धान की प्रकिया में जो कुछ भी पढतें हें उसे एक ही जगह पर संग्रहीत करते हैं।
ग – आप इतिहास को जी कर रहे हैं। भले ही अभी ऐसा न लगे परन्तु दुनिया एक मुख्य ऐतिहासिक घटना से गुजर रही है। विश्व और राज्य स्तरों पर इतिहास लिखा जा रहा है, आप भी उसका अंश हैं। भविष्य में आने वाली पीढियां पूछेंगी कि इस समय यहॉ होना कैसा था।

© 2020 Smithsonian Institution

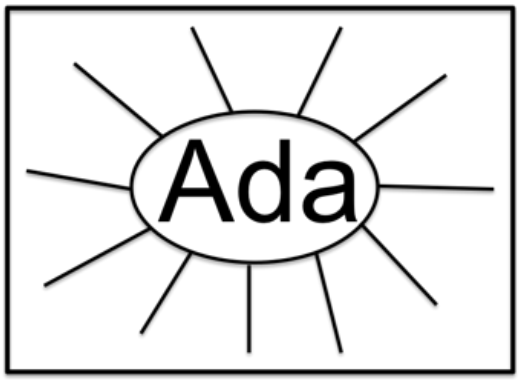
7 कुछ समय निकाल कर अपनी पत्रिका में लिख लीजिए कि काविड19 के बारे में आप क्या महसूस करते हो। अभी तक का अनुभव कैसा है ?अपने युग्मक संवाद से आपने क्या सीखा।

समझिए : मैं अपना विवरण कैसे दूँगा ? 30 मिनट

1 समय आ गया है कि अपने परिचय का मानचित्र बनाओ! परिचय मानचित्र एक ग्राफिक यन्त्र है जो कि लोगों को उन चीजों को समझने में मदद करती हैं जिन से उन के व्यक्तित्व का निर्माण होता है। इसे आप खुद भी बना सकते हैं और दूसरों के साथ मिलकर भी बना सकते हैं। इसे आप अपनी पत्रिका में भी लिख सकते हैं।
2 मध्य में अपना नाम लिख कर शुरु करें।
3 अपने नाम पर एक गोला बनायें।
4 'मै कौन हूँ' या 'मेरा विशेषण क्या है' इन प्रश्नों के उत्तर देने के लिए आप वर्गों की निम्नलिखित सूची से मदद ले सकते हैं परन्तु अपने को इस सूची तक सीमित न रखें।

आयु	स्कूल / कक्षा	जाति या जाति सम्बन्धी
लिंग	राष्टरीयता	धर्म
परिवारिक पृष्ठभूमि , मूल उद्गम	रुचियॉ एवं अन्य मौजमस्ती की चीजें	शारीरिक पहचान– लम्बाई, कालेबाल, नीली ऑखें, चश्मा पहनना
व्यक्तित्वपरक पहचान– उॅचा बोलना,मजाकिया,उदास, दयावान	परिवार में भूमिका बहन, पुत्र,चचेरा भाई / बहन	अन्य कोई चीज जो आप साचते हों

5 यदि आप चाहें तो मानचित्र बनाने के लिए अपने घर से भी कोई चीज ले सकते हैं। मानचित्र को सम्भाल कर रखने के लिए फोटो खींचकर रख सकते हैं या किसी याद से जोड सकते हैं।
6 आप के देखने के लिए अदा नामक एक लडकी ने अपनी पहचान के मानचित्र के दो सैम्पल बनाये हैं।



चित्र 1.1पहचान के मानचित्र का सैम्पल है

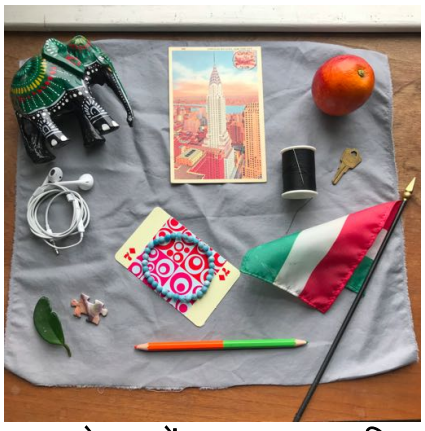
वह अपने मानचित्र पर हर लाइन के अन्त में ये चीजें लिखेगी:

- बडी बहन
- हाथी पसन्द हैं
- बडे शहर की यात्रा करना चाहती है
- मिठाई पसन्द है
- संगीत पसन्द है
- सिलाई सीख रही है
- पक्की सहेली नीना
- सातवीं कक्षा
- प्रकृति को निहारना
- हरा एवं संतरी रंग पसन्द है

© 2020 Smithsonian Institution

अदा के शारीरिक पहचान चित्र में अपने देश के झंडे सहित ये चीजें शामिल हैं–

- भाई की पसन्द एक पजल
- हाथी का मॉडल –मनपसन्द पशु
- बडे शहर का पोस्ट कार्ड
- मनपसन्द मिठाई
- संगीत के लिए हैडफोन
- सुई धागा सिलाई के लिए
- नीना का दिया कंगन
- सातवीं कक्षा का कार्ड
- पत्ते प्रकृति के प्रतीक
- हरी और संतरी रंग की पेन्सिलें



चित्र 1.2.अदा ने घर में अपना पहचान चित्र लगाया।

8 आपने अपने पहचान चित्र में क्या क्या शामिल किया है? उसे अपनी चत्रिका में रखें या किसी यादगार से जोड लें। यदि आप यह कार्य किसी के साथ मिलकर कर रहे हो तो आप अपने मानचित्र पर परस्पर चर्चा कर सकते हैं।
क– समय के साथ आप का पहचान च्त्रि बदल सकता है ?
ख –पहचान चित्र में दिखाई चीजों को क्या आप सम्भाले रह सकते हैं? ग –पहचान चित्र में दिखाई चीजें जीवन के फैसलों को कितना प्रभावित कर सकती हैं?

9 अब सोचें कि पहचान चित्र में दिखाई चीजें आपके जीवन को कैसे प्रभावित कर सकती हैं?

10 अपने ध्यान को वापिस कोविद19 पर ले जाओ। यह समय कोविद19 के बारे में जो जानते हो और जो जानना चाहते हो उसका चित्र बनाने का है।

11 अपनी पत्रिका में नई जगह ढूंढकर एक गोला बनायें और उसमें कोविड19 लिखो।

12 कोविड19 के बारे में आप क्या जानते हैं और क्या आप सोचते हो कि आप जानते हैं? कुछ चीजों का सुझाव दे रहें हैं जो आपको सोचने में मदद कर सकते है–

यह क्या है ?	क्या आप इसको देख, चख या छू सकते हैं ?
यह लोगों को कैसे मिल रहा है?क्या अन्य लोगों की अपेक्षा कुछ को मिलने की अधिक सम्भावना है?	क्या ऐसी कोई चीजें हैं जिस से आप इसे पाने से बच सकते है ?
यह आपके समुदाय के साथ क्या कर रहा है ?	यह दुनिया के साथ क्या कर रहा है ?

13 सारे उत्त्र तुरन्त आपके पास होने जरुरी नहीं हैं। अगर कोविड19 के बारे में आपके पास कुछ प्रश्न हों तो इस प्रोजेक्ट को करते हुए लगातार उन्हे लिखते रहें। हो सकता है कि आप कुछ प्रश्नों के उत्तर दे सको। हो सकता है कि आपके मानचित्र पर कुछ और प्रश्न जुड जायें। टास्क के अन्त में आप फिर से उन्हें जान सकते हैं।

© 2020 Smithsonian Institution

कीजिए : सुरक्षित महसूस करने के लिए हम क्या कर सकते हैं? 30 45मि

1 कोविड19 सभी के लिए डरावना है। सुरक्षित महसूस करने के लिए हम कुछ चेष्टाएँ कर सकते हैं।

क – अपने घर में क्या आप कोई ऐसी चेष्टाएँ कर रहे हैं जिससे कि सुरक्षित महसूस करते हैं ? अपनी पत्रिका में इनकी सूची बना लो।

ख – इन चेष्टाओं का आगे भी पालन करते रहने के विषय में घर के दूसरे सदस्यों से बात करें।

- *शारीरिक सुरक्षा : घर में किसी वयस्क से बात करके पक्का कर लें कि आपकी चेष्टाएँ स्थानीय निर्देशों के अनुकूल हैं।*

2 श्वसन प्रक्रिया एक और साधन है जिसको आप जब डर लगे, घबरा जायें या चिन्ता सताने लगे तो कर सकते हैं :

क– सुविधापरक लगे तो ऑखें बन्द करने से शुरु करें।

ख – अपने आसपास आप जो कुछ सुन सकते हैं या सूंघ सकते हैं उसकी ओर घ्यान दें।

ग –अपने हाथों को नाभि के नीचे पेट पर रखें।

घ– नासिका से श्वास भरें। पेट को इतना भर लें कि हाथों पर उनका दबाव महसूस हो।

च– फिर मुँह से श्वास इस प्रकार बाहर निकालें कि पेट में भरी सारी वायु बाहर निकल जाये।

छ – इसे चार बार और करें या तब तक करें जब तक आप शान्त और सुरक्षित महसूस नहीं करते।

याद रखें कि जो भी हो जाये आप अकेले नही हैं। दुनिया भर के वैज्ञानिक, शोधकर्ता और स्वास्थय कर्मी कोविड19 का समाधान ढूंढने में लगे हुए हैं। वे सभी को सुरक्षित रखने के तरीके खोज रहे हैं। इस प्रोजेक्ट के दौरान आप उन में से कुछ के उद्धरण भी देखेंगे। इससे पहले कि आप दूसरे टास्क पर जायें कोविड19 के कुछ मूलभूत तथ्यों को समझ लें जो कि आपको कार्य शुरु करने में मदद करेंगा।

3 कोविड19 क्या है?

क कोविद19 एक बीमारी है। एस–ए–आर–एस.–सी–ओ–वी..2 नामक वायरस के कारण होता है। वैज्ञानिक सोचते हैं कि यह पहले पशु से मनुष्य में आया। अब वे जान गए हैं कि यह एक मनुष्य से दूसरे में भी फैल सकता है। वैज्ञानिक यह खोजने की भी कोशिश कर रहे हैं कि क्या यह मनुष्य से वापिस पशु में जा सकता है ।

ख एस–ए–आर–एस–सी–ओ–वी.2 वायरस कारोनावायरसस नामक परिवार का एक अंश है। इस अंश के आवरण पर बना विवरण कोरोनावायरस का है। उन्हें ऐसा इसलिए कहते हैं क्योंकि जब वैज्ञानिक इन्हें माइक्रोस्कोप से देखते हैं तो उन्हें सिर के ताज जैसे नुकीले से ढॉचे दिखाई देते है।

ग कोविड19 को पहचानना या ढूंढना इसलिए कठिन है क्योंकि इसके शुरु होने के बाद 1 से 14 दिन लग सकते हैं जब कि लोग बीमार महसूस करते हें या बीमारी के लक्षण दिखने लगते हैं।

घ लक्षण उन्हें कहते हैं जो कोई व्यक्ति बीमार होने पर महसूस करता है। कोविड19 के लक्ष्णों में बुखार,सूखी खॉसी,थकावट,शरीर में पीडाएँ, श्वास का फूलना या सॉस लेने में कठिनाई शामिल हैं। कुछ लोग अपनी सूंघने अथवा स्वाद की शक्ति को भी खो सकते हैं। नाक बन्द या गला खराब कम देखा गया है।

च कुछ लोग कोविड19 के संसर्ग में आते ही बहुत बीमार हो जाते हैं और सॉस लेने में कठिनाई महसूस करते हैं। जो पहले ही किसी अन्य रोग से ग्रस्त हों या `वृद्ध लोगों के बहुत

© 2020 Smithsonian Institution

बीमार हा`जाने की आशंका अधिक रहती है, हालॉकि यह बीमारी किसी के भी साथ हो सकती है।

छ कुछ लोगों में वायरस आ जाता है परन्तु उन के शरीर में लक्षण दिखाई नहीं देते,या वे बीमार नही दिखते।परन्तु वे दूसरे को संक्रमित कर सकते हैं, इसे ही ' असिमप्टोमैटिक' कहते हैं।

ज यह वायरस दुनिया भर के लोगों के स्वास्थय को प्रभावित कर रहा है। लोग परस्पर कैसे व्यवहार करें, व्यापार कैसे करें, धरती पर उनका प्रभाव एवं सही और गलत की सोच भी बदल रही है। सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक, नैतिक और पर्यावरण सम्बन्धी दृष्किोणों में बदलाव को इस प्रोजैक्ट में बारबार देखेंगे।गतिविधियों में विशेषज्ञों द्वारा दी जाने वाली जानकारी को देखते रहिए।

4 यह बीमारी बदल रही है। नवीनतम जानकारी के लिए नीचे दिए गए अतिरिक्त संसाधन भागों को देखें।

5 कोविड19 से सुरक्षित रहने के लिए इस विषय में अधिक से अधिक जानें। जितना अधिक इसे समझेंगे, उतना कम डर लगेगा, उतना ही आप अपने को ज्यादा सुरक्षित रख पायेंगे।

हमेशा दो महामारियॉ एक साथ आती हैं। पहली और स्पष्ट दिखाई देने वाली तो वायरस या बैक्टीरिया से दुनिया भर में फैल जाती है, दूसरी भी उतना ही नुकसान करती है पर उसे कोई पहचान नही पाता, उसका नाम नही लेता। वह है डर। कभी कभी डर के मारे समय और संसाधन लोगो के अन्य कारनामों के कारण बरबाद हो जाते हैं। ध्यान देकर देखिऐ आपकी और आपके इर्द गिर्द लोगों की प्रतिक्रिया डर पर आधारित है या कि तथ्यों पर।हमेशा पहले डर को हटाओ अगर आप यह चाहते हो कि सब लोग आपकी बात सुनें और तथ्यों पर चलें। **.... एन्नी मक्डौनौह, एम.डी, एम पी एच,जन स्वास्थय आपातकालीन अधिकारी, स्मिथसोनियन औकुपेशनल स्वास्थय सेवाऍ, युनाइटेड स्टेट्स ऑफ अमेरिका**

6 शेष प्रोजेक्ट मे आप कोविड19 के विषय में बहुत कुछ जानेंगे। कुछ सन्दर्भों में तो दुनिया भर के वैज्ञानिको एवं शोधकर्ताओं से सीधे भी सीख पायेंगे। उनके उद्धरण आप बार बार देखेंगे। पहले सोचे हुए प्रश्नों के उत्तर भी आपको मिल सकते हैं, आशा करते हैं कि आप पहले से अपने को सुरक्षित महसूस करेंगे!

अतिरिक्त संसाधन

विश्व स्वास्थय संगठन कोविड19 पर प्रश्नोतरः
कोविड19 : एक परिदृश्य, उसके लक्षण और अपने को कैसे बपायें।

कोविड19 सहित आपातकालीन श्वसनपरक वायरससः पहचानने के तरीके, रोकथाम, प्रतिक्रिया और नियन्त्रणः
कोविड19 एवं अन्य कोरोनावायरसस का परिचयात्मक वीडियो ।

© 2020 Smithsonian Institution

टास्क 2 : दूसरों से दूरी बना कर रखने से कैसे मदद होगी?

खोजिए : क्या आपने देखा है कि लोग दूसरों से दूरी बनाये रखते हैं ?

15–30 मिनट

1 निम्नलिखित प्रश्नों के बारे में सोचो। अपनी पत्रिका में अपने विचार लिखो।
क क्या कभी आपने अपने परिवार या समुदाय में लोगों को यह बात करते हुए सुना है कि एक दूसरे में पहले से अधिक दूरी बनाकर रखो? आप क्या सोचते हैं कि यह क्यों हो रहा है?
ख जहॉ आप रहते है वहॉ पर आपको क्या किसी स्थानीय नेता अथवा सरकार की ओर से शारीरिक दूरी बना कर रखने का निर्देश मिला है? वह आप को कैसा लगता है ?
ग जहॉ आप रहते हैं अगर अभी तक वहॉ घर पर ही रहने के निर्देश नहीं आये हैं तो इस प्रश्न का उत्तर दो। अगर सरकार आप को घर पर ही रहने का निर्देश दे, जिस से आप कई सप्ताह या महीनों तक घर से बाहर न निकल पायें, तो आपको कैसा लगेगा?

2 निम्नलिखित प्रश्नों के आधार पर परिवार के प्रत्येक व्यक्ति से साक्षात्कार करके उस जानकारी को अपनी पत्रिका में लिखें।
क क्या इस समय आप दूसरों से दूरी बनाकर रह रहे हैं? क्यों या क्यों नही?
ख हॉल ही में क्या आप किसी बीमार व्यक्ति के सम्पर्क में आये हैं? यदि हॉ, कब और कहॉ?
ग क्या आप सोचते हैं कि आपके घर के सभी लोगों को घर से बाहर दूसरों से दूरी बना कर रखनी चाहिए? क्यों अथवा क्यों नही?

सीखने के लिए निर्देश : जब आप सर्वेक्षण करें तो सभी से एक जैसे प्रश्न पूछें। हर बार एक ही तरीके से उन्हें लिखें। सारे उत्तर एक ही साथ रखें ताकि बाद में आप उनके रुझान को देख सकें।

✓ भावात्मक सुरक्षाः कई बार लोग व्यक्तिगत आदतों के बारे में बात करना पसन्द नहीं करते। कोई बात नही! उस सवाल को छोड़ दो। एक ही बात पूछो कि वे क्या सोचते हैं कि आपको क्या करना चाहिए?

समझिए : दूरी इतनी जरुरी क्यों है?

45 मिनट

1 एक विशेषज्ञ के निम्नलिखित उद्धरण को पढते हुए अपने समुदाय के सामाजिक दृष्टिकोण की समस्या के बारे में सोचें।
" कोविड सॉस की प्रक्रिया से निकले द्रव से फैलता है। द्रव की ये बून्दें एक इन्सान से दूसरे इन्सान तक हाथ से पहुँच सकती हैं। अपने समुदाय के एक आधारभूत दिन के बारे में सोचें। आप विविध लोगों से हाथ मिलाकर, अंग लगाकर या चुँम्बन करके अभिवादन करते हैं। कई हाथों से निकली धनराशि देकर स्टोर से सामान खरीदते हैं। लगातार आप लोगों और वस्तुओं के सम्पर्क में आ रहे हैं। यही कोविड के फैलने के मौके हैं। इन सम्पर्कों एवं संवादों में कमी से हम इसके सामुदायिक संक्रमण को रोक सकते हैं।–– कैसी मौरंगन,कुनिका ससटेंनिबिलिटि कोऑरडिनेटर, कूपर स्मिथ, मालावी

2 दूरी क्यों जरुरी है इसे समझने के लिए कोविड19 के बारे में तीन और चीजों को समझ लेना बहुत जरुरी है– सॉस सम्बन्धी द्रव बिन्दु, बिना लक्षण के रोग और सम्पर्क। ऐसा कर के देखें :
क एक सूखे कप में या दर्पण पर एक लम्बी धीमी श्वास छोडें, कप के भीतर या दर्पण को ध्यान से देखें एवं महसूस करें।

© 2020 Smithsonian Institution

ख क्या आपने देखा कि वे गीले हो गए हैं? यह द्रव बिन्दु का एक उदाहरण है।

3 समझने के लिए निम्नलिखित को पढ़ें:

सॉस की बून्दें– बहुत छोटी छोटी तरल बून्दें होती हैं जो कि फेफडों, नाक और मुँह से आती हैं। जब कोई छींकता, खॉसता या बोलता है तो ये शरीर से बाहर आ सकती हैं। थूक या बलगम द्वारा बाहर आ जाते हैं। सामान्यतः इनमें पानी ही होता हैं। ये सॉस की बून्दें केवल रोगियों में नही होते, सभी में होते हैं।

ये द्रव बिन्दु छोटे–बडे कई तरह के हो सकते हैं। छींक और खॉसी की बून्दे बडी हो सकती हैं। अगर व्यक्ति संक्रमित हो तो इनसे कोविड19 फैल सकता है। स्वस्थ व्यक्ति अगर संक्रमित के सम्पर्क में आता है तो वायरस उसमें पहुँचता है। कुछ लोगों में वायरस पहुँच जाता है पर कोई लक्षण दिखाई नहीं देते पर वायरस उनसे दूसरों में पहुँच सकता है। उन्हें लक्षनविहीन/एसिमप्टोमैटिक कहते हैं। एसिमप्टोमैटिक होने का अर्थ यह हुआ कि आप को महसूस नही हो रहा पर कोई आप के सम्पर्क में पास आता है तो वह आप से वायरस को ले सकता है। बिलकुल उसी तरह जैसे किसी बीमार के समपर्क में आने से होता है। यह उन बून्दों के फैलाव और सम्पर्क से होता है।

अलग अलग प्रकार के **सम्पर्क** होते हैं जिन से ये बिन्दु दूसरों तक रोग को फैला देते हैं।

अ **प्रत्यक्ष सम्पर्क**– अगर कोई व्यक्ति खॉसने या छींकने वाले के दो मीटर से कम दूरी में है तो पूरा खतरा है कि आप के खुले मुह, नाक और ऑख तक रोगी की बून्दें पहॅच जायें और उस स्थिति में आप वायरस भरी सॉस ही अन्दर लेते हैं जो उसने खॉसते, छींकते या बोलते हुए बाहर निकाली है।

आ **अप्रत्यक्ष सम्पर्क**–वायरस युक्त बून्दें, खॉसी या छींक के रास्ते हाथ, मेज़, दरवाजे, हैंडल आदि पर गिर सकती हैं। कोविड19 की वायरस उस पर कॉफी समय तक रह सकती है,, कभी कभी कुछ घन्टों से लेकर कई दिन तक रह सकती है। दूसरा कोई उसे छूकर अगर अपने मुँह, नाक या ऑख को छू लेता है तो वायरस को उसके शरीर में प्रवेश मिल जाता है।

कोविड19 द्रव बून्दों से कैसे फैलता है, इसे भलीभान्ति समझ लेना बहुत जरुरी है। याद रखें यह इन्सान से इन्सान में फैल जाता है।

- ***शारीरिक सुरक्षा– कोविड19 के बारे में जानने की कोशिश करते हुए सुरक्षा को समझना बहुत जरुरी है। इस के बारे में असली की अपेक्षा एक मॉडल का इस्तेमाल होना चाहिए। खॉसी एवं छींक की बून्दों की अपेक्षा पानी इस्तेमाल करके सीखना चाहिए।***

4 अब आप सॉस की प्रक्रिया से निकलने वाली बून्दों का मॉडल बनायेंगे।

पानी वाला मॉडल ही समझने में मदद करेगा कि पानी की बून्दें कितनी दूरी तक जा सकती हैं। इसे देखकर आप समझ सकेंगे कि जब कोई खॉसता, छींकता या बोलता है तो आप को कितनी दूरी पर होना चाहिए।

इस के लिए इन चीजों की जरुरत पडेगीः एक खुले बर्तन या कप में इतना पानी हो कि आप अपने हाथ में ले सकें, हाथों और तलों पर गिरे पानी को साफ करने के लिए साफ कपड़ा, मापने के लिए कुछ हो नहीं तो कदमों का उपयोग करें, दूरी माप कर दीवार पर निशान लगाने के लिए कोई चीज़।

- ***शारीरिक सुरक्षा– कृपया घर के किसी वयस्क अथवा अपने से बडे व्यक्ति को मदद के लिए कहें। इस प्रयोग को शुरु करने से पहले अपने हाथ साबुन और पानी से 40 सेकेन्ड तक धोयें।***

5. अपने घर के अन्दर या बाहर एक दीवार के पास खुली जगह को चुन लीजिए। जिस को कुछ गीला करने की अनुमति हो। इसलिए बाथरुम या घर के बाहर की दीवार चुनें। जगह ऐसी हो–

क जहॉ आप दीवार के बिलकुल पास में खडे हो सकें।

ख जहॉ दीवार के आसपास कुछ न हो ताकि आप दीवार से दो मीटर या 4 –6 कदम दूर तक जा सकें।

© 2020 Smithsonian Institution

6. अपने इंचीटेप द्वारा दीवार से लेकर 0.5मी, 1.0मी, 1.5मी, 2.0मी या एक– दो – तीन – चार कदम की दूरी तक फर्श पर निशान लगा लीजिए।
7. दीवार की ओर मुँह करके 0.5मी या एक कदम के निशान पर हाथ में पानी भरा बर्तन लेकर खड़े हो जाइए।
8. अब आप अभिनय करेंगे कि खॉसते या छींकते हंए नाक और मुँह से निकलने वाले सॉस की बून्दें कितनी दूर तक जाती हैं। इसके लिए हाथ के पानी को दीवार की ओर छिडकना होगा। ऐसा करने के लिए––

अ पानी छलक न जाये इसके लिए एक हाथ से पानी के बर्तन को अपनी ठोड़ी के नीचे रखें।

आ दूसरे हाथ को पानी में डालिए ताकि आपकी सारी ॲगुलियॉ भीग जायें।

इ हाथ की मुट्ठी बनाएँ। जल्दी से मुट्ठी को पानी से बाहर बर्तन तक लायें।

ई जल्दी से दो तीन बार ॲगुलियों को दीवार की ओर झाड दीजिए। आप के हाथ का कुछ पानी निकल कर दीवार की ओर चला जाये। अगर ऐसा न हो तो तब तक अभ्यास करते रहें जब तक ऐसा होने लग जाये।

9 अपने सामने की दीवार और फर्श पर पड़ी बून्दों के नमूने को घ्यान से देखें। उस का चित्र बनाकर अपनी पत्रिका में उसे रिकार्ड कर लें।

क क्या सभी बून्दें एक ही माप की हैं?

ख दीवार पर सबसे उपर वाला एवं सबसे नीचे वाला कहॉ था?

ग बून्दें कितनी आसपास थीं?

घ ज़मीन पर ज्यादा बून्दें थीं या कि दीवार पर?

10 कपडे से पोंछ कर दीवार और फर्श को सूखा कर लीजिए।

11 दीवार से 1.0मी–दो कदम, 1.5मी–3कदम,और 2.0मी–चार कदम की दूरी तक इस प्रयोग को करते रहें। दो प्रयोगों के बीच दीवार और फर्श को सूखा अवश्य कर लें।

12 अलग अलग दूरी के परिणामों में समानता एवं अन्तर को ध्यान से देखें और अपनी पत्रिका में उसका एक चार्ट बनायें।

13 अगर बून्दें 2मी या 4कदम से दीवार तक पहुँच रही हैं तो ऐसा करें कि 0.5मी अर्थात् एक कदम बढ़ा बढ़ा कर इस प्रयोग को निरन्तर करके देखें कि बून्दें कितनी दूरी तक जा सकती हैं। जब तक उनका दीवार तक पहुँचना रुक नहीं जाता तब तक करते रहें। क– सबसे अधिक दूरी कितनी थी?

ख– परिणामों को अपनी पत्रिका में लिखें।

14 याद रखें कि जब कोई खॉसता, छींकता, बोलता या सॉस लेता है तो शरीर से निकलने वाली संक्रमित बून्दों का जल प्रभावशाली माध्यम होता है। अपने प्रयोग के इस मॉडल के परिणामों को ध्यान में रखते हुए सोचें कि स्वयं को एवं दूसरों को बचाने के लिए दूरी रखना कितना ज़रुरी है? अपने विचारो को पत्रिका में लिखें।

कीजिए– शारीरिक दूरी के लिए आप क्या कर सकते हैं या दूसरों को बता सकते हैं? 15 से 30मि

1 विशेषज्ञों के निम्नलिखित उद्धरणों को पढते हुए समस्या के आर्थिक, सॉस्कृतिक एवं सामाजिक परिप्रेक्ष्य के विषय में सोचें।....

''लोगों के समूह अपने जीवन को बचाने के लिए क्या करते हैं आर्थिक स्थिति उसका बड़ा चित्र है। भूख की तड़प, निवास की कमी, सुरक्षा, जल, आजीविका जैसी तत्कालीन आशंकाओं से बच सकने की जरुरत, परिवार और समुदाय के व्यवहार को प्रेरित हैं। यदि आप दो सप्ताह तक का भोजन नही खरीद सकते या दूसरे लोगों से दो मीटर की दूरी के अलगाव वाले निवास नही ढूंढ सकते तो आप सामाजिक दूरी एवं घर पर रहनें वाले नियम का पालन नही कर पायेंगे। खाने की जरुरत एवं पानी की

© 2020 Smithsonian Institution

तलाश आप को काम करने के लिए और दूसरों से सम्पर्क करने के लिए घर से बाहर ले ही आयेगी। यदि इसे भली भांति समझा नही गया और उस पर विचार नही किया गया तो इस का अभिप्राय है कि महामारी पर सोच विचार करके प्रतिक्रिया नही की गई।"–– एन्नी मक्डौनौह, एम. डी, एम पी एच,जन स्वास्थय आपातकालीन अधिकारी, स्मिथसोनियन औकुपेशनल स्वास्थय सेवाएँ, युनाइटेड स्टेट्स ऑफ अमेरिका

" महामारी के दौरान विज्ञान से प्ररित सुझावों का हो सकता है कि लोगों के सांस्कृतिक विश्वासों एवं मूल्यों के साथ तालमेल न बैठे। उदाहरण के लिए कुछ संस्कृतियों में पूजा के लिए सामूहिक जुड़ाव अथवा अन्य विशिष्ट आयोजनों का मूल्य बहुत अधिक होता है। सामाजिक दूरी बनाने या शारीरिक सम्पर्क की अवहेलना करने की जन स्वास्थय परक सुझावों को स्वीकार करने में हो सकता है कुछ लोगों को कठिनाई हो। हो सकता है कि वे दूरी बनाने की उन सुझावों को न मानने का चुनाव करें।"–– डॉ लीसा कूपर,जॉन हौपकिन युनिवर्सिटी, यू एस ए, एवं घाना।

2 इस प्रश्न का उत्तर अपनी पत्रिका में लिखें–
अ–क्या आप सोचते हैं कि शारीरिक दूरी आप को कोविड19 के वायरस से बचा सकती है?
आ– क्या आप अपने इस उत्तर को कभी बदलेंगे? क्यों या क्यों नही?

3 अब जब कि आप शारीरिक दूरी के बारे में अधिक समझने लगे है, दूसरों को बताने के लिए कोई एक तरीका चुनिए–
अ– अपने घर में किसी से एक कप में सॉस छोडने के लिए कहें। क्या उन्हें द्रव बून्दें दिखाई दीं?
आ– घर में किसी अन्य से बर्तन में पानी लेकर बून्दों के फैलनेवाली गतिविधि को करें।
इ–दूसरों को बतायें कि बून्दें कैसे फैलती हैं और शारीरिक दूरी क्यों जरुरी है ?
ई .... इस विषय पर कोई चित्र या पोस्टर बनाइए, अभिनय करियें, पौडकॉस्ट तैयार करिये या एक वीडियो रिकार्ड करिंये।

4 टास्क 1 में आपने पढा था कि हो सकता है कि कोविड19 लोगों की सही गलत की सोच को ही बदल डाले। याद रखें कि इसे नैतिकता कहते हैं। कल्पना करें कि कोई आप से कहे कि ' मुझे शारीरिक दूरी की जरुरत नही, मैं बीमार नही हूँ।'
अ– सोचिए कि आप कैसा महसूस करेंगे? क्या आप सोचते हैं कि यह सही है या गलत?
आ– आप ऐसे व्यक्ति को क्या कहेंगे?

5 याद रखें कि आपने यह भी पढ़ा है कि कोंविड19 लोगों के काम करने की प्रणाली को किस तरह बदल रहा है। इसे आर्थिक प्रभाव कहते हैं। कुछ लोग शारीरिक दूरी का पालन नही कर सकते क्योंकि उन्हें बन्द जगह पर काम करना होता है। आप क्या सोचते हैं? अगर नौकरी या पेट भरने का सवाल हो, तो कोविड19 के फैलने की आशंका के रहते हुए भी शारीरिक नजदीकी वाला काम करना सही है?

अतिरिक्त संसाधन

विश्व स्वास्थय सेगठन– सामाजिक दूरी निर्देश

© 2020 Smithsonian Institution

टास्क 3 : नाक और मुँह को ढ़कना कैसे मदद करता है?

खोजिए– क्या आप के घर के लोग नाक एवं मुँह को ढ़क रहे हैं?

15 मिनट

1 पहले आप स्वयं इन प्रश्नों पर विचार करें। फिर घर के लोगों से पूछें।
अ–क्या स्वयं आप छींकते या खॉसते समय अपना नाक एवं मुँह ढकते हैं?
आ–क्या आप सोचते हैं कि नाक एवं मुँह का ढकना आपको कोविड19 के वायरस से बचा सकता है

✓ *भावात्मक सुरक्षा– कभी कभी लोग अपनी आदतों के बारे में बात नही करना चाहते। यह सही है!आप इस प्रश्न को छोड सकते हैं। या दूसरी तरह से पूछें जैसे कि'' क्या खॉसने एवं छींकने से पहले लोगों को नाक एवं मुँह ढक लेना चाहिए?'*

2 आप पहले सीख ही चुके हें कि जो वायरस कोविड19 का कारण है वह सॉस की बून्दों से फैलता है। जब आप सर्वेक्षण के लिए जायें तो भले ही वे लोग आपके परिवार के ही हों दो मीटर दूरी का अभ्यास अवश्य बनाये रखें। इससे आप को अपने आप को बचाये रखने में मदद मिलेगी।

3 शारीरिक दूरी क्यों जरुरी है इस विषय में एक विशेषज्ञ के सामाजिक दृष्किोण को पढिये–

'कोविड19 के लिए सामाजिक दूरी बहुत ही महत्वपूर्ण है क्योंकि आप स्वस्थ महसूस करते और दिखते हुए भी इस संक्रमण को दूसरे तक पहुँचा सकते हैं, फैला सकते हैं। दिखने वाले लक्षण आवश्यक नहीं हैं व्यवहार देख कर जिन पर हम भरोसा कर सकें। ओह! इस व्यक्ति की नाक बह रही है, यह छींक रहा है, इसको तो तेज बुखार है, इसलिए मुझे दूर रहना चाहिए।' '

श्वेता बंसल,पी.एच.डी. एसोसिएट प्रोफेसर– बायोलिजी, जार्जटाउन युनिवर्सिटि,यू एस ए

4 यदि आप हमेशा दूरी नही रख पाते तो आप को क्या करना चाहिए? अन्य किस तरीके से आप श्वास वाली बून्दों से बच सकते हैं? अपने विचारों को पत्रिका में लिखें।

5 कुछ देशों में लोग नाक और मुँह को मास्क अथवा कपड़े से ढक कर रखते हैं। मास्क उन बून्दों को रोकने का एक तरीका है। कुछ देश लोगों को मास्क पहनने या न पहनने की छूट देते हैं। कुछ अन्य देश कहते हैं कि मास्क पहनना जरुरी है। आप अपने बडों से पूछें कि आप के देश में इस सम्बन्ध में क्या नियम है?
विश्व स्वास्थय संगठन के अनुसार इन बून्दों की गति को रोकने का एक अन्य उपाय है कि आप हमेशा खॉसते या छीकते समय
नाक एवं मुँह को मुड़ी हुई कोहनी से ढ़कने की या टिशु इस्तेमाल करने की आदत बना लें, टिशु को तुरन्त फेंक कर हाथ धो लें। क्यों? क्योंकि ये बून्दें वायरस को फैलाती हैं।

यदि आप स्वस्थ महसूस कर रहे हैं तो भी हमेशा छींकने या खॉसने से पहले नाक एवे मुँह को ढक ही लेना चाहिए। यह इसलिए ज़रुरी है कि भले ही आप बीमार महसूस न कर रहे हों ,तो भी आप में कोविड19 का वायरस हो सकता है। मतलब यह कि बिना जाने भी आप लोगों एवं सतहों पर वायरस फैला सकते हैं!

© 2020 Smithsonian Institution

समझिये– नाक एवं मुँह को ढकना कैसे मदद करता है? 15 मिनट

1 पिछले टास्क में आपने देखा कि सॉस की बून्दें कितनी दूर तक जा सकती हैं। इस मॉडल में अब आप देखेंगे कि नाक और मुंह को ढकने से आप खुद को एवं देसरों को उन बून्दों से कैसे बचा सकते हैं।

2 आपको इन चीजों की जरुरत होगी–

क – एक कटोरे में थोड़ा पानी, हाथों और सतहों को पोंछने के लिए एक कपड़ा, चेहरे के आगे रखने के लिए एक कपड़ा।

3 एक ऐसी जगह ढूंढ़ों जहॉ कि आप आसानी से देख सकें कि बून्दें कहॉ गिर रही हैं जैसे कि दीवार, जो कि आप ने टास्क–2 में इस्तेमाल की थीं लकडी, धूल या फर्श की टाइल अथवा अखबार का कागज़।

4 अपने हाथों को पानी वाले कटोरे में डालें, हाथ से पानी को छिड़कें, और देंखें कि खॉसते एवं छींकते हुए बून्दें कैसे गिरती हैं।

5 उस जगह को देखें जहॉ पर बून्दें गिरी हैं। उनका चित्र बनायें और जो दैखा है उसे पत्रिका में लिखें।

6 दूसरी जगह पर जायें जहॉ पर पानी की बून्दें नही गिरी हैं ताकि आप एक बार फिर परीक्षण कर सकें।

7 अपने घर में किसी से कहें कि वे 3 से 5 सेंटीमीटर का एक कपड़ा आपके हाथ के सामने लेकर खडे रहें। इस कपड़े को मास्क, साफ टिशु या मुडी हुई कोहनी का मॉडल समझें।

8 अपने हाथ को फिर से कटोरे में डालें और फिर से छिडक कर सॉस की बून्दों के गिरने को दिखाऐं।

9 देखिये कि बून्दें कहॉ गिरी हैं, उनका चित्र बनायें और जो देखा है उसे पत्रिका में लिखें।

10 कपड़े ने किस प्रकार पानी की बून्दों के रास्ते को बदल दिया। क्या वे उतनी ही दूर गई थीं जितनी दूर वे चौथे या पॉचवे कदम पर गिरी थीं?

11 आपने ध्यान दिया होगा कि कपड़े ने बून्दों को अधिक दूर जाने से रोका। यह साबित करता है कि मास्क, टिशु और मुड़ी कोहनी बून्दों को रोक लेती हैं। शारीरिक दूरी और हाथों को धोने के साथ साथ मास्क, टिशु, एवं मुड़ी हुइ कोहनी का इस्तेमाल खुद आपको और दूसरों को कोविड19 वाले वायरस के संक्रमण से सुरक्षित रख सकता हैं।

12 एक विशेषज्ञ के विचारों को पढिए कि कोविड19 के वायरस के संक्रमण से बचने के लिए क्यों आज व्यवहार को बदलना जरुरी हो गया है–

'यह एक नया वायरस है अतः हमारे शरीर में इसके प्रति प्राकृतिक रोधक क्षमता नही है और न ही कोई विशिष्ट बचाव है।कुछ समय बीतने पर ऐसे प्रमाण सामने आ सकते हैं जो कि ये बतायेंगे कि किसी विशिष्ट आबादी में दूसरों से अधिक रोध क्षमता थी–परन्तु इस समय हमें कुंछ मालुम नही कि व्यक्ति को क्या सुरक्षित रख रहा है। इसलिए हर किसी को खतरा है। '

श्वेता बंसल,पी.एच.डी. एसोसिएट प्रोफेसर– बायोलिजी, जार्जटाउन युनिवर्सिटि,यू एस ए

कीजिए – अपने नाक एवं मुँह को ढकने के सम्बन्ध में खुद क्या कर सकते हैं एवं दूसरों को क्या बता सकते हैं ? 15–30 मिनट

1 अपनी पत्रिका में इस प्रश्न का उत्तर लिखें–
क– क्या आप यह सोचते है कि नाक एवं मुँह का ढकना कोविड19 के संक्रमण से आपको बचा सकता है?
ख– क्या अब आप अपना उत्तर बदलना चाहेंगे? क्यों अथवा क्यों नही?

2 अब जब कि आप नाक एवं मुँह ढकने के बारे में सब जान चुके हैं, दूसरो क`साथ बॉटने के लिए किस तरीके को चुनेंगे?
क– अपने घर में किसी के साथ मिलकर कपड़े और बून्दों की गतिविधि करें
ख– दूसरों को बतायें कि बून्दों से किस प्रकार बच सकते है। चित्र अथवा पोस्टर लगाकर, अभिनय करके अपने घर में लोगों को दिखायें, वीडियो पर रिकार्ड करे या पॉडकास्ट बनायें।

3 टास्क–1 में आपने पढ़ा कि कोविड19 लोगों की सही एवं गलत की सोच में बदलाव ला रहा है। याद रखें कि यह आचार नीति है।सोचो कि कोई आप से कहे कि 'छींकते और खॉसते हुए नाक–मुँह ढकने की मुझे कोई जरुरत नही। मै बीमार नही हूँ।'
क– सोचिए कि आप को कैसा महसूस होगा? आप क्या सोचते हैं कि यह सही है या कि गलत?
ख–आप उस व्यक्ति से क्या कहेंगे?

4 याद रखें कि आप ने यह भी पढ़ा है कि लोग पृथ्वी को किस प्रकार दूषित करते हैं कोविड19 इस सोच को भी बदल रहा है। कुछ लोग मास्क और टिशु को एक बार इस्तेमाल करके फेंक देते हैं जिस से कूडा करकट बढ़ता हैं। सोचिए, कोविड19 से बचाव करना है तो क्या कूडा बढ़ाना सही है?
_____

अतिरिक्त संसाधन
अपनी खॉसी और छींक को ढक कर रखिए। बीमारी की रोकथाम एवं बचाव केन्द्र– सीडीसी–जो कि अमेरिका की एक अग्रणी संस्था राष्टरीय लोक स्वास्थय केन्द्र है,उनके द्वारा बनाया गया वीडियो दिखाता है कि टिशु और कोहनी से खॉसी एवं छींक को कैसे ढक सकते हैं।

अपनी खॉसी को ढकिए। बीमारी की रोकथाम एवं बचाव केन्द्र– सीडीसी– का एक पोस्टर दिखाता है कि अपनी खॉसी एवं छींक के लिए टिशु और कोहनी का इस्तेमाल कैसे करें।

© 2020 Smithsonian Institution

टास्क 4 : अपने हाथ धोना कैसे मदद कर सकता है?

खोजिए:: क्या आप के घर के लोग हाथ धो रहे हैं ? 15 मिनट

1. पहले स्वयं इन प्रश्नों पर सोचें, फिर अपने घर में लोगों से पूछें:
   क अपने हाथ धोना कब जरुरी है?
   ख हाथ धोने के लिए आप क्या इस्तेमाल करते हैं?
   ग कितनी देर तक हाथ धोते हैं?
   घ क्या आप सोचते हैं कि हाथ धोना कोविड19 का कारण बनने वाले वायरस से हमें बचा सकता है? क्यो या क्यों नही?

   ✓ *भावात्मक सुरक्षा– कभी कभी लोग अपनी आदतों के बारे में बात नही करना चाहते। यह सही है!आप इस प्रश्न को छोड सकते हैं। या दूसरी तरह से पूछें जैसे कि'' लोगो को हाथ कैसे धोने चाहिए?'*

2. याद करें, आपने सीखा है कि कोविड19 का वायरस सतहों पर ठहर जाता हैं। यदि आप दरवाजे के हैंडल जैसी किसी सतह को छूऐं और उस पर वायरस हो तो वह आपके हाथ पर आ जायेगा, अचानक चेहरे को छूने से शरीर में प्रवेश कर जायेगा।
3. आप अपने हाथों को वायरस से कैसे बचा सकते हैं? अपने विचार पत्रिका में लिखें। विश्व स्वास्थय संगठन का कहना है कि कोविड19 के संक्रमण से बचने के लिए हाथों को साबुंन और पानी से धोते रहना चाहिए।
4. हाथ धोने के विषय में एक विशेषज्ञ के विचार पढकर उन्हें सुनाइए:

   ' हम बार बार अपने चेहरे को छूते रहते हैं इसलिए यह कल्पना करना सरल है कि हमारे हाथ किस तरह नाक, मुँह और ऑख द्वारा इस वायरस को शरीर में पहुँचाने का माध्यम बन जाते हैं। हाथों को साबुन एवं पानी से साफ करना या सेनिटाइजर का इस्तेमाल बचाव का बहुत ही शक्तिशाली साधन है।'
   – कैसी मोरगन, कउनिका सस्टेनिबिलटि कोऔडिनेटर, कूपर/ स्मिथ, लिलौंगवी, मालावी

समझिए– हमें साबुन से हाथ धोने की जरुरत क्यों है? 30 मिनट

1-साबुन और पानी से हाथ धोना किस तरह कोविड19 के वायरस से बचाता है यह जानने के लिए कुछ अलग अलग तरीकों से हाथ धोकर देखें। जो जानकारी प्राप्त हो उसे पत्रिका में लिखें।
सीखने क निर्देश: – इस गतिविधि को करने के लिए पर्याप्त जल न हो तो जब स्नान करने या कपडे धोने के लिए जाये तभी करें ।

2-आपको इन की जरुरत होगी–––
   क– साफ पानी
   ख– खाना बनाने वाला तेल, मक्खन या घी
   ग– साबुन... चक्की या तरल

3. इस गतिविधि में हम खाना बनाने वाला तेल क्यों इस्तमाल कर रहे हैं?यह वायरस जोकि कोविड19 का कारण है उसमें एक झिल्ली या बाहरी सतह होती है जो कि उसे पूरी तरह ढक कर रखती है, वह खाने के तेल,घी या मक्खन जैसी मोटी होती हैं। इससे स्पष्ट हे कि हाथ धोने से उस की मोटी झिल्ली पर असर पडता है।

© 2020 Smithsonian Institution

- ***शारीरिक सुरक्षाः– केवल खाने वाला तेल इस्तेमाल करें। किसी मशीन का तेल नहीं। शरीर से छू गए खाद्य तेल को कभी मत खायें।***

4. थोडा सा तेल हथेली या कलाई के सपाट हिस्से पर डालकर छोटे से गोले में फैलाएँ। दूसरे हाथ पर न लगाएँ।आप की त्वचा चिकनी दिखनी एवं महसूस होनी चाहिए।

5 तेल भरी त्वचा को जल्दी से धोएँ।

6 क्या उस से सारा तेल धुल गया?

7 अब, जिस हाथ में तेल नही था उससे साबुन एवं पानी की झाग बनायें।

8 साबुन वाले हाथ को केवल एक बार तेल भरी त्वचा पर फेरें। जल्दी से धो लें।

9 क्या इससे सारा तेल धुल गया?

10 अब जिस हाथ में तेल नही है उससे साबुन की और ज्यादा झाग बनाइएं।

11 साबुन वाले हाथ से तेल भरी त्वचा को 20 सैकन्ड तक मले , तुरन्त पानी से रगडो।

12 क्या सारा तेल धुल गया?

13 तेल को धोने का सबसे कामयाब कौन सा तरीका था इस परीक्षण को दोबारा करें पर इस बार हाथ 40 सैकेन्ड तक धोयें। एक बार और 60 सैकेन्ड तक धोयें।

14 क्या आप ने ध्यान दिया कि तेल को पूरी तरह निकालने में साबुन एवं पानी ने अच्छी मदद की?

15 **याद रखें** , कोविड19 वाला वायरस मोटी झिल्ली से ढका हुआ है। जब आप साबुन एवं पानी से हाथ धोते हैं उस समय साबुन के छोटे छोटे कण चरबीदार झिल्ली के अन्दर जाते हैं। जैसे ही साबुन झिल्ली के अन्दर जाता है झिल्ली खुलकर टूट जाती है और वायरस का आन्तरिक भाग बाहर आ जाता हैं। तब वह आप को संक्रमित नही कर पाता।

16 नीचे बायीं ओर के चित्र को देखिए–आप एक गोलाकार वायरस देख सकते है। आप देख सकते हैं एक लम्बी, वायरस कणों की कड़ी को झिल्ली ने घेरा हुआ है और नुकीले टुकड़े ताज जैसे हैं, इस कारण इन्हें करोना या ताज कहा जाता है। आप साबुन के छोटे छोटे टुकडों को भी वायरस के दाहिनी ओर देख सकते हैं।

17 अब नीचे बने चित्र के दाहिनी ओर देखें– आप क्या समझ रहे हो कि क्या हो रहा है? अपने विचारों को पत्रिका में लिखें अपने उत्तर की सत्यता को सिद्ध करने के लिए प्रयोग के प्रमाण को चित्रित करें। अस में दिखाया गया है कि साबुन के टुकडे जब वायरस के अन्दर गये तो झिल्ली खुल गई और वायरस बाहर आ गया। साबुन पानी के साथ मिलकर वायरस को धो डालता हैं।

चित्र 4.1 ये चित्र दिखा रहा है कि कैसे साबुन करोना की झिल्ली को नष्ट कर देता है।

18 अगर हाथ पर वायरस आ गया हो तो अच्छी तरह धोने से वह नष्ट हो जाता है। विश्व स्वास्थय संगठन का कहना है कि हाथों को 40 से 60 सैकेन्ड तक धोना चाहिए। हाथ धोने के निर्देशों को जानने के लिए नीचे दिए गए अतिरिक्त संसाधनों को देखिए।

19 एक अन्य प्रयोग कर के देखिए,– केवल इस बार साबुन एवं पानी की अपेक्षा हैंड सेनिटाइजर को इस्तेमाल करें। इस से भी कोविड19 का वायरस समाप्त हो सकता हैं। जो हाथ धूल या नाक से निकलने वाले चिकने पदार्थ से सने हुए न हों उन पर हैंड सेनिटाइजर का बहुत अच्छा प्रभाव होता है। थोडा सा सेनिटाइजर हाथ में लें और तब तक मलें जब तक हाथ सूख न जाये। सेनिटाइजर लगे हाथों को ॲख,नाक, मुँह और आग की लपटों से दूर रखें। इस के इस्तेमाल के निर्देशो के लिए नीचे दिए गए अतिरिक्त संसाधनों को देखें।

20 याद रखे कि हाथों को अच्छे से धोना है एवं चेहरे से दूर रखना है।

21 हाथ धोने के बारे में एक विशेषज्ञ के विचार पढिये–

' इस संक्रमण से जूझने के लिए हमारे भण्डार में कोइ शस्त्र नही है, कम से कम अभी तो नही हैं। सामाजिक दूरी और हाथों का धोना– को ही शसत्र हमारे पास हैं। अन्य संक्रमणों के लिए एन्टी वायरल, औष्ध विज्ञान के अलावा भी बहुत कुछ है। परन्तु अभी अन्य कुछ न होने के कारण इन्हीं से काम लेना हैं।'

श्वेता बंसल,पी.एच.डी. एसोसिएट प्रोफंसर ऑफ बायोलिजी, जार्जटाउन युनिवर्सिटि,यू.एस.ए

कीजिए : हाथों को धोने के लिए आप क्या करें या सांझा करें। 15–30 मिनट

1 इस प्रश्न के लिए दिये गये अपने पहले उत्तर पर फिर से विचार करें:
क– क्या आप सोचते हैं कि हाथ धोना कोविड19 से बचा सकता है?
ख– क्या आप अपना जवाब बदलना चाहेंगे? क्यों या क्यों नही?

✓ *भावात्मक सुरक्षा : कुछ नया सीखने पर अपने व्यवहार में बदलाव लाना सही है। परन्तु पानी एवं साबुन के अभाव में यदि आप ऐसा न कर पाये ;तो भी ठीक है। ज्यादा से ज्यादा जो कर सकते हैं, उसे अवश्य करें।*

- ***शारीरिक सुरक्षा : हालॉकि साबुन एवं सेनिटाइजर शरीर के बाहरी भाग से संक्रमण को मिटा सकते हैं पर इसे न कभी खायें न ही पियें। इनका सेवन जपनलेवा हो सकता है।***

2 अब जब कि आप समझ चुके हैं कि साबुन और सेनिटाइजर वायरस को नष्ट कर सकता है इसे दूसरों को बताने का का तरीका चुनें।
क–घर के लोगों को सिखाने के लिए तेल और साबुन की गतिविधि करके दिखायें कि साबुन वायरस को कैसे नष्ट कर देता है। या दूसरों को भेजने के लिए कोई चित्र, पोस्टर अथवा वीडियो बनायें।
ख 40 या 60 सेकेन्ड का कोई गीत या गीत का एक अंश चुन लें जो कि आप हाथ धोते समय गा सकें।

3 टास्क–1 में आपने पढ़ा है कि लोगो के सही एवं गलत के विवेक का कोविड19 बदल रहा है।, याद रखें कि यह नैतिकता है। कल्पना करो कि आपका कोई मित्र कहे कि वह हाथ नहीं धोना चाहता
क –सोचिए कि आप को कैसा महसूस होगा? यह सही है कि गलत?
ख–आप उस व्यक्ति से क्या कहेंगे?

© 2020 Smithsonian Institution

4 हो सकता है कि कुछ घरों में साबुन एवं साफ पानी न हो क्या आप किसी सार्वजनिक स्थान पर ऐसी व्यवस्था कर सकते हैं जहॉ सब को हाथ धोने की सुविधा मिल सके। आप को किस सामान की जरुरत होगी? अपने सोचे हुए ढॉचे का एक चित्र या पोस्टर बना कर परिवार जनों को दिखायें। उदाहरण देखिए।

..अतिरिक्त संसाधनः

हाथ कैसे धोये, कैसे मलें! विश्व स्वास्थय संगठन द्वारा बाये गए पोस्टर

हाथ धोने की विधिः– के वीडियो में हाथ धोने का सही तरीका रंगों के उपयोग से दिखाया गया है।

© 2020 Smithsonian Institution

टास्क 5: कोविड19 परिवारों एवं समुदायों को कैसे प्रभावित करता है?

खोजिए–कोविड19 से अपने समुदाय के लोगों को हम कैसे बचाते हैं?

30 –45 मिनट

✓ *भावात्मक सुरक्षा– इस टास्क में, यह सोचेंगे कि अगर आपके समुदाय या परिवार में किसी को कोविड19 हो जाए तो क्या होगा? यह डरावना लग सकता है। हो सके तो इस कठिन कार्य को अकेले न करें, अपने माँ–बाप, किसी देखभाल करने वाले या भरोसेमन्द वयस्क के साथ मिलकर करें।*

1 पिछले सप्ताह आप प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रुप से कितने लोगों से मिले?उस संख्या को पत्रिका में लिखें। पुनः इस पर लौटेंगे।

2 कोविड19 की समस्या के सामाजिक एवं आर्थिक परिप्रेक्षय पर विचार करते हुए,, घर के सदस्यों से और अपने आप से यह प्रश्न पूछें :

क– व्यक्तिगत रुप से आज आप कितने लोगों के सम्पर्क में आये ?

ख– आपके विचार से पिछले सप्ताह आपने कितने लोगों क शारीरिके सम्पर्क में आये?

ग – कोविड19 से बचाव के लिए क्या आप सावधानी रख रहे है? यदि हॉ तो क्या?

घ क्या आप जानते हैं कि जिनके समपर्क में आप हैं वे अपने को बचाने के लिए क्या सावधानी रख रहे हैं? अगर हॉ तो क्या?

च– कोविड19 का आपकी घर गृहस्थी पर क्या प्रभाव पड रहा है?

छ – कोविड19 का हमारे समुदाय पर क्या असर हो रहा है?

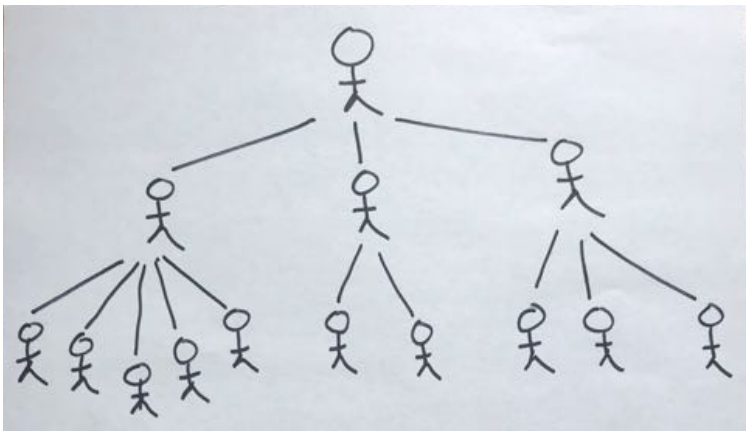
***शिक्षण संकेत**– जब आप सर्वेक्षण करें तो हर किसी से एक की प्रश्न करें। सारे जवाब एक ही जगह रखें ताकि बाद में आप उनके रुझान का अध्ययन कर सकें!*

3 अब आपने टास्क 2,3,4 एवं 5 के सर्वेक्षण में मिले जवाबों को एकत्रित कर लिया है क्या उन में आपको कोई रुझान नजर आता है? मिले हुए जवाबों में क्या समानता है? क्या अन्तर है? क्या लोग कोविद19 के बारे में बहुत कुछ जानते हैं? क्या कुछ ऐसा है जो कि वे नही जानते पर उन्हे जानना चाहिए? यह सब अपनी पत्रिका में लिखें।

© 2020 Smithsonian Institution

समझिए– आप किन लोगों के सम्पर्क में हैं? 15 मिनट

1 अपने घर में हर किसी कह सूची बनाइऐ। पिछले हफते आप और जिस जिस से मिले उनके नाम भी लिखिए। वे कहॉ मिले या उनकी आये कितनी है उससे कोई फर्क नही पडता। सभी को गिन लीजिए। ये आपके मुक्ष्य सम्पर्क हैं। यह जानकारी आप लिख लीजिए या नीचे दिए चित्र जैसा चित्र बनाइए।



चित्र 5.1,सम्पर्क वृक्ष में आप सबसे उपर हैं, मध्य में आपके मुख्य सम्पर्क हैं नीचे आपके अन्य सम्पर्क हैं

2 आप घर में सबसे ऐसा पूछें और उन्हें सम्पर्क वृक्ष की अन्तिम पंक्ति में जोड लीजिए। जिन से आप दोनों मिले हैं वे आपके दूसरे क्रम के सम्पर्क होंगें।

- ***शारीरिक सुरक्षा***–*आपने दूसरों से शारीरिक दूरी बनाबर रखना, पाक एवं मुँह को ढकना और हाथ धोना सीखा है। दूसरों से मेलजोल रखते हुए कोविड19 से बचे रहने के लिए उन तरीकों का इस्तेमाल करिए।*

3 अपने वृक्ष को पुनः देखिए। क्या सभी के मिलने वालों की संख्या एक सी है? क्या कुछ के मिलने वाले दूसरों से अधिक हैं?

4 वे लोग जिन के मिलने वाले अधिक हैं क्या वे आपके घर या समुदाय के लिए आर्थिक एवं नैतिक रुप से जरूरी काम कर रहे हैं जैसे नौकरी पर जाना, बाज़ार जाना, धार्मिक समारोह में जाना या किसी वृद्धकी देखभाल करना?

5 किसी वीडियो अथवा टी.वी कार्यक्रम को देखते या कोई पुस्तक पढ़ते समय इस गतिविधि को करें–कहानी के पात्रों का एक सम्पर्क वृक्ष बनाइए।

6 अपने सम्पर्क में आने वालों की जानकारी रखना क्यों जरुरी है? क्या इस से यह जानकारी मिल सकती है कि यह वायरस किसे हो सकता है? क्या इससे स्वास्थय कर्मियों को कोविड19 के फैलाव को समझने में मदद हो सकती है?

' वे लोग जो इस वायरस से पीडित व्यक्ति के सम्पर्क में आ जाते हैं, उन्वै संक्रमित होने की संभावना बढ़ जाती हैं वे दूसरों को भी यह रोग दे सकते हैं। रोगी के सम्पर्क में आने वाले की विशेष देखभाल करने से, चिकित्सा से उसे मदद मिलेगी एवं वायरस के फैलाव में रोक लगेगी। निगरानी की इस प्रक्रिया को ' सम्पर्क खोज' कहते हैं। – **विश्व स्वास्थय सेगठन**

© 2020 Smithsonian Institution

7 कोविड19 के लिए सम्पकें की खोज बहुत महत्वपूर्ण है क्योकि–

क– कोविड19 से बचने के लिए अभी तक दूरी बनाने, मुँह–नाक ढकने एवं हाथ धोते रहने के अलावा अन्य कोई उपाय नही है।– श्वेता बंसल, व्यक्तिगत संचार, अप्रैल 23, 2020

ख –यह एक नवीन वायरस है, मनुष्य के पास अभी तक इसके लिए कोई वैक्सीन नही है। श्वेता बंसल, व्यक्तिगत संचार, अप्रैल 23, 2020

ग – वर्तमान ऑकड़ों से पता चलता है कि दूसरे वायरसों के मुकाबले कोविड19 से बहुत अधिक लोग बीमार हो रहे हैं या मर रहे हैं। वैज्ञानिकों के पास अभी पूरा प्रमाण नही है जिससे पता चले कि गिनती कितनी हैं । – श्वेता बंसल, व्यक्तिगत संचार, अप्रैल 23, 2020

घ–स्वस्थ महसूस करते हुए या स्वस्थ दिखते हुए भी लोग यह रोग दूसरों को दे सकते हैं।

च– सम्पर्क खोज से संक्रमित लोगों की पहचान करके और उन्हें एकान्त में रख कर फैलाव से पहले संक्रमण को रोका जा सकता है।

8– आपने जो संक्रमण वृक्ष बनाया है, उसमें देखिए कि कितने मुख्य और कितने देसरे क्रम के सम्पर्क हैं। खोजिए के 'क' अंश में आपने जो संख्या लिखी थी उससे मिलायें– क्या संख्या पहले से बडी है? याकि घटी है? या कि आपका अनुमान सही था?

9– सम्पर्क वृक्ष को परिवार से सांझा करिए और नीचे लिखे प्रश्न पूछें। अपने जवाब पत्रिका में लिखिए।
क –मुख्य एवं दूसरे क्रम के सम्पर्कों की संख्या को कम कैसे करें?
ख – दूसरों से मिलने एवं बात करते हुए अपने को कैसे बचा सकते हैं?

✓ *भावात्मक सुरक्षाः कई कारणों से हो सकता है कि आपके घर के अन्य सदस्य अपने सम्पर्कों को घटा न पा रहे हों। यह भयानक लग सकता है। याद रखें कि उन्हें जब घर से निकलना हो सुरक्षा का पूरा ध्यान रखें और लौटते समय भी वे पूरी सावधानी बरतें।*

कीजिए : अपने घर में कोविड19 के लिए कैसे तैयारी करें? 45 मिनट

1 यदि पता चले कि आपका मुख्य सम्पर्क कोविड19 से बीमार है। इससे आपकी दिनचर्या में क्या बदलाव आयेगा? क्या आप अकेले या एकान्त में रहने के विषय में चिन्तित हैं? क्या आप सोचते हैं कि आप को कुछ पिश्चित कदम उठाने होंगे? अपनी दैनिक आदतों को आप कैसे बदलेंगें? अपने विचारों को पत्रिका में लिखें।

2 इस से परिवार के सामने आने वाली चुनौतियों को वृहतर स्तर पर क्षेत्र एवं देश भी महसूस करता हैं। कोविद19 की विपत्ति के सामाजिक परिप्रेक्ष्य की व्याख्या नीचे की गई है–

" कोविड19 से हम देख रहे है कि एक महामारी सभी देशों पर अभूतपूर्व प्रभाव डाल सकती है, लोगों के जीवन, स्वास्थ्य सेवा प्रबन्धन, व्यापार, नगरपालिका की सेवा, स्कूल– सभी पर असर होता है। ऐसे में लोगों के लिए यह समझ लेना जरुरी है कि महामारी का सामना करने के लिए तैयारी करना महत्वपूर्ण है ताकि विपदा के समय सभी समाज परस्पर सहिष्णु बने रहें तथा भली भांति आश्वस्त रहें कि सभी लोगों की देखभाल के लिए उचित व्यवस्थाएँ उपलब्ध हैं।"–डॉ लीसा कूपर, एमडी, एमपीएच, फिसिश्यिन, पब्लिक हैल्थ रिसर्चर, जौहन्स हौपकिन्स युनिवरसिटी, यूएसए एवं घाना

3 यदि हर कोई अपने सम्पर्को में कमी कर दे तो भी सम्भव है कि आप के घर में कोई कोविड19 से बीमार हो सकता है। यह सम्भव है कि आप इस बीमारी से संक्रमित हो चुके हों। ऐसा सोचने मात्र से डर लग सकता है। परन्तु जैसा कि आपने इस प्रौजेक्ट में सीखा है– सुरक्षा का सर्वश्रेष्ठ उपाय है कि इस विषय में और अधिक जापकारी पायें और तैयार रहें। नीचे लिखे दृष्किोण को पढिये। यह एक सामाजिक दृष्किोण है? पर्यावरण सम्बन्धी? सॉस्कृतिक?या आर्थिक है? अपने विचार पत्रिका में लिखें। अपने दावे के समर्थन में प्रमाण भी दें।

> ***"आप के घर पर कोई बीमार है जब उसके पास जाये तो मास्क पहन कर रखें। खॉसी एवं जुकाम हो तो घर पर ही इलाज करायें और किसी स्वास्थयकर्मी से सम्पर्क करके जानकारी लें कि क्या कोविड19 का टैस्ट करवाने की जरुरत है? निदान सुनिश्चित हो जाने तक यथा सम्भव दूरी बनाये रखें ।यदि सॉस लेने में कठिनाई हो रही हो तो जल्द से जल्द उपचार कराय । हो सके तो रोगी को अलग कमरे में रखें। उनके लिए बर्तन, प्लेट,कटोरी अलग कर लें, हर बार इस्तेमाल से पहले साबुन अथवा क्लोरीन से ठीक तरह साफ करें।"*** –कैसी मोरगन, कउनिका सस्टेनेबिलटी कोअॅरडिनेटर, कूपर / स्मिथ, लिलौन्गवी,मालावी

- ✓ **भावात्मक सुरक्षा –आप के घर का कोई सदस्य या कोई जानने वाला कोविड19 से बीमार हो गया हो तो यह उनकी कोई गलती नही है कि उन्हें रोग का संक्रमण हुआ है। स्वभाविक है कि वे अपने स्वास्थय के बारे में चिन्तित होंगे एवं रोग को फैलाने से डर रहे होंगे। उनके प्रति दया एवं सहानुभूति पूर्ण व्यवहार करें।**

4 यदि कोई बीमार हो जाता है तो आपको क्या करना चाहिए, अपने विचारों का पुनर्अवलोकन कीजिए। अपने परिवार से बात करें और मिल कर योजना बनायें। अपनी पत्रिका में उन विचारों को लिखें। योजना में तीन प्रश्नों का समाधान होना चाहिए––

क – दूरी बनाये रखते हुए हम उन्हें कैसे सहारा दें।

ख – वह व्यक्ति हमारा घर चलाने के लिए धन कमाने वाला है या कि खाना बनाने या सफाई जैसे घर के कामकाज करने वाला है तो क्या हम कोई ऐसी योजना बना सकते हैं कि उनके काम न कर पाने की स्थिति में भी घर का काम चलता रहे?

ग – यदि कोई बीमार हो जाता है तो आपके एवं आपके घर के काम काज की आर्थिक क्षति पूर्ति कैसे होगी?

_____

अतिरिक्त संसाधनः

वाशिंगटन पोस्ट कोरोनावायरस सिमुलेटरः वायरस के संक्रमण एवं सामुदायिक फैलाव का सिमुलेशन – अनेक भाषाओं में उपलब्ध।

साइंस एट होम कोरोना मिनिस्टर सिमुलेशन :– एक अनुकरण जो बताता है दुनिया भर के देश जिन कठिन आर्थिक, पर्यावरण परक, एवं सामाजिक विकल्पों का सामना कर रहे हैं और किसी नीति के संचालन पर उनकी क्या प्रतिछाया पडी है।

© 2020 Smithsonian Institution

टास्क 6 समस्या के विषय में सूचित रहने से कैसे मदद मिलती है?

खोजिए: कोविड19 के विषय में आपके परिवार जन कहॉ से जानकारी पा रहे हैं?

15 से 30 मिनट

1 अपनी पत्रिका में लिखने के लिए परिवार के हर व्यक्ति से साक्षात्कार करके नीचे लिखी जपनकारी प्राप्त करिए––

क –किस स्रोत से आप कोविड19 की लानकारी प्राप्त कर रहे है? उदाहरण कें लिए, घर के किसी व्यक्ति, वहृटसऐप, टिकटॉक, पैमफलैट,रेडियो, यूटयूब, स्नैपचैट, टविटर,।

ख – कोविड19 की जानकारी के लिए आप किसे सबसे अधिक विश्वसनीय समझते हैं? किन्हीं तीन को चुनें। इन्हें आप क्यों अधिक भरोसेमन्द समझते हैं?

ग – यह जानकारी क्या आप दूसरों को देते हो? क्यों या क्यों नही?

घ – कोविड19 पर आप को जब नई जानकारी मिलती है–

अ दूसरों को देने से पहले क्या आप स्रोत से सपष्टीकरण मांगते हैं? क्सों या क्यों नही?

आ देने से पहले क्या आप देखते हैं कि अन्य स्रोत भी उसे दे रहे हैं या नही? क्यों या क्यों नही?

च कोविड19 के बारे में गलत जानकारी पाने के प्रति आप कितना ध्यान देते हैं? क्यों?

" नेतृत्व केवल सरकार अथवा वैज्ञानिकों से ही नहीं बल्कि विशिष्ट समुदायों में जानकारी के विश्वसनीय स्रोतों से भी आना चाहिए।"

–– डॉ.लीसा कूपर, एमडी, एमपीएच, फिसिश्यिन, पब्लिक हैल्थ रिसर्चर, जौहन्स हौपकिन्स युनिवरसिटी, यूएसए एवं घाना

2 आपके घर में इस्तेमाल होने वाले समाचार स्रोतों को अधिकतम से न्यूयनतम के कम से लिखें।

3 आपके घर में सबसे अधिक प्रयुक्त होने वाले तीन सूचना स्रोतों को चुनें।

4 इन तीनों स्रोतों से कोविड19 से सम्बन्धित एक या दो पत्र, अनुच्छेद या सूचना का अंश एकत्रित करें। यदि आप नही कर सकते तो परिवार में किसी से कहें कि वे अपने ग्रोतों से एकत्रित कर

© 2020 Smithsonian Institution

समझिए : कोविड19 के सम्बन्ध में विश्वसनीय सूचनाओं को मैं कैसे पहचान सकता हूँ? 30 से 60 मिनट

1 निम्न लिखित उद्धरण को पढते हुए कोविड19 की समस्या के सामाजिक दृष्टिकोण पर विचार करें–

" अफवाहें वायरस की अपेक्षा तेजी से एवं आसानी से फैलती हैं और उतनी ही खतरनाक हैं।"

" हम केवल बीमारी की एक महामारी से नहीं लड रहे, अफवाहों की महामारी से भी लड रहे हैं।"– **टेडरोस एधानोम घैबरैसस, डायरेकटर जनरल, विश्व स्वास्थय संगठन**

"कोविड19 का विस्फोट अफवाहों की महामारी के साथ साथ हुआ"। सूचनाओं की अति भरमार को ही अफवाहों की महामारी कहते हैं। कुछ सूचनायें सही होती हैं तो कुछ गलत। लोगों के लिए विश्वसनीय स्रोतो को जानना कठिन हो जाता है। ऐसी जरुरत के समय भरोसेमन्द मार्गदर्शक को जानना ओर भी कठिन हो जाता है। कोविड19 के सम्बन्ध में उचित समय पर विश्वसनीय समाचार पाने की मांग बहुत बढ गई है। विश्व स्वास्थय संगठन की टीमें मिथों एवं अफवाहों को ढूंढने और उन पर प्रतिकिया करने में जुटी हुई हैं।" **विश्व स्वास्थय संगठन द्वारा 2,फरवरी,2020 को जारी परिस्थिति रिर्पोट–13**

क – कोविड19 क`बारे में झूठी, अविश्वसनीय सूचनाएँ और अफवाहें हर जगह मिलेंगी। हो सकता है कि आप जादू भरे उपचार के बारे में भी सुनें, इस वायरस को, बनाने के लिए कौन जिम्मेदार है, एवं कुछ नए विचार कि यह वायरस कहॉ से आया।

ख– इस वायरस की तरह गलत सूचनाएँ एवं अफवाहें भी बहुत जल्दी फैलती हैं। अविश्वसनीय स्रोत ो आई गलत खबर आप के एवं अन्यों के लिए अति हानिकारक हो सकती है।

ग– झूठी जानकारी अथवा अफवाहों से हो सकता है कि व्यक्ति अपनी सोच, कृत्यों एवं बचाव के उपायों को ही बदल दें। ऐसा भी हो सकता है कि वे सोचने लगें कि बचाव की जरुरत नही है या अप्रमाणिक उपचार या दूसरों को बीमार कर सकने वाली गैर जिम्मेदार चेष्टाएँ करने लगें।

घ– कुछ लोग जानबूझ कर झूठी खबर या अफवाह फैलाते हैं। सावधान रहें।

च– कुछ लोग बिना जाने ही अफवाह फैलाते हैं। वे यह भी नही जानते कि इससे स्वयं उन्हें एवं दूसरों को हानि हो सकती है।

छ–लोगों को बचाने के लिए वायरस की तरह अफवाहों को फैलने से रोकना भी जरुरी है।

ज – पहला कदम है–यह जान जाना कि कुछ समाचार, जानकारी एवं स्रोत विश्वास के योग्य नही हैं। उन को पहचान पाना बहुत कठिन है। अभ्यास से ही उन्हें पहचानना सीख सकते हैं ।

झ – सामान्य व्यवहार है कि जब तब आप किसी जानकारी के विषय में पूरी तरह आश्वस्त न हों,उसे दूसरों से मत कहें। झूठी बात की जॉच किए बिना उसे दूसरों तक पहुँचाना ही उसके जल्दी फैल जाने का कारण हैं।

त–आपने जो भी लेख, समाचार या जानकारी के अंश इकट्ठे किए हैं उन्हें देखिए। फैसला कीजिए कि वह जानकारी कितनी विश्वसनीय है, उसे दूसरों तक भेजना चाहिए या नही? अपने विचारों को पत्रिका में लिखें। हर एक की जपॅच के लिए निमनलिखित प्रश्नों का उपयोग करें:

© 2020 Smithsonian Institution

जॉच पडताल–1 धीमे हो जाओ, रुको, और सोचो....

क...किसी लेख, जानकारी अथवा किसी की बात से आपको कैसा महसूस हुआ? क्या आपको गुस्से या भडक उठने जैसी तेज भावात्मक प्रतिक्रिया हुई? यदि ऐसा हुआ तो दूसरों को भेजने से पहले रुको एवं सोचो।

जॉच पडताल– 2 स्रोत की जॉच पडताल करें....

क– यह सूचना किस ने बनाई या कही ? जैसे कि– व्यावसायिक पत्रकार, नागरिक पत्रकार, सामान्य व्यक्ति,उपाधियुक्त पत्रकार? क्या आप एवं परिवार जन सोचते हैं कि कोविड19 पर जानकारी के लिए यह स्रोत सही है? यदि नहीं, तो रुको और दूसरों को भेजने से पहले सोचो।

ख– सूचनाओं की तारीखों एवं जो कुछ कहा गया उस की जॉच करो। कई बार लोग पुराने समाचार को नया कहकर भेज देते हैं। ऐसा भी हो सकता है कि कोविड19 के बारे में वह जानकारी हमारे तक पहुँचने तक बदल चुकी हो। क्या आपको कोई तिथियॉ मिलीं? यदि नही तो रुको और दूसरों को भेजने से पहले सोचो।

जॉच पडताल–3 कहे गए दावों एवं उद्धरणों के मूल स्रोतों को खोजिए..

क– क्या वह सूचना अथवा व्यक्ति शामिल किए गए उद्धरणों के स्रोत, डाटा का लिन्क अथवा प्रमाण दे रहा है? यदि नही तो रुको और भेजने से पहले सोचो।

ख– अपने आसपास वालों से सूचना में किए गए दावों की खोज करने के लिए मदद मांगियें। यदि आगे पडताल न हो सके तो रुको एवं दूसरो को भेजने से पहले सोचो।

ग– यदि डाटा या उद्धरण को आप ढुंढ लेते हैं तो सुनिश्चित कीजिए कि वे मूल सन्दर्भ से लिए गए हैं अथवा नहीं। असली कहानी को बदल देने के लिए लोगों के पास यह एक आम और आसान तरीका है। यदि ऐसा है तो रुको और आगे भेजने से पहले सोचो।

जॉच पडताल–4 घटना के बेहतर विवरण को ढूंढें

क–कोविड19 के विषय में इस समाचार को क्या अन्य स्रोत भी कह रहे थे जो कि आपकी सूची में नही थे? यदि नही तो रुको एवं आगे भेजने से पहले सोचो।

ख– क्या दूसरे स्रोत भी आपके जैसी सूचनायें दे रहे हैं? यदि नही तो रुको एवं आगे भेजने से पहले सोचो।
ग– दूसरों को भेजने से पहले क्या आप अपने घर में किसी से इस बारे में बात कर सकते हैं? वे इस बारे में क्या सोचते हैं? यदि नही तो रुको एवं आगे भेजने से पहले सोचो।

2 जिन सूचनाओं एवं लेखों की आपने जॉच पड़ताल की है, उन में से कौन आपको विश्वसनीय लगता है? दूसरों की अपेक्षा वह आपको क्यों अधिक विश्वसनीय जान पडता है? अपने विचार पत्रिका में लिखें।

3 जिन सूचनाओं एवं लेखों की आपने जॉच पडताल की है, उन में से कौन आपको कम विश्वसनीय लगते हैं?? दूसरों की अपेक्षा वे आपको क्यों कम विश्वसनीय जान पडते है? अपने विचार पत्रिका में लिखें।

© 2020 Smithsonian Institution

कीजिए: –अफवाहों की महामारी के इस दौर में सूचित बने रहने के लिए मेरी क्या योजना है ? 15 से 30 मिनट

1 नीचे लिखे उद्धरण को पढकर समस्या के सामाजिक एवं आर्थिक पक्ष पर विचार कीजिए–

"किसी भी महामारी से सबसे बडा खतरा उन्हें होता है जो स्वयं को और दूसरों को संक्रमण से नही बचा सकते। सामान्यतः उन्हें इंटरनेट एवं टैलिफोन की सुविधाएँ उपलब्ध नही होतीं, इसलिए समाज से अलग पड जाने का खतरा बढ जाता है और अपनी सुरक्षा के उपाय, जिन्हें जानना उनके लिए जरुरी है उनकी जानकारी उन तक पहुँच नही पाती। भेदभाव एवं दुराग्रहों के ऐतिहासिक और विद्यमान अनुभवों के कारण, हो सकता है कि वे उसी संस्था पर भरोसा न कर पायें, महामारी के दौरान अपने बचाव के लिए जिस की उन्हें बहुत जरुरत है।"

– डॉ.लीसा कूपर, जौहन्स हौपकिन्स युनिवरसिटी, यूएसए एवं घाना

कोविड19 की अफवाह महामारी के प्रति जागरूकता पहला कदम है।कोई मित्र अथवा परिवार का कोई सदस्य भी आपको कुछ बताये तो मत सोचिए कि वह सच ही होगा। बेशक आपका मित्र आपकी भलाई ीचही चाहता है।
झूठी सूचनाओं को फैलने से रोकने की योजना बना लेना एक ऐसा काम है जिसे हम सब कर सकते हैं।
मिलने वाली नवीन सूचनाओं के लिए योजना बनाना – दूसरा कदम है। जब कुछ भी घटित होगा तो आपको क्या करना है, उस योजना के होने से आपको मदद मिलेगी।
.
2.आप क्या करेंगे इस की कदम दर कदम सूची बनायें। नीचे कुछ सुझाव दिए हैं –

क–कोविड19 की अफवाह महामारी के विषय में अपने बचे हुए प्रश्नों की एक सूची बना लीजिए। पहचान करो कि परिवार अथवा समुदाय में से किस से बात करके आप और जानकारी पा सकते हैं?

ख– यह जानने के लिए कि जानकारी सही है, आप अपने से अथवा बताने वालों से क्या प्रश्न पूछेंगे?

ग–कोविड19 सम्बन्धी अफवाह की सम्भावना वाली सूचनाओं के फैलाव को कम करने के लिए आप या आपके परिवार के ल्रोग अलग से क्या कर सकते हैं?
घ – अपने समुदाय में कोविड19 सम्बन्धी सूचनाओं के अपेक्षाकृत अधिक विश्वसनीय स्रोतों के प्रति जागरूकता बढाने के लिए कुछ अलग से आप क्या कर सक्ते है?

अतिरिक्त संसाधन –

मिथ बस्टर : करोनावायरस रोग– कोविड19 पर जन सामान्य के लिए सुझाव – विश्व स्वास्थय समुदाय

कोविड19 सम्बन्धी गलत सूचनाओं से कैसे बचें : स्मिथसोनियन मैगजीन आर्टीकल

विश्व स्वास्थय संगठन द्वारा कोरोनावायरस–कोविड19 समाचार

बच्चों को साइबर सिक्योरिटी समझाने वाली यूएनओडीसी की सामग्री

© 2020 Smithsonian Institution

टास्कः–7 अभी तुरन्त, ही मैं क्या कर सकताहूँ?

खोजिएः–अपनी गतिविधियों में मुझे क्या क्या शामिल करना चाहिए?

30 मिनट

1 शारीरिक दूरी, हाथ धोने, अपना हाथ एवं मुँह ढ़कने पर किए गए टास्क के विषय में सोचिए, असली रोगी की अपेक्षा सीखने के लिए किसी मॉडल का उपयोग कैसे शारीरिक सुरक्षा प्रदान करता है और कोविड19 से ग्रस्त लोगों के सम्बन्ध में कोई धारणा न बनायें, इस सम्बन्ध में दिए गए भावात्मक संकेतों को ध्यान में रखें। कोविड19 के फैलाव को कैसे धीमा करें और महामारी के दौरान अपनी भावात्मक देखभाल कैसे करें, ये टास्क यही सिखाने में आपकी मदद करते रहे। आपने कोविड19 से जुड़े सामाजिक,आर्थिक, पर्यावरणपरक एवं नैतिक दृष्टिकोणों को भी मरियम और ऐन जैसे वैज्ञानिकों से सीखा है।

शिक्षण संकेतः अपने अनुभव को व्यक्त करने के लिए अपनी पत्रिका का उपयोग कीजिए।

2 अपनी पत्रिका में ''कोविड19! से मैं स्वयं को और दूसरों को कैसे बचा सकता हूँ?''शीर्षक दें और फिर उसके आसपास अनुभव की हुई जितनी चीजें याद आ जायें, लिख लीजिए। समय लगाइए। कभी कभी शुरु करने में देर भी लग सकती है।

3 अपनी सूची को देखिए। उन समस्त कार्यनीतियों के विषय में सोचिए जिन से स्वयं आपको तथा आपके परिवार को कोविड19 से निपटनें में मदद मिली। आपके अनुसार जिन से सबसे अच्छी मदद मिली उन पर गोल दायरा बनायें।

4 अब आप अपने परिवार एवं समुदाय के साथ हुए समस्त संवादों और विचार विमर्शों की एक सूची तैयार कीजिए। इन्हें पिछले विभागों से निकालना पड़ेगा। नीचे लिखे प्रश्नों पर विचार कीजिए–

क –आपके घर में कितने लोग रहते हैं?
ख – कितने अलग अलग पीढ़ियॉ?
ग – क्या कोई बीमार है?
घ –हर रोज़ आप कितने लोगों के सम्पर्क में आते हैं?

1 – जैसे सामान्य जीवन में अधिकतर चुनौतियों के लिए कोई एक सही समाधान नही होता, इस समस्या को सुलझाने के लिए भी कई गतिविधियों पर मिलजुल कर काम करना होगा। विचार मन्थन वाले अपने पृष्ठ को फिर से देखें और अपने आप से पूछें– इस समय तुरन्त, मेरे, मेरे परिवार और समुदाय के लिए कौन से दो अथवा तीन उपाय सबसे अधिक प्रभावकारी हो सकते हैं?

2 – क्या आप सोचते हैं कि ये गतिविधियॉ सामाजिक, आर्थिक, नैतिक एवं पर्यावरणपरक दृष्किोणों को हल कर सकती हैं? यदि हॉ, कैसे?

5. दो अथवा तीन गतिविधियों को चुनें और स्वयं से पूछें,''इन के समर्थन में मेरे पास प्रमाण हैं?''

6. जिन दो या तीन गतिविधियों को आप सोचते हैं कि वे आप,आपके परिवार और समुदाय के लिए सर्वोत्तम काम करेंगी, वे ही आपकी कार्य योजना बन जायेंगी।

7 वह कार्य योजना जिसमें परस्पर मिलजुल कर विविध गतिविधियॉ की जाती हैं उन्हें एकीकृत कार्य योजना कहते हैं। अतः जकनीकी रुप से आपने अभी अभी पहली एकीकृत कार्य योजना विकसित की है।

© 2020 Smithsonian Institution

✓ भावात्मक सुरक्षा – अपनी एकीकृत कार्य योजना में आप हाथ धोने एवं पारस्परिक दूरी जैसी शारीरिक गतिविधियों तथा डर लगने पर किसी बड़े से बात करने वाले भावात्मक सुरक्षा संकेतों तथा भावों एवं विचारों को लिखने के लिए पत्रिका बनाने को शामिल कर सकते हैं।

समझिए :– क्या मुझे केवल एक गतिविधि करनी चाहिए? 15 मिनट

1 आज दुनिया भर के वैज्ञानिक कुछ अति कठिन चुनौतियों पर शोधकार्य कर रहे हैं–मच्छर से पनपने वाली बीमारियों से लेकर पर्याप्त भोजन जुटाने तथा कोविड19 तक, सब के सब एकीकृत कार्य योजना के विकास के महत्व को स्वीकारते हैं।
2 बहुमुखी गतिविधियों को जोड़ लेने से समस्या के– सामाजिक, आर्थिक, पर्यावरण एवं नैतिक विविध पहलुओं के समाधना जुटाने में मदद मिलती हैं। यह भी एक कारण है कि जो एकीकृत कार्य योजना आपने अभी बनाई है वह एकदम विश्व स्वास्थय संगठन,यूएनआइसीइएफ, एवं सेप्टरस फॉर डीज़ीज़ कंटरोल एण्ड प्रीवेन्शन की योजना संस्तुतियों जैसी हैं। सभी के लिए नीचे दिए गए संसाधनों का उपयोग कीजिए। हर कोइ आप से गतिविधियों के जुड़ाव की संस्तुति करता है।

"सामान्य रुप से महामारियों तथा जन स्वास्थय आपदाओं के सम्बन्ध में जो मुझे बहुत दिलचस्प लगता है वह यह है कि वे बहुत ही जटिल हैं और अनेक विशिष्टताओं, लोगों, समुदायों, पर्यावरणों एवं विज्ञान सभी को मिलकर एकीकृत समाधन खोजने के लिए जल्दी से संगठित हों और मिल जुलकर प्रयत्न करें। कोविड19 सबसे उपयुक्त उदाहरण है क्योंकि वह एकीकृत समाधान की मांग करता है।" –एन्नी मक्डोनौह, एमडी,एमपीएच, पब्लिक हैल्थ इमरजेंसी ऑफिसर, स्मिथसोनियन आकुपेशनल हैल्थ सर्विसस, यूएसए

"कोविड19 के सन्दर्भ में हम ने देखा है कि स्थिति का सामना करने के लिए देशों को शीघ्रातिशीघ्र बहुक्षेत्रीय एकीकृत प्रतिकिया के लिए तैनात होना होगा। जिन गरीब घरों की रोज़ी रोटी बाहर जाकर काम करने पर निर्भर करती है वे शारीरिक दूरी का पालन कैसे कर सकते हैं?यदि घरों में घरेलू हिंसा एवं बाल शोषण होता हो तो हम सभी के लिए घर में बन्द रहना कैसे लागू कर सकते हैं? महामारी के समय बेघर लोगों की समस्या का क्या हल ढूंढ़ सकते हैं? हम अस्पतालों में अधिक बिस्तरों या नई वैक्सीन खोजने के लिए मेहनत कर सकते हैं पर इस दौरान उनकी सुरक्षा तथा भोजन,पानी एवं शिक्षा की जरुरत तो पूरी करनी ही होगी।"

– डॉ मरियम बिगडेलि, विश्व स्वास्थय संगठन, प्रतिनिधि– मोरोको

चित्र 7.1
एकीकृत कार्य योजना की कल्पना तीन ध ागों वाली रस्सी के रुप में कर सकते हैं

3 अब जब कि आप के पास एकीकृत कार्य योजना है तो अगला कदम है कि उसे परिवार एवं समुदाय तक पहुँचायें।

कीजिए: अपनी योजना के विषय में अपने परिवार, मित्रों एवं समुदाय को मैं कैसे बताउँगा? 45 से 60 मिनट

1 अब जब कि आप के पास एकीकृत कार्य योजना है तो अगला कदम है कि उसे परिवार एवं समुदाय तक पहुँचायें।

- **शारीरिक सुरक्षाः– यदि आप अपनी एकीकृत योजना के विषय में बताते समय स्वयं को ठीक से बचा नही सकते तो अपने को घर वालों तक ही सीमित रखें।**

2 सोचो कि आपके श्रोता कौन हैं और वे इस जपनकारी को कैसे इस्तेमाल करेंगे?सोचो कि वह क्या है जिसका आपके भाई,बहन,मॉ, चाचा,दादी या पड़ोसी पर सबसे ज्यादा असर होगा। क्या एक पोस्टर बना सकते हैं? सिन्क के पास एक संकेत चिन्ह लगा सकते हैं? समाचार पत्र के लिए लेख या गीत लिख सकते हैं? किस तरह आप अपनी बात व्यक्त करते हैं यह बहुत महत्वपूर्ण है, इस लिए रचनात्मक बनिए।

इस योजना में शामिल करें–

क – पोस्टर या कलाकृति
ख – गीत या एकांकी
ग – पॉडकास्ट
घ –समुदाय के नेताओं को पत्र
च – लोक सेवा की घोषणा – वीडियो अथवा ऑडियो
छ – सामाजिक मीडिया प्रचार
ज – फोन/ व्हाट्सऐप सूची
ट – इमेल प्रचार
ठ – पुस्तिका

अपने स्वय कें विचार भी लाओ!

3 अपनी संवाद योजना बना लेने के बाद, उस की जानकारी परिवार और स्थानीय समुदाय को बतानी होगी । अब कर दिखाने का समय आ गया है।

अब आपने इस मॉडल के सारे भाग पूरे कर लिए हैं, परन्तु कोविड19 अभी तक दुनिया में बहुत लोगों के लिए मुख्य समस्या बना हुआ है। वैज्ञानिक प्रतिदिन कोविड19 के बारे में और अधिक जानकारी पाने में लगे हुए हैं।

यह नई समझ हमारे द्वारा लिए गए निर्णयों को बदलने का काम निरन्तर करती रहेगी। इतना याद रखें कि हर समुदाय अलग होता है। एक ही उत्तर दुनिया में हर जगह के लिए हमेशा सही नहीं हो सकता। परन्तु प्रश्न एक सा ही होता हैः–

कोविड19 से मैं स्वयं एवं दॅसरों को कैसे बचा सकता हूँ?

प्रश्न पूछो, योजना बनाआं, अपने आसपास की दुनिया का अन्वेषण करो। खुले दिमाग वाले बनो!

सबसे महत्वपूर्ण यह है कि रहने के लिए दुनिया को बेहतर बनाने के लिए सोचिए कि विज्ञान का उपयोग हम कैसे कर सकते हैं?

© 2020 Smithsonian Institution

अतिरिक्त संसाधन

विश्व स्वास्थय संगठन की पूरी कार्य योजना

यूएनआइसीइएफ की पूरी कार्य योजना

सीडीसी की पूरी कार्य योजना

यूएनआइसीइएफ संसाधनों का विवरण

छुनिया भर से कोविड19 के विज्ञापनों के उदाहरण

यूएनआइसीइएफ कार्य योजनाः संसाधनों का संक्षिप्त विवरण

रैड क्रासः संसाधनों का संक्षिप्त विवरण

© 2020 Smithsonian Institution

References

1. Leary, M., P. Knight, and K. Johnson. 1987. "Social Anxiety and Dyadic Conversation: A Verbal Response Analysis." *Journal of Social and Clinical Psychology* 5, no.1:34–50.
2. Baird, J. R., P. J. Fensham, R. F. Gunstone, and R. T. White. 1991. "The Importance of Reflection in Improving Science Teaching and Learning." *Journal of Research in Science Teaching* 28, no. 2:163–182. doi.org/10.1002/tea.3660280207.
3. Hodgkin, M. 2020, April 16. "Tips for Parents and Caregivers During COVID-19 School Closures: Supporting Children's Wellbeing and Learning." [Video]. Save The Children and Inter-agency Network for Education in Emergencies. YouTube. https://www.youtube.com/watch?time_continue=15&v=_NLqXz59Cc4&feature=emb_logo.
4. Yang, P., and X. Wang. 2020. "COVID-19: A New Challenge for Human Beings." *Cellular & Molecular Immunology* 17:555–557.
5. Sauer, L. M. 2020, May 1. "What Is Coronavirus?" Johns Hopkins Medicine. https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus.
6. World Health Organization. 2020, April 17. "Q&A on Coronaviruses (COVID-19)." https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses.
7. World Health Organization. 2020, April 6. "Advice on the Use of Masks in Context of COVID-19." https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak.
8. World Health Organization. 2020, April 29. "Coronavirus Disease (COVID-19) Advice for the Public." https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public.
9. Australian Academy of Science. (n.d.). "Hand Sanitiser or Soap: Making an Informed Choice for COVID-19." https://www.science.org.au/curious/people-medicine/hand-sanitiser-or-soap-making-informed-choice-covid-19.
10. Jabr, F. 2020, March 13. "Why Soap Works." New York Times. https://www.nytimes.com/2020/03/13/health/soap-coronavirus-handwashing-germs.html.
11. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). "When and How to Wash Your Hands and "Show Me the Science—How to Wash Your Hands" https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html.
12. World Health Organization. 2017, May 9. "Contact Tracing." https://www.who.int/news-room/q-a-detail/contact-tracing#.
13. UN Department of Global Communications. (n.d.). "UN Tackles "Infodemic" of Misinformation and Cybercrime in COVID-19 Crisis." https://www.un.org/en/un-coronavirus-communications-team/un-tackling-%E2%80%98infodemic%E2%80%99-misinformation-and-cybercrime-covid-19.
14. World Health Organization. 2020, February 2. "Novel Coronavirus(2019-nCoV): Situation Report 13". https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200202-sitrep-13-ncov-v3.pdf.

 © 2020 Smithsonian Institution

Thank You for Your Support

This project was supported in part by the **Gordon and Betty Moore Foundation** through Grant GM#9029 to the Smithsonian Science Education Center.

 © 2020 Smithsonian Institution

COVID-19!

How Can I Protect Myself and Others?

Smithsonian Science Education Center: Module Development Staff

Director
Dr. Carol O'Donnell

Division Director
Dr. Brian Mandell

Lead Module Developers
Katherine Blanchard
Brian Mandell
Andre Radloff
Logan Schmidt

Managing Editor
Patti Marohn

Science Curriculum Developers
Dr. Sarah Glassman
Andre Radloff
Melissa Rogers
Logan Schmidt
Beth Short
Dr. Katya Vines

Digital Media
Ashley Deese
Reuben Brenner-Adams
Sofia Elian
Ryan Seymour

Curriculum Product Specialist
Hannah Osborn

Smithsonian Science Education Center: Module Support Staff

Executive Office
Kate Echevarria
Bernadette Hackley
Angela Pritchett

Finance & Administration
Lisa Rogers, Division Director
Anne-Marie Kom

Advancement & Partnerships
Cole Johnson, Division Director
Inola Walston

Professional Services
Dr. Amy D'Amico, Division Director
Katherine Blanchard

Professional Services (cont.)
Kat Fancher
Katie Gainsback
Dr. Hyunju Lee
Tami McDonald
Nejra Malanovic
Alexa Mogck
Eva Muszynski

© 2020 Smithsonian Institution

Senior Project Advisors

Shweta Bansal, PhD
Associate Professor of Biology
Georgetown University

Lisa A. Cooper, MD, MPH
Physician, Public Health Researcher
Johns Hopkins University
Baltimore, USA & Ghana, Africa

Anne McDonough, MD
Physician, Smithsonian Institution
Washington DC and Panama

Cassie Morgan, MPH
Epidemiology and Biostatistics
Kuunika Sustainability Coordinator
Cooper/Smith

Dr. Marc Sprenger
Senior Advisor to deputy Director
General and Chief Scientist of the
World Health Organization
Geneva Area, Switzerland

Dr. Maryam Bigdeli
World Health Organization Representative
Morocco

Technical Reviewers

Viviane Bianco, MSU
Technical Officer
World Health Organization

Dr. Maryam Bigdeli
World Health Organization Representative
Morocco

Omary Mussa Chillo
Muhimbili University of Health and Allied Sciences
(MUHAS)
Dar es Salaam, Tanzania

Amarjargal Dagvadorj, MD, MSc, DrPH
Ottawa Hospital Research Institute
Ulaanbaatar, Mongolia

Amy D'Amico, PhD
Division Director Professional Services,
Smithsonian Science Education Center
Adjunct Professor, Biology Department,
Georgetown University
Washington D.C. USA

Dr. Shalini Desai
Medical Officer
World Health Organization

Melinda Frost, MA, MPH
Lead Risk Communication
World Health Organization

Jaime González-Montero, MD, PhD
University of Chile
Santiago, Región Metropolitana, Chile

Dr. Yangmu Huang
Associate researcher, School of Public Health
Department of Global Health, School of Public
Health, Peking University
Haidian District, China

Dr. Dipendra Khatiwada, MD
Department of Community Medicine,
College of Medical Sciences
Bharatpur, Chitwan, Nepal

© 2020 Smithsonian Institution

Dr. Rosamund Lewis
Head, Public Health Sciences COVID-19, Emergency Response
World Health Organization

Jaifred F. Lopez, MD, MPM
Assistant Professor and Special Assistant to the Dean
Department of Nutrition, College of Public Health
University of the Philippines Manila

Dr. Atiya Mosam MBBCh, FCPHM, MPH, MMed
Senior Researcher: PRICELESS SA - SAMRC/Centre for Health Economics and Decision Science
Director: Common Purpose South Africa

Julio Muñoz
Preventive Medicine Specialist at Hospital de Sagunto
Valencia, Spain

Dr. Nathaniel Orillaza
University of the Philippines
Manila, Philippines

Dr. Trisha Peel
Infectious Diseases and Antimicrobial Stewardship Physician
NHMRC Career Development Fellow
Department of Infectious Diseases
The Alfred Hospital and Monash University
Melbourne, Victoria, Australia

Dr. Marc Sprenger
Senior Advisor to Deputy Director General and Chief Scientist of the World Health Organization
Geneva Area, Switzerland

Michelle Thulkanam MSc,
External Relations Officer
World Health Organization

Dr. Raudah Mohd Yunus
Lecturer and Public Health Specialist
Department of Public Health Medicine
Universiti Teknologi MARA (UiTM)
Sungai Buloh Campus
Selangor, Malaysia

Ursula (Yu) Zhao, EMBA
Technical Officer
WHO Machine Translation Coordinator
World Health Organization

अनुवाद कर्त्ता : नव अभियान के सदस्य
जंगपुरा विस्तर, नई दिल्ली, भारत

Translation by : NAVABHIYAN Team
Jangpura Ext. New Delhi

Smithsonian | SCIENCE for Global Goals

Parents, Caregivers, and Educators

Action Plans can be shared with us by using hashtag #SSfGG!

Twitter	**Facebook**	**Instagram**
@SmithsonianScie	@SmithsonianScienceEducationCenter	@SmithsonianScie

www.ScienceEducation.si.edu

Smithsonian Science for Global Goals (SSfGG) is a freely available curriculum developed by the Smithsonian Science Education Center in collaboration with the InterAcademy Partnership. It uses the United Nations Sustainable Development Goals (SDGs) as a framework to focus on sustainable actions that are student-defined and implemented.

Attempting to empower the next generation of decision makers capable of making the right choices about the complex socio-scientific issues facing human society, SSfGG blends together previous practices in Inquiry-Based Science Education, Social Studies Education, Global Citizenship Education, Social Emotional Learning, and Education for Sustainable Development.

developed by

Smithsonian Science Education Center

in collaboration with

iap SCIENCE HEALTH POLICY the interacademy partnership

© 2020 Smithsonian Institution

यह कार्यक्रम 'मैं अपना और दूसरों का बचाव कैसे कर सकता हूँ ?'