पुस्तिका

महामारी नंतरच्या कालावधीत कोविड अनुरूप वागणूक आणि पाणी, स्वच्छता, आरोग्य विषयक चांगल्या सवयींबाबत वारंवार विचारल्या जाणाऱ्या प्रश्नांच्या संदर्भात पुस्तिका

Maharashtra Urban WASH and Environmental Sanitation Coalition

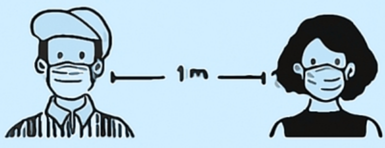
A joint initiative by UNICEF Maharashtra and RCUES of AIILSG, Mumbai

प्रास्ताविक

सध्याच्या महामारीच्या परिस्थितीत, स्वतःला कोविड १९ पासून सुरक्षित ठेवण्यासाठी बऱ्याच गोष्टी करण्याची आवश्यकता आहे. विषाणूचा प्रसार रोखण्यासाठी शासनाने वेळोवेळी वैयक्तिक, कौटुंबिक आणि सामाजिक स्तरावर काळजी घेण्यासाठी कोविड १९ च्या संदर्भात निर्धारित केलेल्या आदेशांचे पालन करणे अत्यावश्यक आहे. ही पुस्तिका विभागीय नागरी आणि पर्यावरण अभ्यास केंद्र, अखिल भारतीय स्थानिक स्वराज्य संस्था, मुंबई येथे स्थित असलेल्या महाराष्ट्र नागरी पाणी स्वच्छता, आरोग्य आणि पर्यावरण स्वच्छता- युती (Maha UWES-C) यांनी यूनिसेफ महाराष्ट्र यांच्या सहयोगाने तयार केली आहे. या पुस्तिकेमध्ये कोविड-१९ च्या संदर्भात असलेल्या शंका, अफवा आणि चुकीची माहिती यांचा आढावा घेण्यात आला आहे. वाचकांना कोविड अनुरूप वागणुकीबाबत; (CAB) पाणी, स्वच्छता व वैयक्तिक आरोग्य आणि कचरा व्यवस्थापन या विषयीच्या सुरक्षित सवयींबाबत मार्गदर्शन केले आहे.

"महाराष्ट्रातील नागरी भागातील दुर्बल घटकांपर्यंत पाणी, स्वच्छता, आरोग्य आणि सेवा पुरवण्याच्या माध्यमातून पोहचून संसर्गास प्रतिबंध आणि संनियंत्रित करणे" या प्रकल्पा अंतर्गत महाराष्ट्र नागरी पाणी स्वच्छता, आरोग्य आणि पर्यावरण स्वच्छता- युती (Maha UWES-C) यूनिसेफ महाराष्ट्र यांनी कोविड-१९ ला प्रतिसाद देण्यासाठी कार्य करणाऱ्या संस्थांना सहयोग आणि मदत यावर भर देऊन त्यांच्यामार्फत नाविन्यपूर्ण माहिती शिक्षण व संवाद (IEC), संसर्गास प्रतिबंध आणि नियंत्रण (IPC) करण्यावर जोर देऊन, लसीकरणाबाबत जागरूकता आणि पाणी, स्वच्छता व आरोग्यविषयक साधन सामुग्रीचा पुरवठा, दुर्बल घटकांमार्फत पोहचवण्याचा उद्देश आहे. या प्रकल्पाच्या ४ महिन्यांच्या कालावधीत सहयोगी स्थानिक सेवाभावी संस्थांनी महाराष्ट्रातील शहरांमधील नागरी दुर्बल घटक, वस्त्यांमधील रहिवाशांसमवेत विचारांचे आदान प्रदान करून जनजागृतीच्या माध्यमातून संकलित केलेल्या प्रश्नांना आणि शंकांना योग्य उत्तरासह पुस्तकाद्वारे प्रस्तुत करण्यात आले आहे.

अशा पद्धतीने एकत्रित केलेली माहिती हा विश्वास निर्माण करते की ज्या लोकांना मर्यादित माहिती उपलब्ध आहे अशा लोकांना त्यांच्या प्रश्नांना या पुस्तकाद्वारे अपेक्षित उत्तरे मिळून सकारात्मक बदल होण्यास मदत होईल आणि त्यांची स्थानिक स्तरांवर क्षमता बांधणी होईल.



या पुस्तिकेचा उद्देश

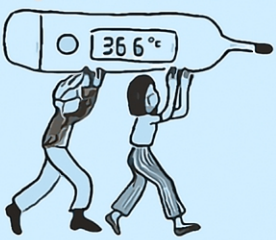
स्थानिक स्तरावर विषाणूंचा प्रसार रोखण्यासाठी सर्वात महत्वाचा घटक म्हणजे नागरिकांना योग्य माहितीद्वारे सक्षम करून, शासनाकडून नियमित करण्यात येणाऱ्या मार्गदर्शक सल्ल्यानुसार खबरदारी घेणे.

कोविड संसर्ग प्रतिबंध आणि नियंत्रणाकरिता उपस्थित केलेल्या प्रश्नांना धोरणात्मक योग्य असा प्रतिसाद देण्याचा प्रयास या पुस्तिकेत करण्यात आला आहे.

वैयक्तिक तसेच सार्वजनिक स्वच्छता, दैनंदिन जीवनात उत्तम प्रतिकार क्षमता आणि आरोग्य यासाठी सहज करता येणाऱ्या उपायांचा संक्षिप्त आढावा आणि सूचना या पुस्तिकेत देण्यात आल्या आहेत.
या पुस्तिकेचा मुख्य उद्देश, दुर्बल गटातील असुरक्षित लोकांना जीवन पूर्वपदावर आणण्यासाठी, आरोग्य व स्वच्छता यासंदर्भात अचूक मार्गदर्शन करणे हा आहे.

या पुस्तिकेत समाविष्ट विषय:

- जोखीम संप्रेषन आणि समुदाय प्रतिबद्धता.
- संसर्ग प्रतिबंध आणि नियंत्रण (Infection Prevention and Control) - संसर्ग प्रतिबंध आणि नियंत्रणासाठी कोविड अनुरूप वागणूकीबद्दल धोरणात्मक माहिती सांगणे.
- पाणी, स्वच्छता आणि आरोग्यविषयक योग्य पद्धती आणि चांगल्या सवयींचा प्रचार .



पुस्तिकेची गरज

आज जगामध्ये कोविड महामारी, भौगोलिक सीमा ओलांडून, मानवजातीसमोरील एक आव्हान ठरले आहे. अशा वेळी संसाधने आणि अनुभवांची देवाणघेवाण करणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे तसेच सहकार्य आणि परस्परांच्या अनुभवातून शिक्षण हा सर्वोत्तम उपाय ठरू शकतो. या अनुषंगाने ही पुस्तिका लोकांना संसर्गाच्या प्रसारापासून स्वतःचे संरक्षण करण्यासाठी आणि प्रतिकार करण्यासाठी प्राथमिक माहिती उपलब्ध करून देईल. ही पुस्तिका स्थानिक नागरी संस्थांना, सेवाभावी संस्थांना, आरोग्य आणि स्वच्छता व्यवस्थापन कार्यक्षेत्रात कार्यरत क्षेत्रीय कार्यकालीन तसेच इतर कर्मचारी वर्गाला मार्गदर्शिका म्हणून उपयुक्त ठरेल.

भाग

एक

धोक्याबाबत संवाद आणि समुदाय प्रतिबद्धता

हा सणासुदीचा काळ आहे आणि लॉकडाऊन निर्बंध शिथिल केल्यामुळे लोक सामाजिक मेळावे आयोजित करत आहेत. नसीमाचेही लग्न ५ दिवसांवर आले असून लग्नाच्या विधींना सुरुवात झाली आहे. नसीमाची मैत्रिण रजनी ही उषा (USHA) वर्कर आहे ती सुद्धा लग्नाला उपस्थित आहे मात्र, त्यांची तिसरी मैत्रीण लक्ष्मी कार्यक्रमात दिसत नाही.

कोरोना विषाणू कसा पसरतो?
हा विषाणू प्रामुख्याने संक्रमित व्यक्ती खोकतो किंवा शिंकतो तेव्हा बाहेर येणाऱ्या थेंबातून किंवा लाळेतून किंवा नाकातून येणाऱ्या स्त्रावाद्वारे पसरतो.
आपण कोविड-१९ चा प्रसार कसा रोखू शकतो?
पृष्ठभागांना स्पर्श करणे टाळावे, विशेषत: सार्वजनिक ठिकाणी तसेच आरोग्य सुविधा केंद्रामध्ये. नियमितपणे जंतुनाशकांनी वारंवार पृष्ठभाग स्वच्छ करावे. आपले हात वारंवार, साबण आणि पाण्याने धुवावे किंवा (किमान ७०% अल्कोहोल असलेल्या) सॅनिटायझरने स्वच्छ करावे.

कोविड-19 माझ्या परिसरात पसरल्यास आपण स्वत:चे संरक्षण कसे करू शकतो?
(किमान १ मीटर) शारीरिक अंतर ठेवणे, मास्कचा वापर करणे, खोली हवेशीर ठेवणे, गर्दी टाळणे, हात वारंवार स्वच्छ करणे आणि खोकताना तसेच शिंकताना तोंडावर रुमाल धरणे किंवा कोपरामध्ये हात दुमडून तोंडावर धरणे यासारखी खबरदारी घेऊन आपण सुरक्षित राहू शकतो.
या हंगामात बऱ्याच लोकांना सर्दी आणि ताप हा आजार झाला आहे. अशा व्यक्तींना कोविड-१९ आहे याची खात्री कशी करायची? कोविड-१९ ची सामान्य लक्षणे कोणती आहेत?
कोविड १९ ची लक्षणे फ्लू, आणि सर्दी सारखीच असतात, त्यामुळे एखाद्याला कोविड १९ ची लागण झाली आहे की नाही याची खात्री करण्यासाठी चाचणी करणे आवश्यक आहे.
सर्वात सामान्य लक्षणे आहेत:
ताप, खोकला आणि थकवा ही सर्वसाधारण लक्षणे आहेत.
इतर लक्षणांमध्ये धाप लागणे, छातीत दुखणे किंवा छातीवर दाब जाणवणे, अंगदुखी, डोकेदुखी, चव किंवा वास न येणे, वारंवार गोंधळून जाणे, घसा खवखवणे, चोंदलेले किंवा वाहणारे नाक, अतिसार, मळमळ आणि उलट्या, ओटीपोटात दुखणे आणि त्वचेवर पुरळ यांचा समावेश असू शकतो.

आपल्यामध्ये कोविड-१९ ची लक्षणे कधी दिसून येतात?
कोविड-१९ चा प्रादुर्भाव वेगवेगळ्या लोकांमध्ये वेगवेगळ्या प्रकारे दिसून येतो. बहुतेक लोकांमध्ये सौम्य ते मध्यम लक्षणे दिसून येतात आणि असे लोक रुग्णालयात दाखल न होता देखील बरे होतात. कोविड-१९ विषाणूच्या संपर्कात आल्यानंतर २ ते १४ दिवसांनी लक्षणे दिसू शकतात आणि त्याचे सौम्य ते गंभीर आजारापर्यंत परिणाम असू शकतात. काही लोकांना संसर्ग झाला असला तरी त्यांच्यामध्ये कोविड-१९ची कोणतीही लक्षणे दिसत नाहीत.
कोविड-१९ महामारी दरम्यान आपण कोणत्या प्रकारचा आहार घेऊ शकतो?
कोणतेही खाद्यपदार्थ किंवा पूरक आहार कोविड-१९ चा संसर्ग रोखू शकत नसले किंवा आजार बरा करू शकत नसले तरी रोगप्रतिकार शक्ती वाढवण्यासाठी, निरोगी आहार महत्त्वाचा आहे. चांगले पोषण, इतर आरोग्य समस्या विकसित होण्याची शक्यता देखील कमी करू शकते.

मला संसर्ग होण्याची भीती वाटते, मी कोविड-१९ होण्याचा धोका कसा कमी करू शकतो / शकते?
इतरांपासून सुरक्षित अंतर ठेवा (किमान १ मीटर).
नेहमी सार्वजनिक ठिकाणी मास्क घाला.
बंद जागेपेक्षा हवेशीर आणि मोकळी जागा निवडा. घरामध्ये हवेशीर वातावरणासाठी, असल्यास खिडकी उघडा.
आपले हात वारंवार स्वच्छ करा. साबण आणि पाणी किंवा (किमान ७०% अल्कोहोल असलेला) सॅनिटायझर वापरा. कोविड-१९ ची लस घ्या. त्यासाठी स्थानिक मार्गदर्शक सूचना पाळा.
लसीकरणाबाबत स्थानिक मार्गदर्शन पाळा.
खोकताना तोंडासमोर कोपरामध्ये हात दुमडा किंवा टिश्यूचा वापर करा.
तुम्हाला अस्वस्थ वाटत असेल तर घरीच रहा.
लक्षणे नसलेले संक्रमित लोक कोविड-१९ पसरवू शकतात का?
होय, लक्षणे नसलेले आणि लक्षणे असलेले संक्रमित लोक कोविड-१९ पसरवू शकतात. म्हणूनच संसर्ग झालेल्या सर्व लोकांची तपासणी करून निश्चिती करून घेणे, त्यांना विलगीकरणात ठेवणे आणि त्यांच्या आजाराच्या तीव्रतेनुसार त्यांना वैद्यकीय सेवा पुरवणे महत्त्वाचे आहे.

लोकांना कोविड-१९ चा दोनदा संसर्ग होऊ शकतो का?

- हे पुर्णपणे व्यक्तीच्या रोगप्रतिकार शक्तीवर अवलंबून असू शकते.

भाग

दोन

संसर्ग प्रतिबंध आणि कोविड नियंत्रण अनुरूप वागणूक

सरकारी नियमांचे पालन करून, शाळा पुन्हा सुरू होत आहेत आणि मुले शाळेत परतण्यास उत्सुक आहेत. संक्रमणाचा प्रसार रोखण्यासाठी शाळांच्या अधिकाऱ्यांनी सुरक्षिततेच्या आणि कोविड अनुरूप वागणुकीसाठी उपाययोजना आखल्या आहेत. परंतू, तरीही पालक चिंतित आहेत.

शाळेच्या प्रशासनाला भीती वाटते की बरेच पालक आपल्या मुलांना शाळेत पाठवणार नाहीत. त्यामुळे पालकांच्या शंकांचे निरसन करण्यासाठी त्यांनी पालक-शिक्षक मेळाव्याचे आयोजन केले आहे.

कोविड-१९ महामारीमध्ये आपण शारीरिक अंतर कसे राखले पाहिजे?
संसर्गाचा धोका कमी करण्यासाठी नेहमी स्वत:मध्ये आणि इतरांमध्ये किमान १ मीटर अंतर ठेवा. घरामध्ये कोविड बाधित व्यक्ती असल्यास अधिक अंतर ठेवा.
मास्क कधी वापरावा?
घराबाहेर सतत मास्क वापरला पाहिजे. मुलांनी वर्गामध्ये असताना कायम मास्क घालणे आवश्यक आहे.

योग्य प्रकारे मास्क कसा लावावा ?

- मास्क लावण्यापूर्वी आणि काढण्यापूर्वी तसेच मास्कला स्पर्श केल्यानंतर तुमचे हात साबण पाण्याने अथवा सॅनिटायझरने स्वच्छ करा.
- तुम्ही लावलेल्या मास्कमुळे तुमचे नाक, तोंड आणि हनुवटी पुर्णपणे झाकली जात असल्याची खात्री करा.
- वापरलेला मास्क काढल्यानंतर तो प्लॅस्टिकच्या पिशवीत साठवून ठेवा.
- जर तो कपड्याचा पुनर्वापर करता येईल असा मास्क असेल तर दररोज स्वच्छ धुवा. वैद्यकीय मास्क असेल तर योग्य प्रकारे कचरापेटीत टाकून त्याची विल्हेवाट लावा.
- उच्छवासाची झडप (Valves) असणारे मास्क वापरू नका.

आपण N95 मास्क किती कालावधीसाठी वापरू शकतो?

- CDC च्या मार्गदर्शनानुसार N95 मास्कचा वापर, ओला झाला नसल्यास 8 तासांपर्यंत सुरक्षित असू शकतो. (रुग्णांसाठी देखील)

आपण आपले मास्क किती वेळा धुवावे?

- पुनर्वापराचे आणि धुण्यायोग्य मास्क, ८ तास वापरल्यानंतर, दररोज धुवावेत.

मुलांसाठी वारंवार सॅनिटायझर वापरणे सुरक्षित आहे का?

- जंतू मारण्यासाठी हात सॅनिटाईझ करणे चांगले असले तरी, जेव्हा शक्य असेल तेव्हा, साबण आणि पाण्याने हात धुणे हा आरोग्यदायी पर्याय आहे.

मुलांनी व्यायाम करताना मास्क घालावेत का?

- व्यायाम करताना मास्क घालू नये, कारण मास्कमुळे श्वास घेण्याची क्षमता कमी होऊ शकते. परंतु मास्क न घालता गर्दीच्या ठिकाणी जाणे टाळावे.

भाग

तीन

पाणी स्वच्छता आणि आरोग्य

स्वच्छता आणि आरोग्याच्या चांगल्या सवयींबद्दल लोकांना जागरूक करण्यासाठी युवा स्वयंसेवकांचा एक गट शेजारच्या भागात भेट देत आहे. प्रदर्शनात कोविड मॅसकॉट आहे. एक तरुण माईक घेऊन लोकांच्या विविध प्रश्नांची उत्तरे देत फिरत आहे.

साथीच्या आजारात सामूहिक शौचालय वापरताना घ्यावयाची खबरदारी

- नेहमी मास्क वापरा
- शौचालय वापरण्यापूर्वी आणि वापरानंतर शौचालय निर्जंतुक करा आणि फ्लश करा (पाणी ओता)
- आपले हात साबणाने स्वच्छ धुवा किंवा सॅनिटायझर वापरा
- हात धुण्यासाठी, कोपराच्या किंवा पायाच्या सहाय्याने वापरता येणाऱ्या वॉश बेसिनला प्राधान्य द्या.

कोविड१९ महामारीमध्ये तसेच इतर वेळी हातांची स्वच्छता
स्वयंपाक तयार करण्यापूर्वी आणि जेवायला वाढण्यापूर्वी, जेवणापूर्वी, शौचालय वापरल्यानंतर आणि बाळाची शी धुतल्यानंतर, तसेच वारंवार, जेव्हा जेव्हा हात अस्वच्छ दिसतात तेव्हा हाताची स्वच्छता केली पाहिजे. हात धुण्यासाठी साबण आणि पाण्याचा वापर करून किमान २० ते ४० सेकंद हात धुतले पाहिजेत.
स्वच्छता राखण्यासाठी स्वच्छ पाणी महत्वाचे का आहे ?
शुद्ध पाणी आणि स्वच्छता अनेक आजारांपासून बचाव करण्यासाठी गरजेचे आहे. रोगापासून मुक्ततेसाठी, त्याचा प्रभाव कमी करण्यासाठी हात धुण्याची योग्य पद्धत, त्यासंदर्भात योग्य त्या सुधारणा, स्वच्छता, आरोग्यदायी अन्न आणि सुरक्षित पाणी वापर या बाबीसुद्धा फार महत्वाच्या आहेत. कारण त्यामुळे सामुदायिक उपजीविकेवर आणि सार्वजनिक आरोग्यावर अप्रत्यक्षरित्या होणारा परिणाम कमी होतो.
Maintain Social Distancing

पाण्याचा योग्य वापर कसा करावा?

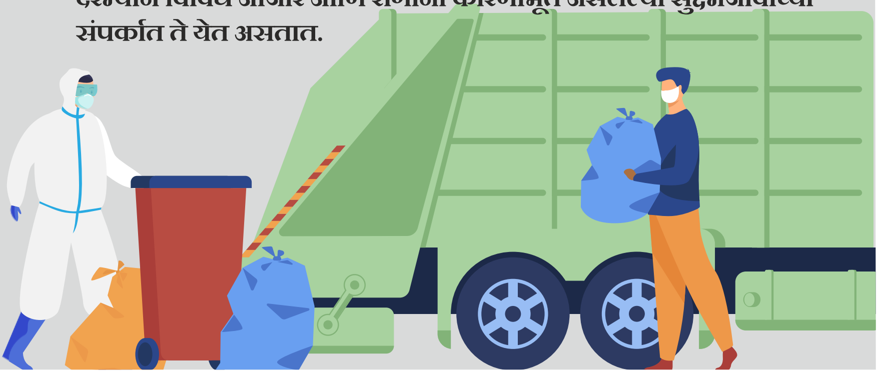
- कमीतकमी २० सेकंद हात धुत असताना, साबण लावण्याकरिता हात ओला करण्यासाठी आणि नंतर, हात स्वच्छ धुण्यासाठी पाण्याची आवश्यकता असते. त्यावेळीच फक्त नळ चालू करावा अन्यथा बंद करावा किंवा पाणी घेण्यासाठी लहान भांड्याचा वापर करावा.

करोना विषाणूचा संसर्ग पाण्याद्वारे होऊ शकतो का?

- पाण्यातून किंवा जलतरण तलावातील पाण्यात पोहण्यामुळे कोविड-१९ विषाणूचा प्रसार होत नाही. तथापि, किमान १ मीटर शारीरिक अंतर राखणे फायद्याचे आहे कारण संक्रमित व्यक्तीशी नजीकचा संपर्क आल्यास विषाणू लोकांमध्ये पसरतो.

स्वच्छता कर्मचाऱ्यांनी योग्य पीपीई किट किंवा मास्क, ग्लोव्हज का घालावे?

- स्वच्छता कर्मचाऱ्यांनी, स्वतःच्या तसेच त्यांच्या कुटुंबियांच्या आरोग्याच्या सुरक्षिततेसाठी पीपीई किट परिधान केले पाहिजे कारण त्यांच्या कामाच्या दरम्यान विविध आजार आणि रोगांना कारणीभूत असलेल्या सुक्ष्मजीवांच्या संपर्कात ते येत असतात.



Partner Organizations

- *Citizens Association for Child Rights – Kalyan-Dombivali, Mira-Bhayandar, Mumbai, Navi Mumbai.*
- *Centre For Youth Development and Activities – Nashik*
- *Ecosan Services Foundation – Pune*
- *Society for Action in Creative Education and Development – Aurangabad*
- *Youth for Unity and Voluntary Action – Akola, Nagpur*

AIILSG Mumbai

- *Mr. Ranjit Chavan, President, AIILSG*
- *Dr. Jairaj Phatak, IAS (Retd.), Director General, AIILSG*

Secretariat, Maharashtra Urban WASH-ES Coalition, RCUES, AIILSG Mumbai

- *Ms. Utkarsha Kavadi, Director*
- *Ms. Jayalaxmi Chekkala, Project Manager*
- *Ms. Shweta Nagarkar, Project Manager*
- *Ms. Amruta Paranjape, Project Manager*
- *Ms. Nayani Khurana, Communication Partnerships and Documentation Expert*
- *Ms. Riddhi Vartak, Research, Policy & Governance Associate*
- *Ms. Siddhi Pednekar, Research Associate*
- *Ms. Sneha Bhattacharya, Research Associate*
- *Mr. Shailesh Chalke, Programme Assistant*

UNICEF Maharashtra

- *Ms. Rajeshwari Chandrasekar, Chief Field Office*
- *Mr. Yusuf Kabir, WASH Specialist and Emergency and DRR Focal Point*
- *Mr. Anand Ghodke, WASH Officer*
- *Ms. Aparna Kulkarni (Gowande), State Communication Consultant*

पुस्तिका