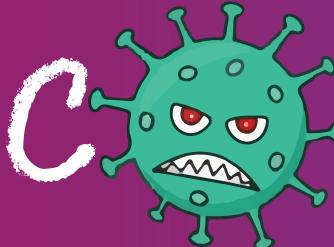




PUBLIC
HEALTH
FOUNDATION
OF INDIA

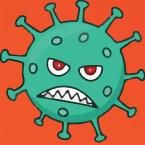
COVID-19



कोविड-१९ मधील लहान मुलांसाठी
ई-बुक



संध्याकाळची वेळ आहे आणि सध्याच्या कोविड -१६ च्या
उद्रेकाच्या वेळी, प्रत्येकजण घरीच राहतो. त वर्षाची
शिरीन आणि ६ वर्षाचा तीर्थ शेजारी शेजारी आहेत
आणि त्यांच्या बाल्कनीमध्ये एकमेकांशी बोलत आहेत.



मला नाही आवडत कोरोना च्या
सुट्ट्या, आपण बाहेर जाऊन
खेळू सुद्धा शकत नाही।



कसा आहेस तीर्थ ?
चल खेळायला जाऊ.



आपण नाही जाऊ शकत
शिरीन आपल्याला कोरोना
च्या सुट्ट्या लागल्या आहेत.
आपण बाहेर गेलोत तर
आपल्याला कोरोना ची
लागण होईल।



मला पण आवडत नाही पण
आता मी हा वेळ बुद्धिबळ
आणि संगीत शिकण्यास
उपयोगात आणत आहे.



शिरीन आणि तिचा लहान भाऊ,
राहुल हे दोघे उदास आहेत कारण
त्यांचा वडिलांनी त्यांना बाहेर
नेण्यास नकार दिला.

शिरीनः

बाबा आम्ही दोघे कंटाळले
तुम्ही आम्हाला बाहेर कुठेतरी
नेऊ शकता का?



वडील (बाबा) : नाही मुलांनो कोरोना साठी केलेल्या
लॉकडाउन मूळे आपण नाही जाऊ शकत.
लॉकडाउन मध्ये सर्वांनी आपल्या घरात राहावे आणि
कोरोना चा प्रसार कमी करण्यासाठी सर्व मैदान
पिकनिक ची स्थळे मॉल्स दुकान सुद्धा बंद आहेत.



दोन्ही मुलं आई जवळ कोरोना आणि
कोविड-१९ काय आहे हे विचारायला
जातात उज.



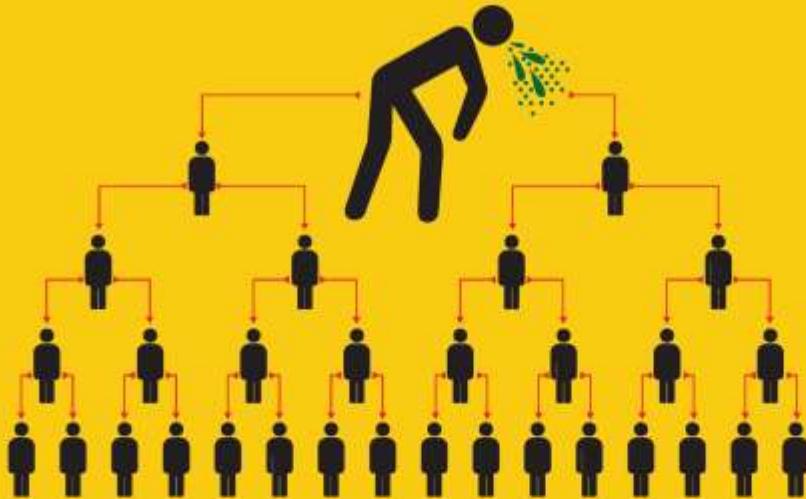
शिरीन –
आई हे कोरोना आणि
कोवीड –१९ काय आहे ?

आई—
कोरोनाव्हायरस हा एक नवीन व्हायरस आहे जो
कोविड –१९ नावाचा संसर्ग करतो .कोरोनाव्हायरस हे
खूप लहान विषाणू आहेत जे आपल्या अंगात प्रवेश
करतात आणि आपल्याला आजारी पाडतात.

शिरीन :
मला पण मागच्या हिवाळ्यात सर्दी,
खोकला झाला होता.

आई— हो बेटा पण तुला ते कोरोनाव्हायरस मूळे नव्हता झाला ह्या
व्हायरस मूळे खोकला, शिंका, आणि ताप येतो ह्यांनी खूप आजारी
असल्यासारखा वाटतं. काही लोकं जास्त आजारी पडतात आणि
त्यांना श्वास घ्याला त्रास होतो असल्यानी तर आधी दवाखान्यात जावं.

जर एखाद्या व्यक्तीला कोरोना ची लागण आहे तर तो खोकताना किंवा शिंकताना त्याचा जवळ बसलेल्या किंवा उभे असलेल्यांना कोरोना प्रसार करून त्यांना लागण करू शकतो. पुढे हे नवीन लागण झालेले व्यक्ती इतर लोकांना कोरोनाचा संसर्ग पसरवू शकतात आणि याच प्रकारे हा कोरोना पसरतो आणि निरोगी व्यक्ती सुद्धा आजारी पडायला लागते. फक्त एकाच दिवसात एक संसर्ग झालेला व्यक्ती बर्याच लोकांना आजारी करू शकतो.



पण कधी कधी कोरोनाची लागण झालेला व्यक्ती न आजारी दिसतो ना त्याला कसली लागण झाल्याचे समजते, अशा व्यक्ती मुळे संसर्ग अजून वाढायचा धोका असतो.



शिरीन आणि राहुल –
आपण ही साखळी तोड्याला हवी.
आपल्याला ही साखळी तोडायायचीच
आहे.



, वडील:

मुलांनो आपल्याला नेहमी हे लक्ष्यात ठेवायचं की इतर लोकांपासून कमीत कमी ३ फुटाचे चे नंतर ठेवावे, मास्क वापरून नाक आणि तोंड नेहमी झाकून ठेवायचे आणि वारंवार हात कमीत कमीत २० सेकंड साबणाने स्वच्छ धुवायचे.

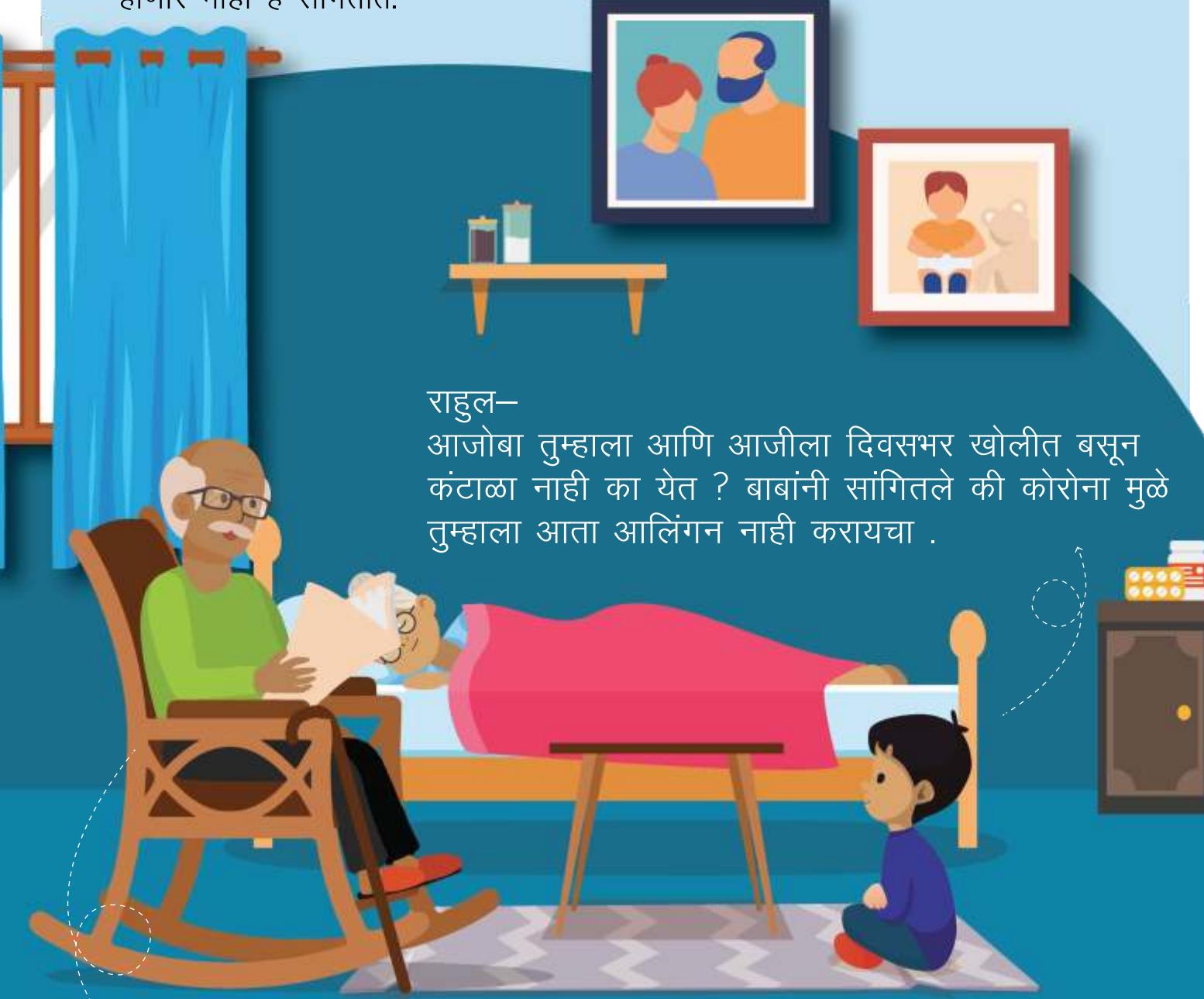
राहुल –

ठीक आहे बाबा आम्ही दोघं हे सगळ्या गोष्टी ऐकू आणि करू याचे वचन देतो. पण तुम्हाला पण आम्हाला लवकरचं उद्यानात न्याव लागेल.

वडीलय, होय लॉकडाउन
संपल्या संपल्या तुम्हाला
उद्यानात नक्की नेईल .



राहुल आपल्या आजी आजोबांच्या काळजीत असतो. कोरोना व्हायरस विषयी अजून माहिती घ्यायला तो त्यांच्या खोलीत जातो त्याचे आजोबा त्याला काळजी न करण्यासाठी सांगतात आणि खोलीत येण्या आधी हातपाय स्वच्छ धुवून ३ फुटाचे नंतर ठेवायला सांगतात, त्याला खोकताना किंवा शिंकताना हातच्या कोपर्याने झाकायला सांगतात जेणे करून हवेत संसर्ग होणार नाही हे सांगतात.



राहुल—

आजोबा तुम्हाला आणि आजीला दिवसभर खोलीत बसून कंटाळा नाही का येत ? बाबांनी सांगितले की कोरोना मुळे तुम्हाला आता आलिंगन नाही करायचा .

आजोबा—

होय तुझ्या वडिलांनी बरोबर सांगितल .आता मी आणि आजी तुमच्या सारखे सक्रिय नाही आहोत. कोरोनाव्हायरस आमच्यावर अगदी सोपेपणाने हल्ला करू शकतो त्यामुळे आम्ही अजून आजारी पडू शकतो म्हणूनच आम्ही जास्त वेळ आमच्या खोलीतच राहतो .

हात स्वच्छ पणे धुवून राहुल आपल्या आजी आजोबा साठी
जेवण घेऊन येतो.



आजोबा:
राहुल आता कोणालाही भेटल्यावर
आधी काय करणार?

राहुल—
आता अगोदर मी हात जोडून नमस्कार
करणार आणि वारंवार आपले हात साबणाने
स्वच्छ धुवून स्वतःला आणि घरच्यांना स्वरथ ठेवणार.

शिरीन आणि तिचे वडील बाल्कनी मध्ये उभे राहून तिच्या आईला भाजीविक्रेत्या कडून भाजी घेताना बघतात. तिचे वडील तिला समाजवतात की जसे आपण घरात राहतो, तसेच बरेच शूर योद्धा जसे की पोलीस डॉक्टर परिचारिका भाजीवाले इत्यादी हे कोरोनाच्या लढाईत आपल्या पर्यंत त्यांचे सेवा आताही पोचवतात आहे.



वडील:

होय पण ते टाळण्यासाठी त्यांनी आणि तुझ्या आई ने मास्क घातला आहे. त्याचा सारखे लोकं ज्यांना कामासाठी रोज बाहेर पडावं लागत आहे जेणेकरून आपल्याला सगळ्या सुविधा मिळतील हे लोकं खरे हिरो आहेत आपण नेहमी त्यांना आणि त्यांचा कामाला आदर द्यावा.



जेव्हा आपण घरात प्रवेश करतो नेहमी काळजी घ्यायची की आपण कोरोनाव्हायरसचा प्रवेश नाही होऊ देऊ. आपण नेहमी आपल्या चप्पल घराबाहेर काढायचे, वापरलेले मास्कची काळजीपूर्वक विल्हेवाट लावायची आणि हातपाय साबणाने व पाण्याने स्वच्छ साफ करायचे.

शिरीन—

आता पोलीस भाजीवाले दुधवाले साफ सफाईवाले परिचारिका आणि डॉक्टर्स हे आमचे नवीन सुपर हिरो आहेत.



आई मुलांनो तुम्हीपण समाजाची मदत शक्ता घरी मास्क बनवून,
या मला मास्क बनवण्यात हातभार लावा.



साहित्य घट्ट विणनेला कॉटन कापड, टी—शर्ट सारखं (दुपट्टा पण चालेल) कापड अनेकदा वळण्यासारखा आणि तोंड, नाक झाकण्याजेवडा मोठा असला पाहिजे. दोन रबर बँण्ड.

प्रक्रिया:

१. टी—शर्टच्या तळापासून 7—8 इंच ओलांडून सरळ कापून टाका. आपल्या समोर कापड सपाट करा आणि त्यास वळवा जेणेकरून टी—शर्टच्या तळाशी असलेल्या बाजूला (बहुधा डबल रस्तीच टाकेलेले) डावीकडे किंवा उजवीकडे तोंडलेला ठेवा.
२. तळापासून मध्यभागी आणि वरपासून मध्यभागी ते दुमडा. दुसर्या वेळी याची पुनरावृत्ती करा.
३. प्रत्येक इंचाभोवती रबरबँड किंवा केसांची टाय वळवा (डावी आणि उजवीकडील) काही इंच फॅब्रिक सोडून प्रत्येक बाजू कँडी रऱ्पर सारखी दिसलं पाहिजे.
४. मध्यभागी प्रत्येक बाजूच्या बैठकीसह, मास्कला आणखी एक थर जोडून बँडवर जादा मटेरियल फोल्ड करा.
५. दोन्ही कानावर बँड लावा, मटेरियल आपल्या चेहर्यावर आरामात बसते हे सुनिश्चित करून पुढे वापरायला घ्याव्ये.

आभार

कोरोनाव्हायरस ही कादंबरी आपल्या दैनंदिन जीवनात आपण संवाद साधण्याचा मार्ग बदलत आहे. आपण निरोगी राहू शकतो आणि काही सोप्या चरणांचे आणि पद्धतींचे अनुसरण करून घरात विषाणू पासून संरक्षण करण्यास आणि

आपल्या कुटुंबाचे संरक्षण करण्यास प्रतिबंध करू शकतो. मुलांसाठी कोरोनाव्हायरस या पुस्तकाची संकल्पना मांडली गेली आहे आणि भारतीय संदर्भातील सूक्ष्मता लक्षात ठेवून आणि मुलांना सोप्या व्यावहारिक माहितीस सक्षम बनविण्यासाठी डिझाईन केले गेले आहे जेणेकरून ते आमच्या “चांगल्या आरोग्यासाठी राजदूत” असतील.

पब्लिक हेल्थ फाउंडेशन ऑफ इंडिया ह्या संस्थेने हा एक सहकार्याने केलेला प्रयत्न आहे

आघाडी

डॉ. प्रीती कुमार, डॉ. दिलीप मावलंकार

कथालेखन

डॉ. एबीनेश अनोटोनी, धरुवी बगारिया, अर्चिता निंगू भूमिका सिर्वानी, राधिका सिंघ आणि शेरॉन कोटूम

कथा विश्लेषण:

डॉ. जयदीप पुरोहित, डॉ. अदिती दंडोतीया, डॉ. सोनाली खंडाते, डॉ. महिरा, डॉ. हार्दी, सानंदा मिश्रा, मनीषा कल्ला, डॉ. नुपूर, अर्जुन सिंग, मिस श्रीष्टी (IIPH गांधीनगर चे विद्यार्थी)

भाषांतर

डॉ. सोनाली खंडाते आणि धरुवी बगारिया

डिझाइन आणि किंज्युअलायझेशन

मिस. आरजू अरोरा काकर आणि टीम बदजनउ

तांत्रिक पुनर्वलोकन

डॉ. प्रीती कुमार, डॉ. दिलीप मावलंकार, मिस्टर संमरेन सेनगुप्ता, मिस गिना शर्मा, मिस्टर मिदांग लोढा

चला आपण सर्वजन निरोगी भारताच्या दिशेने आणि कोविड – १६ विरुद्ध लढा देऊ या

कोणत्याही प्रश्नांसाठी, कृपया gina-sharma@phfi.org वर लिहा