



PUBLIC
HEALTH
FOUNDATION
OF INDIA

COVID-19

कोविड-19 पर बच्चों के लिए
एक ई-पुस्तिका



शाम का समय है और इस कोविड-19 आउटब्रेक
(COVID-19 outbreak) में सभी लोग अपने घर पर ही रहे रहे हैं।
आठ साल की शिरीन और नौ साल का तीर्थ पड़ोसी हैं। दोनों
बच्चे अपनी-अपनी बालकनी से आपस में बात कर रहे हैं।

हम लोग बाहर निकलकर
खेल नहीं सकते इसीलिए
मुझे यह कोरोना  वाली
छुट्टी पसंद नहीं है।

कैसे हो तीर्थ,
आओ खेलते हैं।

हम नहीं खेल सकते शिरीन।
हम कोरोना की छुट्टी पर हैं।
अगर हम बाहर निकलेंगे
तो कोरोना हमें पकड़ लेगा।

मुझे भी यह पसंद नहीं है
लेकिन, मैं इस समय का
उपयोग शतरंज और
म्युजिक सीखने में
कर रहा हूँ।

शिरीन और उसका छोटा भाई राहुल परेशान हैं क्योंकि उनके पापा उनको बाहर खेलने के लिए मना कर देते हैं।

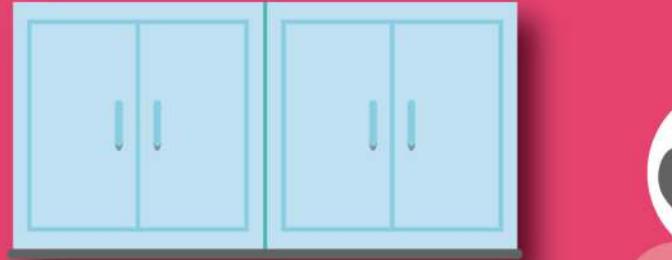
पापा, हम सब बोर हो गये हैं।
क्या आप हमें थोड़ी देर बाहर
ले जायेंगे।



नहीं बच्चों, हम बाहर नहीं जा सकते क्योंकि कोविड-19 (COVID-19) के कारण लॉकडाउन है। लॉकडाउन में सबको अपने घर के अन्दर ही रहना चाहिए। कोरोना वायरस (Corona virus) को फैलने से रोकने के लिए सारे खेल के मैदान, पिकनिक स्पॉट, मॉल और दुकानें बन्द हैं।



कोरोना वायरस (Corona virus) और कोविड-19 (COVID-19) के बारे में जानने के लिए बच्चे अपनी माँ के पास जाते हैं।



माँ, ये कोरोना वायरस
(Corona virus) और कोविड-19
(COVID-19) क्या है?

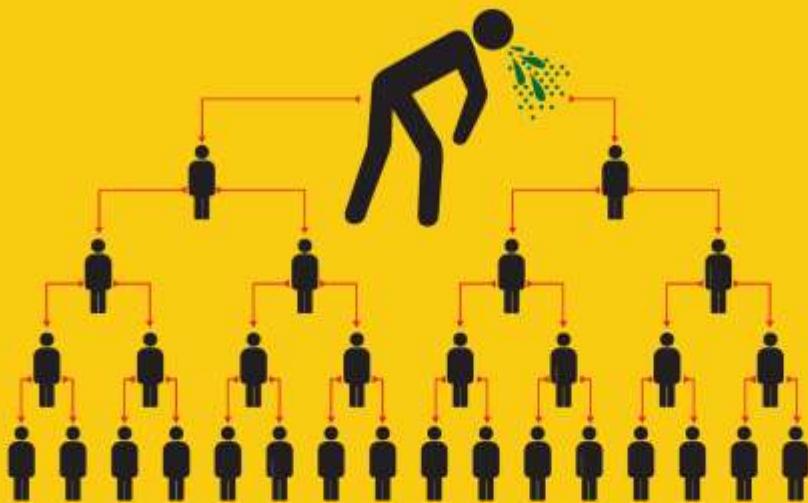


बच्चों, कोरोना वायरस (Corona virus)
एक नया वायरस है जिससे कोविड-19 (COVID-19) का
संक्रमण होता है। कोरोना वायरस छोटे-छोटे रोगाणु हैं
जो हमारे शरीर में घुसकर हमें बीमार कर देते हैं।

माँ मुझे भी पिछले जाड़े में
जुकाम और खांसी हो गई थी।

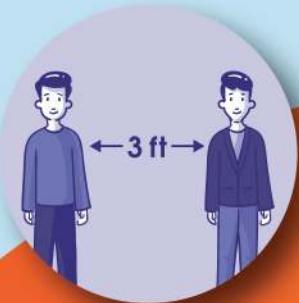
हाँ बेटा, लेकिन यह कोरोना के कारण नहीं हुआ था। कोरोना वायरस खांसी,
छींकने और बुखार जैसे लक्षण पैदा कर सकता है और कभी-कभी हमें बहुत बीमार कर
सकता है। कुछ लोग तो बहुत ही बीमार हो सकते हैं और उन्हे सांस लेने में दिक्कत
तक हो सकती है जिसके कारण उनको हास्पिटल में भर्ती कराना पड़ सकता है।

अगर किसी आदमी में कोरोना का संक्रमण है तो वह खांसने या छींकने से अपने आस-पास बैठे या खड़े लोगों में यह वायरस फैला सकता है। इसके बाद, ये नए संक्रमित लोग आगे अन्य लोगों में भी यह वायरस पहुँचा सकते हैं और इस तरह से संक्रमण की यह कड़ी बढ़ती जाती है और अधिक से अधिक स्वस्थ लोग संक्रमित होते जाते हैं और बीमार पड़ जाते हैं। केवल कुछ ही दिनों में एक संक्रमित व्यक्ति बहुत सारे लोगों को संक्रमित कर सकता है।



लेकिन कभी-कभी, कोरोना से संक्रमित आदमी न तो देखने में बीमार लगता है और न ही उसे खुद भी बीमारी का एहसास होता है। ऐसे लोग भी संक्रमण फैला सकते हैं।





बच्चों, हमें हमेशा याद रखना होगा कि अन्य लोगों से कम से कम 3 फीट की दूरी बनाए रखी जाए, मुख और नाक को मॉस्क से अच्छी तरह से ढकना होगा, और साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकेण्डों तक हाथों को बार-बार धोना होगा।



ओके पापा।
हम इन सभी बातों का पालन करने का वादा करते हैं। लेकिन आप हम दोनों को जल्दी ही पार्क ले जाएंगे।

वादा, लॉकडाउन खत्म होने के बाद, मैं तुम दोनों को खेलने के लिए बाहर लेकर जाऊँगा।



राहुल अपने दादा—दादी जी के लिए चिन्तित है। कोरोना वायरस पर अधिक जानकारी के लिए उनके कमरे में जाता है।

उसके दादा जी उसको चिन्ता न करने के लिए कहते हैं। दादा जी राहुल को कमरे में आने से पहले हमेशा हाथों को धोने, कम से कम 3 फीट दूर बैठने और कुहनी में छींकने के लिए कहते हैं जिससे उसके नाक और मुँह से निकलने वाली छोटी-छोटी बूँदें हवा में न जा सकें।



दददू आप और दादी दिन भर इस कमरे में
बैठे—बैठे ऊब नहीं जाते हैं ?
पापा ने यह भी कहा है कि कोरोना के कारण
हमें आपसे गले नहीं मिलना चाहिए।



तुम्हारे पापा ने बिल्कुल सही कहा है। तुम्हारी दादी और मैं अब बड़ी उम्र के हो गए हैं और तुम बच्चों जैसे सक्रिय नहीं हैं। कोरोना वायरस हम पर आसानी से हमला कर सकता है और हम बीमार पड़ सकते हैं। इसीलिए हम ज्यादातर अपने कमरे में ही रहते हैं।

हाथों को अच्छी तरह से धोने के बाद राहुल अपने दादा और दादी जी के लिए खाना लेकर वापस आता है।



अब अगर तुम दूसरों से मिलोगे
तो क्या करोगे?

अब मैं सबका अभिवादन नमस्ते से किया करूँगा।
और अब मैं हमेशा अपने हाथों को धोऊँगा
जिससे मैं और मेरा परिवार
स्वस्थ और सुरक्षित रहे।

शिरीन और उसके पापा बालकनी में खड़े होकर मम्मी को सब्जी वाले से सब्जी खरीदते हुए देख रहे हैं।

पापा बताते हैं कि इस समय जब हम सभी लोग घर के अन्दर हैं, तब बहुत सारे बहादुर कोरोना योद्धा जैसे सब्जी वाले, पुलिस वाले, नर्स, डाक्टर हम लोगों तक जरूरी सेवाएं पहुँचाने के लिए रोज काम कर रहे हैं।



पापा, क्या यह सब्जी वाला भी कोरोना वायरस से संक्रमित हो सकता है?

हाँ बेटा, बिल्कुल। लेकिन इससे बचने के लिए, उसने और तुम्हारी मम्मी ने भी मॉस्क पहन रखा है। उसके जैसे हीरो हमारी रोजमर्ग की जरूरतों को पूरा करने के लिए प्रतिदिन घर से बाहर काम करने के लिए निकलते हैं।

हमें हमेशा उनका और उनके काम का सम्मान करना चाहिए।



जब भी हम घर में आएं तो हमें बहुत सावधान रहना चाहिए जिससे कोरोना वायरस हमारे घर में न घुस सके। हमें हमेशा अपने जूते घर के बाहर ही निकाल देना चाहिए और पहने हुए मॉस्क को सुरक्षित ढंग से निस्तारित करना चाहिए। इसके बाद अपने हाथों को साबुन और पानी से ठीक से धोना चाहिए।



अब हम जान गए हैं कि वास्तव में,
सब्जी वाले, दूध वाले, सफाईकर्मी, पुलिस
वाले, नर्स, डॉक्टर हमारे सुपर हीरो हैं।



तुम लोग घर पर ही मॉस्क बनाकर लोगों की
मदद कर सकते हो।
आओ और मेरी मदद करो।



कॉटन के कपड़े जैसे एक टी—शर्ट को कसकर बांधों। (दुपट्टा भी काम में लाया जा सकता है। यह कपड़ा इतना लम्बा होना चाहिए कि कई पर्तों में मोड़कर तुम्हारे मुँह और नाक को ढका जा सके।)

दो रबर बैण्ड या बाल बांधने वाला

बनाने की विधि

1. टी—शर्ट के निचले हिस्से से 7—8 इन्च कपड़ा काट लो। अब कटे हुए कपड़े को अपने सामने फैला लो और इसको इस तरह से मोड़े कि टी—शर्ट के नीचे वाला हिस्सा (आमतौर पर दुहरी सिलाई वाला सिरा) बांयी या दायीं ओर हो।
2. अब इस कपड़े को नीचे से बीच की ओर और ऊपर से बीच की ओर मोड़ लो और इस प्रक्रिया को एक बार और दुहराओ।
3. अब इसके दाहिने एवं बाएं सिरे पर रबर—बैण्ड/बालों को बांधने वाला बैण्ड इस तरह से लगाएं कि दोनों तरफ कैंडी रैपर की भौति कुछ इन्च कपड़ा छूट जाए।
4. इसके बाद बैण्ड के बाहर निकले कपड़े को फिर से इस तरह से मोड़ें कि मास्क की एक परत और बन जाए।
5. अब बैण्ड को दोनों कानों पर इस तरह से लगाएं कि यह मॉस्क आसानी से मुँह और नाक पर फिट हो जाए।

आभार

नोवेल कोरोना वायरस के कारण हमारी रोजमर्रा की जिन्दगी में आपस के मेल-मिलाप के तौर-तरीकों में बदलाव आ रहा है। हम स्वस्थ्य रह सकते हैं और वायरस को अपने-अपने घरों में धुसने से रोक सकते हैं। कुछ मामूली कदम एवं तौर-तरीके अपना कर हम अपने परिवारों को सुरक्षित कर सकते हैं।

बच्चों के लिए कोरोना पर इस पुस्तिका की अवधारणा एवं अभिकल्पना भारतीय समाज के ताने-बाने की बारीकियों को ध्यान में रखकर किया गया है जिससे हमारे बच्चे आसान और व्यवहारिक ज्ञान से सशक्त हो सकें तथा अच्छे स्वास्थ्य के लिए दूत का काम कर सकें।

नेतृत्व

डॉ. प्रीति कुमार, डॉ. दिलीप मावलंकर

आलेख

डॉ. इविनेश एन्टोनी, सुश्री धुवी बगारिया, सुश्री अर्चिता निन्गू
सुश्री भूमिका सीरवानी, सुश्री राधिका सिंह एवं सुश्री शेरोन कोटुम

अनुवाद

रघुकुल रतन पाण्डेय, डॉ. आशीष अवस्थी, आशीष शुक्ला

अभिकल्प एवं दृश्य

सुश्री आरजू अरोड़ा काकेर एवं टीम सेन्टम

तकनीकी समीक्षा

डॉ. प्रीति कुमार, डॉ. दिलीप मावलंकर, श्री समरेश सेन गुप्ता,
सुश्री गिना शर्मा, श्री मृदंग लोड़ा

आइए! स्वस्थ भारत और कोविड-19 के विरुद्ध जारी संघर्ष में एकजुट होकर काम करें।

किसी प्रकार की जानकारी के लिए कृपया gina.sharma@phfi.org पर मेल प्रेषित करें।