

कोविड 19 संक्रमण के संदर्भ में



# संचारकर्मियों के लिए मैनुअल



unicef   
for every child





## कोविड 19 संक्रमण के संदर्भ में संचारकर्मियों के लिए मैनुअल

लेखन एवं संयोजन

राकेश कुमार मालवीय, विश्वम्भरनाथ त्रिपाठी, सचिन कुमार जैन

तकनीकी सहयोग

डॉ. वंदना भाटिया एवं अनिल गुलाटी (यूनीसेफ), मध्यप्रदेश

आकल्पन

अमित सक्सेना

प्रकाशक

विकास संवाद

संपर्क

226, प्रथम तल, धन्वन्तरी काम्प्लेक्स के सामने, अरेरा कॉलोनी,  
शाहपुरा, भोपाल, मध्यप्रदेश. भारत. 462016

फोन : 0755 - 4252789

ईमेल

vikassamvad@gmail.com

# विषय सूची

1. कोविड 19 की रोकथाम में संचारकर्मी की भूमिका	02
2. क्या है कोविड-19 ?	05
3. कोरोना-कोविड-19 से बचाव के तरीके	15
4. कोविड-19 की स्थिति और मानवीय व्यवहार	23
5. कोविड-19 की स्थिति में संचारकर्मी	26
6. कोविड-19 महामारी और सजगता के साथ कवरेज	31
7. अफवाहें - महामारी के दौरान दूसरी चुनौती	34
परिशिष्ट - 1 : कोविड 19/कोरोना से जुड़ी साठ अफवाहें और झूठी खबरें	37
परिशिष्ट - 2 : पूर्वाग्रहों से बचने के लिए भारत सरकार द्वारा जारी दिशा-निर्देशिका का हिंदी अनुवाद	48





# 1

## **कोविड 19 की रोकथाम में संचारकर्मी की भूमिका**



कोरोना संक्रमण के प्रबंधन में एक संचारकर्मी होने के नाते समुदाय को जागरूक करवाने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका है। इसके लिए जरूरी है कि लोगों तक सही और तथ्यात्मक खबरें सूचनाएं और जानकारीयां पहुंचें। उन सूचनाओं का प्रस्तुतिकरण ऐसा हो जिससे लोग सावधान भी रहें, लेकिन अनावश्यक रूप से घबरा भी न जाएं। संचारकर्मी की जिम्मेदारी केवल सूचनाएं पहुंचाने तक ही सीमित नहीं है, उससे आगे, समुदाय को जोड़ने, प्रेरित करने, परामर्शदाता बनने, सुगमकर्ता, सहयोगी, विश्लेषक के रूप में भी महत्वपूर्ण भूमिका हो सकती है। इसके लिए एक संचारक के नाते खुद कोरोना के बारे में निरंतर अपडेट करते रहना चाहिए और दूसरों को भी मदद करना चाहिए।

## कोरोना

संक्रमण के प्रबंधन में एक संचारकर्मी होने के नाते हमारी इस बीमारी के प्रति समुदाय को जागरूक करवाने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका है। इसके लिए जरूरी है कि लोगों तक सही और तथ्यात्मक खबरें, सूचनाएं और जानकारीयां पहुंचें। उन सूचनाओं का प्रस्तुतिकरण ऐसा हो जिससे लोग सावधान भी रहें, लेकिन अनावश्यक रूप से घबरा भी न जाएं और भेदभाव को बढ़ावा न दें। संचारकर्मी की जिम्मेदारी केवल सूचनाएं पहुंचाने तक ही सीमित नहीं हैं, उससे आगे, समुदाय को जोड़ने, प्रेरित करने, परामर्शदाता बनने, सुगमकर्ता, सहयोगी, विश्लेषक के रूप में भी महत्वपूर्ण भूमिका हो सकती है। इसके लिए एक संचारक को खुद कोरोना के बारे में निरंतर अपडेट करते रहना चाहिए और दूसरों को भी मदद करना चाहिए।



कोविड-19 एक वैश्विक महामारी है। इसका फैलाव विश्व के 200 देशों तक हो चुका है। इसका आशय है कि मीडिया की भूमिका यह भी बन जाती है कि वह वैश्विक परिदृश्य में घट रही घटनाओं के बारे में समाज को तथ्यात्मक और वैज्ञानिक जानकारी देता रहे। दुनिया के कई देशों में इस बीमारी के उपचार और कोविड-19 से बचाव के टीके की खोज जारी है, यानी समाज को मीडिया से ही यह जानकारी मिलती है कि कोविड-19 के उपचार की खोज कहां तक पहुंची है या किस तरह के अनुभव दर्ज किये जा रहे हैं! एक अच्छा संचारकर्मी हमेशा वैश्विक विषयों और उसके प्रभावों को अपने क्षेत्र की



परिस्थिति से और इससे उलट अपने क्षेत्र की परिस्थिति को वैश्विक परिदृश्य से जोड़कर घटनाओं का विश्लेषण करता है। इससे उसे अपनी जरूरत और संचार की रणनीति बनाने में मदद मिलती है। इस प्रक्रिया से सूचनाएं ज्यादा विश्वसनीय और उपयोगी हो जाती हैं।

हर महामारी, दुनिया में या फिर उन देशों में रहने वाले समाज के व्यवहार के प्रभावित करती है, जहां भी उसका फैलाव होता है। कोविड-19 के कारण भी समाज को अपने व्यवहार में कुछ खास बदलाव करने की जरूरत पड़ रही है। शारीरिक दूरी, मास्क लगाना, बार-बार कम से कम तीस सेकंड तक निर्धारित तरीके से हाथ धोना, ज्यादा जोखिम वाले समूहों की देखभाल के तरीके अपनाना आदि; इसी तरह महामारी भय भी पैदा करती है और यह आशंका भी, कि कहीं इसके कारण छुआछूत या सामाजिक भेदभाव जैसी बुराइयां नया रूप न लेने लें। ऐसे में मीडियाकर्मियों की बहुत अहम भूमिका हो जाती है कि वे इन पक्षों पर सतत नजर रखें, उनका तथ्यात्मक और वैज्ञानिक नजरिए से प्रस्तुतीकरण करें और उन पक्षों को ज्यादा उभारें, जिसने समाज में नकारात्मक व्यवहार का फैलाव न हो।

इसके लिए संचारक अपने कार्यक्षेत्र में बेहतर ढंग से अपनी भूमिका को निभाने के लिए ऐसे औपचारिक—अनौपचारिक समूहों का निर्माण भी कर लेता है, जो उसके लिए मददगार साबित होते हैं। इस टीम के साथ मिलकर हम कोरोना संक्रमण को रोकने की योजना बना सकते हैं। साथ ही बीमारी के प्रभाव के आकलन तथा रणनीति बनाने में सहयोग कर सकते हैं। प्रशासन को ऐसे मसलों पर आगाह कराते रहना और उसकी समीक्षा करके भी अपनी भूमिका निभा सकते हैं, क्योंकि एक संचारक के पास विश्वसनीय और सटीक सूचनाएं हमेशा होती हैं।

‘संचारकर्मियों के लिए मैनुअल’ के माध्यम से हमने कोशिश की है कि एक ओर जहां इस महामारी के संदर्भ में सरल भाषा में जानकारीयां आ पाएं वहीं इस दिशा में भी प्रयास किया है कि एक संचारकर्मी अपना काम करते हुए खुद को इससे कैसे बचाए रखे। हालांकि हम मानते हैं कि संचारकर्मियों ने इस दिशा में काम करने के लिए खुद को तैयार किया है, लेकिन फिर भी यह दस्तावेज उनके लिए कई नई जानकारीयों वाला होगा।

हमने कोशिश की है कि समाज में इस महामारी को लेकर चल रही विभिन्न किस्म की भ्रांतियों को समझने के लिए भी एक जगह लेकर आया जाए, क्योंकि इससे वैज्ञानिक नजरिए से ही लड़ा जा सकता है।

2021 में कोविड वैक्सीन की सरकार की तरफ से शुरुआत होने की संभावना है। वैक्सीन के लिए मीडिया एक प्रवक्ता की तरह काम कर सकता है, जिससे लिए सही जानकारी बहुत जरूरी है ताकि जब भी इस वैक्सीन को रोल आउट किया जाए और उस समय यदि कोई घटनाएं होती भी हैं तो उनकी यूनीसेफ की मदद से यह एक मीडिया मैनुअल बनाया जा रहा है ताकि स्वास्थ्य कर्मियों और स्वास्थ्य विभाग की मदद से सटीक रिपोर्टिंग हो सके।



## 2

### क्या है कोविड-19 ?



इस भाग में हम कोविड 19 से संबंधित कुछ जरूरी जानकारियां रख रहे हैं। यह संचारकर्मी और आमजन दोनों के लिए महत्वपूर्ण है। चूंकि संचारकर्मियों की संक्रमण के दौरान ज्यादा लोगों के संपर्क में आने की संभावना होती है, तो व्यक्तिगत रूप से उनके लिए सुरक्षा मानकों का पालन करना और दूसरे लोगों को उन मानकों का पालन करवाना और नहीं करने की स्थिति में उसकी संचारनीति तैयार करना भी जिम्मेदारी है।



**प्रायः** वायरस को बुरा कहा जाता है, लेकिन वे मनुष्यों, पौधों, जानवरों और पर्यावरण के लिए कई महत्वपूर्ण कार्य भी करते हैं। उदाहरण के लिए, कुछ वायरस मेजबान या व्यक्ति को अन्य संक्रमणों से बचाते भी हैं। वायरस भी विभिन्न प्रजातियों के बीच जीन को स्थानांतरित करके विकास की प्रक्रिया में भाग लेते हैं। जैव-वैज्ञानिक शोध में वैज्ञानिक कोशिकाओं में नए जीन डालने के लिए वायरस का उपयोग किया जाता है।

कोविड-19 एक तेजी से फैलने वाली संक्रामक महामारी है, जो नोवेल कोरोना वायरस से फैल रही है। यह (SARV-COV-2) वायरस एक सरल सा कण है। यह अत्यंत सूक्ष्मकोशिकीय कण या अणु होते हैं जो नाभिकीय अम्ल और प्रोटीन से मिलकर बने होते हैं। यह किसी भी मानव शरीर को संक्रमित कर सकते हैं। यह किसी शरीर के बाहर तो सक्रिय अवस्था में नहीं होते हैं, पर शरीर के अंदर पहुंचकर सक्रिय हो जाते हैं। कुछ वायरस चर्बी के खोल में भी समाए हुए होते हैं। वे अपने दम पर प्रजनन करने में असमर्थ होते हैं। ये विषाणु उन जीवों पर निर्भर करते हैं जिन्हें वे वाहक व्यक्ति (मेजबान शरीर) को संक्रमित करते हैं। फिलहाल मानव शरीर के अलावा नोवेल कोरोना वायरस के दूसरे जीव—जंतुओं में पाए जाने के सबूत नहीं मिले हैं। ऐसा माना गया है कि यह वायरस पहले चमगादड़ों में पाया गया है। चमगादड़ों से रुपांतरित होकर यह मानव शरीर में आया है।

चीन के वुहान शहर से दिसम्बर 2019 में शुरू हुआ नोवेल कोरोना वायरस कोविड-19 का संक्रमण अभी तक दुनिया के दो सौ देशों में फैल चुका है। दुनिया के कई देशों में लगाए गए लॉक डाउन के कारण इसके प्रसार की गति धीमी हुई है। विश्व स्वास्थ्य संगठन कोरोना वायरस के केसेस और परिस्थितियों को सामने ला रहा है।

## कैसे फैलती है यह बीमारी?

- इस बीमारी से पीड़ित व्यक्ति जब खांसता या छींकता है, तो उस व्यक्ति के मुंह से निकला लार या थूक की बूंदें उसके आसपास हवा में फैल जाती हैं और कुछ देर बाद सतह पर या आसपास की वस्तुओं (कुर्सी / टेबल, मोबाइल, बर्तनों आदि) पर गिर जाती हैं।
- यदि कोई व्यक्ति खांसते या छींकते समय उस व्यक्ति के आसपास में होता है या उस सतह/वस्तुओं को छूता है जहाँ यह बूंदें फैली हैं और फिर बिना हाथ धोए मुंह, आंख, नाक को छूता है तो वह व्यक्ति संक्रमित हो सकता है।
- यदि हम किसी व्यक्ति को छूते हैं या हाथ मिलाते हैं।
- यह बीमारी सभी आयु-वर्ग के लोगों को हो सकती है पर बूढ़े एवं पहले से रक्तचाप, मधुमेह, कैंसर एवं हृदय रोग आदि गंभीर बीमारी से पीड़ित हैं या रोग प्रतिरोधक क्षमता कम है तो उनमें जोखिम अधिक है। उनके लिए यह जानलेवा बन सकती है।





## जोखिम में कौन?

### उच्च जोखिम



किसी संक्रमित मरीज के शरीर के किसी पदार्थ के संपर्क में बिना पीपीई किट पहने, मास्क, ग्लव्स, फुल पीपीई सूट पहने आए हों जैसे लार, खून, उल्टी, मूत्र।

किसी संक्रमित मरीज के शरीर के सीधे संपर्क में आए हों, हाथ मिलाया हो, हग किया हो या मरीज की देखभाल की हो।

संक्रमित मरीज के कपड़े धोए हों, बर्तन साफ किए हों।

यदि संक्रमित मरीज के साथ एक ही घर में रहे हों।



यदि आसपास कोई संक्रमित मरीज बिना किसी सुरक्षा साधनों के आया हो।

यदि किसी व्यक्ति के साथ लगातार छह घंटे से अधिक सफर किया हो और बाद में वह व्यक्ति कोविड 19 पाजिटिव आया हो।

### कम जोखिम



किसी उच्च जोखिम वाले व्यक्ति के साथ कार्यस्थल या क्लासरूम या ऐसे ही किसी स्थान पर कुछ समय के लिए साथ रहे हैं।

यदि किसी सार्वजनिक बस, ट्रेन, हवाई जहाज, पानी जहाज आदि में सफर किया है।

## इस बीमारी के मुख्य लक्षण क्या हैं?

- बुखार होना एवं बदन में दर्द।
- गले में खराश, दर्द या सूखी खांसी आना।
- सांस लेने में तकलीफ।



- समय के साथ नोवल कोरोना वायरस कोविड-19 के संक्रमण के लक्षणों में भी बदलाव देखा जा रहा है। बुखार, सर्दी, जुकाम, गले में खराश, बदन दर्द, थकान, कमजोरी, सिरदर्द और कुछ मामलों में उल्टी और दस्त, जोड़ों में दर्द, शुगर या बीपी बढ़ जाना, डायरिया तो देखने को मिल ही रहे हैं, लेकिन इनसे साथ ही ताजा मामलों में कुछ और भी लक्षण देखने को मिले हैं, जैसे कि जीभ के स्वाद का चला जाना या सूंघने की क्षमता का खत्म हो जाना। इसके साथ ही उम्र के अनुसार भी लक्षण पाए जा रहे हैं।
- हमें इस संबंध में चिकित्सकीय नतीजों और नए शोध अध्ययनों के बारे में खुद को अपडेट रखना है, क्योंकि इस बारे में लगातार नए-नए नतीजे सामने आ रहे हैं। किसी भी संक्रमित व्यक्ति को अपने लक्षणों के बारे में अधिक सचेत रहने की आवश्यकता है। समय पर सटीक सूचनाओं और वैज्ञानिक नजरियों के साथ इस बीमारी के जोखिम को निश्चित रूप से कम किया जा सकता है। साथ ही कोविड बीमारी के इलाज को लेकर भी नए-नए शोध सामने आ रहे हैं, जिन्हें पढ़ कर बारीकी से सही जानकारी आम लोगों तक पहुंचाना, एक्सपर्ट से संपर्क में रहना और अफवाहों को काबू में रखना और न फैलाना बहुत जरूरी है।

## सबसे ज्यादा जोखिम में कौन

सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल (CDC) एंड प्रिवेंशन के मुताबिक किसी भी उम्र के वह लोग जिन्हें यह बीमारियां हैं वह कोविड 19 के उच्च जोखिम की श्रेणी में आ सकते हैं –

- कैंसर/एचआईवी या अन्य रोग प्रतिरोधक शक्ति कम करने वाले रोग से पीड़ित।
- किडनी से संबंधित गंभीर बीमारियां।
- श्वसन तंत्र से संबंधित गंभीर बीमारियां।



- मोटापा या जिनका बीएमआई तीस अथवा उससे अधिक है।
- हृदय से संबंधित गंभीर बीमारियां।
- सिकल सेल डिजीज।
- डायबिटीज।
- अस्थमा।
- हायपरटेंशन या उच्च रक्तचाप, दिल के मरीज।
- कमजोर रोग प्रतिरोधक क्षमता वाले व्यक्ति।
- लीवर से संबंधित बीमारियों का शिकार व्यक्ति।
- गर्भवती महिलाएं।
- फेफड़ों से संबंधित रोगों का शिकार व्यक्ति।
- धूम्रपान करने वाले व्यक्ति, जिनकी उम्र अधिक हो गई हो और रोगों से लड़ने की क्षमता कम हो, हालांकि ताजा मामलों में युवाओं में भी यह संक्रमण तेजी से बढ़ता हुआ पाया गया है।
- बच्चे, बुजुर्ग, गर्भवती महिलाएं जिनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो या किसी गंभीर बीमारी का शिकार हों।

## बीमारी के लक्षण दिखने पर क्या करें?

आपका इस संक्रमण के प्रति जागरूक रहना ही सबसे महत्वपूर्ण उपाय है। इसलिए इस वक्त खुद की निगरानी बेहद महत्वपूर्ण हो गई है। यदि आपको ऐसा लगता है कि आप किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आए हैं, जो इस संक्रमण का शिकार हुआ है या आपने कहीं लंबी दूरी की यात्रा की है और संक्रमित होने की आशंका मन में होती है तो सुरक्षा की दृष्टि से आप

खुद को या तो आइसोलेट कर सकते हैं या क्वारंटीन भी कर सकते हैं। इसके लिए सरकार ने एक गाइडलाइन जारी की है, जिसका पालन करते हुए आप खुद को और अपने आसपास के लोगों को सुरक्षित कर सकते हैं।



### सेल्फ क्वारंटीन

क्वारंटीन का मकसद लोगों की गतिविधियों पर अंकुश लगाना है। ये ऐसे लोग हो सकते हैं जो बीमार नहीं हैं लेकिन, कोरोना के मरीजों के संपर्क में आए हैं। इसका मकसद कोविड-19 को फैलने से रोकना है। इससे पहले कि इन लोगों में भी बीमारी के लक्षण दिखने लगें।



## सेल्फ आइसोलेशन

सामान्य रूप से आइसोलेशन की प्रक्रिया तब अपनाई जाती है जब कोई व्यक्ति किसी संक्रामक बीमारी से संक्रमित हो जाता है। आइसोलेशन का मतलब उन लोगों को अलग करने से है जो कोविड-19 से बीमार हैं। इन्हें इसलिए अलग किया जाता है ताकि संक्रमण एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में न फैल पाए।

जहाँ बीमारी का फैलाव है तो तुरंत अपने आप को अलग करें यानि दूसरों के सम्पर्क में न रहें। नजदीकी अस्पताल में या हेल्पलाइन 24x7 011-23978046 और निःशुल्क नम्बर 1075 पर संपर्क करें। मध्यप्रदेश में इस विषय पर 104 टोल फ्री नंबर तय किया गया। अपने क्षेत्र की आशा या एएनएम को सूचित करें।

कोविड 19 की इस संबंध में गाइडलाइन परिस्थितियों को देखकर लगातार अपडेट भी की जा रही हैं। राज्य इस संबंध में लगातार निर्देश जारी कर रहे हैं।

## क्या कोविड-19 बीमारी का कोई इलाज है?

अब तक कोई इलाज नहीं है। संक्रमण से जो तकलीफें होती हैं उसे दूर करने के लिए आवश्यक दवाएं दी जाती हैं। यदि लक्षण गंभीर हों तो अस्पताल में भर्ती करना पड़ता है। हालांकि इस दिशा में वैज्ञानिक खोजें चल रही हैं। उपचार की खोज की दिशा में दुनिया के कई देश प्रयास कर रहे हैं।

इस संबंध में यह ध्यान रखना जरूरी है कि नोवल कोरोना वायरस कोविड-19 के लक्षणों का स्तर अलग-अलग हो सकता है। ऐसे मरीज जिन्हें पहले से डायबिटीज या ऐसी अन्य गंभीर बीमारियां हैं उनके लिए यह वायरस और खतरनाक साबित हो सकता है। ऐसा भी सामने आ रहा है कि सभी कोविड-19 पॉजीटिव लोगों में सभी तरह के लक्षण उभरकर सामने नहीं आते हैं। ऐसा माना जा रहा है कि अस्सी प्रतिशत मरीज बिना किसी गंभीर जटिलता के ठीक हो जा रहे हैं, लेकिन कोविड-19 संक्रमित हर छह में से एक व्यक्ति गंभीर जटिलता का शिकार हो सकता है। अधिक गंभीर मरीज निमोनिया से पीड़ित हो सकता है जिसका उपचार उच्च स्तरीय सुविधाओं वाले अस्पताल में ही संभव है। कोविड संक्रमित व्यक्ति के शरीर का तापमान, पल्स रेट और ऑक्सीजन लेवल की नियमित निगरानी की जानी चाहिए।

## बचाव सबसे महत्वपूर्ण है!

- साबुन या सेनेटाइजर से अच्छी तरह से बार-बार अपने हाथ कम से कम बीस-तीस सेकंड तक धोएं, खासकर मास्क पहनने के पहले, छूने के पहले और उतारने से पहले, खाना पकाने, खिलाने के पहले और शौच का इस्तेमाल करने के बाद, बच्चों का मल निपटान करने के बाद या किसी बीमार व्यक्ति को छूने के बाद या आस पास के साथियों को छूने के बाद हाथ धोना है।





- छींकते या खांसते समय अपने मुंह एवं नाक को रुमाल से ढकें।
- अपनी नाक, मुंह या आँख को बार-बार न छुएं।
- जब तक कि आकस्मिक रूप से आवश्यक न हों, घर से बाहर न निकलें।
- भीड़ वाली जगहों पर न जाएँ।
- कम से कम 2 गज यानि 6 फीट की दूरी बनाए रखें।



- उन स्थानों की यात्रा न करें जहाँ कोविड-19 के मरीज पाए गए हैं।
- बीमार लोगों के साथ निकट संपर्क से बचें।



कोरोना के संक्रमण को रोकने एवं बीमारी को दूर करने के लिए अनेक घरेलू नुस्खों एवं अन्य अफवाहों को फैलाया जा रहा है, जो प्रामाणिक नहीं हैं। बहरहाल शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए हमें हर संभव प्रयास करना चाहिए।

## उपचार और संक्रमण के फैलाव को रोकना

कोविड-19 बीमारी से बचाव का एकमात्र उपाय है संक्रमण से बचना यानि संक्रमित व्यक्ति से संपर्क में न आना एवं समुदाय में संक्रमण के प्रसारण की श्रृंखला को तोड़ना। यहाँ इन 4 लोक स्वास्थ्य उपायों का परिपालन अत्यंत महत्वपूर्ण है -

### 1 शारीरिक दूरी बनाना

रोकथाम का सबसे बेहतर तरीका है शारीरिक दूरी।

### 2 क्वारंटाइन ( Quarantine ) या संगरोध

उन व्यक्तियों को अलग (दूर) रखना जो कोविड-19 से ग्रस्त तो नहीं हुए हैं, लेकिन संक्रमित व्यक्तियों के संपर्क में आने की वजह से उनके बीमार पड़ने की संभावना बढ़ गई है। ऐसे लोगों को 14 दिन तक अपने आप को घर में ही बने रहना होगा।

### 3 आईसोलेशन ( Isolation ) या पृथक्करण

जिस व्यक्ति में संक्रमण होने की पुष्टि हो जाती है, उन्हें पृथक् या एकांत में रखा जाता है। यह प्रक्रिया अस्पताल या सुविधाओं से युक्त स्वास्थ्य केंद्र में की जाती है। होम आइसोलेशन की सलाह तक दी जाती है, अगर मरीज के लिए अलग कमरा, अटैच टायलेट बाथ के साथ उपलब्ध हो जहां से वो बाहर दूसरे घर के सदस्यों के संपर्क में न आए और अपने तौलिया, चादर, कपड़े, बर्तन अलग कर ले और डॉक्टरों से लगातार फॉलो कर अपने खुद की समय-समय पर जांच, बीपी, पल्स और पल्स ऑक्सीमीटर से एसपीओ 2 को घर पर ही नाप सके, ताकि समय पर या जरूरत तुरंत उसे नजदीकी कोविड देखभाल केन्द्र या अस्पताल में शिफ्ट किया जा सके और घर में हर सदस्य के लिए ऐसे में मास्क का उपयोग करना और साफ-सफाई सारी रखना आवश्यक है।





#### 4 कन्टेनमेंट ( Containment ) या संरोधन/नियंत्रण

जब लोगों के बीच सामाजिक दूरी (Social Distancing) बनाए रखने के उपाय अपर्याप्त लगने लगें, कन्टेनमेंट या संरोधन/ नियंत्रण का उपाय अपनाना आवश्यक हो जाता है। लोगों के बीच संपर्क को कम से कम करने के आशय से कन्टेनमेंट का हस्तक्षेप संपूर्ण समुदाय, शहर या प्रक्षेत्र में लागू किया जाता है। न्यूनतम आवश्यक सेवाओं को नियंत्रण की इस अवस्था से छूट दी जाती है। परिस्थितियों के अनुसार सरकार इस संबंध में गाइडलाइन में संशोधन कर रही है।



#### मरीज के घर में बरतने वाली सावधानियां

यदि किसी परिवार में कोई व्यक्ति कोरोना से संक्रमित हो गया है तो निम्न सावधानियां आवश्यक रूप से बरतें -

- अगर मरीज के लिए अलग कमरा, अटैच टायलेट बाथ के साथ उपलब्ध हो, जहां से वो बाहर दूसरे घर के सदस्यों के संपर्क में न आए और अपने तौलिया, चादर, कपड़े, बर्तन अलग कर ले और डॉक्टरों से लगातार फॉलो कर अपने खुद की समय-समय पर जांच, बीपी, पल्स और पल्स आक्सीमीटर से एसपीओ 2 को घर पर ही नाप सकें, ताकि समय पर या जरूरत तुरंत उसे नजदीकी कोविड देखभाल केन्द्र या अस्पताल में शिफ्ट किया जा सके और घर में हर सदस्य के लिए ऐसे में मास्क का उपयोग करना और साफ-सफाई सारी रखना आवश्यक है।
- मरीज एवं मरीज की देखभाल में लगे व्यक्ति को हर समय मास्क का उपयोग करना चाहिए। मास्क छह से आठ घंटे में बदल दिया जाना चाहिए।
- किसी भी व्यक्ति खासकर बूढ़ों या बहुत छोटे बच्चों को संक्रमित व्यक्ति के पास न जानें दें।
- रोगी के द्वारा उपयोग किए गए बर्तन एवं कपड़ों को तुरंत साबुन युक्त पानी में डाल दिया जाना चाहिए और लगभग 20 मिनट बाद इसे अच्छी तरह से साबुन या डिटरजेंट से धुला जाना चाहिए।
- साबुन पानी या फिनाइल से कमरे में 2-3 बार पोछा लगाएं। सारी परतों को जैसे टेबल, कुर्सी, पलंग, दीवार, खिड़की, दरवाजे, हैंडल लगातार बार-बार घर पर उपलब्ध साबुन या ब्लीच से डिसइंफेक्ट या साफ किए जाएं।
- घर में सफाई के लिए ब्लीचिंग पाउडर का इस्तेमाल भी किया जा सकता है। सरकार ने अपनी गाइडलाइन में ब्लीचिंग पाउडर को सफाई के लिए प्रभावी बताया है। ब्लीचिंग पाउडर आमतौर पर सभी के घरों में उपलब्ध होता है या इसे बाजार से आसानी से लिया जा सकता है। इसे एक प्रतिशत सोडियम हाइड्रोक्लोराइट का घोल बनाने के लिए पैकेट पे दिए निर्देश अनुसार निर्धारित मात्रा में पानी में घोलकर पोंछे की तरह इस्तेमाल करके अपने आसपास को सेनेटाइज किया जा सकता है।
- मरीज से 6 फुट की दूरी बनाये रखते हुए मास्क पहन कर ही बातचीत करें ताकि मरीज को मानसिक रूप से परेशानी न आ जाए।
- मरीज को उनके मनपसंद खेल खेलना, रेडिया टीवी के कार्यक्रम सुनना, किताबें पढ़ने के लिए लिए प्रोत्साहन देना और डॉक्टर की सलाह के अनुसार दवाईयां दें।
- नन्हें बच्चे, शिशु, बुजुर्ग और उच्च जोखिम के सदस्य जैसे गर्भवती महिलाएं, ऊपर दिए रोगों से पीड़ित सदस्य अलग कमरों में रहें और संपर्क में न आए।

## कोरोना से संबंधित मिथक एवं तथ्य - अफवाहों को फैलने से रोकें

### मिथक

■ अधिक गर्मी से कोरोना खत्म हो जाएगा?

■ अदरक, हल्दी, लहसुन, नींबू, गर्म पेय आदि के उपयोग से कोरोना से बच सकते हैं?

■ शराब/गांजे का सेवन कोरोना संक्रमण से बचा सकता है?

■ इस रोग के होने पर मृत्यु तय है?

■ यह महामारी मांस, अंडे, चिकन खाने से फैलती है?

### तथ्य

■ ऐसे कोई प्रमाण नहीं हैं, बहुत अधिक तापमान (67 सेग्रे से अधिक) जैसे उबलते पानी से वायरस को नष्ट कर देते हैं।

■ इस बात के कोई प्रमाण नहीं हैं, यह घरेलू उपचार रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में सहायक हो सकते हैं।

■ इस बात के कोई प्रमाण नहीं हैं, शराब एवं गांजे के सेवन से बचें।

■ इस बीमारी से ग्रसित अधिकांश लोग (लगभग 80 प्रतिशत) ठीक हो जाते हैं।

■ अभी तक कोई ऐसे प्रमाण नहीं हैं। ठीक तरह से साफ एवं ठीक से पकाया हुआ भोजन सुरक्षित है।







3

## **कोरोना-कोविड-19 से बचाव के तरीके**

### **मास्क का उपयोग एवं सावधानियां**

इन दिनों कोविड-19 संक्रमण से बचने के लिए मास्क के उपयोग हेतु सलाह दी जाती है। घरेलू उपयोग वाले सूती कपड़ों के 2-3 परतों वाले मास्क एवं डिस्पोजल मास्क का उपयोग किया जा सकता है। डिस्पोजल मास्क को अधिक बेहतर माना जाता है, इसे एक बार उपयोग के बाद घरेलू कचरे के साथ बंद बैग में भरकर डिस्पोज करें।

## उपयोग पूर्व सावधानियां

- मास्क को अच्छी तरह से धोएं साबुन पानी या ब्लीच में एवं साफ करें और धूप में सुखाएं।
- घर के अंदर और घर के बाहर के लिए दो अलग मास्क रखें, घर के आने-जाने वाले सदस्य जैसे, कर्मचारी, सफाई कर्मचारी, खाना बनाने वाले, कुरियर, प्लंबर, इलेक्ट्रिशियन आदि को भी मास्क पहनाएं और उनकी मौजूदगी में खुद मास्क पहनने और पहनने से पहले हाथ साबुन या सैनेटाइज से बीस—तीस सेकंड तक धुलवाएं।
- मास्क छूने से, पहनने से पहले, उतारने से पहले साबुन से तीस सेकंड तक सारे स्टेप्स करते हुए अच्छी तरह हाथ धोएं।
- मास्क पहन कर नाक मुंह पूरी तरह सील होकर मास्क टाइट फिट होना चाहिए। मास्क पहन कर फोन करने पर हवा बाहर नहीं जानी चाहिए और चश्मा पहनने वालों के चश्मे धुंधले नहीं होने चाहिए—उसी से मास्क सीलड है ये पता चलता है। ढीले मास्क को छोड़ कर नया मास्क फिटिंग वाला ही लें।
- मास्क को गले या गाल पर या ढोड़ी पर न लटकायें। खाना पीना करते समय पूरा मास्क खोल दें और दूसरों से 6 फीट की दूरी पर खायें। बाद में फिर तुरंत मास्क हाथ धोकर पहन लें।
- मास्क गीला होने या फट जाने पर दूसरा मास्क बदलकर पहनें और पुराने मास्क का इलास्टिक को कांट कर ही पीले कचरे के डिब्बे में फेंक दें या कपड़े के मास्क को साबुन पानी या ब्लीच से धोकर कड़ी धूप में सुखा दें।
- मास्क के उपयोग के बाद मैला, बिना धुला, बगैर सफाई के पुनः उपयोग न करें।

## घरेलू मास्क की सफाई एवं सेनिटाइज करने की विधि

- मास्क को साबुन से धोएं एवं 5 घंटे तक धूप में सुखाएं।
- यदि धूप न हो तो प्रेशर कुकर में कम प्रेशर में या गर्म पानी में 10 मिनट तक उबालें। यदि प्रेशर कुकर या गर्म पानी न हो तो साबुन से धोकर गरम प्रेस से प्रेस करें।

**ध्यान रखें**

प्रत्येक व्यक्ति को हर समय मास्क लगाना जरूरी नहीं है। इसकी जरूरत कोरोना संक्रमण प्रबंधन से जुड़े स्वास्थ्य एवं अन्य कर्मियों, घर से बाहर आवश्यक काम से जाने पर, कोरोना संक्रमण से प्रभावित या जोखिम युक्त क्षेत्रों में जाने पर या यात्रा आदि के दौरान होती है।

अब कोविड-19 ग्रामीण और आदिवासी इलाकों में भी फैल चुका है, बाहर जाते वक्त हमेशा मास्क पहनु, ग्रामीण इलाकों में जहां कोरोना संक्रमण नहीं है और कोई जोखिम की सम्भावना नहीं है तो मास्क का उपयोग करने की जरूरत नहीं है। बस, रेल, हवाई जहाज, पानी जहाज



की यात्रा या अपनी गाड़ी की यात्रा करते समय भी मास्क पहनें। खास कर अगर और लोग गाड़ी में हों तो। बस, रेल और हवाई या पानी जहाज में मास्क के अलावा फेस शील्ड और ग्लव्स का इस्तेमाल करें। गाड़ी में ड्राइवर के रहने पर भी ड्राइवर वाहन चालक और यात्री दोनों ही मास्क का उपयोग करें और बार-बार हाथ धोएं। किसी भी लक्षण का शक हो तो यात्रा न करें और घर के कर्मचारियों, वाहन चालकों को छुट्टी दें और यात्रा स्थगित करें। बच्चों, बड़ों को खांसी सर्दी जुकाम होने पर स्कूल या काम पर न भेजें, घर पर आराम कर लक्षणों पे निगरानी रखें।

यदि मास्क का वितरण समुदाय में किया जाए तो उसके उपयोग एवं सावधानियों के बारे में जानकारी दी जाना आवश्यक है।

## सामान्य आहार सिफारिशें / सुझाव

- अपने आहार में विविधता लाएं जिसमें सभी खाद्य समूह शामिल हों, इससे रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, जैसे – अनाज, दालें, तेल एवं घी, फल, सब्जियों, फलियां (जैसे दाल, सेम), नट/गिरीदार और साबुत अनाज (जैसे अशोधित मक्का, बाजरा, जई, गेहूँ आदि) और जानवरों/पशुओं से प्राप्त खाद्य पदार्थ (जैसे मांस, मछली, अंडे और दूध)। सब्जियों और फल को अधिक ना पकाएं, इससे महत्वपूर्ण विटामिन्स की हानि हो सकती है।
- प्रत्येक दिन बार-बार कम मात्रा में नियमित भोजन करें। अधिक मात्रा में खाना खाने से बचें। चीनी, तेल/घी/वसा नमकयुक्त भोजन कम करें। नाश्ते में कच्ची सब्जियाँ (अच्छी तरह से धोकर) और ताजे फल लें। स्वच्छ भोजन का सेवन सुनिश्चित करें और भोजन का सुरक्षित रख रखाव करें। ब्लड शुगर, बीपी के, दिल के मरीज, नया इसी रोग के मरीज अपने खून की जांच और बीपी आदि की जांच समय पर करवाते रहें और बीपी शुगर को कंट्रोल में रखने की डॉक्टरों सलाह लेते रहें। अधिक वजन वाले लोग व्यायाम और तेल मीठा से परहेज रख वजन कंट्रोल करने की कोशिश करें।
- कम से कम 8-10 गिलास पानी पीयें या गर्म पानी पीयें और अन्य तरल पदार्थ (बिना मीठा नींबू का रस, चाय और कॉफी) भी लें। शराब और सिगरेट दोनों के सेवन से बचें, धूम्रपान, तंबाखू सेवन से फेफड़े कमजोर होते हैं और कोविड-19 होने की संभावना बढ़ जाती है और शराब के लगातार सेवन से रोग प्रतिकार शक्ति कम होना, लीवर पे असर होने से भी कोविड-19 की संभावना बढ़ सकती है।
- प्रतिदिन 5 ग्राम से कम (लगभग 1 चम्मच) आयोडीन युक्त नमक का सेवन करें।
- नियमित शारीरिक व्यायाम, शरीर का आदर्श वजन बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण है, और सामान्यतः से हड्डी, मांसपेशियों, हृदय और फेफड़ों के स्वास्थ्य के लिए भी महत्वपूर्ण है।
- रेस्तरां और कैफे में बाहर खाना खाने से बचें, इनमें भीड़ से आपके संक्रमित होने की आशंका



अधिक हो सकती है। अतः घर पर ही भोजन करें, जिससे अन्य लोगों के साथ संपर्क में आने की दर कम हो और कोविड-19 के संक्रमण की सम्भावना न हो।

- त्योहारों की भीड़-भाड़ शॉपिंग से बचें, त्योहारों में दोस्तों, रिश्तेदारों को फोन और वीडियो कॉल से ही संपर्क करें, घर पर दावत पर न बुलाएं।

## रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थ

- गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियाँ (चौलाई, मेथी, पालक के पत्ते आदि)।
- विटामिन सी, बी कॉम्प्लेक्स, विटामिन डी, कैल्शियम, आयरन फॉलिक एसिड की दवाई डॉक्टर की सलाह अनुसार लें और इन से भरपूर खाद्य पदार्थ (नींबू, चौलाई के पत्ते, संतरे, तरबूज, हल्दी, दूध आदि) का सेवन करें।
- पीले - फल और सब्जियाँ (गाजर, पपीता, आम, नारंगी, नींबू आदि)।
- नट/गिरीदार-बादाम, अखरोट, नारियल (सूखा), कुसुम के बीज, सूरजमुखी के बीज, कद्दू के बीज, अलसी के बीज, चिया बीज, खसखस, सरसों के बीज आदि।
- बाजरा (बाजरे, रागी, ज्वार आदि)।
- साबुत दालें और फलियाँ (चना (साबुत), हरा चना (साबुत), राजमा, सोयाबीन आदि।
- ठीक तरह से पकाया हुआ मांस, मीट जैसे चिकन, मछली और अंडा।
- दूध और दूध से बने पदार्थ (दही, पनीर, खोया आदि)।
- ओमेगा-3 और ओमेगा-6, फैटी एसिड समृद्ध तेल (कुसुम तेल, सूरजमुखी तेल, मकई का तेल, सोयाबीन तेल)।

## रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के 11 उपाय

### (आयुष मंत्रालय के सुझाव)

कोविड-19 के सन्दर्भ में एक बात लगातार स्थापित हुई है कि इससे बचने और लड़ने, यानी हर स्थिति में व्यक्ति के शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यही कारण है कि सरकार और सामाजिक संस्थाओं के स्तर पर लगातार यह सूचना फैलाई जा रही है कि हमारे खान-पान में ऐसी सामग्रियाँ शामिल हों, जिनसे रोग-प्रतिरोधक क्षमता विकसित होती है। इसी सन्दर्भ में भारत सरकार के आयुष मंत्रालय ने भी व्यवहारिक दिशा-निर्देश जारी किये हैं। इसमें शामिल मुख्य बिंदु हैं -

- 1) पूरे दिन में गर्म/कुनकुना पानी पिएं।
- 2) रोजाना योगासनों का अभ्यास करें। कम से कम 30 मिनट तक प्राणायाम और योगासन करें।



- 3) खाना पकाने में रोजाना हल्दी, जीरा, धनिया और लहसुन जैसे मसालों का इस्तेमाल करें।
- 4) रोजाना सबेरे एक चम्मच (10 ग्रा.) च्यवनप्राश का सेवन करें।  
डायबिटीज से पीड़ित लोग शुगर फ्री च्यवनप्राश खाएं।
- 5) तुलसी, दालचीनी, काली मिर्च, सौंठ और मुनक्का का काढ़ा बनाकर दिन में एक या दो बार सेवन करें। इसमें जरूरत के अनुसार गुड़ या नीबू का रस मिला सकते हैं।
- 6) हल्दी मिला दूध पिएं। 150 मिली./1 कप या गिलास गर्म दूध में आधा चम्मच हल्दी मिलाएं।  
ऐसा दूध दिन में एक या दो बार पी सकते हैं।
- 7) तिल तेल या नारियल तेल या घी को दोनों नासिका छिद्रों में लगाएं। ऐसा दिन में एक या दो बार सुबह या शाम को करें।
- 8) एक चम्मच तिल तेल या नारियल तेल को मुंह में भरें। इसे दो-तीन मिनट तक मुंह में ही घुमाएं  
इसके बाद उगल दें। इसके बाद गर्म पानी से कुल्ला करें। ऐसा दिन में एक या दो बार करें।
- 9) खांसी आने या गला खराब होने पर उपाय - ताजा पुदीना या अजवाइन की भाप दिन में एक या दो बार लें।
- 10) गले में खरास या खांसी होने पर लौंग पाउडर को शहद या शक्कर में मिलाकर दिन में दो-तीन बार लें।
- 11) ऊपर दिए गए उपाय आम खांसी जुकाम के लिए हैं, फिर भी आपको सलाह है कि यदि ऐसे लक्षण दिखाई दें तो नजदीकी डॉक्टर से संपर्क करें और डॉक्टर की सलाह का पालन करें।



## बीमारी के लक्षण दिखने पर

- यदि किसी व्यक्ति को बीमारी का लक्षण दिखे तो उस व्यक्ति को अन्य लोगों से अलग रखें यानी अपने घर में भी अलग रखने के लिए सलाह दें एवं साथ ही उन सबको भी अलग रहने की सलाह दें जो इनके सम्पर्क में आए हों।
- व्यक्ति को जांच हेतु तत्काल अस्पताल भेजें। यदि जाँच में उसे कोविड 19 बीमारी पाई जाती है तो उस गाँव या मोहल्ले को पूरी तरह से सील करने हेतु व्यवस्था बनाएं यानी उस व्यक्ति या आसपास रहने वाले सभी परिवारों को दूसरे बस्ती से अलग कर दें यानी वहां न कोई बाहर से जाएगा और न ही कोई अंदर से बाहर आएगा। ऊपर दिए पृष्ठ 12 में दिए गए सारे उपाय और नियम का पालन करें।
- इस व्यवस्था को कायम करने के लिए निगरानी दल का गठन करवाएं ताकि इसका ठीक तरह से पालन हो सके।



- उस बसाहट के अंदर जरूरी सेवाओं/वस्तुओं को पहुँचाने के लिए भी व्यवस्था बनाएं ताकि किसी को कोई दिक्कत का सामना न करना पड़े। ध्यान रहे कि किसी तरह की घबराहट या डर का माहौल न बनाएं।
- पुलिस, स्वच्छता एवं चिकित्सा दल को पूरा सहयोग प्रदान करने हेतु समुदाय को प्रेरित करें ताकि जरूरी उपाय सहज ढंग से उठाए जा सकें।
- यदि इन सभी बिंदुओं का पालन घर में करना संभव नहीं हो पाता है तो लक्षणों के आधार पर किसी भी नजदीकी कोविड-19 देखभाल स्वास्थ्य केन्द्र में भर्ती हो जाना चाहिए।
- सरकार ने चार सौ से अधिक कोविड-19 स्वास्थ्य देखभाल केन्द्र और उच्च जोखिम के लिए कोविड-19 आईसीयू 40 से अधिक अस्पताल चिन्हित किए हैं प्रदेश में और चालीस से अधिक कोरोना जांच केन्द्र सरकारी और निजी लैब्स को चिन्हित किया है, साथ ही 700 से अधिक फीवर क्लीनिक प्रदेश में चिन्हित हैं।
- माय कोरोना और सार्थक लाइट एप्प और आरोग्य सेतु को फोन पर डाउनलोड करके या 104 या 108 हेल्पलाइन से संपर्क करके सही सूचना हासिल कर नजदीकी लैब स्वास्थ्य केन्द्र के बारे में जाने और तुरंत एक्शन लें।
- दूसरी बीमारियों के रोगी या फिर गर्भवती महिलाओं की रूटीन एएनसी जांच, शिशुओं के टीकाकरण, एसएनसीयू में भर्ती होना अन्य आरएमएनसीएचएक सर्विस इमर्जेंसी ट्रीटमेंट के लिए देर न करें। सरकारी स्वास्थ्य केन्द्र में कोविड-19 के देखभाल केन्द्र और रूटीन ओपीडी, एएनसी, ओपीडी, जच्चा बच्चा केन्द्र में कोविड-19 के देखभाल केन्द्र और रूटीन ओपीडी, एएनसी, पीडियाट्रिक वार्ड, पीटाईसीयू आदि सेवाएं कोविड देखभाल से अलग की गई हैं और सारी सावधानियों के साथ जारी हैं। अपने स्वास्थ्य के अन्य रोगों को न भूलें और समय पर जांच करवाएं नहीं तो कोविड के भय से लोग बाकी बीमारियों के लिए अस्पताल का फॉलोअप करने से डरते हैं। अस्पताल में हमेशा मास्क पहन कर सेनेटाइजर का उपयोग, हाथ धुलाई करते रहें।
- कोई भी इमर्जेंसी ऑपरेशन करने के लिए या गर्भवती महिला का प्रसव करने के लिए कोविड-19 की जांच का सैंपल लिया जाएगा मगर रिपोर्ट आने तक उपचार में देरी नहीं की जा सकती। उपचार करके, रिपोर्ट आने के पश्चात व्यक्ति या महिला या शिशु के पॉजीटिव होने पर कोविड देखभाल केन्द्र में भेजा जाएगा, मगर उपचार में देरी नहीं की जा सकती।

### **जागरुकता बढ़ाना / जानकारी देना**

कोरोना के संबंध में अनेक तरह की जानकारी से लोगों को अवगत करने से बीमारी के प्रति न केवल लोग सजग होंगे बल्कि बीमारी के फैलाव को रोकने में ज्यादा बेहतर भूमिका निभाने के लिए अपने आपको तैयार कर सकेंगे। हमें लोगों को बीमारी के प्रति अधिक सशक्त होने में मदद करने की



जरूरत है -

- बीमारी की उत्पत्ति एवं फैलाव के बारे में सही और प्रामाणिक जानकारी लोगों को देना।
- बीमारी से बचाव हेतु सही तरीकों को अपनाने हेतु लोगों को सजग करना।
- बीमारी के लक्षण दिखने पर सही उपचार के तरीके अपनाना एवं अस्पताल जाने हेतु सलाह।
- बीमारी के बारे में फैली अफवाहों के प्रति लोगों को सजग करना।

हाथ धुलाई साबुन से कम से कम 20-30 सेकेण्ड तक करना जरूरी है ताकि वायरस संक्रमण से बचाव हो सके। साबुन को ठीक तरह से रगड़ें। इसी तरह यदि सेनिटाइजर का उपयोग करें तो 1 चम्मच सेनिटाइजर लेकर अपनी हथेलियों पर, उँगलियों के बीच, नाखूनों के बीच, हाथ की पिछले हिस्से में अच्छी तरह से रगड़ें।

सार्वजनिक स्थानों जैसे हैंडपम्प, नल, कुओं से पानी के लिए जाने पर विशेष सावधानी बरतने की जरूरत है। हैंडपम्प के हथुड़े, नल की टॉपी को धोकर ही छुएं। इन स्थानों पर लोग एक साथ एकत्र न हों, एक दूसरे से दूरी बनाये रखें।

घर से बाहर निकलने पर मास्क का उपयोग या साफ कपड़े से मुह एवं नाक को ढकें। मास्क न हो तो गमछा, रूमाल, दुपट्टा 3 परतों में लपेट कर मुंह और नाक को सील कर दें।

### बीमारी से उपजी चिंता और तनाव के प्रबंधन में सहयोग

कोरोना - कोविड-19 बीमारी बहुत तेजी से व्यापक फैलाव के कारण भय एवं तनाव का माहौल पैदा हुआ है। इससे समुदाय में अनेक प्रकार की चिंताएं व्याप्त हैं। बड़ों एवं बच्चों में कई तरह की जिज्ञासाएं हैं। बार-बार बीमारी के बारे में सुनने, सोशल मीडिया में फैलाई जा रहे समाचारों को जानकार लोगों पर मानसिक दबाव पड़ रहा है। अतः लोगों को तनाव से उबरने में मदद करें, उन्हें बताएं कि आप अकेले नहीं हैं, लाखों लोग इस बीमारी का सामना कर रहे हैं और बीमारी से बचाव में दूसरों की मदद भी कर रहे हैं। अतः अपने स्वास्थ्य के लिए निम्न कदम उठाएं -

- घर पर नियमित रूप से प्राणायाम, ध्यान, व्यायाम एवं पूरी नींद लें।
- धूम्रपान, शराब और नशीले पदार्थों के सेवन से बचें।
- अपनी रुचि के अनुरूप गतिविधियों में समय देकर खुश रहने की कोशिश करें।
- सामाजिक दूरी बनाए रखते हुए टेलीफोन, मोबाइल, ईमेल द्वारा दूसरों से संपर्क में रहें।



- जरूरत के समय में दूसरों की मदद करें।
- परिवार में महिलाओं एवं किशोरी बालिकाओं के साथ सम्मानजनक व्यवहार को प्रोत्साहित करें। उन्हें पर्याप्त आराम हेतु मदद करें। घर के कुछ काम पुरुष सदस्य भी बाँटकर करें। परिवार में तनाव का माहौल न बनने दें।
- किसी भी पारिवारिक उलझनों से गुस्सा होने पर धीमी सांस लें एवं पानी पियें।
- परिवार में बच्चों की बातों को ध्यान से सुनें एवं उनके साथ मिलकर रचनात्मक गतिविधियाँ (चित्र बनाना, खेल) करें। बच्चों को अच्छा करने हेतु प्रोत्साहित करें।
- हाथ धोने का अभ्यास मजेदार तरीके से।
- बच्चों के सवाल को सुनें और उनका स्पष्ट उत्तर दें जैसे -
  - ◆ हमारा स्कूल क्यों बंद है?
  - ◆ मुझे घर पर क्यों रहना पड़ रहा है?
  - ◆ हमें बार-बार हाथ क्यों धोना है आदि?
  - ◆ ये वायरस क्या चीज होती है?
  - ◆ मैं अभी क्या कर सकता हूँ?
  - ◆ मैं दोस्तों के साथ क्यों नहीं जा सकता?





# 4

## कोविड - 19 की स्थिति और मानवीय व्यवहार

जैसे ही कोई व्यक्ति संक्रमित होता है तो एक भेदभाव का माहौल बनना शुरू हो जाता है। उस परिवार को सब हेय दृष्टि से देखने लग जाते हैं। इससे तनाव और बढ़ जाता है। जबकि जरूरत है इस महामारी से मिलकर लड़ा जाए। ऐसे में एक संचारकर्मी ही लोगों को इस माहौल से निकाल सकता है।

## कोई भी हो सकता है शिकार

सबसे पहली बात तो यही है कि यह एक महामारी है और कोई भी व्यक्ति किन्हीं माध्यमों से संक्रमण का शिकार हो सकता है। यहां यह समझ लेना जरूरी है कि कोई भी व्यक्ति अपने मन से या किसी साजिश से न तो संक्रमण का खुद शिकार बनना चाहता है और न ही वह दूसरों को संक्रमित करना चाहता है। परिस्थितिजन्य कारणों से कोई भी व्यक्ति संक्रमित होता है। ऐसे में किसी सामाजिक या जातीय कारण से किसी भी वर्ग या समुदाय पर इस तरह का आरोप लगाना या उसे विषाणु का कोरियर मान लेना गलत है।

## सामाजिक दूरी नहीं बनाना है

दूसरे स्तर पर अपने समुदाय या आसपास यदि कोई व्यक्ति संक्रमित होता है, तो उस परिवार के साथ मजबूती के साथ खड़े होना है। उस परिवार से शारीरिक दूरी बनाना है पर ऐसे वक्त में सामाजिक दूरी बनाना उचित नहीं है, इस बात को लोगों तक पहुंचाना बहुत जरूरी है। यह केवल उस परिवार की ही नहीं दूसरों की सुरक्षा के लिए जरूरी है।

## मददगार बने समाज

यदि माहौल अच्छा होता है और लोग उस परिवार की क्वारंटीन होने में मदद करते हैं, उस परिवार तक जरूरत की सभी वस्तुएं उसके परिसर तक पहुंचा देते हैं, तो इससे उसके घर से बाहर निकलने की संभावना पूरी तरह खत्म हो जाती है, और इससे कोरोना संक्रमण की चेन नहीं बन पाती है। यानी याद रखें, कोई भी परिवार संक्रमित होने पर उसकी मदद करना है, यह मदद तभी संभव है जब समाज में यह संदेश ठीक तरह से जाए।

अपना ख्याल और बचाव करते हुए छह फुट की दूरी से मास्क पहन कर ही घर पर सामान पहुंचाएं। समुदाय में छोटे मोहल्लों में, मोहल्ला कमिटी, सोसायटी में, सोसायटी कमेटी की मदद से सारे नियम बनाएं। मास्क हाथ धोने पर और छह फिट की दूरी और कोविड-19 संक्रमित घरों के लिए सुविधा का प्रबंध करें। कोरियर, दूध, पेपर, सफाई कर्मचारी को भी मोहल्ला और सोसायटी में मास्क, ग्लव्स, बूट प्रदान करें और उन्हें स्वच्छ रखने में मदद करें। मास्क को यहां वहां न फेंके, पीले डस्टबिन में ही वितरण करें और मास्क का स्ट्रेप काट कर ही फेंके ताकि कोई और न इस्तेमाल करे।





## काम और जज़्बे का हमें सम्मान

इसके साथ ही एक बात और ध्यान रखने की जरूरत है और वह यह कि इस संक्रमण में कई डॉक्टर, नर्स, स्वास्थ्यकर्मी, सुरक्षा में लगे हुए लोग, सफाईकर्मी, अध्यापक, समाजसेवक, जरूरी सेवाओं को मुहैया करवाने वाले लोग, राहत कार्य कर रहे सामाजिक कार्यकर्ता और कोविड-19 की सूचनाएं पहुंचाने वाले संचारकर्मी भी बड़ी संख्या में संक्रमण का शिकार हो रहे हैं। हमें यह समझना चाहिए कि वह एक महामारी की परिस्थिति में अपनी सेवा देते हुए इसका शिकार हुए हैं। उनके इस काम और जज़्बे का हमें सम्मान करना चाहिए। लोगों तक उनके बारे में सही सूचनाएं पहुंचे इसके लिए तथ्यों और कहानियों पर ज्यादा ध्यान देते हुए ऐसी सूचनाओं को आगे बढ़ाना चाहिए।





5

## **कोविड - 19 की स्थिति में संचारकर्मों**

अगर कोई शख्स कोरोना वायरस की चपेट में आता है तो उसमें शारीरिक परिवर्तन आता ही है। लेकिन इसके बीच उसी शख्स की मानसिक स्थिति को नजर अंदाज नहीं किया जा सकता है। संक्रमण से बचाओ को लेकर हर व्यक्ति मानसिक तनाव झेल रहा है। ऐसे में संचारकर्मों को चाहिए कि वे लोगों को सकारात्मक उर्जा देने के साथ बीमारी के प्रति जागरुक करें।



## क्या कोविड शर्म का विषय है?

कोविड एक वैश्विक महामारी है, यह छुपाने का, अथवा शर्म का विषय बिलकुल भी नहीं है। इस बीमारी से चाहे अमीर हो या गरीब हो, स्वस्थ हो या बीमार हो या किसी भी जाति धर्म का व्यक्ति हो संक्रमित हो सकता है। इसे छुपाना यानी अपने आसपास के लोगों को एक बड़े खतरे में डाल देना है। इसलिए इसमें शर्म से ज्यादा सावधानी की जरूरत है, छुपाने से ज्यादा बोलने की या बता देने की जरूरत होती है। मरीज को और उसके आसपास के समाज को यह समझ लेना चाहिए कि कोई भी संक्रमित मरीज केवल एक मरीज है, अपराधी नहीं है।

पर हमारे समाज में छुपाने की या शर्म की मानसिकता आती क्यों है, उसके पीछे एक वजह सामाजिक बहिष्कार है। ज्यादातर मामलों में ऐसा होता है कि संक्रमित परिवार को उसी के हाल पर छोड़कर एक दूरी बना दी जाती है और उसे रोजाना की वस्तुओं के लिए भी वंचित होने का भय होता है। हालांकि सभी जगह ऐसा व्यवहार नहीं हो रहा। जहां पर लोग एक-दूसरे के प्रति चिंतित हैं, वहां पर संक्रमित व्यक्ति को संदेशों के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के लिए सांत्वना भी दे रहे हैं। हम देखते हैं कि आधी बीमारी तो केवल परिवार की देखभाल से ही दूर हो जाती है, कोरोना संक्रमित मरीज इस देखभाल से भी वंचित हो जाता है, ऐसे में यदि उसके साथ उचित मानवीय व्यवहार भी नहीं होता है तो यह उसके लिए दोहरा खतरा पैदा कर देता है। सरकार मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर करने के लिए टेलीफोनिक काउंसिलिंग भी दे रही है।

## केवल शर्म ही मुद्दा नहीं है

कोविड 19 ने सामाजिक—आर्थिक तानेबाने को भी खासा नुकसान पहुंचाया है। कोविड 19 के चलते सरकार को लॉकडाउन जैसे कड़े निर्णय लेने पड़े ताकि इस महामारी को रोका जा सके, इसके साइड इफेक्ट के रूप में आर्थिक परिस्थितियां चुनौती बनकर सामने आईं, जिससे सभी को निपटना है। इन परिस्थितियों ने सबसे कमजोर तबके के लोगों को मुश्किल हालातों में डाल दिया है। दूरस्थ इलाकों में स्वास्थ्य सुविधाएं पहुंचाना भी एक बड़ी चुनौती है, क्योंकि हमारा स्वास्थ्य तंत्र इस बीमारी से निपटने के लिए आधारभूत सुविधाओं और सेवाओं की नजरिए से सक्षम नहीं था। इस महामारी को देखते हुए तमाम उपाय किए जा रहे हैं। लॉकडाउन की परिस्थितियों ने सामाजिक ताने—बाने को भी प्रभावित किया है। घरेलू हिंसा के मामलों में बढ़ोत्तरी देखी जा रही है। बच्चों की कक्षाएं, स्कूल प्रभावित हुए हैं, उनका खेलकूद पर असर पड़ा है, जिसका प्रभाव उनकी मनोदशा पर देखने को मिल रहा है।

कोविड 19 में शारीरिक दूरी बनाना एक व्यवहार बन गया है। पर इसे एक अस्थायी जरूरत के रूप में देखा जाना चाहिए। जब हम इस बीमारी से उबर जाएंगे तब छुआछूत को समाज किस तरह से देखेगा, उसके लिए भी हमारी मानसिक तैयारी होनी चाहिए। हमारे समाज में जाति और ऊंच नीच की व्यवस्थाओं ने समाज में छुआछूत को अपनाकर रखा था, जिसे दूर करने में बहुत समय लगा है।

इसके साथ ही समाज के वंचित तबकों, आदिवासी और दलितों की आजीविका और एक मुश्किल



परिस्थिति में उन तक योजनाओं को सम्मानपूर्वक पहुंचाना भी एक चुनौती है। किसानों के लिए भी यह वक्त चुनौतीपूर्ण बना हुआ है।

सरकार के साथ एक कुशल संचारक अपनी रिपोर्टिंग में, अपने संवाद में इस शर्म और अपराधबोध और चुनौतियों को दूर करने के लिए लगातार संदेशों की रचना कर सकता है। यह संदेश समाज में एक दवा का काम करते हैं। एक मुश्किल वक्त में समाज को एकजुट करने की क्षमता भी संवाद में ही है।

### **अच्छे लेख और टीवी पर दिखाए जाने वाले कार्यक्रम में लोगों में नकारात्मक भावना को कम किया जा सकता है**

- (क) संक्रमित होने और दूसरों को संक्रमित करने का जोखिम, खासकर अगर कोविड-19 का संचरण मोड 100% स्पष्ट नहीं है।
- (ख) सामान्य लक्षण जैसे बुखार, खासी, सर्दी, जुकाम को कोविड-19 से पीड़ित होने का भ्रम कर सकता है यह आपके स्वास्थ्य पर असर डाल सकता है। संक्रमित होने का डर पैदा कर सकते हैं। अतः सतर्क रहें और डॉक्टर से उचित परामर्श लें।
- (ग) घर पर बच्चों का अकेला होने पर आपके चिंता का विषय हो सकता है, अगर उनकी देखभाल करने वाला कोई न हो। अतः उन्हें भी पूरा समय दें और उनकी गतिविधियों पर ध्यान रखें।
- (घ) आपकी शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के बिगड़ने का भी खतरा हो सकता है। जैसे कि अगर बच्चों और बुजुर्ग की देखभाल करने वाला ही संक्रमित हो जाए और उसे क्वारंटीन कर दिया जाए तो उसकी देखभाल कैसे होगी।
- (ङ) लोगों की आजीविका का वायरस को रोकने के उपायों के संभावित परिणाम – यह संगठनों और सरकार के प्रमुखों के लिए भी आम आदमी पर लागू होता है।



## महिला और बच्चों को चाहिए विशेष बचाव

अगर कोई भी स्वास्थ्य समस्या उत्पन्न होती है तो महिलाओं और बच्चों को अतिसंवेदनशील श्रेणी में रखा जाता है। इनके स्वास्थ्य पर खास नजर रखी जाती है। मीडियाकर्मियों को चाहिए कि वे भी महिलाओं और बच्चों से जुड़ी बातों को सभी से साझा करें कि आखिर इन्हें किस तरह इस महामारी से बचाया जा सकता है। कोरोना वायरस से बचाव से जुड़े सवालों के जवाब के बारे में बताएं।

### 1. कोविड-19 महामारी के बीच क्या बच्चे को स्तनपान कराना ठीक है ?

अगर माँ को बुखार, खासी और सांस लेने में तकलीफ जैसी दिक्कतें हों तो बच्चे को स्तनपान करवाने से पहले चिकित्सक से परामर्श जरूर लेना चाहिए। क्योंकि हो सकता है कि इससे बच्चा भी संक्रमित हो जाए। वैसे भी महिला को सतर्कता बरतते हुए स्तनपान करवाने से पहले हाथों को अच्छी तरह धोना चाहिए और मास्क पहन कर बच्चे को स्तनपान करवाना चाहिए।

### 2. कोरोना संक्रमित गर्भवती का बच्चा भी क्या संक्रमित हो सकता है ?

अभी तक इसको लेकर कोई पुख्ता जानकारी नहीं है। हालाँकि, गर्भवतियों को कोरोना वायरस से बचने के लिए विशेष सावधानियां बरतनी चाहिए।

### 3. क्या बच्चों को कोविड-19 प्रभावित कर सकता है ?

कोविड-19 एक नए तरह का वायरस है, इसीलिए अभी यह नहीं बताया जा सकता कि तरह महिला और बच्चों को यह प्रभावित करता है। अभी तक कोरोना से संक्रमित मामलों में बच्चों की संख्या काफी कम ही आई है। यह वायरस बुजुर्ग या जिनको स्वास्थ्य संबंधी गंभीर दिक्कतें हैं, उन्हें अपनी चपेट में ले रहा है।

### 4. जब सभी स्कूल बंद हैं तो अभिभावक अपने बच्चों को कैसे सिखाएं ?

अभिभावकों को चाहिए कि इस महामारी संकट के दौरान बच्चों पर विशेष ध्यान दें। उनकी हर गतिविधियों पर ध्यान दें। अनावश्यक जगहों पर न जाने दें। उन्हें किताबें पढ़ने के लिए प्रेरित करें। घर पर उन्हें सिखाने के लिए समय-समय पर कोई न कोई टास्क दें। ऑनलाइन पढ़ाई करवाएं।

### 5. अभिभावक ऑनलाइन या डिस्टेंस लर्निंग के बारे में क्या जानते हैं ?

- ▶ बच्चों को सिखाने पर दें जोर - डिजिटल युग में टेक्नोलॉजी का इस्तेमाल करते हुए बच्चों को एक दूसरे से विचार-विमर्श करने के लिए प्रेरित करें। हालाँकि, इस दौरान भी उन पर नजर रखें कि कहीं वे गलत दिशा की ओर न जाएं।
- ▶ बच्चों के डेटा की सुरक्षा करें - माता-पिता और देखभाल करने वालों को चाहिए कि वे डिजिटल संसाधनों का उपयोग करें। उन लोगों से उनकी रक्षा करें जो सुरक्षित नहीं लगते हैं या जिन्हें विस्तृत जानकारी नहीं है। बच्चों की पहचान, स्थान और जातीय या धार्मिक जुड़ाव सिखाने के संसाधनों तक पहुंचने के लिए आवश्यक जानकारी नहीं होनी चाहिए।

## 6. अध्यापक कैसे सिखा सकते हैं बच्चों को ?

अध्यापकों को चाहिए कि वे भी डिजिटल टेक्नोलॉजी जैसे वॉट्सएप, जूम, स्काइप का इस्तेमाल कराते हुए बच्चों को शिक्षा दें। टीचर्स को चाहिए कि वे बच्चों के छोटे-छोटे समूह बनाकर उनके होमवर्क को समय अंतराल जांचते रहें।

**इन सब के अलावा पत्रकार बेहतर लेख भी लिखें**

- कोविड-19 के कारण होने वाली सामाजिक समस्याओं पर एक विशिष्ट प्रतिक्रिया देते हुए गहराई से रिपोर्ट दें।
- प्रतिक्रिया कैसे कार्यान्वित की जाती है और यह कैसे काम कराती है इसके बारे में बताएं।
- साक्ष्य की मात्रा और गुणात्मक दोनों पर बात होनी चाहिए। प्रतिक्रिया की प्रभावशीलता के बारे में भी ज्ञान होना चाहिए।
- प्रतिक्रिया की सीमाओं को समझें।







6

## **कोविड - 19 महामारी और सजगता के साथ कवरेज**

पत्रकारों को कोरोना वायरस पर अपनी रिपोर्ट पूरे तथ्यों के साथ सावधानी बरतते हुए देनी चाहिए। साथ ही ऐसी खबरें भी देनी चाहिए जिनसे लोगों का जुड़ाव हो और प्रेरणादायक भी हो। संक्रमित व्यक्तियों के ठीक होने की खबर प्रमुखता से देने के साथ लोगों में सकारात्मक भाव उत्पन्न करना चाहिए। वहीं इस दौरान यह भी सावधानी बरतनी चाहिए कि किसी गोपनीयता भंग न हो और भावना को भी ठेस न पहुंचे। उन लोगों के परिवारजन के साथ भावनात्मक रूप से जुड़ना चाहिए, जिन्होंने इस महामारी में अपने करीबियों को खोया है। वहीं डगमगाई अर्थव्यवस्था में जिन्होंने रोजगार खोया है उन्हें सकारात्मक ऊर्जा देनी चाहिए। उन्हें नई राहें दिखाएं जिससे कि वे निराशा की ओर न जाएं।

## महामारी और लांछन (या कलंकित करने का दुष्प्रयास)

कोविड-19 महामारी या कोई भी अन्य महामारी लोगों और समुदायों पर गहरा दबाव लाती है। ऐसी स्थिति में, जबकि लोगों को यह पता है कि कोविड-19 का कोई उपचार नहीं है, ऐसे में बीमारी से सम्बंधित कोई भी मिथ्या जानकारी या अफवाह समाज में बैचैनी पैदा करती है और इसके कारण दुर्व्यवहार होता है। यहाँ तक की हिंसा भी उत्पन्न हो जाती है। तनाव और दबाव की स्थिति में ऐसी सूचनाएं फैला दी जाती हैं कि किसी खास समुदाय के कारण कोविड-19 का फैलाव हो रहा है, तो समाज में उस समुदाय के प्रति दुर्भावना बढ़ जाती है। कई बार उनके साथ दुर्व्यवहार और हिंसात्मक व्यवहार भी होता है।

यह सभी जानते हैं कि कोविड-19 महामारी इंसान से इंसान में संक्रमण के माध्यम से फैलती है, इसलिए लोगों के मन में इसका इतना भय उत्पन्न हुआ कि वे स्वास्थ्यकर्मियों पर भी अविश्वास करने लगे; जबकि व्यापक रूप से चिकित्सक और स्वास्थ्यकर्मी बेहद संजीदगी और प्रतिबद्धता के साथ समाज की बेहतरी के लिए काम कर रहे होते हैं।

कोविड-19 के कारण भारत में भी किन्हीं खास समुदायों या समूहों या सेवाप्रदाताओं को शंका की नज़र से देखा गया। उनके साथ दुर्व्यवहार किया गया। स्थिति की गंभीरता को समझते हुए भारत सरकार के लोक स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय ने इस विषय पर एक व्यवहारिक दिशा-निर्देशिका भी जारी की। [ कृपया देखें परिशिष्ट - 2 ]

## पत्रकारों के लिए रिपोर्टिंग पर निर्देश

नोवेल कोरोना वायरस के बारे में रिपोर्ट करने पर यहाँ कुछ दिशा-निर्देश -

### ये करें

प्रमाणिक स्रोतों से तथ्यों और सूचनाओं से न्यू कोरोना वायरस रोग के बारे में रिपोर्ट करें।

लिखने व संबोधन के वक्त सावधानी बरतें। जो संक्रमित हो तो लिखें कोविड-19 से संक्रमित लोग ठीक हो रहे हैं या कोविड-19 से संक्रमित होने पर शख्स की मृत्यु।

### ये न करें

रोग के लिए स्थान या जातीयता संलग्न न करें। याद रखें, वायरस विशिष्ट आबादी, जातीयता या नस्लीय पृष्ठभूमि के आधार पर लोगों को शिकार नहीं बनाता।

कोविड-19 मामलों या पीड़ितों के रूप में बीमारी वाले लोगो को न देखें।



■ ध्यान से शब्दों का सही ढंग से उपयोग करें- मिसाल के लिए :-

संगरोध - उन लोगों के संबंध में उपयोग किया जाता है जो बीमार हैं / बीमार होने का संदेह है।

कफ्यू - निर्दिष्ट घंटों के बीच लोगों को घर के अन्दर रहने के लिए एक आदेश।

लॉकडाउन - अलगाव या प्रतिबंधित पहुंच की स्थिति आमतौर पर सुरक्षा कारणों से लगाया जाता है।

■ लोगों को प्राप्त या अनुबंध कोविड-19 की बात करें।

■ कोविड-19 के अनुबंध के जोखिमों के बारे में सटीक रहे वैज्ञानिक डेटा और नवीनतम आधिकारिक स्वास्थ्य सलाह के आधार पर अपना काम करें।

■ सकारात्मक रूप से बात करें और प्रभावी रोकथाम के उपायों के महत्व पर जोर दें जिसमें सामाजिक गड़बड़ी पर नियमों का पालन करना, घर पर रहना और अक्सर साबुन और पानी से हाथ धोना शामिल है।

■ महामारी के कारण पीड़ित लोगों का साक्षात्कार करते समय, उनकी भावनाओं और भावनाओं का सम्मान करें।

■ सुरक्षित रहें। क्षेत्र से कहानियों को कवर करते समय उचित सावधानी बरतें। हाथ की स्वच्छता और श्वसन स्वच्छता का अभ्यास करें और अन्य लोगों से पर्याप्त दूरी बनाए रखें।

■ इस बात का ख्याल रखें कि शिथिल और पारस्परिक रूप से शब्दों का प्रयोग करें। उदाहरण के लिए लॉकडाउन के तहत लोगों के एक वर्ग को संगरोध या इसके विपरीत के रूप में संदर्भित नहीं किया जाना चाहिए, क्योंकि 'संगरोध' का अर्थ बीमारी है।

■ लोगों से कोविड-19 संचारित 'दूसरों को संक्रमित करना' या 'वायरस फैलाना' के बारे में बात नहीं करें।

■ अपुष्ट रिपोर्टों को दोहराएं या साझा न करें और भय उत्पन्न करने के लिए डिजाइन की गई अतिशयोक्तिपूर्ण भाषा का उपयोग करने से बचें, जैसे 'प्लेग', 'सर्वनाश' आदि।

■ पारंपरिक और अवैज्ञानिक स्वच्छता प्रथाओं को बढ़ावा न दें जो सामाजिक अलगाव, कलंक और भेदभाव का कारण बन सकते हैं।

■ उन लोगों के आघात में न जोड़ें जो पहले से ही कठिन सवालों का जवाब देने के लिए, अनावश्यक रूप से अपनी कमजोरियों को उजागर करने या दुःख या क्रोध को फिर से प्रकट करने में सामना करने में मुश्किल का सामना कर रहे हैं।

■ संक्रमित होने के जोखिम के लिए खुद को उजागर न करें। क्षेत्र में लोगों का अभिवादन करते समय हाथ न हिलाएं या शारीरिक संपर्क न करें।

अफवाहें और झूठी खबरें / फेक न्यूज़

7

**अफवाहें -  
महामारी के दौरान  
दूसरी चुनौती**

ऐसी कोई गैर-आधिकारिक सूचना, खबर या जानकारी, जिसमें किसी व्यक्ति या व्यक्तियों के समूह की रुचि हो सकती है, जो किसी सन्दर्भ में सही हो सकती है, किन्तु दूसरे सन्दर्भ में गलत हो सकती है या पूरी तरह से भ्रमित करने वाली या गलत हो सकती है। ऐसी सूचनाएं लोगों के बीच बहुत तेजी से फैलती हैं। कई बार इनके पीछे मंतव्य स्पष्ट नहीं होता है। कई बार ये नुकसान पहुंचाने के मकसद से नहीं फैलाई जाती हैं, लेकिन उनकी सच्चाई संदिग्ध होती है। इनके बारे में कोई वैज्ञानिक या तथ्यात्मक पुष्टि नहीं की जाती है और प्रसारित कर दी जाती हैं। जबकि फेक न्यूज़ या झूठी खबर के पीछे कोई मंतव्य (व्यक्ति/समुदाय की छवि को नुकसान पहुंचाना, समाज में भय या हिंसा फैलाना, उत्पाद या सेवाएं बेचना, किसी झ्रास मत/दल/विश्वास का प्रचार करना आदि) भी हो सकता है।



**यह** तो स्पष्ट ही है कि सच्ची खबरों की तुलना में अफवाहें या झूठी खबरें ज्यादा तेजी से फैलती हैं। इन्हें फैलाने में सूचना प्रसार के साधनों की बड़ी भूमिका होती है। किसी आपदा या संकट के समय समाज/लोगों को ज्यादा सूचनाओं की अपेक्षा भी रहती है ताकि वे यह जान सकें कि वे स्वयं संकट से कैसे बच सकते हैं? या अन्य लोगों को बचा सकते हैं? चूंकि कोविड 19/कोरोना वायरस के सम्बन्ध में यह बात बिलकुल साफ़ है कि इस बीमारी या संक्रमण का अब तक कोई इलाज नहीं है, तो ऐसे में गलत सूचनाएं फैलाने की ज्यादा आशंका रही है। क्योंकि लोग कोई न कोई उपचार तो चाहते ही हैं। वे सुरक्षा चाहते हैं और जब उन्हें ऐसा कोई भी सन्देश मिलता है, जो सुरक्षा या उपचार देता हो, तो वे उसे अपनाना चाहते हैं और दूसरों को भी बताना चाहते हैं।

कोविड 19/कोरोना वायरस के भय के कारण भी ऐसी अफवाहों और सूचनाओं को मान्यता मिल जाती है, जिनका कोई वैज्ञानिक आधार नहीं होता है। यह भी पाया गया है कि अफवाहों या गलत सूचनाओं को विश्वसनीय दिखाने के लिए प्रसिद्ध व्यक्तियों या संस्थानों के नाम/लोगो/निशान का इस्तेमाल करके पोस्टर या ग्राफिक्स बनाये जाते हैं, ताकि लोग उन पर विश्वास करें।

मानव समाज में ईश्वरीय चमत्कारों और श्रद्धा का बहुत गहरा प्रभाव है। लोग मानते ही हैं कि जब कोई इलाज नहीं होता है, तब देवी-देवता के चमत्कार से ही बचाव या इलाज होता है। अतः यह पाया गया है कि कई मामलों में स्थानीय स्तर पर भी (मसलन मध्यप्रदेश, कर्नाटक आदि) में स्थानीय लोगों को प्रभावित करने वाली अफवाहें प्रसारित हुईं। अक्सर हम राष्ट्रीय या अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर फैली हुई अफवाहों का संज्ञान लेते हैं, लेकिन स्थानी मिथ्या सूचनाओं और अफवाहों का भी गहरा असर देखा गया है।

*[ अफवाहों या मिथ्या सूचनाओं की जानकारी के लिए परिशिष्ट - 1 देखें ]*

## **महामारियां और सही-गलत सूचनाओं का प्रसार**

आज के सन्दर्भ में यह विषय बहुत महत्वपूर्ण हो गया है। अब से 102 साल पहले वर्ष 1918 जब इन्फ्लुएन्जा या फ्लू या स्पेनिश फ्लू फैला था। इसे बाम्बे फ्लू या बाम्बे फीवर भी कहा गया।

माना जाता है कि इससे भारत में डेढ़ करोड़ लोगों की मृत्यु हुई थी। यह जून 1918 में बम्बई से फैलना शुरू हुआ था। बम्बई के रास्ते जो सैन्य टुकड़ियां यूरोप से पहले विश्व युद्ध में भाग लेकर भारत वापस लौटी थीं, उन्हें भारत में इसका स्रोत माना जाता है। यह दक्षिण पश्चिम भारत से उत्तर पूर्वी भारत की तरफ फैला।

महत्वपूर्ण बात यह है कि तब कोई भी निर्देश या सूचना फैलाने के वैसे साधन नहीं थे, जैसे आज हैं। ज्यादातर डाकियों या सन्देश वाहकों के जरिये जानकारी भेजी जाती थी। बहुत कुछ पता ही नहीं चलता था कि कहां क्या हो रहा है? फिर भी अफवाहें तो थी हीं और उनका स्थानीय फैलाव भी होता था किन्तु उस पैमाने पर नहीं, जिस पैमाने पर आज इनका फैलाव होता है।



## हर जगह अफवाहें/झूठी खबरें

कोविड की महामारी ने हमें सूचना तकनीक के महत्व के बारे में गहरी समझ दी है। कोरोना-कोविड 19 के संक्रमण काल ने सामाजिक-आर्थिक जीवन को बहुत गहरे तक प्रभावित किया है। बहरहाल इसका मानस पर बहुत गहरा असर भी हुआ है। संभावना है कि इस संक्रमण काल से समाज के, लोगों के व्यवहार में बहुत परिवर्तन भी आयेंगे।

यह बात बहुत स्पष्ट है कि कोरोना वायरस के संक्रमण ने समुदायों के भीतर कई तरह की धारणाओं को भी स्थापित किया है। भिन्न-भिन्न किस्म की अफवाहें और मनगढ़ंत सूचनाएं गांवों में भी खूब प्रसारित हुई हैं। इस संक्रमण काल के दौरान जिलों से यह जानकारी इकट्ठा करने का प्रयास किया है, जो लोगों के मन पर गहरा असर कर रही हैं। ये धारणाएं हैं, इनमें से कई अफवाहें भी हैं किन्तु खूब प्रसारित हुई हैं। ऐसा भी नहीं है कि ये धारणाएं और अफवाहें केवल गांवों, कस्बों या कम पढ़े-लिखे समुदायों की प्रचारित हुई हैं। ये पढ़े-लिखे और तथाकथित उच्च तबकों में भी समान रूप से असरकारी रही हैं।

इसके साथ ही प्रेस इन्फार्मेशन ब्यूरो, विश्व स्वास्थ्य संगठन और भारत सरकार के स्वास्थ्य मंत्रालय से 'तथ्य परीक्षण' से उपलब्ध जानकारी के आधात पर ऐसी अफवाहों और झूठी खबरों को संकलित किया गया है, जो बड़े स्तर पर फैली या फैलाई गयी हैं।

## अफवाहों या झूठी सूचनाओं के प्रकार

मिशिगन विश्वविद्यालय ने जनवरी से अप्रैल 2020 की अवधि में प्रसारित हुई फेक खबरों और अफवाहों का विश्लेषण किया। इस विश्लेषण में भारत में प्रसारित 243 खबरों/सूचनाओं को शामिल किया गया।

- इनमें से 62 गलत सूचनाएं खास सामाजिक/धार्मिक समूह के बारे में फैलाई गयी थीं।
- 54 गलत खबरें/सूचनाएं सरकार की घोषणाओं की श्रेणी में आती हैं, यानी ऐसी सूचनाएं प्रसारित की गयीं, जो सरकार ने जारी नहीं की थी।
- 37 सूचनाएं कोरोना-कोविड 19 के उपचार से सम्बंधित थीं।
- 16 प्रकृति और पर्यावरण, 36 खबरें मृत्यु के बारे में, 15 सूचनाएं व्यापार और अर्थव्यवस्था के बारे में और 23 में तथ्यों/सांख्यिकी/आंकड़ों के साथ छेड़खानी की गयी थी।



लेकिन हमें यह ध्यान रखना होगा कि राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर फैलने वाली अफवाहों या सूचनाओं के साथ ही स्थानीय स्तर/क्षेत्रीय स्तर पर भी गलत सूचनाओं और अफवाहों का प्रसार होता है।





## परिशिष्ट - 1

**कोविड 19 / कोरोना से जुड़ी  
साठ अफवाहें और झूठी खबरें**

## आंचलिक स्तर पर

1. 22 मार्च 2020 को जब पहली बार जनता कर्फ्यू की घोषणा हुई, तब बहुत तेजी से यह बात प्रसारित हुई कि कोरोना वायरस से फैलने वाली कोविड बहुत घातक बीमारी है। इसे दवाई के छोटे-छोटे छिड़काव से ख़तम नहीं किया जा सकता है, इसलिए अब पूरे भारत में हवाई जहाज़ से दवाई का छिड़काव किया जाएगा। इसके लिए ही जनता कर्फ्यू की घोषणा की गई है ताकि जब छिड़काव हो तक कोई भी व्यक्ति घर से बाहर न रहे।

*ऐसा कोई निर्देश था ही नहीं।*

2. रामायण के सुन्दर काण्ड के पृष्ठ क्रमांक 2 पर एक बाल मिल रहा है। जिसे एक लोटे/बर्तन में गंगा जल में डाल कर रखना है। यह पानी दिन में 2-3 बार थोड़ा-थोड़ा पीते रहने से कोरोना वायरस का संक्रमण नहीं होता है।

*इस खबर का कोई आधार नहीं मिलता।*

3. भारत सरकार ने सभी लोगों के बैंक खातों में 500-500 रुपए जमा करवाए हैं। यदि इस राशि को एक हफ्ते के भीतर खातों से नहीं निकाला गया, तो यह राशि वापस सरकार के पास चली जाएगी।

*ऐसा कोई निर्देश था ही नहीं।*

4. लगातार लहसुन खाते रहने से व्यक्ति पर कोरोना वायरस का कोई असर नहीं होता है।

*लहसुन इम्युनिटी बढ़ाने में कारगर है, लेकिन वायरस से बचने की पुष्टि नहीं करता।*

5. कोरोना 10 वर्ष से कम उम्र के बच्चों और 60 वर्ष से ज्यादा उम्र के लोगों को ही प्रभावित करता है।

*इस बात का कोई आधार नहीं पाया गया।*

6. गांजा और एल्कोहल का सेवन करते रहने से कोरोना वायरस का प्रभाव निष्क्रिय हो जाता है।

*इस बात का कोई आधार नहीं पाया गया।*

7. रात के समय घर के सभी लोगों को पाँव में गुलाबी और उँगलियों में हल्दी लगाकर सो जाने से कोरोना वायरस से बचा जा सकता है।

*ऐसे किसी व्यवहार की पुष्टि नहीं की गई।*

8. यदि पड़ोसी स्वयं से आपके घर आकर अपना पैसा दे और उस पैसे से चूड़ी खरीद कर पहनी जाए तो कोरोना वायरस के प्रभाव से बचा जा सकता है।

*इस बात का कोई आधार नहीं पाया गया।*



9. हर शनिवार को शनि देव की पूजा करके पीपल के पेड़ के नीचे तेल का दीपक जलाने से कोरोना वायरस के प्रभाव से बचा जा सकता है।

*इस बात का कोई आधार नहीं पाया गया।*

10. जब कोरोना-कोविड 19 के संक्रमण की जानकारी सामने आना शुरू हुई, तब इसके बारे में यह भी कहा जा रहा था कि कोरोना के संक्रमण से वृद्ध या ज्यादा उम्र के लोग ही प्रभावित होते हैं। गांवों में खूब तेजी से फैली कि 29 मार्च 2020 को सभी वृद्ध लोगों की मृत्यु हो जायेगी। इस बात से समुदाय में बहुत डर भी फैला और कई वृद्ध लोगों ने इस सूचना की पुष्टि करने के लिए बात भी की।

*इस बात का कोई आधार नहीं पाया गया।*

11. यह कोई नई बीमारी या कोरोना नहीं है। यह तो 'मरही' है। पहले के समय में संक्रमण की बीमारी फैलती थी, जो एक आदमी से दूसरे आदमी को होती थी। उसे मरही कहते थे। इससे बचने के लिए लोग ऊंचे/पहाड़ी क्षेत्रों में चले जाते थे। इसमें भी सर्दी, जुखाम, बुखार ही होता था। यह बीमारी तभी फैलती है, जब विश्व में अंधकार(पाप/बुरे कर्म) बढ़ जाता है। तब विश्व/धरती को फिर से अच्छा बनाने के लिए भगवान अवतार लेते हैं। इससे पहले मरही फैलती है ताकि बुरे लोग कम हो जाएं।

*यह खबर असत्य पाई गई।*

12. यह वायरस केवल शहरी और बड़े लोगों को ही निशाना बनाएगा। जो लोग कूलर और एयरकंडीशनर की हवा में रहते हैं उन्हें ही यह बीमारी लगेगी। गांव में कोरोना पर जागरूकता फैलाने के लिए किए जा रहे दीवार लेखन पर गांव के लोगों ने कहा कि ये सब बातें गाँव की दीवारों पर लिखने का कोई फायदा नहीं। कोरोना गांव में नहीं आएगा। ये सब बातें शहरों की दीवारों पर, शहर के बाजारों और बड़े-बड़े घरों की दीवार पर लिखवा दीजिये।

*यह खबर असत्य पाई गई।*

13. 26 मार्च 2020 की रात को यह अफवाह फैली कि आज की रात को भी व्यक्ति सोयेगा, वह पत्थर का बन जाएगा। इसके सम्बन्ध में एक-दूसरे को लोगों ने फोन करके पूछा भी कि आपके गाँव में कोई पत्थर का बना क्या?

*इस सूचना का इतना गहरा असर हुआ कि कई लोग इसके भय के चलते उस रात सोये नहीं।*

14. जो भी व्यक्ति सुबह सूरज निकलने से पहले फाजिर (नमाज़) के बाद काढ़ा पिएगा, उस पर कोरोना वायरस का संक्रमण नहीं होगा। यह बात किसी वरिष्ठ मौलाना ने कही थी और बात कह कर वे पर्दा कर गए यानी उनका स्वर्गवास हो गया।

*यह खबर असत्य पाई गई।*



15. यदि सभी मुसलमान अपने-अपने घरों पर तीन दिन तक रात में 9 बजे अज्ञान देंगे तो कोरोना खतम हो जाएगा।

*यह खबर असत्य पाई गई।*

16. बंद गोभी में संक्रमण पाया जाता है। जो लोग भी बंद गोभी का सेवन करेंगे, उन्हें कोरोना वायरस प्रभावित करेगा।

*इसका परिणाम यह हुआ है कि कई लोगों ने बंदगोभी का उपयोग बंद कर दिया है।*

17. सर्दी होने से या बार-बार छींक आने से कोरोना का वायरस पुरुषों की मूछों में चिपक जाता है और इससे संक्रमण बढ़ता है।

*इस अफवाह का असर यह हुआ कि कर्नाटक के शिवमोगा जिले में कई गांवों में कई पुरुषों ने मूछें साफ करवा लीं।*

18. उत्तर कर्नाटक के बागलकोट और कलबुर्गी जिलों में यह सूचना फैली कि सौंदत्ती तहसील में स्थिति रेणुका यलाम्मा देवी का मंगलसूत्र टूट गया है। इसे अनिष्ट की आशंका से जोड़ा गया। और रात भर देवी की आराधना करने वालों ने रात भर घर में दीपक जला कर रखे। साथ ही यह सूचना भी फैली कि घर में जितने सदस्य हैं, उतने दीपक जलाएं ताकि कोरोना वायरस के संक्रमण से बचा जा सके।

*रेणुका देवस्थान प्रबंधन ने ऐसी अफवाहों का खंडन किया।*

19. उत्तर भारत के राज्यों में यह अफवाह फैलाई गयी कि गौमूत्र और गोबर से निश्चित क्षेत्र में (जहाँ इनका उपयोग किया जाता है) स्वच्छता लाई जा सकती है। कोरोना के संक्रमण को रोकने के लिए भी इनका इस्तेमाल किया जा सकता है।

*ऐसा कोई प्रमाण या अध्ययन नहीं है, जो गौमूत्र या गोबर से कोरोना वायरस के खतम होने की जानकारी को साबित करता हो।*

20. अखबार के जरिए भी वायरस घरों तक पहुंच सकता है।

*इस बात का कोई प्रमाण नहीं पाया गया।*

### **वैश्विक स्तर पर**

21. यदि आप 10 सेकेण्ड तक बिना बैचेन हुए और बिना खांसे अपनी सांस को रोक कर रख सकें और यह अवधि बढ़ा सकें तो यह संकेत है कि आपको कोरोना वायरस का संक्रमण नहीं है।

*यह गलत सूचना है। खांसी कोविड 19 के विभिन्न संकेतों/लक्षणों में से एक है। वैज्ञानिक तथ्य यह है कि खांसी न हो, किन्तु कोविड 19 संक्रमण में बुखार या शरीर में दर्द अकेले भी हो*



सकता है।

22. गरम पानी, नमक या विनेगर से कोरोना वायरस को मिटाया जा सकता है। व्हाट्स एप पर फैले सन्देश में कहा गया है कि फेंफड़ों/श्वसन तंत्र तक पहुंचने से पहले कोरोना वायरस 4 दिन तक गले में रहता है। इन्हीं दिनों में संक्रमित व्यक्ति को गले में दर्द या खराश होना शुरू होती है।

इसके बारे में तथ्य यह है कि कोरोना वायरस के चार दिन तक पहले गले में रहने के कोई प्रमाण नहीं हैं। दूसरी बात यह है कि गरारे आमतौर पर गले की खराश या गले के संक्रमण में आराम देने के लिए किए जाते हैं। इससे कोरोना वायरस के कमजोर होने या ख़तम होने के कोई प्रमाण नहीं हैं।

23. चीन में अफवाह फैली कि चीन के एक सजग और जागरूक डॉ. ली वेनलियेंग ने अपनी मृत्यु से पहले अपनी ही केस फ़ाइल में लिख दिया था कि मिथाइलेक्स्नेथिन, थियोब्रोमाइन और थियोफाईलिन रसायनों से कोविड 19 के प्रतिरोधक कम्पाउंड को सक्रिय किया जा सकता है। ये बहुत कठिन शब्द हैं। चीन में इसे सामान्य लोगों को समझने में दिक्कत हुई। सन्देश में यह भी था कि इसे भारत में चाय कहा जाता है। यह भी दावा किया गया कि चीन में अस्पतालों में कोविड संक्रमितों को दिन में तीन बार चाय पिलाई जा रही है, इससे ही वुहान में सामुदायिक संक्रमण बिलकुल रुक गया है।

सच यह है कि अब तक कोविड 19 का कोई उपचार उपलब्ध नहीं है। वैज्ञानिक अभी भी लगातार कोशिश कर रहे हैं। दूसरी बात यह कि डॉ. ली वेनलियेंग आँखों के डाक्टर थे।

24. जनवरी 2020 में व्हाट्स एप पर एक वीडियो फैलना शुरू हुआ कि चीन में घातक महामारी फैली है और यह अन्य क्षेत्रों तक पहुँच रही है। यह सही था कि महामारी घातक थी, लेकिन इस वीडियो में यह दावा किया गया था कि यह बीमारी चिकन मीट के कारण फैलती है।

महाराष्ट्र के सायबर सेल ने इस वीडियो की जांच की। इससे पता चला कि यह वीडियो पश्चिम बंगाल के मिदिनापुर के किसी गाँव से फारवर्ड किया गया। यहाँ से बिहार में फैला और जल्दी ही पूरे देश में फैल गया। लोग इस पर आँखें मूँद कर विश्वास करने लगे। इस सन्देश के फैलाव को भी रोकने में एजेंसियों ने देरी की। इस पर पुणे सायबर सेल में मामला दर्ज हुआ है और व्यक्ति की भी पहचान की चुकी है।

इस अफवाह ने भारत में 1.20 लाख करोड़ रुपये के मुर्गीपालन व्यवसाय को बर्बादी की कगार पर लाकर खड़ा कर दिया है। इस बीच फूड सेफ्टी स्टैंडर्ड्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया ने सन्देश जारी किया कि कोरोना वायरस या कोविड संक्रमण का मांसाहारी भोजन से कोई रिश्ता होने के कोई प्रमाण नहीं हैं। मुर्गीपालन के काम में सोयाबीन और मक्का का बहुत इस्तेमाल होता है, इसलिए इनकी कीमतें भी बहुत गिर गयी हैं।

25. जिस दिन भारत में तालाबंदी की घोषणा की गयी, उसी दिन व्हाट्स एप पर यह सन्देश आना शुरू हो गया कि तालाबंदी के दौरान किराना, दवाइयों और सब्जियों की दुकानें सुबह 9 बजे से



साढ़े 11 बजे तक और फिर शाम साढ़े चार बजे से 7 बजे तक ही खुलेंगी। इस समय के अलावा दुकानें खोलने पर कानूनी कार्यवाही की जाएगी।

*यह एक गलत सूचना थी। इस पर तुरंत लोगों ने विश्वास भी किया, जबकि सरकार ने यह सूचना दी थी कि जरूरी सेवाएँ सुचारू रूप से संचालित की जाएंगी।*

26. यह सूचना भी प्रसारित हुई कि दक्षिण भारत के व्यंजन-रसम (जिसमें मसाले, हल्दी, इमली का रस और दाल होती है) के उपयोग से कोरोना वायरस को निष्क्रिय किया जा सकता है। फॉरवर्ड किए गए सन्देश में तर्क दिया गया था कि कुछ साल पहले जब निपाह वायरस का प्रकोप हुआ था, तब मलेशिया में रहने वाले भारतीयों में यह संक्रमण नहीं फैला था क्योंकि वे रसम का सेवन कर रहे थे।

*अच्छे परिणामों के लिए रसम चावल के साथ लेना बेहतर होता है। रसम में इस्तेमाल होने वाली हल्दी में एंटीबायोटिक गुण होते हैं और इमली में विटामिन-सी होता है, जो स्वास्थ्य के लिए अच्छा है, किन्तु कोरोना का उपचार नहीं कर सकता है।*

27. सीएनएन के प्रस्तोता वोल्फ ब्लिट्जर और सीएनएन के निशान के साथ यह गलत सन्देश जारी किया गया कि लगातार सेक्स करने से कोरोना वायरस ख़तम होता है।

*जबकि सच यह है कि इसके कारण संक्रमण के संपर्क में आने की ज्यादा आशंका होती है।*

28. भारत में चिकित्सा उद्योग के जाने माने नाम मेंदान्ता अस्पताल के प्रबंध संचालक डॉ. नरेश त्रेहन के नाम से यह सन्देश फैलाया गया कि सभी को जल्द से जल्द दूध, राशन, दवाओं और नकदी का भंडारण कर लेना चाहिए क्योंकि देश में जल्दी ही आपातकाल लगने वाला है।

*इस पर मेंदान्ता अस्पताल ने आधिकारिक खंडन जारी किया कि यह सन्देश झूठा है और इस पर ध्यान न दिया जाए।*

29. व्हाट्स एप पर यह वीडियो भी खूब फैला कि सौना (भाप स्नान) तकनीक से भाप लेने या बाल सुखाने वाली मशीन से सांस लेने से नोबल कोरोना वायरस को ख़तम किया जा सकता है, क्योंकि यह वायरस गर्मी या उच्च तापमान से ही ख़तम होता है।

*विशेषज्ञों ने इस दावे को भी खारिज किया कि ऐसे कोई प्रमाण नहीं हैं कि पर्यावरण के तापमान में वृद्धि होने से कोरोना वायरस ख़तम हो जाता है।*

30. व्हाट्सएप पर नासा के नाम से एक वीडियो जारी हुआ कि भारत में कोरोना वायरस का दायरा सिकुड़ रहा है। इसमें उन लोगों को श्री दिया गया, जिन्होंने भारत के प्रधानमंत्री के सन्देश में जनता कर्फ्यू के दिन शाम 5 बजे ताली बजाने का आग्रह किया गया था। प्रचारित सन्देश में कहा गया कि करोड़ों लोगों के एक साथ ताली बजाने से नासा के एसडी-13 द्वारा ब्रह्माण्ड में ध्वनि तरंगों का विस्तार दर्ज किया गया है। इसके कारण भारत में कोरोना वायरस की कड़ी टूट रही है और वायरस ख़तम हो रहा है।



नासा के पास एसडी-13 जैसा कोई ध्वनि संसूचक है ही नहीं, न ही नासा ने ऐसा कोई दावा किया। भारत के प्रधानमन्त्री ने भी ऐसा कोई दावा नहीं किया था।

31. कोरोना वायरस 35 डिग्री के तापमान में ख़तम हो जाता है इसलिए भारत में इसका ज्यादा फैलाव नहीं हो पाएगा क्योंकि अप्रैल में लगभग पूरे देश में तापमान 35 डिग्री के पार चला जाता है।

तकनीकी रूप से कोरोना वायरस 60 डिग्री तापमान से ज्यादा होने की स्थिति में ही ख़तम किया गया है और इंसान भी इतना तापमान सह नहीं सकते हैं।

32. गरम पानी पीने से और धूप में ज्यादा समय बिताने से कोरोना वायरस ख़तम हो जाता है। अब बर्फ और ठंडी चीजों का इस्तेमाल बिलकुल बंद कर देना चाहिए।

जिस तापमान तक कोरोना वायरस रह सकता है, उतना तापमान इंसान सहन नहीं कर सकता है। गरम पानी से गले की खराश में कमी आ सकती है लेकिन वायरस ख़तम नहीं होता।

33. हाथ अच्छे से धोने के अलावा गले के गरारे भी उपयोगी हैं। कोरोना वायरस जब तक गले में रहता है, तब तक उसे बीटाडाइन गले की दवाई (गरारे करने के लिए) से हटाया जा सकता है। यदि कोरोना वायरस को गले से नीचे उतरने दिए गया तब ही ये श्वसन तंत्र तक पहुंचता है।

कोरोना वायरस को मुंह, नाक या आंख तक पहुंचने से रोकने के लिए हाथ धोना जरूरी है, किन्तु कोरोना उपचार के लिए बीटाडाइन से गरारे करना गलत सूचना है।

34. जब तक कोरोना वायरस ख़तम नहीं हो जाता, तब तक मांसाहार बंद कर दिया जाना चाहिए। कोरोना वायरस जानवरों से इंसानों में संक्रमित होता है इसीलिए चीन में सूअरों को जलाया जा रहा है।

सच यह है कि स्वास्थ्यगत कारणों से कच्चा मांस खाने की सलाह कहीं भी नहीं दी जाती है। पके हुए मांस से कोरोना वायरस नहीं फैलता है। चिकित्सकों ने बार-बार यह सलाह दी है कि ऐसी अफवाहों को रोका जाना चाहिए।

35. चीन की सरकार कोरोना से संक्रमित लोगों की गोली मार कर हत्या कर रही है। लगभग 45000 लोग मारे जा चुके हैं।

यह गलत सूचना है। यह सूचना एक संदिग्ध वेबसाइट पर प्रकाशित की गयी।

36. सभी को अपने मुंह और गले को गीला बनाए रखना चाहिए। जापान के एक डाक्टर के हवाले से इस सन्देश में कहा गया कि हर 15 मिनट में कुछ घूंट पानी या तरल पदार्थ पीते रहने से कोरोना वायरस गले से बहकर पेट में चला जाएगा और पेट में मौजूद अम्ल/एसिड वायरस को ख़तम कर देगा।

किसी भी तरह के संक्रमण के दौरान ज्यादा पानी पीने की सलाह दी जाती है, लेकिन पानी पीने से कोरोना वायरस मनुष्य के श्वसन तंत्र को प्रभावित नहीं करेगा, ऐसा कोई अध्ययन नहीं है।



37. कुनकुने पानी में नीबू की कली डाल कर पानी पीते रहने से जीवन बच सकता है। इस सन्देश को बीजिंग मिलिट्री अस्पताल के मुख्य कार्यकारी अधिकारी प्रोफेसर चैन होरिन के नाम से प्रसारित किया गया।

*अभी ऐसा कोई प्रमाण नहीं है कि विटामिन सी का ज्यादा सेवन कोरोना वायरस को निष्क्रिय या ख़तम कर सकता है। वैसे प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए सामान्यतः ही विटामिन सी के संतुलित उपयोग की सलाह दी जाती है।*

38. अदरक या सोंठ कोरोना वायरस से बचने की प्रभावी औषधि है। व्हाट्स एप पर प्रसारित हुए सन्देश में कहा गया कि जब तक शरीर में गर्मी रहेगी (इसके लिए सोंठ/अदरक का सेवन करें और कसरत करें) तब तक कोरोना वायरस आपको संक्रमित नहीं कर पाएगा। यदि आपको बुखार है, तो अदरक का सूप पियें और रजाई ओढ़ लें। इसके बाद आपको किसी टीके या दवा की जरूरत नहीं पड़ेगी। इसी सन्देश में कम मीठा, कम मसाले और कम नमक खाने की भी सलाह दी गयी। साथ ही ठंडे क्षेत्रों पर न जाने की सलाह भी दी गयी।

*विश्व स्वास्थ्य संगठन ने कहा है कि संतुलित और पोषण युक्त भोजन अच्छा है किन्तु इससे कोरोना वायरस से बचाव नहीं हो सकता है।*

39. प्याज को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट कर खाने से कोरोना वायरस का संक्रमण नहीं होता है। प्याज खाने के तत्काल बाद पांच मिनट तक पानी न पियें। यदि कोरोना वायरस का संक्रमण हुआ भी होगा, तो वह समाप्त हो जाएगा।

*प्याज खाना स्वास्थ्य के लिए अच्छा है, किन्तु यह कोविड का इलाज नहीं है।*

40. लहसुन का उबला हुआ पानी यानी कोरोना का उपचार; 'अच्छी खबर-चीन के एक अनुभवी डाक्टर ने प्रयोग करके साबित किया है कि लहसुन की आठ कलियाँ सात कप पानी में उबाल लें। लहसुन की कलियों के साथ उबला हुआ पानी पी लें। इससे रात भर में असर दिखेगा। यह उपचार साझा करते हुए हमें खुशी है।'

*लहसुन से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और इससे सर्दी-खांसी में आराम भी मिलता है किन्तु ये कोरोना वायरस का इलाज नहीं है।*

41. समुद्री नमक और संतरे के छिलके को पानी में डाल कर उसकी भाप लेने से कोरोना वायरस को शरीर में प्रवेश करने से रोका जा सकता है।

*इसका कोई प्रमाण नहीं है, न ही विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इसे उपचारों की सूची में शामिल किया है।*

42. ब्रिटेन के प्रधानमन्त्री बोरिस जानसन कोरोना वायरस से संक्रमित हुए और वे इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती थे। तभी भारत में यह सूचना फैलाई गई कि भारत के गृहमंत्री अमित शाह भी संक्रमित हो गए हैं।



यह एक गलत सूचना थी। अफवाहों को रोकने के मकसद से अमित शाह ने स्वयं प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की बैठक में अपनी मौजूदगी का एक बैठक का फोटो ट्वीट किया और सन्देश जारी किया कि वे स्वस्थ हैं।

43. सोशल मीडिया पर यह जानकारी भी खूब प्रसारित हुई कि एल्कोहल मिश्रित हैण्ड सेनिटाइज़र का इस्तेमाल करना घातक है क्योंकि यह आग पकड़ लेता है। इसमें एक वीडियो भी दिखाया गया कि एक महिला ने हैण्ड सेनिटाइज़र लगाया और गैस के पास गयी, जहाँ उसके हाथों ने आग पकड़ ली।

सच यह है कि हाथ पर हैण्ड सेनिटाइज़र रगड़ लेने के बाद उसका एल्कोहल जल्दी ही उड़ जाता/वाष्पित हो जाता है। इतना तत्व बचता ही नहीं है कि हाथ आग पकड़े।

44. सोशल मीडिया पर यह सन्देश प्रसारित हुआ कि कोरोना वायरस-कोविड 19 का उपचार मिल गया है। करेले का रस पीने से दो घंटे में कोरोना वायरस निष्क्रिय हो जाता है/ख़तम हो जाता है।

करेले का रस पीना या करेला खाना सामान्यतः स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है, लेकिन विशेषज्ञों का कहना है कि कोविड के इलाज में इसकी कोई भूमिका स्थापित नहीं है। भारत सरकार के प्रेस सूचना ब्यूरो ने भी 18 मार्च 2020 को इस सूचना/सन्देश को गलत करार दिया।

45. इंडिया न्यूज़ के लोगो और स्क्रीन के साथ यह सूचना प्रसारित की गयी कि भारत के गृह मंत्रालय ने सभी राज्यों को शैक्षणिक संस्थान खोलने/संचालित करने की अनुमति दे दी है।

इस पर भारत सरकार ने स्पष्टीकरण दिया कि गृह मंत्रालय ने ऐसा कोई निर्णय नहीं लिया है कि शैक्षणिक संस्थाओं का संचालन अभी शुरू होगा।

46. कोरोना वायरस के बारे में यह सवाल अक्सर पूछा जा रहा है कि जब किराने का सामान खरीद कर घर लाया जाएगा तो उसे कैसे सैनीटाइज़ किया जाना चाहिए?

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इस पर कहा है कि इसकी 'कोई ज़रूरत नहीं' है। कोरोना वायरस खाद्य सामग्री या पैकेट्स से नहीं फैलता है। (पीआईबी फैक्टचेक)

47. सूप या खाने में तीखी मिर्च/कालीमिर्च मिला कर खाने से कोविड 19 से बचाव हो सकेगा।

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने कहा कि मिर्च से खाना स्वादिष्ट हो सकता है किन्तु इससे कोरोना वायरस से बचाव नहीं हो सकता है।

48. चीन में यह कहा गया कि वहाँ 5जी इंटरनेट के लिए जारी की गयी तरंगों के कारण कोरोना का विस्तार हुआ है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने स्पष्ट किया कि कोरोना वायरस रेडियो तरंगों या मोबाइल नेटवर्क के कारण नहीं फैलता है। यह केवल इंसानों से इंसानों में तरल द्रव्य या संपर्क के कारण फैलता है।

49. गरम पानी से नहाने से कोरोना वायरस ख़तम हो जाता है।



यह सही नहीं है। तथ्य यह है कि हमारे शरीर का तापमान ही 36.5 से 37 डिग्री सेल्सियस होता है। इससे फर्क नहीं पड़ता कि बाहर का तापमान कितना है। वास्तविकता यह है कि बहुत गरम पानी से नहाने से स्वास्थ्य को गंभीर नुकसान पहुँच सकता है।

50. अमेरिका में यह सूचना जारी की गयी कि रोश फार्मास्युटिकल कंपनी ने इसका टीका बना किया है और लाखों टीकों का उत्पादन भी हो चुका है।

रोश कंपनी ने एक स्पष्टीकरण जारी किया कि एफडीए (फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन) ने उन्हें आपातकालीन स्थिति में कोबास सार्स-कोव 2 परीक्षण की अनुमति दी है। इस व्यावसायिक प्रयोग से कोरोना के परीक्षण में तेजी आई है। उन्हें यही अनुमति मिली है, न कि कोरोना के वेक्सीन/टीके की। यह एक अफवाह है।

51. भारत में अपोलो हास्पिटल के डॉ. धांथी और बिहार राज्य स्वास्थ्य विभाग के डॉ. रमेश सिंह के नाम से यह मिथ्या सन्देश जारी किया गया कि शरीर का तापमान बढ़ने से कोरोना वायरस ख़तम हो जाता है। इसलिए शरीर का तापमान बढ़ाने के लिए दिन में लहसुन की 2-3 कलियाँ, हल्दी वाला दूध, अनार और पपीता, ग्रीन टी, अजवाइन, अदरक और काली मिर्च का सेवन करते रहना चाहिए।

इन खाद्य सामग्रियों की कोरोना को समाप्त करने में प्रभावी भूमिका हो सकती है, इसके कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं हैं।

52. भारत में सोशल मीडिया से यह सूचना जारी हुई कि 'अब भारत में राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन अधिनियम लागू है, अतः कोरोना-कोविड से सम्बंधित कोई भी जानकारी फैलाना कानूनी अपराध है। सभी सोशल मीडिया/ व्हाट्स एप समूहों और उनके एडमिन को सूचित किया जाता है कि कोरोना से सम्बंधित पोस्ट साझा करना कानूनी अपराध है। कोरोना से सम्बंधित कोई भी जानकारी केवल सरकारी एजेंसी के द्वारा जारी की जाएगी।'

यह एक गलत सूचना थी। भारत सरकार द्वारा ऐसी कोई निर्देशिका या आदेश जारी नहीं किए और गृह मंत्रालय में रवि नायक नाम के कोई अधिकारी नहीं हैं।

53. व्हाट्स एप पर यह सूचना जारी हुई कि 'कोई भी व्यक्ति रात 10 बजे से सुबह 5 बजे तक घर से न निकलें क्योंकि कोविड 19 की दवा का हवा में छिड़काव किया जाएगा। अपने सभी परिचितों और समूहों में यह जानकारी प्रसारित करें।

भारत सरकार ने इस तरह के किसी भी काम और निर्देश होने का खंडन किया।

54. रिज़र्व बैंक ऑफ इंडिया के नाम से यह सन्देश प्रसारित किया गया कि भारत में वित्तीय वर्ष की समाप्ति की तारीख 31 मार्च से बढ़ाकर 30 जून 2020 कर दी गयी है। अतः अब यह वित्तीय वर्ष 1 जुलाई 2020 से 31 मार्च 2020 होगा।

सच यह था कि वित्तीय वर्ष की अवधि में कोई बदलाव नहीं किया गया है।



55. भारत में कोरोना वायरस से निपटने के लिए सरसों के तेल के इस्तेमाल का सुझाव दिया गया। व्हाट्स एप और सोशल मीडिया पर बताया गया कि नहाने से पहले सरसों का तेल नाक के ऊपर और नाक के भीतर लगाना चाहिए। यह आठ घंटे तक व्यक्ति को कोरोना वायरस से सुरक्षित रखता है। सन्देश के अनुसार सरसों वायरस-रोधी तेल है। जब यह नाक में लगाया जाएगा तो वायरस इससे चिपक जाएगा और श्वसन तंत्र तक पहुँच ही नहीं पायेगा। इससे व्यक्ति संक्रमित नहीं होगा।

*भारत की किसी अधिकृत स्वास्थ्य एजेंसी या विश्व स्वास्थ्य संगठन ने कोरोना से बचाव के लिए सरसों के तेल के इस्तेमाल की सलाह नहीं दी है, न ही इसके बारे में कोई प्रमाणिक अध्ययन सामने आया है।*

56. कोरोना वायरस से पैदा होने वाली बीमारी के उपचार के सम्बन्ध में व्हाट्स एप पर यह पोस्टर प्रसारित हुआ कि 'यह कोई नयी बीमारी नहीं है। इसका उल्लेख प्राणी विज्ञान की इंटरमीडिएट स्कूल की किताब में दर्ज है। होता यह है कि हमारे वैज्ञानिक और विशेषज्ञ प्रसिद्ध किताबें ही पढ़ते हैं और सामान्य अच्छी किताबों की तरफ ध्यान नहीं देते हैं। यह किताब है - जूलोजी, लेखक - डॉ. रमेश गुप्ता, पृष्ठ क्रमांक 1072; मित्रों, यह अफवाह या गलत खबर नहीं है। अपने परिचितों से साझा कीजिये।'।

*यह एक गलत सन्देश था। जिस किताब का उल्लेख किया गया, उसमें सामान्य सर्दी-जुकाम-फ्लू के उपचार का उल्लेख है।*

57. व्हाट्स एप पर ऐसे पोस्टर जारी हुए कि डेटॉल ओर लाइजोल (जो सफाई करने के काम आने वाला उत्पाद हैं) कोरोना वायरस को ख़तम कर सकते हैं। ऐसे चित्र और तालिकाएँ प्रसारित की गयीं, जिनमें ऐसे कीटाणुओं और विषाणुओं का उल्लेख था, जो इन उत्पादों से ख़तम होते हैं। उनमें कोरोना वायरस का नाम भी था।

*इसकी प्रतिक्रिया में दोनों की उत्पाद बनाने वाली कम्पनियों ने स्पष्टीकरण जारी किया कि उन्होंने ऐसा कोई परीक्षण नहीं किया है।*

58. खारे पानी से नाक साफ़ करने से कोरोना वायरस से निजात पायी जा सकती है।

*ऐसा कोई अध्ययन या प्रमाण नहीं है। ऐसा करने से सामान्य सर्दी/जुकाम में जरूर राहत मिलती है।*

59. मच्छर के काटने से भी कोरोना वायरस फैल सकता है या संक्रमण फैला सकता है।

*यह सच नहीं है। कोरोना वायरस केवल मनुष्य से मनुष्य में फैलता है।*

60. यूनिसेफ के नाम से यह सूचना प्रसारित हुई कि कपड़ों पर कोरोना वायरस नौ घंटों तक सक्रिय रहता है। अतः कपड़ों को धो कर दो घंटे के लिए धूप में सुखाना चाहिए। इससे कोरोना वायरस ख़तम हो जाता है।

*यूनिसेफ ने इस सूचना/सन्देश का खंडन किया।*

## परिशिष्ट - 2

**पूर्वाग्रहों से बचने के लिए  
भारत सरकार द्वारा जारी  
दिशा-निर्देशिका का हिंदी अनुवाद**



हर तरह के पूर्वाग्रहों का मुकाबला करने के लिए हमें सबको एक सशक्त समाज के रूप में एकजुट होकर सामने आने की तत्काल आवश्यकता है, खासकर के उन लोगों को जो शिक्षित और साक्षर हैं और सार्वजनिक स्वास्थ्य के बारे में जानते हैं और यह भी समझते हैं कि सही गलत क्या है। इस संबंध में सभी जिम्मेदार नागरिकों को यह समझने की सलाह दी जाती है कि -

**1**

मिलने जुलने वालों से और परिजनों से एक अवधि विशेष के लिए शारीरिक दूरी बनाए रखें, साथ ही अच्छी आदतें जैसे दिन में कम से कम चार-पांच बार साबुन से हाथ धोना, छींकने/खांसते समय मुंह पर कपड़ा रखना, किसी से हाथ ना मिलाना, घर से बार-बार बाहर ना निकलना, का प्रयोग करना चाहिए।

**2**

सभी सावधानियों के बावजूद, यदि कोई संक्रमणग्रस्त हो जाता है तो यह उनकी गलती नहीं है। संकट की स्थिति में, रोगी और परिवार को सहायता की आवश्यकता होती है और सबसे ज्यादा सहयोग की। यह ध्यान में रखने की जरूरत है कि कोविड का मरीज ठीक हो जाता है और हम देख रहे हैं कि अधिकांश मरीज ठीक हो रहे हैं और सामान्य जीवन जी रहे हैं।

**3**

डॉक्टरों, नर्सों सहित स्वास्थ्य देखभाल कर्मी और स्वास्थ्य सेवा से जुड़े सभी स्वास्थ्य कार्यकर्ता पेशेवर देखभाल प्रदान करने के लिए अपनी सेवाओं को अथक रूप से मेहनत करके इस महामारी में अतुलनीय सहयोग प्रदान कर रहे हैं और पुलिस और प्रशासन से जुड़े लोग भी निःस्वार्थ सेवा कर रहे हैं और कोविड - 19 से लड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। ये सभी लोग हमारे सहयोग, समर्थन, प्रशंसा और हौसला अफजाई की जरूरत महसूस करते हैं। ऐसे में इन्हें सहयोग करना हमारा इस समय पुनीत कर्तव्य है।

**4**

इन सभी को आवश्यक उपकरण और सहायता की जरूरत है जिससे वे हमें ज्यादा मदद कर पाएं और किसी भी प्रकार के संक्रमण से वे खुद भी सुरक्षित रह सकें।

**5**

आवश्यक सेवाएं प्रदान कर रहे लोगों के परिवारों को निशाना बनाकर बदनाम करना और बेवजह परेशान करना इस समय एक राष्ट्र के रूप में बेहद घातक सिद्ध हो सकता है, जरूरत इस बात की है कि हम उन्हें सामाजिक रूप से संबल प्रदान करें ताकि वे निश्चित होकर अपना काम कर सकें।

## क्या करें

- सेवा प्रदान करने वाले लोगों के प्रयासों की सराहना करें और उनकी मदद करें ताकि वे अपना और अपने परिवार का भी ध्यान रख पाएं।
- केवल प्रामाणिक जानकारी साझा करें जो स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार की वेबसाइट पर उपलब्ध है, विश्व स्वास्थ्य संगठन की वेबसाइट पर भी जानकारियां उपलब्ध हैं।
- किसी भी जानकारी को भेजने के पहले या विश्वास करने के पहले उनकी जांच करें।
- सोशल मीडिया पर किसी भी संदेश को अग्रेषित करने से पहले खुद यह विश्वास कर लें कि जो मैं भेज रहा / रही हूँ वह सही और प्रामाणिक है।
- सकारात्मक बदलाव की कहानियां और जानकारी ही आपस में बांटें और लोगों से शेयर करें।

## क्या न करें

- कभी भी किसी का नाम या पहचान का प्रसार न करें व्यक्तिगत या सोशल मीडिया पर – जो इस बीमारी से प्रभावित हो या संगरोध में रखा गया है।
- डर और दहशत फैलाने से बचें।
- स्वास्थ्य सेवा और स्वच्छता को लक्षित न करें – स्वास्थ्य कार्यकर्ता, सफाई कर्मचारी या पुलिस प्रशासन आपकी मदद के लिए है।
- कोविड - 19 को लेकर किसी भी समुदाय या क्षेत्र के लिए लेबल न करें।
- लोगों को कोविड मरीज के रूप में संबोधित करने से बचें, बल्कि कोविड से ठीक हो रहे या उबर रहे लोग कहें।

स्रोत - <https://www.mohfw.gov.in/pdf/AddressingSocialStigmaAssociatedwithCOVID19.pdf>



## कोविड के संबंध में जानकारी प्राप्त करने के प्लेटफार्म के लिंक

[https://covid19.who.int/?gclid=EAlalQobChMI-MjqhJCY6wIVzn8rCh24zQJJEAAAYASAAEgJCwvD\\_BwE](https://covid19.who.int/?gclid=EAlalQobChMI-MjqhJCY6wIVzn8rCh24zQJJEAAAYASAAEgJCwvD_BwE)

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.whatsapp.com/coronavirus/>

<https://www.mygov.in/covid-19/>

<https://www.msdmanuals.com/home/resourcespages/covid-19-useful-links>

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>

## संदर्भ

Corona Virus Disease (COVID-19) Pandemic : A handbook for journalists by Unicef

<https://www.mohfw.gov.in/pdf/PreventionandManagementofCOVID19FLWHindi.pdf>

[http://niepid.nic.in/coronaebook\\_hindi.pdf](http://niepid.nic.in/coronaebook_hindi.pdf)

<http://sarthak.nhmmp.gov.in/covid/>

<https://www.mohfw.gov.in/pdf/AddressingSocialStigmaAssociatedwithCOVID19.pdf>

<https://www.who.int/westernpacific/emergencies/covid-19/information/high-risk-groups#:~:text=COVID%2D19%2Dis%2Doften,their%2Dimmune%2Dsystem.%E2%80%8B>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html>

राज्य सरकार का हेल्पलाइन नम्बर -181, 104, फूड हेल्पलाइन नम्बर 18002332797,  
अधिक दाम पर सामग्री विक्रय के संबंध में शिकायत हेतु नम्बर 8885248877

