



Centre for  
Advocacy and  
Research



Water For  
Women

Australian  
Aid 



**प्रशिक्षकों को प्रशिक्षण :**  
कोविड-19 की रोकथाम के नेतृत्व के लिए  
सामुदायिक प्रतिनिधियों को तैयार करना

**प्रशिक्षकों को प्रशिक्षण :**

कोविड-19 की रोकथाम के नेतृत्व के लिए सामुदायिक प्रतिनिधियों को तैयार करना

**प्रकाशन :** सेन्टर फोर एडवोकेसी एंड रिसर्च (सी.एफ.ए.आर.)

© CFAR 2020

**अवधारणा एवं विषयवस्तु :** सेन्टर फोर एडवोकेसी एंड रिसर्च (सी.एफ.ए.आर.)

**डिजाइन एवं लेआउट :** द पेन एंड माउस

**चित्र :** सी.एफ.ए.आर.

**यह प्रशिक्षण निम्नलिखित परियोजना के अंतर्गत किए गए कार्य पर आधारित है :**

भारत की शहरी झुग्गी-बस्तियों में सामाजिक रूप से समावेशी वॉश (डब्ल्यू.एस.एच.) संबंधी पहलों के लिए एकजुट करना, सहायता देना और दोहराना

सहयोग : वाटर फोर विमेन फंड,  
डिपार्टमेंट ऑफ फोरेन अफेयर्स एंड ट्रेड,  
आस्ट्रेलिया (डब्ल्यू.एफ.डब्ल्यू-डी.एफ.ए.टी.)

## भूमिका

बेहतर व्यक्तिगत स्वच्छता और साफ-सुथरापन संक्रामक बीमारियों की रोकथाम एवं नियंत्रण के लिए सदैव निर्धारक तत्व रहे हैं। इसी वजह से इनके बारे में जागरूकता के प्रसार के लिए महत्वपूर्ण निवेश और प्रयास किए गए हैं। कोविड-19 महामारी के आने पर स्वच्छता और साफ-सुथरेपन की आवश्यकता वर्तमान समय से पहले कभी भी इतनी तीव्रता से महसूस नहीं की गई। चूंकि इस महामारी का वायरस तेजी से फैलता है और इसका कोई ज्ञात इलाज या टीका उपलब्ध नहीं है, इसलिए इसकी रोकथाम बहुत बड़ा योगदान कर सकती है। लेकिन, इसके लिए सतत व्यवहारगत परिवर्तन और रवैया आवश्यक है।

इससे पहले किए गए प्रयासों में हाथ धोने और बेहतर स्वच्छता के महत्व के बारे में जागरूकता बढ़ाई गई थी ताकि उसको सतत व्यवहार में तब्दील किया जा सके। लेकिन, यह एक चुनौतीपूर्ण कार्य है। प्रतिकूल परिस्थितियों में रहने वाले लोगों, जैसे- विकलांग व्यक्तियों (पी.डब्ल्यू.डी.), ट्रांसजेंडर व्यक्तियों, वरिष्ठ नागरिकों, बच्चों और गर्भवती महिलाओं के लिए स्वच्छता पर अमल करना अधिक मुश्किल होता है क्योंकि उनकी बुनियादी सुविधाओं तक पर्याप्त पहुंच नहीं है। समुदायों में जागरूकता के कम स्तर के चलते और कोविड-19 के वायरस के बड़े पैमाने पर एवं तीव्रता से फैलाव के मद्देनजर यह संभावना है कि यह महामारी उनके लिए बहुत बड़ा जोखिम पैदा करेगी।

इस चिंताजनक स्थिति में समुदाय और सहकर्मियों के नेतृत्व वाली प्रक्रियाएं अपनाना बेहद जरूरी है। यह कार्य विशेषज्ञों के साथ बातचीत से शुरू किया जाना चाहिए क्योंकि वे सटीक जानकारी दे सकते हैं। इसके बाद, इसे समुदायों तक ले जाया जा सकता है, जिससे इसका अंतिम व्यक्ति तक पहुंचना सुनिश्चित होगा। अंतिम व्यक्तियों पर ध्यान केंद्रित किए बिना कोई भी प्रयास निरर्थक है और बेअसर साबित होगा।

## मौजूदा संसाधनों का उपयोग और कौशल का निर्माण

सी.एफ.ए.आर. का समुदाय के नेतृत्व वाली प्रक्रियाओं की ताकत और उनकी क्षमता में विश्वास रहा है क्योंकि उनसे जमीनी स्तर पर बदलाव लाया जाता है, जहां यह सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है। जब समुदायों को जागरूकता और ज्ञान के साथ सशक्त किया जाए तो परिवर्तन तेजी से होता है और उसे सतत रखा सकता है। सहकर्मियों के कार्यों में पूरे समुदायों को प्रभावित करने और उन लाभों में विश्वास दिलाने की प्रेरणा देने की शक्ति होती है, जिन्हें लोग अपने जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में व्यवहारगत परिवर्तन के जरिए प्राप्त कर सकते हैं।

सीफार पहले से ही स्थानीय समुदाय के प्रभावशाली व्यक्तियों के एक कैंडिड बना चुका है, जिनमें अनेक को उनके समुदायों में परिवर्तनकारी एजेंट और रोल मॉडल माना जाता है। इन परिवर्तनकारी एजेंट को मास्टर कम्युनिकेटर के रूप में भी जाना जाता है और ये समुदाय का हिस्सा हैं, जो अपने समुदाय के लोगों की भावनाओं, चुनौतियों, अवसरों और अनुकूलता को समझते हैं। ये सामुदायिक वातावरण तंत्र के स्वाभाविक सहयोगी हैं, इसलिए प्रमुख प्रभावशाली, प्रेरक और संवादकर्ता (कम्युनिकेटर) हो सकते हैं। ये सिंगल विंडो कमेटी, कम्युनिटी एक्शन कमेटी आदि के सदस्य हैं।



## कोविड-19 की रोकथाम के लिए मास्टर कम्युनिकेटर का प्रशिक्षण

यह पहल दृढ़ विश्वास एवं साक्ष्यों पर आधारित है, जो सीफार के भीतर मौजूद रही है। इसमें समुदायों में रहने वाले लोगों के जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में परिवर्तन लाने के लिए उनसे संबंधित मास्टर कम्युनिकेटर की क्षमता की पहचान की जाती है। यह प्रशिक्षण मॉड्यूल, विशेष रूप से कोविड-19 महामारी की रोकथाम के बारे में जागरूकता पैदा करने के बारे में सामुदायिक नेताओं को सक्षम बनाने के उद्देश्य से तैयार किया गया है। समुदाय के ये पैरोकार और कम्युनिकेटर झुग्गी-बस्तियों में पानी की स्वच्छता एवं साफ-सुथरेपन (डब्ल्यू.ए.एस.एच.) पर सी.एफ.ए.आर के कार्यक्रमों एवं गतिविधियों का एक हिस्सा रहे हैं तथा पहले से ही बुनियादी ज्ञान एवं कौशल से लैस हैं। लेकिन, कोविड-19 की स्थिति में गहन कौशल तथा अधिक तकनीकी एवं सटीक जानकारी अत्यावश्यक है। चूंकि इस महामारी ने बहुत बड़ी चुनौतियां खड़ी की हैं, इसलिए इसके खिलाफ लड़ाई जीतने हेतु वांछित सामाजिक और व्यवहारगत परिवर्तन लाने की जिम्मेदारी निभाने के बारे में विशिष्ट प्रशिक्षण देना भी अत्यावश्यक है।

### प्रशिक्षण के उद्देश्य

- ‡ विभिन्न आयु समूहों, जेन्डर, व्यवसाय और परिस्थितियों के लोगों को कोविड-19 की रोकथाम के लिए प्रशिक्षित/संवाद करने के लिए मास्टर कम्युनिकेटर की क्षमता को मजबूत बनाना।
- ‡ संवाद पद्धति और प्रक्रियाओं में आगे के सुधार हेतु परिणामों के मूल्यांकन की उनकी क्षमता का निर्माण करना।
- ‡ विशेष रूप से कोविड-19 की रोकथाम के लिए मास्टर ट्रेनर का एक कैंडर तैयार करना, जो अन्य लोगों को प्रेरित करने के लिए समुदाय के नेताओं को प्रशिक्षण दे सके और एक मजबूत कैंडर तैयार कर सके ताकि यह श्रृंखला सुरक्षित तौर तरीके अपनाने की दिशा में जारी रहे।

### प्रक्रिया और समझने की उत्सुकता

ये प्रशिक्षण भुबनेश्वर और जयपुर की अधिकृत और अनधिकृत झुग्गी-बस्तियों में आयोजित किए गए। इनमें प्रतिभागी शहरी गरीब थे, जो मुख्य रूप से दैनिक मजदूरी, घरेलू कार्य, निर्माण कार्य, चिनाई और बढईगरी से जुड़े थे। बेरोजगार युवाओं ने भी प्रशिक्षण में भाग लिया। समुदाय ने भले ही नकद राशि के रूप में प्रशिक्षण की लागत में योगदान नहीं किया, लेकिन कोविड-19 की रोकथाम के संबंध में अधिक जानकारी पाने एवं कदम उठाने की अपनी उत्सुकता दर्शाई और आवश्यक सामग्री प्रदान की। उन्होंने प्रशिक्षण-स्थल के रूप में अपने घरों के उपयोग की पेशकश की। उन्होंने अपने प्रयास और सामग्री के रूप में भी योगदान दिया, जैसे- दीवार-पेंटिंग, फर्श और संदेश के साथ सड़क पेंटिंग, समुदाय में जागरूकता फैलाने के लिए चार्ट एवं पोस्टर बनाने के लिए कागज की खरीद। युवा सदस्यों ने प्रशिक्षण के बाद लघु जागरूकता वीडियो बनाने और गानों की रिकॉर्डिंग तथा उन्हें प्रसारित करने के लिए अपने फोन एवं डेटा का उपयोग किया। दो प्रतिभागियों ने उन घरों में मुफ्त मास्क बांट कर योगदान दिया, जिनके पास मास्क नहीं थे क्योंकि उन्हें खरीदने के लिए उनके पास साधनों की कमी थी।



## मजबूत पकड़

भुबनेश्वर में जिन्हें प्रशिक्षित किया गया, उन्होंने कमजोर वर्ग और जोखिम भरी लोगों (गर्भवती महिलाएं, युवक-युवतियां) के व्यवहार में परिवर्तन लाने में गहरी रुचि दर्शाई है। उन्होंने परिवारों, पड़ोसियों और दोस्तों को सिखाने की जिम्मेदारी भी ली है। जयपुर में जिन्हें प्रशिक्षित किया गया, उन्होंने इस सीख का दीवार और सड़क पेन्टिंग तैयार करने में उपयोग किया, निकटस्थ पारिवारिक सदस्यों, आंगनवाड़ी केंद्रों एवं युवाओं में जानकारी का प्रसार किया है। विशेष रूप से, युवाओं ने समुदाय की गर्भवती महिलाओं तक पहुंच के लिए स्थानीय मारवाड़ी भाषा में पोस्टर तैयार किए हैं। इनमें संदेश दिया गया है कि कोई भी व्यक्ति अपनी इम्युनिटी (रोग-प्रतिरोध क्षमता) को कैसे मजबूत करे। एक बस्ती की महिलाओं ने समुदाय में जागरूकता पैदा करने के लिए एक लोक-गीत तैयार किया है।

## सतत व्यापक प्रभाव

भुबनेश्वर में एक विरोधाभासी स्थिति में समुदाय ने साझा किया कि उन्होंने मोबाइल फोन सहित टेलीविजन और डिजिटल उपकरणों पर कोविड-19 के बारे में संदेश सुने थे, फिर भी इसके बारे में ज्यादा जानकारी उपलब्ध नहीं थी। इस संदर्भ में जानकारी की खुले तौर पर मांग भी नहीं की गई, लेकिन जब प्रतिभागियों ने अपने सरोकारों को साझा किया और उन्हें प्रत्येक के लिए अलग-अलग आधार पर हल किया गया तो जानकारी पाने की मांग की गई।

जयपुर के टी.ओ.टी. (प्रशिक्षकों को प्रशिक्षण) में भाग लेने वाले कुछ बस्तियों के प्रतिभागियों ने कहा कि वे कोविड-19 की रोकथाम के बारे में जागरूकता और जानकारी को बढ़ाने के लिए अपनी बस्तियों में अधिक सामुदायिक सदस्यों के साथ प्रशिक्षण आयोजित करना चाहेंगे। उन्होंने विशेष रूप से संदेशों के साथ समुदाय में स्कूलों, मंदिरों और पुरुषों तक पहुंचने की आवश्यकता प्रकट की।



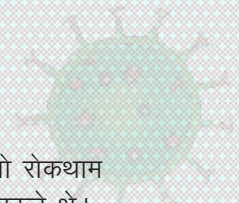
जयपुर और भुबनेश्वर दोनों में आयोजित प्रशिक्षणों में लोगों ने स्पष्ट रूप से रुचि दर्शाई क्योंकि वे पहले ही प्रकट कर चुके थे कि जब उन्होंने वायरस के बारे में सुना था तो वे बहुत कम जानते थे। उनमें यह अहसास भी था कि इसके बारे में अधिक न सीखने और कदम न उठाने पर उनका जीवन खतरे में पड़ जाएगा। सीफार की टीम और चिकित्सा विशेषज्ञों की मौजूदगी मास्टर कम्युनिकेटर को आश्वस्त कर रही थी क्योंकि इससे उन्हें सवाल पूछने और संवाद करने का तरीका सीखने का मौका मिला। विशेषज्ञ की राय का महत्व सभी प्रतिभागियों ने स्पष्टतः महसूस किया क्योंकि वे जानते थे कि समस्या का प्रबंधन करने वाले विशेषज्ञ वक्ता बोल रहे हैं और यह सटीक होगा। प्रतिभागियों ने समुदाय में कई और सदस्यों तक पहुंच कायम करने की इच्छा प्रकट की।

## कुछ तथ्य

प्रशिक्षण का आयोजन	आयोजन-स्थल	लक्षित प्रशिक्षु	प्रशिक्षुओं की संख्या
प्रशिक्षकों को प्रशिक्षण (टी.ओ.टी.)	भुबनेश्वर-स्थानीय आंगनबाड़ी केन्द्रों पर	सिंगल विन्डो और सामुदायिक प्रबंधन समिति के सदस्य	4 प्रशिक्षणों में 10 झुग्गी-बस्तियों के 29 प्रशिक्षु
टी.ओ.टी. में प्रशिक्षण पाने वाले मास्टर कम्युनिकेटर द्वारा फॉलो-अप प्रशिक्षण	भुबनेश्वर-झुग्गी-बस्ती समूह के घरों में	युवा, गर्भवती महिलाएं	3 प्रशिक्षणों में 12 प्रशिक्षु
प्रशिक्षकों को प्रशिक्षण (टी.ओ.टी.)	जयपुर	सिंगल विन्डो फोरम के सदस्य, सामुदायिक प्रबंधन समिति के सदस्य और 14 झुग्गी बस्तियों के पुरुष	8 प्रशिक्षणों में 46 सदस्य
फॉलो-अप प्रशिक्षण	जयपुर	सामुदायिक सदस्य	2 प्रशिक्षणों में 8 सामुदायिक सदस्य



## रूपरेखा और विषयवस्तु-तार्किक, इंटरैक्टिव और प्रभावशाली



प्रशिक्षण कार्यशाला को कई सत्रों में बांटा गया। उन स्वास्थ्य संवाद विशेषज्ञों ने प्रत्येक सत्र का संचालन किया, जो रोकथाम और वायरस के संचरण के बारे में सटीक जानकारी दे सकते थे तथा मिथकों एवं अर्द्ध-सत्य को उजागर कर सकते थे। प्रशिक्षण में ऑडियो-विजुअल और सैद्धांतिक जानकारी का विवेकपूर्ण तरीके से मिश्रण किया गया ताकि इसे इंटरैक्टिव एवं दिलचस्प बनाया जा सके।

पहला सत्र शुरू होने से पहले, कोविड की रोकथाम पर एक लघु वीडियो दिखाया गया या कोविड-19 पर एकांकी नाटक (वन-एक्ट प्ले) आयोजित किया गया। इससे एक दिलचस्प तरीके से संदर्भ प्रस्तुत हुआ और कोविड-19 के बारे में प्रथम स्तर की जानकारी प्रदान की गई। इसके बाद, विभिन्न सत्रों में लक्षित दर्शकों-श्रोताओं, वास्तविक जानकारी, अमल संबंधी तरीकों और चुनौतियों को लेकर निम्नलिखित पर ध्यान केंद्रित किया गया :

- ‡ जोखिम के बारे में संवाद क्यों, किसके साथ और किस माध्यम से किया जाना चाहिए?
- ‡ जोखिम के बारे में संवाद कैसे किया जाना चाहिए?
- ‡ इस प्रक्रिया में, हम शक्ति, कमजोरी या अवसरों और अड़चनों के साथ कैसे जुड़ें?
- ‡ इनमें से प्रत्येक पर कैसे ध्यान दिया जाए?
- ‡ इस कार्य को मजबूत बनाने के लिए हम क्या करें? कौनसा माध्यम किसके लिए सबसे उपयुक्त है?

स्वास्थ्य परिवार कल्याण मंत्रालय के वीडियो का लिंक <https://www.youtube.com/watch?v=IXIix2b4nmQ>

या/और

एकांकी नाटक प्रशिक्षणों का कथानक (वन-एक्ट नाटक ट्रेनिंग स्क्रिप्ट)

### स्टोरीबोर्ड

माता बच्चों से- कोरोना वायरस को उसके तरीके में ही हराओ।

बच्चे- हम सभी 5 दिनों से घर पर क्यों हैं? मां, हम बाहर जाकर खेलना चाहते हैं।

मां- मैं तुम्हें बाहर जाने और बीमार होने नहीं दे सकती। क्या तुम जानते हो कि कोरोना वायरस एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है?

बच्चे- ऐसा कैसे होता है, मां?

मां- जब कोरोना वायरस से संक्रमित व्यक्ति छींकता है या खांसता है तो इसकी छोटी बूंदों में छिपा हुआ कोरोना वायरस किसी व्यक्ति के चारों ओर हवा में फैलता है, त्वचा को जकड़ लेता है और कपड़ों एवं उनके आसपास की अन्य वस्तुओं से चिपक जाता है। जब कोई स्वस्थ व्यक्ति इस वायरस के संपर्क में आता है तो व्यक्ति के हाथ संक्रमित हो जाते हैं। जब व्यक्ति अपने चेहरे, विशेष रूप से मुंह, नाक या आंखों के कोनों को छूता है तो यह वायरस शरीर में प्रवेश कर जाता है।

बच्चे— ओह, कोरोना वायरस इस तरह फैलता है! इसे समझना बहुत आसान है। हमें बस यह ध्यान रखना है कि हम एक—दूसरे से कम से कम छह फीट की दूरी पर रहें। हमें अपने मुंह एवं नाक को ढंक कर रखना है। अपने आस—पास की किसी भी चीज को नहीं छूना है। इन्हीं हाथों का अपने चेहरे और मुंह या आंखों और कानों को छूने के लिए उपयोग करना है।

मां— हां, लेकिन इस अकेले कदम से काम नहीं चलेगा। यह कोरोना वायरस अपने आपको छिपाने में सक्षम है। संक्रमण के 14 दिनों के बाद भी यह ज्ञात नहीं होता है कि किसी व्यक्ति को संक्रमण है या नहीं।

बच्चे— ओह! मां, फिर हमें क्या करना चाहिए?

मां— हरेक व्यक्ति से कम से कम छह फीट की दूरी रखें। हमें पूरे 20 सेकंड तक दिन में कई बार अपने हाथों को साबुन से धोना भी चाहिए।

ओह, एक और बात— हमें अपने मुंह और नाक को रुमाल से ढंकना चाहिए और आंख, नाक एवं कान के कोनों को छूने से भी बचना चाहिए।

बच्चे— ठीक है मां, अब समझ में आया कि आपने हमें मास्क और हैंड सेनेटाइजर क्यों दिया।

मां— हां, जब हम जानते हैं कि कोरोना वायरस कैसे फैलता है तो उसे उसके तरीके में ही क्यों न हराया जाए।

बच्चे— बिल्कुल, एक सुपर हीरो की तरह!





सत्र-1

चरण-1 : यह सत्र वीडियो में दिखाई जाने वाली सावधानियों पर चर्चा के साथ प्रारम्भ होता है। मास्टर कम्युनिकेटर वीडियो में दिखाई गई बातों को दोहराता है।

चरण-2 : फेसिलिटेटर के लिए मां एवं बच्चे के बीच चर्चा के रिकैप (पुनर्कथन) को हम यहां सवाल और जवाब के प्रारूप के तौर पर दे रहे हैं :

फेसिलिटेटर के लिए सवाल और जवाब का प्रारूप

मां से— हमें सावधानी क्यों बरतनी चाहिए?

मां— कोरोना वायरस से संक्रमित होने से बचने के लिए क्योंकि यह वायरस एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है।

यह हमारे लिए जोखिम कैसे पैदा करता है?

मां— जब वायरस से संक्रमित कोई व्यक्ति छींकता है या खांसता है तो उसकी छोटी बूंदों में छिपा वायरस हमारी त्वचा, कपड़े, सतह और व्यक्ति के आसपास की वस्तुओं पर चिपक जाता है। यह हवा में फैलता है। यदि एक असंक्रमित व्यक्ति इन सतहों को छूता है और अपने बिना धुले हाथों से उसके चेहरे, विशेष रूप से मुंह, नाक या आंखों को छूता है तो यह वायरस शरीर में प्रवेश कर जाता है। इन सतहों में त्वचा, कपड़े, डोर नॉब्स, टेबल आदि शामिल हैं।

बच्चे— ठीक कहा आपने। तो कोरोना वायरस इस तरह फैलता है, लेकिन इसे रोकना बहुत आसान है। हमें यह ध्यान रखना है कि हम दूसरों से कम से कम 6 फीट दूर रहें और अपना मुंह एवं नाक ढंक कर रखना चाहिए। हमें कुछ छूना भी नहीं चाहिए। यदि हम छूते हैं तो हमें कम से कम 20 सेकंड तक अपने हाथों को धोना चाहिए।

जोखिम को रोकने के लिए हमें क्या करना चाहिए?

मां— इस अकेले कदम से काम नहीं चलेगा। यह कोरोना वायरस एक छिपा हुआ खतरा है। संक्रमण के 14 दिनों के बाद भी यह ज्ञात नहीं होता है कि किसी व्यक्ति को संक्रमण है या नहीं। इसलिए, प्रत्येक व्यक्ति से कम से कम 6 फीट की दूरी रखें। हमें अपने हाथों को दिन में कई बार साबुन से धोना चाहिए, वह भी पूरे 20 सेकंड तक। हमें अपने मुंह एवं नाक को ढंकना चाहिए और आंखों, नाक तथा कान के कोनों को छूने से भी बचना चाहिए।

बच्चे— ठीक है। अब हमें समझ में आया कि आपने हमें मास्क और हैंड सैनिटाइजर क्यों दिया।

किस तरह से हमारे ये कदम समस्या को दूर करेंगे?

मां— जब हम जानते हैं कि यह कोरोना वायरस कैसे फैलता है तो उसे उसके तरीके में क्यों न हराया जाए?

बच्चे— बिल्कुल, एक सुपर हीरो की तरह!

### चरण-3 : समय : 60 मिनट (स्वास्थ्य विशेषज्ञ : 30 मिनट एवं सवाल और जवाब : 30 मिनट) स्वास्थ्य विशेषज्ञ

- ★ प्रशिक्षु दोहराते हैं कि स्वास्थ्य विशेषज्ञ ने उन्हें क्या समझाया था। इसे नोट किया जाता है और उन्हें दिखाया जाता है।
- ★ तब, मास्टर कम्युनिकेटर का स्वास्थ्य विशेषज्ञ के साथ सवाल और जवाब का एक सत्र होता है।

#### भुबनेश्वर

डॉ. सुचिस्मिता नायक, यू.पी.एच.सी. :

करने योग्य और न करने योग्य के बारे में बताया जाता है :

- ★ हाथ धोना : यह केवल 20 सेकंड तक करने के बारे में नहीं है, बल्कि 20 सेकंड तक सभी चरणों का पालन किया जाना चाहिए।
- ★ सामाजिक दूरी बनाए रखना : खुद को लार की बूंदों एवं किसी प्रभावित व्यक्ति के स्पर्श से बचने के लिए सामाजिक दूरी आवश्यक है और सामाजिक दूरी से जोखिम अधिकतम रूप से कम हो जाती है।
- ★ मास्क पहनना : जब मास्क समुचित ढंग से पहना जाता है तो यह मुंह और नाक को छूने से रोकता है, जो कि वायरस के शरीर में प्रवेश के एकमात्र माध्यम होते हैं।
- ★ लक्षणों का निरीक्षण : सभी के लिए अपने लक्षणों का निरीक्षण करना बहुत महत्वपूर्ण है, विशेष रूप से उन व्यक्तियों के लिए, जो इससे अधिक अनावृत (एक्सपोज्ड) हैं। अपने घरों पर वापस लौटने वाले प्रवासियों में अधिक जोखिम होता है। उन्हें आशा और आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के माध्यम से सूचित किया जाना चाहिए तथा उन्हें क्वारेन्टाइन केन्द्रों में जाना चाहिए।



## सवाल और जवाब

- ★ सुषमा बिस्वाल (सी.एम.सी.) : क्वारेन्टाइन केंद्रों की आवश्यकता क्यों है? क्या कोरोना के पॉजिटिव मरीज उनके अपने ही घरों में पूरी तरह से अलग नहीं रह सकते?
- ★ डॉ. सुचिस्मिता नायक : घरों में और विशेष रूप से झुग्गियों में आवश्यक दूरी बनाए रखना बहुत कठिन होता है क्योंकि अत्यधिक निकटता होती है। इसलिए, उन व्यक्तियों द्वारा क्वारेन्टाइन सुविधा का लाभ उठाना बेहतर होगा, जो कि कोरोना के वायरस के संपर्क के लिहाज से संदिग्ध हैं।
- ★ मनोस्मिता पांडा (एस.डब्ल्यू.एफ.एम.) : लोग परीक्षणों के लिए अस्पताल में जाने से डरते हैं। क्या हम इस यू.पी.एच.सी. के निकटवर्ती केंद्र में परीक्षण नहीं करवा सकते?
- ★ डॉ. नायक : इन परीक्षणों में एक उच्च जोखिम शामिल है और देखभाल एवं सावधानियों के साथ किए जाना आवश्यक है। अगर कोई व्यक्ति प्रभावित है तो वह कई अन्य लोगों के लिए इसका एक संभावित वाहक (कैरियर) बन सकता है। इसलिए, यह परीक्षण हमेशा एक बेहतर अस्पताल या नामित कोविड-19 निदान केंद्रों/अस्पतालों में किया जाता है।
- ★ बसंती साहू (एस.डब्ल्यू.एफ.एम.) : क्या यह वायरस सभी को समान रूप से प्रभावित करता है?
- ★ डॉ. नायक : नहीं, इस वायरस से प्रभावित होने की संभावना और तीव्रता व्यक्ति की इम्युनिटी (रोग-प्रतिरोधक क्षमता) पर निर्भर करती है। युवाओं की तुलना में वृद्ध लोग और बच्चे अधिक अरक्षित होते हैं। शरीर एंटीबॉडी बना कर वायरस के खिलाफ संघर्ष करता है। इस वायरस से पूरी तरह प्रभावित होने और लक्षण प्रकट होने में 14 से 21 दिन लगते हैं। इस अवधि के दौरान वायरस समाप्त हो सकता है। यह स्थिति हमारे द्वारा प्रवासियों सहित सभी लोगों का ख्याल रखने और सहानुभूति रखने की आवश्यकता रेखांकित करती है। प्रवासी अपने घरों की ओर लौट रहे होते हैं और हमें उनके प्रति शत्रुता-भाव नहीं रखना चाहिए।

## जयपुर

### सवाल और जवाब

- ★ ओम प्रकाश, स्वामी बस्ती : हम मानसून के दौरान कोरोना वायरस को रोकने के लिए स्वच्छता के स्तर में सुधार कैसे कर सकते हैं?
- ★ डॉ. गुप्ता : मानसून के दौरान संक्रमण बढ़ने की संभावना नहीं होती क्योंकि कोविड-19 जल-जनित नहीं है।
- ★ शकुंतला, रीको : हम सब्जियों के माध्यम से संक्रमण के फैलने को कैसे रोक सकते हैं?
- ★ डॉ. गुप्ता : हम सब्जियों और फलों को धोने के लिए 'लाल दवा' या पोटेशियम परमैंगनेट का उपयोग कर सकते हैं, जैसा कि यह एक सस्ता एवं सुरक्षित रसायन है।
- ★ जुबेदा, बापू बस्ती : क्या सैनिटाइजर साबुन से बेहतर है? छींकने, खांसने या बाहर से घर आने के बाद क्या करें?

- ★ डॉ. गुप्ता : चावल, गेहूं और प्रोटीन, जैसे- दालें, ताजी सब्जियां भी और यदि संभव हो तो फलों का सेवन करें। दिन में कम से कम आठ गिलास पानी पिएं। मांसाहारियों के लिए चिकन का सेवन बेहतर है। नींबू एवं संतरे जैसे खट्टे फलों का सेवन करें और भोजन में हल्दी, अदरक और लहसुन का उपयोग करें। अपने आहार में अंडे शामिल करें और घर के बाहर खाना बिल्कुल न करें।
- ★ शनाज बानो, सुंदर नगर : क्या हमें परिवार के सदस्यों के बीच सामाजिक दूरी बनाए रखनी है?
- ★ डॉ. गुप्ता : हां, हमें यह करना चाहिए। सामाजिक दूरी घर के भीतर और परिवार के सदस्यों के बीच भी आदर्श है। इससे संक्रमण न फैलने में मदद मिलेगी। गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं, बुजुर्गों, नए जन्मे बच्चों एवं जिन लोगों को बीमारी है, उनके लिए सामाजिक दूरी की सिफारिश की जाती है।

#### चरण-4 : संवाद प्रशिक्षण कार्यशाला प्रारम्भ होती है :

##### सत्र-1

वीडियो और स्वास्थ्य विशेषज्ञ द्वारा प्रस्तुत की गई जानकारी को दोहराया जाता है और प्रशिक्षक फिर क्यों, कैसे और क्या (10 मिनट) पर बोलता है :

- † जोखिम पर क्यों संवाद (सम्प्रेषण) किया जाना चाहिए?
- † जोखिम पर संवाद कैसे किया जाना चाहिए?
- † जोखिम से खुद को बचाने के लिए हमें हर किसी से संवाद करने के लिए क्या करना चाहिए?

दृढ़ीकरण : हम किन तरीकों से परिवर्तन ला सकते हैं?

## अभ्यास-1 :

### क्यों

समय : 15 से 20 मिनट

क्यों के बारे में प्लैश कार्ड दिखाएं (देखें-परिशिष्ट-1)

### क्या

- ‡ हम सभी को अपने आपकी रक्षा करनी है।
- ‡ हमें व्यक्तिगत और सामूहिक रूप से वायरस को हमारे शरीर में प्रवेश नहीं करने देना चाहिए।
- ‡ हम सभी 'चौकीदार' (रक्षक) होंगे और हमें पकड़ने के लिए 'चोर (चोर) या वायरस' को नहीं आने देंगे।
- ‡ कोई अन्य (प्रतिभागियों को और अधिक कारण देने के लिए प्रोत्साहित करें)।

इस पर एक खुली चर्चा आयोजित की जाती है कि इनमें से कौनसी या सभी जरूरतों के बारे में बताया जाना चाहिए :

- ‡ जब हम 'सभी' जैसे शब्द का प्रयोग करते हैं तो इसका अर्थ है- अपने आपकी रक्षा की आवश्यकता, लेकिन 'सभी' कौन हैं, इसके बारे में हम क्या सोचते हैं?
- ‡ क्या यह मेरा परिवार, मेरी बस्ती या मेरा ब्लॉक या मेरी गली है?
- ‡ यदि हमें दर्शकों-श्रोताओं के समक्ष जिन लोगों के प्रति संवेदनशील होना है, उन पर ध्यान देना है और उन तक पहुंचना है तो क्यों "क्यों" के बारे में सवाल पूछना सर्वाधिक महत्वपूर्ण है।



## हमें अपने आपकी क्यों रक्षा करनी चाहिए : प्रतिभागियों के जवाब

### भुबनेश्वर

**सभी प्रतिभागियों का एकमत से कहना है :** "यह व्यक्तिगत और सामूहिक दोनों तरह से किया जाना चाहिए। लेकिन, इसे सामूहिक रूप से करना ज्यादा महत्वपूर्ण है।"

"हम सामाजिक दूरी और घर पर ही रहने की जरूरत के बारे में परिचित हैं और जब तक आवश्यक न हो, तब तक घर से बाहर न निकलें।"

**नगेन्द्र बहलिया, सदस्य, स्लम डेवलपमेंट कमेटी (एस.डी.सी.), सुका बिहार :** "हमने अपने जीवन में मास्क का उपयोग नहीं किया, इसलिए इसे पहनते समय सांस लेना मुश्किल है। लेकिन, यह अब एक आदत बन गई है।"

**दीपक कुमार बेहरा, सदस्य, यूथ क्लब, सुका बिहार :** "जो लोग मास्क बना रहे हैं, हम उनके माध्यम से अन्य लोगों तक पहुंच सकते हैं और उन्हें मास्क के उपयोग के महत्व के बारे में जागरूक कर सकते हैं। मुहल्ले/कॉलोनियों में युवाओं को जागरूक करने के लिए जुटाया जा सकता है।"

### संदेश स्पष्ट और समझ-योग्य था :

- ‡ वायरस की चुनौती उन सभी असामान्य चीजों से बड़ी है, जिनका हमने कभी भी सामना नहीं किया या हम असुविधा का सामना कर रहे हैं।
- ‡ समस्या को गंभीरता से लें, इसे एक साथ मिल कर रोकें, सिर्फ अपने हित से ऊपर उठ कर दूसरों की सोचें

### जयपुर

**ओम प्रकाश, स्लम डेवलपमेंट कमेटी (एस.डी.सी.) :** "हमें संवाद करने की आवश्यकता है क्योंकि इस महामारी का कोई इलाज नहीं है, यह लाइलाज है। यह सिर्फ एक व्यक्ति को संक्रमित नहीं करेगी, बल्कि दूसरों को भी चपेट में ले लेगी।"

**सीता, सामुदायिक प्रबंधन समिति, स्वामी बस्ती :** कोई इलाज या टीका नहीं है, इसलिए केवल रोकथाम ही एकमात्र उपाय है।

## अभ्यास : 2

जब प्रतिभागी इस बात से सहमत होते हैं कि “हमें” अपने आपकी रक्षा करनी चाहिए तो उनसे पूछा जाता है कि वे समुदाय के भीतर इसके बारे में किससे संवाद करेंगे? वे “क्यों” के बारे में दूसरों को कैसे यकीन दिलाएंगे?

### जयपुर

**अनम, युवा सदस्य :** “हम नहीं जानते कि हमें कब तक संघर्ष करने की जरूरत है। इसलिए, अब इस वायरस के खिलाफ लड़ाई शुरू करना बेहतर है।”

**सुमन, सी.एम.सी., टीको :** “यह सिर्फ एक व्यक्ति की लड़ाई या मुद्दा नहीं है, बल्कि हमें इसे एक सामान्य समस्या के रूप में मानना होगा और इस “चोर” को हमारे घर में घुसने से रोकने के लिए सामूहिक तौर पर एक साथ काम करना होगा।”



संवाद का माध्यम/रूप क्या होगा और लोगों को यह संदेश देने का सबसे अच्छा तरीका क्या है कि हमें एक साथ इस वायरस से क्यों संघर्ष करना चाहिए?

यदि दर्शक/श्रोता युवा, बुजुर्ग, बच्चे, विकलांग व्यक्ति, पुरुष, महिला, स्वच्छता कार्यकर्ता, स्वास्थ्य कार्यकर्ता आदि हैं तो वे कैसे संवाद करेंगे? कौन-सा बिंदु या तर्क उनके लिए उपयुक्त होगा?

वे अपने आसपास के सभी लोगों के बारे में सोचने के लिए बने हैं, विशेषकर उन लोगों के बारे में, जिनका स्थिति पर कोई वश नहीं है। इसका उद्देश्य सभी तक पहुंच कायम करने की उनकी धारणा को गहरा करना है और यह भी कि कोई एक उपाय सभी के लिए उपयुक्त क्यों नहीं है।

**प्रशिक्षक उनसे पूछता है :**

- ★ किस व्यक्ति के साथ संवाद करना सबसे आसान होता है और क्यों?
- ★ किस व्यक्ति के साथ संवाद करना सबसे कठिन होता है?

### जयपुर

**पुष्पा, सिंगल विंडो फोरम, पटेल नगर** %हमारे परिवार और बस्ती में हमारे पड़ोसियों के साथ संवाद करना सबसे आसान है।”

इसके बाद, उन्हें संवाद के निम्नलिखित माध्यमों के बारे में सोचने के लिए कहा जाता है:

- ★ गीत
- ★ कविता
- ★ लघु नाटक या मूकाभिनय
- ★ ड्राइंग
- ★ रंगोली
- ★ दीवार की पेंटिंग
- ★ मोबाइल फोन के माध्यम से ऑडियो-विजुअल



इसके बाद उन्हें एक मैट्रिक्स (नीचे देखें) भरने के लिए दिया जाता है ताकि वे इन मुद्दों के बारे में सोचें :

दर्शक / श्रोता	संदेश	माध्यम	समय	
पुरुष	अनावश्यक रूप से बाहर न जाएं	मोबाइल और सोशल मीडिया मैसेजिंग	किसी भी समय/सदैव	सार्वजनिक स्थलों में दूरी रखें
महिलाएं	कमरे को स्वच्छ रखें और इस बारे में बच्चों को जागरूक करें	स्वयं सहायता समूह और स्वास्थ्य कर्मचारी	अपने खाली समय के दौरान, जब वे घर का काम पूरा करते हैं	सभी को गीतों के जरिए अवगत कराए
ट्रांसजेन्डर व्यक्ति विकलांग व्यक्ति	घर में सुरक्षित तरीके से रहें घर में केयर गिवर (देखभालकर्मी) या पारिवारिक सदस्यों के साथ रहें और सरकारी आदेश का पालन करें	नृत्य और लोक मीडिया सामाजिक कार्यकर्ता या गैर-सरकारी संगठन के कार्यकर्ता। पी. डब्ल्यू.डी. के लोगों का सर्वेक्षण करें।	किसी भी समय किसी भी समय	
वृद्ध	घर पर रहें और अपने स्वास्थ्य एवं शरीर की देखभाल करें	सरकारी स्वास्थ्यकर्मी	उनके खाली समय के बारे में पता करें	
स्वच्छताकर्मी	सदैव मास्क और दस्ताने का इस्तेमाल करें	नगरपालिका या लीफलेट द्वारा	समुचित प्रशिक्षण कार्य के बाद उनके घर लौटने पर	सरकार द्वारा आवश्यक सेवाएं और सुविधाएं प्रदान की जानी चाहिए
स्वास्थ्य देखभालकर्मी	सदैव दूरी बनाए रखें, मास्क, दस्ताने, सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें। घर लौटने पर गरम पानी से अपने कपड़े धोएं	सरकारी आदेशों और नियमों का पालन करें	24x7 अलर्ट करें और दूसरों की सहायता करें	बीमारी और उसके लक्षणों को जानें और दूसरों को परामर्श दें
बच्चे	घर पर सुरक्षित तरीके से रहें	कहानियां और गीत	प्रति दिन उनके अभिभावक माता-पिता के जरिए	



हमें जोखिम के बारे में संवाद कैसे करना चाहिए?

प्रशिक्षक इस बात पर चर्चा करती है कि जोखिम कैसे जारी रहती है -15 मिनट

संचरण के मार्गों के बारे में कैसे संवाद किया जाए, इस बारे में पलैश कार्ड्स दर्शाए जाते हैं।

(परिशिष्ट-2 देखें)

से

- ★ वायु•
- ★ सतह•
- ★ कपड़े
- ★ वस्तुएं

माध्यम

- ★ हाथ

के जरिये

- ★ मुंह
- ★ नाक
- ★ आंखें

तक



### फेसिलिटेशन

ट्रेनर बतलाती है कि हमें दूसरों से जोखिम के बारे में संवाद "कैसे" करना चाहिए।

वह कहती है कि वायरस एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक संचरण करता है, इसलिए हर कोई जोखिम में है। वह प्रतिभागियों से पूछती है : क्या इसका मतलब यह है कि कुछ व्यक्ति अधिक जोखिम में होंगे? वे कौन हैं और क्यों?

## कौन

- ★ वृद्ध
- ★ सह-रुग्ण परिस्थितियों वाले व्यक्ति
- ★ गर्भवती महिलाएं
- ★ स्वास्थ्यकर्मी
- ★ स्वच्छताकर्मी
- ★ बच्चे
- ★ विकलांग व्यक्ति
- ★ ट्रांसजेन्डर व्यक्ति



## क्यों

- ★ कम इम्युनिटी (रोग-प्रतिरोधक क्षमता) वाले वृद्ध, बच्चे, गर्भवती महिलाएं, हाईपरटेन्शन (अति-रक्तदाब), डायबिटीज और हृदय रोग से पीड़ित व्यक्ति।
- ★ कार्य (स्वास्थ्य और स्वच्छता कर्मचारी) के कारण वायरस का जोखिम (स्वास्थ्य और स्वच्छता कर्मचारी)।

हमें इन अलग स्तरों या जोखिम की मात्रा के बारे में संवाद कैसे करना चाहिए?

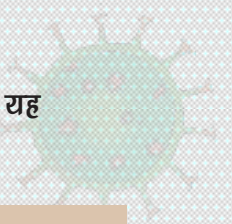
## जयपुर

**शकुंतला, सिंगल विंडो फोरम, रीको बस्ती :** "हमारी बस्ती में कुछ लोग जानते हैं कि हम कैसे संक्रमित हो सकते हैं और हम कैसे सुरक्षित रह सकते हैं। लेकिन, हममें से अधिकांश जानकारी से अच्छी तरह परिचित नहीं हैं और किसी कारण से सभी तक पहुंच कायम नहीं कर सकते क्योंकि हमारे पास संवाद का वह उचित माध्यम या साधन नहीं होता है, जिससे हम साझा करना चाहते हैं।"

प्रतिभागियों को निम्नलिखित के बारे में सूची बनाने के लिए कहा जाता है :

- ★ कौन कम जोखिम में है,
- ★ कुछ-कुछ जोखिम में है,
- ★ अधिक जोखिम में है (उदाहरणार्थ- वह वृद्ध, डायबिटीज से पीड़ित और 8x8 के छोटे कमरे में रहती हैं)।

**विजय कंवर, सदस्य, सिंगल विंडो फाउंडम, ट्रांसपोर्ट नगर :** "अगर बस्ती सुरक्षित है तो हम सुरक्षित हैं। वृद्ध, महिलाएं, बच्चे अधिक जोखिम में होते हैं, इसलिए हमें सबसे पहले उनके साथ संवाद करने की आवश्यकता है क्योंकि वे सर्वाधिक अरक्षित (कमजोर) हैं।"



फेसिलिटेटर प्रतिभागियों से पूछता/पूछती है कि हमारे द्वारा संवाद के लिए किन कदमों को उठाना आवश्यक है : यह व्यक्तियों के लिए जोखिम कैसे है?

### जयपुर

“कोविड-19 हमें न केवल शारीरिक, बल्कि मानसिक रूप से भी प्रभावित करता है और मनोवैज्ञानिक क्षति पहुंचा रहा है। लोग अपनी नौकरियां गवां रहे हैं, प्रवासी अपने घरों में वापस जाने के लिए समस्याओं का सामना कर रहे हैं, गरीब व्यक्ति भोजन के लिए चिंतित हैं। इसलिए, हमें इन सबको ध्यान में रखना होगा और संवेदनशील तरीके से लोगों की सहायता के लिए उन तक पहुंच कायम करने की जरूरत है।”

शीला, बाबा रामदेव नागा

- ‡ परिवार को
- ‡ समुदाय को
- ‡ कम इम्युनिटी (रोग-प्रतिरोधक क्षमता) वाले लोगों को

प्रशिक्षक एक बार फिर आम चुनौतियों या समस्या पर ध्यान केंद्रित करवाता/करवाती है।

आइए, हम यह समझें कि चाहे हम युवा हों या बूढ़े, पुरुष, महिलाएं, ट्रांसजेंडर, हमें वायरस का संक्रमण था या नहीं, चाहे हम डॉक्टर हों या मरीज या केयर-गिवर (देखभालकर्मी), हम सभी की अब एक आम समस्या या दुश्मन है —कोविड-19 वायरस।

- ★ हां/नहीं
- ★ क्या आप इसे समस्या मानते हैं?
- ★ यदि हां तो क्या हम इस आम चुनौती से निपटने के लिए बस्ती और समुदाय को संगठित कर सकते हैं?
- ★ क्या हमने यह पहले ही कर दिया है?
- ★ यदि वायरस अब भी फैलता है तो क्या होगा?
  - ‡ क्या हम एकजुट होकर इससे लड़ सकते हैं?
  - ‡ क्या हम हर पल इस चुनौती से रक्षा कर सकते हैं?



### कैसे रक्षा करें?

प्रशिक्षक लोगों से संवाद के अधिक तरीकों के बारे में सोचने पर जोर देते हुए कहता है कि हरेक व्यक्ति द्वारा इसे चुनौती मानना, उसकी रोकथाम के लिए कदम उठाना, इससे लड़ने के लिए अन्य लोगों के साथ एकजुट होना और सभी की रक्षा करना आवश्यक है।

#### ★ व्यक्तिगत रूप से

#### ★ स्थानीय जवाबी प्रणाली (लोकल रेसपोन्स सिस्टम) के विकास के लिए समुदाय के साथ मिल कर निम्नलिखित कार्य करें :

- ‡ विभिन्न आयु वर्ग और जेन्डर के लोगों और विकलांग व्यक्तियों के लिए सहायता समूह बनाएं। उन्हें पृथक रूप से प्रशिक्षित करें,
- ‡ आशा और आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं की सहायता लें,
- ‡ बच्चों के साथ-साथ वयस्कों को भी शिक्षित करने के लिए आस-पास की स्कूलों के शिक्षकों से सहायता लें।
- ‡ प्रत्येक लेन, गली, मुहल्ले और बस्ती में कोरोना योद्धाओं को प्रशिक्षित करें, जो निगरानी रख सकते हैं और आवश्यक सहायता प्रदान कर सकते हैं,
- ‡ पार्षदों से सामाजिक-मनोवैज्ञानिक सहायता देने के लिए कहें।

### सत्र-3

#### इसमें प्रशिक्षक अपने आपको आरुवस्त करने से दूसरों के लिए योजना बनाने की ओर जाता है।

मुख्य संदेश प्रदान करता है – 20 मिनट

प्रतिभागियों को संचरण के मार्ग के बारे में बताता है

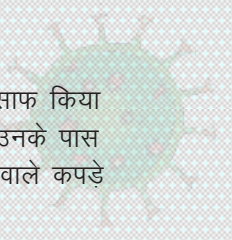
..... से। माध्यम ..... से होकर ..... तक।

पलैष कार्ड (देखें- परिशिष्ट-3) दर्शाए जाते हैं, जिनमें वायरस से रक्षा के लिए क्या संवाद किया जाए, का उल्लेख किया गया है।

हमें निम्नलिखित द्वारा कोरोना वायरस श्रृंखला को तोड़ने के लिए अपनी और दूसरों की रक्षा करने की जरूरत है :

- ★ मास्क का उपयोग करते हुए
- ★ सामाजिक दूरी रखते हुए
- ★ नियमित रूप से हाथ धोकर

पलैष कार्ड दिखाए जाते हैं और उपरोक्त बिंदुओं पर चर्चा की जाती है। लाइव प्रदर्शन यह समझाने के लिए किया जाता है कि हाथों को अच्छी तरह से कैसे धोना है, मास्क कैसे पहनना है और दूसरों से शारीरिक दूरी कैसे बनाए रखना है। समुदाय, जिसकी



अक्सर नल के पानी तक पहुंच नहीं होती है, को सिखाया जाता है कि 20 सेकंड तक हाथों के सभी हिस्सों को कैसे साफ किया जाए, जबकि उस समय कोई बाल्टी से लेकर मग का पानी डालता है। इसी तरह, उन्हें यह भी दिखाया जाता है कि उनके पास मास्क न होने की स्थिति में चेहरे को ढंकने के लिए (तीन परतों वाले गमछा या दुपट्टा का उपयोग करके) तीन-परतों वाले कपड़े का मुखौटा कैसे बनाया जाए। उन्हें बताया जाता है कि नाक और मुंह को ढंक कर रखने के लिए यह अच्छी तरह से फिट होना चाहिए और इसे करने का तरीका प्रदर्शित किया जाता है। उन्हें दिखाया गया है कि बाजार की जगह (राशन की दुकान), सार्वजनिक पानी के नल की सुविधा और शौचालयों में सामाजिक दूरी (दो गज की दूरी या छह फीट की दूरी) कैसे रखें।

**चर्चा : क्या जोखिम के बारे में संवाद किया जा सकता है?**

- ✦ हां
- ✦ नहीं
- ✦ क्या यह चुनौतीपूर्ण है, क्यों और कैसे?



**प्रतिभागी की प्रतिक्रिया**

### भुबनेश्वर

प्रतिभागियों ने जवाब दिया कि सैनिटाइजर के उपयोग और व्यक्ति द्वारा हाथ धोने, चेहरे को न छूने, न थूकने, शौचालय को साफ रखने (घर और सामुदायिक शौचालय दोनों), शौचालय एवं आम क्षेत्रों को सैनेटाइज करने के लिए फिनाइल का उपयोग भी अन्य उपाय हैं, जिनसे इस वायरस से अपनी रक्षा की जा सकती है।

प्रतिभागी इस बारे में स्पष्ट थे कि आत्म-सुरक्षा के बारे में कैसे संवाद किया जाए :

- ‡ मास्क का उपयोग
- ‡ शौचालय साफ रखना
- ‡ न थूकना
- ‡ ताजा और पौष्टिक भोजन का सेवन
- ‡ इम्यूनिटी (रोग-प्रतिरोधक क्षमता) का निर्माण





## प्रतिभागियों ने सुधार और व्यवहारगत परिवर्तन लाने और हैंड सैनिटाइजर विकल्पों के बारे में भी विचार प्रकट किए :

- ‡ एक सुझाव सैनिटाइजर के विकल्प के रूप में नीम, हल्दी, तुलसी और एलोवेरा जेल के उपयोग के बारे में था।
- ‡ एक अन्य प्रतिभागी ने कहा— “महिलाएं अपने परिवार के अन्य सदस्यों का मार्गदर्शन कर सकती हैं, इसलिए उन्हें अधिक सतर्क रहने की आवश्यकता है। वर्तमान में, वे सब्जियां खरीदने भी जाती हैं, जो पहले चलन नहीं था। इसलिए, इन्हें पहले जागरूक किया जाना चाहिए और वे परिवार (बच्चों, पुरुषों और वृद्ध) और बाहरी लोगों में भी जागरूकता पैदा करने का सबसे अच्छा माध्यम हो सकती हैं।”
- ‡ हर घर, जहां कोई बाहर से आया है, वहां जाकर, होम क्वारेन्टाइन के बारे में जागरूकता बढ़ाएं।

होम क्वारेन्टाइन के बारे में अधिक जानने और पड़ोसियों के विरोध को दूर करने के बारे में अधिक सीखने का एक अनुरोध था। कुछ प्रतिभागी सामुदायिक रवैये से हतोत्साहित थे। उन्होंने साझा किया कि पुरुषों में सामाजिक व्यवहार को बदलना मुश्किल था।

वार्ड 65-66 के एक प्रतिभागी ने कहा कि इस क्षेत्र की आबादी 60,000 है लेकिन कोई क्वारेन्टाइन केंद्र नहीं है। आशा और आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं की अपील पर लोग ध्यान नहीं दे रहे हैं और यहां तक कि पुलिस भी मदद करने में असमर्थ है।

इन सभी मुद्दों पर विचार-विमर्श किया गया। केवल व्यवहारगत परिवर्तन के विपरीत सामाजिक व्यवहार परिवर्तन के बारे में संवाद पर ध्यान केन्द्रित किया गया। उन्हें प्रभावी ए.एन.एम., आशा, पुरुष रोल मॉडल और प्रभावशाली कारकों को प्रोफाइल करने और उन स्टोरी-टेलिंग फोर्मेट्स का उपयोग करने को कहा गया, जिनमें लघु नाटक भी शामिल है ताकि अधिक कठिन दर्शकों/श्रोताओं के साथ संवाद किया जा सके।

एक अन्य प्रतिभागी ने चिंता प्रकट की कि जैसा कि लक्षण दिखाई देने के आठ दिनों बाद परीक्षण किए गए, इसलिए इस बीच दूसरों के संक्रमित होने की संभावना थी। बरती जाने वाली सावधानियों पर स्वास्थ्य विशेषज्ञ के साथ चर्चा हुई। सत्र में जो कुछ भी कवर किया गया, उस पर एक रिकैप (पुनर्कथन) के साथ सत्र समाप्त हुआ।

### ताकत, कमजोरियों और अवसरों पर विचार-मंथन :

जैसा कि प्रतिभागी उन अड़चनों के बारे में चिंतित थे, जिनका वे सामना कर रहे हैं, इसलिए यह चर्चा ताकत/कमजोरियों / अवसरों और चुनौतियों को समझने की ओर आगे बढ़ी। चुनौतियां/बाधाएं अनेक थीं, लेकिन जो एक के लिए एक अवसर होता है, वह दूसरे के लिए एक चुनौती होती है।



## भरना और प्रतिभागियों को दिखाना

उन्होंने जिसकी पहचान की है और वर्गीकृत किया है। विचार मंथन से प्राप्त प्रमुख विचारों का चयन और किए जाने वाले कार्य :

जांच-सूची (चेकलिस्ट) के आधार पर प्रत्येक प्रशिक्षु यह तय करता है कि उन्हें क्या करना है, जिसके बारे में सर्वाधिक आश्वस्त हैं या जिसे वे सर्वाधिक संभव समझते हैं और आगे रह कर नेतृत्व कर सकते हैं। इनमें से किसी एक या कुछ या सभी एहतियाती कदमों का चयन करें, जिन पर प्रत्येक प्रशिक्षु ध्यान केंद्रित करना चाहता है :

कदम :

1. खुद और दूसरों को संक्रमण से बचाने के लिए लोगों को बताना
2. 20 सेकंड तक हाथ कैसे ठीक से धोएं
3. मास्क पहनना
4. खुद को क्वारेन्टाइन करना और सामाजिक दूरी रखना
5. भीड़भाड़ वाली जगहों से बचना

उन्हें वायरस से रक्षा के लिए क्या संवाद करना है, इस बारे में एक बार फिर जानने के लिए पलैश कार्ड्स दर्शाए जाते हैं।

(देखें- परिशिष्ट-3)

यह उन्हें परिवर्तन के हिमायती बनने के लिए तैयार करता है।



## बाधाओं पर कैसे ध्यान दें

प्रतिभागी जांच-सूची की मदद से तय करते हैं कि सबसे बड़ी बाधाएं कौनसी हैं। इसके बाद, वे तय करते हैं कि ऐसे लोगों से कैसे संवाद किया जाए, जिन्हें सावधानी बरतना मुश्किल लगता है और वे किन अवसरों का उपयोग कर चुनौतियों या प्रतिरोधों का सामना कर सकते हैं।

वे तय करते हैं।

वे कैसे कठिनाइयों का हल करना चाहते हैं या बाधाओं को दूर करना चाहते हैं?

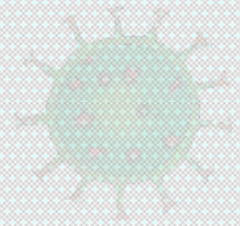
क्या वे चाहते हैं :

1. व्यक्ति/परिवार /समूह को परामर्श देना,
2. नगर निगम को लिखना और बेहतर सेवाओं की प्राप्ति के लिए एक फीडबैक ऐप का उपयोग करना
3. मीडिया सहित अन्य की सहायता लेना,
4. झुग्गी-बस्ती में नकारात्मक व्यक्तियों से निपटने के लिए झुग्गी में नेताओं को जुटाना,
5. कोई अन्य

बाधाओं पर ध्यान देने के बारे में प्लैश कार्ड्स दिखाएं।

(दिखें- परिशिष्ट-6)





## वे क्या कहते हैं, उसको लिखें

- ‡ इससे उन्हें यह तय करने में मदद मिलेगी कि क्या करना बेहतर होगा।
- ‡ यह अभ्यास आपको बताएगा :

वर्तमान संकट से कौन सबसे अधिक प्रभावित है और उसे सहायता की आवश्यकता है।

“हमारी बस्ती में ऐसी अनेक महिलाएं हैं, जो काम पर जाती हैं। वे अपने परिवार के गुजर-बसर के लिए ऊन बनाने का काम करती हैं। वे अपने घरों के बाहर काम करती हैं। हम मानते हैं कि वे सबसे अधिक जोखिम में हैं। हम उनसे कैसे संपर्क कर सकते हैं और हम उन्हें क्या बता सकते हैं?”

द्रौपदी देवी, राजीव नगर

- ‡ समुदाय द्वारा सामना की जाने वाली सेवा की कमी

### जयपुर

“यहां दो चीजों पर ध्यान देना आवश्यक है। एक सामाजिक दूरी है और दूसरा मास्क और हाथ धोने का पालन करना है। बच्चे गलियों में खेलते हैं और युवा कहीं भी चले जाते हैं। अधिकतर लोगों द्वारा सामुदायिक शौचालयों का उपयोग किया जाता है, लेकिन उनको अच्छी तरह से साफ नहीं रखा जाता। लोग सड़कों पर और सामुदायिक शौचालयों में थूकते हैं। ये वे जोखिम हैं, जिन पर हम ध्यान नहीं दे पाए।”

सनी, वाल्मीकि कॉलोनी

- ‡ उनकी स्थानीय नेताओं और बाहरी स्टेकहोल्डर के बारे में अपेक्षाएं और शंकाएं क्या हैं?
- ‡ क्या समाधान-योग्य नहीं है, इस बारे में वे क्या सोचते हैं।

### जयपुर

संजू राणा, पुरुष सदस्य, ब्रजलालपुरा : “हमारी बस्ती के अधिकांश लोग सामाजिक दूरी का पालन नहीं करते हैं क्योंकि वे छोटे-छोटे घरों में रहते हैं और जगह एक बाधा है। इस मामले में हमें यह सोचने की जरूरत है कि उनके लिए रोकथाम को कैसे मजबूत किया जाए।”

- ‡ कोई अन्य

## जयपुर

हमें रोकथाम के साथ इलाज के बारे में भी बातचीत करनी चाहिए। यदि गरीब व्यक्ति संक्रमित हैं तो उनके पास क्या विकल्प उपलब्ध हैं? आशा और एम.ए.एस. कार्यकर्ता इस बारे में समुदाय को शिक्षित कर सकते हैं।

रचनात्मक सत्र की ओर बढ़ें – 30 मिनट

इस पहले अभ्यास में प्रशिक्षक उन्हें बताता/बताती है कि एहतियात पर एक पर्चा/लीफलेट कैसे बनाया जाए।

आगे बढ़ना :

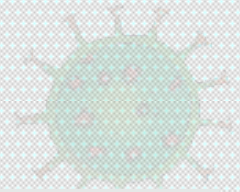
- ‡ यह एक जोखिम क्यों है?
- ‡ आप जोखिम में कैसे हैं?
- ‡ स्वयं को जोखिम से बचाने के लिए क्या करें?



## हम कैसे परिवर्तन ला सकते हैं

### होमवर्क -उनकी सृजनशीलता विकसित करें

उन्हें तस्वीरें एवं ड्राइंग्स दें, जिन्हें वे कॉपी कर सकते हैं, नारे उपलब्ध कराएं, जिन्हें वे जरूरत के मुताबिक नए रूप और ढंग में ढाल सकते हैं और ऐसी कहानियां दें, जिनमें वे सुधार कर प्रभावशाली बना सकते हैं।



# COVID-19 SONG

କୋରୋନା ସହସ୍ର ଅଧିକା ଭେଦି ହୁଅ ।  
 ବିକେ ମନେ କେ ଅଧିକା ଭେଦି ହୁଅ ।  
 ହାତକୁ ଯେହୁଣ ଧୁଆଁ ଭୋଗିବେ ।  
 ଦେହାଧିକାରୀ କରନ୍ତୁ ଅଧିକା ।  
 ଭେଦର ନ ପରେ ଯେହୁଣ ନୁହେଁ ।  
 କାହାରୀ ଭେଦା ପାରି ହଜିବା ଭେଦି ହୁଅ ।  
 ଯେହୁଣର ବାଧା ପୁଅନୀ କରା ପଦ୍ଧତୀ ।  
 ଯେହୁଣର ସୁଖିନୀ କରା ପଦ୍ଧତୀ ।  
 କିନ୍ତୁ ଭଲ ହେଲୁ ଅଧିକା ଭେଦି ହୁଅ ।  
 ଯେହୁଣର ସୁଖେ ଭଲ ଅପା ହିଁ କରୁ ନୁହେଁ ।  
 କୌଣସି କେହୁଣକୁ ଭେଦିବୁ ହାତରୁ । ସିଲକାକରୀ  
 କୋରୋନାକୁ ହରା ପିଲେ ସମାଧାନେ ହୁଅ ।  
 କିନ୍ତୁ ବିନି ଭଲୁ କହଣା କହଣ ପାରିବା ଭଦ୍ରା ହୁଅ ।  
 କିନ୍ତୁ ବିନି ସହସ୍ର ଅଧିକା ଭେଦି ହୁଅ ।  
 ବିକେ ଚାହିଁଲେ ଭେଦରୁ ମହିତେ କରୁ କେ କରୁ ହୁଅ ।  
 ଯେହୁଣର ଭେଦାକୁ ଭେଦ କହିଲେ ଯଦି ଭଲକେ ।  
 କୋରୋନାକୁ ନ ଧୁଆଁ କରୁ କରୁଣାକର ଭାଷଣ ହୁଅ ।  
 କୋରୋନା ସହସ୍ର ଅଧିକା ଭେଦା ଭେଦି ହୁଅ ।  
 କିନ୍ତୁ ମନେ କେ ଅଧିକା ଭେଦି ହୁଅ ।  
 କିନ୍ତୁ ମନେ କେ ଅଧିକା ଭେଦି ହୁଅ ପାଣିପାଁଶି ।  
 କାଣି, ଘୁରୁ, ପଲ୍ଲ ଭେଦରୁ ଦୂରରେ କୋରୋନା ।  
 କେଉଁ କେଉଁ ସଫା ଭାଷଣେ ନ ଧୁଆଁ କହଣେ ହୁଅ ।  
 କୋରୋନା ସହସ୍ର ଅଧିକା ଭେଦା ଭେଦି ହୁଅ ।  
 କିନ୍ତୁ ମନେ କେ ଅଧିକା ଭେଦି ହୁଅ ।

SANJUKTA SAHAI  
 MOB NO- 824915801  
 SUKABEHAR



SHOT ON MI MI DUAL CAMERA

## परिशिष्ट

### परिशिष्ट-1 : क्यों के बारे में फ्लैश कार्ड-1

जोखिम के बारे में संवाद क्यों

**क्यों**

हमारे द्वारा अपना  
बचाव करना  
आवश्यक है

जोखिम के बारे में संवाद क्यों

**क्यों**

व्यक्तिगत और सामूहिक  
रूप से वायरस  
को अपने शरीर में  
प्रवेश नहीं  
करने देंगे

जोखिम के बारे में संवाद क्यों

**क्यों**

हम चौकीदार होंगे  
और इस  
चोर या वायरस को  
हमें जकड़ने नहीं देंगे

### परिशिष्ट-2 : संचरण का मार्ग बतलाने के बारे में फ्लैश कार्ड-2

हमें जोखिम के बारे में संवाद कैसे करना चाहिए

**से संचरण :**

वायु  
धरातल  
कपड़े  
वस्तुएं

हमें जोखिम के बारे में संवाद कैसे करना चाहिए

**माध्यम :**

हाथ  
के जरिए :  
मुंह  
नाक, आंखें

हमें जोखिम के बारे में संवाद कैसे करना चाहिए

**को :**

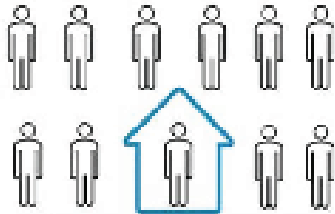
शरीर  
के जरिए :  
शरीर  
गला  
और इसके बाद  
फेफड़े

परिशिष्ट-3 : वायरस से बचाव के लिए क्या संवाद हो, इस बारे में फ्लैश कार्ड-3

1. अपने हाथों को अच्छी तरह कैसे धोएं  
20 सेकंड तक



2. अपनी नाक, मुंह और टुड़ी पर मास्क लगाएं



घर पर रहें  
सेल्फ-क्वारेन्टाइन और सामाजिक  
दूरी



भीड़-भरे स्थानों से दूर रहें

#### परिशिष्ट-4 : मैट्रिक्स

दर्शक / श्रोता	संदेश	माध्यम	समय	अन्य
पुरुष				
महिलाएं				
ट्रांसजेन्डर				
विकलांग व्यक्ति				
वृद्ध				
स्वच्छताकर्मी				
स्वास्थ्य देखभालकर्मी				
बच्चे				

#### परिशिष्ट-5 : ताकत, कमजोरी और अवसर

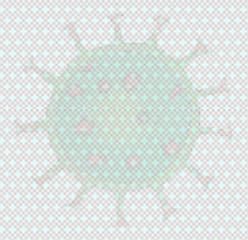
##### ताकत

एक सामान्य शत्रु से लड़ना,  
रोकथाम सभी के सामान्य  
हित में

##### कमजोरी

रोक  
शारीरिक जुड़ाव,  
परस्पर सामुदायिक क्रियाएँ





## चुनौतियां

आजीविका  
सामान्य संसाधनों का उपयोग :  
सामुदायिक शौचालय, पेयजल

## अवसर

सामुदायिक जुड़ाव  
सामूहिकीकरण, सभी को  
उपलब्धता

परिशिष्ट-6 : बाधाओं को दूर करने के बारे में फ्लैश कार्ड्स

बाधाओं को कैसे दूर करें

व्यक्ति/परिवार/समूह को परामर्श दें

बाधाओं को कैसे दूर करें

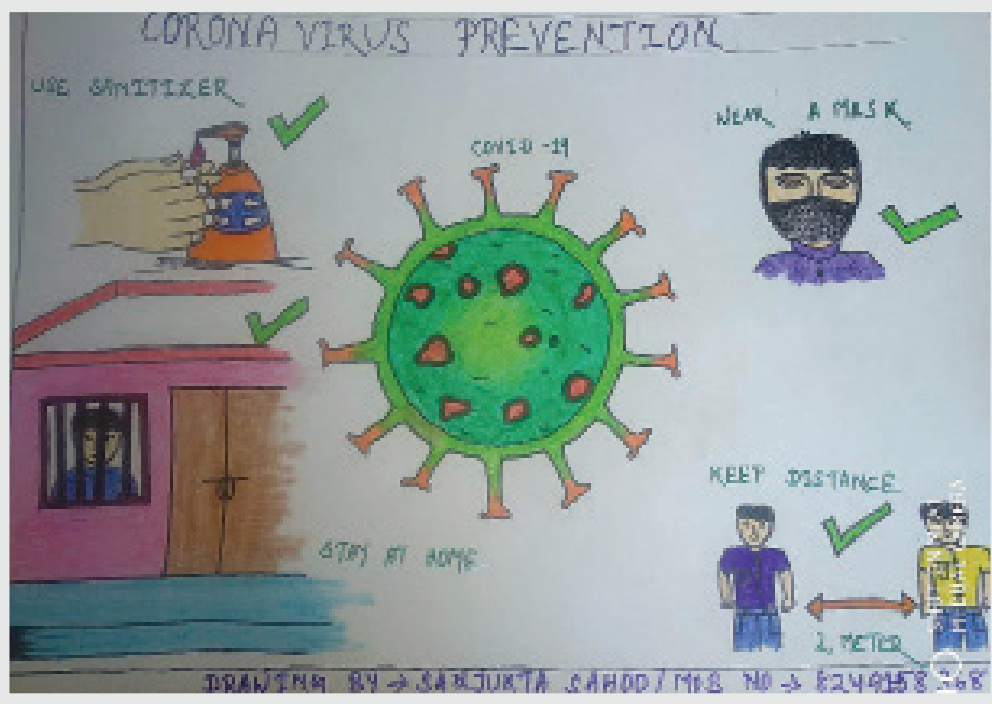
बी.एम.एस.सी. को लिखें और बेहतर  
सेवाएं पाने के लिए फीडबैक एप्प का  
उपयोग करें

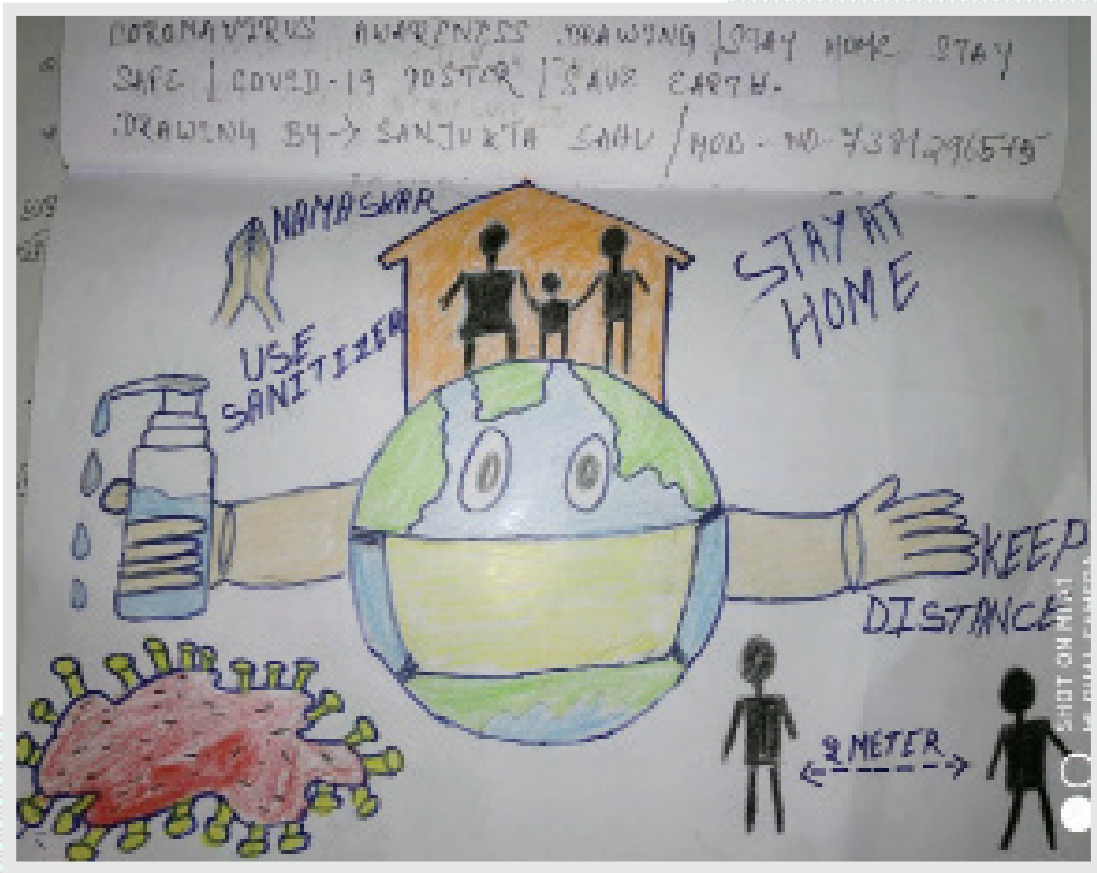
बाधाओं को कैसे दूर करें

मीडिया सहित अन्य की  
सहायता प्राप्त करना

बाधाओं को कैसे दूर करें

झुग्गी-बस्तियों में नकारात्मक व्यक्तियों  
या किरदारों से निपटने के लिए बस्ती में  
नेताओं को एकजुट करना







**Centre for  
Advocacy and  
Research**

**Centre for Advocacy  
and Research (CFAR)**

H 16 A, Floor II & III  
Kalkaji New Delhi 110 019  
[www.cfar.org.in](http://www.cfar.org.in)