

COVID-19

ഫെസിലിറ്റേറ്റർക്കുള്ള ഗൈഡ്

പ്രതികരണ നിയന്ത്രണ നടപടികൾ

എഎൻഎം (ANM), ആശ (ASHA), എ.ഡബ്ല്യു.ഡബ്ല്യു. (AWW)

എന്നിവർക്കുള്ള പരിശീലന ടൂൾകിറ്റ്



Ministry of Health & Family Welfare
Government of India





ഉള്ളടക്കം

ടൂബകിറ്റിനെ കുറിച്ച്	3
ടൂൾകിറ്റ് എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാം	4
പരിശീലന ലക്ഷ്യങ്ങൾ	5
പരിശീലന ഇൻപുട്ട് ക്രമം	6
സെഷൻ 1: കോവിഡ് - 19 നുള്ള ആമുഖം തയ്യാറെടുപ്പിനും പ്രതികരണത്തിനുമുള്ള ആശയവിനിമയം	7
സെഷൻ 2: പ്രതിരോധം: കമ്മ്യൂണിറ്റി അനുവർത്തിക്കേണ്ട സുരക്ഷിത സമ്പ്രദായങ്ങൾ	8
സെഷൻ 3: കമ്മ്യൂണിറ്റി നിരീക്ഷണം	9
സെഷൻ 4: പിന്തുണ നൽകുന്ന പൊതുജനാരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ: കമ്മ്യൂണിറ്റിക്കും വീടുകൾക്കുമുള്ളവ	10
സെഷൻ 5: അപമാനവും വിവേചനവും കൈകാര്യം ചെയ്യൽ	11
സെഷൻ 6: ഫ്രണ്ട് ലൈൻ വർക്കർമാരുടെ വ്യക്തിഗത സുരക്ഷ	12
സെഷൻ 7: നഗരപ്രദേശങ്ങളിലെ പ്രത്യേക ആശയവിനിമയ ആവശ്യങ്ങൾ	13
പതിവുചോദ്യങ്ങൾ കോവിഡ് - 19 നെ കുറിച്ച് ഞാൻ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ	14
അനുബന്ധം 1: സ്റ്റേഡിയംകൾക്കായുള്ള പരിശീലക കുറിപ്പുകൾ	17



ടൂൾ കിറ്റിനെക്കുറിച്ച്

ആമുഖം

2020 ജനുവരിയിൽ ലോകാരോഗ്യ സംഘടന (WHO) ചൈനയിലെ ഹുബെ പ്രവിശ്യയിൽ ഒരു പുതിയ കൊറോണവൈറസ് രോഗം പടർന്നുപിടിച്ച പൊതു ആരോഗ്യ അടിയന്തിരാവസ്ഥയെ അന്താരാഷ്ട്ര തലത്തിലുള്ള ആശങ്കയായി പ്രഖ്യാപിച്ചു. അതിനുശേഷം ലോകാരോഗ്യ സംഘടന ലോകമെമ്പാടുമുള്ള 115-ലധികം രാജ്യങ്ങളെ ബാധിക്കുന്ന ഒരു പകർച്ചവ്യാധിയായി അത് പ്രഖ്യാപിച്ചു. 2020 ജനുവരി 30-ന് കേരളത്തിൽ രാജ്യത്തെ ആദ്യത്തെ COVID-19 കേസിന് ഇന്ത്യ സാക്ഷ്യം വഹിച്ചു. കേസുകൾ ക്രമാനുഗതമായി വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനാൽ, ഈ രോഗം പടരുന്നത് തടയണമെങ്കിൽ നമ്മുടെ സമൂഹത്തിലെ എല്ലാ വിഭാഗങ്ങളും അതിൽപങ്കുവഹിക്കണം. മുൻനിര ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്ക് സമൂഹത്തിലേക്ക് എത്തുന്നതിനും സ്വാധീനിക്കുന്നതിനും ഉത്തരവാദിത്തമുണ്ട്.

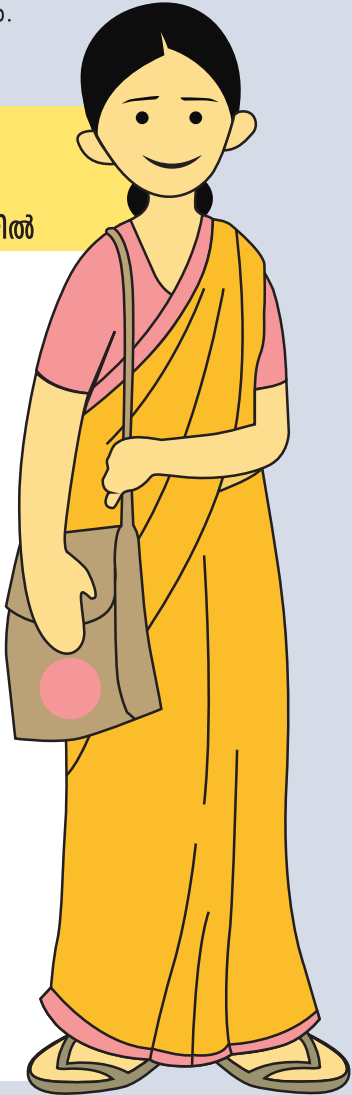
COVID-19 പൊട്ടിപ്പുറപ്പെടുന്നത് തടയുന്നതിനുള്ള നടപടി സ്വീകരിക്കുന്നതിൽ യൂണിസെഫും ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയും ഇന്ത്യൻ സർക്കാരിനെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നു.

ആരാണ് ടൂൾകിറ്റ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്

നിയോഗിക്കപ്പെട്ട COVID-19 പരിശീലകർ ഹെബത്ത് ഫ്രണ്ട് ലൈൻ ഫംഗ്ഷനറി അഥവാ എഎൻഎം, ആശ (ANM, ASHA) എന്നിവയ്ക്കൊപ്പം പരിശീലന മോഡ്യൂൾ ഉപയോഗിക്കണം. ഈ മോഡ്യൂൾ ഒന്നര മണിക്കൂർ സമയത്തെ പരിശീലനത്തിന് തനിച്ചോ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു വലിയ പരിശീലനത്തിന്റെ ഭാഗമായോ ഉപയോഗിക്കാം.

മുൻനിര പ്രവർത്തകന്റെ പങ്ക്

ആരോഗ്യം - ANM DSO/MO-യുടെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശത്തിന് കീഴിൽ	ആരോഗ്യം - ASHA, CHV (നഗര മേഖലകളിൽ) ICDS-AWW ആശ ഫെസിലിറ്റേറ്റർ/CDPO എന്നിവയുടെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശത്തിന് കീഴിൽ
<ol style="list-style-type: none"> വിവരങ്ങൾ നൽകുക (മ) സാമൂഹികമായ അകലം പാലിക്കുക ഉൾപ്പെടെയുള്ള പ്രതിരോധ, നിയന്ത്രണ നടപടികൾ (യ) കെട്ടുകഥകളും തെറ്റിദ്ധാരണകളും പരിഹരിക്കുക; SOP കൾ (a) അനുസരിച്ച് കോൺടാക്റ്റ് ട്രെയ്സിംഗിൽ (DSO) -യെ പിന്തുണയ്ക്കുക, (b) ഹോം ക്യാരന്റൻ, ദവന പരിചരണം, പിന്തുണാ സേവനങ്ങൾ എന്നിവ എച്ച്ആർജിക്ക് (HRG) വേണ്ടി നടപ്പിലാക്കുക. നഗര/ഗ്രാമീണ മേഖലകളിലെ (c) സംഭവ്യമായ കേസുകൾ, സൈക്കോസോഷ്യൽ കെയർ?, അപമാനവും വിവേചനവും എന്നിവ പരിഹരിക്കുക റിപ്പോർട്ടിംഗും പ്രതികരണവും ടീമിന്റെ സുരക്ഷയും പ്രതിരോധവും പിന്തുണാ മേൽനോട്ടം 	<ol style="list-style-type: none"> പരസ്പരമുള്ള ആശയ വിനിമയത്തിലൂടെയുള്ള കമ്മ്യൂണിറ്റി അവബോധം (a) സാമൂഹികമായ അകലം പാലിക്കൽ ഉൾപ്പെടെയുള്ള പ്രതിരോധ, നിയന്ത്രണ നടപടികൾ ഏറ്റെടുക്കൽ (b) കെട്ടുകഥകളും തെറ്റിദ്ധാരണകളും പരിഹരിക്കുക; ഓരോ വീട് തോറുമുള്ള മേൽനോട്ടത്തിന് എ.എൻ.എം (ANM)/സൂപ്പർവൈസറെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിൽ ഇവ ഉൾപ്പെടുന്നു (a) എച്ച്ആർജിയും (ഒത്തുപഴി) സാധ്യമായ കേസുകളും തിരിച്ചറിയുക (b) നഗര, ഗ്രാമീണ മേഖലകളിൽ ചികിത്സാ സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാകുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക (c) സൈക്കോസോഷ്യൽ കെയറും അപമാനവും വിവേചനവും. റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യലും പ്രതികരണവും സ്വയം പ്രതിരോധം/സുരക്ഷ COVID-19 IEC മെറ്റീരിയലുകളുടെ ഉപയോഗം



ടൂബകിറ്റ് എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാം

ടൂൾകിറ്റിൽ താഴെ പറയുന്നവ ഉൾപ്പെടുന്നു:

1. പരിശീലനത്തിനുള്ള ഫെസിലിറ്റേറ്റർ ഗൈഡ് **FLW** കളുടെ പരിശീലനത്തിന് വേണ്ടി **DSO** ഉപയോഗിക്കണം
2. പരിശീലനത്തിനുള്ള അവതരണം (വി.സി **(VC)** യുടെ സമയത്ത് ഡിഎസ്ഒ **(DSO)** ഉപയോഗിക്കണം
3. **FLW** -ന്റെ റഫറൻസിന് വേണ്ടി വിവിധ വിഷയങ്ങളിൽ ചെയ്യേണ്ട 5 കാര്യങ്ങളുടെ പോക്കറ്റ് ബുക്ക് **PDF** വാട്സാപ്പിൽ ലോഡ് ചെയ്യുകയും **FLW** -നുള്ള സൗകര്യപ്രദമായ ഗൈഡായി ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യാം

ഫെസിലിറ്റേറ്റർ ഗൈഡും അവതരണവും പരിശീലകൻ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. പരിശീലന സെഷനുകൾ എങ്ങനെ നടത്തണം എന്നതിനെക്കുറിച്ച് ഫെസിലിറ്റേറ്റർ ഗൈഡ് പരിശീലകന് ഫെസിലിറ്റേഷൻ ടിപ്പുകളുടെ പോയിന്റുകൾ നൽകും. പവർപോയിന്റ് അവതരണത്തെ തുടർന്ന് സെഷനുകൾ ഉണ്ടാകും. ചർച്ചകൾക്ക് മുമ്പ് പരിശീലകൻ സെഷനുകളും അവതരണവും സ്വയം പരിചയപ്പെടുമെന്നാണ് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത്. പുട്ടിയിട്ടിരിക്കുന്ന അല്ലെങ്കിൽ ഉയർന്ന അണുബാധ നിരക്ക് ഉള്ള സംസ്ഥാനങ്ങളിലെ ജില്ലകളുടെയും ക്ലസ്റ്ററുകളുടെയും പുതുക്കിയ നില പരിശീലകൻ സൂക്ഷിക്കണം. നഗരപ്രദേശങ്ങളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന എഫ്.എൽ.ഡബ്ല്യു.കളുടെ **(FLW)** പരിശീലനത്തിന് ട്രെയിനർ, സെഷൻ നമ്പർ 7 മാത്രം ഉപയോഗിക്കണം. കാരണം ഇത് അവർക്ക് ചില പ്രത്യേക മേഖലകളിൽ നിർദ്ദേശം നൽകുന്നതാണ്.

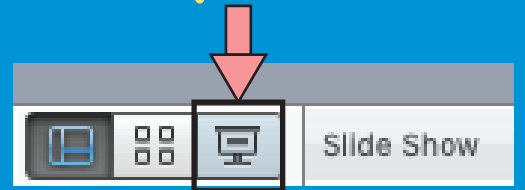
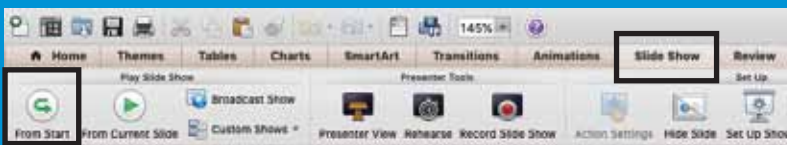
സെഷന്റെ അവസാനം ഒരു സ്വയം വിലയിരുത്തൽ നൽകിയിട്ടുണ്ട്. ഇത് പങ്കെടുക്കുന്നവർക്ക് സെഷൻ സംബന്ധിച്ചുള്ള അവരുടെ ധാരണ പരിശോധിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാം.

സ്വയം വിലയിരുത്തൽ ഒരു കേസ് പഠനമോ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ചെക്ക് ലിസ്റ്റോ ആണ്. എല്ലാ റഫറൻസുകളും പരിശീലകന് ഫെസിലിറ്റേറ്റർ ഗൈഡിൽ നൽകിയിട്ടുണ്ട്.

സെഷനുകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അധിക വായനകൾ, പങ്കെടുക്കുന്നവരുമായി പങ്കുവെയ്ക്കാൻ കഴിയുന്ന ലളിതമായ പോക്കറ്റ് റഫറൻസായി നൽകിയിരിക്കുന്നു.

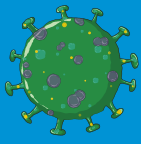
പങ്കെടുക്കുന്നവർ വായിക്കുന്നവ സംബന്ധിച്ച് സ്വയം പരിചയപ്പെടുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. പോക്കറ്റ് റഫറൻസ് മൊബൈലുകളിൽ ഒരു പിഡിഎഫ് ആയി നൽകും. അത് വാട്ട്സആപ്പ് സ്ക്രീനിൽ കാണാനാകും.

പവർപോയിന്റ് പ്രസന്റേഷൻ പ്രസന്റേഷൻ മോഡിൽ അവതരിപ്പിക്കാൻ പരിശീലകൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. സ്റ്റേഡ്ഷോ മോഡിലേക്ക് മാറുന്നതിന്, കാണിച്ചിരിക്കുന്ന നിബന്ധനകൾ പാലിക്കുക



- നിബന്ധന ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ പ്രസന്റേഷന്റെ തുടക്കം മുതൽ സ്റ്റേഡ് ഷോ ആരംഭിക്കുന്നതിന്,
 1. സ്റ്റേഡ് ഷോ ടാബിലേക്ക് പോവുക
 2. ഫ്രം ബിഗിനിംഗ് എന്നത് തിരഞ്ഞെടുക്കുക
- ഫ്രം ബിഗിനിംഗ് എന്നത് തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ പ്രസന്റേഷൻ ആദ്യത്തെ മറയ്ക്കാത്ത സ്റ്റേഡ് മുതൽ ആരംഭിക്കും. നിങ്ങളുടെ ഡെക്കിനുള്ളിൽ എത് സ്റ്റേഡ് ഷോ ഇപ്പോഴുള്ളത് എന്നത് പ്രശ്നമല്ല.
- പവർ പോയിന്റ് പ്രസന്റേഷൻ, പ്രസന്റേഷൻ മോഡിൽ റൺ ചെയ്യാൻ ട്രെയിനർ ശ്രദ്ധിക്കണം. സ്റ്റേഡ് ഷോ മോഡിലേക്ക് മാറുന്നതിന് താഴെ കാണിച്ചിരിക്കുന്ന നിർദ്ദേശം പിന്തുടരുക





COVID-19

പരിശീലന ലക്ഷ്യങ്ങൾ

പരിശീലന ലക്ഷ്യങ്ങൾ

പരിശീലനത്തിന്റെ അവസാനം ASHA/ANM/AWW മറ്റ് കമ്മ്യൂണിറ്റി പ്രവർത്തകർ എന്നിവർക്ക് ഇനിപ്പറയുന്നവ ചെയ്യാൻ സാധിക്കും:

- സാമൂഹിക നിരീക്ഷണ പ്രക്രിയയെ പിന്തുണയ്ക്കൽ (നേരത്തെയുള്ള തിരിച്ചറിയലും റിപ്പോർട്ടിംഗും)
- തയ്യാറെടുപ്പ്, പ്രതിരോധം, നിയന്ത്രണം (ഹോം ക്യാറന്റൈൻ, വീട്ടിലുള്ള പരിചരണം, ലക്ഷണം, വിവേചനം) എന്നിവയിൽ പൊതുജനാരോഗ്യ സേവനങ്ങളുമായി സാമൂഹിക ബന്ധം ശക്തിപ്പെടുത്തുക, സമൂഹം/കുടുംബ പിന്തുണാ സംവിധാനങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെ.
- പൊതുജനാരോഗ്യ നടപടികളുടെ പ്രതികരണവും നിയന്ത്രണവും വർദ്ധിപ്പിക്കലും (സുരക്ഷിതമായ പെരുമാറ്റങ്ങളും സാമൂഹികമായ അകലം പാലിക്കൽ നടപടികളും, രോഗലക്ഷണങ്ങൾ വർദ്ധിക്കുന്നുവെങ്കിൽ നേരത്തെ സ്വയം റിപ്പോർട്ടുചെയ്യലും) കൂടാതെ കിംവദന്തികളുടെയും തെറ്റായ വിവരങ്ങളുടെയും നിരീക്ഷണവും അഭിസംബോധനയും.
- ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്ക് **COVID-19** ഉണ്ടാകുന്നതിൽനിന്നുള്ള സംരക്ഷണം.

അറിവ്	കഴിവുകൾ
<p>നേരത്തെയുള്ള കണ്ടെത്തലിനായി ക്ലസ്റ്റർ തടയൽ പ്രവർത്തനം, കമ്മ്യൂണിറ്റി ട്രാൻസ് മിഷൻ, രോഗലക്ഷണങ്ങളുടെ ആശയവിനിമയം എന്നിവയ്ക്കിടയിലുള്ള കേസ് നിർവചനങ്ങൾ.</p>	<p>COVID-19 തടയുന്നതിന് സാമൂഹിക പങ്കാളിത്തം മെച്ചപ്പെടുത്താനായി പരസ്പരമുള്ള ആശയവിനിമയവും, നേരത്തെ ചികിത്സ തേടുന്ന പെരുമാറ്റം ഉൾപ്പെടുന്ന നിയന്ത്രണ നടപടികളും</p>
<p>സാമൂഹിക നിരീക്ഷണവും റിപ്പോർട്ടിംഗ് പ്രക്രിയയും</p>	<p>എച്ച്.ആർ.ജി (HRGs) കളുടെ മാനേജ്മെന്റും (തിരിച്ചറിയൽ, നിരീക്ഷണം, റിപ്പോർട്ടിംഗ്) ആശയവിനിമയവും</p>
<p>പ്രതിരോധത്തിനും നിയന്ത്രണത്തിനുമുള്ള പൊതുജനാരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ, സംശയിക്കുന്ന കേസുകൾ (ലക്ഷണങ്ങളുള്ളതും ലക്ഷണങ്ങളില്ലാത്തതും) ഹോം ക്യാറന്റൈൻ, വീട്ടിലുള്ള പരിചരണം, ലക്ഷണം കൈകാര്യം ചെയ്യൽ, വിവേചനം, സ്വയം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യൽ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കൽ, കൂടെയുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കൽ, മറ്റ് റിസ്ക് ഗ്രൂപ്പുകൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടെ (യാത്രാ ചരിത്രം അല്ലെങ്കിൽ സമ്പർക്കങ്ങൾ: കൊറോണ ബാധിക്കപ്പെട്ട രാജ്യങ്ങൾ/പ്രദേശങ്ങൾ)</p>	<p>ഉത്കണ്ഠകൾ, ഭയം, ലക്ഷണവും വിവേചനവും എന്നിവ പരിഹരിക്കുന്നതിനും ഉയർന്ന അപകടസാധ്യതയുള്ള ഗ്രൂപ്പുകളെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിനും, സ്വയം റിപ്പോർട്ടിംഗിനും, COVID-19 IEC മെറ്റീരിയലുകളുടെ ഫലപ്രദമായ ഉപയോഗത്തിനും പിന്തുണയ്ക്കുന്ന അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കലും പരിപാലനവും.</p>
<p>തനിക്ക് വേണ്ടിതന്നെയുള്ള സുരക്ഷയും മുൻകരുതലുകളും തെറ്റിദ്ധാരണകളും തെറ്റായ വിവരവും</p>	<p>COVID-19 IEC മെറ്റീരിയലുകളുടെ ഫലപ്രദമായ ഉപയോഗം, കൈകഴുകൽ, സാമൂഹികമായ അകലം പാലിക്കൽ, ചുമയ്ക്കുമ്പോഴുള്ള മര്യാദകൾ, കോൺടാക്റ്റ് ട്രേസിംഗ് സമയത്ത് മെഡിക്കൽ മാസ്കിന്റെ ശരിയായ ഉപയോഗം എന്നിവ പോലുള്ള സംരക്ഷണ നടപടികൾ</p>





COVID-19

പരിശീലന ലക്ഷ്യങ്ങൾ

സെഷൻ 1: COVID-19 - നെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കൽ, കേസ് നിർവ്വചനങ്ങൾ

15 മിനിറ്റ്

a) ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ/ ഐ.സി.ഡി.എസ് (ICDS) പ്രവർത്തകർ/മറ്റുള്ളവർ എന്നിവരുടെ ചുമതലകളും ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും

സെഷൻ 2: സാമൂഹിക വിവരങ്ങൾ ഇവിടെ കൈകാര്യം ചെയ്യൽ:

20 മിനിറ്റ്

a) പ്രതിരോധ സേവനങ്ങൾ: സാമൂഹിക തലത്തിൽ COVID-19 പൊട്ടിപ്പുറപ്പെടുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ തയ്യാറെടുപ്പ് സംബന്ധിച്ച് ആശ/എഎൻഎം/എഫ് എൽഡബ്ല്യു (ASHA/ANM/FLW) എന്നിവ ആശയവിനിമയം നടത്തുന്നതിന്.

സെഷൻ 3: സാമൂഹിക നിരീക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുക

10 മിനിറ്റ്

സെഷൻ 4: പിന്തുണയ്ക്കുന്ന പൊതുജനാരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ: സമൂഹവും കുടുംബങ്ങളും എച്ച്.ആർ.ജി (ഒത്തൊപ്പി)-ക്ക് വേണ്ടിയുള്ള നിയന്ത്രണ സേവനങ്ങൾ (ഹോം ക്യാറന്റൈൻ, വീട്ടിലുള്ള പരിചരണം, ലക്ഷണവും വിവേചനവും പിന്തുണ സേവനങ്ങളും)

15 മിനിറ്റ്

സെഷൻ 5: ആശയവിനിമയം, സുരക്ഷ, പ്രതിരോധം

20 മിനിറ്റ്

സെഷൻ 6: ആശയവിനിമയം, ആരോഗ്യ (ICDS) പ്രവർത്തകരുടെ വ്യക്തിഗത സുരക്ഷ,

10 മിനിറ്റ്

സെഷൻ 7: നഗര പ്രദേശങ്ങളിൽ പ്രത്യേക ആശയവിനിമയം ആവശ്യമാണ്

10 മിനിറ്റ്





COVID-19

സെഷൻ 1: തയ്യാറെടുപ്പിനും പ്രതികരണത്തിനുമായി COVID-19 അറിയിപ്പിനുള്ള ആമുഖം

പഠനത്തിന്റെ ഫലം:

- പങ്കെടുക്കുന്നവർക്ക് **COVID 19** സംബന്ധിച്ച പ്രധാന സന്ദേശങ്ങൾ ഓർത്തെടുക്കാനാവും
- കോണ്ടാക്റ്റ് ട്രേസിംഗ് കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത് സംബന്ധിച്ച് പങ്കാളികളെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നതിന്
- രോഗലക്ഷണങ്ങൾ നേരത്തെ കണ്ടെത്തുന്നതിന് പങ്കെടുക്കുന്നവർക്ക് ആശയവിനിമയത്തിനുള്ള ഒരു ചെക്ക് ലിസ്റ്റ് നൽകാൻ സാധിക്കും

ദൈർഘ്യം: 10 മിനിറ്റ്

രീതി: പ്രസന്റേഷൻ

പ്രൊസസ്സ്:

ഫെസിലിറ്റേറ്റർപറയുന്നു:



ഐഡിയ് 1:

COVID 19 പ്രതികരണവും തടഞ്ഞു നിർത്തലും സംബന്ധിച്ച പരിശീലനത്തിലേക്ക് സ്വാഗതം

ഐഡിയ് 2:

ഈ പരിശീലനത്തിൽ നമ്മൾ സംസാരിക്കാൻ പോകുന്ന വിഷയങ്ങൾ ആറ് പ്രധാന മേഖലകളെയും, നമ്മുടെ ചുമതലകളെയും കുറിച്ചാണ്.

1. ഈ സെഷനിൽ ഓരോ മുബ്നീര പ്രവബത്തകൻ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് പ്രവർത്തകൻ വഹിക്കുന്ന പങ്കിനെക്കുറിച്ചും **COVID 19** സംബന്ധിച്ച് അവർ മനസ്സിലാക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും സംസാരിക്കുന്നു
2. കൈയുടെ ശുചിത്വം, ശ്വസന ശുചിത്വം, സാമൂഹികമായ അകലം പാലിക്കൽ, എച്ച്ആർജി (**HRG**) എന്നിവയെക്കുറിച്ച് എഫ്എൽഡബ്ല്യു (**FLW**) സമൂഹത്തിന് നൽകുന്ന വിവരങ്ങളെയും അറിവിനെയും കുറിച്ചാണ് ഈ വിഭാഗം സംസാരിക്കുന്നത്.
3. കോടാക്റ്റ് ട്രെയ്സിംഗ് പ്രോട്ടോക്കോൾ, കോണ്ടാക്റ്റിനെ എങ്ങനെ തിരിച്ചറിയാം, സംശയിക്കപ്പെടുന്ന ആളുകളെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്, രോഗലക്ഷണമോ ലക്ഷണമില്ലാത്തതോ ആയ കേസുകൾ എന്നിവ ഈ സെഷനിൽ ചർച്ച ചെയ്യുന്നു.
4. സമൂഹത്തിലെ **COVID 19** പരിഹരിക്കുന്നതിൽ കമ്മ്യൂണിറ്റി നെറ്റ്വർക്കുകൾ വഹിക്കുന്ന പങ്ക് എന്താണ്, ആവശ്യമായ സേവനങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്: വീട്ടിലുള്ള പരിചരണം, നഗര, ഗ്രാമപ്രദേശങ്ങളിലെ ഹോം ക്യാരന്റെൻ
5. കൊറോണ വൈറസിനെ സംബന്ധിച്ചുള്ള കെട്ടുകഥകളും തെറ്റിദ്ധാരണകളും, വിവിധ തലങ്ങളിൽ അപമാനിക്കുന്ന പെരുമാറ്റമുണ്ടാക്കുന്ന പല ആശങ്കകളും ഈ സെഷൻ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു. എഫ്എൽഡബ്ല്യുവിന്റെ (**FLW**) പങ്ക് എന്താണ്, അവർക്ക് എന്താണ് ചെയ്യാൻ കഴിയുക
6. പ്രത്യക്ഷമായോ പരോക്ഷമായോ ബാധിക്കപ്പെട്ട ആയിരക്കണക്കിന് കമ്മ്യൂണിറ്റി അംഗങ്ങളിലേക്ക് സന്ദേശം എത്തിക്കാൻ ഫ്രണ്ട് ലൈൻ പ്രവർത്തകർ പ്രവർത്തിക്കും. എന്നിരുന്നാലും അവർ തങ്ങളുടെ സ്വന്തം സുരക്ഷയും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്

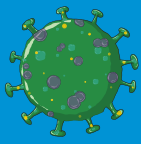
ഐഡിയ് 4:

ഇത് നിറവേറ്റുന്നതിന്, വിവിധ അധികാരികൾ വഹിക്കുന്ന പങ്ക് എന്താണ്. അംഗനവാടി പ്രവർത്തകർ, സ്വച്ഛാഗ്രഹി, കിസാബ മിത്ര എന്നിവരുൾപ്പെടെയുള്ള ആശ, എഎൻഎം (**ANM**) മറ്റ് മുൻനിര അധികാരികൾ. ജീവിക ദിദിസ്, കുടുംബശ്രീ, എൻആർഎൽഎം അംഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയ സ്വാശ്രയ സംഘ (**SHG**) നേതാക്കളും നമുക്ക് ഉണ്ടായിരിക്കാം. വിവിധ മാർഗങ്ങളിൽ സഹായം നൽകുന്നതിന് ജില്ലാ നിരീക്ഷണ ഉദ്യോഗസ്ഥർ അവരോട് ആവശ്യപ്പെടും.

ഐഡിയ് 5:

നമ്മൾ സംസാരിക്കുന്ന രോഗത്തെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം





COVID-19

സെഷൻ 2: പ്രതിരോധം: സമൂഹത്തിലെ സുരക്ഷാ ശീലങ്ങൾ

പഠനത്തിന്റെ ഫലം:

- പങ്കെടുക്കുന്നവർക്ക് സമൂഹത്തിലും വീടുകളിലും പ്രതിരോധ രീതികൾ സംബന്ധിച്ച് വിശദീകരിക്കാൻ സാധിക്കും
- COVID-19 പടരാതിരിക്കാൻ പങ്കെടുക്കുന്നവർ വീട്ടിലും പൊതു സ്ഥലങ്ങളിലും സ്വീകരിക്കേണ്ട പ്രതിരോധ നടപടികളുടെ ഒരു ചെക്ക്‌ലിസ്റ്റ് നൽകാൻ കഴിയും.

ദൈർഘ്യം: 20 മിനിറ്റ്

രീതി: പ്രസന്റേഷൻ

പ്രോസസ്സ്:



സ്ലൈഡ് 6: ഈ സെഷനിൽ നമ്മൾ നാല് കാര്യങ്ങൾ കാണാൻ പോവുകയാണ്;

1. കൈയുടെ ശുചിത്വം
2. ശ്വസനത്തിന്റെ ശുചിത്വം
3. സാമൂഹികമായ അകലം പാലിക്കൽ
4. ഉയർന്ന അപകടസാധ്യതയുള്ള ഗ്രൂപ്പുകൾ

സ്ലൈഡ് 7 & 8: ഇത് വ്യാപിക്കുന്ന രീതികളെക്കുറിച്ചും അണുബാധ എങ്ങനെ തടയാം എന്നതിനെക്കുറിച്ചും പറയുന്നു 1) കൈയുടെ ശുചിത്വം, എന്തുചെയ്യണം, ചെയ്യരുത്

സ്ലൈഡ് 9 : 2) ശ്വസന ശുചിത്വം : എന്തുചെയ്യണം, ചെയ്യരുത്

സ്ലൈഡ് 10 : ശ്വസന ശുചിത്വത്തെക്കുറിച്ചുള്ള കേസ് പഠനം, എഫ് എൽ ഡബ്ല്യു വിൻ (FLW) എങ്ങനെ ആശ്രയിനിമയം നടത്താം ഫെസിലിറ്റേറ്റർ കേസ് പഠനം വായിക്കുകയും ചർച്ചയ്ക്ക് സമയം നൽകുകയും തുടർന്ന് ഉപസംഹരിക്കുകയും ചെയ്യും.

സ്ലൈഡ് 11: 3) സാമൂഹികമായ അകലം പാലിക്കൽ, എന്താണിത്, എന്തുചെയ്യണം, ചെയ്യരുത്

സ്ലൈഡ് 12: 4) നമ്മുടെ ഉയർന്ന അപകടസാധ്യതയുള്ള ഗ്രൂപ്പുകളിൽ ശ്രദ്ധ നൽകുക: ഏതാണ് ഉയർന്ന അപകടസാധ്യതയുള്ള ഗ്രൂപ്പുകൾ, എഫ് എൽ ഡബ്ല്യു (FLW) എങ്ങനെയാണ് അവരെ തിരിച്ചറിയുക

സ്വയം വിലയിരുത്തൽ: 5 മിനിറ്റ്

A. കമ്മ്യൂണിറ്റി തലത്തിൽ COVID-19 വ്യാപനം സംബന്ധിച്ച് നിങ്ങൾ നൽകേണ്ട അറബ് സന്ദേശങ്ങളുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക:

1. കൈയുടെ ശുചിത്വം
2. ശ്വസന ശുചിത്വം
3. സാമൂഹികമായ അകലം പാലിക്കൽ

B. ഉയർന്ന അപകട സാധ്യതയുള്ള ഗ്രൂപ്പുകളെ നിങ്ങൾ എങ്ങനെയാണ് തിരിച്ചറിയുക





COVID-19

സെഷൻ 3: സാമൂഹിക നിരീക്ഷണം

പഠനത്തിന്റെ ഫലം:

- പങ്കെടുക്കുന്നവർക്ക് ആരാണ് ഒരു സംശയിക്കപ്പെടുന്ന ആളെന്നും, ആരാണ് ഒരു കോൺടാക്റ്റ് എന്നും വിശദീകരിക്കാൻ കഴിയും
- പങ്കെടുക്കുന്നവർക്ക് കോൺടാക്റ്റുകളുടെ തരങ്ങളും അവരുടെ റിസ്ക് ലെവലും പട്ടികപ്പെടുത്താൻ കഴിയും
- രോഗലക്ഷണമുള്ളതും ലക്ഷണമില്ലാത്തതുമായ കേസുകൾക്ക് നൽകിയിട്ടുള്ള സേവനങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ പങ്കെടുക്കുന്നവർക്ക് വ്യക്തമാകും



ദൈർഘ്യം: 20 മിനിറ്റ്

രീതി: പ്രസന്റേഷൻ

പ്രൊസസ്സ്:

സ്ലൈഡ് 13: ഈ സെഷനിൽ നമ്മൾ ഇവ കാണും:

- മ. കോണ്ടാക്റ്റുകളുടെ തരങ്ങൾ
- യ. കോണ്ടാക്ട് ട്രേസിംഗ് എസ്‌പി (SoP)
- ര. കോണ്ടാക്റ്റുകൾക്ക് നൽകേണ്ട ഉപദേശം
- റ. സാമൂഹിക നിരീക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് ആശയവിനിമയം നടത്തുക

സ്ലൈഡ് 14: ഈ സ്ലൈഡ് എഫ്എൽഡബ്ല്യുവിനെ (FLW) ഒരു കോണ്ടാക്റ്റും സസ്പെക്റ്റും തമ്മിൽ വേർതിരിച്ചറിയുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നതിന് ഒരു കോൺടാക്റ്റിന്റെയും ഒരു സസ്പെക്റ്റിന്റെയും നിർമ്മാണങ്ങൾ നൽകും.

സ്ലൈഡ് 15: കോണ്ടാക്റ്റിന്റെ തരങ്ങൾ: റിസ്ക് കുടിയതും കുറഞ്ഞതുമായ കോണ്ടാക്റ്റുകൾ

സ്ലൈഡ് 16: സാമൂഹികാധിഷ്ഠിതമായ കോണ്ടാക്ട് ട്രേസിംഗ് എങ്ങനെ സംഘടിപ്പിക്കാം

സ്ലൈഡ് 17: ആരാണ് ഒരു രോഗലക്ഷണങ്ങളുള്ള കോണ്ടാക്ട്, ആരാണ് ഉപദേശം നൽകുന്നത്. ആരാണ് രോഗലക്ഷണമില്ലാത്ത കോണ്ടാക്ട്, നൽകേണ്ട ഉപദേശം എന്താണ്?

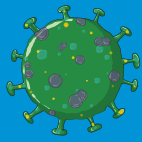
സ്ലൈഡ് 18: a) ഫെസിലിറ്റേറ്റർ കേസിന്റെ സാഹചര്യം വായിക്കുകയും പങ്കെടുക്കുന്ന ആളോട് ഉത്തരം ചോദിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

b) എഫ്എൽഡബ്ല്യുവിന് (FLW) എന്താണ് ചെയ്യാൻ സാധിക്കുക എന്നതിനുള്ള സാധ്യമായ ഉത്തരങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുക.

സ്വയം വിലയിരുത്തൽ:

1. കോണ്ടാക്റ്റുകളുടെ ഇനങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്
2. കോണ്ടാക്റ്റിനെ ലക്ഷണങ്ങളുള്ളതെന്നും, ലക്ഷണങ്ങൾ ഇല്ലാത്തതെന്നും തരംതിരിക്കുന്ന രോഗലക്ഷണങ്ങളുടെ ഒരു ലിസ്റ്റ് തയ്യാറാക്കുക.
3. എന്താണ് സാമൂഹിക-നിരീക്ഷണ പ്രോട്ടോക്കോൾ



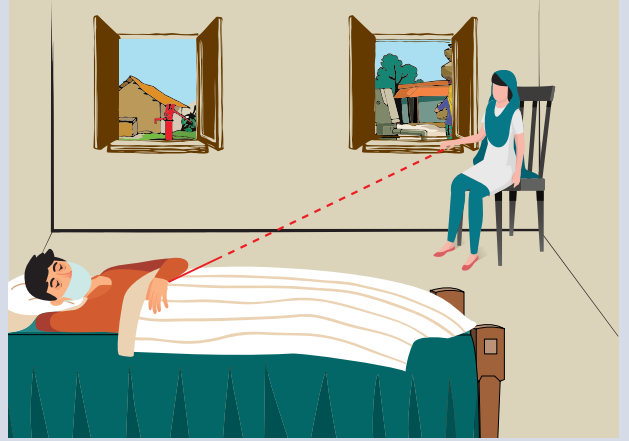


COVID-19

സെഷൻ 4: പിന്തുണയ്ക്കുന്ന പൊതുജനാരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ: സമൂഹവും കുടുംബങ്ങളും

പഠനത്തിന്റെ ഫലം:

- COVID-19 നായി സാമൂഹിക പിന്തുണ സൃഷ്ടിക്കുന്നത് ഉറപ്പാക്കുന്നതിനുള്ള ഘട്ടങ്ങൾ പങ്കെടുക്കുന്നവർക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും
- സംശയാസ്പദമായ കേസുകൾക്കും കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും വീട്ടിലുള്ള പരിചരണവും ഹോം ക്യാറന്റേനും ലഭ്യമാക്കുന്നതിനുള്ള സേവനങ്ങളെക്കുറിച്ച് പങ്കെടുക്കുന്നവർക്ക് മനസ്സിലാക്കാനും വിവരങ്ങൾ നൽകാനും സാധിക്കും.
- COVID-19 പടരാതിരിക്കാൻ പങ്കെടുക്കുന്നവർ വീട്ടിലും പൊതു സ്ഥലങ്ങളിലും സ്വീകരിക്കേണ്ട പ്രതിരോധ നടപടികളുടെ ഒരു ചെക്ക്ലിസ്റ്റ് നൽകാൻ കഴിയും.



ദൈർഘ്യം: 20 മിനിറ്റ്

രീതി: പ്രസന്റേഷൻ

പ്രൊസസ്സ്:

സ്രൈഡ് 19:

ഈ സെഷനിൽ നമ്മൾ മൂന്ന് കാര്യങ്ങളാണ് കാണാൻ പോകുന്നത്;

- സാമൂഹിക തലത്തിൽ പിന്തുണയ്ക്കുന്ന അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിൽ എഫ്എൽഡബ്ല്യുവിന്റെ (FLW) പങ്ക്.
- ശരിയായ വിവരം ലഭ്യമാക്കുന്നതിലും ഹോം ക്യാറന്റേനിലും വീട്ടിലെ പരിചരണത്തിലും സുരക്ഷിതമായ പെരുമാറ്റം ഉറപ്പു വരുത്തേണ്ടതിന്റെയും പങ്ക്.

സ്രൈഡ് 20:

പ്രതികരണവും ഒരുക്കിനിർത്തലും പിന്തുണയ്ക്കുന്ന അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കുക

സാമൂഹിക തലത്തിൽ പിന്തുണയ്ക്കുന്ന അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിന് വേണ്ടി ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും എഫ്എൽഡബ്ല്യുക്കളും (FLW) എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത് എന്നത് സംബന്ധിച്ച് സ്രൈഡിൽ വായിക്കുക.

സ്രൈഡ് 21:

കേസ് പഠനം. കേസ് പഠനം ചർച്ച ചെയ്യുക. പൊതുസ്ഥലത്ത് സുരക്ഷിതമായ കാര്യങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നതിൽ ഇൻഫ്ലുവൻസർമാരുടെ പങ്കും, എഫ്എൽഡബ്ല്യു (FLW) ഇത് എങ്ങനെ ചെയ്യുന്നു എന്നും ഹൈലൈറ്റ് ചെയ്യാൻ ഉത്തരങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക.

സ്രൈഡ് 22 :

ഹോം ക്യാറന്റേൻ: അണുബാധ ഉണ്ടായിരിക്കാവുന്ന വ്യക്തിയുടെ സുരക്ഷയ്ക്ക് രോഗം സംശയിക്കപ്പെടുന്ന ആൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ വീട്ടിൽ ആവശ്യമായ പരിചരണത്തെക്കുറിച്ച് ഈ സ്രൈഡ് പറയുന്നു.

സ്രൈഡ് 23:

ഹോം കെയർ - പരിസ്ഥിതി സുരക്ഷിതമായി സൂക്ഷിക്കുക

വീടുകൾ സുരക്ഷിതമായി സൂക്ഷിക്കുന്നതിന് എഫ്എൽഡബ്ല്യുക്കൾക്ക് (FLW) സമൂഹത്തെ അറിയിക്കുന്നതിനായി സുരക്ഷിതമായ രീതികൾ വിശദീകരിക്കുന്നതിന് ഈ സ്രൈഡ് ഉപയോഗിക്കുക.

സ്രൈഡ് 24:

ഹോം ക്യാറന്റേൻ: കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി സുരക്ഷിതമായിരിക്കുക

ക്യാറന്റേനിലുള്ള വ്യക്തിയുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ സുരക്ഷിതമായ പെരുമാറ്റം സംബന്ധിച്ച് ഈ സ്രൈഡ് വിശദീകരിക്കുന്നു.

സ്വയം വിലയിരുത്തൽ: 5 മിനിറ്റ്

1. വീട്ടിലെ പരിചരണത്തിനുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശമായി നിങ്ങളെ ആശയവിനിമയം നടത്തുന്ന 5 കാര്യങ്ങളുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക.
2. COVID-19-ൽ സാമൂഹിക പങ്കാളിത്തത്തിനായി നിങ്ങളെക്ക് ചെയ്യാവുന്ന 5 പ്രവണതനങ്ങളെ പട്ടികപ്പെടുത്തുക





COVID-19

സെഷൻ 5: അപമാനവും വിവേചനവും കൈകാര്യം ചെയ്യൽ

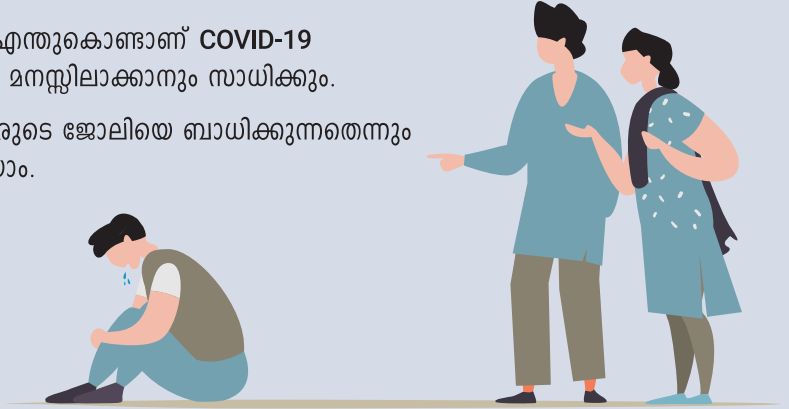
പഠനത്തിന്റെ ഫലം:

- പങ്കെടുക്കുന്നവർക്ക് അപമാനത്തെ നിർവ്വചിക്കാനും എന്തുകൊണ്ടാണ് **COVID-19** സമൂഹത്തിൽ അപമാനത്തിന് കാരണമാകുന്നത് എന്ന് മനസ്സിലാക്കാനും സാധിക്കും.
- പങ്കെടുക്കുന്നവർക്ക് അപമാനം എങ്ങനെയാണ് അവരുടെ ജോലിയെ ബാധിക്കുന്നതെന്നും അത് പരിഹരിക്കാൻ എന്തുചെയ്യാനാകുമെന്നും അറിയാം.

ദൈർഘ്യം: 20 മിനിറ്റ്

രീതി: പ്രസന്റേഷൻ

പ്രൊസസ്സ്:



ഡ്രൈഡ് 25:

ഈ സെഷനിൽ നമ്മൾ എന്താണ് അപമാനം, എന്തുകൊണ്ടാണ് **COVID-19** അപമാനത്തിന് ഇടയാക്കുന്നത്, എങ്ങനെയാണ് നമ്മൾ അപമാനമുണ്ടാക്കുന്ന പെരുമാറ്റങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നത്, അതിൽ നമുക്ക് എന്തുചെയ്യാൻ കഴിയും എന്നിവ മനസ്സിലാക്കും.

ഡ്രൈഡ് 26 & 27 :

എന്താണ് അപമാനം, എന്തുകൊണ്ടാണ് അപമാനം

ഈ രണ്ട് ഡ്രൈഡുകൾ ഉപയോഗിച്ച് അപമാനത്തെ നിർവ്വചിക്കുകയും **COVID-19** നോട്ട് ബന്ധപ്പെട്ട് എന്തുകൊണ്ടാണ് അപമാനമുള്ളത് എന്ന് വിശദീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക

ഡ്രൈഡ് 28:

അപമാനം അംഗീകരിക്കൽ

സാഹചര്യങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യാനും അപമാനം അംഗീകരിക്കാനുള്ള അതിന്റെ കഴിവ് അംഗീകരിക്കാനും ഡ്രൈഡ് 28 ഉപയോഗിക്കുക. എഫ് എൽഡബ്ല്യു കളിൽനിന്ന് **(FLW)** ഉത്തരങ്ങൾ ശേഖരിക്കുക. ശരിയായ ഉത്തരങ്ങൾ പങ്കുവെയ്ക്കാൻ അടുത്ത ഡ്രൈഡുകൾ കാണിക്കുക

ഡ്രൈഡ് 29 & 30:

അപമാനം എന്താണ് ചെയ്യുക, ഒരു എഫ് എൽഡബ്ല്യു **(FLW)**-ന് എന്താണ് ചെയ്യുക

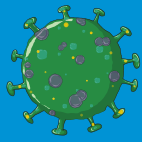
ഡ്രൈഡ് 31:

ഫെസിലിറ്റേറ്റർ കേസ് സ്റ്റഡി വായിക്കുകയും ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം നൽകാൻ പങ്കെടുക്കുന്നവരോട് ആവശ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

സ്വയം വിലയിരുത്തൽ: 5 മിനിറ്റ്

1. സമൂഹത്തിൽ അപമാനത്തിന്റെ പ്രകടനമാണെന്ന് നിങ്ങൾ കരുതുന്ന 5 സംഭവങ്ങൾ പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക.
2. സമൂഹത്തിലെ അപമാനം നിയന്ത്രിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാവുന്ന രണ്ട് കാര്യങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുക





COVID-19

സെഷൻ 6: മുൻനിര പ്രവർത്തകർക്കുള്ള വ്യക്തിഗത സുരക്ഷ

പഠനത്തിന്റെ ഫലം:

- പങ്കെടുക്കുന്നവർക്ക് എന്താണ് ആശയവിനിമയം നടത്തേണ്ടതെന്നും എങ്ങനെ ആശയവിനിമയം നടത്താമെന്നും പട്ടിക തയ്യാറാക്കാൻ കഴിയും
- പങ്കെടുക്കുന്നവർ സ്വയം സംരക്ഷണത്തിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ പ്രദർശിപ്പിക്കും
- ദ്വന്ദ്വ സന്ദർശനങ്ങളിലും കമ്മ്യൂണിറ്റി നിരീക്ഷണ നടപടിക്രമങ്ങളിലും സ്വീകരിക്കേണ്ട ചെക്ക്ലിസ്റ്റ് തയ്യാറാക്കുന്നതിന് പങ്കെടുക്കുന്നവർക്ക് സാധിക്കും.



ദൈർഘ്യം: 20 മിനിറ്റ്

രീതി: പ്രസന്റേഷൻ

പ്രൊസസ്സ്:

ആശ, എഎൻഎം, എ.ഡബ്ല്യു.ഡബ്ല്യു (ASHA, ANM, AWW) എന്നിവയാണ് ഇന്ത്യയിലെ ആരോഗ്യത്തിന്റെയും പോഷക സംരക്ഷണത്തിന്റെയും മൂന്ന് സ്തംഭങ്ങൾ. സാമൂഹിക തലത്തിൽ COVID-19 നെ നേരിടാൻ മുൻനിരയിലുള്ള ആളുകളായതിനാൽ എഫ്.എൽ.ഡബ്ല്യു.കളുടെ (FLW) (ANM, ASHA, AWW ഉൾപ്പെടെ) സംരക്ഷണവും സുരക്ഷയും വളരെയധികം ആശങ്കയുളവാക്കുന്നതാണ് എന്ന് പറയുക.

ഡ്രൈഡ് 33 & 34: എന്ത്, എങ്ങനെ ആശയവിനിമയം നടത്തണം

കമ്മ്യൂണിറ്റിയിലെ എഫ്.എൽ.ഡബ്ല്യു.കൾ(FLW) - കൾ പങ്കുവെയ്ക്കേണ്ട പ്രധാനപ്പെട്ട വിവരങ്ങൾ എന്താണെന്ന് ഈ ഡ്രൈഡുകൾ വിശദീകരിക്കുന്നു. ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയത്തിനായി ഡ്രൈഡ് 34 ഏതാനും ടിപ്പ്സ് നൽകുന്നു.

ഡ്രൈഡ് 35: മാസ്ക് കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് ആവശ്യമായ ടിപ്പ്സ് നൽകുന്നു

ഡ്രൈഡ് 36: എഫ്.എൽ.ഡബ്ല്യു.കൾക്കുള്ള (FLW) മുൻകരുതലുകളും സുരക്ഷാ നടപടികളും

ആശ/എഎൻഎം (ASHA / ANM) സമൂഹത്തിലേക്ക് പോകുമ്പോഴോ അല്ലെങ്കിൽ? വീട് സന്ദർശിക്കുമ്പോഴോ അണുബാധയ്ക്കെതിരെ എങ്ങനെ മുൻകരുതൽ? എടുക്കണം എന്നതിനെക്കുറിച്ചും വീട്ടിലെത്തുന്നതിന് എഫ്.എൽ.ഡബ്ല്യു.കൾ? (FLW) സ്വീകരിക്കേണ്ട മുൻകരുതലുകളെയും സുരക്ഷാ മുൻകരുതലുകളെയും സംബന്ധിച്ചാണ് ഇത് പറയുന്നത്.

ഡ്രൈഡ് 37 & 38: മിഥ്യകളും യാഥാർത്ഥ്യവും

നിലവിലുള്ള ചില മിഥ്യകളും തെറ്റിദ്ധാരണകളും നിങ്ങൾക്ക് നൽകുന്നു. മറ്റെന്തെങ്കിലും ചോദ്യങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് ഈ ഗൈഡിലെ പതിവുചോദ്യങ്ങൾ നോക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ സൂപ്പർവൈസറുമായി സംസാരിക്കുകയോ ചെയ്യാം.

ഡ്രൈഡ് 39 - & 40: പരിശീലന മൊഡ്യൂളിലെ വിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരു വേഗത്തിലുള്ള റീക്വാഷ് ഗെയിം. ഇവിടെ പ്രസ്താവനകൾ നൽകിയിരിക്കുന്നു. പരിശീലന സമയത്ത് നിങ്ങൾ എഫ്.എൽ.ഡബ്ല്യു.കളോട് (FLW) അവ ശരിയാണോ തെറ്റാണോ എന്ന് ചോദിക്കണം. ഫെസിലിറ്റേറ്റർ പ്രസന്റേഷൻചോ മോഡിൽ പ്രസന്റേഷൻ നടത്തുകയും സ്ക്രീനുകളിൽ ക്ലിക്കുചെയ്യുകയും ചെയ്യണം. ശരിയായ പ്രസ്താവനകൾ ചുവടെ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. തെറ്റായ പ്രസ്താവനകൾ തിരുത്തിയിരിക്കുന്നു





COVID-19

സെഷൻ 7: നഗര പ്രദേശങ്ങളിൽ പ്രത്യേക ആശയവിനിമയം ആവശ്യമാണ്

പഠനത്തിന്റെ ഫലം:

- നഗര പ്രദേശങ്ങളിൽ ആവശ്യമായ പ്രത്യേക പ്രവർത്തനങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച് പങ്കെടുക്കുന്നവർക്ക് ചർച്ച ചെയ്യാനാവും

ദൈർഘ്യം: 20 മിനിറ്റ്

രീതി: പ്രസന്റേഷൻ

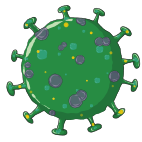
പ്രൊസസ്സ്:

നഗരപ്രദേശങ്ങളിലെ എഫ് എൽ ഡബ്ല്യു (FLW) - കൾ പങ്കെടുക്കുമ്പോൾ മാത്രം ഫെസിലിറ്റേറ്റർ ഈ സെഷൻ സംഘടിപ്പിക്കും.

സെസ്സൻ 41 & 46:

ഓരോ സെസ്സലും ചർച്ച ചെയ്യുകയും, നഗരപ്രദേശങ്ങളിൽ എഫ് എൽ ഡബ്ല്യു കൾക്ക് (FLW) എടുക്കാനാവുന്ന നടപടികൾ വിശദീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക.





COVID-19

റഫറൻസ്

പതിവ് സംശയങ്ങൾ

COVID-19 - നെക്കുറിച്ച് ഞാൻ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

1. എന്താണ് COVID-19?

അടുത്തകാലത്ത് കണ്ടെത്തിയ കൊറോണ വൈറസ് മൂലമുണ്ടാകുന്ന പകർച്ചവ്യാധിയാണ് കോവിഡ് - 19. 2019 ഡിസംബറിൽ ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ പൊട്ടിപ്പുറപ്പെടുന്നതിന് മുമ്പ് ഈ പുതിയ വൈറസും രോഗവും അജ്ഞാതമായിരുന്നു. അക്കാലത്താണ് ഇതിനെ നോവൽ (പുതിയത്) കൊറോണ വൈറസ് എന്ന് വിളിക്കുന്നത്. **NCoV. 2019**-ൽ ഇതിനെ കണ്ടെത്തി

2. എന്തൊക്കെയാണ് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

പനി, ചുമ, ശ്വാസതടസ്സം എന്നിവയാണ് **COVID-19**-ന്റെ ഏറ്റവും സാധാരണമായ ലക്ഷണങ്ങൾ ചില രോഗികൾക്ക് കഴയ്ക്കലും വേദനയും, മുക്കൊലിപ്പ്, മൂക്കടപ്പ്, തൊണ്ടവേദന അല്ലെങ്കിൽ അതിസാരം എന്നിവ ഉണ്ടാകാം. ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ സാധാരണയായി സമുദായം ക്രമേണ ആരംഭിച്ചുവരുന്നതുമാണ്. ചില ആളുകൾ രോഗബാധിതരാകുന്നു, പക്ഷേ രോഗലക്ഷണങ്ങളൊന്നും വികസിക്കുന്നില്ല, അസുഖം തോന്നുന്നില്ല. മിക്ക ആളുകളും (ഏകദേശം 80%) പ്രത്യേക ചികിത്സ ആവശ്യമില്ലാതെ രോഗത്തിൽ നിന്ന് കരകയറുന്നു. **COVID-19** ബാധിക്കുന്ന 6 പേരിൽ 1 ആൾക്ക് രോഗം ഗുരുതരമാകുകയും ശ്വാസതടസ്സം ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രായമായവർക്കും, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദയസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ പ്രമേഹം പോലുള്ള ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളവർക്കും ഗുരുതരമായ രോഗം ബാധിക്കാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. പനി, ചുമ, ശ്വാസതടസ്സം എന്നിവ ഉള്ളവർ ഉടൻ വൈദ്യസഹായം തേടണം.

3. COVID-19 എങ്ങനെയാണ് വ്യാപിക്കുന്നത് ?

വൈറസ് ബാധിച്ച മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് ആളുകൾക്ക് **COVID-19** ബാധിക്കാം. മുക്കിൽനിന്നോ വായിൽനിന്നോ ഉള്ള ചെറിയ തുള്ളികളിലൂടെ ആളുകളിൽനിന്ന് ആളുകളിലേക്ക് രോഗം വ്യാപിക്കും. **COVID-19** ഉള്ള വ്യക്തികൾ ചുമയ്ക്കുമ്പോഴോ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം വഴിയോ രോഗം പടരുന്നു. ഈ തുള്ളികൾ വ്യക്തിക്ക് ചുറ്റുമുള്ള വസ്തുക്കളിലും ഉപരിതലത്തിലും പറ്റിപ്പിടിക്കും. മറ്റ് ആളുകൾ ഈ വസ്തുക്കളെയോ ഉപരിതലത്തെയോ സ്പർശിക്കുകയും, തുടർന്ന് അവരുടെ കണ്ണുകളിലോ മുക്കിലോ വായിലോ സ്പർശിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ **COVID-19** ബാധിക്കുന്നു. **COVID-19** ഉള്ള ഒരാൾ ചുമയ്ക്കുമ്പോഴോ അല്ലെങ്കിൽ തുള്ളികൾ പുറത്ത് തെറിക്കുമ്പോഴോ ആളുകൾക്ക് **COVID-19** ബാധിക്കാം. അതിനാലാണ് രോഗിയായ ഒരു വ്യക്തിയിൽ നിന്ന് 1 മീറ്ററിൽ കൂടുതൽ അകലം പാലിക്കേണ്ടത് പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാകുന്നത്.

COVID-19 ന് കാരണമാകുന്ന വൈറസിന് വായുവിലൂടെ പടരാൻ കഴിയുമോ?

ഇതുവരെയുള്ള പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത് പ്രകാരം **COVID-19**-ന് കാരണമാകുന്ന വൈറസ് പകരുന്നത് പ്രധാനമായും വായുവിലൂടെയല്ലാതെ, ശ്വസനത്തിലൂടെ തുള്ളികളുമായുള്ള സമ്പർക്കം വഴിയാണ്. **COVID-19** എങ്ങനെ വ്യാപിക്കുന്നു? എന്നതിലെ മുഖ്യത്തെ ഉത്തരം കാണുക.

രോഗലക്ഷണങ്ങളില്ലാത്ത ഒരാളിൽ നിന്ന് COVID-19 പകരുമോ?

ഒരാൾ ചുമയ്ക്കുമ്പോൾ പുറത്തുവരുന്ന ശ്വസനത്തിലൂടെ തുള്ളികളാണ് രോഗം പടരുന്ന പ്രധാന മാർഗ്ഗം. രോഗലക്ഷണങ്ങളില്ലാത്ത ഒരാളിൽ നിന്ന് **COVID-19** പകരാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കുറവാണ്. എന്നിരുന്നാലും, **COVID-19** ഉള്ള പലർക്കും ചെറിയ ലക്ഷണങ്ങൾ മാത്രമേ അനുഭവപ്പെടുകയുള്ളൂ. രോഗത്തിന്റെ പ്രാരംഭ ഘട്ടത്തിൽ ഇത് പ്രത്യേകിച്ചും ശരിയാണ്. അതിനാൽ, ചെറിയ ചുമയും അസുഖവും അനുഭവപ്പെടാത്ത ഒരാളിൽ നിന്നും **COVID-19** ബാധിച്ചേക്കാം.

രോഗമുള്ള ഒരാളുടെ മലത്തിൽനിന്ന് എനിക്ക് COVID-19 ബാധിക്കുമോ?

രോഗം ബാധിച്ച വ്യക്തിയുടെ മലത്തിൽനിന്ന് **COVID-19** പടരാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്. ഇത് ഒരു അപകടസാധ്യതയുള്ള കാര്യം ആയതിനാൽ, ബാത്ത്റൂം ഉപയോഗിച്ചതിന് ശേഷവും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന് മുമ്പും പതിവായി കൈകൾ വൃത്തിയാക്കാനുള്ള മറ്റൊരു കാരണമാണ് ഇത്.



4. വൈറസ് ഉപരിതലങ്ങളിൽ എത്ര കാലം നിലനിൽക്കും?

COVID-19-ന് കാരണമാകുന്ന വൈറസ് ഉപരിതലത്തിൽ എത്ര കാലം നിലനിൽക്കുമെന്ന് ഉറപ്പില്ല. എന്നാൽ ഇത് മറ്റ് കൊറോണ വൈറസുകളെപ്പോലെ പെരുമാറുന്നതായാണ് കാണുന്നത്. കൊറോണ വൈറസുകൾ (COVID-19 വൈറസിനെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രാഥമിക വിവരങ്ങൾ ഉബപ്പെടെ) കുറച്ച് മണിക്കൂറുകളോ അല്ലെങ്കിൽ നിരവധി ദിവസങ്ങൾവരെയോ ഉപരിതലത്തിൽ നിലനിൽക്കുമെന്ന് പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നു. വ്യത്യസ്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഇത് വ്യത്യാസപ്പെട്ടേക്കാം (ഉദാ. ഉപരിതലത്തിന്റെ തരം, താപനില അല്ലെങ്കിൽ അന്തരീക്ഷത്തിലെ ഇരുൾപ്പം).

ഒരു ഉപരിതലം അണുബാധയ്ക്ക് കാരണമാകുമെന്ന് നിങ്ങൾ കരുതുന്നുവെങ്കിൽ, കടുപ്പം കുറഞ്ഞ അണുനാശിനി ഉപയോഗിച്ച് ഇത് വൃത്തിയാക്കി വൈറസിനെ കൊല്ലുകയും നിങ്ങളെയും മറ്റുള്ളവരെയും സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക. ആൽക്കഹോൾ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ഹാൻഡ് റബ്ബ് ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക അല്ലെങ്കിൽ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക. നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ, വായ, മുക്ക് എന്നിവിടങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

5. വൈറസ് ബാധിച്ച സ്ഥലങ്ങളിൽ നിന്ന് വരുന്ന സാധനങ്ങളിൽ വൈറസിന് സഞ്ചരിക്കാനാകുമോ?

ഇല്ല. രോഗബാധിതനായ ഒരാൾ വാണിജ്യ വസ്തുക്കൾ മലിനമാക്കുന്നതിനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്. കൂടാതെ വ്യത്യസ്ത അവസ്ഥകൾ, താപനില എന്നിവയിലേക്ക് സഞ്ചരിച്ച, നീക്കിയ, അല്ലെങ്കിൽ തുറന്ന ഒരു പാക്കേജിൽ നിന്ന് COVID-19-ന് കാരണമാകുന്ന വൈറസ് പിടിപെടാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്.

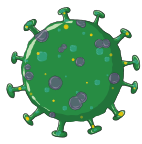
ഒരു ആശ (ASHA) സംരക്ഷണം സംബന്ധിച്ച് എന്ത് സന്ദേശമാണ് സമൂഹത്തിന് നൽകുന്നത് ?

എല്ലാവർക്കുമുള്ള സംരക്ഷണ നടപടികൾ:

ലളിതമായ ചില മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കുന്നത് വഴി നിങ്ങൾക്ക് COVID-19 ബാധിക്കപ്പെടാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കാനാവും:

- ആൽക്കഹോൾ അഡിഷ്‌വിലിറ്റിയുള്ള ഹാൻഡ് റബ്ബ് ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ കൈകൾ പതിവായും, നന്നായും വൃത്തിയാക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക.
എന്തുകൊണ്ട്? സാപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകുകയോ ആൽക്കഹോൾ അഡിഷ്‌വിലിറ്റിയുള്ള ഹാൻഡ് റബ്ബ് ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് നിങ്ങളുടെ കൈകളിൽ ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന വൈറസുകളെ കൊല്ലുന്നു.
- നിങ്ങളും ചുമയോ തുമ്മലോ ഉള്ള ഒരാളും തമ്മിൽ കുറഞ്ഞത് 1 മീറ്റർ (3 അടി) ദൂരം പാലിക്കുക.
എന്തുകൊണ്ട്? ആരെങ്കിലും ചുമയ്ക്കുകയോ തുമ്മുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ മുക്കിൽ നിന്നോ വായിൽ നിന്നോ ചെറിയ ദ്രാവക തുള്ളികൾ തെറിക്കുന്നു. അതിൽ വൈറസ് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടാവാം. നിങ്ങൾ വളരെ അടുത്താണെങ്കിൽ, ചുമയ്ക്കുന്ന ആൾക്ക് COVID-19 ഉൾപ്പെടുന്ന തുള്ളികൾ ശ്വസിച്ചേക്കാം.
- കണ്ണുകൾ, മുക്ക്, വായ എന്നിവിടങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
എന്തുകൊണ്ട്? കൈകൾ നിരവധി ഉപരിതലങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കുകയും വൈറസുകൾ പ്രവേശിക്കുകയും ചെയ്യാം. ഒരിക്കൽ മലിനമായാൽ, കൈകൾക്ക് നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകളിലേക്കോ മുക്കിലേക്കോ വായിലേക്കോ വൈറസ് കൈമാറാൻ കഴിയും. അവിടെ നിന്ന്, വൈറസ് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുകയും നിങ്ങളെ രോഗിയാക്കി മാറ്റുകയും ചെയ്യും.
- നിങ്ങളും നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുമുള്ള ആളുകളും നല്ല ശ്വസന ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക. ചുമ അല്ലെങ്കിൽ തുമ്മലോ കൈ മടക്കി മുട്ടുകൊണ്ട് അല്ലെങ്കിൽ ടിഷ്യൂ ഉപയോഗിച്ച് മുടുക. ഉപയോഗിച്ച ടിഷ്യൂ ഉടൻനീക്കം ചെയ്യുക.
എന്തുകൊണ്ട്? തുള്ളികൾ വൈറസ് പരത്തും. മികച്ച ശ്വസന ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നത് വഴി നിങ്ങൾ ചുറ്റുമുള്ള ആളുകളെ ജലദോഷം, ഫ്ലൂ, COVID-19 എന്നിവയിൽനിന്ന് സംരക്ഷിക്കും.
- നിങ്ങൾക്ക് സുഖമില്ലെങ്കിൽ വീട്ടിൽതന്നെ തങ്ങുക. നിങ്ങൾക്ക് പനിയോ, ചുമയോ, ശ്വാസതടസ്സമോ ഉണ്ടെങ്കിൽ വൈദ്യസഹായം തേടുകയും മുൻകൂറായി വിളിക്കുകയും ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ പ്രാദേശിക ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിന്റെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പിന്തുടരുക.
എന്തുകൊണ്ട്? ആരോഗ്യ അധികൃതരുടെ കൈവശം നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തെ സ്ഥിതിഗതികളെക്കുറിച്ചുള്ള ഏറ്റവും പുതിയ വിവരങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കും. മുൻകൂറായി വിളിക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിനായി നിങ്ങളെ ശരിയായ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ സംവിധാനത്തിലേക്ക് വേഗത്തിൽ നയിക്കാൻ അനുവദിക്കും. ഇത് നിങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കുകയും വൈറസുകളുടെയും മറ്റ് അണുബാധകളുടെയും വ്യാപനം തടയാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും.
- COVID-19 വ്യാപിക്കുന്ന പ്രദേശങ്ങളിലുള്ള അല്ലെങ്കിൽ അടുത്തിടെ സന്ദർശിച്ച (കഴിഞ്ഞ 14 ദിവസം) ആളുകൾക്കുള്ള സംരക്ഷണ നടപടികൾ
 - നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ സേവനദാതാവ്/ആശ/എഎൻഎം (ASHA/ANM) - ന്റെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം പിന്തുടരുക
 - നിങ്ങൾക്ക് സുഖമില്ലാത്തതായി തോന്നാൻ തുടങ്ങിയാൽ, തലവേദന, കുറഞ്ഞ പനി (37.3 സെൽഷ്യസ് അല്ലെങ്കിൽ മുകളിൽ), ചെറിയ മുക്കൊലിപ്പ് തുടങ്ങിയവ ചെറിയ ലക്ഷണങ്ങൾ ആണെങ്കിൽ പോലും, വീട്ടിൽ തന്നെ തുടരുക. ആരെങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി സാധനങ്ങൾ കൊണ്ടുവരികയോ പുറത്തുപോകുകയോ ചെയ്യേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണെങ്കിൽ, ഉദാ. ഭക്ഷണം വാങ്ങുന്നതിന്, മറ്റ് ആളുകളെ ബാധിക്കാതിരിക്കാൻ മാസ്ക് ധരിക്കുക.
എന്തുകൊണ്ട്? മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള സമ്പർക്കവും ചികിത്സാ കേന്ദ്രങ്ങളുടെ സന്ദർശനവും ഒഴിവാക്കുന്നത് ഈ സൗകര്യങ്ങൾ കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായി പ്രവർത്തിക്കാനും, നിങ്ങളെയും മറ്റുള്ളവരെയും സാധ്യമായ COVID-19 , മറ്റ് വൈറസുകൾ എന്നിവയിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കാനും സഹായിക്കും.
- നിങ്ങൾക്ക് പനി, ചുമ, ശ്വാസതടസ്സം ബുദ്ധിമുട്ട് എന്നിവ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഉടൻ വൈദ്യസഹായം തേടുക. ശ്വസനേന്ദ്രിയത്തിലെ അണുബാധയോ മറ്റ് ഗുരുതരമായ അവസ്ഥയോ മൂലമാകാം ഇത്. നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ സേവനദാതാവിനെ മുൻകൂട്ടി വിളിച്ച് നിങ്ങളുടെ സമീപകാല യാത്രയെക്കുറിച്ചോ, യാത്രക്കാരുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തെക്കുറിച്ചോ പറയുക. എന്തുകൊണ്ട്? മുൻകൂട്ടി വിളിക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യരക്ഷാ ദാതാവിനെ നിങ്ങളെ ശരിയായ ചികിത്സാ സൗകര്യത്തിലേക്ക് വേഗത്തിൽ നയിക്കാൻ അനുവദിക്കും. COVID-19, മറ്റ് വൈറസുകൾ എന്നിവ വ്യാപിക്കുന്നത് തടയാനും ഇത് സഹായിക്കും.





COVID-19

റഫറൻസ്

പതിവ് സംശയങ്ങൾ

COVID-19 - നെക്കുറിച്ച് ഞാൻ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

7. എനിക്ക് മരുന്നുകൾ ആവശ്യമുണ്ടോ?

സ്വയം മരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. രോഗലക്ഷണങ്ങളെ ചികിത്സിക്കാൻ കഴിയുമെങ്കിലും COVID-19 ചികിത്സിക്കാൻ മരുന്നുകളൊന്നുമില്ല. കൊറോണ വൈറസ് ബാധിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗം കൈ കഴുകുക, മുഖത്ത് തൊടാതിരിക്കുക എന്നിവയാണ്

8. ഞാൻ എന്താണ് ചെയ്യാൻ പാടില്ലാത്തത് ?

താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ COVID-2019-ന് എതിരെ ഫലപ്രദമല്ല. കൂടാതെ അവ ഉപദ്രവകരവുമാകാം.

- പുകവലി
- ഒന്നിലധികം മാസ്കുകൾ ധരിക്കുക
- ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ കഴിക്കുക

നിങ്ങൾക്ക് പനി, ചുമ, ശ്വാസതടസ്സം എന്നിവ ഉണ്ടെങ്കിൽ കൂടുതൽ ഗുരുതരമായ അണുബാധ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതിനായി നേരത്തേ തന്നെ വൈദ്യസഹായം തേടുക. നിങ്ങളുടെ സമീപകാല യാത്രാ ചരിത്രം ആരോഗ്യ സേവന ദാതാവുമായി പങ്കിടുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.

9. COVID-2019 ൽ നിന്ന് എന്തെ രക്ഷിക്കാൻ ഒരു മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കേണ്ടതുണ്ടോ?

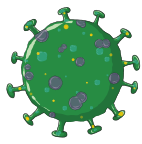
നിങ്ങൾക്ക് COVID-19 ലക്ഷണങ്ങളുള്ള (പ്രത്യേകിച്ച് ചുമ) അസുഖമുണ്ടെങ്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ COVID-19 ഉള്ള ഒരാളെ പരിചരിക്കുകയാണെങ്കിൽ മാത്രം മാസ്ക് ധരിക്കുക. ഡിസ്പോസിബിൾ ഫെയ്സ് മാസ്ക് ഒരു തവണ മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയൂ. നിങ്ങൾക്ക് രോഗമില്ലെങ്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ അസുഖമുള്ള ഒരാളെ പരിചരിക്കുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ഒരു മാസ്ക് പാഴാക്കുകയാണ്.

ലോകമെമ്പാടും മാസ്കുകളുടെ കുറവുണ്ട്. അതിനാൽ മാസ്കുകൾ വിവേകപൂർവ്വം ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന ജനങ്ങളോട് അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ കൈകൾ പതിവായി വൃത്തിയാക്കുക, കൈമുട്ട് അല്ലെങ്കിൽ ടിഷ്യൂ വളച്ചുകൊണ്ട് ചുമയ്ക്കുമ്പോൾ വായ മറയ്ക്കുക, ചുമയ്ക്കുന്ന അല്ലെങ്കിൽ തുമ്മലുള്ള ആളിൽ? നിന്ന് നിന്ന് കുറഞ്ഞത് 1 മീറ്റർ (3 അടി) ദൂരം പാലിക്കുക എന്നിവയാണ് COVID-19-ന് എതിരെ നിങ്ങളെയും മറ്റുള്ളവരെയും സംരക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ.

COVID-19 സംബന്ധിച്ച് മനസിലാക്കുന്നതിനും നിങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിനും ഞാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കട്ടെ





COVID-19

അനക്സ് ചർ 1: സ്റ്റൈഡുകൾക്കുള്ള ട്രെയിനർ നോട്ടുകൾ

സ്റ്റൈഡ് 2: 1. COVID-19 കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്നതിൽ എന്തു പങ്കാണ് അവർ വഹിക്കുക. 2. കമ്മ്യൂണിറ്റി സ്വയം സുരക്ഷിതമായി സൂക്ഷിക്കേണ്ട വിവരങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്, എങ്ങനെയാണ് എഫ് എൽ ഡബ്ല്യു (FLW) ഈ വിവരങ്ങൾ സമൂഹത്തിന് നൽകുന്നത്. 3. കമ്മ്യൂണിറ്റി നിരീക്ഷണം എന്നാൽ എന്താണ്, കമ്മ്യൂണിറ്റി നിരീക്ഷണം എങ്ങനെ സംഘടിപ്പിക്കാം, ആരാണ് അടയാളങ്ങളും രോഗലക്ഷണങ്ങളും കാണിക്കുന്നത്, ആരാണ് രോഗബാധിതനായതും എന്നാൽ അണുബാധയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കാത്തതുമായ ഒരു വ്യക്തി 4. എന്താണ് അപമാനം, എന്തുകൊണ്ടാണ് അപമാനം, അതിൽ എങ്ങനെ സഹായിക്കാം 5. ഹോം ക്യാരന്റേൻ സമയത്ത് ആളുകളെ എങ്ങനെയാക്കെ സഹായിക്കാം, കുടുംബാംഗങ്ങൾ എന്താണ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്. 6. എഫ് എൽ ഡബ്ല്യു കളുടെ (FLW) വ്യക്തിഗത സുരക്ഷ

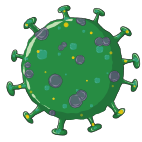
സ്റ്റൈഡ് 5: രോഗത്തിന്റെ പേര് COVID-19 എന്നാണ്. ഇത് 2019-ൽ കണ്ടെത്തിയ കൊറോണ വൈറസ് രോഗമാണ്. രോഗത്തിന് കാരണമാകുന്ന ജീവിയുടെ പേര് SARS-CoV-2 എന്നാണ്. ഇത് സിവിയർ (കാരണം ഇത് വളരെ ഗവൺമാർന്നതാണ്) അക്യൂട്ട് റെസ്പിറേറ്ററി സിബഡ്രോം- കൊറോണ വൈറസ് (വൈറസ് കുടുംബത്തിന്റെ പേര്) എന്നതിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. 2. കൊറോണ വൈറസുകൾ SARS, H1N1 (പന്നിപ്പനി), ജലദോഷം, ഇൻഫ്ലുവൻസ ഉൾപ്പെടെയുള്ള നിരവധി സാധാരണ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. പനി, ചുമ, ശ്വാസതടസ്സം എന്നിവയാണ് COVID-19-ന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ. ഒരു വ്യക്തിയിൽ ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ, ഈ സ്റ്റൈഡിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന സർക്കാർ ഹെൽപ്പ് ലൈൻ നമ്പറുകളുമായി ഉടൻ ബന്ധപ്പെടണം. നിങ്ങൾ ബന്ധപ്പെട്ട വ്യക്തി ഇമുൻഡൈറ്റി-19 പോസിറ്റീവ് ആണെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽ, ആ വ്യക്തി ഉടൻ തന്നെ ഹെൽപ്പ് ലൈൻ നമ്പറുകളിൽ ബന്ധപ്പെടണം.

സ്റ്റൈഡ് 7: നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെയാണ് അണുബാധയുണ്ടാകുക? രോഗം ബാധിച്ച വ്യക്തിയുടെ ശ്വാസത്തിലുള്ള തുള്ളികൾ വഴിയാണ് വൈറസ് സഞ്ചരിക്കുന്നത്. രോഗമുള്ള വ്യക്തി തുമ്മുകയോ ചുമയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ കൈ കൊണ്ട് വായ മുടുകയാണെങ്കിൽ വൈറസ് വ്യക്തിയുടെ കൈയിൽ അടിഞ്ഞുകൂടും. വായ/മുക്ക് മറയ്ക്കാതിരിക്കുമ്പോൾ തുള്ളികൾ പ്രതലങ്ങളിലേക്ക് വീഴുന്നു. വൈറസ് പ്രതലത്തിൽ നിന്ന്/കൈയിൽ നിന്ന് അണുബാധയില്ലാത്ത ആളുടെ കൈയിലേക്ക് മാറ്റപ്പെടും. ആ കൈ മുക്കിലോ കണ്ണുകളിലോ വായിലോ സ്പർശിക്കുമ്പോൾ വൈറസ് ശരീരത്തിനുള്ളിലേക്ക് കടക്കും. ശരീരത്തിന് പുറത്തേക്കിറങ്ങാൻ വൈറസ് എത്ര കാലം ജീവിക്കും എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരം മറ്റുക്ക് ലഭ്യമല്ല. എന്നാൽ കൈകൾ വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുന്നതും മുഖത്ത് സ്പർശിക്കാതിരിക്കുന്നതും അണുബാധ തടയുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട മാർഗ്ഗമാണ്. നമ്മൾ ഇതെക്കുറിച്ച് പഠിക്കാൻ പോകുകയാണ്.

സ്റ്റൈഡ് 8: മുമ്പുള്ള സ്റ്റൈഡിൽ നമ്മൾ പ്രസാരണത്തെക്കുറിച്ച് സംസാരിച്ചത്. ഈ പ്രസാരണം എങ്ങനെ തടയാമെന്ന് ഇപ്പോൾ നോക്കാം. 1. സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകുന്നത് വൈറസിനെ കൊല്ലും. അതേപോലെ, 70% ആൽക്കഹോൾ അഡിഷ്വിയറായ സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് ശുചീകരിക്കണം. നമ്മൾ 40 സെക്കൻഡ് എന്ന കൃത്യമായ സമയം സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകേണ്ടതുണ്ട്. കോശങ്ങളുടെ പാളി ഉരിഞ്ഞ് പോകുന്നതിന് ഏറെ സമയമെടുക്കും. അതുപോലെ, ആൽക്കഹോളും. നിങ്ങളുടെ കൈ ഉരയ്ക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, വൈറസിന്റെ പാളി പോകില്ലെന്ന് കൂടാതെ വൈറസിന് ഒന്നും സംഭവിക്കുകയുമില്ല. 2. നമ്മൾ നേരത്തെ സംസാരിച്ചത് പോലെ രോഗം ബാധിച്ച ഒരു വ്യക്തിയുടെ കൈ കുലുക്കുമ്പോൾ അയാളുടെ കൈയിലുണ്ടായിരിക്കാവുന്ന ബാക്ടീരിയ അണുബാധയില്ലാത്ത വ്യക്തിയിലേക്ക് പകർന്നുപോകാം. അല്ലെങ്കിൽ ബാക്ടീരിയ ഉള്ള പ്രതലത്തിൽ സ്പർശിക്കുന്നത് വഴിയും ഇത് സംഭവിക്കാം. അതിനാലാണ് നമ്മൾ ഈ ശുചിത്വ രീതികൾ പാലിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാകുന്നത്.

സ്റ്റൈഡ് 9: അണുബാധയുള്ള തുള്ളികൾ വായുവിലേക്ക് പരക്കുകയും കൂടുതൽ ആളുകളെ ബാധിക്കുകയും ചെയ്യാൻ നമ്മൾ ആഗ്രഹിക്കാത്തതിനാൽ, ശ്വാസന ശുചിത്വം എന്ന് വിളിക്കപ്പെടുന്ന കാര്യം നമ്മൾ സദാസമയവും പാലിക്കേണ്ടതാണ്. കൈകൾ തുടയ്ക്കാൻ ഉപയോഗിച്ചേക്കാം എന്നതിനാൽ തുമ്മുന്നതിന് ഒരിക്കലും സാരിയുടെ പല്ലു അല്ലെങ്കിൽ ഗാഘ ഉപയോഗിക്കരുത്. അങ്ങനെയൊരു നിങ്ങളുടെ കൈയിൽ നിന്ന് മുക്കിലേക്കും വായയിലേക്കും കണ്ണിലേക്കും കൈമാറ്റം ചെയ്യപ്പെടാം.

സ്റ്റൈഡ് 11: സാമൂഹികമായ അകലം പാലിക്കൽ നിങ്ങൾക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും ഇടയിൽ ഒരു അകലം നിലനിർത്തുന്നു. അതുവഴി അവർക്ക് അണുബാധയുണ്ടാകാൻ രോഗബാധയുള്ള തുള്ളികളുമായി നിങ്ങൾക്ക് സമ്പർക്കമുണ്ടാകില്ല. നിങ്ങൾ കണ്ടുമുട്ടുന്ന എല്ലാവർക്കും രോഗബാധയുണ്ട് എന്ന് ഇതിന് അർത്ഥമില്ല. എന്നാൽ ശ്രദ്ധപുലർത്തേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്. സാമൂഹികമായ അകലം പാലിക്കുക എന്നതിനർത്ഥം തിരക്കേറിയ സ്ഥലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക, ആളുകൾ ഒത്തുചേരുന്ന പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിക്കാതിരിക്കുക എന്നാണ്. മനുഷ്യശരീരത്തിൽ നിന്ന് പുറത്തുപോകുന്ന വൈറസ് കൂടുതൽ സമയം ജീവിക്കാൻ കഴിയും. വൈറസിന് വളരാനും നിലനിൽക്കാനും ഒരു മനുഷ്യശരീരം കണ്ടെത്തേണ്ടതുണ്ട്. ഇല്ലെങ്കിൽ അത് ഇല്ലാതാകും. ആളുകൾ തിരക്കുള്ള സ്ഥലത്ത് ആയിരിക്കുമ്പോൾ, അവർ വസ്തുക്കളും, പരസ്പരവും സ്പർശിക്കുകയും, തുള്ളികൾ ശ്വസിക്കുകയും നിശ്വസിക്കുകയും ചെയ്തേക്കാം. അങ്ങനെ വൈറസിന് ഒരാളിൽ നിന്ന് മറ്റൊരാളിലേക്ക് പടരാനാവും. അതിനാലാണ് ഈ കാലയളവിൽ മനുഷ്യർ പരസ്പരം സമ്പർക്കത്തിലേർപ്പെടുന്നത് കുറയ്ക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാകുന്നത്.



COVID-19

അനക്സ് ചർ 1: സ്റ്റൈഡുകൾക്കുള്ള ട്രെയിനർ നോട്ടുകൾ

സ്റ്റൈഡ് 12: അണുബാധ ആർക്കും സംഭവിക്കാമെങ്കിലും, വ്യവസ്ഥകൾ ഇതിനകം ഒരു രോഗമുള്ള ആളുകളിലുമാണ് കഠിനമാവുക. അത്തരം ആളുകളുടെ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി ദുർബലമായതിനാൽ രോഗകാരികളായ അണുക്കൾ ആക്രമിക്കുമ്പോൾ അവരുടെ ശരീരത്തിന് പ്രതിരോധിക്കാൻ സാധിക്കില്ല എന്നതാണ് കാരണം. വൈറസുകളിൽ നിന്നും ബാക്ടീരിയകളിൽ നിന്നുമുള്ള ആക്രമണത്തിനെതിരെ നമ്മുടെ ശരീരത്തെ ഒരുക്കുന്ന രോഗപ്രതിരോധ മരുന്നുകളുടെ പ്രാധാന്യം ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കും.

സ്റ്റൈഡ് 14: ഈ സ്റ്റൈഡിൽ നമുക്ക് രണ്ട് ലളിതമായ നിർവചനങ്ങൾ ഉണ്ട്. അവ ഇവിടെ ഏറെ സങ്കീർണ്ണമായി തോന്നിയേക്കാം. ആരാണ് ഒരു സംരംഭിക്കപ്പെടുന്നയാൾ എന്നാണ് ഇത് നിങ്ങളോട് പറയുന്നത്.

സംരംഭിക്കപ്പെടുന്നയാൾക്ക് ഈ 5 കാര്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരെണ്ണം ആവശ്യമാണെന്ന് ഓർമ്മിക്കുക:

1. ഏത് തരത്തിലുള്ള ചുമയും, പനിയും അല്ലെങ്കിൽ ശ്വാസതടസ്സം
2. കഴിഞ്ഞ 14 ദിവസത്തിനിടയിൽ COVID-19 പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ട ഏതെങ്കിലും പ്രദേശത്ത് വ്യക്തി യാത്ര ചെയ്തിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ
3. COVID-19 പോസിറ്റീവായ മറ്റൊരു വ്യക്തിയുമായി ഒരു വ്യക്തി അടുത്ത സമ്പർക്കത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ
4. ടെസ്റ്റ് നടത്തിയെങ്കിലും ഫലം ലഭിച്ചിട്ടില്ലാത്ത ഒരു വ്യക്തി
5. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത ഒരു വ്യക്തി, പക്ഷേ ലാബ് റിപ്പോർട്ടിൽ പോസിറ്റീവ് ആയി വരുന്നു.

ഇപ്പോൾ, ഒരു കോൺടാക്റ്റ് എന്നാൽ ഇതാണ്:

1. COVID-19 പോസിറ്റീവ് ആണെന്ന് സ്ഥിരീകരിച്ച ഒരു വ്യക്തിക്ക് നേരിട്ട് പരിചരണം നൽകുന്ന ഒരാൾ
2. COVID-19 പോസിറ്റീവ് ആണെന്ന് ടെസ്റ്റ് ചെയ്യപ്പെട്ട ഒരു വ്യക്തിക്കൊപ്പം താമസിച്ച ഒരാൾ
3. പിന്നീട് COVID-19 പോസിറ്റീവ് ആണെന്ന് ടെസ്റ്റ് ചെയ്യപ്പെട്ട ഒരു വ്യക്തിക്കൊപ്പം താമസിച്ച ഒരാൾ പോസിറ്റീവായ ഒരു വ്യക്തിക്കൊപ്പം 6 മണിക്കൂറിനേക്കാൾ അടുത്തിരുന്ന് യാത്ര ചെയ്ത ഒരാൾ.

സ്റ്റൈഡ് 15: ഈ തരത്തിലുള്ള കോണ്ടാക്റ്റുകളുടെ തരങ്ങൾ? പിന്നീട് കൂടുതൽ? അപകടസാധ്യതയുള്ളവർ, കുറഞ്ഞ അപകടസാധ്യതയുള്ളവർ എന്നിങ്ങനെ വിഭജിക്കും

രോഗിയെ നേരിട്ട് സ്പർശിക്കുകയോ, ഹോം ക്യാറിന്റെനിൽ പരിചരിക്കുമ്പോൾ ഏതെങ്കിലും ശരീരസ്രവം പുറമുറുകയോ, രോഗിയുമായി നേരിട്ട് സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്നവരോ, രോഗിക്കൊപ്പം യാത്ര ചെയ്യുകയോ, ഒരേ മുറി/വീട്ടിൽ ഉണ്ടായിരിക്കുകയോ, പാത്രം പങ്കുവെയ്ക്കുകയോ തുടങ്ങിയവ ചെയ്യുന്നവരാണ് ഉയർന്ന അപകടസാധ്യതയുള്ളവർ.

കുറഞ്ഞ അപകടസാധ്യതയുള്ള കോണ്ടാക്റ്റ് ഒരേ സ്ഥലത്ത് ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിലും ഒരു മീറ്റർ പരിധിക്ക് പുറത്തുള്ള ആളാണ്. ഒരേ ബസ്സിലോ ട്രെയിനിലോ വിമാനത്തിലോ യാത്ര ചെയ്തിട്ടുണ്ടാകാമെങ്കിലും പോസിറ്റീവായി ടെസ്റ്റ് ചെയ്ത വ്യക്തിയിൽ നിന്ന് കുറഞ്ഞത് 1 മീറ്റർ അകലെ ഇരുന്നു.

സ്റ്റൈഡ് 16: നിരീക്ഷണത്തിന്റെ ലളിതമായ പ്രക്രിയ ഈ സ്റ്റൈഡ് നിങ്ങളോട് പറയും. നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ മുകളിലുള്ള സൂപ്പർവൈസർക്ക് സർവ്വൈലൻസ് ഫോമും, നിങ്ങൾ നിരീക്ഷണം നടത്തേണ്ട പ്രദേശങ്ങളും നൽകും. ഈ ഫോർമാറ്റ് ഉപയോഗിച്ച്, നിങ്ങൾ വീടുകൾ സന്ദർശിക്കുകയും നിങ്ങളെയും നിങ്ങളുടെ സന്ദർശനത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യവും പരിചയപ്പെടുത്തുകയും ഫോർമാറ്റിൽ നിന്ന് ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുകയും വേണം.

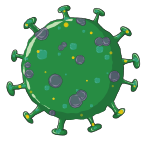
ഫോർമാറ്റ് പൂർത്തിയാക്കുമ്പോൾ, താഴെപ്പറയുന്നവ നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണം:

1. ആശയവിനിമയം: എല്ലായ്പ്പോഴും നിങ്ങളെയും ലക്ഷ്യവും പരിചയപ്പെടുത്തുക, അവർക്ക് ഉണ്ടാകാവുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം നൽകാൻ തയ്യാറായിരിക്കുക
2. തയ്യാറെടുപ്പ്: നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം പേനകൾ, പാഡുകൾ, പുസ്തകം എന്നിവ കൊണ്ടുനടക്കുക. സാനിറ്റൈസറുകളും മാസ്കുകളും എപ്പോഴും കൈയിൽ കരുതുക. നിരീക്ഷണം നടത്തുമ്പോൾ എല്ലായ്പ്പോഴും മാസ്ക് ധരിക്കുക. മാസ്ക് ഊരിയെടുക്കുകയോ, കഴുത്തിൽ തൂക്കിയിടുകയോ, പിന്നീട് വീണ്ടും ധരിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. മാസ്കിൽ പല തവണ തൊടരുത്
3. നമ്മൾ ആരെക്കുറിച്ചാണ് വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കേണ്ടത്? കോണ്ടാക്റ്റുകളായി തിരിച്ചറിയപ്പെട്ട ആളുകൾ. നമ്മൾ കുറഞ്ഞത് 28 ദിവസത്തേക്കെങ്കിലും പനി, ചുമ, ശ്വാസതടസ്സം എന്നിവയ്ക്കായി അവരെ നിരീക്ഷിക്കണം.
4. നമ്മൾ ഹോം ക്യാറിന്റെനിലുള്ള കോണ്ടാക്റ്റുകളുടെ വിവരങ്ങളും, ഹോം ക്യാറിന്റെനിൽ എന്ത് ശ്രദ്ധയാണ് എടുത്തതെന്നും നൽകണം.
5. കോണ്ടാക്റ്റുകളുടെ വിവരങ്ങളും നമ്മൾ എടുക്കണം (കഴിഞ്ഞ 28 ദിവസങ്ങളിൽ? ആ വ്യക്തിയുമായി സമ്പർക്കത്തിലേർപ്പെട്ട ആളുകൾ).
6. ഫോർമാറ്റിൽ നിങ്ങളുടെ എല്ലാ വിവരങ്ങളും വ്യക്തമായി എഴുതുക. ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ കോണ്ടാക്റ്റുകൾ ട്രേസ് ചെയ്യുന്നതിന് നിങ്ങൾക്ക് വിലാസങ്ങളും പേരുകളും ടെലിഫോൺ നമ്പറുകളും ആവശ്യമുള്ളതിനാൽ ഇത് ഉപേക്ഷിക്കരുത്.
7. നിങ്ങൾക്കും നിങ്ങൾ അഭിമുഖം നടത്തുന്ന വ്യക്തിക്കും ഇടയിൽ ഒരു മീറ്റർ അകലം നിലനിർത്തുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
8. ആൾത്തിരക്കുള്ള മുന്നിലുള്ള ഇരിക്കരുത്. സാധിക്കുമെങ്കിൽ തുറന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ ഇരിക്കുക.
- 9 സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് 40 സെക്കൻഡ് കഴുകുകയോ 70% ആൽക്കഹോൾ അഡിഷ്ണിയായ സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ചോ നിങ്ങളുടെ കൈകൾ അണുവിമുക്തമാക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.

സ്റ്റൈഡ് 17: കോണ്ടാക്റ്റുകൾ രണ്ട് തരമുണ്ട്

1. പനി, ചുമ അല്ലെങ്കിൽ ശ്വാസതടസ്സം എന്നിവയുടെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കാത്തവർ. ഹോം ക്യാറിന്റെ, സെൽഫ് ഐസൊലേഷൻ, പരിചരിക്കുന്നയാളെയും രോഗിയെയും സജീവമായി നിരീക്ഷിക്കുക എന്നിവയിൽ നിങ്ങൾ ഉപദേശം നൽകണം. കോണ്ടാക്റ്റ് പനി, ചുമ, ശ്വാസതടസ്സം എന്നിവ കാണിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ നൽകേണ്ട ഉപദേശം ഇതാണ് a) പെട്ടെന്നുള്ള ഐസൊലേഷൻ b) മാസ്കിന്റെ ഉപയോഗം c) ഏറ്റവും അടുത്തുള്ള ചികിത്സാ കേന്ദ്രവുമായി ബന്ധപ്പെടലും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യലും.

പോക്കറ്റ് ബുക്ക് പേജ് 19: കുട്ടികളുടെ സംരക്ഷണത്തിന് നോഡൽ ഓഫീസർമാർക്ക് പരിശീലനം നൽകുമ്പോൾ അടിയന്തിര സാഹചര്യങ്ങളിലെ കുട്ടികളുടെ സംരക്ഷണത്തിന് ആശയുടെയും (ASHA) എ.ഡബ്ല്യു.ഡബ്ല്യുയുടെയും (AWW) പങ്ക് പരിചയപ്പെടുത്താൻ പോക്കറ്റ് റഫറൻസിന്റെ പേജ് 19 നോക്കുക.



COVID-19

പരിശീലന മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

NPSP മാർഗനിർദ്ദേശത്തിന്റെയും MOHFW-ൽ നിന്നുള്ള ചർച്ചകളുടെയും സഹായത്തോടെയാണ് ഇനിപ്പറയുന്ന പ്രവർത്തന പദ്ധതി വികസിപ്പിച്ചെടുത്തിരിക്കുന്നത്

ദിവസം 1: NIC/ സൂം കണക്റ്റിവിറ്റിയുടെയുള്ള പരിശീലകരുടെ ദേശീയ പരിശീലനം:

a. പങ്കെടുക്കുന്നവർ: ഇതിൽ സംസ്ഥാന ASHA നോഡൽ മാനേജർമാർ, ANM ഫോക്കൽ പോയിന്റുകൾ, സ്റ്റേറ്റ് സർവിലിയൻസ് ഓഫീസർമാർ IDSP, സ്റ്റേറ്റ് പ്രോഗ്രാം മാനേജർമാർ (അർബൻ), സംസ്ഥാനതല WHO, യൂണിസെഫ് ഫീൽഡ് ഓഫീസർമാർ എന്നിവർ പങ്കെടുക്കുന്നു

കുറിപ്പ്: പങ്കെടുക്കുന്നവർ, ശാരീരികമായി പാലിക്കേണ്ട അകലം പരിഗണിച്ചുകൊണ്ട്, വീട്ടിലോ മുൻകൂട്ടി ക്രമീകരിച്ചിട്ടുള്ള ഫെസിലിറ്റിയിലോ ഓൺലൈൻ പ്ലാറ്റ്ഫോമുകളിൽ നിന്നും കണക്റ്റ് ചെയ്തുകൊണ്ട് ഓൺലൈനായി പങ്കെടുക്കും.

b. ദൈർഘ്യം: ഇത് 2.5 മണിക്കൂർ പരിശീലനമായിരിക്കും, അതിൽ പുതിയ സംഭവവികാസങ്ങളെക്കുറിച്ചും ഓൺലൈൻ പരിശീലനങ്ങൾ കാസ്കേഡ് ചെയ്യുന്നതിനുള്ള രീതിയെ കുറിച്ചും സംസ്ഥാനങ്ങൾക്കുള്ള ചില മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കും, FLW പരിശീലന സാമഗ്രികളുടെ 1.5 മണിക്കൂറും ഇതോടൊപ്പം നടത്തപ്പെടും

c. പങ്കെടുക്കുന്നവരോട്, ദിവസം 2-ൽ, ജില്ലാതല പരിശീലകർക്കായി സംസ്ഥാനതല പരിശീലനം നടത്താൻ നിർദ്ദേശിക്കും

ദിവസം 2: NIC/ സൂം കണക്റ്റിവിറ്റിയുടെയുള്ള പരിശീലകരുടെ സംസ്ഥാന പരിശീലനം:

a. പങ്കെടുക്കുന്നവർ: ഇതിൽ ഓരോ ജില്ലയിൽ നിന്നുമുള്ള ഡിസ്ട്രിക്റ്റ് സർവിലിയൻസ് ഓഫീസർ, ഡിസ്ട്രിക്റ്റ് എപ്പിഡെമിയോളജിസ്റ്റ്, ഡിസ്ട്രിക്റ്റ് പ്രോഗ്രാം മാനേജർ, സിറ്റി പ്രോഗ്രാം മാനേജർ (അർബൻ), ഡിസ്ട്രിക്റ്റ് ആശാ മാനേജർ/ഡിസ്ട്രിക്റ്റ് കമ്മ്യൂണിറ്റി മൊബിലൈസർമാർ, DPO-ICDS, WHO മെഡിക്കൽ ഓഫീസർമാർ, യൂണിസെഫ് ഡിസ്ട്രിക്റ്റ് ഉദ്യോഗസ്ഥർ (ലഭ്യമാകുന്നിടത്തല്ലാം) എന്നിവർ പങ്കെടുക്കും

കുറിപ്പ്: പങ്കെടുക്കുന്നവർ, ശാരീരികമായി പാലിക്കേണ്ട അകലം പരിഗണിച്ചുകൊണ്ട്, വീട്ടിലോ മുൻകൂട്ടി ക്രമീകരിച്ചിട്ടുള്ള ഫെസിലിറ്റിയിലോ ഓൺലൈൻ പ്ലാറ്റ്ഫോമുകളിൽ നിന്നും കണക്റ്റ് ചെയ്തുകൊണ്ട് ഓൺലൈനായി പങ്കെടുക്കും.

b. ദൈർഘ്യം: ഇത് 2.5 മണിക്കൂർ പരിശീലനമായിരിക്കും, അതിൽ പുതിയ സംഭവവികാസങ്ങളെക്കുറിച്ചും പരിശീലനങ്ങൾ കാസ്കേഡ് ചെയ്യുന്നതിനുള്ള രീതിയെ കുറിച്ചും സംസ്ഥാനങ്ങൾക്കുള്ള ചില മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കും, FLW പരിശീലന സാമഗ്രികളുടെ 1.5 മണിക്കൂറും ഇതോടൊപ്പം നടത്തപ്പെടും

c. ജില്ലാ പരിശീലകരോട്, ദിവസം 3-ൽ, ബ്ലോക്ക് തല പരിശീലകർക്കായി ജില്ലാതല പരിശീലനം നടത്താൻ നിർദ്ദേശിക്കും

ദിവസം 3: ഡിസ്ട്രിക്റ്റ് ഇക്കോ കണക്റ്റിവിറ്റിയുടെ പരിശീലകരുടെ ജില്ലാ പരിശീലനം

a. പങ്കെടുക്കുന്നവർ: ഇതിൽ ചുമതലയുള്ള മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ അല്ലെങ്കിൽ ഓഫീസറുടെ നിയുക്ത MO, ബ്ലോക്ക് പ്രോഗ്രാം മാനേജർ, ബ്ലോക്ക് ആശാ മാനേജർ/ബ്ലോക്ക് കമ്മ്യൂണിറ്റി മൊബിലൈസർ, ആശാ ഫെസിലിറ്റേറ്റർമാർ, CDPO-കൾ, ഫീബഡ് മോണിറ്റർ, ലേഡി ഹെൽത്ത് വിസിറ്റർമാർ (ലഭ്യമാകുന്നിടത്തല്ലാം) എന്നിവർ പങ്കെടുക്കും

ശ്രദ്ധിക്കുക: പങ്കെടുക്കുന്നവർ, ശാരീരികമായി പാലിക്കേണ്ട അകലം പരിഗണിച്ചുകൊണ്ട്, വീട്ടിലോ മുൻകൂട്ടി ക്രമീകരിച്ചിട്ടുള്ള ഫെസിലിറ്റിയിലോ ഓൺലൈൻ പ്ലാറ്റ്ഫോമുകളിൽ നിന്നും കണക്റ്റ് ചെയ്തുകൊണ്ട് ഓൺലൈനായി പങ്കെടുക്കും.

b. ദൈർഘ്യം: ഇത് രണ്ടര മണിക്കൂർ പരിശീലനമായിരിക്കും, അതിൽ പരിശീലനങ്ങൾ കാസ്കേഡ് ചെയ്യുന്നതിനുള്ള രീതിയും FLW പരിശീലന സാമഗ്രികളുടെ 1.5 മണിക്കൂറും ഉൾപ്പെടും

c. സാധ്യമാകുന്നിടത്തല്ലാം, വെർച്വൽ ക്ലസ്റ്ററുകളിലൂടെ ബ്ലോക്ക്/നഗര/അർബൻ മേഖലാ തല പരിശീലനങ്ങൾ നടത്താൻ ബ്ലോക്ക്/അർബൻ മേഖലാ പരിശീലകർക്ക് നിർദ്ദേശം ലഭിക്കും

ദിവസം 4, 5, 6: ഡിസ്ട്രിക്റ്റ് ഇക്കോ കണക്റ്റിവിറ്റിയുടെ

a. പങ്കെടുക്കുന്നവർ : ANM-കമ്പ, ആശാ വർക്കർമാർ, AWW-കമ്പ എന്നിവർക്ക്, വെർച്വലായി, അവരുടെ സ്മാർട്ട് ഫോണുകളിലൂടെ ബ്ലോക്ക്/അർബൻ മേഖലാ പരിശീലകർ പരിശീലനം നൽകും/ PHC-യിലോ ഉപകേന്ദ്രങ്ങളിലോ നടത്തപ്പെടും

b. ദൈർഘ്യം: പ്ലാബ അനുസരിച്ച് ഇതൊരു 1.5 മണിക്കൂർ മൊഡ്യൂളായിരിക്കും

c. ദിവസവും രണ്ട് സെഷനുകളുടെ സാധ്യത പ്രയോജനപ്പെടുത്തിയേക്കാം

d. അടിസ്ഥാന പ്രതികരണങ്ങൾ നൽകുന്നതിനായി, ഫീഡ്ബാക്കും മറുപടി ലഭിക്കാത്ത ചോദ്യങ്ങളും സംസ്ഥാന തലവുമായും ദേശീയ തലവുമായും പങ്കിടേണ്ടതുണ്ട്



കുടുംബവിവരങ്ങൾക്ക് ബന്ധപ്പെടുക:

ഡയറക്ടർ, എമർജൻസി മെഡിക്കൽ ആൻഡ് റിലീഫ്, മിനിസ്ട്രി ഓഫ് ഹെൽത്ത്
ആൻഡ് ഫാമിലി വെൽഫെയർ, ടെലി: +91-11-23978046

ഡയറക്ടർ, നാഷണൽസെന്റർഫോർഡിസീസ് കൺട്രോൾ
ടെലി: +91-11-23913148

മിഷൻഡയറക്ടർ, നാഷണൽ റൂറൽ ഹെൽത്ത് മിഷൻ.
ടെലി: xxxxxxxxxx

