

भारत के लिए कोविड-19 के साधन: समाधान का हिस्सा बनिए

एक संवाद कार्यान्वयन गाइड

हिन्दी संस्करण



2021 में भारत में कोविड-19 महामारी

अगर इतिहास उठाकर देखें तो आज भारत अपने सबसे खराब स्वास्थ्य संकट से गुजर रहा है, जिसमें कोविड-19 की भयावहता भरी दूसरी लहर लाखों लोगों को संक्रमित कर रही है और उनकी जान ले रही है। साल 2021 की शुरुआत में रोजाना संक्रमित होने वाले मामलों की संख्या में कमी ने आत्मसंतुष्टता की भावना पैदा की और परिणामस्वरूप कोविड-19 फैलने से रोकने के लिए तय किए गए आचरणों जैसे मास्क पहनना, हाथ धोना और शारीरिक दूरी बनाने के अनुपालन में कमी आने लगी।

इसके अलावा, सोशल मीडिया के बढ़ते उपयोग ने भी कोविड-19 की रोकथाम, उपचार, निदान, प्रबंधन और टीकों के बारे में गलत सूचना और दुष्प्रचार के अनियंत्रित प्रसार को जन्म दिया है। सोशल मीडिया और अन्य चैनलों के माध्यम से गलत सूचना और दुष्प्रचार का परिणाम है जो आज हम वर्तमान संकट के बीच मौजूद हैं और यह हमें कोविड-19 से संबंधित तनाव, अनिश्चितता और कुप्रबंधन की ओर ले जा रहा है।

[हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ - इंडिया रिसर्च सेंटर और प्रोजेक्ट संचार](#) में हमारा व्यापक लक्ष्य कोविड-19 की रोकथाम पर विश्वसनीय और सटीक जानकारी देकर इस महामारी को कम करने में हमारी भूमिका निभाना है और नवीनतम संभावित साक्ष्यों पर आधारित सामाजिक व्यवहार को बढ़ावा देना है। इसके लिए, हम इस अपने भागीदारों और सहयोगियों के लिए आसानी से समझने वाले तथ्यों, मिथकों को खत्म करने और कोविड-19 के संक्रमण की रोकथाम पर दिशानिर्देशों और शारीरिक, सामाजिक और भावनात्मक भलाई के बारे में बताने वाली कोविड-19 संवाद कार्यान्वयन गाइड साझा कर रहे हैं।

हमारी आशा है कि यह सभी के लिए एक उपयोगी संसाधन के रूप में काम करेगी और उपयोगकर्ताओं को साक्ष्य-आधारित, सटीक जानकारी जानने, डाउनलोड करने और प्रसारित करने की अनुमति देती है।

संवाद कार्यान्वयन गाइड के बारे में

यह गाइड किस के लिए है?

- सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर सभी समुदायों और हितधारकों को कोविड-19 पर साक्ष्य-आधारित जानकारी फैलाना।
- कोविड-19 के बारे में जागरूकता बढ़ाने और सार्वजनिक स्वास्थ्य उपायों के अनुपालन को बढ़ावा देने के लिए लगे हुए सहयोगियों, सदस्यों और आम जनता का उनके प्रयासों में समर्थन करना।
- प्रमुख स्वास्थ्य संदेशों को सार्वजनिक तौर पर फैलाने के लिए सोशल मीडिया का जिम्मेदारी के साथ उपयोग करने को लेकर प्रोत्साहित करना।

इस गाइड का उपयोग कौन कर सकता है?

- सार्वजनिक स्वास्थ्य संगठन
- नागरिक समाज संगठन
- पत्रकार
- सरकारी संगठन
- चिकित्सक और अन्य चिकित्सा पेशेवर

महामारी की भयावहता को देखते हुए, आगे बढ़कर काम करने का समय अभी है।

इस गाइड का उपयोग कैसे किया जा सकता है?

- आप इस गाइड का उपयोग जानकारी और संसाधनों को ऐसे लोगों के साथ साझा करने के लिए कर सकते हैं:
 - आम नागरिक
 - कोविड-19 रोगी और देखभाल करने वाले
 - गर्भवती महिलाएं और स्तनपान कराने वाली माताएं
- विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म जैसे व्हाट्सएप, ट्विटर, फेसबुक और अन्य मैसेजिंग ऐप पर इन्फोग्राफिक्स और वीडियो क्लिप साझा करें। हमारे ग्राफिक्स पर सुझाए गए कैप्शन के साथ सीधे सोशल मीडिया शेयरिंग फीचर और डाउनलोड लिंक की सुविधा उपलब्ध है।
- साथ ही पूरी गाइड को सोशल मीडिया और अन्य नेटवर्क पर एक इंटरैक्टिव पीडीएफ़ के रूप में साझा किया जा सकता है।

हम आपकी प्रतिक्रिया और नवीनतम साक्ष्य-आधारित दिशानिर्देशों के आधार पर इस गाइड को नियमित रूप से अपडेट करते रहेंगे। यह गाइड शीघ्र ही प्रमुख भारतीय भाषाओं में भी उपलब्ध होगी।

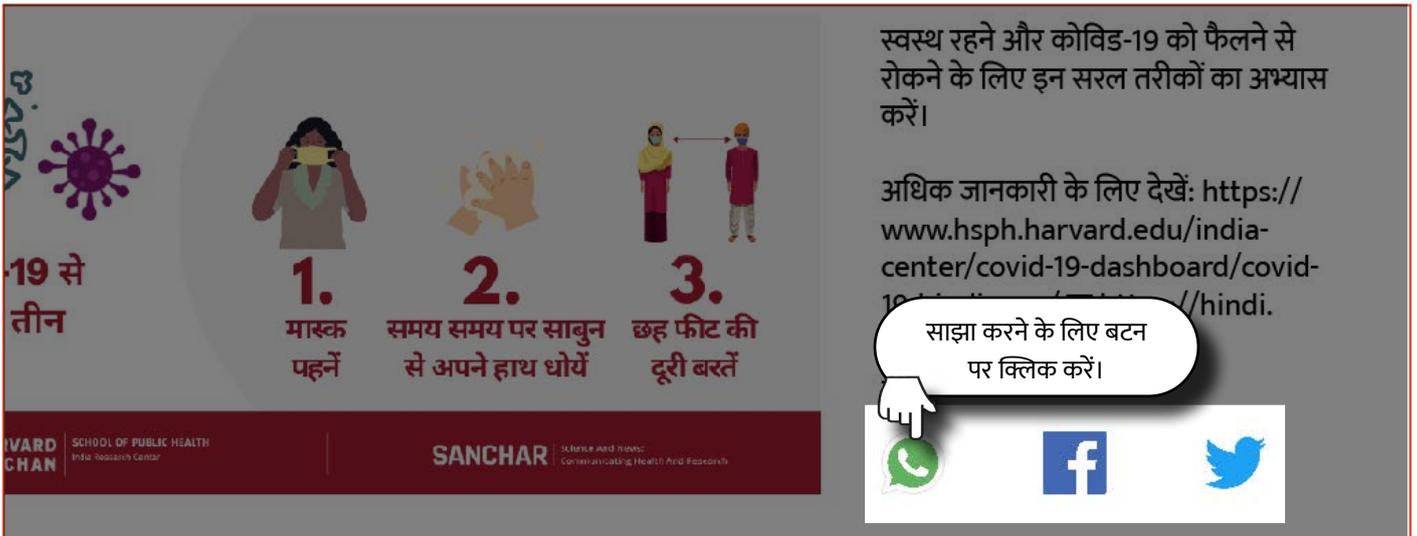
गाइड के इंटरैक्टिव हिस्सों का उपयोग कैसे करें



इन्फोग्राफिक कैसे डाउनलोड करें?



व्हाट्सएप, फेसबुक या ट्विटर पर जानकारी कैसे साझा करें?



वीडियो कैसे देखें?



इस वीडियो में त्रिवेदी स्कूल ऑफ बायोसाइंसेज, अशोका यूनिवर्सिटी के निदेशक और प्रसिद्ध वायरोलॉजिस्ट डॉ. शाहिद जमील हैं। उन्होंने अप्रैल 2021 तक उपलब्ध कोविड-19 के जीव विज्ञान और कोविड-19 के टीकों पर चर्चा की। विशेषज्ञ डॉ. शाहिद का यह साक्षात्कार अप्रैल 2021 में हिंदी में राजस्थान पत्रिका के राष्ट्रीय एकीकृत ब्यूरो के प्रमुख श्री मुकेश केजरीवाल द्वारा लिया गया था।

डिस्क्लेमर

- इस संसाधन को चिकित्सकीय सलाह का विकल्प नहीं माना जाना चाहिए। यह केवल एक गाइड का रूप है, किसी प्रकार का नुस्खा नहीं। अपने रोग निदान और स्वास्थ्य के संबंध में निर्णय लेने से पहले कृपया चिकित्सकीय पेशेवरों से संपर्क करें।
- हर दिन बदलते/सामने आने वाले नए प्रमाणों के कारण, यहां दिए गए दिशानिर्देश परिवर्तन के अधीन हैं। कृपया हमारे संसाधनों में हाइलाइट की गई विशेषज्ञ राय के अलावा, भारत सरकार के स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के आधिकारिक दिशानिर्देशों की जांच भी करें।
- यह एक लाइव दस्तावेज नहीं है और 24 जून, 2021 तक अपडेट किया गया है। कुछ बातों पर तारीख दर्ज की गई है क्योंकि दिशानिर्देश लगातार अपडेट किए जाते रहे हैं। किसी भी प्रकार की जानकारी साझा करते समय कृपया उस पर थोड़ा विचार करें, और अंग्रेजी और हिंदी में नवीनतम संस्करणों के लिए हमारी वेबसाइटों पर जाएं:

1. हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ - इंडिया रिसर्च सेंटर

<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/>

<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/covid-19-hindi-new/>

2. प्रोजेक्ट संचार

<https://projectsanchar.org>

<https://hindi.projectsanchar.org/>

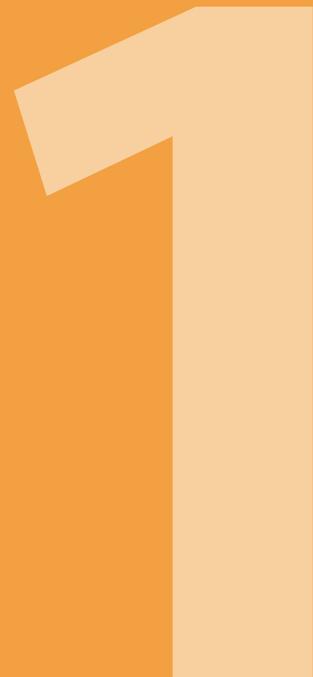
विषयसूची

सेक्शन 1: कोविड-19 रोकथाम व नियंत्रण	7
सेक्शन 2: टीका और टीकाकरण	11
सेक्शन 3: घरेलू स्तर पर किये जाने योग्य प्रबंधन	16
सेक्शन 4: मानसिक स्वास्थ्य और देखभाल	19
सेक्शन 5: वेंटीलेशन और स्वस्थ इमारतें	25
सेक्शन 6: बच्चों और महिलाओं के लिए गाइड	27
सेक्शन 7: अक्सर पूछे जाने वाले सवाल और मिथक दूर करने वाले तथ्य	30
सेक्शन 8: आभार और संदर्भ	35
सेक्शन 9: सहयोगकर्ता	37

सेक्शन 1:

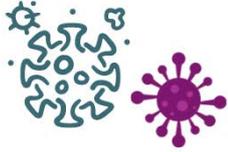
कोविड-19 रोकथाम व नियंत्रण

इस सेक्शन में कोविड-19 की रोकथाम के उपायों पर साझा करने योग्य इन्फोग्राफिक्स, हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ के एक्सपोजर असेसमेंट के एसोसिएट प्रोफेसर [डॉ. जोसेफ जी. एलन](#) की ओर से से मास्क लगाने की सलाह, वायरोलॉजिस्ट से ली गई खास सलाह और हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ की वेबसाइट पर मौजूद प्रासंगिक संसाधन शामिल हैं।



सोशल मीडिया के लिए संसाधन

कोई व्यक्ति कोविड-19 की रोकथाम और इससे ठीक होने के लिए किन उपायों का अभ्यास कर सकता है?



कोविड -19 से लड़ने के तीन कदम!



1.

मास्क पहनें



2.

समय समय पर साबुन से अपने हाथ धोयें



3.

छह फीट की दूरी बरतें

स्वस्थ रहने और कोविड-19 को फैलने से रोकने के लिए इन सरल तरीकों का अभ्यास करें।

अधिक जानकारी के लिए देखें: <https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/covid-19-hindi-new/> या <https://hindi.projectsanchar.org/> #COVIDFreeIndia



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
India Research Center

SANCHAR

Science And News:
Communicating Health And Research



उन जगहों से बचें जहां कोविड-19 बहुत आसानी से फैलता है

उन जगहों से बचें जहां कोविड-19 बहुत आसानी से फैलता है

1. भीड़भाड़ वाली जगहों

जहां आम पास बहुत सारे लोग मौजूद हों।



3. सीमित या बंद जगहों

जहां बहुत सारे लोग अगल-बगल रहते हैं।



2. नजदीकी संपर्क में आने वाली जगहें:

खासतौर पर वे जगहें जहां लोग करीब आकर एक दूसरे से बात करते हैं।



जोखिम तब ज्यादा बढ़ जाता है जब ये तीनों बिंदु एक जगह पर मौजूद होते हैं।

भले ही आज कुछ बंदिशें हटा दी गई हैं, फिर भी कहीं जाने से पहले एक बार अवश्य सोचें और इन तीनों सी बिंदुओं से बचने के लिए #सुरक्षित रहें।

कोविड-19 कुछ खास वातावरणों में आसानी से फैलता है। इस संक्रमण के जोखिम को कम करने के लिए 3सी से बचें।

अधिक जानकारी के लिए देखें: <https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/covid-19-hindi-new/> या <https://hindi.projectsanchar.org/>

#COVIDFreeIndia



कोविड-19 से खुद को सुरक्षित रखने के लिए आपको क्या करना चाहिए?

Source: WHO



भीड़भाड़ वाली जगहों से दूर रहें। बंद जगहों पर कम समय तक ही रुकें।



अन्य व्यक्तियों के साथ कम से कम 6 फीट की दूरी बरतें।



वेंटिलेशन के लिए जब भी संभव हो घर की खिड़कियां और दरवाजे खोल दें।



अपने हाथ साफ-सुथरे रखें। छींकते-खसते वक्त मुंह ढंक लें।



मास्क पहनें। अगर आप ऐसा नहीं कर सकते हैं तो अन्य लोगों से दूर रहें।

अगर आप बीमार हैं। जब तक आपको तत्काल चिकित्सा सहायता की जरूरत न महसूस हो तक घर पर रहें।



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
India Research Center

SANCHAR

Science And News:
Communicating Health And Research

से लिया गया है: https://www.who.int/images/default-source/wpro/countries/malaysia/infographics/three-3cs/final-avoid-the-3-cs-poster.jpg?sfvrsn=638335c1_2

फिल्टर करने के आधार पर मास्क के प्रकार

HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
India Research Center

भारत
मास्क के प्रकार

सर्वश्रेष्ठ बेहतर

KN95 KF94 & KN95 FFPP2 सर्जिकल कपड़े का मास्क

मास्क आपको और आपके आस-पास के लोगों को सुरक्षित रखते हैं।
मास्क हवा में मौजूद छोटे कणों को रोक लेता है, जसमें कोविड-19 वायरस मौजूद हो सकता है।

दो मास्क पहनना
सर्जिकल मास्क आपको बेहतर, प्रमाणित सुरक्षा देते हैं, जबकी इसके ऊपर मौजूद कपड़े का मास्क आपको मास्क सही तरीके से पहनने की फिटिंग प्रदान करता है।

85% प्रभावी

HEALTHY BUILDINGS FOR HEALTH **SANCHAR** Science And News: Communicating Health And Research

www.hsph.harvard.edu/healthybuildings

मास्क हवा में मौजूद छोटे कणों को फंसाते हैं जिनमें कोविड-19 वायरस हो सकता है। अपना मास्क पहनकर आप अपनी और दूसरों की रक्षा करें और अपने दोस्तों और परिवार को भी ऐसा करने के लिए प्रोत्साहित करें!

#COVIDFreeIndia
#HealthyBuildings



मास्क कैसे पहनें?

HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
India Research Center

भारत
मास्क फिट

सही फिटिंग और फिल्टरेशन करने वाला मास्क पहनें।

बिना किसी गैप के नाक के ऊपरी हिस्से तक मास्क से ढंके।

गालों को भी पूरी तरह से ढंके।

बिना गैप के आपकी छोड़ी (यानी chin) भी पूरी तरह कवर की गई हो।

गलत फिट

अनुचित फिल्टरेशन

डबल मास्किंग सर्जिकल + कपड़े का मास्क

85% प्रभावी

फिट
फिल्टरेशन

HEALTHY BUILDINGS FOR HEALTH **SANCHAR** Science And News: Communicating Health And Research

www.hsph.harvard.edu/healthybuildings

इस बात को समझें कि सर्वश्रेष्ठ सुरक्षा के लिए मास्क का फिट होना जरूरी है। अपना मास्क पहनकर आप अपनी और दूसरों की रक्षा करें और अपने दोस्तों और परिवार को भी ऐसा करने के लिए प्रोत्साहित करें!

#COVIDFreeIndia
<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/covid-19-hindi-new/>



मास्क पहनने का महत्व।

HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
India Research Center

भारत
संयुक्त सुरक्षा

खुद को और अपने आस पास के लोगों को सुरक्षित रखें।

जब हर कोई मास्क पहनता है तो मास्क बेहतर तरीके से आपको और अन्य लोगों को सुरक्षित रख सकता है। मास्क पहनकर खुद को और अन्य लोगों को सुरक्षित करें और अपने दोस्तों और परिवारों को भी ऐसा करने के लिए प्रेरित करें।

कोई सुरक्षा नहीं

60% सुरक्षित

85% सुरक्षित

HEALTHY BUILDINGS FOR HEALTH **SANCHAR** Science And News: Communicating Health And Research

www.hsph.harvard.edu/healthybuildings

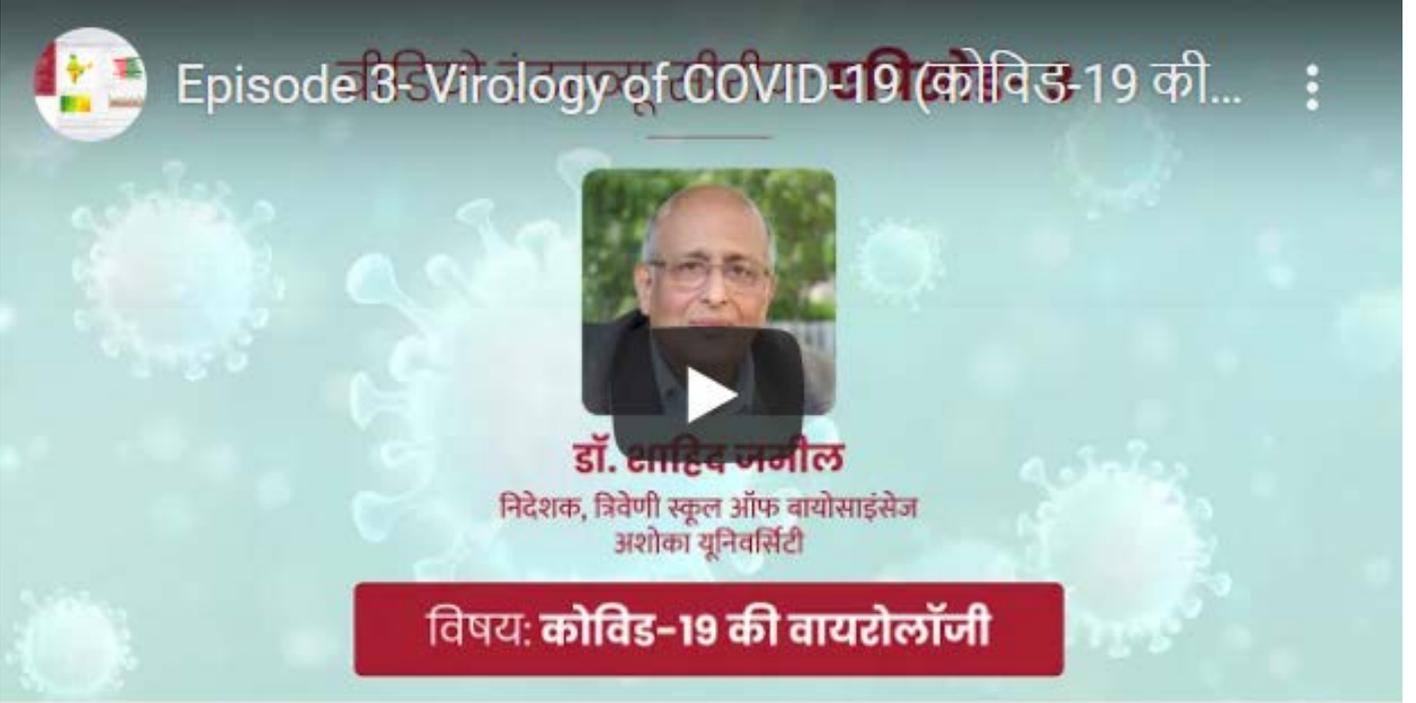
जब हर कोई मास्क अच्छी तरह से पहनता है तो ये आपकी और दूसरों की सुरक्षा के लिए सबसे बेहतर तरीके से काम करते हैं। अपना मास्क पहनकर आप अपनी और दूसरों की रक्षा करें।

<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/covid-19-hindi-new/>
#COVIDFreeIndia
#HealthyBuildings



विशेषज्ञों से जानें

कोविड-19 की वायरोलॉजी



Episode 3-Virology of COVID-19 (कोविड-19 की...)

डॉ. शाहिद जमील
निदेशक, त्रिवेणी स्कूल ऑफ बायोसाइंसेज
अशोका यूनिवर्सिटी

विषय: कोविड-19 की वायरोलॉजी

SANCHAR | Science And News
Communicating Health And Research

इस वीडियो में त्रिवेदी स्कूल ऑफ बायोसाइंसेज, अशोका यूनिवर्सिटी के निदेशक और प्रसिद्ध वायरोलॉजिस्ट डॉ. शाहिद जमील हैं। उन्होंने अप्रैल 2021 तक उपलब्ध कोविड-19 के जीव विज्ञान और कोविड-19 के टीकों पर चर्चा की। विशेषज्ञ डॉ. शाहिद का यह साक्षात्कार अप्रैल 2021 में हिंदी में राजस्थान पत्रिका के राष्ट्रीय एकीकृत ब्यूरो के प्रमुख श्री मुकेश केजरीवाल द्वारा लिया गया था।

इस बारे में अधिक जानकारी और इसी तरह के अन्य वीडियो को देखने के लिए, कृपया प्रोजेक्ट संचार के [डैशबोर्ड](#) और [यूट्यूब](#) पेज पर जाएं।

सेक्शन 2:

टीका और टीकाकरण

इस सेक्शन में कोविड-19 टीकों के प्रकार, उनके निर्माण की प्रक्रिया और दुष्प्रभावों पर बताने योग्य इन्फोग्राफिक्स और टीकाकरण केंद्र पर सुरक्षित रहने के तरीकों के बारे में जानकारी शामिल की गई है। यह सेक्शन कोविड-19 टीकों के बारे में फैली गलत सूचनाओं के बारे में सही जानकारी देता है और कोविड-19 टीकाकरण पर वैश्विक सबक के बारे में भी बताता है।



सोशल मीडिया के लिए संसाधन

टीकाकरण केंद्रों पर सुरक्षित रहना।



कोविड-19 वैक्सीन लगवाना बेहद महत्वपूर्ण है। टीकाकरण केंद्र में टीका लगवाते समय नीचे दिए गए सुझावों का पालन करें!

अधिक जानकारी के लिए देखें:

<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/covid-19-hindi-new/>

#COVIDFreeIndia



वीडियो देखने के लिए क्लिक करें

टीकों के निर्माण की प्रक्रिया: सुरक्षित और प्रभावी

वैक्सीन प्रक्रिया: सुरक्षित और प्रभावी



वैक्सीन जीवन बचाती हैं।

जितनी जल्दी हो सके कोविड-19 वैक्सीन लगवा लें।

सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए टीकों को एक संपूर्ण विकास प्रक्रिया से गुजरा जाता है। देखें कि टीकों के परीक्षण के लिए क्या-क्या कदम उठाए गए हैं।

अधिक जानकारी के लिए देखें: <https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/covid-19-hindi-new/>

#COVIDFreeIndia



हमें कैसे पता चलेगा कि कोई टीका सुरक्षित और प्रभावी है?

हमें कैसे पता चलेगा कि कोविड-19 वैक्सीन सुरक्षित और प्रभावी है?

1.



एक वैक्सीन का हर तरह से प्रयोगशालाओं में परीक्षण किया जाता है और पता लगाया जाता है कि यह कितनी बेहतर तरीके से काम कर रही है और यह कितनी सुरक्षित है।

2.



जब प्रयोगशाला में वैक्सीन सुरक्षित और प्रभावी पाई जाती है, वैज्ञानिक सैकड़ों कार्यकर्ताओं के साथ 3 चरणों में क्लिनिकल ट्रायल पूरा करते हैं।

3.



जब क्लिनिकल ट्रायल में यह साबित हो जाता है कि वैक्सीन सुरक्षित और प्रभावी है, उसके बाद ही वैक्सीन को अंतिम सहमति मिलती है।

संभावित वैक्सीन जांच के दौरान कई चरणों से गुजरती है। यह प्रक्रिया राष्ट्रीय नियामक प्राधिकरण की सहमति के बाद पूरी होती है।

जितनी जल्दी हो सके कोविड-19 वैक्सीन लगवा लें- यह सुरक्षित और प्रभावी है।

WHO द्वारा स्वीकृत सभी कोविड-19 टीके सुरक्षित हैं और आपको कोविड-19 से बचाने में मददगार हैं। नीचे दिए गए इन्फोग्राफिक में परीक्षण प्रक्रिया का वर्णन किया गया है जिससे ये टीके उपयोग के लिए सुरक्षित पाये गये हैं।

<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/covid-19-hindi-new/>
#COVIDFreeIndia



विभिन्न प्रकार की कोविड-19 टीके कौन-कौन से हैं जो फिलहाल उपलब्ध हैं?

कोविड-19 वैक्सीन के प्रकार

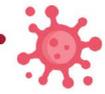
1.



एमआरएनए वैक्सीन

यह मैसंजर आरएनए की मदद से कोशिकाओं तक संदेश पहुंचाती है कि वे ऐसी प्रोटीन का निर्माण करें जो कोविड-19 से लड़ सके।

2.



इनेक्टिवेटेड या वीकंड (weakened) वायरस वैक्सीन

यह कोविड-19 के कमजोर या मृत रूप को कोविड-19 से लड़ने के लिए इस्तेमाल की जाती है।

कोवैक्सीन

3.



वायरल वैक्टर वैक्सीन

यह डीएनए ले जाने के लिए परिवर्तित वायरस का उपयोग करती है। यह डीएनए कोशिकाओं तक संदेश पहुंचाती है कि वे ऐसी प्रोटीन का निर्माण करें जो कोविड-19 से लड़ सके।

कोविशील्ड

स्पुतनिक V

जितनी जल्दी हो सके कोविड-19 वैक्सीन लगवा लें- यह सुरक्षित और प्रभावी है।

सभी टीके सुरक्षित हैं और आपको कोविड-19 से बचाने में मददगार हैं। दिया गया इन्फोग्राफिक हर प्रकार के टीकों के बीच अंतर बताता है।

अधिक जानकारी के लिए देखें: <https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/covid-19-hindi-new/>
#COVIDFreeIndia



क्या कोविड-19 वैक्सीन प्रभावी हैं?

क्या कोविड-19 वैक्सीन प्रभावी हैं?

हां। कोविड-19 वैक्सीन लोगों को कोविड-19 के कारण अचानक बहुत बीमार होने और मरने से बचाने के लिए बहुत अच्छी तरह से कारगर हैं।



वैक्सीन लगवा चुके लोगों में से कुछ को अभी भी कोविड-19 से संक्रमित होने का खतरा है। क्योंकि जोखिम अभी भी है, लोगों को चाहिए कि वे मास्क पहनें, अपने हाथ धोते रहें और भीड़भाड़ वाली जगहों से दूर रहें।

अब तक उपलब्ध जानकारी के अनुसार कोविड-19 वैक्सीन इस वायरस के अधिकांश वैरिएंट से रक्षा करती है।

जितनी जल्दी हो सके कोविड-19 वैक्सीन लगवा लें- यह सुरक्षित और प्रभावी है।

WHO द्वारा स्वीकृत सभी कोविड-19 टीके कोविड-19 के खिलाफ प्रभावी हैं और यह संक्रमण, गंभीर लक्षणों और इसके कारण होने वाली मृत्यु को रोकने में मदद करती हैं। #टीका लगवाएं, #मास्क पहने, #हाथ धोएं और #भीड़-भाड़ से बचें।

<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/covid-19-hindi-new/>
#COVIDFreeIndia



क्या कोविड-19 वैक्सीन के दुष्प्रभाव हैं?

क्या कोविड-19 वैक्सीन के कोई साइड इफेक्ट हैं?

- टीके की जगह पर दर्द और सूजन होना।
 - **फ्लू जैसे लक्षण** (बुखार, ठंड लगना, थकान और सिरदर्द)
- ये लक्षण कुछ दिनों के भीतर ठीक हो जाते हैं।



अगर आपको किसी भी वैक्सीन से किसी तरह की एलर्जी हो तो कोविड-19 वैक्सीन लगवाने से पहले उसके बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।

एक वैक्सीन तब प्रमाणित की जाती है जब इसकी सुरक्षा गुणवत्ता साबित हो जाती है। अन्य वैक्सीन की तरह कोविड-19 वैक्सीन लगवाने के बाद लोगों में सामान्य व हल्के लक्षण नजर आते हैं।

जितनी जल्दी हो सके कोविड-19 वैक्सीन लगवा लें- यह सुरक्षित और प्रभावी है।



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
India Research Center

SANCHAR

Science And News:
Communicating Health And Research



किसी व्यक्ति में कोविड-19 टीके लगवाने के बाद कुछ लक्षणों का अनुभव करना आम बात है।
इसमें शामिल है:
- जिस जगह पर टीका लगा है वहां दर्द और सूजन
- फ्लू जैसे लक्षण

<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/covid-19-hindi-new/>
#COVIDFreeIndia

हमें कोविड-19 टीके की दो खुराक की आवश्यकता क्यों है?

हमें कोविड-19 टीके की दो खुराक की आवश्यकता क्यों है?



पहली खुराक शरीर में वायरस को पहचानने में मदद करती है और प्रतिरक्षा प्रणाली को खुद को कोविड-19 से बचाने के लिए तैयार करती है।

दूसरी खुराक उस प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया को मजबूत बनाती है और शरीर को संक्रमण से लड़ने के लिए तैयार करती है।

जितनी जल्दी हो सके कोविड-19 का टीका लगवायें - यह सुरक्षित और प्रभावी है!

यह महत्वपूर्ण है कि आपको कोविड-19 वैक्सीन की *दोनों खुराक* मिलें!

- पहली खुराक शरीर को वायरस को पहचानने में मदद करती है।
- दूसरी खुराक उस प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया को मजबूत बनाती है और शरीर को संक्रमण से लड़ने के लिए तैयार करती है!

<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/covid-19-hindi-new/>
#COVIDFreeIndia



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
India Research Center

SANCHAR

Science And News:
Communicating Health And Research



विशेषज्ञों से जानें

कोविड-19 टीकों के बारे में गलत सूचना

वीडियो इंटरव्यू सीरीज: एपिसोड 1
Episode 1- Misinformation around COVID-19 ...

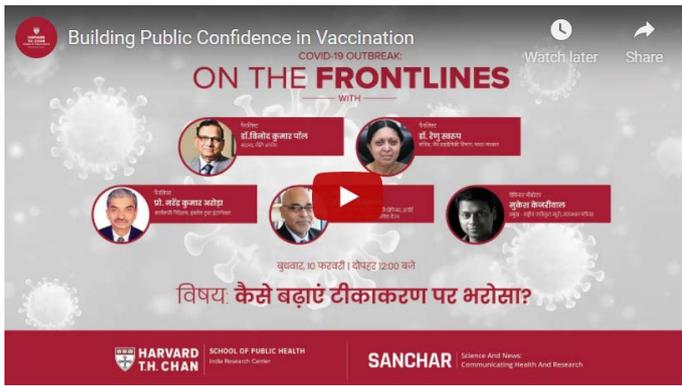
डॉ. के. विश्वनाथ
स्वास्थ्य संचार के ली कमा की प्रोफेसर
हार्वर्ड टी. एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ

विषय: कोविड-19 टीकों पर भ्रमक सूचना

SANCHAR | Science And News:
Communicating Health And Research

इस वीडियो में डॉ. के. विश्वनाथ, प्रोफेसर, स्वास्थ्य संचार, हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ ऐसे लोगों जैसे कि वैज्ञानिक, पत्रकार, स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ता और निजी क्षेत्र के कर्मचारियों के बारे में बता रहे हैं जो कोविड-19 टीकों के बारे में गलत सूचना को फैलाने में रोकने में मदद कर सकते हैं। वीडियो को हिंदी में सबटाइटल किया गया है। विशेषज्ञ का यह साक्षात्कार फरवरी 2021 में लिया गया है। यह साक्षात्कार अप्रैल 2021 में हिंदी में राजस्थान पत्रिका के राष्ट्रीय एकीकृत ब्यूरो के प्रमुख श्री मुकेश केजरीवाल द्वारा लिया गया था।

कैसे बढ़ाएं टीकाकरण पर भरोसा?



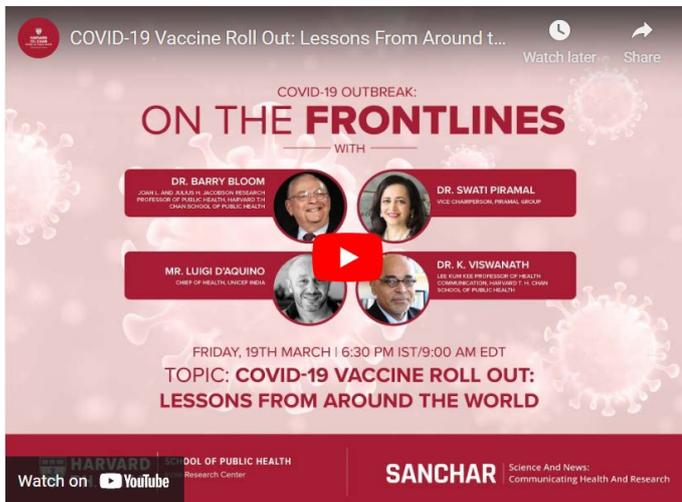
इस वेबिनार में भारत सरकार के जैव प्रौद्योगिकी विभाग की सचिव डॉ. रेणु स्वरूप, नीति आयोग के सदस्य डॉ. विनोद कुमार पॉल, INCLEN ट्रस्ट इंटरनेशनल के कार्यकारी निदेशक डॉ. एन.के. अरोड़ा, और हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ में स्वास्थ्य संचार के प्रोफेसर, डॉ. के. विश्वनाथ का एक पैनल तैयार किया गया। इस पैनल के सभी सदस्यों ने टीकाकरण को लेकर जनता का विश्वास बढ़ाने के लिए भारत के टीकाकरण अभियान और रणनीतियों पर चर्चा की। यह एक द्विभाषी वेबिनार था, जिसमें पैनलिस्ट अंग्रेजी और हिंदी दोनों में बातचीत कर रहे थे। वेबिनार का संचालन फरवरी 2021 में राजस्थान पत्रिका के राष्ट्रीय एकीकृत ब्यूरो के प्रमुख श्री मुकेश केजरीवाल द्वारा किया गया था।

कोविड-19 टीकों का विकास और कोविड-19 टीकों से संबंधित मिथक



इस वीडियो में INCLEN ट्रस्ट इंटरनेशनल के कार्यकारी निदेशक और कोविड-19 टीकाकरण के लिए भारत सरकार की उपसमिति राष्ट्रीय तकनीकी सलाहकार समूह (NTAGI) के अध्यक्ष डॉ. एन.के. अरोड़ा भारत में कोविड-19 टीकों के विकास और नियामक प्रक्रिया, सामूहिक प्रतिरक्षा, दुष्प्रभावों पर चर्चा करते हुए कोविड-19 के टीके, और टीकाकरण कार्यक्रमों के साथ भारत के अनुभव से मिली सीखों के बारे में बात करते नजर आए। विशेषज्ञ का यह साक्षात्कार फरवरी 2021 में हिंदी में राजस्थान पत्रिका के राष्ट्रीय एकीकृत ब्यूरो के प्रमुख श्री मुकेश केजरीवाल द्वारा लिया गया था।

कोविड-19 टीके आना: दुनिया भर से सबक



इस वेबिनार में पैनलिस्ट के तौर पर सार्वजनिक स्वास्थ्य के प्रोफेसर डॉ. बैरी ब्लूम, जोन एल. और जूलियस एच. जैकबसन और हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ की पूर्व विभागाध्यक्ष, पीरामल ग्रुप की वाइस चेयरपर्सन डॉ. स्वाति पीरामल और यूनिसेफ इंडिया के स्वास्थ्य प्रमुख श्री लुइगी डी'एक्विनो शामिल रहे। हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ में स्वास्थ्य संचार के प्रोफेसर ली कुम की व डॉ. के. विश्वनाथ ने वैश्विक स्तर पर जारी कोविड-19 टीकाकरण से सामने आ रही चुनौतियों और अवसरों पर चर्चा का संचालन किया। यह वेबिनार मार्च 2021 में अंग्रेजी में आयोजित किया गया था।

अधिक जानकारी और इसी तरह के वेबिनार के लिए, कृपया [प्रोजेक्ट संचार के डैशबोर्ड](#) या [हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ - इंडिया रिसर्च सेंटर के डैशबोर्ड](#) को देखें।

सेक्शन 3:

घरेलू स्तर पर किये जाने योग्य प्रबंधन

इस सेक्शन में घर में रह रहे कोरोना संक्रमित रोगियों और उनकी देखभाल करने वाले के दृष्टिकोण से घर पर कोविड-19 के प्रबंधन पर साझा करने योग्य इन्फोग्राफिक्स के साथ-साथ ["कोविड-19 के लिए साक्ष्य-आधारित प्रबंधन और विज्ञान संचार"](#) शीर्षक वाले वेबिनार में विशेषज्ञ की सलाह शामिल है।



सोशल मीडिया के लिए संसाधन

घर पर कोविड-19 के प्रबंधन के लिए टिप्स



यदि आपके घर का कोई सदस्य कोविड-19 से संक्रमित हो जाता है तो क्या करें ?

स्रोत: विश्व स्वास्थ्य संगठन

HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
India Research Center

SANCHAR Science And News: Communicating Health And Research

अगर आपके घर में किसी को कोविड-19 है, तो खुद को और अपने परिवार को सुरक्षित रखने के लिए इन तरीकों का उपयोग करें।

अधिक जानकारी के लिए देखें: <https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/covid-19-hindi-new/> or <https://projectsanchar.org/>

#COVIDFreeIndia



वीडियो देखने के लिए क्लिक करें



मुझे लगता है कि मुझे कोविड-19 हो गया है। अब मुझे क्या करना चाहिए?

स्रोत: स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार। यूनिसेफ

HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
India Research Center

SANCHAR Science And News: Communicating Health And Research

अगर आपको लगता है कि आप कोविड-19 से संक्रमित हैं तो आप इन साधारण सुरक्षा टिप्स को अपनाकर संक्रमण को रोक सकते हैं और बाकी लोगों को सुरक्षित रख सकते हैं।

अधिक जानकारी के लिए देखें: <https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/covid-19-hindi-new/>

#COVIDFreeIndia



वीडियो देखने के लिए क्लिक करें

विशेषज्ञों से जानें

कोविड-19 का साक्ष्य आधारित प्रबंधन और विज्ञान संचार

The poster is for a webinar titled "EVIDENCE-BASED MANAGEMENT & SCIENCE COMMUNICATION FOR COVID-19". It is organized by the Harvard Club of India and the Harvard T.H. Chan School of Public Health - India Research Center. The event is scheduled for Friday, 7th May, at 6:30 PM IST / 9:00 AM EST. The speakers are Dr. CS Pramesh, Director of Tata Memorial Hospital, and Dr. K. Viswanath, Professor of Health Communication at Harvard T.H. Chan School of Public Health. The poster features a central play button icon and logos for the Harvard Club of India and Harvard T.H. Chan School of Public Health.

हार्वर्ड क्लब ऑफ इंडिया द्वारा होस्ट किया गया यह वेबिनार "इंडिया मैटर्स" नामक एक श्रृंखला का हिस्सा था, जिसमें टाटा मेमोरियल अस्पताल के निदेशक डॉ. सी.एस. प्रमेश और हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ के स्वास्थ्य संचार के प्रोफेसर डॉ. के. विश्वनाथ शामिल थे। वेबिनार का उद्घाटन हार्वर्ड क्लब ऑफ इंडिया के अध्यक्ष श्री संजय कुमार ने किया। हार्वर्ड क्लब ऑफ इंडिया की सचिव डॉ. अनन्या अवस्थी द्वारा संचालित इस चर्चा के दौरान विशेषज्ञों ने फिलहाल कोरोना महामारी से संबंधित सोशल मीडिया पर फैली गलत सूचनाओं और दुष्प्रचार की भरमार के बारे में संबोधित किया और कोविड-19 के नैदानिक प्रबंधन पर नवीनतम साक्ष्य के आधार का अनुवाद करने की रणनीतियों पर चर्चा की। इनक्लूव लैब्स की निदेशक डॉ. सोनाली वैद ने लाइव प्रश्नोत्तर की सुविधा दी और वेबिनार का समापन हार्वर्ड क्लब ऑफ इंडिया की उपाध्यक्ष डॉ. आभा मेहंदीरता ने किया। यह वेबिनार 7 मई, 2021 को हुआ था।

अधिक जानकारी और इसी तरह के वेबिनार के लिए, कृपया [प्रोजेक्ट संचार](#) के डैशबोर्ड या [हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ - इंडिया रिसर्च सेंटर](#) के डैशबोर्ड को देखें।

सेक्शन 4:

मानसिक स्वास्थ्य और देखभाल

इस सेक्शन में कोविड-19 महामारी के दौरान स्वास्थ्य और मानसिक स्थिति को बेहतर बनाए रखने के लिए बताये जाने योग्य इन्फोग्राफिक्स, देखभाल करने वाले व्यक्ति के लिए मानसिक स्वास्थ्य युक्तियाँ, और रचनात्मक माध्यम से बच्चों को मानसिक तौर पर सहायता देने के तरीकों के बारे में जानकारी देना शामिल है। यह सेक्शन महामारी के दौरान अपने मानसिक स्वास्थ्य से निपटने वाले युवाओं के लिए रणनीतियों और बच्चों की भलाई पर कोविड-19 के प्रभाव पर विशेषज्ञों की सलाह व चर्चा के बारे में भी बताता है।



सोशल मीडिया के लिए संसाधन

मानसिक, शारीरिक और सामाजिक भलाई के लिए टिप्स

भारत में कोविड-19 महामारी ने हम सभी को भावनात्मक, मानसिक और शारीरिक रूप से प्रभावित किया है। @Project_SANCHAR @HarvardChanIRC ने आपकी मानसिक, शारीरिक और सामाजिक खुशहाली को बढ़ावा देने में मदद करने के लिए कुछ प्रभावी तरीकों की एक सूची तैयार की है। निम्नलिखित का पालन करें।

मानसिक #स्वास्थ्य के तरीकों में शामिल हैं:

1. सांस संबंधी व्यायाम
2. मेडिटेशन करना
3. समाचारों तक पहुंच सीमित करना
4. सोशल मीडिया का ध्यानपूर्वक उपयोग

और जानकारी के लिए यहां पढ़ें: <https://www.hsph.harvard.edu/india-center/mental-wellbeing-hindi/>

संपूर्ण #स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए मानसिक स्वास्थ्य के साथ शारीरिक स्वास्थ्य भी समान रूप से महत्वपूर्ण हैं। शारीरिक स्वास्थ्य के लिए जरूरी तरीकों में शामिल हैं -

1. एक नियमित दिनचर्या तय करना
2. व्यायाम करना
3. पौष्टिक भोजन और समय पर सोने की आदतें

और जानकारी के लिए यहां पढ़ें: <https://www.hsph.harvard.edu/india-center/physical-wellbeing-hindi/>

कोरोना से होने वाले तनाव के प्रबंधन के टिप्स और मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को प्रोत्साहित करना

सजगता बरतें

इसके लिए जरूरी है कि आप 'अभी' और 'वर्तमान' पर पूरा ध्यान लगाएं। बिना किसी पूर्वग्रह के हर विचार और भावना के बारे में पूरी तरह समझें। ऐसा प्रमाणित हो चुका है कि इस तरह आपकी तात्कालिक हलचलें, घटनाओं आदि से जुड़ने में संबल मिलेगा, हमारे भावनात्मक स्तर का नियंत्रण बढ़ता है और तनाव व असह्य के लक्षण कम हो जाते हैं।

ब्रीदिंग एक्सरसाइज के बारे में जानना

जब भी तनाव हो, लंबी और गहरी सांस लें। फायदेमंद ब्रीदिंग एक्सरसाइज का एक मार्ग है केंद्रीकरण सीखना जहां हम बिना किसी पूर्वभास के सभी नकारात्मक विचारों पर दोबारा सोचते हैं जो हमारी तनावपूर्ण भावनाओं का कारक हो चुके होते हैं।

मेडिटेशन करें

मेडिटेशन बेहद सहज, मुफ्त और बेहद कम समय लेने वाली प्रक्रिया है। यह आपका तनाव कम करता है, नकारात्मक विचारों को दूर करता है, तनाव प्रबंधन करने के कौशल का निर्माण करता है और सहनशीलता बढ़ाता है।

प्रमाणिक स्रोतों से ही सही खबरें स्वीकार करें

यह बेहद आवश्यक है कि कोविड-19 से जुड़ी किसी भी तरह की स्वास्थ्य संबंधी जानकारी प्रमाणिक स्रोत जैसे- सीडीसी, डब्ल्यूएचओ और स्वास्थ्य मंत्रालय से ही ली गई हो। इसके अलावा बचा समय पढ़ने, संगीत सुनने, दूसरों से बातचीत करने और अन्य गतिविधियों में लगाएं।

सोशल मीडिया का होशियारी से इस्तेमाल

सोशल मीडिया पर कुछ भी पोस्ट या शेयर करने से पहले दो बार सोचें। एक बार स्वयं विचार करें कि कंटेंट पूरी तरह सच्चा, मददगार, प्रेरक, आवश्यक या दयालुतापूर्ण है?

दूसरों के प्रति उदार और दयालु बनें

भोजन व अन्य जरूरी संसाधनों की व्यवस्था करना आवश्यक है लेकिन साथ ही दूसरों का भी ख्याल रखें। जिन्हें इन सामानों की आवश्यकता हो सकती है। उदारता आपसी सामाजिकता को बढ़ावा देती है और इस बात को भी साबित करती है कि संसाधनों को लेकर सभी के बीच समानता है।

सहानुभूति बरतें और किसी प्रकार का दोषारोपण न करें

वायरस किसी प्रकार का भेदभाव नहीं करते और न ही हमें करना चाहिए। हमारे दोषारोपण करने से संक्रमित व्यक्ति की मानसिक अवस्था पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं और साथ ही बीमारी के बारे में जांच करवाने या जानकारी देने के प्रति भी हतोत्साहित करता है।

कोविड-19 के दौरान आपके शारीरिक स्वास्थ्य और क्षमता को बढ़ावा देने के टिप्स

एक रूटीन तय करें

भले ही आज हमारी काम करने की दिनचर्या थोड़ी बिगड़ चुकी है और हम में से अधिकांश लोग घर से काम कर रहे हैं। तब रूटीन पर बने रहना बेहद आवश्यक है। रूटीन तनाव कम करता है और मानसिक स्वास्थ्य में वृद्धि करता है।

भोजन का नियमित पैटर्न बनाए रखें

पौष्टिक भोजन करना बेहद आवश्यक है। चीनीयुक्त पेय पदार्थ का सेवन करने से बेहतर है कि आप पर्याप्त मात्रा में पानी पीयें। यह आपकी डाइट में सोडियम या नमक की मात्रा को कम करता है। कम धी, तेल या बटर में खाना पकायें। कम बसा युक्त, पतली परत के मांस का सेवन करें, ज्यादा से ज्यादा सीफूड और फल व सब्जियों का सेवन करें।

पर्याप्त नींद लें

सोने के लिए तब किये गए रूटीन, सोने के पैटर्न का पालन करें और पर्याप्त नींद लें। पर्याप्त मात्रा में ली गई नींद (7-9 घंटे) आपकी सीखने, याद रखने की क्षमता, आपके मूड और दिल की सेहत के साथ-साथ आपके इम्युनिटी सिस्टम को मजबूत बनाती है।

एक्सरसाइज/ योग

भले ही आप घर पर रह रहे हों तो भी एक्टिव बने रहना बहुत जरूरी है। एक्सरसाइज/ योग आपकी शारीरिक और मानसिक सेहत का ख्याल रखते हैं।

घर से काम करने के दौरान अपनी प्रोडक्टिविटी को बढ़ाएं

- अपने घर में एक वर्कस्टेशन बनाएं।
- आस पास थोड़ा टहलें।
- काम के अतिरिक्त थोड़ा समय तय करें।

कोई नई हॉबी अपनाएं

फिलहाल के माहौल से दिमाग हटाएं और कुछ नया करने की कोशिश करें। कुछ नया, पौष्टिक खाना पकायें, या किसी नये आर्ट प्रोजेक्ट पर काम करना शुरू करें।



कोविड-19 लॉकडाउन के दौरान सामाज कल्याण को बढ़ावा देने के टिप्स

सकारात्मक बदलाव लाने का जरिया बनें
कोविड-19 के प्रसार को कम करने के लिए बताने और सुरक्षा व्यवहार को अपनाने का अभ्यास करें। अगर आप कहीं घूमकर आए हैं और आपमें संक्रमण के कोई लक्षण नजर आते हैं तो इसके बारे में जानकारी दें और/या खुद को आइसोलेट या क्वारंटाइन कर लें।

स्वयंसेवक बनें
कोविड-19 महामारी के दौर में ऐसे लोगों की मदद के लिए आए जो याकई जरूरतमंद हैं। आप कोविड-19 से राहत के लिए ऑनलाइन डोनेशन जैसे कार्यक्रम शुरू कर सकते हैं या ऐसी संस्थाओं में स्वयंसेवक बनकर हाथ बटा सकते हैं।

दोस्तों और परिवार के संपर्क में रहें
जब आपका किसी से आमने-सामने मिलना कम हो गया है, ऐसे में आप फोन कॉल, मैसेज, वीडियो चैट और सोशल मीडिया की मदद से एक दूसरे के संपर्क में रहें। दादा-दादी, बुजुर्ग दोस्तों और अकेले रह रहे दोस्तों का खास ख्याल रखें।

कोविड-19 के बारे में बच्चों से बात करें
बच्चों को कोविड-19 के बारे में सही, यह क्या है, कैसे फैलता है, इससे संक्रमित होने से बचने के लिए क्या करें, अगर संक्रमित हो जाएं तो क्या करें आदि के बारे में आयु के हिसाब से पर्याप्त जानकारी दें। लेकिन किसी भी तरह से उन्हें डरा देने वाली कोई जानकारी न दें।

दूसरों के साथ दयालुता बरतें और सहानुभूति का अभ्यास करें
दया की भावना आपकी और दूसरों की मदद करेगी। शोध बताते हैं कि आपके भीतर अपने प्रति दया भावना रखने से अधिक सकारात्मक भावना तब आती है जब आप दूसरों के प्रति दयालुता का भाव रखते हैं।

स्क्रीन के आगे वक्त बिताना कम करें
टीवी देखने या अन्य मीडिया संसाधनों पर बिताना जाने वाले वक्त को कम करें। थोड़ा टहलें, आपस में बात करें या किताब पढ़ें। शोध बताते हैं कि ज्यादा वक्त टीवी देखने या स्क्रीन पर वक्त बिताने से आप मोटापे का शिकार हो सकते हैं। वहां तक कि अगर आप ज्यादा देर तक टीवी देखते हैं तो आप ज्यादा से ज्यादा समाचार और ऐसे कार्यक्रम देखेंगे जो आपके डर और तनाव को बढ़ा सकते हैं।

सोशल मीडिया पर सकारात्मक इन्फ्लूएंसर बनें।
जिम्मेदार स्रोतों की ही वेबसाइट और खबरें साझा करें, और संदेहास्पद स्रोतों से कभी भी कोई जानकारी साझा न करें। अगर आपके किसी दोस्त ने कुछ ऐसी जानकारी साझा की हो जिस पर स्वाल किया जा सकता है, तो उनसे जानकारी के स्रोत का पता लगाएं।

सामाजिक भलाई के लिए जरूरी टिप्स में शामिल हैं:

1. स्क्रीन के आगे ज्यादा वक्त न बितायें
2. दूर रहे मित्रों और परिवार के साथ वर्चुअली जुड़े रहें
3. संभव हो तो कार्यकर्ता बनें और दूसरों की मदद करें
4. दूसरों के प्रति दयालुता बरतें

अधिक टिप्स के लिए: <https://www.hsph.harvard.edu/india-center/social-wellbeing-hindi/>



कोविड-19 संक्रमित के घर के सदस्यों के लिए मानसिक स्वास्थ्य संबंधी टिप्स

कोविड-19 से संक्रमित व्यक्ति के घर के लोगों के लिए मानसिक स्वास्थ्य संबंधी टिप्स

HARVARD
T.H. CHAN
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
India Research Center

SANCHAR
Science And News:
Communicating Health And Research

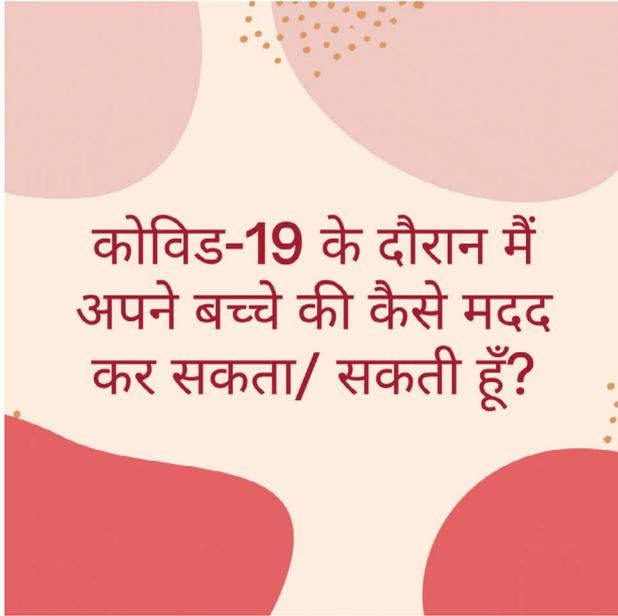
कोविड-19 के कारण आइसोलेशन के दौरान मानसिक स्वास्थ्य प्रबंधन के लिए टिप्स:

- आइसोलेशन का महत्व समझाएं
- मीडिया के संपर्क में आने के समय को सीमित करें
- एक स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखें
- दोस्तों और परिवार से सहयोग लें

<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/covid-19-hindi-new/>
#COVIDFreeIndia



मैं कोविड-19 के दौरान अपने बच्चे का सहयोग कैसे कर सकता/ सकती हूँ?



कोविड-19 के दौरान बच्चों का सहयोग करने के लिए टिप्स:

1. बच्चों के साथ समय बितायें
2. उनकी भावनात्मक जरूरतों के प्रति संवेदनशील बनें
3. नियमित दिनचर्या तय करें
4. पौष्टिक आहार का सेवन करें

<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/covid-19-hindi-new/>
#COVIDFreeIndia



वीडियो देखने के लिए क्लिक करें

मैं अपने बच्चे से कोविड-19 के बारे में बात कैसे करूँ?

कोविड-19 के बारे में मैं अपने बच्चे से कैसे बात करूँ?

आपके बच्चे के मन में कोविड-19 के बारे में सवाल और उत्सुकता होना बेहद सामान्य है



जब वे अपने मन के डर और भावनाओं के बारे में बताएं तो उन्हें ध्यान से सुनें।



बच्चे को सहज महसूस कराएँ और उन्हें मास्क पहनने, दूसरों के साथ 1-2 मीटर की दूरी बरतने और समय-समय पर हाथ धोने जैसे तरीकों के साथ सुरक्षित रहने के बारे में बतायें।



कोशिश करें कि आपके पास कोविड-19 से जुड़ी हर तरह की तात्कालिक जानकारी हो। कोविड-19 से जुड़े तमाम सवालों-जवाबों के लिए कृपया हमारी वेबसाइट पर जाएँ।

#कोविड-19 के बारे में अपने बच्चों से बात करें:

1. बच्चों की बातों को सुनें
2. फैक्ट चेक करें और सही जानकारी देने वाले मीडिया के संपर्क में रहें
3. बच्चों को #कोविड-19 के बारे में सच्चे जानकारीपरक आश्वासन दें

<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/covid-19-hindi-new/>
#COVIDFreeIndia



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
India Research Center

SANCHAR

Science And News:
Communicating Health And Research



मुझे अपने बच्चे के कोविड-19 मीडिया एक्सपोजर के बारे में क्या करना चाहिए?

बच्चों द्वारा कोविड-19 के बारे में सोशल मीडिया पर की जा रही पड़ताल को लेकर मुझे क्या करना चाहिए?



मीडिया पर जारी तमाम तरह की खबरों व नकारात्मक जानकारियों को पढ़ने-देखने की समय सीमा तय करें। चूंकि यह बच्चों में भय पैदा कर सकते हैं।



स्क्रीन के आगे वक्त बिताने का समय तय करें। अपने बच्चों के साथ अधिक समय बिताएं। इसके लिए कुकिंग, खेलना एवं बागवानी जैसी गतिविधियां सहायक होंगी।

अपने बच्चे के कोविड-19 से संबंधित मीडिया एक्सपोजर को प्रबंधित करने के लिए-

- मीडिया और किसी अन्य स्रोत से मिल रही नकारात्मक खबरों के संपर्क को सीमित करें
- उनके साथ पर्याप्त समय बितायें

<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/covid-19-hindi-new/>
#COVIDFreeIndia



विशेषज्ञों से जानें

कोविड-19 और मानसिक स्वास्थ्य: युवाओं के लिए रणनीतियां

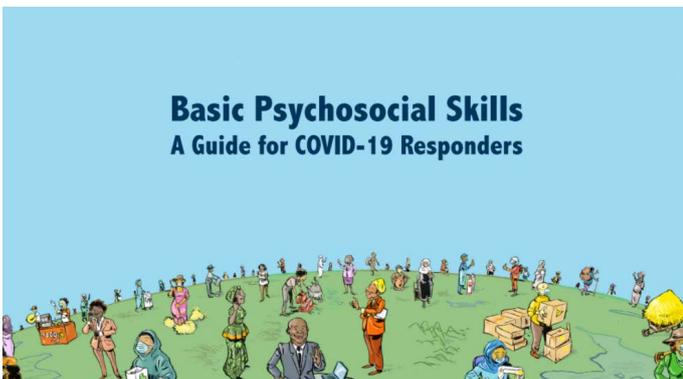


यह वेबिनार हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ में वैश्विक मानसिक स्वास्थ्य अभ्यास के प्रोफेसर डॉ. शेखर सक्सेना, हार्वर्ड मेडिकल स्कूल में मनोचिकित्सा के प्रशिक्षक डॉ एलिजाबेथ लेवे, सलाम बॉम्बे फाउंडेशन की संस्थापक निदेशक सुश्री पद्मिनी सोमानी और मानव व्यवहार और संबद्ध विज्ञान संस्थान के निदेशक डॉ. निमेश जी. देसाई तथा अमेरिकी महावाणिज्य दूतावास, मुंबई के साथ को-होस्ट किया गया था। पैनलिस्टों ने युवाओं पर ध्यान देने के साथ, कोविड-19 महामारी के दौरान मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में चुनौतियों और सिस्टम का मुकाबला करने पर चर्चा की। यह वेबिनार अंग्रेजी में आयोजित किया गया था और द इकोनॉमिक टाइम्स की वरिष्ठ सहायक संपादक सुश्री दिव्या राजगोपाल द्वारा संचालित किया गया था। वेबिनार जुलाई 2020 में आयोजित किया गया था।

अधिक जानकारी और इसी तरह के वेबिनार के लिए, कृपया [प्रोजेक्ट संचार](#) के डैशबोर्ड या [हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ - इंडिया रिसर्च सेंटर](#) के डैशबोर्ड को देखें।

हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ की फैकल्टी द्वारा विकसित संसाधन:

बुनियादी मनोसामाजिक कौशल - कोविड-19 उत्तरदाताओं के लिए एक गाइड



अंतर-एजेंसी स्थायी समिति द्वारा एक संसाधन (अंतर-एजेंसी स्थायी समिति, 2020) बुनियादी मनोसामाजिक कौशल: कोविड-19 उत्तरदाताओं के लिए एक गाइड। जिनेवा: विश्व स्वास्थ्य संगठन।

कोरोनावायरस (कोविड-19) के कारण हुई मौत पर शोक संवेदना का प्रबंधन

Managing Bereavement around the Coronavirus (COVID-19)

As the full impact of the Coronavirus unfolds, some people in our community may be faced with the death of loved ones. Physical distancing and travel restrictions could mean that it will be difficult to gather as we traditionally would for funeral rites. For example, in other countries we have seen in some cases people have not been able to say goodbye to their loved ones if they were in isolation. There can be a wide range of thoughts, feelings and reactions to the loss of those we love. Some helpful information and resources are below:

Bereavement

Bereavement is the experience of losing a loved one.¹ The bereaved are commonly defined as close friends or family members, but loved ones can be any important person (or animal) in one's life. The loss of close relationships often affect people more strongly, and in different ways, than they expect. The importance of loved ones in our lives is one of the reasons that their death can have such a significant impact.

"कोरोनावायरस (कोविड-19) के कारण हुई मौत पर शोक संवेदना का प्रबंधन" के बारे में अधिक जानकारी के लिए, प्रोफेसर क्रिस्टी डेनक्ला, पीएचडी, करेस्टन सी. कोएनन, पीएचडी, हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ; और एम. कैथरीन शीयर, एमडी, कोलंबिया यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ सोशल वर्क द्वारा विकसित इस [हैंडआउट](#) को देखें।

माता-पिता बच्चों से कोविड-19 और इसके प्रभाव के बारे में कैसे बात कर सकते हैं? पारिवारिक संचार का प्रबंधन और अनिश्चितता के समय में बच्चों का समर्थन करना

How can parents talk to children about COVID-19 and its impact? Managing family communications and supporting children in a time of uncertainty.*

Archana Basu, Ph.D.,
Department of Psychiatry, Massachusetts General Hospital
Department of Epidemiology, Harvard T.H. Chan School of Public Health

Age / Developmental Stage Based Descriptions

Infants and toddlers (<3 years) are unlikely to understand the implications of COVID-19. But they can understand when a caregiver is worried, sad, or upset. Children this age may not have words to describe their feelings but they may be more fussy than usual or show changes in their sleep or feeding patterns. Maintaining routines, and consistency in caregivers and environments is important because it provides a sense of security and safety. They may need more physical comforting and soothing than usual from their caregivers.

Preschoolers (3 - 5 years) may understand basic ideas about germs and being sick. Maintaining routines and minimizing exposure to adult sources of information (television, online information) is important. Encouraging normal play and reading with children this age can be helpful because preschoolers often use play to understand and organize their feelings. Offering brief explanations while focusing on prevention and practicing hygiene behaviors (e.g., counting or singing while hand

“माता-पिता बच्चों से कोविड-19 और इसके प्रभाव के बारे में कैसे बात कर सकते हैं? पारिवारिक संचार का प्रबंधन और अनिश्चितता के समय में बच्चों का समर्थन करना,” विषय पर अधिक जानकारी के लिए डॉ. अर्चना बसु, पीएच.डी., मनोचिकित्सा विभाग, मैसाचुसेट्स जनरल अस्पताल महामारी विज्ञान विभाग, हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ द्वारा विकसित इस [हैंडआउट](#) का संदर्भ लें।

मानसिक स्वास्थ्य संसाधनों के लिए ऑनलाइन एमजीएच मनोचिकित्सा गाइड

The screenshot shows the website interface for the Mental Health Forum Series. At the top, there is a navigation menu with links for 'Psychiatry', 'About Us', 'Treatments & Services', 'Patient & Family Resources', 'Research & Clinical Trials', 'News', and 'Education & Training'. Below the menu, there is a section titled 'Tips and Recommendations' with a resource link: 'Resource: Helping those who serve: How family members and friends can support healthcare workers during COVID-19'. The source is listed as 'Source: Harvard T.H. Chan School of Public Health'. A video player is embedded, showing a thumbnail for the video 'How family members and friends can support healthcare workers during COVID-19'. Below the video player, there is a 'Key points:' section. On the right side of the page, there is a sidebar with a link to 'View the guide' and a section titled 'For Military Families and Veterans' with a brief description of the Home Base Program at Mass General Hospital.

स्वास्थ्य देखभाल कर रहे लोगों के मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा के लिए सुझावों और तरीकों के बारे में अधिक जानकारी के लिए, मैसाचुसेट्स जनरल अस्पताल के मनोचिकित्सा विभाग द्वारा विकसित मानसिक स्वास्थ्य संसाधनों के लिए ऑनलाइन एमजीएच मनोचिकित्सा गाइड देखें।

सेक्शन 5:

वेंटिलेशन और स्वस्थ इमारतें

इस सेक्शन में हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ के एक्सपोजर असेसमेंट के एसोसिएट प्रोफेसर [डॉ. जोसेफ जी. एलन](#) की वेंटिलेशन, मास्क़िंग और सेहत के लिए फायदेमंद इमारतों का महत्व बताने के बारे में सलाह के साथ उचित इन्फोग्राफिक्स शामिल हैं।



सोशल मीडिया के लिए संसाधन

भारत S.M.A.R.T

HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH India Research Center

भारत स्मार्ट

- 1 दूरी बरतें
- 2 मास्क पहनें
- 3 एयर क्लीनर लगाए
- 4 कमरे की हवा ताजा रखें
- 5 बाहर समय बितायें

HEALTHY BUILDINGS FOR HEALTH | **SANCHAR** Science And News: Communicating Health And Research | www.hsph.harvard.edu/healthybuildings

- इंडिया स्मार्ट >> इंडिया सुरक्षित।
- दूरी बरतें।
 - मास्क पहने रहें।
 - एयर क्लीनर का इस्तेमाल करें।
 - घर के भीतर की हवा को ताज़ा करें।
 - कुछ समय तक खुले वातावरण में रहें।

#HealthyBuildings
#COVIDFreeIndia
<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/>



पोर्टेबल एयर क्लीनर के प्रकार जिसे आप खुद से बना सकते हैं

HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH India Research Center

भारत एयर क्लीनर हाथ से बना - कहीं भी ले जाने में आसान

- 1 क्यूब
- 2 चौकोर पंखे के साथ प्रिज्म
- 3 गोलाकार पंखे के साथ प्रिज्म
- 4 समानांतर

सर्वोत्तम प्रभावशीलता उच्च प्रसार | अच्छी प्रभावशीलता कम प्रसार

HEALTHY BUILDINGS FOR HEALTH | **SANCHAR** Science And News: Communicating Health And Research | www.hsph.harvard.edu/healthybuildings

फिल्टर हवा से पर्याप्त मात्रा में कणों को हटा सकते हैं और हवा में मौजूद कोविड-19 के वायरस से हमारे संपर्क को कम कर सकते हैं। आप अपने कमरे के लिए एक ऐसा फिल्टर बना सकते हैं और घर के सदस्यों की सुरक्षा कर सकते हैं।

#HealthyBuildings
#COVIDFreeIndia
<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/>



किसी गोलाकार पंखे को एयर क्लीनर कैसे बनाएं

HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH India Research Center

भारत एयर क्लीनर हाथ से बना - कहीं भी ले जाने में आसान

आपको क्या चाहिए - गोलाकार पंखा, प्रिज्म के लिए हवा के फिल्टर, कार्डबोर्ड, इन्वर्टेप

- 1 एक प्रिज्म बनाने के लिए चिकनी कागज़ के काटें बूंद को ये सतक से रंग भी मदद से दिखाएंगे।
- 2 प्रिज्म में गोलाकार पंखे को रखें और ऊपर की तरफ आकार दें।
- 3 एक मजबूत सील देने के लिए प्रिज्म के सभी किनारों को क्लिपों या टेप से जोड़ दें।

HEALTHY BUILDINGS FOR HEALTH | **SANCHAR** Science And News: Communicating Health And Research | www.hsph.harvard.edu/healthybuildings

अपने घर के अंदर कोविड-19 के संपर्क को कम करें। हवा में मौजूद वायरस जैसे प्रदूषण को हटाने के लिए एक गोलाकार पंखे के साथ खुद से तैयार किया हुआ पोर्टेबल प्रिज्म एयर क्लीनर बनाना सीखें।

#COVIDFreeIndia
#HealthyBuildings
<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/>



सेक्शन 6:

बच्चों और महिलाओं के लिए गाइड

इस सेक्शन में कोविड-19 से संक्रमित माताओं के लिए स्तनपान से जुड़े दिशानिर्देशों पर साझा करने योग्य इन्फोग्राफिक्स और बच्चों की सेहत पर कोविड-19 के प्रकोप के प्रभाव पर विशेषज्ञों की सलाह शामिल हैं।



सोशल मीडिया के लिए संसाधन

क्या कोविड-19 पॉजिटिव माताएं अपने बच्चों को स्तनपान करा सकती हैं?

कोरोना पॉजिटिव मां नवजात को सुरक्षित रूप से स्तनपान करा सकती हैं!



अगर मां को कोविड-19 संक्रमण हो गया है फिर भी वह:

- बच्चे को सुरक्षित तरीके से दूध पिला सकती है।
- बच्चे को सीधे गोद में ले सकती है।
- बच्चे को अपने कमरे में रख सकती है।



1.

मास्क पहनें



2.

बच्चे को छूने से पहले और बाद में साबुन और पानी की मदद से हाथ अवश्य धोयें



3.

सतहों को नियमित तौर पर पोछें और साफ सुथरा रखें



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
India Research Center

SANCHAR

Science And News:
Communicating Health And Research

अपने बच्चे को स्तनपान कराना महत्वपूर्ण है। कोविड-19 होने पर भी अपने बच्चे को सुरक्षित रूप से स्तनपान कराने के तरीके के बारे में नीचे दिए गए इन्फोग्राफिक को देखें।

अधिक जानकारी के लिए देखें: <https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/covid-19-hindi-new/>
#COVIDFreeIndia



कोविड-19 पॉजिटिव माताओं के लिए लगातार स्तनपान कराने का महत्व

स्तनपान करवाते वक्त बच्चे को संक्रमित होने से बचायें!

मां के दूध से एंटीबॉडीज का निर्माण होता है जो बच्चे को तमाम बीमारियों से बचाने में मदद करती हैं और बच्चे की इम्युनिटी मजबूत करती हैं। फिर चाहे जन्म देने से पहले या बाद में मां कोविड-19 से संक्रमित ही क्यों ना हो।



अगर आप कोविड-19 से संक्रमित हैं और आपकी संतान आपके दूध पर निर्भर है तो:

- स्तनपान करवाते वक्त मास्क पहनें।
- स्तनपान करवाने से पहले साबुन और पानी की मदद से अच्छे से हाथ धो लें।



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
India Research Center

SANCHAR

Science And News:
Communicating Health And Research

कोविड-19 पॉजिटिव माताओं के लिए लगातार स्तनपान कराना महत्वपूर्ण और अनुशंसित है। देखें कि स्तनपान आपके बच्चे को कोविड-19 से कैसे सुरक्षित रख सकता है।

अधिक जानकारी के लिए देखें: <https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/covid-19-hindi-new/>
#COVIDFreeIndia



यदि उनका बच्चा बहुत बीमार है तो मां को स्तनपान कराने में मदद करने के लिए एक सलाह।

अगर आपकी नवजात संतान दूध पीने में असमर्थ और बहुत बीमार है तो तुरंत चिकित्सकीय मदद लें।



+



आपका नवजात बच्चा दूध पीने में असमर्थ हो या बहुत बीमार हो तो मां के स्तन से दूध कप में निकालकर बच्चे को चम्मच से पिलाने का प्रयास करें।

यदि बच्चा इतना बीमार है कि उसे स्तनपान नहीं कराया जा सकता है तो यहां एक सलाह दी गई है। अगर ऐसा है तो डॉक्टरी सलाह लें।

अधिक जानकारी के लिए देखें: <https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/covid-19-hindi-new/>
#COVIDFreeIndia



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
India Research Center

SANCHAR

Science And News:
Communicating Health And Research



क्या कोविड-19 का टीका निःसंतानता का कारण बन सकता है?

क्या कोविड-19 वैक्सीन निःसंतानता का कारण बन सकती है ?



अभी तक ऐसा कोई वैज्ञानिक सबूत सामने नहीं आया है जो यह साबित करे कि कोविड-19 वैक्सीन महिलाओं या पुरुषों में निःसंतानता (संतान न पैदा कर पाना) का कारण बनती है।

कोविड-19 के कारण निःसंतानता के कोई भी लक्षण अभी तक सामने नहीं आए हैं।

जितनी जल्दी हो सके कोविड-19 वैक्सीन लगवा लें- यह सुरक्षित और प्रभावी है।

कोविड-19 टीकों का पूरी तरह से परीक्षण किया गया है और ये सुरक्षित और प्रभावी हैं। टीकों की वजह से निःसंतानता का कोई मामला अभी तक संज्ञान में नहीं आया है।

अधिक जानकारी के लिए देखें: <https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/covid-19-hindi-new/>
#COVIDFreeIndia



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
India Research Center

SANCHAR

Science And News:
Communicating Health And Research



विशेषज्ञों से जानें

बच्चों के स्वास्थ्य और भलाई पर कोविड-19 महामारी का प्रभाव



राष्ट्रीय बाल अधिकार संरक्षण आयोग (एनसीपीसीआर) के साथ सह-होस्ट किए गए इस वेबिनार में हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ के महामारी विज्ञान विभाग, सामाजिक और व्यवहार विज्ञान विभाग, मनोरोग महामारी विज्ञान के प्रोफेसर डॉ. करेस्टन सी. कोएनेन, हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ की नैदानिक मनोवैज्ञानिक, मैसाचुसेट्स जनरल अस्पताल, और शोध वैज्ञानिक डॉ. अर्चना बसु, राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य और तंत्रिका विज्ञान संस्थान (NIMHANS) के बाल और किशोर मनश्चित्सा और व्यवहार विज्ञान विभाग के एसोसिएट डीन डॉ शेखर शेषाद्री शामिल थे। पैनलिस्टों ने कोविड-19 और बच्चों की सेहत पर इसके प्रतिकूल प्रभाव के साथ-साथ महामारी के दौरान बच्चों के सामने आने वाली चुनौतियों से निपटने के लिए रणनीतियों पर चर्चा की। यह वेबिनार अंग्रेजी में आयोजित किया गया था और मई 2020 में डॉ अनन्या अवस्थी द्वारा संचालित किया गया था।

अधिक जानकारी और इसी तरह के वेबिनार के लिए, कृपया [प्रोजेक्ट संचार](#) के डैशबोर्ड या [हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ - इंडिया रिसर्च सेंटर](#) के डैशबोर्ड को देखें।

सेक्शन 7:

अक्सर पूछे जाने वाले सवाल और मिथक दूर करने वाले तथ्य

इस सेक्शन में कोविड-19 की रोकथाम और नियंत्रण, कोविड-19 टीका और जच्चा-बच्चा के लिए जरूरी जानकारियों से संबंधित अक्सर पूछे जाने वाले सवाल और मिथक दूर करने वाले तथ्यों को बताया गया है।



अक्सर पूछे जाने वाले सवाल

टीका लगवाना - पात्रता, टीका लगवाने का समय और खुराक

- कोविड -19 टीका लगवाने के लिए कौन पात्र है?
- अगर मुझे पहले ही कोविड -19 हो चुका है और मैं ठीक हो गया हूं, तो क्या मुझे अभी भी कोविड -19 का टीका लगवाने की जरूरत है?
- यदि मुझे वर्तमान में कोविड -19 है, तो क्या मुझे अभी टीका लगवाना चाहिए?
- क्या होगा अगर मुझे वैक्सीन की दो खुराक के बीच में कोविड -19 हो जाए?
- मुझे टीके की दो खुराक लेने की आवश्यकता क्यों है?
- कोविड -19 वैक्सीन की खुराक के बीच सही समय क्या है?
- क्या मुझे अपने कोविड-19 टीके की पहली और दूसरी खुराक के लिए एक ही टीका लगवाने की आवश्यकता है?

टीका लगवाना - टीका लगने की तारीख तक और बाद में

- मैं टीकाकरण केंद्रों पर कोविड -19 से कैसे सुरक्षित रह सकता हूं?
- अगर मुझे टीके की दो खुराकें लग चुकी हैं तो क्या मुझे मास्क पहनने और दूसरों के साथ ज्यादा करीब से संपर्क से बचने की जरूरत है?
- क्या टीका लगवाने के कोई दुष्प्रभाव हैं?
- क्या भारत में पूर्ण टीकाकरण वाले लोगों को सामाजिक परिवेश में मास्क पहनना जारी रखने की आवश्यकता है?

टीकाकरण से सुरक्षा

- क्या मुझे टीका लगवाने से कोविड -19 हो सकता है?
- हम यह कैसे जानें कि टीका सुरक्षित है?
- अगर मैं गर्भवती हूं या स्तनपान करा रही हूं तो क्या मेरे लिए टीका लगवाना सुरक्षित है?
- किसी को कोविड -19 का टीका नहीं लगवाने के कौन से कारण हैं?
- क्या कोविड -19 टीका पुरुषों या महिलाओं में निःसंतानता का कारण बन सकता है?
- क्या कोविशील्ड (ऑक्सफोर्ड/एस्ट्राजेनेका) के टीके से रक्त के थक्के बनते हैं?

▶ टीके से संबंधित मूल बातें-टीका का निर्माण और वे कैसे काम करते हैं

- इन टीकों को कौन-कौन से तत्वों से मिलाकर तैयार किया गया है?
- अन्य टीकों की तुलना में कोविड -19 का टीका इतनी जल्दी तैयार क्यों हो गया?
- टीकों का परीक्षण कैसे किया जाता है?
- कोविड -19 का टीका काम कैसे करता है?

▶ आप अपनी और अपने परिवार की सुरक्षा कैसे करें

- कोविड -19 होने के जोखिम को कम करने के लिए मेरे परिवार द्वारा क्या कदम उठाये जा सकते हैं?
- क्या मुझे कोविड -19 से बचाव के लिए फेसमास्क या फेस कवर का उपयोग करना चाहिए?
- 'सोशल डिस्टेंसिंग' का अभ्यास करने का क्या अर्थ है?
- मुझे अपने और अपने परिवार को कोविड -19 से बचाने के लिए अपने घर को कैसे साफ और विसंक्रमित करना चाहिए?
- कोविड -19 संक्रमण को रोकने के लिए बेहतर वेंटिलेशन कितना महत्वपूर्ण है?
- अगर मेरे घर में मेहमान आ जाते हैं, तो मैं कोविड -19 फैलने के जोखिम को कैसे कम कर सकता हूँ?

▶ लक्षण, जांच और उपचार

- कोविड-19 के लक्षण क्या हैं?
- क्या वयस्कों की तुलना में बच्चों में कोविड-19 के लक्षण अलग हैं?
- कोविड-19 के लिए किसे जांच कराने की आवश्यकता है?
- भारत में कोविड-19 की कौन से जांचें स्वीकृत हैं?
- अगर मुझे लगता है कि मैं बीमार हूँ तो मुझे क्या करना चाहिए?
- अगर मेरे घर में किसी को कोविड-19 संक्रमण हो गया है तो मुझे क्या करना चाहिए?
- कोविड-19 से संक्रमित लोगों को होम आइसोलेशन में कब चले जाना चाहिए?

▶ गंभीर जोखिम

- कोविड-19 से होने वाली गंभीर जटिलताओं का खतरा किसे है?
- क्या दिव्यांगों को कोविड-19 संक्रमण या इसके गंभीर लक्षण होने का खतरा अधिक है?
- अगर मैं इस दौरान यौन या घरेलू हिंसा से संबंधित मुद्दों से जूझ रहा/रही हूँ तो मेरे पास कौन से संसाधन उपलब्ध हैं?

▶ कोविड-19 कैसे फैलता है

- कोविड-19 कैसे फैलता है?
- क्या हम किसी ऐसे व्यक्ति से भी संक्रमित हो सकते हैं जिसमें कोविड-19 के कोई लक्षण न हो?
- क्या कोई व्यक्ति जिसे कोविड-19 संक्रमित होने पर क्वारंटाइन किया गया है, वह दूसरों को संक्रमित कर सकता है?

▶ मानसिक स्वास्थ्य और देखभाल

- मैं कोविड-19 के दौरान मानसिक स्वास्थ्य और देखभाल को कैसे व्यवस्थित रखूँ?
- कोविड-19 संक्रमित होने पर आइसोलेशन के दौरान मानसिक स्वास्थ्य का प्रबंधन कैसे करूँ?
- मैं कोविड-19 संकट के दौरान बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य और भलाई को कैसे बनाए रखूँ?
 - मैं अपने बच्चे से कोविड-19 के बारे में कैसे बात कर सकता हूँ?
 - कोविड-19 के दौरान मैं अपने बच्चे की मदद कैसे कर सकता हूँ?
 - मुझे अपने बच्चे तक मीडिया पर जारी कोविड-19 से जुड़ी तमाम जानकारियों तक पहुंच को कैसे प्रबंधित करना चाहिए?
 - मुझे कब मदद लेनी चाहिए?

अन्य आम तौर पर पूछे जाने वाले सवालों के लिए, कृपया हमारे अंग्रेजी और हिंदी डैशबोर्ड पर जाएं:
[हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ - इंडिया रिसर्च सेंटर](#)
[प्रोजेक्ट संचार](#)

मिथक दूर करने वाले तथ्य

कोविड-19 की रोकथाम और नियंत्रण से जुड़े मिथक दूर करने वाले तथ्य

यह सेक्शन भारत में कोविड-19 से जुड़े आम मसलों के साथ सामने आने वाले मिथकों को दूर करने वाले तथ्यों को बताता है। ताकि फिलहाल चारों ओर फैली गलतफहमियों और अधूरी जानकारियों को कम किया जा सके।

यह सच **नहीं** है कि एंटीबायोटिक्स कोविड-19 को रोक सकते हैं या उसका इलाज कर सकते हैं।

यह सच **नहीं** है कि लहसुन (और अन्य खाद्य पदार्थ जो आमतौर पर फलू और सामान्य सर्दी के घरेलू उपचार के रूप में उपयोग किए जाते हैं) खाने से कोविड-19 के संक्रमण को रोकने में मदद मिल सकती है।

कोविड-19 **सिर्फ** गर्म और आर्द्र जलवायु वाले क्षेत्रों में तेजी से फैल सकता है।

गर्म पानी पीना और पर्याप्त धूप लेना कोविड-19 से बचाव के प्राथमिक तरीके **नहीं** हैं।

यह सच **नहीं** है कि 5G से निकलने वाला विकिरण हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को कम करता है, जिससे हम कोविड-19 वायरस के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाते हैं।

कोविड-19 **हर** उम्र के लोगों को प्रभावित करता है।

कोविड-19 के टीकों से संबंधित मिथक दूर करने वाले तथ्य

कोविड-19 के टीके एक महत्वपूर्ण उपकरण हैं जो कोरोनावायरस के प्रसार को धीमा करने, संक्रमण को रोकने और अंततः बीमारी के लिए सामूहिक प्रतिरक्षा तैयार करने में मदद करेंगे। दुनिया भर में वैक्सीन निर्माता, सरकारें, नियामक और स्वास्थ्य देखभाल कर्मचारी कोविड-19 संक्रमण और इससे होने वाली मृत्यु को कम करने के लिए अपनी सुरक्षा और प्रभावशीलता सुनिश्चित करने के बाद, नए टीकों और दवाओं के विकास और उनको उपलब्ध करवाने में तेजी ला रहे हैं।

भारत में कोविड-19 टीकों के बारे में गलत सूचना को दूर करने वाले कुछ तथ्य यहां दिए गए हैं:

यह सच **नहीं** है कि कोविड-19 वैक्सीन में सुअर की चर्बी/सूअर के मांस से बना जिलेटिन है।

ऐसा कतई सच **नहीं** है कि कोविड-19 टीके लगवाने के बाद लोगों में जानवरों के लक्षण नजर आ सकते हैं।

यह सच **नहीं** है कि डॉक्टर पुरुष जननांग के माध्यम से कोविड-19 वैक्सीन इंजेक्शन देते हैं।

इस बात में कोई सच्चाई **नहीं** है कि कोविड-19 वैक्सीन महिलाओं या पुरुषों में निःसंतानता का कारण बनेगी।

अन्य मिथक दूर करने वाले तथ्यों के लिए, कृपया हमारे अंग्रेजी और हिंदी डैशबोर्ड पर जाएं:

[हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ - इंडिया रिसर्च सेंटर](#)
प्रोजेक्ट संचार

सेक्शन 8:

आभार और संदर्भ



आभार

हम इन संसाधनों के विकास के दौरान विश्वनाथ लैब, [दाना-फ़ार्बर कैंसर संस्थान](#) और [दाना-फ़ार्बर/हार्वर्ड कैंसर केंद्र](#) के स्वास्थ्य संचार केंद्र को उनके समर्थन और मार्गदर्शन के लिए धन्यवाद देना चाहते हैं।

हमने यह जानकारी विभिन्न भरोसेमंद संगठनों जैसे, [विश्व स्वास्थ्य संगठन \(WHO\)](#), [संयुक्त राज्य अमेरिका के रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र \(CDC\)](#), [भारत सरकार द्वारा स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय \(MoHFW\)](#), [अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान \(AIIMS\)](#), और [भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद \(ICMR\)](#) व अन्य की वेबसाइटों ली है। इस भाषा में से कुछ शब्द के लिए वैसे के वैसे ही शब्दों का उपयोग किया गया है, और अन्य भाषाओं को संक्षिप्त कर दिया है। हम इस जानकारी को संकलित करने में इन संगठनों की कड़ी मेहनत को स्वीकार करते हैं

हम हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ और मैसाचुसेट्स जनरल अस्पताल के निम्नलिखित संकाय और उनकी टीमों के भी आभारी हैं।* :

- डॉ. जोसेफ जी. एलन, एक्सपोजर असेसमेंट साइंस के एसोसिएट प्रोफेसर और निदेशक, हार्वर्ड हेल्दी बिल्डिंग प्रोग्राम, और हार्वर्ड हेल्दी बिल्डिंग प्रोग्राम टीम।
- डॉ. करेस्टन कोएनेन, प्रोफेसर, मनोरोग महामारी विज्ञान, महामारी विज्ञान विभाग, हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ।
- डॉ. अर्चना बसु, नैदानिक मनोवैज्ञानिक, मैसाचुसेट्स जनरल अस्पताल, और अनुसंधान वैज्ञानिक, हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ।
- डॉ. शेखर सक्सेना, प्रोफेसर, वैश्विक मानसिक स्वास्थ्य के अभ्यास, वैश्विक स्वास्थ्य और जनसंख्या विभाग, हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ।
- डॉ. बैरी ब्लूम, जोन एल. और जूलियस एच. जैकबसन रिसर्च प्रोफेसर ऑफ पब्लिक हेल्थ, और पूर्व डीन, हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ।
- डॉ. एलिजाबेथ लेवे, मनश्चिकित्सा में प्रशिक्षक, हार्वर्ड मेडिकल स्कूल।

References

- विश्व स्वास्थ्य संगठन। (2019)। कोविड-19 के दौर में पालन-पोषण। <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting>
- अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान। (2020)। 2019 में सामने आए nCoV के प्रकोप के दौरान बच्चों को तनाव से निपटने में मदद करना। <https://covid.aiims.edu/helping-children-cope-with-stress-during-the-2019-ncov-outbreak/>
- बसु, ए. (एन.डी.)। बच्चों के साथ कोरोनावायरस के बारे में बात करना। हार्वर्ड विश्वविद्यालय – ग्रेजुएट स्कूल ऑफ आर्ट्स एंड साइंसेज। <https://gsas.harvard.edu/student-life/harvard-resources/talking-children-about-coronavirus>
- डंकन, एल.जी., कोट्सवर्थ, जे.डी., और ग्रीनबर्ग, एम.टी. (2009)। बेहतर पेरेंटिंग का एक मॉडल: माता-पिता-बच्चे के संबंधों और रोकथाम से जुड़े शोध के लिए निहितार्थ। क्लिनिकल चाइल्ड एंड फैमिली साइकोलॉजी रिव्यू, 12 (3), 255-270।
- ब्रूक्स, एस.के., वेबस्टर, आर.के., स्मिथ, एल.ई., वुडलैंड, एल., वेस्ली, एस., ग्रीनबर्ग, एन., और रुबिन, जी.जे. (2020)। क्वारंटाइन का मनोवैज्ञानिक प्रभाव और इसे कैसे कम किया जाए: प्रमाणों की सतत समीक्षा। द लैंसेट, 395(10227), 912-920।
- विश्व स्वास्थ्य संगठन। (2021)। घर पर रहकर सेहतमंद रहना- मानसिक स्वास्थ्य। <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health>

*गाइड में किसी भी संभावित त्रुटि के लिए संकाय जिम्मेदार नहीं है

सेक्शन 9:

सहयोगकर्ता

हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ - इंडिया रिसर्च सेंटर

प्रोजेक्ट संचार



द्वारा संचालित

के विश्वनाथ, पीएच.डी.

प्रोफेसर, स्वास्थ्य संचार, हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ

टीम

- अनन्या अवस्थी
- मेसफिन बेकालु
- मेगन चोऊ
- धृति धवन
- रिया गोलेचा
- तुषार खुराना
- अनन्या कुमार
- जेना लंग
- पवित्रा मधिरा
- सितारा महतानी
- रेचल मैकक्लाउड
- शाना मैकगॉ
- सारा मिन्स्की
- राम्या पिन्नामनेनी
- मानवी पोद्दार
- डेव रोथफार्बो
- मरीना सा टेक्सेरा
- कोरलिया वाज़क्वेज़-ओटेरो

हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ - इंडिया रिसर्च सेंटर के बारे में

हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ - इंडिया रिसर्च सेंटर, हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ का पहला ग्लोबल केंद्र है। 2015 में स्थापित इस केंद्र के नीतियों और कार्यक्रमों में अनुसंधान, शिक्षण और प्रमाणों के अनुवाद के रूप में तीन रणनीतिक लक्ष्य हैं। केंद्र सार्वजनिक स्वास्थ्य शोधकर्ताओं और हार्वर्ड चान फैकल्टी के बीच फैकल्टी के आदान-प्रदान और साझेदारी की सुविधा के लिए एक मंच प्रदान करता है। यह केंद्र हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ में स्वास्थ्य संचार के प्रोफेसर डॉ. के विश्वनाथ, ली कुम की द्वारा संचालित किया जाता है।

प्रोजेक्ट संचार के बारे में

प्रोजेक्ट संचार, या विज्ञान और समाचार: संचार स्वास्थ्य और अनुसंधान, का उद्देश्य पत्रकारों की क्षमता का निर्माण करना है ताकि वे सार्वजनिक ज्ञान, दृष्टिकोण और स्वास्थ्य पर नीति को आकार देने के लिए नवीनतम विज्ञान और डेटा के प्रति नागरिकों का ध्यान आकर्षित कर सकें।

बातचीत में शामिल होइए



HARVARD
T.H. CHAN

SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
India Research Center



SANCHAR

Science And News:
Communicating Health And Research



भारत के लिए कोविड-19 के साधन: समाधान का हिस्सा बनिए
#COVIDFreeIndia