सत्यमेव जयते
भारत सरकार

बच्चे, वायु और कोरोना :
लड़ाई कौन जीतेगा ?

कोविड -19 जागरूकता के लिए एक कॉमिक

वायु : एक सुपर हीरो, जो बेहतर जन स्वास्थ्य और पर्यावरण के लिए कार्य करता है। क्या वह कोरोना को हरा सकता है?

कोरोना : एक वायरस, जो पूरी दुनिया में तेजी से फैल रहा है और कोविड-19 बीमारी का कारण है।

डॉक्टर रविन्द्र खैवाल
डॉक्टर सुमन मोर

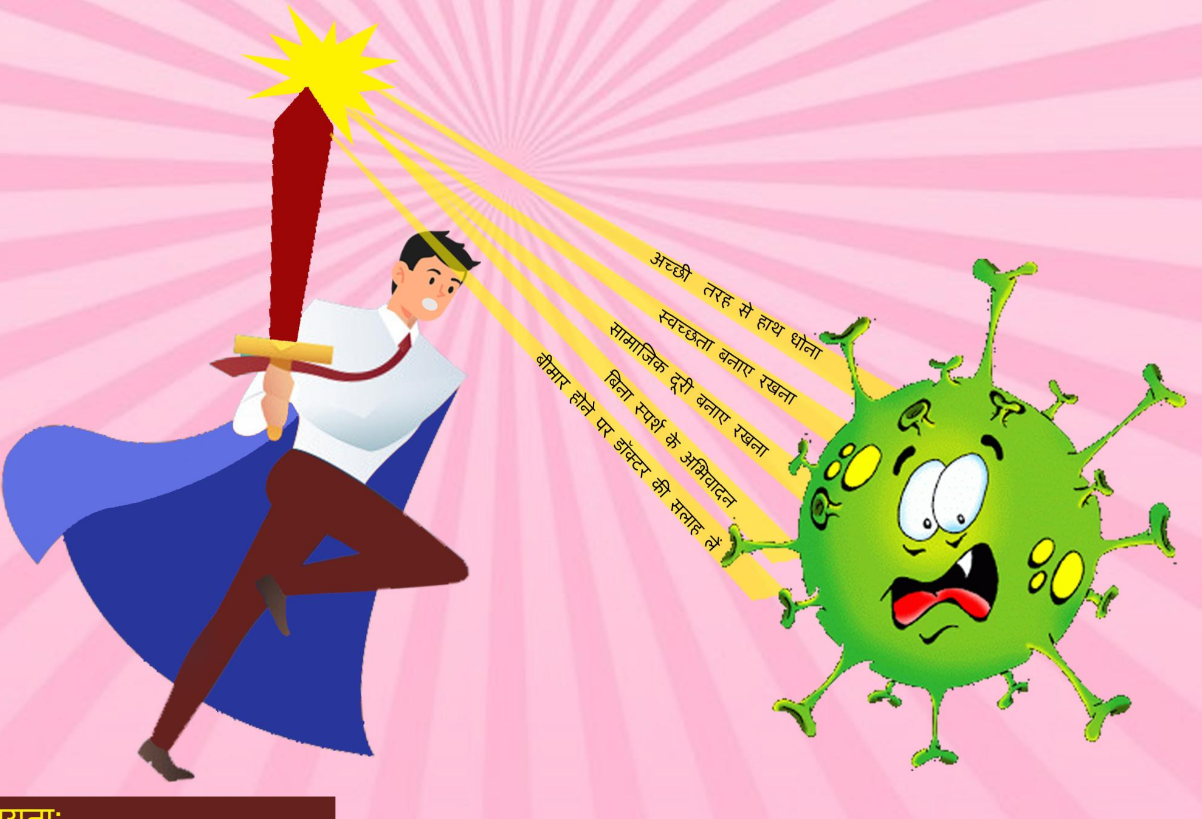
पंजाब यूनिवर्सिटी * PANJAB UNIVERSITY * 1947
POSTGRADUATE INSTITUTE OF MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH CHANDIGARH

सत्यमेव जयते
भारत सरकार

बच्चे,वायु और कोरोना: कौन जीतेगा लड़ाई ?

कोविड-19 जागरूकता के लिए कॉमिक

आम नागरिकों के मन में कोरोना वायरस को लेकर चिंताएं बढ़ी हैं और वे इसे खतरे के रूप में देख रहे हैं। लोगों को जागरूक बनाने के लिए अखबार, सोशल मीडिया और टेलीविजन का उपयोग किया जा रहा है।बच्चों से लेकर वयस्कों तक में होने वाली चर्चाओं का केंद्रबिन्दु कोरोनावायरस है।लेकिन 12 वर्ष से कम उम्र के बच्चों में कोरोनावायरस एक चिंता का विषय बन गया है क्योंकि वे इसके बारे में कुछ समझ नहीं पा रहे हैं और इसलिए परेशान हो रहे हैं। माता-पिता को बच्चों से बात करनी चाहिए और उनके सवालों का जवाब देना चाहिए। कभी-कभी माता-पिता व्यस्त हो सकते हैं। ऐसी स्थिति में वे बच्चों की जिज्ञासाओं को शांत नहीं कर सकते। इसे ध्यान में रखते हुए पीजीआईएमईआर – चंडीगढ़ और पंजाब विश्वाविद्यालय चंडीगढ़ ने कोरोनावायरस के खतरे के प्रति बच्चों को जागरूक बनाने के लिए एक कॉमिक तैयार किया है। इसमें यह भी बताया गया है कि सामान्य सावधानियों को अपनाकर हम कैसे सुरक्षित रह सकते हैं। इस कॉमिक का निर्माण मनोरंजन के साथ कुछ सीखने के उद्देश्य से किया गया है। इस कॉमिक से बच्चों को कोरोना को हराकर उससे बचाव और रोकथाम के हीरो बनने की प्रेरणा मिलेगी। 'वायु' एक वैश्विक नागरिक है जो हिमालय की तराई में निवास करता है। वह एक सुपर हीरो है, जो बेहतर जन स्वास्थ्य और पर्यावरण के लिए कार्य करता है। उसे कोरोना वायरस के वैश्विक खतरे से निपटने तथा बच्चों को कोरोनावायरस के डर से सुरक्षित करने के लिए बुलाया गया है।



तकनीकी सहायता:

ब्रेकिंग न्यूज़!
कोरोना वायरस
कोरोना?
कोरोना वायरस
पापा, टीवी पर यह क्या है कुछ को...को..ओ..कोरोना वायरस ?
बेटा, ऑफिस से आने के बाद मैं इसके बारे में तुम्हें बताऊंगा।
पापा ने कहा कि वे हमें बाद में बताएंगे। अभी हम कोरोनो वायरस के बारे में किससे पूछेंगे!
मुझे पता है कि हमें किसे बुलाना चाहिए!
वायु! वायु! वायु आओ और कृपया हमारी मदद करो!

ओह! लगता है बच्चे घबराए हुए हैं।
मुझे उनसे मिलने जाना चाहिए।
बच्चों, क्या हुआ?

वायु हमने टीवी में कोरोनावायरस के बारे में समाचार देखा है। क्या हमें चिंता करनी चाहिए?
बच्चों ! क्या आप जानते हैं कि कोरोनावायरस क्या है?
नहीं, वायरस क्या होते हैं?

वायरस रोगाणु (जर्म्स) की तरह होते हैं। ये बहुत छोटे संक्रामक कण हैं जो जीवों के अंदर रहते हैं।
क्या हम उन्हें देख सकते हैं?
नहीं, वे इतने सूक्ष्म होते हैं कि हम उन्हें नग्न आंखों से नहीं देख सकते हैं।
ओह!

वायु, हमें बताओ वायरस कैसे फैलता है?
वायरस अपने आप चल नहीं सकते, परंतु वे स्पर्श के माध्यम से आसानी से फैल जाते हैं।
यह कैसे? कृपया समझाओ।
यदि तुम्हें जुकाम है और तुम अपने हाथ से नाक पोछते हों।
इसके बाद यदि आप अपने दोस्त से हाथ मिलाते हैं तो आप अपने दोस्तों को वायरस दे देते हैं।
क्या ऐसा है?
हाँ

वायु, क्या वायरस दूसरे तरीको से भी हमें संक्रमित कर सकते हैं।
हां, वायरस हवा में तैर सकते हैं और इधर-उधर जा सकते हैं।
क्या सच में?
यही कारण है कि डॉक्टर और शिक्षक आपको छींकते या खांसते समय मुंह को ढकने की सलाह देते हैं।
वायरस हमारे शरीर में क्या करता है?
वायरस जब हमारे शरीर में प्रवेश करते है, तो वे हमारी कोशिका पर हमला करते हैं और इसे नियंत्रित करने का प्रयास करते हैं ताकि, अधिक वायरस पैदा हो सकें।

कोशिका में वायरस बढ़ते रहते हैं और जब एक कोशिका में बहुत अधिक वायरस भर जाते हैं तो इस कोशिका में विस्फोट होता है और वायरस दूसरी कोशिकाओं में फैल जाते हैं।

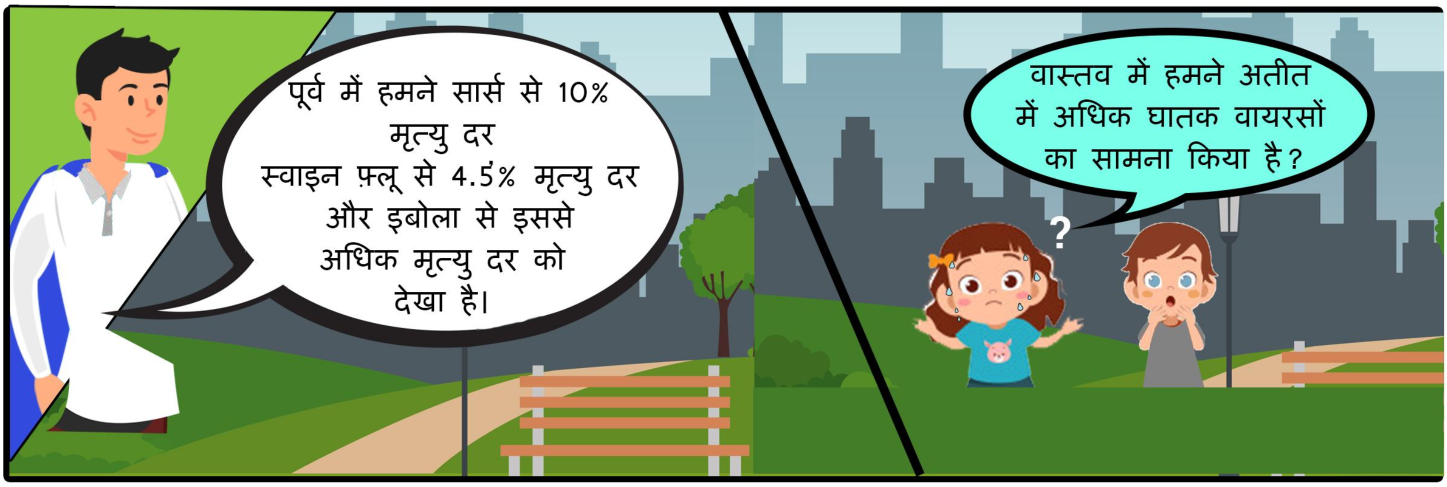
अच्छा,
वे हमें बीमार कर देते हैं?
हां, जब उनकी संख्या लाखों में हो जाती है। हमारे जीवन में वायरस कई बार हम पर हमला करते हैं लेकिन हमारा प्रतिरक्षा तंत्र हमें बीमारियों से बचाता है।

वायु, कृपया बताएं कि कोरोना वायरस अन्य वायरसों से कैसे अलग है?
बच्चे, कोरोना वायरस अन्य वायरसों की तरह ही है, जो हमें जुकाम, फ्लू और चेचक जैसी बीमरियां देते हैं।

ओह, मैं पिछले वर्ष ठंड था और कुछ दिन के लिए रुके थे।

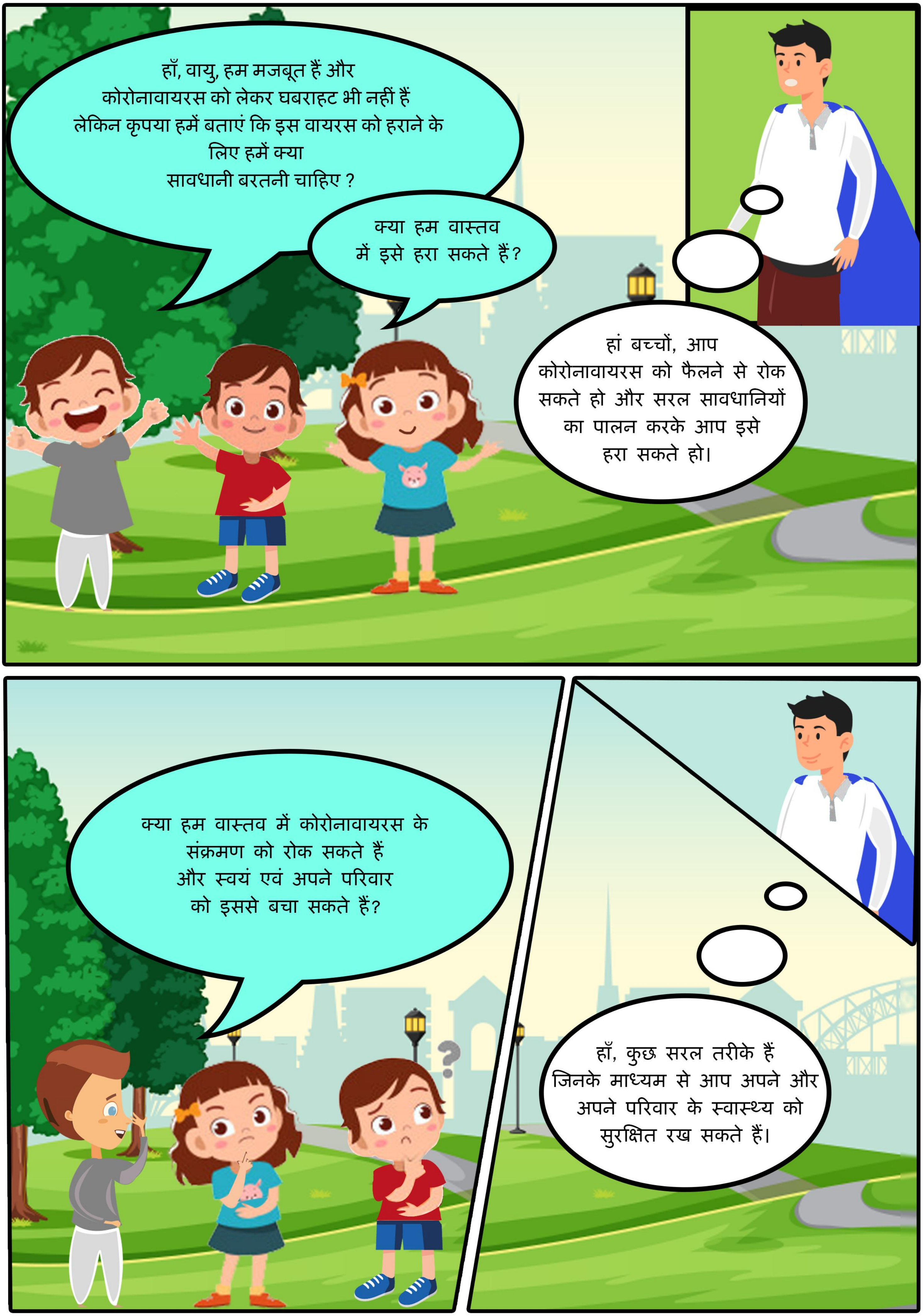
कोरोनावायरस के लक्षण क्या हैं
?
सर्दी, खांसी
खांसी, जुकाम, सिरदर्द, बुखार, सूखी खांसी और सांस लेने में तकलीफ जैसे लक्षण इसके संक्रमण के बाद दिखाई दे सकते हैं।
बुखार
सरदर्द
सांस लेने में तकलीफ
सूखी खाँसी

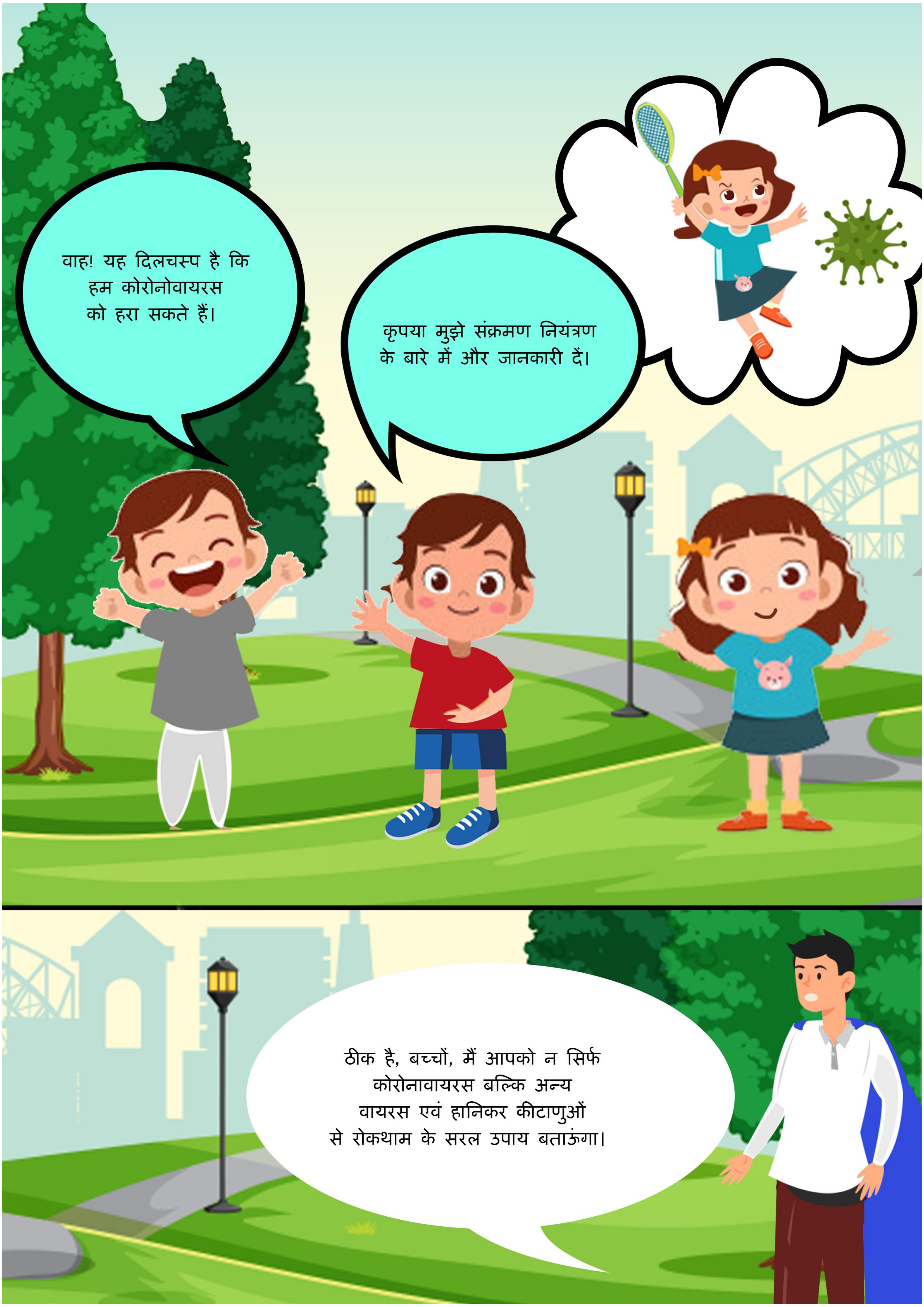
वायु, हम अखबारों और टीवी में देख रहे हैं कि हर कोई कोरोनावायरस के बारे में बात कर रहा है।
क्या हम सुरक्षित हैं वायु ?
बच्चों, आपको कोरोनोवायरस के बारे में चिंता करने की आवश्यकता नहीं है। हम सभी स्वस्थ रहेगें, अगर हम सरल रोकथाम के उपायों का पालन करेंगे।
लेकिन वायु, हमने पढ़ा है कि : चीन में बहुत लोगों की मृत्यु हो गई है और अन्य देशों में भी यह वायरस तेजी से फैल रहा है।
नहीं, हमें चिंता करने की जरूरत नहीं है, बस आपको कुछ नियमों का पालन करना है जो अभी मैं आपको बताऊँगा।
लेकिन क्यों?
कोरोनावायरस की मृत्यु दर 2% है। इसका अर्थ यह है कि अगर 100 लोग इस वायरस से संक्रमित हो जाते हैं, तो केवल 2 व्यक्तियों के मरने की संभावना है।


पूर्व में हमने सार्स से 10% मृत्यु दर स्वाइन फ़्लू से 4.5% मृत्यु दर और इबोला से इससे अधिक मृत्यु दर को देखा है।
वास्तव में हमने अतीत में अधिक घातक वायरसों का सामना किया है?
?

हां, कोरोनावायरस की मृत्यु दर कम है और हम सभी स्वस्थ रहेंगे।

तो, हमें कोरोनवायरस के बारे में चिंता करने की आवश्यकता नहीं है?
हाँ, हमें चिंता करने की आवश्यकता नहीं है लेकिन, हमें सावधानी बरतने की आवश्यकता है, और हमें कोरोनावायरस को लेकर घबराना नहीं चाहिए।


हाँ, वायु, हम मजबूत हैं और कोरोनावायरस को लेकर घबराहट भी नहीं हैं लेकिन कृपया हमें बताएं कि इस वायरस को हराने के लिए हमें क्या सावधानी बरतनी चाहिए ?
क्या हम वास्तव में इसे हरा सकते हैं?
हां बच्चों, आप कोरोनावायरस को फैलने से रोक सकते हो और सरल सावधानियों का पालन करके आप इसे हरा सकते हो।
क्या हम वास्तव में कोरोनावायरस के संक्रमण को रोक सकते हैं और स्वयं एवं अपने परिवार को इससे बचा सकते हैं?
हाँ, कुछ सरल तरीके हैं जिनके माध्यम से आप अपने और अपने परिवार के स्वास्थ्य को सुरक्षित रख सकते हैं।


वाह! यह दिलचस्प है कि हम कोरोनोवायरस को हरा सकते हैं।
कृपया मुझे संक्रमण नियंत्रण के बारे में और जानकारी दें।
ठीक है, बच्चों, मैं आपको न सिर्फ कोरोनावायरस बल्कि अन्य वायरस एवं हानिकर कीटाणुओं से रोकथाम के सरल उपाय बताऊंगा।

पहला उपाय यह है कि हमें साफ-सुथरा रहना चाहिए और स्वच्छता को बनाए रखना चाहिए, हाथों के लिए सैनिटाइजर का उपयोग करना चाहिए और अपने हाथों को अच्छी तरह से धोना चाहिए।
कीटाणुओं को मारने के लिए हम अपने हाथों को किस प्रकार ठीक से साफ कर सकते हैं?

रोगाणु और जीवाणु ऐसे स्थान पर छिप जाते हैं, जहाँ उन्हें मारना कठिन होता है। इसलिए, हमें अपने हाथों को अच्छी तरह से धोना चाहिए। अब मेरे साथ इन सात उपायों का पालन कीजिए।
हाथ धोने के निर्देश:
1
पानी और साबुन
2
हथेली से हथेली
3
अंगुलियों के बीच
4
अंगूठों पर ध्यान दें
5
हाथों के पीछे
6
कलाई पर ध्यान दें
7
स्वच्छ तौलिए से पोंछे

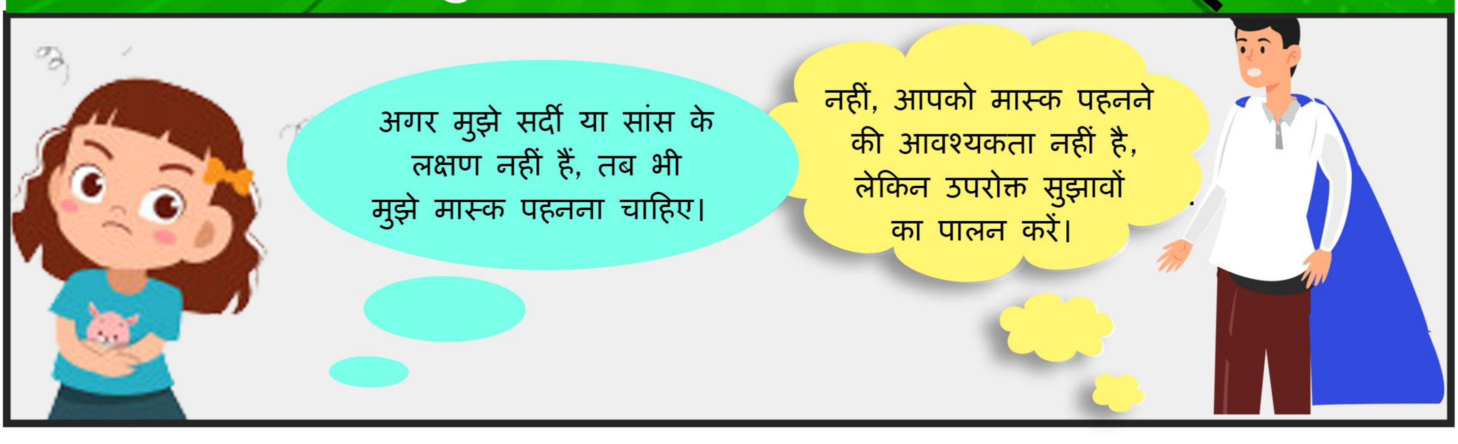
ठीक है बच्चों,
जैसा कि आप जानते हैं कि
वायरस छूने से फैलता है,
इसलिए पारंपरिक तरीकों
से अभिवादन करें।
इसका क्या मतलब है?

इस तरह से नमस्कार करें।
सलाम-वालेकुम
सभी को नमस्कार
नमस्ते
सत्-श्री-अकाल जी

इस तरह से नहीं।

अन्य उपाय के तौर पर जब आप भीड़भाड़ वाले स्थान पर जाये तो अपने चेहरे को मास्क से ढक लें।
क्या हम सभी को मास्क पहनने की जरूरत है?
नहीं बच्चों।

आपको केवल तभी मास्क पहनना होगा...
यदि आप एक स्वास्थ्य कार्यकर्ता हैं और श्वसन संबंधी लक्षणों वाले व्यक्तियों की देखभाल कर रहे हैं।
यदि आपको श्वसन लक्षण जैसे खांसी और सांस लेने में तकलीफ है।
आम जनता के लिए यह आवश्यक नहीं है जिनके श्वसन संबंधी लक्षण नहीं हैं।
यदि आप श्वसन संबंधी लक्षणों वाले व्यक्तियों की स्वास्थ्य देखभाल कर रहे हैं।


अगर मुझे सर्दी या सांस के लक्षण नहीं हैं, तब भी मुझे मास्क पहनना चाहिए।
नहीं, आपको मास्क पहनने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन उपरोक्त सुझावों का पालन करें।

लोगों से सामाजिक दूरी भी बनाए रखें
एक मीटर

भीड़भाड़ वाले स्थानों अथवा समारोहों में जाने से बचें।
घर पर रहें
ओह!!
इसीलिए हमारे
स्कूल बंद हैं।

बच्चों!
अगर जरूरी नहीं है,
तो कृपया ऐसे स्थानों की
यात्रा करने से बचें
जहां कोरोनोवायरस की सूचना है।
धन्यवाद वायु!
यदि संभव हो तो हम
अपने माता-पिता को
भी यात्रा से बचने
के लिए कहेगें।

यदि आपको खांसी, बुखार और सांस लेने में तकलीफ है
तो शीघ्र ही अपने चिकित्सक से संपर्क करें
और चिकित्सक की सलाह का पालन करें।
नमस्ते बच्चों।
बढ़िया! कोरोनावायरस या
अन्य कीटाणुओं को हराने
के लिए ये सरल उपाय हैं।

धन्यवाद, वायु! ये सरल उपाय हैं और इस तरह से हम कोरोनोवायरस को हरा सकते हैं।
हाँ, बच्चों! हम कोरोनोवायरस के साथ अन्य बिमारियों के संक्रमणों को भी हरा सकते हैं।
आइए सरल उपायों का पालन करें और वायरस तथा अन्य बिमारियों के संक्रमण को रोककर हीरो बनें।

वाह! हम बिमारियों के संक्रमण के सिलसिले को तोड़ देंगे।
यह अच्छा है, कृपया अपने मित्रों को भी सिखाएं और इन तेजी से फैलने वाले कीटाणुओं और वायरस को रोकें।

ठीक है बच्चों, अब मुझे बताओ,
आप कोरोनोवायरस को कैसे हरा सकते हो?

हाथ ठीक प्रकार से धोकर।
लोगों से एक निश्चित दूरी बनाए रखकर।
एक मीटर
पारंपरिक रूप से अभिवादन करके।
उचित स्वच्छता बनाए रखकर।
बीमार होने पर चिकित्सक की सलाह का पालन करके।

धन्यवाद, बच्चों। आप मेरे हीरो हैं! यदि आप बाहर नहीं जा सकते हैं तो घर के अंदर खेलें।
धन्यवाद, वायु।

वाह! अब हम घर के अंदर खेल सकते हैं।
हाँ! हम घर के अंदर ही किताबें और कॉमिक्स पढ़ते हुए कुछ रोचक खेल जैसे कि पहेली, कैरम, लूडो,शतरंज , जेंगा खेल सकते हैं।

मैं अपने दोस्त तथा
परिवार को सिखायूँगा कैसे
कोरोनावायरस को हराना।
मैं भी|
मैं भी|
ओके बच्चों सुरक्षित रहो
अलविदा!
मैं एक नई कॉमिक पढ़ूंगा|
KID, VAAYU, & CORONA.
कौन लड़ाई जीतता है?
मैं खेल रहा हूँ
कैरम बोर्ड
मैं एक किताब पढ़ूंगा

कोरोना वायरस

9 से 12 वर्ष आयु वर्ग के बच्चों के लिए:

कोरोनावायरस, वायरस का एक बड़ा परिवार है जो सामान्य सर्दी से लेकर गंभीर बीमारियों तक का कारण बनता है, जैसे कि मिडिल ईस्ट श्वसन सिंड्रोम (एमईआरएस- सीओवी) और गंभीर तीव्र श्वसन सिंड्रोम (एसएआरएस-सीओवी)। इस संक्रमण के सामान्य लक्षणों में श्वसन संबंधी, सर्दी, बुखार, खांसी और सांस लेने में तकलीफ जैसे लक्षण शामिल हैं। अधिक गंभीर मामलों में, इस संक्रमण से निमोनिया, गंभीर तीव्र श्वसन सिंड्रोम, गुर्दे खराब होना और यहां तक कि मृत्यु भी हो सकती है।

(स्रोत: डब्ल्यूएचओ, 2020)

अवधारणा, आलेख और विचार : ©

डॉ. रविन्द्र खैवाल,
एडिशनल प्रोफेसर, पर्यावरण स्वास्थय
सामुदायिक चिकित्सा तथा लोक स्वास्थय विभाग,
पीजीआईएमईआर, चंडीगढ़-160012, भारत।
Khaiwal@yahoo.com, Khaiwal.ravindra@pgimer.edu.in

डॉ. सुमन मोर,
एसोसिएट प्रोफेसर एंड चेयरपर्सन,
पर्यावरण अध्ययन विभाग,
पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़-160014, भारत।

योगदान :

आदित्य खैवाल, अंकुर स्कूल, चंडीगढ़,भारत

लक्ष्य खैवाल, चितकारा इंटरनेशनल स्कूल, चंडीगढ़,भारत

अंचिता ठाकुर और कीर्ति दत्त, पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़ ,भारत

ग्राफिक्स : सोनाली वर्मा और श्रुति गोविल, पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़ ,भारत

तकनीकी सहायता :

राष्ट्रीय रोग नियंत्रण केंद्र (एनसीडीसी), नई दिल्ली ,भारत

आभार :

हैल्थ केयर विदाउट हार्म (एचसीडब्ल्यूएच)
चंडीगढ़ प्रदूषण नियंत्रण समिति (सीपीसीसी)
पर्यावरण, वन और जलवायु परिवर्तन मंत्रालय