

# बच्चे, वायु और कोरोना:

क्या हम महामारी को हरा सकते हैं?

(कोविड -19 की रोकथाम के लिए एक कॉमिक श्रृंखला)



डॉ रविन्द्र खैवाल  
डॉ सुमन मोर



# बच्चे, वायु और कोरोना: क्या हम महामारी को हरा सकते हैं?

(कोविड -19 की रोकथाम के लिए एक कॉमिक श्रृंखला)

आम नागरिकों के लिए कोरोनावायरस एक बढ़ती चिंता और कथित खतरा बन चुका है। सभी उम्र की आबादी खुद को जागरूक करने के लिए उपलब्ध मीडिया का जैसे कि समाचार पत्र, सोशल मीडिया और टेलीविजन का उपयोग कर रही है। वयस्कों से लेकर बच्चों तक सभी में, इन दिनों सबसे अधिक चर्चा कोरोनावायरस के आसपास ही केंद्रित है। लेकिन बच्चों के लिए, विशेष रूप से 14 वर्ष से कम आयु के लिए, कोरोनावायरस चिंता का कारण बन गया है क्योंकि वे जटिल सूचना को समझने में सक्षम नहीं होते हैं और चिंतित हो जाते हैं। माता-पिता को उनसे बात करनी चाहिए और उनके प्रश्नों का प्यार से उत्तर करना चाहिए ताकि वे घबराएं नहीं।

कभी-कभी माता पिता व्यस्त होते हैं और उनके प्रश्नों का समाधान नहीं दे पाते हैं। इसको ध्यान में रखते हुए पीजीआईएमईआर -चंडीगढ़, भारत और पंजाब विश्वविद्यालय - चंडीगढ़ भारत ने कोरोनावायरस के खतरे के बारे में बच्चों को जागरूक करने और सरल एहतियाती कदमों के माध्यम से सुरक्षित रहने के लिए कॉमिक के इस दूसरे भाग का निर्माण किया। यह कॉमिक सीखने के साथ-साथ बच्चों को उत्साहित करने के लिए बनाई गई है और कोरोना और अन्य संक्रामक कीटाणुओं को हराकर रोकथाम का नायक बनने के लिए प्रेरित करने के लिए बनाई गई है।



तकनीकी सहयोग:



बच्चे घर के अंदर खेल रहे हैं, और एक बच्चा (आदि) एक टेलीफोन कॉल उठाता है और वह कूदने लगता है।



तम्हें पता है वह 3 महीने के लिए गए थे, लेकिन वह जल्दी आ रहे हैं।

मेरे पिताजी एक व्यापार यात्रा के लिए इटली में थे और वह आज वापस आ जाएंगे।

आदि, क्या हुआ! तुम इतने खुश क्यों हो?

यह तो बहुत अच्छी खबर है।



लेकिन क्यों? सब ठीक तो है!

तम्हे याद है, वायु ने हमें कोरोनावायरस संक्रमण के बारे में बताया था। वह वायरस इटली और अन्य देशों में तेजी से फैल चुका है।





वाह !



ग्लोबमास्टर एक बड़ा हवाई जहाज है जिसका इस्तेमाल परिवहन के लिए किया जाता है और आपदाओं के दौरान प्रभावित लोगों को ले जाने / निकालने के लिए भी किया जाता है।



शुक्रिया भारतीय वायु सेना! ❤️



अगले दिन, जब बच्चे मिलते हैं।

तुम चिंतित दिख रहे हो,  
आदि!  
क्या तुम्हारे पिताजी वापस  
आ गए हैं?

हाँ,  
मेरे पिताजी  
वापस आ गए हैं।  
लेकिन अगले दो  
हफ्तों तक मैं उनसे  
नहीं मिल सकता।

मैंने माँ से बात की, और उन्होंने  
मुझे बताया कि वह एक ऐसे देश  
से वापस आ रहे हैं, जिसमें  
कोरोनावायरस फैला हुआ है और  
इसलिए उन्हें दो हफ्तों के लिए  
क्वारेन्टाइन में रखा गया है।

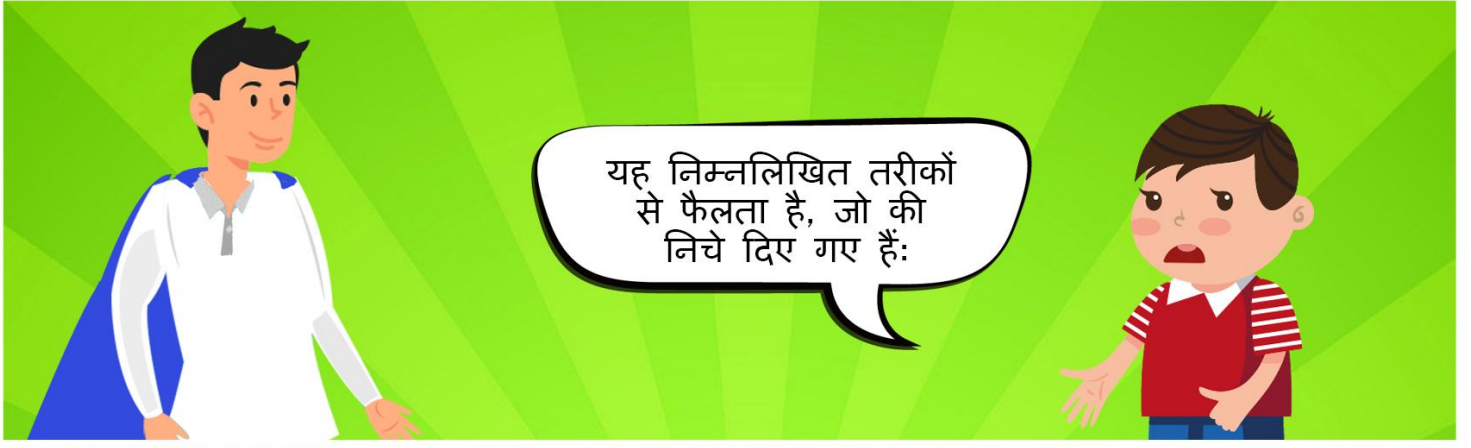
ओह, इसीलिए तुम  
घबराए हुए हो! पर  
तुम अपने पिताजी से  
क्यों नहीं मिल सकते  
?

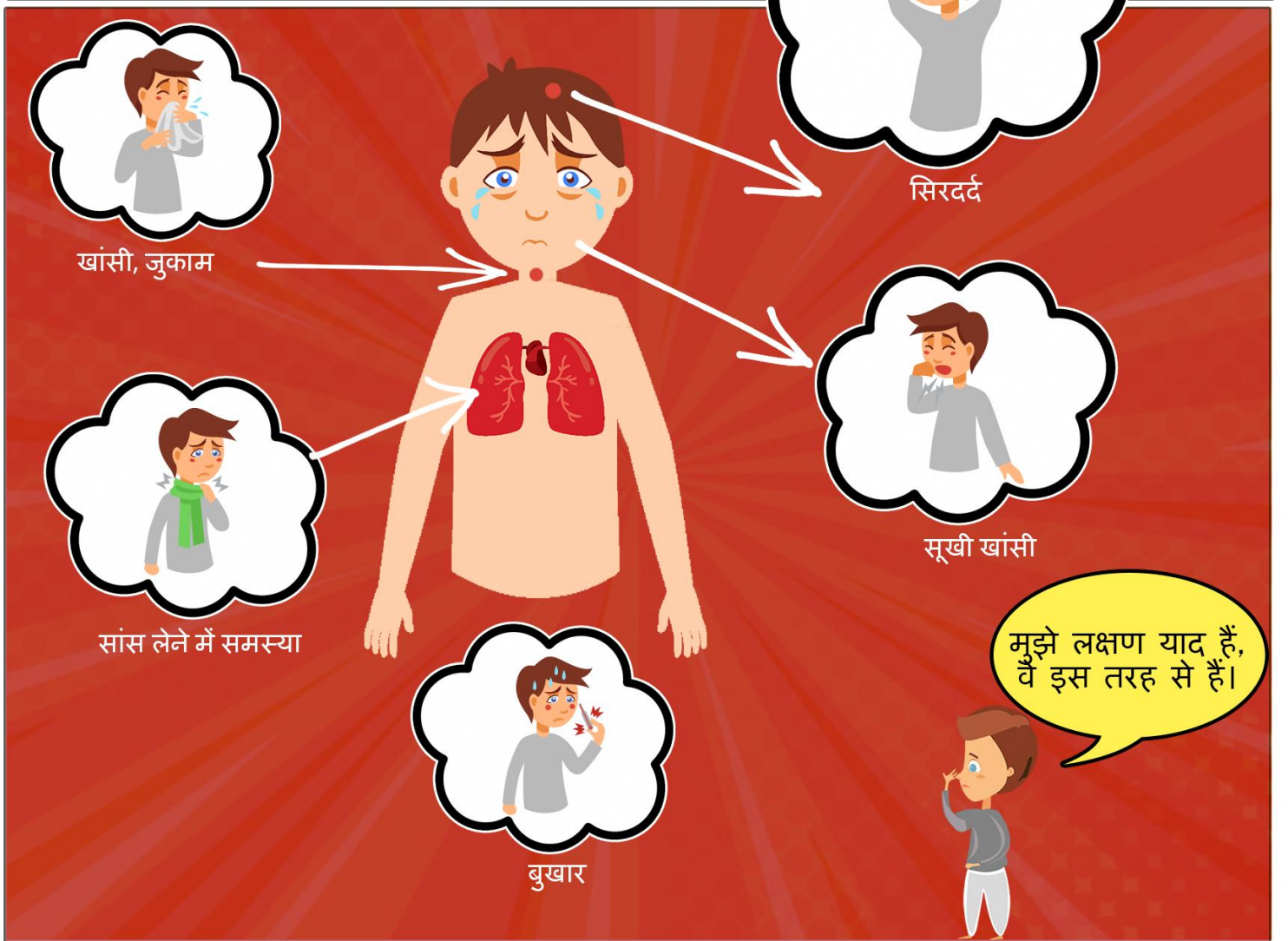
क्व.. क्व.. क्वारेन्टाइन

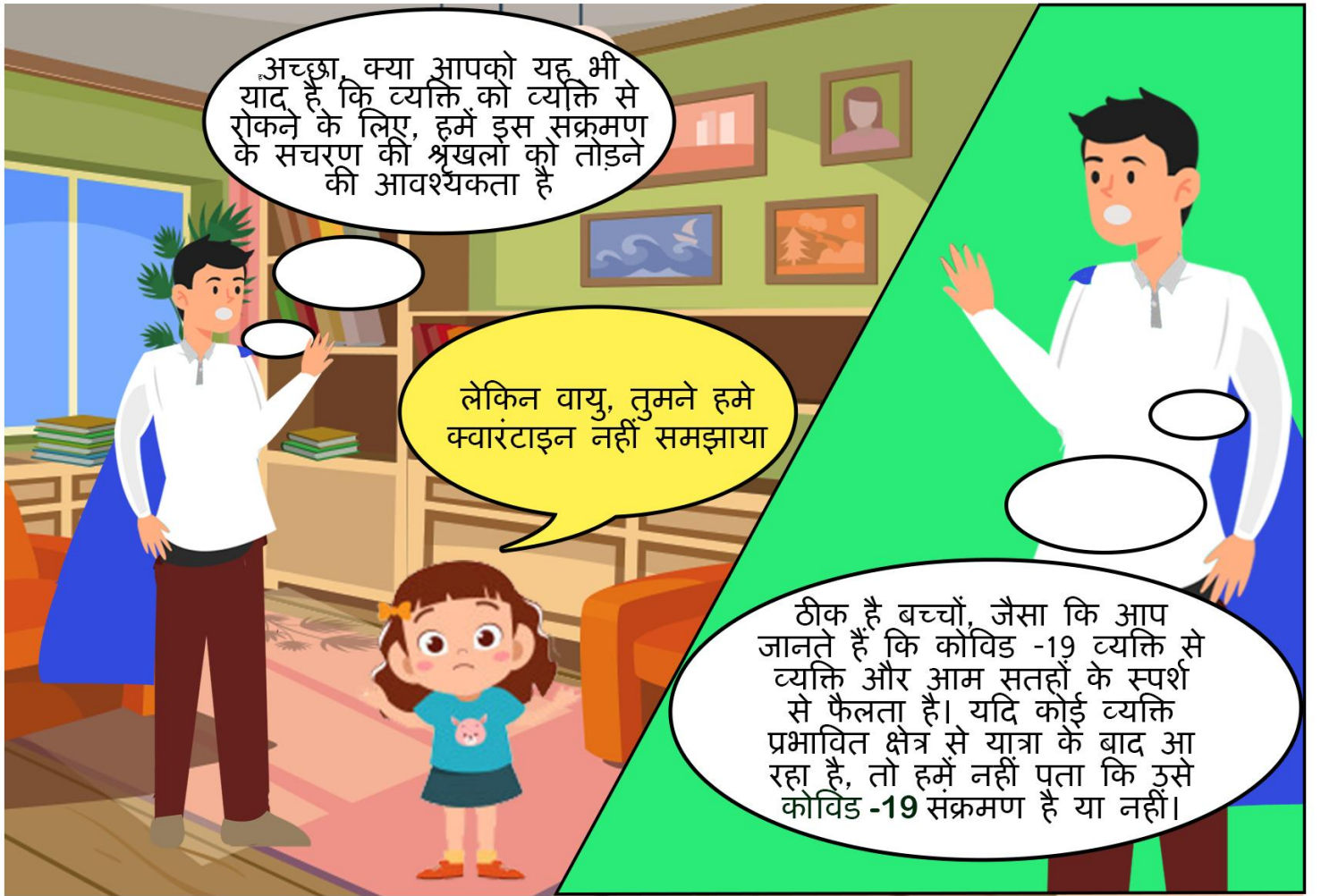














ओह, मैं अंतर बताऊंगा।

"आइसोलेशन?"

"क्वारेन्टाइन?"

उन लोगों के लिए जो बीमार हैं।

संक्रमित लोगों को उन लोगों से अलग करता है जो संक्रमित नहीं हैं।

ऐसे लोगों के लिए जो संक्रमित लोगों के संपर्क में आए थे, लेकिन संक्रमित नहीं हैं।

ऐसे लोगों पर लागू होता है जो हो संक्रमित भी सकते हैं या नहीं भी।

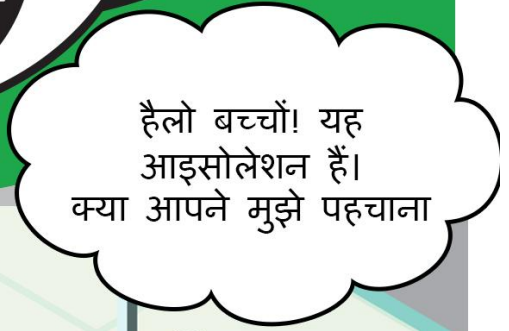
अस्पताल के अंदर उचित उपचार के लिए अनुमति देता है।

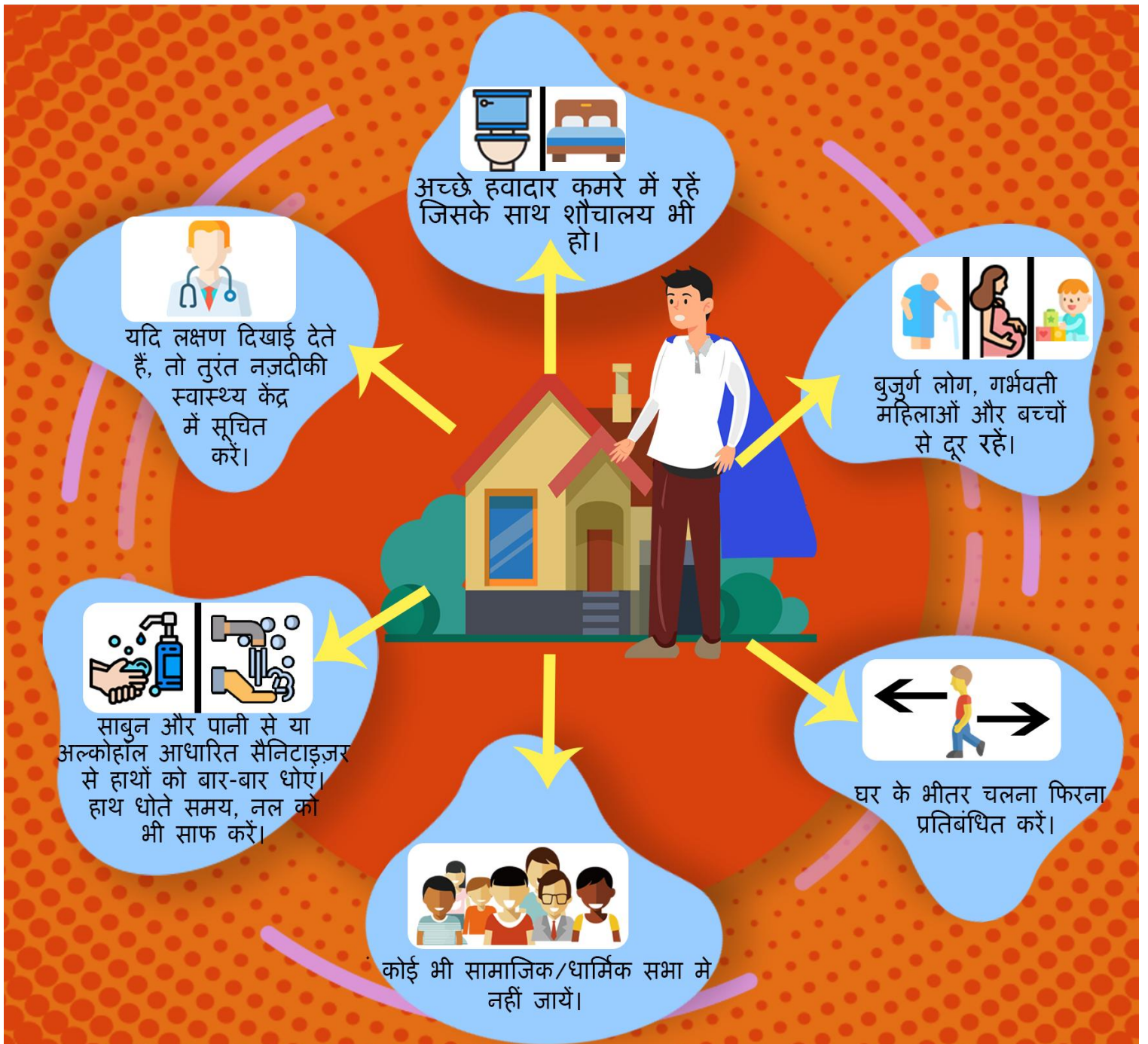
उचित संक्रमण नियंत्रण और स्टैरलाइजेशन (विसंक्रमण) उपायों की आवश्यकता होती है।

14दिनों तक, लोगों को निर्दिष्ट स्थान जैसे कि अपना घर पर रहना पड़ सकता है।

पीपीई (व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण) उन लोगों के संपर्क के लिए आवश्यक नहीं है जो बीमार नहीं हैं।







धन्यवाद वायु, हमारे पास कुछ और प्रश्न भी हैं।

ठीक है! कृपया मुझसे पूछें। मैं तुम्हारी सारी शंकाओं को दूर कर दूंगा।

सतहों को छूने और सार्वजनिक परिवहन में यात्रा करते समय या मोबाइल फोन का उपयोग करते समय किन बातों का ध्यान दिया जाना चाहिए?

यदि आप गाड़ी ले रहे हैं, या लिफ्ट के बटन को या बसों के हैंडल को छू रहे हैं तो उसके पश्चात तुरंत अपने हाथों को पानी और साबुन से धो लें।

क्या हम जंक फूड, अंडा या चिकन खा सकते हैं? क्या यह वायरस चिकन, अंडे और मांस उत्पादों को खाने से फैलता है?

हमें जंक फूड खाने से बचना चाहिए और स्वस्थ आहार खाना चाहिए। इस बात का कोई प्रमाण नहीं है कि ठीक से पका हुआ मांस या चिकन खाने से यह संक्रमण होता है।

क्या इस संक्रमण के लिए कोई दवाई है?

नहीं, अब तक संक्रमण के लिए कोई विशिष्ट दवाई नहीं है, लेकिन रोकथाम ही एकमात्र कुजी है और हमें उस पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए।

क्या हमें महंगे मास्क या सर्जिकल मास्क खरीदने की ज़रूरत है? क्या इससे वाकई कोई मदद मिलेगी?

नहीं, अत्यधिक महंगे मास्क खरीदने की कोई आवश्यकता नहीं है। सर्जिकल मास्क काफी हैं! खासी/छींकते समय अपनी कोहनी को मुंह के पास रखकर उपयोग करना पर्याप्त है।

मुझे आशा है कि आपके सभी प्रश्नों के उत्तर मिल गए होंगे।

धन्यवाद वायु, लेकिन मेरे पास एक प्रश्न और है?







इस महामारी का आंकलन प्रभावित या मरने वाले लोगों की संख्या से नहीं करना चाहिए। यह दर्शाती है कि बीमारी एक बड़े वैश्विक रूप में फैल गई है और संक्रमण को रोकने के लिए सरकारों और लोगों को अत्यंत आवश्यक कदम उठाने की ज़रूरत है।

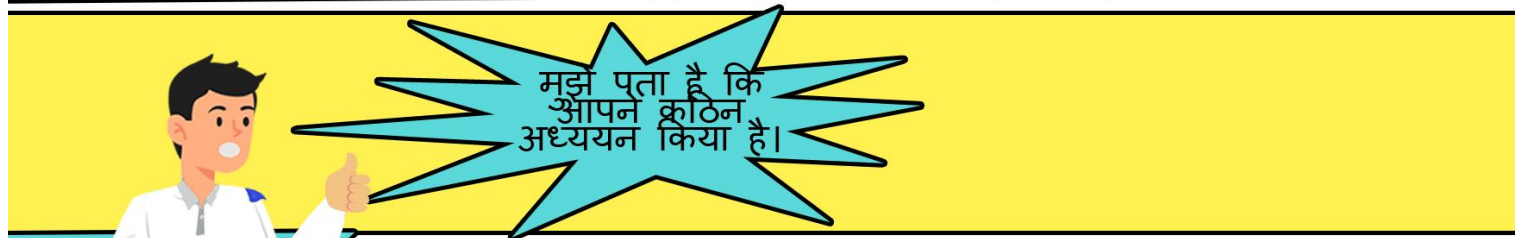
क्या यही कारण है कि हमारे स्कूल कुछ हफ्तों के लिए बंद कर दिए गए हैं

बिल्कुल सही।

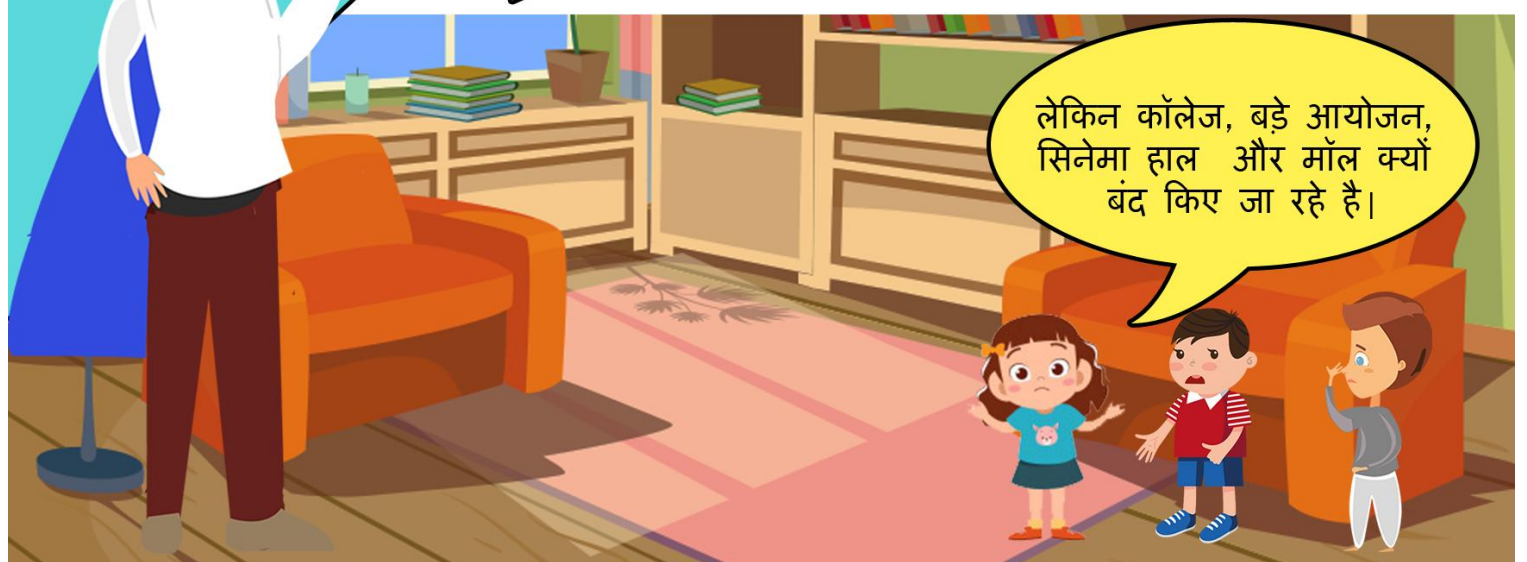


हमारी परीक्षाओं का क्या होगा? हमने कड़ी तैयारी की थी। क्या हम सभी उसी कक्षा में रहेंगे।

घबराओ नहीं! बीमारी के कम होने के तुरंत बाद परीक्षा आयोजित की जाएगी और आप सभी को परीक्षा के परिणाम के आधार पर अगली कक्षा में पदोन्नत किया जाएगा।



मझे पता है कि आपने कठिन अध्ययन किया है।



लेकिन कॉलेज, बड़े आयोजन, सिनेमा हॉल और मॉल क्यों बंद किए जा रहे हैं।



**बाहर ना जायें।**

क्या आपको याद है कि मैंने आपको सार्वजनिक स्थानों पर जाने से मना किया था और यदि जाने कि ज़रूरत पड़ती है तो मास्क पहन कर जाएँ क्योंकि यह बीमारी एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को छूने से फैलती है।

हाँ! हमें याद है।



कुछ लोग कोरोनावायरस बीमारी से संक्रमित हो सकते हैं, और उसके लक्षण अभी नहीं दिख रहे होंगे। ये लोग अन्य स्वस्थ लोगों को प्रभावित कर सकते हैं।

इसलिए सरकार ने उन जगहों को बंद कर दिया है जहाँ लोग अक्सर इकट्ठा होते हैं। यह कोविड-19 बीमारी के सामुदायिक संचरण को नियंत्रित करने में मदद करेगा।

हमें इस रोग का सामुदायिक संचरण बंद करना होगा, हम आपके द्वारा दिए गए निर्देशों का पालन करेंगे।

लेकिन वायु मुझे नहीं पता कि सामुदायिक संचरण कैसे होता है।

इस बीमारी के फैलने के 4 प्रमुख चरण हैं:



**चरण 1: बाहरी जगहों से आए मामले।**

संक्रमण वाले देश से आए संक्रमित लोग।

**चरण 2: स्थानीय संचरण।**

संक्रमण वाले देश से आए संक्रमित लोगों के संपर्क में आने से लोगों में संक्रमण फैलना।

**चरण 3: सामुदायिक संचरण।**

यदि संक्रमित लोग अपने आप को क्वारंटाइन प्रतिबंधित नहीं करते हैं, तो वे दूसरे लोगों में संक्रमित सतहों के माध्यम से संक्रमण फैला सकते हैं।

**चरण 4: महामारी में बदलना।**

संक्रमण के प्रसार की इस श्रृंखला के प्रतिक्रिया से मामलों में भारी बढ़ोतरी होती है।



हम चरण 2 में हैं, लेकिन एहतियात और जागरूकता के माध्यम से, हमें इसे चरण 3-सामुदायिक संचरण तक पहुंचने से रोकना होगा।

अच्छा!



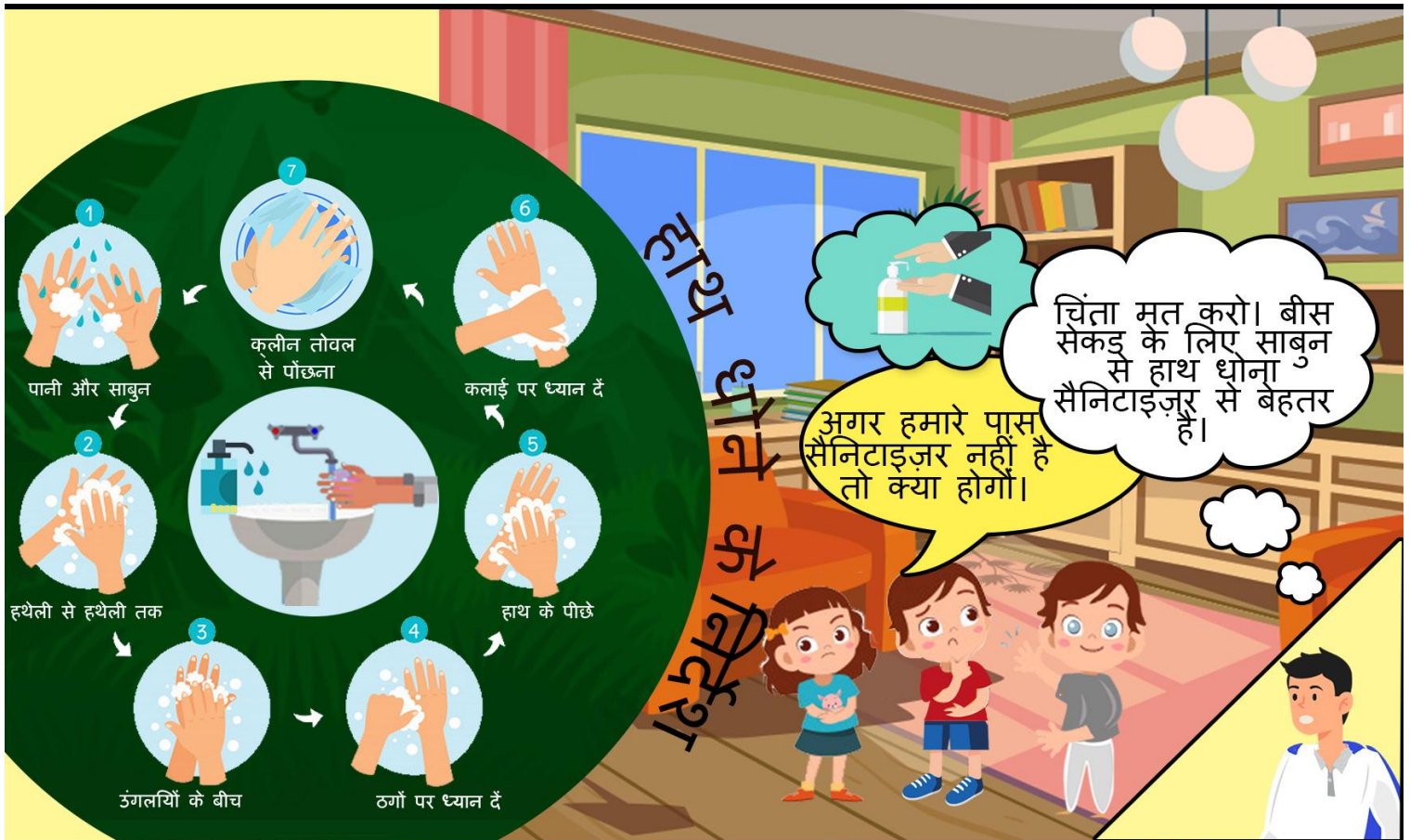
हम पहले से ही सावधानी बरत रहे हैं। हम और क्या अतिरिक्त करने की आवश्यकता है।

मैं समझता हूँ बच्चों! लेकिन इस बीमारी को हराने के लिए हर व्यक्ति को मिलकर काम करने की जरूरत है।



हम सब मिलकर काम करेंगे। कृपया हमें बताएं कि कोरोनावायरस को हराने के लिए हम और क्या कर सकते हैं।

जब आप बाहर से घर वापस आते हैं तो अपने हाथों को अच्छी तरह से धोएं या हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।



हाथ धोने के निर्देश



चिंता मत करो। बीस सेकंड के लिए साबुन से हाथ धोना सैनिटाइज़र से बेहतर है।

अगर हमारे पास सैनिटाइज़र नहीं है तो क्या होगा।



मॉल, सिनेमा तथा सामाजिक सभा और बड़े सामूहिक कार्यक्रमों में ना जाएं।



फ्लू के लक्षण दिखने वाले दोस्तों और रिश्तेदारों से मिलने ना जाएं।



कीटाणुनाशक का उपयोग करके फर्श को साफ करें।



अन्य  
व्यक्तियों में शामिल  
होना

सरकारी सलाह का पालन करें  
**जनता कर्फ्यू**  
22 मार्च 2020  
शाम 7 से 9 बजे



जहां तक हो सके घर पर ही रहें। अच्छी किताबें पढ़ें, इनडोर गेम खेलें, परिवार के साथ घर पर समय बिताएं।



भयभीत ना हों और भयभीत दोस्तों एवं परिवार के सदस्यों को समझाएं।



छींकते और खांसते समय सावधानी बरतें।

कोरोनावायरस को हराने के लिए हम और क्या कर सकते हैं?



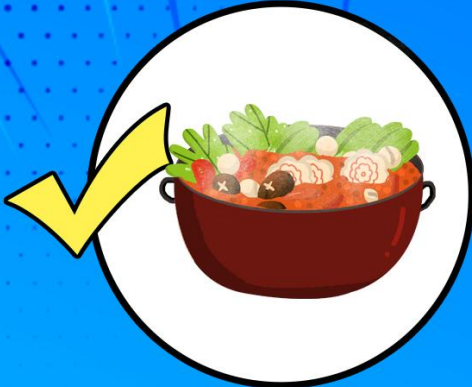
योग और ध्यान



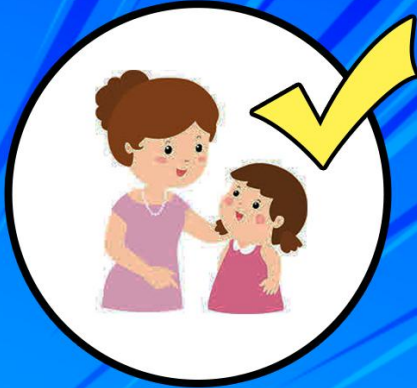
भरपूर मात्रा में तरल पदार्थ



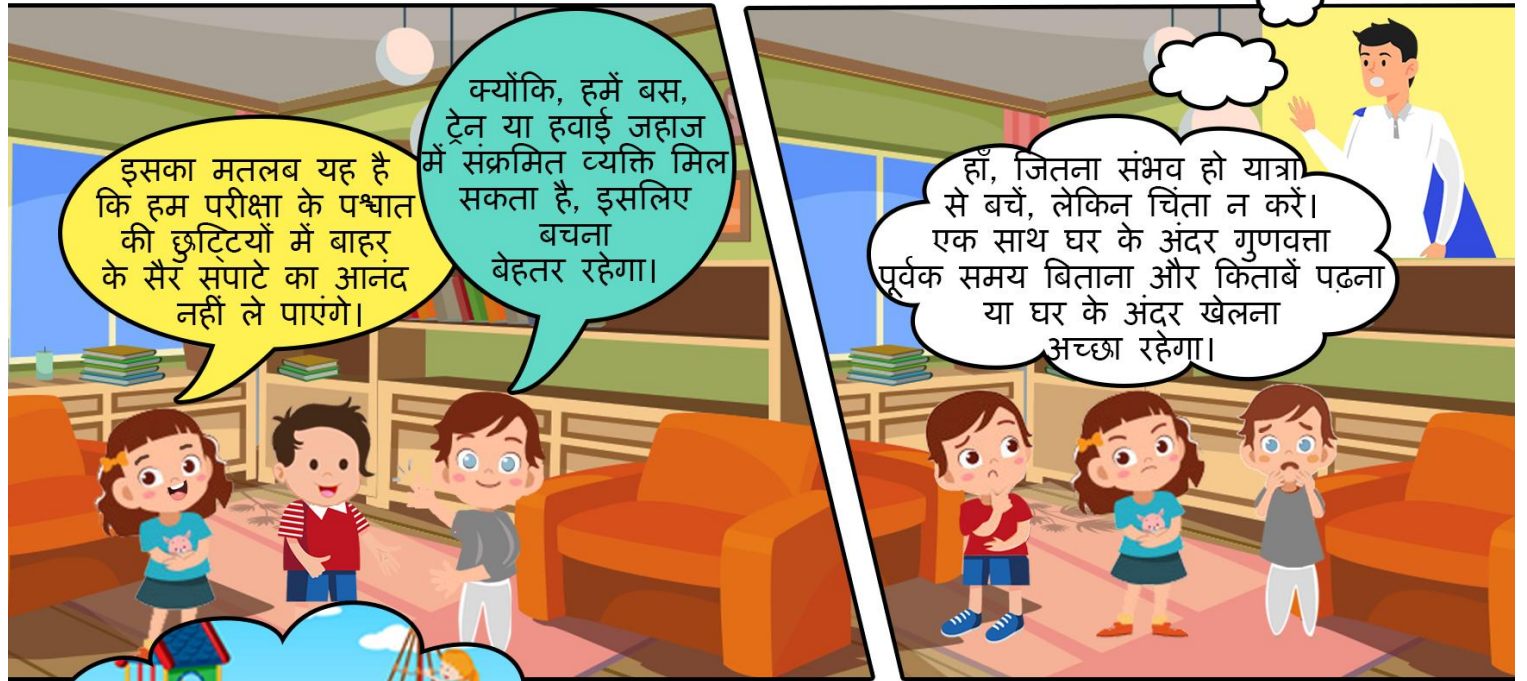
घर पर रहना



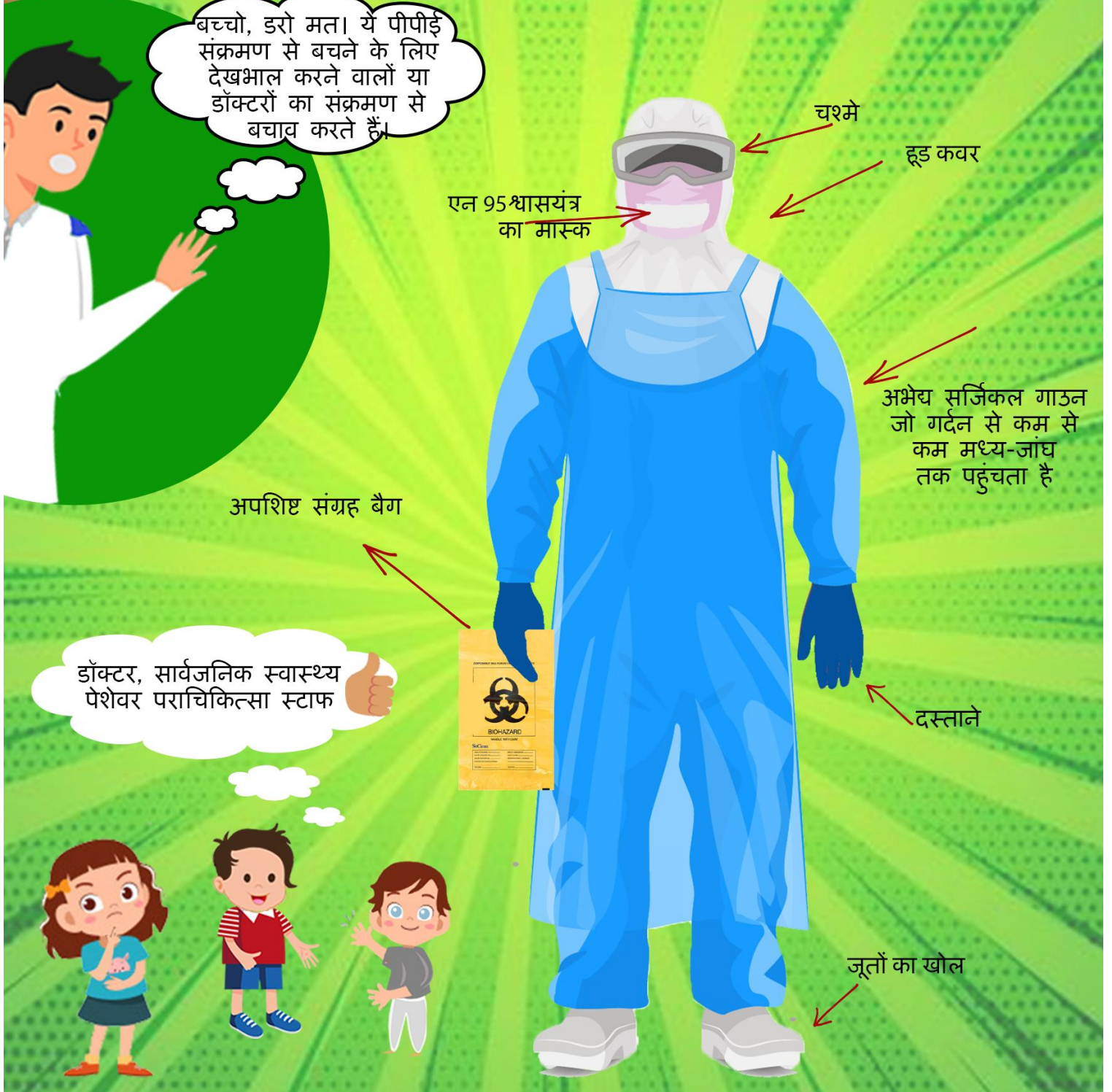
अच्छी तरह से पका हुआ मांस खाएं



माता-पिता की सुलाह का पालन करें

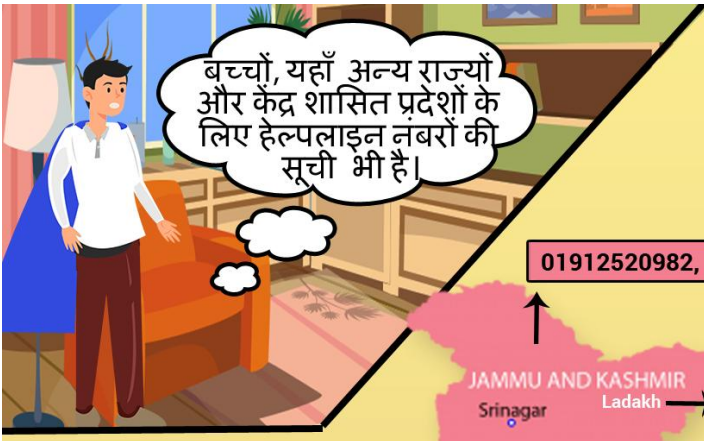












बच्चों, यहाँ अन्य राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों के लिए हेल्पलाइन नंबरों की सूची भी है।



सत्यमेव जयते

Government Of India



**हेल्पलाइन नंबर**  
**1075,**  
**+91-11-23978046**  
**Email Id : ncov2019@gov.in,**  
**ncov2019@gmail.com**



वाह! यह अच्छा है।  
 धन्यवाद स्वास्थ्य  
 मंत्रालय।

लक्षणों से पीड़ित व्यक्ति को डॉक्टर को अपनी हाल ही की यात्रा का इतिहास बताना चाहिए। इससे डॉक्टर को तेजी से पहचानने और निदान करने में मदद मिलेगी।

वायु, यह बहुत बढ़िया बात है। मदद के लिए शुक्रिया।

ओके बच्चों सुरक्षित रहें, अलविदा!

अलविदा वायु। अगली बार मिलेंगे।

लेकिन आदि के पिता का क्या होगा?



दो हफ्ते बाद:

आदि की माँ आदि के पिताजी के साथ एक कार में आ रही हैं। वे सभी खुश हैं।



वायु ने तुम्हें क्या सिखाया है?

उन्होंने हमें सिखाया कि कैसे हम सरल उपायों से कोरोनावायरस को हरा सकते हैं।

उन्होंने हमें कोरोनावायरस को हराने के लिए सार्वजनिक स्वास्थ्य ढाल का मन्त्र भी बताया।

सरल उपाय  
कोरोना भगाएं







# कोविड -19 रोकथाम के लिए सार्वजनिक स्वास्थ्य ढाल



कोरोनावायरस को हराने के लिए वायु की ढाल: इस कॉमिक्स के महानायक, वायु ने कोरोनावायरस के प्रसार को रोका और इसे सार्वजनिक स्वास्थ्य दृष्टिकोण की एक ढाल का उपयोग करके हराया।

यह ढाल सार्वजनिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों, चिकित्सा चिकित्सकों पैरामेडिकल स्टाफ और अन्य हितधारकों के ज्ञान और अनुभव द्वारा संचालित है, जो सभी कोरोनावायरस के प्रसार को रोकने और इसे हराने के लिए मिलकर काम कर रहे हैं।

वायु उन सभी और विशेष रूप से बच्चों के लिए आभारी हैं, जिन्होंने कोरोनावायरस के खिलाफ लड़ाई जीतने में उसकी मदद करेंगे।

## अवधारणा, आलेख और विचार ©

डॉ. रविन्द्र खैवाल,  
एडिशनल प्रोफेसर पर्यावरण स्वास्थ्य,  
सामुदायिक चिकित्सा तथा लोक स्वास्थ्य विभाग,  
पिजीआईएमईआर, चंडीगढ़-160012, भारत।  
[Khaiwal@yahoo.com](mailto:Khaiwal@yahoo.com), [Khaiwal.ravindra@pgIMER.edu.in](mailto:Khaiwal.ravindra@pgIMER.edu.in)



डॉ. सुमन मोर,  
एसोसिएट प्रोफेसर एवं चेयरपर्सन,  
पर्यावरण अध्ययन विभाग,  
पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़-160014, भारत।  
[sumanmor@yahoo.com](mailto:sumanmor@yahoo.com), [sumanmor@pu.ac.in](mailto:sumanmor@pu.ac.in)



## योगदान

लक्ष्य खैवाल, चितकारा इंटरनेशनल स्कूल, चंडीगढ़, भारत।  
आदित्य खैवाल, अंकुर स्कूल, चंडीगढ़, भारत।  
कीर्ति दत्त और अंचिता ठाकुर, पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़।  
ग्राफिक्स: सोनाली वर्मा, पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़।  
सपोर्ट: श्रुति गोविल, तनबीर सिंह, साहिल कुमार, आकाश बिस्वाल  
निताशा विग और अक्षि गोयल



## 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

