



राष्ट्रीय बहुदिव्यांगजन सशक्तीकरण संस्थान, चैन्नई.

नॅक मानांकीत, आय.एस.ओ. ९००१/२०१५

(दिव्यांगजन सशक्तीकरण विभाग,

सामाजीक न्याय आणि अधिकारीता मंत्रालय भारत सरकार)



समाज कार्य विभाग

कार्यक्रम आणि सेवा

पाठयक्रम : दिव्यांगजनाच्या परिवाराची क्षमता

विकास कार्यक्रम

कोविड-१९ या साथीच्या रोगाचा वाढता प्रसाराने संक्रमण दराचे वक्रीकरण करणे हा लॉकडाऊनच्या तंत्राचा प्रमुख उद्देश आहे.

- लॉकडाऊन (बंदी) मुळे दिव्यांगाच्या परिवारावर याचा विपरीत परिणाम झाला आहे.
- लॉकडाऊन मुळे दिव्यांगजनाच्या पारिवारीक सदस्यात चिंता, भय, अपराधीपणा आणि राग यांचा भावनिक ताण पडल्याने त्यांच्या दैनंदिन जीवनातील निर्णयप्रक्रिया आणि आत्मविश्वासावर प्रभाव पडतो.
- क्षमता निर्माण विकास कार्यक्रमाच्या प्रशिक्षणामुळे दिव्यांगव्यक्तीच्या परिवारातील सदस्यांना आत्मविश्वास, सहानुभुती, निर्णयक्षमता आणि समायोजन क्षमता इ. सुधारण्यात मदत करणे हा प्रमुख उद्देश आहे.

मालिका - १

कोविड-१९ (कोरोना) विषाणुच्या संक्रमणामुळे दिव्यांगजन आणि

पारिवारीक सदस्यासाठीची आरोग्य आणि स्वच्छता

Coronavirus

लेखक

:

श्रीमती शांलिनी कलपूर्णिमा

(चिकित्सक सामाजीक कार्यकर्ती)

श्री राजेश रामचंद्रन (पुनर्वसन अधिकारी)

डॉ. ए. अमरनाथ (विभाग प्रमुख, सामाजीक कार्य)

मराठी अनुवादक

:

श्री जगन रघुनाथ मुद्गडे

सहाय्यक अधिव्याख्याता विशेष शिक्षण विभाग,

सी.आर.सी. नागपूर

दिव्यांगजन आणि पारिवारीक सदस्यांची लॉकडाऊन काळातील आरोग्य आणि स्वच्छता देखभाल



प्रत्येकाने कोविड-१९ च्या विषाणुच्या संक्रमणापासून बचाव करण्याकरीता चांगल्या प्रकारे स्वच्छता जपली पाहिजे. दिव्यांगजनात आरोग्य आणि संक्रमणाची समस्या सामान्याच्या तुलनेने धोका जास्त असतो. दिव्यांगजनात तुलनेने अकार्यक्षमता आणि सामाजीक दृष्ट्या एकाकी असल्याने साथीच्या रोगात त्यांचे आरोग्य जास्त धोक्यात असते.

आरोग्य म्हणजे काय ?

जागतीक आरोग्य संघटनांच्या मते, आरोग्य म्हणजे, "व्यक्तीच्या शारीरिक मानसिक आणि सामाजीक स्थिती उत्तम असणे न की केवळ रोग किंवा अशक्तपणा नसणे होय." म्हणजेच व्याख्येप्रमाणे आजार नसल्यास व्यक्ती निरोगी असल्याचे म्हणता येणार नाही.

स्वच्छता सर्वात जास्त गरजेची आहे. स्वच्छता म्हणजे चांगले आरोग्य राखण्यासाठी चांगल्या सवयीचे पालन करणे होय. स्वच्छता ही वैयक्तिक किंवा सामाजीक पातळीवरची असू शकते.

स्वच्छतेचे प्रकार

अ) वैयक्तिक स्तरीय

ब) सामाजीक स्तरीय

अ) वैयक्तिक स्वच्छता :

कोविड १९ किंवा इतर संक्रमणापासून स्वतःचा बचाव करण्याचा सर्वात महत्वाचा उपाय म्हणजे स्वच्छता होय. यात शारिरीक स्वच्छता, शारिरीक व्यायाम आणि पुरेशी झोप इ. चा समावेश होतो.

कोरोना पासुन स्वतःचा आणि प्रियजनांचा बचाव करण्यासाठी स्वच्छतेचे विषयक काही महत्वपूर्ण सूचना

१. हाताची स्वच्छता :

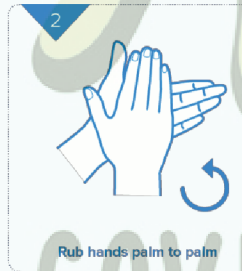
हात स्वच्छता राखल्याने तुम्ही स्वतःस व इतरांना आजारी होण्यापासुन रोखण्याचा सर्वात महत्वाचा उपाय आहे. योग्य पध्दतीने हात स्वच्छ केल्याने तुम्ही कोरोना व इतर सर्दी, ताप या सारख्या संक्रमणापासुन बचाव करु शकता.

- दोन्ही हात स्वच्छ आणि वाहत्या पाण्याखाली ठेवा.
- साबण / हॅन्डवॉशने दोन्ही हाताच्या सर्व बाजुवर किमान २० सेंकद घासून हात धुवा, अंगठी वापरत असल्यास तिच्या खालचा भाग स्वच्छ करण्यास विसरु नका. तुमच्या बोटांचे पुढचे टोक खूप महत्वाचे असते कारण व्यक्ती सातत्याने चेहरा, नाक, कान आणि डोळे यावर बोट ठेवतो, अश्याने विषाणु पसरतो.

- **घासणे** : दोन्ही हात एकावर एक करुन घासा
- **धुवणे** : साबणाने घसलेले दोन्ही हात वाहत्या पाण्याने धुवा.
- **कोरडे करणे** : स्वच्छ टॉवेलने तुमचे हात पूर्णपणे कोरडे करा.



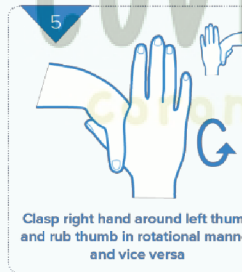
Wet hands and apply soap



Rub hands palm to palm



Cusp back of fingers into opposing palm and rub side to side



Clasp right hand around left thumb and rub thumb in rotational manne and vice versa



Rinse hands under running water



Dry hands thoroughly

२. शौच स्वच्छता :

मुलास प्रत्येक वेळी शौचालयाचा वापर केल्यानंतर निर्जंतुक साबणाने हात धुण्यास शिकविणे.

३. स्नान स्वच्छता :

दररोज साबणाने स्नान करावे. यामुळे शरिरावरील धुळ, घाण जखमा आणि घाम दूर होतो.

४. नखांची स्वच्छता:

मानवी नखे हे जंतु आणि जीवाणुंचे खास मित्र असतात म्हणून न कापलेल्या हातांनी जेवण करणे धोक्याचे असते.

५. अन्नाची स्वच्छता :

अन्न स्वच्छता ही उत्पादन पासून ते खाण्यापर्यंत येण्याच्या प्रक्रियामध्ये अन्न दुषित होऊ शकते. म्हणून अन्नाच्या पुरेश्या स्वच्छते अभावी कोरोनाचे संक्रमण होऊ शकते.

- ताजी फळे व भाजीपाल्यातून माती, मलई जंतु आणि किटकनाशके काढून टाकण्यासाठी स्वच्छ पाण्याने धुवून घ्या यामुळे जंतु कमी होतात.

- कोविड-१९ च्या प्रकोपाच्या समयी जागतीक आरोग्य संघटना व्दारे पोषणविषयक सल्ला.

चांगले पोषण व जलपान व आवश्यक असते. जे लोक संतुलित व पोषक आहार नियमित पणे होतात त्यांच्यात रोगप्रतिकारशक्ती मजबूत होऊन दीर्घकालीन व संक्रमित आजाराचा कमी करून निरोगी ठेवतात. पुढील सूचनांचे पालन करा.

- दररोज ताजे आणि प्रक्रिया न केलेले अन्नपदार्थ खाणे.

- ताजी फळे, भाज्या, पालेभाज्याए (उदा. दाळी, कडधान्ये) सुकामेवा आणि संपूर्ण धान्य (गहू, ज्वारी, तांदुळ, बटाटा) आणि माँस, मच्छी व अंडी यांचे नियमित सेवन करा.

- फराळासाठी उच्च साखर, चरबी किंवा मीठ युक्त पदार्थ टाळून त्याएवजी कच्च्या भाज्या व ताजी फळांचे सेवन करा.

● भाज्या किंवा फळ्यास जास्त शिजवू नये कारण त्यामुळे उपयुक्त जीवनसत्वांचा -हास होतो.

● **दररोज मुबलक पाणी पिणे.**

● जीवनात पाण्यास खूप महत्व आहे. पाण्यामुळे रक्तातील पोषक घटक आणि संयुगे वाहून त्या वेळी जातात. शरिराचे तापमान पाण्यानेच नियंत्रित होते. मलनिसारण होते तसेच पाण्यानेच सांध्या मध्ये पोषक तेल आणि मऊ पणा येतो

प्रतिदिन ८-१० ग्लास पाणी पिणे

● पाण्यासोबत तुम्ही इतर पेये पण पिऊ शकता पण पाणी सर्वात उत्तम असते. तुम्ही फळे, भाज्यांचा रस तसेच लिंबु सरबत, चहा, कॉफी पण पिऊ शकता. पण जास्त गोड तसेच कॉफीचे प्रमाण किमान ठेवणे हिताचे ठरते. अतिगोड व प्रक्रिया केलेले पेये पिऊ नये.

चरबी आणि तेलयुक्त पदार्थांचे माफक सेवन करणे.

● असंतृप्त चरबी असलेले पदार्थ उदा. मासे, अॅव्होकॅडो, सुकामेवा, ऑलिव्ह ऑईल, सोया, सनफ्लॉवर व कॉर्न आईल इ. तसेच संतृप्त चरबीयुक्त पदार्थ उदा. सिंगध मासे, लोणी, पाम व नारीयल तेल इ. चे योग्य व माफक प्रमाणात सेवन करावे.

● लाल मास टाळून त्याऐवजी कमी चरबी युक्त कोंबडीचे मास व मासे अन्नपदार्थात निवडा

● प्रक्रिया केलेले मांस खाण्याचे टाळावे कारण त्यात जास्त चरबी आणि मीठ असते.

● प्रक्रिया केलेले अन्न फास्त फूड, स्नॅक्स, तेलकट पदार्थ, पिझ्झा, कुकीज, मार्गारिन्स हे पदार्थ खाणे टाळा कारण हे औद्योगिकदृष्ट्या उत्पादित असतात आणि त्यात ट्रान्सफॅट्स असतात.

मीठ आणि साखर कमी खाणे.

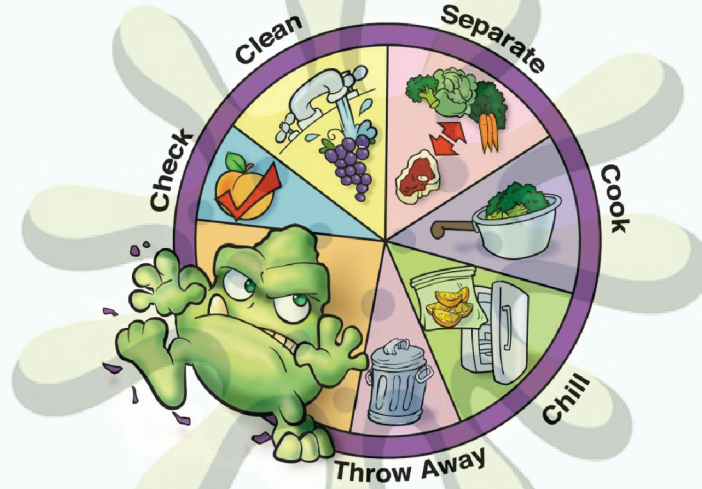
● स्वयंपाक करतांना मीठ आणि सोडियम मसाले (सोया सॉस आणि फिश सॉस) चा कमीत कमी वापर करणे.

- रोजच्या जेवणात नियमितपणे ५ ग्रॅमपेक्षा (एक चमचा लहान) जास्त आयोडाइज्ड मीठ वापरू नये.
- जास्त मीठ असलेली पदार्थ खाणे टाळावे.
- सॉफ्ट ड्रिंक्स किंवा सोडा पिणे टाळावे कारण त्यात जास्त प्रमाणात साखरेचा वापर केलेला असतो,

बाहेरचे खाद्यपदार्थ टाळा.

लोकांचा संपर्क टाळण्यासाठी घरचे पदार्थ खाणे आणि संपर्कातून होणारा कोविड-१९ चा धोका कमीत कमी करणे.

आकृती २



६. घरातील पृष्ठभाग (फरशी) स्वच्छ ठेवा.

कोविड-१९ माणसासोबत किती दिवस राहू शकतो या बाबत माहिती नाही पण जंतुनाशकामुळे आपण त्याला संपवू शकतो. यासाठी स्वच्छतेच्या काही मंत्र दिले आहेत.

सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल ने प्रमाणीत केलेलेच उत्पादने वापरली पाहिजेत ज्या घरगुती किटकनाशकात कमीत कमी ७० टक्के अल्कहोलचे प्रमाण असावे ज्यामुळे कोरोना विषाणू विरुद्ध प्रभावी ठरतात.

सर्वप्रथम घरातील पृष्ठभाग (फरशी) झाडूने स्वच्छ करून जंतुनाशक उत्पादकाने भिजवून काही काळ तसेच ठेवा. आणि त्यानंतर तो पुसून टाका.

जास्त वापरात येणारे पृष्ठभागाची स्वच्छता.

दरवाज्याच्या कोंड्या (हॅन्डल) फोन, रिमोट लाईटचे बटन, बाथरूमचे उपकरणे या सारख्या वस्तुंना सारखा स्पर्श होत असतो त्यामुळे यांना सॅनिटायझ करून घ्यावे.

● घरातील आडव्या पृष्ठभागाच्या वस्तु जशा की टी-टेबल, बाकडे, किचन टेबल, डेक्सटॉप इ. ठिकाणी आपल्या खोकल्यातुन किंवा शिकण्यातुन या वस्तुवर पसरतात म्हणुन यांची वारंवार सफाई करणे.

७. झोप (निद्रा)

● झोप ही मानवाच्या मुलभुत गरजापैकी एक आहे. कोरोना पासुन बचाव करण्यासाठी नियमित पुरेशी किमान आठ तासाची झोप आवश्यक असते. ज्यामुळे व्यक्ति शारिरीक आणि मानसिक दृष्ट्या सुदृढ होतो.

● पुरेश्या झोपेमुळे मनुष्याच्या प्रतिकारशक्तीची वाढ होते. रात्रीच्या झोपेमुळे शरिरातील संरक्षण यंत्रणा मजबुत होते. संशोधनातुन असे सिध्द झाले आहे की, अपु-या निद्रेमुळे दिलेल्या लसीचा प्रभाव कमी प्रमाणात होतो.

● चांगल्या व पुरेशा झोपेमुळे मेदूंची कार्यक्षमता वाढते. यातुन आपली तर्कशक्ती, कल्पनाशक्ती, समस्याशोधन, स्फूर्ती, अध्ययन आणि निर्णयक्षमता इ. मानसीक कार्य प्रभावीपणे घडतात. म्हणुन मुले आणि प्रौढांसाठी झोप महत्वाची आहे.

● झोपेमुळे माणसाचा स्वभाव प्रसन्न होतो. झोपे अभावी व्यक्तीची चिडचिड होते, कार्यउर्जा कमी होते आणि नैराश्य वाढते.

● पुरेश्या झोपेमुळे मानसिक आरोग्य सुधारते झोपेअभावी व्यक्तित्त नैराश्य, चिंता, अक्षमता आणि आघात, आजारांनंतर येणारा तणाव इ. वाढ होते आणि पर्यायाने व्यक्तीचे मानसिक स्वास्थ्य बिघडते.

● सुदृढ झोपेमुळे आरोग्य उत्तम होते. म्हणुनच कोरोना विषाणू साथीच्या निमित्ताने झोप किती महत्वाची आहे यासाठी आपले लक्ष वेधले आहे.

ब) सामाजीक स्वच्छता :

आपण राहत असलेल्या आणि इतर सार्वजनीक ठिकाणीची स्वच्छता म्हणजे सामाजीक स्वच्छता होय चांगल्या स्वच्छ वातावरणाचा व्यक्तीच्या शारिरीक व मानसिक स्थितीवर खूप मोठा सकारात्मक प्रभाव पडतो.

● सामाजीक दूरी (अंतर)

समाजातील कोणताही सदस्य जर खोकलत किंवा शिकत असेल तर त्याच्याशी आपले किमान एक मीटर (तीन फुट) अंतर राखले पाहिजे. कारण यातुन कोरोना विषाणूचा प्रसार होऊ शकतो. यांच्यातील अंतर जर जवळ असेल तर श्वसनासोबत विषाणूचा प्रवेश शरिरात होतो म्हणुन सामाजीक अंतराचे पालन करणे गरजेचे आहे.

● श्वसन स्वच्छतेचा सराव :

स्वतः आणि सभोवतालच्या व्यक्तीनी श्वसनसंबधी स्वच्छतेची काळजी घेतली पाहिजे. जेव्हा कोणीही खोकलत किंवा शिकत असतांना दुमडलेल्या कोपराने, रुमाल किंवा टिश्युपेपरने तोंड झाकुन घेणे, कारण थेंबापासून कोरोना, सर्दी फ्लू इ. विषाणू पासून संरक्षण करता येते.

● कच-याची विल्हेवाट :

सार्वजनीक ठिकाणी कच-याची योग्यपणे विल्हेवाट न केल्यास अस्वच्छता निर्माण होऊ शकते. कच-याच्या चुकीच्या व्यवस्थापनामुळे उंदीर व इतर जीवांची अनियंत्रित वाढ होऊन रोगराईचा प्रसार होऊन मानवास आजारी बनवतात. म्हणुन कच-याची शास्त्रीय विल्हेवाट लावणे गरजेचे असते.

---OO---

REFERENCE:

- <https://byjus.com/biology/health-and-hygiene/>
- <https://theconversation.com/people-with-a-disability-are-more-likely-to-die-from-coronavirus-but-we-can-reduce-this-risk-134383>
- https://www.who.int/foodsafety/areas_work/food-hygiene/en/
- <http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html>
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- <https://www.sleepfoundation.org/sleep-guidelines-covid-19-isolation>
- <https://ya-webdesign.com/explore/family-cartoon-png/>
- <https://www.initial.com.au/blog/the-9-steps-of-proper-hand-washing/>
- <http://www.rdstraining.co.uk/level-3-award-in-supervising-food-safety-in-catering/>

प्रकल्पनिर्माता : समाजकार्य, सेवा आणि कार्यक्रम विभाग
एन.आय.ई.पी.एम.डी. चेन्नई

मराठी अनुवादक : श्री जगन रधुनाथ मुदगडे
सहाय्यक अधिव्याख्याता विशेष शिक्षण विभाग,
सी.आर.सी. नागपूर

सल्लागार : डॉ. हिमांगशुदास,
निर्देशक, एन.आय.ई.पी. एम.डी., चेन्नई.
श्री शंकरा नारायण,
उप निदेशक (प्रशासन) एन.आय.ई.पी. एम.डी., चेन्नई.
श्री एस. विजयाराघवन
वित्त अधिकारी, एन.आय.ई.पी. एम.डी., चेन्नई.
श्री राजेश रामचंद्रन
(पुनर्वसन अधिकारी), माहिती आणि मिडीया अधिकारी,
एन.आय.ई.पी. एम.डी., चेन्नई.
डॉ. रोशन बिजली,
निर्देशक, सी.आर.सी, कोझीकोड
श्री रमेश कुमार पांडे,
निर्देशक, सी.आर.सी, गोरखपुर
श्री. गुरुबक्ष जगोटा,
निर्देशक सी.आर.सी, नागपूर

**समाजकार्य विभाग आणि सेवा कार्यक्रम विभागाकडून
तांत्रिक सहायता**

१. डॉ. आर. मणिगनंदन
२. श्री ऐ. सॅक्टीव्हल
३. श्रीमती सी. कयालविझही
४. श्रीमती शैलेजा एम.
५. श्री इंनियालक्ष्मणराज
६. श्री जीवा प्रेम
७. श्री सतिश
८. श्रीमती मर्लिन
९. श्रीमती चित्रा
१०. श्री. शकील
११. श्रीमती -विभिशिका