भारत में कोविड़–19 संकट से निपटने के लिए कोविड उपयुक्त (सुरक्षात्मक) व्यवहारों के व्यापक प्रोत्साहन संबंधी कार्यवाही के लिए आह्वान

वर्तमान स्थिति और चुनौति

भारत में 2020 के अंत से 2021 अप्रैल माह के अंत तक लगभग 1 करोड़ 80 लाख कोविड–19 के मामले दर्ज किए हैं। संक्रमित लोगों के लिए अति आवश्यक चिकित्सा सेवाऐं पहुचाने के प्रयास जारी हैं ताकि उनके स्वास्थ्य को बिगड़ने से रोका जा सके एवं मृत्यु से बचा सके। साथ ही उन लगभग 128 करोड़ लोगों की एक विशाल आबादी की, जो कि वर्तमान में संक्रमित नहीं हैं मगर जिन्हें इस संक्रामण का खतरा है, के रक्षा करने के लिए भी तत्काल कार्रवाई करना है। व्यापक टीकाकरण के साथ साथ, कोविड उपयुक्त व्यवहार (सीएबी) भी इस समाधान का एक महत्वपूर्ण एवं आवश्यक पहलू है।

सीएबी वह सुरक्षात्मक व्यवहार हैं जो कोविड–19 रोग के लिए जिम्मेदार नोवेल कोरोनावायरस के संचरण को धीमा कर देते हैं या रोकते है। महामारी के प्रारंभिक चरण में जब संक्रमण की दर कम थी, साबुन के साथ नियमित और अच्छी तरह से हाथ धोना, मास्क का उपयोग और शारीरिक (सामाजिक) दूरी जैसे सुरक्षात्मक उपायों को प्रोत्साहित किया गया था। जैसे–जैसे महामारी बढ़ी, संक्रमण बढ़ता गया, सुरक्षात्मक उपायों पर हमारी समझ और संदेश विकसित हुए और स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय[1] द्वारा विभिन्न कोविड उपयुक्त व्यवहारों की पहचान करी गयी।

कोविड उपयुक्त व्यवहार पर कार्रवाई के लिए तर्क और भारत की दूसरी कोविड–19 लहर के दौरान इसका महत्व

- कोविड–19 एक संक्रामक बीमारी है जो सांस और संपर्क मार्गों से आसानी से फैल सकती है। जब एक संक्रमित व्यक्ति साँस लेता है, खाँसता, छींकता या बोलता हैए कोविड–19 के वायरस उनकी मुंह और नाक से निकलती बूंदों से फैलता है।ˋ। इसके अतिरिक्त, लोग दूषित सतह को छूने के बाद अपनी आंख, मुंह या नाक को छूएं तो भी संक्रमण फैल सकता है।
- नए साक्ष्य बताते हैं कि संक्रमित व्यक्ति की मुंह और नाक से निकलती बूंदों में छुपे कोरोनोवायरस बंद तथा गैर–हवादार कमरे कें वातावरण में कुछ घंटों के लिए रह सकते हैं और ऐसे जगह में रहने वाले लोगों में इसका फैलने का खतरा बढ़ जाता है।
- जैसे ही महामारी की पहली लहर कुछ हद तक नियंत्रण में आई, कई कोविड उपयुक्त व्यवहारों का चलन प्रायः कम हो गया, जिससे संक्रमण की संभावना बढ़ गई।
- कोविड–19 के समय पर एवं वयापक पहचान करने के लिए बड़े पॅमाने में परीक्षण की आवश्यकता है। परन्तु परीक्षण सुविधाओं पर अत्यधिक दबाव होने के साथ साथ देश में कई स्थानों पर, ऐसी सुवविधाएं या तो बदतर हालत में हैं नहीं तो है ही नहीं।
- कोविड–19 के अधिकांश मामले हल्के होते हैं जिसमें अस्पताल में भर्ती होने की आवश्यकता नहीं होगी। ये पर्याप्त सावधानी बरतने और चिकित्सीय सलाह के बाद घर पर ही ठीक हो जाएंगे। मध्यम और गंभीर मामले, साँस लेने में कठिनाई और अन्य जटिलताओं वाले लोगों को तत्काल चिकित्सा देखभाल की आवश्यकता होगी। ऐसे में संक्रमणों को रोकने से इस समय हमारी स्वास्थ्य प्रणाली पर बोझ कम हो जाएगाए जो कि इस समय अधिक मरीजों की वजह से चरमरा रही है।

[1] स्रोत: https://www.mohfw.gov.in/pdf/Illustrativeguidelineupdate.pdf

- कोविड–19 को थामने के लिए टीकाकरण बहुत महत्वपूर्ण है। यह रोग की गंभीरता और संचरण के जोखिम को कम करने के लिए काम करता है, और कोविड उपयुक्त व्यवहार के साथ होने पर व्यापक सुरक्षा प्रदान करता है।
- 1 मई 2021 से सभी वयस्कों के लिए टीकाकरण के साथ, जनवरी 2021 से देशव्यापी टीकाकरण के प्रयास चल रहे हैं। लोगों तक नई सूचना और संचार की आवश्यकताएं सामने आई हैं, इनमें, टीके कैसे काम करते हैं, टीकाकरण के विषय में हिचकिचाहट और टीकाकरण के मध्य और पश्चात में सुरक्षात्मक उपायों को कायम रखना/आदि शामिल है। साथ ही कोविड उपयुक्त व्यवहारों का पालन इसके साथ साथ होने का महत्व पर भी बात हो।

फरवरी 2020 से, कोविड–19 पर संचार काफी हद तक जानकारी आधारित और/या भय आधारित रहा है, जो हम सब को कार्रवाई करने को प्रेरित करता है। हालांकि, 14 महीनों से ज्यादा का सूचना अधिभार और इस विषय पर मानसिक थकान के चलते संदेशों के प्रसार व निरंतर संपर्क के बावजूद सुरक्षा व्यवहारों के स्तर में वांछित बदलाव नहीं हो पा रहा है। आज, कोविड–19 की रोकथाम के लिए प्राथमिकता वाले संदेश पीछे हैं , जबकि कई लोकप्रिय संचार चौनलों के माध्यम से आंशिक और गलत जानकारी काफी मात्रा में प्रसारित किया जा रहा है। कोविड–19 की दूसरी नाशकारी लहर का सामना करने के लिए, लाखों लोगों को संक्रमण से सुरक्षित रखने, और संक्रमित लोगों की रोग निवृत्ति के लिए कोविड उपयुक्त व्यवहारों पर प्रासंगिक संदेशों का लगातार प्रसारण बहुत ही आवश्यक एवं महत्वपूर्ण है।

यह कार्रवाई का आह्वान उन नागरिक समाज संगठनों के लिए हैं, जो खासकर भारत के ग्रामीण इलाकों और छोटे शहरों में समुदायों और स्थानीय सरकारों के साथ काम करतें हैं। यह आह्वान उनसे आग्रह करता है कि वे कोविड –19 सुरक्षात्मक उपायों पर संदेशों का प्रसारण को प्राथमिकता दें, नए या बारीक संदेश की आवश्यकता को पूरा करें, और प्रभावी चौनलों के उपयोग से सीधे समुदायों तक पहुंचने का प्रयास करते रहें।

कोविड–19 उपयुक्त (सुरक्षात्मक) व्यवहार पर कार्रवाई का आह्वान

हम नागरिक संस्थाओं, स्थानीय शासन निकायों, युवा समूहों, स्वसहायता समुहों व अन्य सामाजिक समुहों से आग्रह करते है कि वे कोविड़ उपयुक्त व्यवहार के पालन हेतु निम्नवत कार्यों को प्राथमिकता देवें:–

1 कोरोनावायरस संचरण की गति को धीमा करने या रोकने के लिए कोविड उपयुक्त व्यवहारों को प्राथमिकता दें और उन पर जोर दें :

व्यापक टीकाकरण प्रयासों के साथ संयोजित रूप में निम्नलिखित व्यवहार कोविड–19 के खिलाफ रक्षा की पहली पंक्ति बनी हुई है :

i. मास्क का लगातार और सही उपयोग:

निम्नलिखित स्थितियों में ठीक से फिट होने वाले मास्क का उपयोग करवाएं:

- घर के बाहर कहीं भी: सार्वजनिक स्थानों, शैक्षणिक संस्थानों, कार्यस्थलों, पूजा स्थलों, स्वास्थ्य देखभाल सुविधाओं, परिवहन केन्द्रों इत्यादि में
- घर के भीतर परिवार के अतिरिक्त, दूसरों की उपस्थिति में
- कोविड–19 के लक्षणों होने पर या उसका पहचाने जाने पर
- कोविड–19 के संदिग्ध या पक्के मामले के संपर्क में आने के बाद, कहीं भी
- कोविड–19 रोगी की देखभाल के दौरान, हर समय।

बच्चों को घर से बाहर निकलने पर मास्क पहनने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए, और घर में संदिग्ध या पक्के मामले है तो घर के भीतर भी।

घर के बाहर जाने के लिए, डबल मास्किंग (मेडिकल या सर्जिकल मास्क के साथ तीन परत वाले कपड़े का मास्क का उपयोग) के बारे में विचार किया जा सकता है। इस विशय में स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय से मार्गदर्शन का इंतजार है।

ii. नियमित रूप से, कम से कम 40 सेकंड के लिए, साबुन और पानी से हाथ धोना सुनिश्चित कराना। यदि साबुन और पानी उपलब्ध नहीं है, तो हाथों को साफ करने के लिए एल्कहोल आधारित हैंड सैनीटाईज़र का उपयोग कराना।

   इस के लिए इन समय पर हाथ धोना चाहिएः

   - बाहर से लौटने के बाद, और किसी अन्य व्यक्ति के संपर्क में आने के बाद
   - छींकने, खांसने, नाक साफ करने के बाद
   - शौचालय के उपयोग के बाद, बच्चे के मल की सफाई या उसके निपटान के बाद
   - खाना पकाने से पहले, खाना परोसने, और बच्चे को खिलाने (स्तनपान सहित), से पहले
   - घर पर किसी बीमार व्यक्ति की देखभाल के पहले और बाद में

iii. श्वसन स्वच्छता बनाए रखनाः छींकने और खाँसने पर (कोहनी के पिछले भाग या कपड़े से) जब मुंह और नाक को ढकने का आदत बनाएं। छींक और खांसी के लिए मास्क न निकालें। साबुन से हाथ धोएं, और साबुन से उपयोग किए गए कपड़े को भी साबुन से अच्छी तरह से धोएं।

iv. जहाँ तक संभव हो सके सार्वजनिक स्थानों पर, 6 फीट की शारीरिक दूरी सुनिश्चित किया जाए।

v. बंद या खराब हवादार स्थानों में, किसी कार्यक्रम और भीड़ भाड़ ना हो इस पर जोर हो। किसी प्रकार का कार्यक्रम खुले स्थानों पर एक–दूसरे से दूरी बनाते हुए सीमित लोगों को शामिल करके ही किए जाएं।

vi. कोविड–19 के लक्षणों और/या के संदिग्ध या पुष्ट मामले वाले व्यक्ति के संपर्क में आने पर सामयिक पता लगाना, परीक्षण और उचित कार्रवाई जैसे परीक्षण के परिणामों की प्रतीक्षा करते समय क्वारंटइन, अगर घर की देखभाल संभव हो तो स्वयं के क्वारंटइन आदि सुनिश्चित हो।

2 स्पष्ट रूप से संचार करना कि कोविड उपयुक्त व्यवहार और टीकाकरण मिलकर संचरण के खिलाफ किस प्रकार का सुरक्षा कवच बनाता है

संचार प्रयासों को इस बात पर जोर देने की आवश्यकता है कि कोरोनवायरस से बचाव के लिए सुरक्षात्मक उपाय एक साथ कैसे काम करते हैं। सामूहिक रूप से, कोविड उपयुक्त व्यवहार, कोविड के खिलाफ एक बहुस्तरीय ढाल का गठन करता है। इस ढाल में बाहरी परतें शारीरिक दूरी और मास्क उपयोग जैसे उपायों की है, बीच की परत हाथ की स्वच्छता और श्वसन स्वच्छता का हैं, और अंदरूनी परत टीकाकरण के साथ साथ प्रारंभिक पहचान, परीक्षण और उपचार का है। पर्याप्त सुरक्षा के लिए इन सभी परतों का होना आवश्यक है। पूर्ण सुरक्षा प्रदान करने के लिए सभी स्तर आवश्यक होगा और अकेले में कोई भी स्तर या तरीका अपर्याप्त हो सकता है।

कोविड उपयुक्त व्यवहारों का पालन सभी को करने की आवश्यकता है – जिनका टीकाकरण हुआ है उनको भी और जिनका नहीं हुआ है उनको भी। जो व्यक्ति असंक्रमित हो, या लक्षण के साथ वाले तथा बिना लक्षण वाले संक्रमित हो (अपुष्ट और पुष्ट मामले) उनको भी इसका पालन करना है।

मरीज के देखभालकर्ता हो और संदिग्ध और पुष्ट मामलों वाले परिवार के सदस्य होए उन सबको इसका घ्यान अवश्य रखना है।

संदेशों में कोविड–19 के टीके और कोविड उपयुक्त व्यवहार दोनों के संयुक्त तौर पर निरंतर पालन करने पर ही गहरी सुरक्षा लाई जा सकती है, इस वात पर जोर देने की आवश्यकता है। सार्वभौमिक टीकाकरण में अभी समय लगेगा, साथ ही दो टीके के बीच और बाद में कोविड उपयुक्त व्यवहारों का पूर्ण रूप से पालन किया जाना चाहिए।

3 सभी समूहों तक, विशेषकर पहुंचविहीन स्थान के और दरकिनार व कमजोर तबकों के लोगों तक, पहुंचने के लिए कोविड से सुरक्षा के संदेशों का प्रसारण को सुदृढ़ करना तथा उचित और उपयोगी संचार माध्यम व रणनीति का उपयोग करना

डिजिटल और मास मीडिया शक्तिशाली और दूरगामी हैं। व्हाट्सएप, फेसबुक, ट्विटर ने पहली लहर में डिजिटल पोस्टर, ऑडियो, वीडियो के माध्यम से आवश्यक जानकारी और समाधान (हाथ धोने के समाधान, भौतिक दूरी बनाए रखना) का संचार किया। टेलीविजन और रेडियो स्पॉट पर सूचनाओं का संचार और सेलिब्रिटी द्वारा सन्देश दिए जाने से सूचनाओं की पहुंच भी बढ़ गई। जबकि इन्हें दूसरी लहर में भी जारी रखा गया है परन्तु अबकी बार उपचार संबंधी सहायता व टीका पर अधिक जोर दिया गया है। कोविड उपयुक्त व्यवहारों को भी इन मास मीडिया चैनलों के माध्यम से प्रबलित किया जाना चाहिए।

छोटे–शहरों और ग्रामीण हलाकों में बढ़ते प्रसार के साथ, कमजोर और दरकिनार समूहों के लिए प्रत्यक्ष संचार के तरीकों को उपयोग किया जाना चाहिए जहां संचार के मुख्यधारा के साघनों की पहुंच मुश्किल है या लोगों के पास मास और डिजिटल मीडिया तक सीमित पहुंच है (जैसे, आदिवासी समाज, लड़कियां एवं महिलाएं, मौसमी प्रवासियां, सीमित मोबाइल या स्मार्ट फोन पहुंच वाले लोग आदि)।

समुदायों तक सीधे पहुंचने के लिए कुछ उदाहरणः

- ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के लिए समुदाय आधारित संस्थाओं – जैसे महिलाओं के समूह, युवा क्लब, छात्र समूह, किसान समूह, स्थानीय निर्वाचित सदस्य, और रहवासी कल्याण संघ (RWAs) आदि – के माध्यम से बड़ी संख्या में संदेशों का संचार कर सकते हैं। सामुदायिक नेटवर्क समुदाय में सभी तक संदेश पहुंचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।
- समुदाय के विश्वसनीय, भरोसेमंद और प्रभावशाली सदस्य जो कोविड से पीड़ित रह चुके हैं और कोविड सुरक्षात्मक व्यवहारों का स्वयं अनुसरण करते हैं, वे परिवर्तन के शक्तिशाली एजेंट हो सकते हैं जो उपयुक्त व्यवहारों का पालन करने में, स्थानीय चुनौतियों का समाधान करने में तथा व्यक्तिगत साक्ष्य, व्यावहारिक समाधान और आश्वासन प्रदान करने में बहुत उपयोगी होते हैं। वे कोविड सुरक्षात्मक व्यवहारों के सकारात्मक सुदृढीकरण के साथ उसको एक वांछनीय व्यक्तिगत और सामाजिक मानदंड के रूप में भी बना सकते हैं। वे लाउडस्पीकर घोषणाओं के माध्यम से समुदायों को सीधे संबोधित कर सकते है जिसे वीडियो और ऑडियो संदेशों के माध्यम से डिजिटल रूप से (जैसे कि व्हाट्सएप पर) साझा भी किए जा सकते हैं। इसके अतिरिक्त वे रेडियो चैनलों (सामुदायिक रेडियो और एफएम) का माध्यम भी उपयोग कर सकते हैं। यह महत्वपूर्ण है कि ये परिवर्तन एजेंट खुद भी कोविड सुरक्षात्मक व्यवहारों का लगातार पालन करते नजर आएं।

4 कोविड सुरक्षात्मक व्यवहारों पर संचार साक्ष्य पर आधारित हो, स्पष्ट हो, दृश्य हो एवं सकारात्मक हो ताकि ये व्यवहार व्यक्तिगत प्रासंगिकता और सामाजिक लाभ के रूप में स्थापित हो सके

कोविड–19 रोकथाम के लिए व्यवहार परिवर्तन संचार से मौजूदा अनुभव निम्न आशाजनक तरीकों पर प्रकाश डालती हैं:

- साक्ष्य–आधारित समाधानों या अनुशंसाओं को सीधे और प्रभावी रूप से संप्रेषित करें (जैसे, किस प्रकार से कोविड उपयुक्त व्यवहार वायरस से बचाने के लिए काम करते हैं)
- कोविड उपयुक्त व्यवहार के अनुपालन पर केन्द्रित हो (गैर–अनुपालन पर नहीं)
- कोविड उपयुक्त व्यवहार को एक सकारात्मक, वांछनीय सामाजिक मानदंड के रूप में जोर दिया जाएं, जो समुदाय में कई लोगों द्वारा व्यक्तिगत और समुदाय के लाभ के साथ आदत में लाया गया है (गैर–अनुपालन के लिए सजा/निन्दा/प्रतिबंधों के संचार से बचें)
- ''कैसे करें'' की जानकारी प्रदान किया जायें जो नए सुरक्षात्मक कार्यों पर स्पष्ट मार्गदर्शन प्रदान करता है (जैसे, डबल मास्किंग पर पोस्टर/वीडियो, क्वारंटइन या स्वयं क्वारंटइन कैसे करें अदि)
- विभिन्न समूहों (जैसे, महिला, पुरुष, बुजुर्ग, बच्चे, युवा) के लिए कोविड सुरक्षात्मक व्यवहारों का पालन करने की क्षमता में आत्मविश्वास का संचार हो।
- उचित स्थान पर दृश्य संकेत और इशारे कोविड उपयुक्त व्यवहार को सुदृढ़ कर सकते हैं (जैसे, शारीरिक दूरी के लिए जमीन पर गोले, हैंडवाशिंग स्टेशन के पास हैंडवाशिंग का संदेश, आम जगहों में मास्क के उपयोग का पोस्टर)
- भय आधारित और नकारात्मक संदेश देने से बच्ना होगा।

5 कोविड उपयुक्त व्यवहार के पालन का समर्थन के साथ साथ मास्क, पानी–शौच–स्वच्छता सेवाओं के बेहतर उपलब्धता तथा हवादार स्थानों के लिए मार्गदर्शन भी सुनिश्चित हो

ग्रामीण क्षेत्रों और छोटे शहरों में मास्क की अधिक उपलब्धता को सुनिश्चित करने के लिए तीन परत वाले कपड़े के मास्क के संवर्धित स्थानीय उत्पादन के माध्यम से समर्थन की आवश्यकता है, साथ ही मास्क का उपयोग और रखरखाव कैसे करें, इस पर सुचना शिक्षा संचार गतिविधियां भी हो।

बेहतर स्वच्छता वयवहारें का समर्थन करने के लिए आवश्यक जल आपूर्ति, हाथ धोने की सुविधाओं की स्थापना और साबुन की व्यवस्था सुनिश्चित किया जाना चाहिए और घरों, स्वास्थ्य सुविधाओं और सार्वजनिक स्थानों में स्वच्छता सुविधाओं पर मार्गदर्शनों का शीघ्र और सशक्त परिचालन किया जाना चाहिए।

आमतौर पर उपयोग किए जाने वाले स्थान (घरेलू, सामुदायिक स्तर पर, और स्वास्थ्य सुविधाओं और टीकाकरण, उपचार के लिए उपयोग की जाने वाली सुविधाओं) को हवादार करने के सरल समाधानों का संचार किया जाना चाहिए।