



केंद्र प्रमुख  
शैक्षणिक नेतृत्व  
कार्यक्रम (KPALP)

# COVID 19 कालावधीतील केंद्र प्रमुख शैक्षणिक नेतृत्व कार्यक्रम

## वेबिनार 5

Learning From Home- COVID 19  
Prevention & WASH

**cequ9** | Centre for Equity and Quality  
in Universal Education



unicef  | for every child

# COVID-19

## उपाययोजना आणि संसर्ग

कोवीड-19 आणि शाळेतील पाणी, स्वच्छता व आरोग्य शिक्षण

# सत्र १

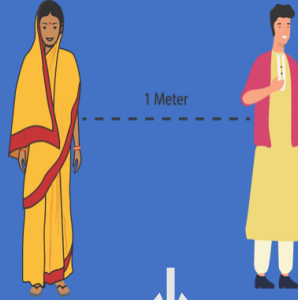
कोविड विषाणू; संसर्ग, प्रतिबंधात्मक उपाय - सुरक्षित सवयी, कुटुंब आणि सार्वजनिक स्वच्छता



हातांची स्वच्छता



श्वसनसंस्थे  
ची स्वच्छता



शारीरिक  
अंतर  
राखणे



अधिक  
जोखमीचे  
गट



पाणी साठवण,  
हाताळणी  
आणि स्रोत  
स्वच्छता



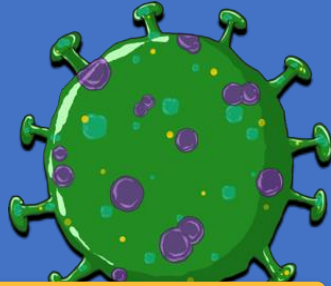
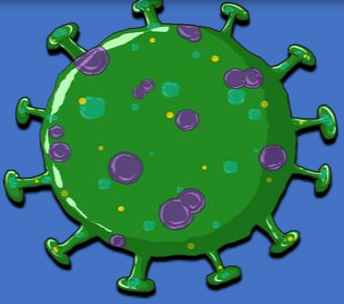
शौचालयाचा  
सर्वांकडून  
नियमित वापर



मैला गाळ  
व्यवस्थापन

# चला, कोविड-१९ बाबत जाणून घेऊ या

कोविड-१९ हा २०१९ मध्ये सापडलेल्या करोना विषाणूमुळे होणारा आजार आहे.



तो सार्स-कोवि-२ (SARS-CoV-2) नावाच्या करोना व्हायरसमुळे होतो.

## कोविड-१९ ची सामान्यतः दिसून येणारी लक्षणे कोणती?

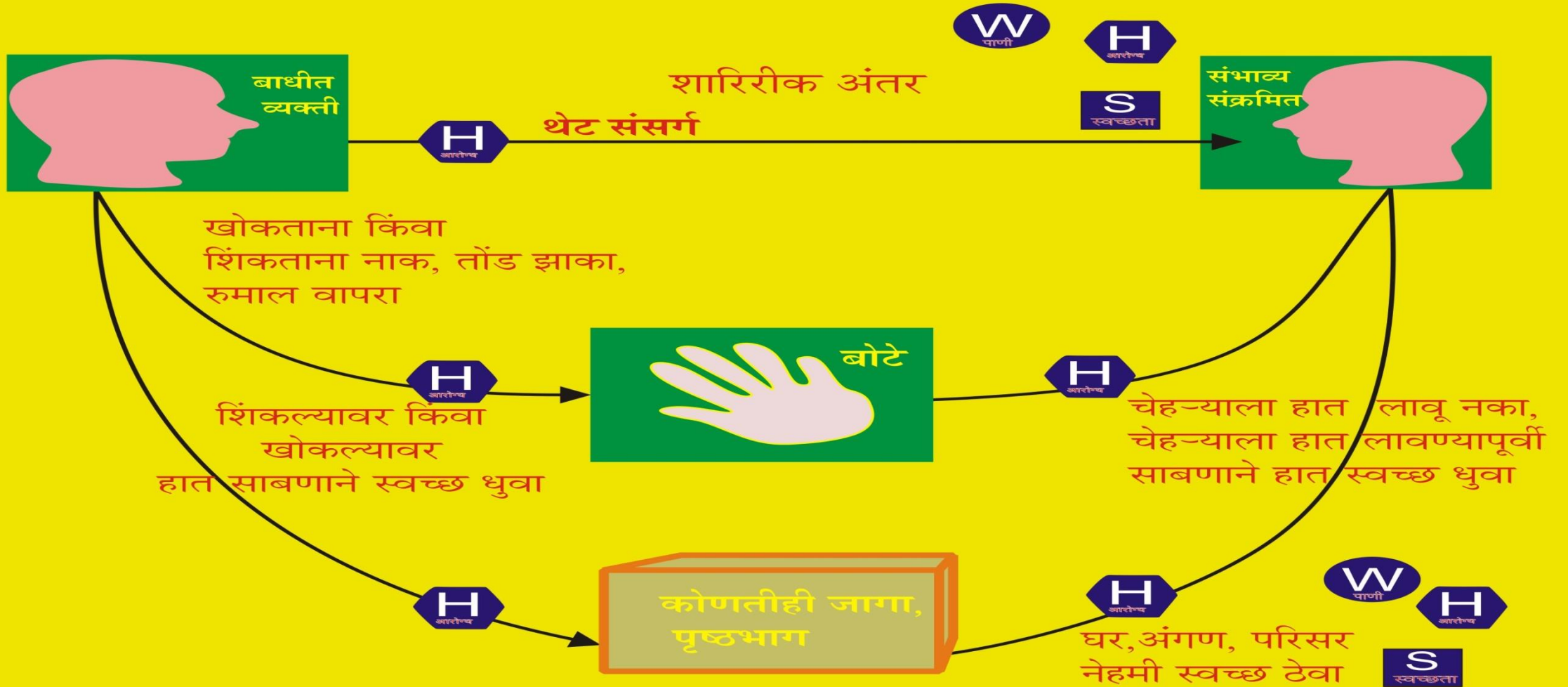


खोकला, ताप व श्वासोच्छ्वास करताना त्रास होणे ही कोविड-१९ ची लक्षणे आहेत.

जर ही लक्षणे तुमच्यामध्ये दिसून आली किंवा तुम्ही प्रयोगशाळेतील चाचणीद्वारे करोना बाधित व्यक्तीच्या संपर्कात आला असाल तर राज्यस्तरीय हेल्पलाईन नंबरावर किंवा आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार यांच्या अहोरात्र चालून असलेल्या ०११-२३९७ ८०४६, १०७५ या हेल्पलाईनवर किंवा तुमच्या आशा/एएनएम यांच्याशी त्वरीत संपर्क साधा.



# Covid-19 Specific- the cough- diagram



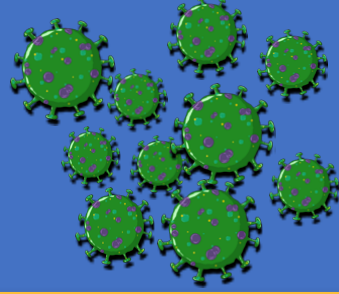
Source : WEDC (Via the Sphere Handbook)



# रोगप्रसाराचे मार्ग



बाधित व्यक्तीची शिंक/  
खोकला याद्वारे



संसर्गजन्य थेंब



संसर्गजन्य थेंब तुमच्या  
हातावर पडतात



कोणत्याही पृष्ठभागाला किंवा  
व्यक्तीला स्पर्श केल्यामुळे



विषाणू संक्रमित होतात!!



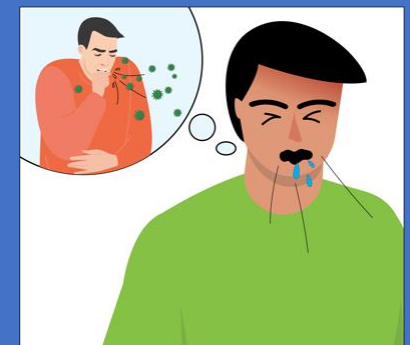
बाधित व्यक्तीची  
शिंक/खोकला याद्वारे



संसर्गजन्य थेंब



संसर्गजन्य थेंब तुमच्या  
हातावर पडतात



विषाणू संक्रमित होतात!!

# हातांची स्वच्छता

## प्रतिबंध – काय करावे?

हातांची स्वच्छता म्हणजे अशा प्रकारे हात धुवायचे जेणेकरून हातावरील संभाव्य पॅथोजेन्स (हानिकारक जंतू) बऱ्याच प्रमाणात कमी होती. हातांची स्वच्छता राखण्यासाठी ४० सेकंद साबणाने हात धुवावेत किंवा ७०% अल्कोहोल असलेले हँड रब वापरावेत.

### करावे

- ४० सेकंद साबण आणि पाण्याने तुमचे हात सतत धुवा, विशेषतः सार्वजनिक ठिकाणी जाऊन आल्यावर किंवा नाक शिंकरल्यावर, खोकल्यावर किंवा शिंकल्यावर
- जर साबण आणि पाणी उपलब्ध नसेल तर हाताचा सॅनिटायझर (किमान ७०% अल्कोहोल असलेला) वापरावा. हाताच्या प्रत्येक भागावर लावा आणि दोन्ही तळवे कोरडे होईपर्यंत एकमेकांवर घासा



### करू नये

- न धुतलेल्या हातांनी तुमच्या डोळ्यांना, नाकाला व तोंडाला स्पर्श करू नका.
- दरवाज्याच्या मुठी व दारावरील घंटी, लिफ्टची बटणे, जिन्न्याचे कठडे, आधारासाठी असलेले दांडे, खुर्च्याची पाठ, एटीएमचे स्क्रीन, मोबाईल, बस/ट्रेनमधील दांडे यासारख्या पृष्ठभागांना स्पर्श करू नका.



# प्रतिबंध: श्वसनसंस्थेची स्वच्छता

श्वसनसंस्थेची स्वच्छता म्हणजे खोकणे किंवा शिंकणे यासारख्या श्वसनसंस्थेशी संबंधित असलेल्या सवयींद्वारे जंतूंचा प्रसार होऊ नये म्हणून करण्यात आलेल्या विविध उपाययोजना.

## करावे

- खोकताना वा शिंकताना तुमचे तोंड रुमालाने वा टिश्यू पेपरने झाका
- वापरलेला टिश्यू पेपर झाकण असलेल्या कचऱ्याच्या डब्यात तात्काळ टाकून द्या
- जर तुमच्याकडे टिश्यू वा रुमाल नसेल तर शिंकताना दंड दुमडून तुमचे तोंड झाका
- जर खोकताना वा शिंकताना तोंड हातांनी झाकले असले तर हात ताबडतोब धुवा.

## करू नये

- साडीचा पदर किंवा ओढणी किंवा फडके यासारख्या गोष्टींचा वापर तोंड झाकण्यासाठी करू नका.
- उघड्यावर थुंक नका. थुंकण्यासाठी नेहमी पिकदाणी वा वाँश बेसिनचा वापर करा.



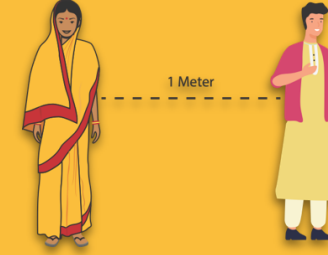


# प्रतिबंध: शारीरिक अंतर राखणे

शारीरिक अंतर राखणे : आजार पसरू नये म्हणून आपापसांत हेतपुरस्सर शारीरिक अंतर राखणे. लोकांना एकमेकांमध्ये किमान १ मीटर अंतर राखले तर कोविड-१९ ची बाधा होण्याची शक्यता दुरावते.

## करावे

- बाहेर जाण्याची अजिबात आवश्यकता नसेल तर घरीच राहा
- तुम्ही आणि दुसरी व्यक्ती यांच्यामध्ये किमान १ मीटरचे अंतर राखा



## करू नये

- लोक एकत्र येतील असे समारंभ करू नका (यामध्ये तीन-चार मित्रांनी नाक्यावर उभे राहणे वा संध्याकाळी चावडीवर गप्पा मारणे याचादेखील समावेश आहे)
- बाजार, दुकाने, जत्रा, मेजवान्या यासारख्या गर्दीच्या ठिकाणी जाऊ नका



# मास्कचे प्रकार व उपयोग

**N-95  
Mask**



संभाव्य किंवा निश्चित कोरोना बाधीताशी थेट संपर्कात येणारे आरोग्य कर्मचारी

**Triple  
layered  
medical  
mask**



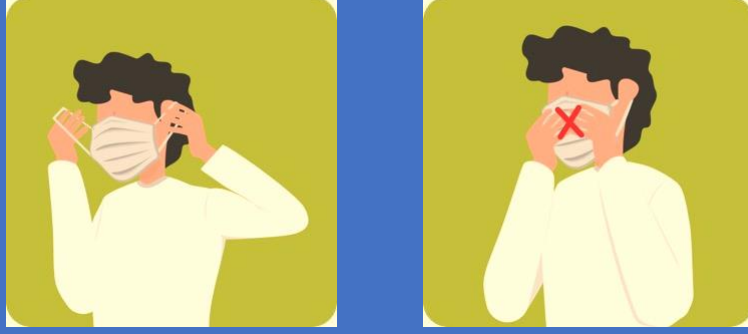
आजारी व्यक्ती, तसेच आजारी व्यक्तीची सेवा सुश्रुशा करणारी व्यक्ती, आणि रुग्णालयाला भेट देणारी व्यक्ती

**Face  
Cover**



घराबाहेर पडणारी सर्वसामान्य व्यक्ती

# मास्कची हाताळणी



केवळ खालील परिस्थितीतच मास्क वापरा:

- तुम्हाला खोकला किंवा ताप आला असेल तर
- तुम्ही आरोग्य संस्थेत गेलात तर
- तुम्ही आजारी व्यक्तीची शुश्रूषा करत असाल तर
- संपर्कात आलेल्या व्यक्तीचा शोध घेत असाल तर



## मास्क योग्यरीत्या वापरा:

- चुण्या उलगडा, त्या जमिनीच्या दिशेला ठेवा, नाक, तोंड व हनुवटी झाकली जाईल अशा रितीने मास्क घाला
- नाकाच्या हाडावर मास्कचा भाग घट्ट बसवा. दोऱ्या बांधा. वरच्या दोऱ्या डोक्याच्या मागे कानाच्या वरून बांधा. खालच्या दोऱ्या मानेच्या मागे बांधा.
- चेहऱ्याच्या दोन्ही बाजूला फटी राहणार नाहीत अशारीतीने मास्क घट्ट बांधा
- मास्क चेहऱ्यावरून खाली ओढू नका किंवा मानेवरून लोंबकळत ठेवू नका
- मास्क लावल्यावर त्याला स्पर्श करणे टाळा
- दर ६ ते ८ तासांनी मास्क ओलसर/दमट झाल्यावर तो काढून त्याच्याजागी नवा स्वच्छ, कोरडा मास्क लावा.

## मास्क काढणे व त्याची विल्हेवाट लावणे

- एकवेळ वापरण्यासाठी असलेल्या मास्कचा पुनर्वापर करू नका.
- मास्क काढत असताना दोऱ्या वगळता त्याच्या इतर कोणत्याही भागाला स्पर्श करू नका.
- मास्क काढताना आधी खालच्या दोऱ्या सोडा, नंतर वरच्या दोऱ्या सोडा आणि मग वरच्या दोऱ्या पकडून मास्क काढा. मास्कचे इतर भाग दूषित झालेले असू शकतात.
- मास्क काढताना योग्य पद्धतीचा वापर करा (उदा. मास्कच्या पुढच्या बाजूला स्पर्श करू नका. पाठीमागून दोऱ्या सोडवा).
- मास्क काढल्यावर किंवा वापरलेल्या मास्कला चुकून स्पर्श झाला तर हात ७०% अल्कोहोल असलेल्या हँड-रबने किंवा साबण आणि पाणी वापरून ४० सेकंद धुवा.
- एकवेळ वापरण्यासाठी असलेला मास्क एकदा वापरून झाला की काढल्यावर ताबडतोब टाकून द्या.

## केस स्टडी

स्मिता भाजी आणायला गेली आहे. तिचा घसा दुखत आहे व ती तोंड न झाकता सतत खोकत आहे. जेव्हा ती दुकानात येते तेव्हा तुम्ही तिथे आहात आणि अकस्मात तिला खोकल्याची उबळ येते. प्रत्येक जण तात्काळ तिच्यापासून दूर जातो आणि दुकानदार रागाने म्हणतो, “तुम्हाला खोकला झाला असेल तर माझ्या दुकानात येऊ नका.”



प्रश्न १: जर तुम्ही ग्राहक म्हणून तिथे हजर असता तर काय केले असते?

प्रश्न २: जर तुम्ही दुकानदार असता तर काय केले असते?

प्रश्न ३: जर तुम्ही शिक्षक आहात तर कोणता सल्ला/समुपदेशन केले असते?

## उत्तरे:

1. अशा व्यक्तीपासून लोकांनी दूर होणे आणि शारीरिक अंतर राखणे उचित आहे. तथापि, दुकानातील अन्य ग्राहक खोकणाऱ्या व्यक्तीला श्वसनसंस्थेच्या योग्य स्वच्छतेचे पालन करण्याचा सल्ला देऊ शकतो.
2. दुकानदाराने स्मिताच्या अंगावर ओरडणे योग्य नाही. असे वर्तन एखाद्याची मानहानी केल्यासारखे आहे. जरी प्रत्येकाला भिती वाटत असली तरी ओरडण्याने प्रश्न सुटत नाही. असे केल्याने एखाद्याला बहिष्कृत असल्यासारखे वाटू शकते व तो आजाराची माहिती लपवून ठेवू शकतो. दुकानदार त्याच्या दुकानाचे काऊंटर जंतुनाशक द्रव्याने नियमितपणे पुसून निर्जंतुक ठेवू शकतो.
3. शिक्षकाच्या नात्याने माझी जबाबदारी खालीलप्रमाणे आहे – खोकताना तोंड रुमालाने झाकण्याचा सल्ला स्मिताला देणे तसेच प्राथमिक आरोग्य केंद्रातून औषध आणण्याची सूचना करणे. कृणालाही खोकला होऊ शकतो आणि तो करोनाव्हायरस संसर्ग असेलच असे नाही हा सल्ला दुकानदाराला देणे. तथापि, कृणालाही संसर्ग होऊ शकतो. त्यामुळे दुकानदाराने काऊंटरवर टिशूचा बॉक्स आणि हँड सॅनिटायझर ठेवावा किंवा लोकांना त्यांचे हात धुण्याची सुविधा पुरवावी.

लोकांना श्वसनसंस्थेच्या स्वच्छतेविषयी समुपदेशन करणे.

# प्रतिबंधात्मक उपाय – पाणी व स्वच्छता

पिण्याचे पाणी - पाणी साठवण, हाताळणी  
आणि स्रोत स्वच्छता

स्वच्छता: कौटुंबिक आणि संस्थास्तर

पाणी साठवणीसाठी स्वच्छ भांडी वापरा  
पिण्याचे पाणी गरजे नुसार निर्जंतूक  
करून घ्या

पिण्याचे पाणी गाळून/ उकळून घ्या

नेहमी तोटी किंवा ओगराळ्याचा वापर  
करा

पिण्याच्या पाण्याचे भांडे उंचावर ठेवा

पिण्याच्या पाण्याचे स्रोत स्वच्छ ठेवा

सर्वांना शौचालयाचा नियमित वापर करण्यास  
सांगा

शौचालया जवळ पाणी, साबण आणि ब्रश  
उपलब्ध ठेवा

लहान मुलांना शौचालयाचा वापर करायला सांगा.  
बाहेर शौच केल्यास विष्टा शौचालयात टाका

शौचालय आणि परिसर स्वच्छ ठेवा

घन व द्रव कचऱ्याची योग्य आणि काळजीपूर्वक  
विल्हेवाट



# सत्र २

## कोविड-१९ आणि आपली शाळा !



स्वच्छ भारत, स्वच्छ विद्यालय याचा कोरोनाविरोधातील लढ्याशी थेट संबंध

शाळा सुरु होण्यापूर्वी आणि शाळा सुरु झाल्यावर करावयाची कार्यवाही

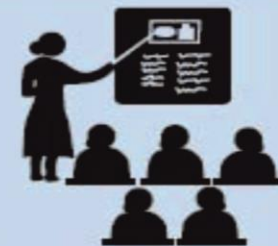
हात धुण्याची व्यवस्था आणि विविध पर्याय

मानहानी आणि कोविड-१९ मुळे होणारे दुजाभाव

# स्वच्छ भारत, स्वच्छ विद्यालय याचा कोरोनाविरोधातील लढ्याशी थेट संबंध



देखभाल व दुरुस्ती



क्षमता बांधणी व वर्तन बदल

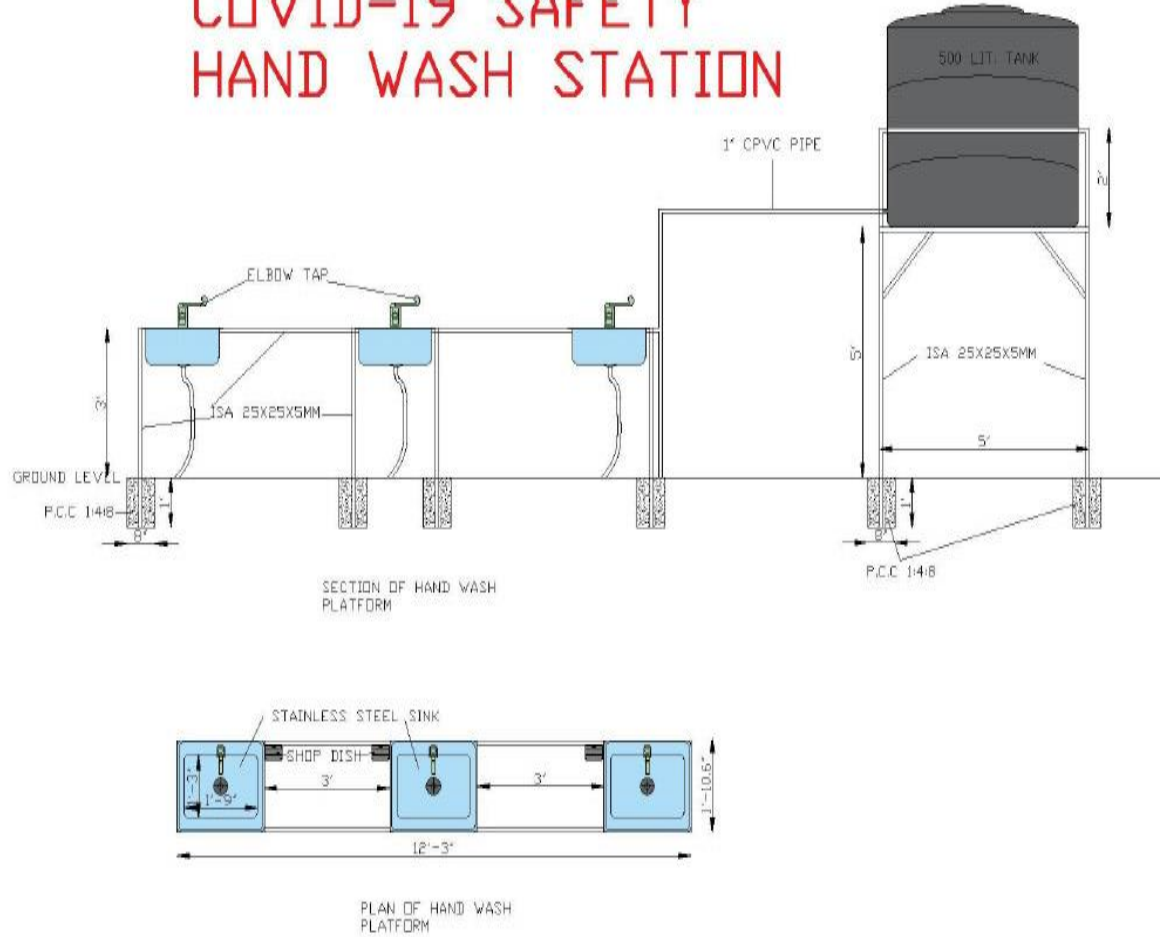
# कोरोनानंतर आपली शाळा !



- मुलांच्या व पालकांच्या मनातील भीती
- परिपाठ
- स्वच्छता गृहांचा वापर
- मध्यान्न भोजन
- बैठक व्यवस्था
- WASH सुविधांची उपलब्धता व देखभाल दुरुस्ती
- शाळेचे निर्जंतुकीकरण करण्यासाठी ग्रामपंचायतचे सहकार्य
- मुलांना स्वच्छतेच्या सर्व चांगल्या सवयी पाळण्याबाबत मार्गदर्शन करणे
- रोजच्या परिपाठात स्वच्छतेच्या सवयींचा समावेश करणे
- एखाद्या विद्यार्थ्यास सर्दी किंवा ताप असेल तर त्याच्याबाबत भेदभाव न करणे, आवश्यकता भासल्यास वैद्यकीय सल्ला घेण्याबाबत पालकांना सुचविणे
- कोणत्याही परिस्थितीत कोरोनाच्या काळात विलगीकरणात असलेल्या कटुबातील मुलांना सापत्न वागवणूक न देणे व ती इतर विद्यार्थ्यांकडून मिळणार नाही याची काळजी घेणे.
- कोरोनाबद्दल मुलांना योग्य माहिती देणे

# Drafted Design

## COVID-19 SAFETY HAND WASH STATION



क्र..	तपशील	सं ख्या	एकक	प्रती नग	किंमत (रु)
1	कोंक्रीटचे बांधकाम – आकृतीप्रमाणे				
	Providing and laying in position cement concrete of specified grade excluding cost of centering and shuttering 1:4:8 ( 1 Cement, 4 coarse sand,8 grade stone aggregate 40 mm nominal size )	0.144	घन मीटर	4200	604.8
2	स्टील चे काम – आकृतीप्रमाणे				
	Steel work welded in built up sections/ framed work, including cutting, hoisting, fixing in position and applying priming coat of approved steel, primer using structural steel and sand blasting 2 coat etc. complete	33.8	किलो	75	2535
3	स्टेनलेस स्टील सिंक	3	नग	1800	5400
4	एल्बो टॅप	3	नग	350	1050
5	सोप डिश	3	नग	200	600
6	500 लीटर पाण्याची टाकी	1	नग	3500	3500
7	Chlorinated Polyvinyl Chloride (CPVC) पाइप आणून बसवणे	15	रनिंग मीटर	200	3000
<b>एकूण (रु).</b>					<b>16689.8</b> Say Rs. 17000/-





POCO F1



Cost : 4200/-





क्र.	तपशील	संख्या.	एकक	दर (रु)	रक्कम (रु)
1	प्लॅस्टिक ड्रम / टाकी	1/2	नग	1000	500
2	तोट्या	4	नग	130	520
3	पाइप (1 M)	1	रनिंग मीटर	100	100
4	स्ट्रक्चर फ्रेम (स्टील सांगाडा)	1	नग	1500	1500
5	फेब्रिकेशन	1	नग	500	500
6	पेंटिंग / रंगरंगोटी	1	नग	100	100
				<b>एकूण (रु)</b>	<b>3200</b>













# कोरोना मुळीक्षरातून घेवू जाणून

unicef for every child

## स्वर

अ



अफवांवर विश्वास नका देवू

आ



आरोग्य कर्मचाऱ्यास सहकार्य करा

इ



इकडे तिकडे भटकू नका

ई



गर्भवती आई, विशेष काळजी घेई

उ



उघड्यावर थुंकू नका

ऊ



उगाच घाबरून जावू नका

ऋ



ऋतुमानानुसार सर्दी नसे कोरोनाची वर्दी

ए



एक मिटर शारिरीक अंतर कोरोनाशी लढू निरंतर

ऐ



ऐकणे सरकारचे आहे सर्वांच्या फायद्याचे

ओ



ओळीने योग्य अंतर ठेवून किराणा सामान घ्या

औ



औषधं वेळेवर घ्या

अं



अंदाजे औषधे घेवू नका

अः



स्वतःनियम पाळा, मगच इतरांना सांगा

## व्यंजने

क



कोरोनाची तीन लक्षणं: ताप, स्विकला आणि श्वास घ्यायला त्रास

ख



खोकताना आणि शिकतांना रुमाल किंवा टिशू पेपर वापरा

ग



गर्दीच्या ठिकाणी जाणे टाळा

घ



घरीच रहा, सुरक्षित रहा

च



वांगल्या वैयक्तिक स्वच्छता सवरी पाळा

छ



छळू नका, टाळू नका कोरोनावाधिताला

ज



जोखमिव्या व्यक्तीची विशेष काळजी घ्या

झ



झाकण असलेल्या कवरापेटीतच वापरलेले टिशू पेपर टाका

ट



टेबल किंवा कोणत्याही पृष्ठभागास हात लावण्याचे टाळा

ठ



खोकताना ठसे उघड्यावर टाकू नका

ड



डस चावल्यामुळे कोरोनाचा संसर्ग होतो हा गैरसमज आहे

ढ



ढिलाई करू नका, डॉक्टरांचे ऐका

ण



गरम पाणी हा नाही कोरोनावर उपाय पण प्यायल्यास नाही काहीच अपाय

त



ताण तणाव टाळा, लक्षण दिसताच तपासणीचा नियम पाळा

थ



मानसिक चकवा आणणाऱ्या बातम्या बघू नका

द



द्वारवाऱ्यात व दुकानात जाताना मास्कचा वापर करा

ध



धीर घरा कोरोना बरा होणारा आजार आहे

न



हात धुण्यापूर्वी नाक, डोळे, तोंडाला स्पर्श करू नका

प



पै-पाहुण्यांना घरी निर्मंत्रण घ्यावे टाळा

फ



फसू नका, फसवू नका

ब



वाधितांना, संभाव्य वाधितांना बहिष्कृत वागणूक देवू नका

भ



भाजीपाला स्वच्छ धुवून, नीट शिजवून खा

म



मटन, चिकन, अंडी खाल्ल्याने कोरोना पसरतो हा गैरसमज आहे

य



यशात आपलाही सहभाग हवा

र



रक्षक बनूया, कोरोना टाळूया

ल



लसूण खाल्ल्याने कोरोना बरा होतो हा गैरसमज आहे

व



विलगीकरणत सहकार्य करा पण स्वतःचीही काळजी घ्या

श



शेजारी, मित्र, डॉक्टर, सेवाभावी संस्था आणि हेल्पलाईन यांचे नंबर जपून ठेवा

ष



कोणत्याही चडसंभ्रास व प्रचारास बळी पडू नका

स



सकस आहार, कठी रोगांचा प्रतिकार

ह



हात साबण आणि पाण्याने किंवा 60 टक्के अल्कोहोल असलेल्या सॅनिटायझरनेच नियमित स्वच्छ करा

ळ



वाळांना मास्कशी खेळू देवू नका

क्ष



क्षणाघात कोव्हीड-१९ ची सौम्य लागण होऊ शकते, सजग रहा

ज्ञ



ज्ञान वाढवून कोरोनाबाबतचे कळू निर्दालन गैरसमजुतीचे

३



करण्या देश कोरोनामुक्त नियम पाळू आपण स्वतः





100 कोरोनामुक्तीचा आनंद मिळवूया	99 दुसऱ्याची मदत करताना स्वतःही काळजी घ्या	98 सोबतून, घरां वाड्यांमध्ये नेहमी वापरण्यासाठी भिंतपुणेकरणा करताना घ्या	97 जवळिकारणातील व्यक्तींचा वापरत्या खर्च करताना इतर व्यक्तींमिळकू नका	96 दोन मिटर अंतर न ठेवणे	95 मास्क न घालणे	94 कोरोनाची हात स्वच्छता न घेणे, आजार लागणे	93 साडीचा पट्टा, ओंठी, दुपट्टा घातून शिकवणाना, सोबतच्याना तोंड झाकू नका	92 आणी स्वतः खर्च नित्यात घाला व नंतरच इतरांना सांगा	91 रुग्णकार प्रत्येकीतल ताब्यातून कोरोनाचा प्रादुर्भाव रोखता येत नाही	90 कोरोनावासीत व्यक्तींना नात, तोंड न झाकता शिकवणे किंवा सोबतच येणे	89 जवळ पाहण्याने कोरोनाचासून रक्षण होत नाही
81 कोरोनाचे विषाणू नाक, डोळे, तोंड यांमार्फत शरीरात घुसतात	82 कोरोनाचे कपडे गरम पाण्यात घुसा	83 घुसलेले कपडे सुरक्षितपणेच काळवा	84 मिळवले नाक खर्च केल्याने कोरोना टाळत नाही	85 तेजीत उपाहार घेणे	86 संस्कारातून किंवाच कोरोनावासीत व्यक्तीच्या शेट सोबतून येणे	87 श्रीवालाचा नियमित वापर आरोग्यदायी, प्रत्येक वापरानंतर श्रीवाला भिंतपुणे करा	88 कोरोनामुक्तीकडे पाहिले व इतरांनाही सुरक्षित करणे	89 आरोग्य कर्मचारी व अन्य सहकारी वगळता सावधानी	90 बाहीत व संभाव्य बाहीत व्यक्ती प्रसलेल्या कुटुंबातील काय नाही योग्य दिलेवात		
80 बाहीत किंवा तीव्र्या संपर्कात आलेल्या व्यक्तीच्या संपर्कात येणे	79 कोरोना हाकेतून किंवा सयामार्फत प्रसारत नाही	78 कोरोना कोणासाठी हेतू साधवी, प्रत्येकीतून काळजी घ्यावी	77 कोरोनाची लक्षणं दिसताना घराबाहेर जाऊ नये	76 रोग्णाची लक्षणं दिसताना घराबाहेर जाऊ नये	75 आजार न लवणे	74 मानसिक तणाव निर्माण करू नका	73 सावधानी घ्यावून दुसऱ्यांना घालवू नका	72 घरीच राहून कोरोनाची लक्षणं	71 पै-पाहण्यांना घरी घालवू नका		
61 माजी घाला वाजवत घुसू नका	62 शिथिल तोंड ओपला, मन गुंतवा	63 भीतीदायक व नकारात्मक बातम्या वाचू नका	64 विषयाचे पृष्ठी शिथिलता सहस्राने भिंतपुणे करा	65 कोरोनाची लक्षणं दिसताना घराबाहेर जाऊ नये	66 टेल किंवा कोणत्याही पुरवठाग्राहक हात लावू नका	67 पुरवठाग्राहक स्पष्ट सोबाव हात सावधानी घ्यावून घ्या	68 नियमित सकळ आहार घ्या	69 बाहीत व संभाव्य बाहीत व्यक्तींना आरोग्यदायी राखणी प्रतिकार करणे	70 कोरोनाचा प्रसार		
60 अंघी, फिकन, मटन नीट शिथिलतून घालवत घालू नका	59 अलनीकरणत आपल्याची घाली	58 गरीबतर मातांना शिथिल काळजीची गरज	57 हृदयरोध, मयामे, मुजबिद व पुरवठाग्राहक आजार व कॅन्सर लक्षणं घालू	56 विषाणूना तोंड, डोळे व नाकावाटे शरीरात प्रवेश करणाऱ्या मज्जात	55 प्रतिकारशक्ती वाजवून प्रसलेल्यांना सोबाव करी	54 वयोवृद्ध व्यक्तींना अधिक घालू	53 कोरोना-99 हा वरा होणारा आजार आहे	52 कोरोनावासीत व तिच्या कुटुंबियाची मानवानी करणे	51 विलनीकरण (Isolation) रक्षण वरा हाईडरतून कोरोना बाहीत प्रसलेली व्यक्ती		
41 जेवणापूर्वी हात सावण व पाण्याने स्वच्छ घुसा	42 श्रीवाला व पाण्याने हात स्वच्छ घुसा	43 श्रीवाला सल्ला घेऊन, स्वतःच्या मनाने शिथिलतून घ्या	44 माफ्या व गरीबतरतून घालवणे	45 आपले कुटुंब व समाजात कोरोनाचा प्रसार रोखणे	46 कोरोनाची वावा	47 कोरोनाची वावा	48 प्रकार व बाहेर दोन मिटरचे अंतर दिसत नका	49 घुसलेले कपडे सुरक्षितपणेच घालवणे	50 अलनीकरण (Quarantine) चीता दिवसातून : संपर्कात आलेली, संभाव्य बाहीत व्यक्ती		
40 मास्क काढल्यानंतर हात सावण व पाण्याने स्वच्छ घुसा	39 मास्क लावल्यानंतर त्याला स्पष्ट करू नका	38 मास्क काळ्यात लटकवू नका	37 गदीच्या किंवा सार्वजनिक ठिकाणी जाणे	36 मास्क घालून झाकण असलेल्या काव्या घेतील काव	35 मास्क घालून झाकण असलेल्या काव्या घेतील काव	34 मास्क घालून झाकण असलेल्या काव्या घेतील काव	33 वापरलेले मास्क हे संसर्कातून प्रसू शकते ते कुठेही फेकू नका	32 एकदा वापरलेले मास्क दुसऱ्यांना वापरणे नाही	31 स्वतःचे व दुसऱ्याचे संसर्कापासून रक्षण		
21 सोबतच्याना, शिकवणाना तोंड उगाल किंवा तिथू पेपरने झाकू	22 वापरलेले तिथू पेपर झाकण प्रसलेल्या काव्या घेतील काव	23 संभाव्य निर्माण होणे व उपचारापासून दूर राहणे	24 मास्कवाटू घालू नका	25 कोरोनाचा प्रसार झालेल्या भावातून, घरीघालून, घराबाहेर येणे व लागू राहणे	26 बाजार, विषयवृद्ध, जवळ, घाली आदी गदीच्या ठिकाणी जावू नका	27 सावण व पाण्याने हात स्वच्छतेली घुसा	28 पुढील चौके तेजीत टाळणे	29 मास्क घालून ते आठ तासांसाठी वापरू नये	30 वाहेर घालवणाना मास्क वापरणे		
20 कोरोनावर लस नाही प्रतिबंध हाच उपाय	19 लसवण घालल्याने कोरोना वरा होत नाही	18 ताप, शिकवण व श्वास घेताना श्वास ही कोरोनाची तीव्र प्रसूत लक्षणं	17 स्वतःला संसर्कापासून रोखणे	16 सावा सदी-श्रीवाला म्हणजे कोरोना वावा नाही	15 60 टक्के प्रसलेलीत प्रसलेला संसर्कापासून वापरतानाही हात स्वच्छ करता येतो	14 सामाजिक स्वास्थ्या रोखण्यातून वापरणे	13 घालीत व्यक्तीच्या संपर्कात आल्यास त्वरीत उपचाराणी करणा घेणे	12 हात सावण आणि 80सेकंद घालवणे	11 लस घालवणे सोबतच SUMAN-M S- संसर्क U- उगला M- शूट A- अंगव्या N- नसा M-नसावाट		
10 दोन व्यक्तींमिळते 2 मिटर अंतर न ठेवणे	9 आजारासमूहे मूल्याची संव्ययता आणि इतरांनाही सोबाव	8 कोरोना-99 हा आजार कायम विषाणूपासून होतो	7 कामादिमाया उगाव वाहेर न घालणे	6 बाहीत व्यक्तीसोबत 2 मिटर अंतर न ठेवता प्रसार केल्यासही वावा	5 कोरोना संसर्गाची भीती	4 कोरोना संसर्गाची भीती	3 कोरोना संसर्गाची भीती	2 कोरोना संसर्गाची भीती	1 कोरोना संसर्गाची भीती		





# सत्र ३

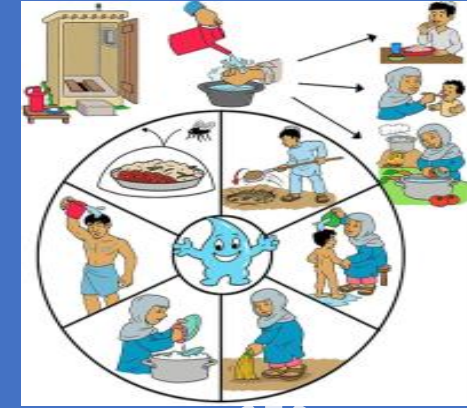
मासिक पाळी व्यवस्थापन – गरज, कोविड-१९ गैरसमज आणि वस्तुस्थिती आणि माहिती संवाद आणि शिक्षण



मासिक पाळी – शाश्वत विकास ध्येयं



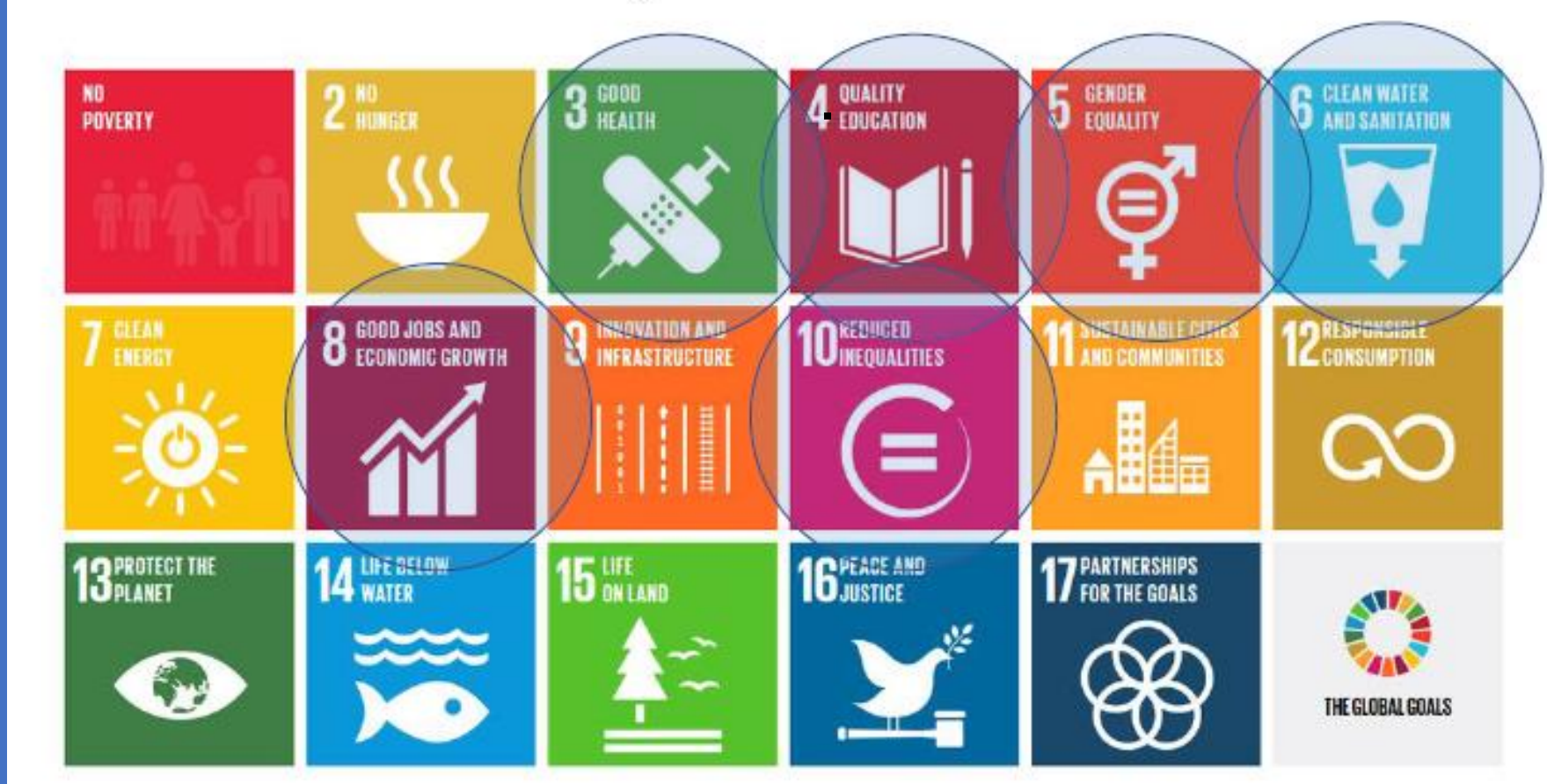
मासिक पाळी व्यवस्थापन गरज



मासिक पाळी आणि कोविड-१९: माहिती, संवाद आणि शिक्षण

# मासिक पाळी व्यवस्थापन - गरज

१७ शाश्वत विकासाची ध्येयं - ६ ध्येयं स्त्री आरोग्याशी संबंधित



# गरज

## मासिक पाळी व्यवस्थापनाची गरज



आरोग्याशी  
संबंधित धोके



मानसिक व-  
सामाजिक  
नकारात्मक  
परिणाम



शाळेतून गळती

बाल विवाह



पर्यावरण



आर्थिक  
विकासावर  
होणारा परिणाम





# माहिती – कोणती आणि कशी द्यायची???

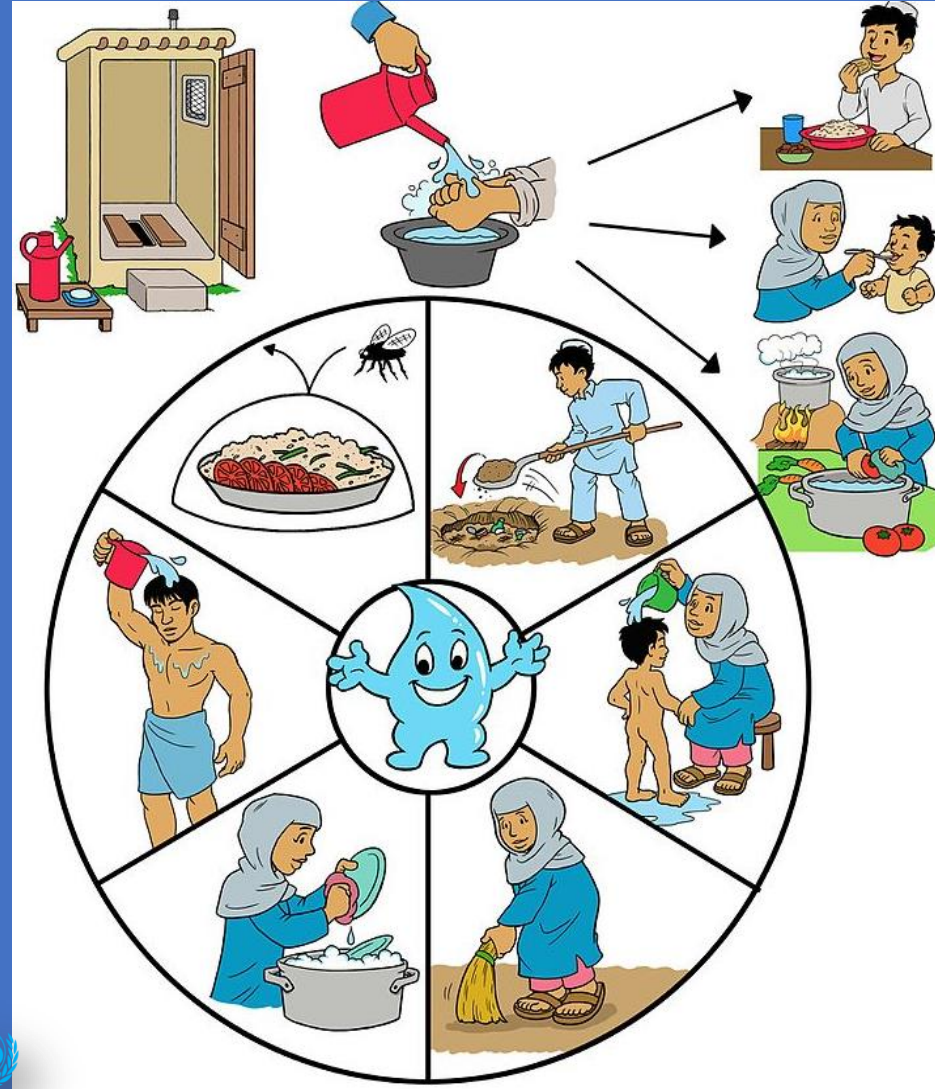
शारीरिक अंतर राखणे

वैयक्तिक स्वच्छता

कुटुंब व परिसर स्वच्छता

मैला गाळ व्यवस्थापन

सुरक्षित कचरा व्यवस्थापन



- मोबिसोड्स शेअर करा
- आयडसी सामग्री दिसेल अशा योग्य ठिकाणी लावा
- घोषणा करण्यासाठी आवश्यक सेवांचा वापर करा (उदा. कचऱ्याच्या गाड्या, दूधपुरवठा, इत्यादी)
- वॉट्सअप संदेश गटांना शेअर करा
- महत्त्वाचे संदेश देण्यासाठी पॉकेटबुकचा वापर करा

# गैरसमज आणि वस्तुस्थिती

**विधान: उन्हाळा सुरु होत असल्यामुळे कोरोनाव्हायरस नष्ट होईल.**

वस्तुस्थिती: COVID-19 सर्व प्रदेशांत सापडलेला आहे, अगदी उष्ण आणि दमट हवामानाच्या प्रदेशांत देखील. त्यामुळे साबण आणि पाण्याने वरचेवर हात धुणे, खोकताना आणि शिंकताना तोंड झाकणे आणि गर्दीच्या ठिकाणी जाणे टाळणे हे COVID-19 पासून स्वतःचे रक्षण करण्याचे उत्तम मार्ग आहेत.

**विधान: गरम पाण्याने अंघोळ केली तर कोरोनाव्हायरस मरेल.**

वस्तुस्थिती: हा विषाणू शरीरात असतो आणि शरीराचे तापमान ३७° सेल्सियस असते. त्यामुळे तुम्ही केलेल्या गरम पाण्याच्या अंघोळीचा कोणताही परिणाम विषाणूवर होत नाही.

**विधान: न्यूमोनियाच्या लस टोचल्यामुळे कोरोनाव्हायरसपासून रक्षण होईल.**

वस्तुस्थिती: न्यूमोनियाची लस न्यूमोनिया पसरवणाऱ्या जंतुपासून आपले रक्षण करते. परंतु नोवेल कोरोनाव्हायरसच्या लसीविषयक संशोधन अजून चालू आहे.

**विधान: शरीरावर अल्कोहोल किंवा जंतुनाशक फवारले तर कोरोनाव्हायरसचा संसर्ग होत नाही.**

वस्तुस्थिती: शरीरावर आणि कपड्यांवर अल्कोहोल किंवा सॅनिटायझर फवारल्यामुळे कोरोनाव्हायरसचा संसर्ग टाळता येणार नाही. जेव्हा हा विषाणू नाकातून किंवा तोंडातून शरीरात प्रवेश करतो तेव्हा संसर्ग होतो. जेव्हा तुम्ही अस्वच्छ हातांनी तुमच्या तोंडाला स्पर्श करता किंवा तशाच हातांनी जेवता तेव्हा अल्कोहोल वापरून हात स्वच्छ केल्यामुळे किंवा पुसल्यामुळे विषाणूचा तुमच्या शरीरात होणारा प्रवेश थोपवता येतो.

**विधान: मिठाच्या पाण्याने सतत नाक स्वच्छ केल्यामुळे संसर्ग होणार नाही.**

वस्तुस्थिती: मिठाच्या पाण्याने नाक स्वच्छ केल्यामुळे काहीजणांना सामान्यतः होणारी सर्दी नियंत्रित झाल्याचे दिसून आहे आहे. परंतु नोवेल कोरोनाव्हायरस रोखण्याचा हा प्रभावी उपाय असल्याचे सिद्ध झालेले नाही.



## गैरसमज आणि वस्तुस्थिती

**विधान: चिकन आणि मटण खाल्ल्यामुळे कोरोनाव्हायरस पसरतो.**

वस्तुस्थिती: नाही. चिकन किंवा कुक्कटजन्य पदार्थ आणि मटण खाल्ल्यामुळे कोरोनाव्हायरस पसरतो याचा कुठलाही शास्त्रीय पुरावा उपलब्ध नाही. तथापि, चिकन आणि मटण व्यवस्थित शिजवून खावे असा सल्ला नेहमी देण्यात येतो.

**विधान: कोरोनाव्हायरसचा संसर्ग झालेली व्यक्ती पूर्णपणे बरी होऊ शकते आणि तिला पुन्हा संसर्ग होत नाही.**

वस्तुस्थिती: कोणतेही विशेष उपचार न करता ८०% लोक या आजारातून पूर्णपणे बरे झाले आहेत. परंतु या विषाणूवरील उपचारांच्या माहितीवर अजूनही संशोधन चालू आहे.

**विधान: कच्ची लसणू, तीळ खाल्ल्यामुळे तुमचे विषाणूपासून रक्षण होते.**

वस्तुस्थिती: लसणीचे सेवन करणे आरोग्यदायक आहे आणि त्याचे इतर फायदे आहेत. परंतु तिचे सेवन केल्यामुळे कोरोनाव्हायरसपासून रक्षण होत नाही.

**विधान: हा विषाणू शरीराबाहेर पडला की सहज मरतो.**

वस्तुस्थिती: या विषाणूबद्दल आपल्याला अजूनही फारशी माहिती नाही. यासारखे काही विषाणू (सार्स, मेर्स) शरीराबाहेर पडल्यावर विविध पृष्ठभागानुसार ८ ते २४ तास जिवंत राहतात.

**विधान: डास चावल्यामुळे तुम्हाला COVID-19 होतो.**

वस्तुस्थिती: डासांमार्फत कोरोनाव्हायरसचा प्रसार होत नाही. जेव्हा बाधित व्यक्ती शिंकते किंवा खोकते तेव्हा नाका-तोंडातून उडालेल्या थेंबांमुळे हा विषाणू पसरतो.

सुरक्षित रहा  
काळजी घ्या

Stay Safe  
Take Care