



A healthy world begins with a healthy woman

कोविड -19 महामारी दरम्यान मुलांचे आरोग्य आणि पोषण



- कोविड -19 हा जागतिक साथीचा रोग होण्यापूर्वीच, जगातील आरोग्य आणि कल्याणासाठी धोकादायक झाला. अंदाजे 47 दशलक्ष मिलियन ५ वर्षा खालील मुलांचे वजन उंची पेक्षा कमी आहे (वेस्टिंग), ज्यामुळे त्यांना मृत्यूचा धोका जास्त आहे.
- जी मुले जगू शकतात, वेस्टिंग चा शारीरिक वाढ, मेंदूचा विकास आणि शालेय कामगिरी यावर विपरीत परिणाम होतो, या साथीच्या आजारामध्ये वेस्टिंग मध्ये असलेल्या मुलांना जास्त प्रमाणात धोका असतो.
- प्रथम, जगण्यासाठी आवश्यक असलेल्या पौष्टिक सेवांमध्ये संभाव्य व्यत्यय आल्यामुळे त्यांना धोका आहे . दुसरे म्हणजे, पौष्टिक अन्नाच्या कमतरतेमुळे त्यांना संसर्ग होण्याची अधिक शक्यता असते. आणि शेवटी, ते अधिक असुरक्षित असतात. कारण ते दररोज आहार, काळजी आणि आधारासाठी पालकांवर अवलंबून असतात.
- काळजी घेणारी व्यक्ती आजारी किंवा अलग ठेवलेले असल्यास , मुलांना पौष्टिक आणि सुरक्षित अन्न आणि पिण्याचे पाणी पुरवण्यास असमर्थ असल्यास, मुलांना त्रास होईल. म्हणूनच, कोविड -19 (साथीचा रोग) सर्व देशभर असलेला देश हा एक मानवतावादी संकटाने ग्रस्त असणा-या मुलांच्या कुपोषणाचा अत्यधिक भार असलेल्या देशांमध्ये पोहोचला आहे.
- कोविड -19 (साथीचा रोग) सर्व देशभर असल्यामुळे पौष्टिक अन्नाच्या पुरवठ्यावर संकट होण्याचा धोका आहे, कारण ओव्हरबर्डन आरोग्य व्यवस्था, विस्कळीत अन्न प्रणाली आणि उत्पन्नातील तोटा मुले आणि स्त्रिया यांना पौष्टिक आहार आणि आवश्यक पोषण सेवांमध्ये प्रवेश करण्यापासून प्रतिबंधित करते, ज्यात वेस्टिंग मधील मुलांना लवकर शोधणे आणि उपचार करणे समाविष्ट आहे.

कोविड 19 बदल

- संसर्ग पसरण्याचे मार्ग
- कोविड 19 दरम्यान प्रतिबंधात्मक उपाय
- स्तनपान
- लहान मुलाला खायला घालणे
- पूरक आहार पोषण
- लसीकरण
- मुलांची काळजी

कोविड -19 बदल माहिती

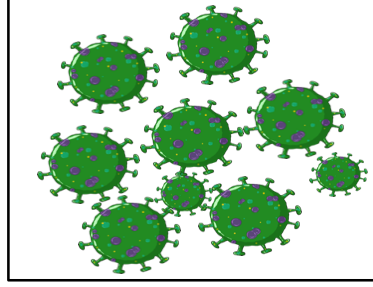


- कोविड -19 हा संसर्गजन्य आजार आहे, जो पहिल्यांदा चीनच्या वुहानमध्ये आढळला.
- भारतात **253287** सक्रिय प्रकरणे, जवळजवळ **424432** बरे / डिस्चार्ज, **19693** कॉव्हीड -19 मुळे मरण पावले. (६ जुलै २०२०)
- इतर आजार असलेल्या लोकांमध्ये कोविड -19 बाबतीत च्या गुंतागुंत अधिक प्रमाणात आढळतात.
- कोविड -19 ची लक्षणे:
 1. ताप
 2. कोरडा खोकला
 3. धाप लागणे
 4. काही रुग्णांना शरीर दुखणे,
 5. नाक वाहणे
 6. घसा खवखवणे किंवा अतिसार देखील असू शकतो, वास कमी होणे

संसर्ग पसरण्याचे मार्ग



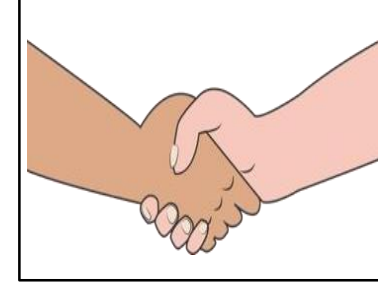
संक्रमित व्यक्ती ने
खोकणे किंवा
शिकणे



संक्रमित ड्रॉप्स



संक्रमित ड्रॉप्स
आपल्या हातावर
येतात



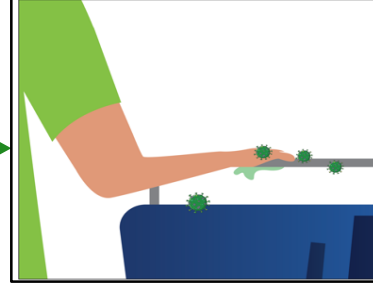
आपले हाथ
जेव्हा व्यक्ती
किंवा जागेला
स्पर्श करतात



विषाणू
हस्तांतरण



संक्रमित व्यक्ती ने
खोकणे किंवा
शिकणे



संक्रमित ड्रॉप्स

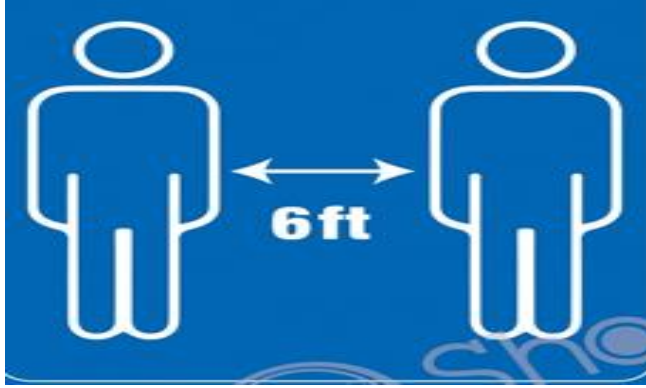


संक्रमित ड्रॉप्स
आपल्या हातावर
येतात



विषाणू
हस्तांतरण

प्रतिबंधात्मक उपाय



6 फूट अंतर ठेवा - जर ती व्यक्ती ज्ञात किंवा अज्ञात असेल, आजारी असेल किंवा उत्तम आहे



खोकला किंवा शिंकताना चेहरा / तोंड / नाक झाकून ठेवा. तसेच, चेहरा / तोंड / नाक स्पर्श करू नका. आपणास आवश्यक असल्यास, आपण प्रथम साबण आणि पाण्याने 20 सेकंद आपले हात धुवावे आणि नंतर सेनिटायझरने स्वच्छ करावे



वारंवार हात धुवा

मूलभूत संरक्षणात्मक उपाय



- नियमितपणे आपले हात अल्कोहोलआधारित सॅनिटाइजर ने चोळा किंवा साबणाने आणि पाण्याने धुवा.
- स्वतः मध्ये आणि खोकला किंवा शिंक येणाऱ्या व्यक्तीला स्वतःपासून कमीतकमी 6 फूट अंतर ठेवा
- डोळे, नाक आणि तोंडाला स्पर्श करणे टाळा
- आपण आणि आपल्या सभोवतालच्या लोकांना श्वसनाच्या चांगल्या स्वच्छतेचे अनुसरण करण्यास सांगा. याचा अर्थ असा की जेव्हा आपण खोकला किंवा शिंकता तेव्हा आपले तोंड आणि नाक आपल्या वाकलेल्या कोपरनी किंवा कापडाने झाकून टाका.
- मग वापरलेल्या कापडाची त्वरित विल्हेवाट लावा
- आपण अस्वस्थ वाटत असल्यास घरी रहा.
- जर आपल्याला ताप, खोकला आणि श्वास घेण्यास त्रास होत असेल तर वैद्यकीय मदत घ्या आणि आगाऊ कॉल करा.
- आपल्या स्थानिक आरोग्य प्राधिकरणाच्या निर्देशांचे अनुसरण करा नवीनतम कोविड -19 हॉटस्पॉट्सवर अद्ययावत रहा (शहर किंवा स्थानिक भाग जेथे कोविड -19 सर्वत्र पसरत आहे). शक्य असल्यास, अशा ठिकाणी प्रवास करणे टाळा - विशेषतः जर आपण वयस्क आहात किंवा मधुमेह, हृदय किंवा फुफ्फुसाचा आजार असेल तर

स्तनपान करिता मुख्य संदेश

नवजातपूर्व काळात आणि बालपणात स्तनपान आजारपण, मृत्यूपासून संरक्षण करते. संरक्षणात्मक प्रभाव विशेषतः संसर्गजन्य रोगांविरूद्ध तीव्र असतो. जो प्रतिजैविक आणि इतर संसर्गजन्य घटकांचे थेट हस्तांतरण आणि रोगप्रतिकारक क्षमता आणि स्मृती यांचे दीर्घकाळ टिकणारे हस्तांतरण या दोन्हीद्वारे रोखला जातो.

आपल्या बाळाला केवळ स्तनपान द्या:

- जन्माच्या 1 तासाच्या आत स्तनपान सुरू केले पाहिजे
- ६ महिन्यांपर्यंत बाळाला फक्त स्तनपान करावे आणि त्यानंतर वयाच्या 2 वर्षांपर्यंत किंवा त्यापेक्षा जास्त कालावधीपर्यंत स्तनपान सोबत पुरेसा , सुरक्षित आणि योग्यरित्या पोषक पूरक आहार वेळेवर देण्यात यावा.
- प्रसूतीनंतर पहिल्या तासाच्या दरम्यान स्तनपान देण्यास सक्षम नसलेल्या मातांना शक्य तितक्या लवकर त्यांना स्तनपान दिले पाहिजे.
- सिझेरियन सेक्शनद्वारे डिलीव्हरी झालेल्या मातांना किंवा ज्याला वैद्यकीय अस्थिरता असेल अशा स्त्रियांना १ तासात स्तनपान करता येणे अशक्य आहे.



स्तनपान करिता मुख्य संदेश



- सर्व संक्रमित किंवा संशयित कोविड -19 प्रकरणांमध्ये, स्तनपान करणाऱ्या किंवा त्वचेपासून त्वचेच्या संपर्कात किंवा कांगारू मदर केअरचा देणाऱ्या लक्षण असणाऱ्या मातांनी स्तनपान करताना श्वसन स्वच्छतेचा अभ्यास केला पाहिजे (उदाहरणार्थ, मुलाजवळ असल्यास वैद्यकीय मास्क वापरणे जर आईला श्वसनाची लक्षणे आहेत), मुलाशी संपर्क साधण्यापूर्वी आणि नंतर हात स्वच्छ धूआवे आणि लक्षण असणाऱ्या आईशी संपर्क साधलेल्या पृष्ठभाग नियमित स्वच्छ आणि निर्जंतुक करावा.
- जर आई स्तनपान करण्यास सक्षम नसेल तर डोनर हुमन मिल्क बँकेकडून दात्याचे डोनर हुमन मिल्क देणे चांगले आहे.
- आई कोविड पॉझिटिव्ह असल्यास, योग्य खबरदारी घेत स्तनपान करणे अनिवार्य आहे. फीड्स दरम्यान आई आणि बाळ दरम्यानचे अंतर 6 फूट असणे हे अनिवार्य नाही कारण बहुतेक रुग्णालये आणि घरांमध्ये इतकी जागा नसू शकते

जर तुम्ही कोविड पॉझिटिव्हचे संशयित असाल तर आपल्या बाळाला फक्त स्तनपान द्या...



- आपण कोविड -19 पॉझिटिव्ह किंवा संशयित असाल, आपल्या मुलाजवळ असल्यास वैद्यकीय मास्क वापरा, मुलाशी संपर्क साधण्यापूर्वी आणि नंतर आपले हात साबणाने किंवा सॅनिटायझरसह चांगले धुवा आणि आपण ज्या कोणत्याही पृष्ठभागास स्पर्श करता त्या नियमितपणे स्वच्छ आणि निर्जंतुकीकरण करा.
- आपण कोविड -19 सह गंभीर आजारी असल्यास किंवा इतर इतर आजाराने ग्रस्त आहेत ज्यामुळे आपण आपल्या बाळाची काळजी घेण्यास किंवा स्तनपान करण्यापासून वंचित आहात तर आपल्या बाळाला स्तनातून दूध काढून पाजू शकता.
- जर आपण स्तनपान किंवा स्तनपान देण्यास फारच अस्वस्थ असाल तर, विश्रांतीची शक्यता (अंतरानंतर स्तनपान पुन्हा सुरू करणे), ओले नर्सिंग (आपल्या मुलाला स्तनपान देणारी किंवा काळजी घेणारी दुसरी स्त्री) किंवा दात्याचे मानवी दूध वापरण्याची शक्यता जाणून घ्या. आपण कोणता दृष्टिकोन वापरता ते आपल्या सांस्कृतिक संदर्भ आणि वैयक्तिक प्राधान्यांवर आणि आपल्यासाठी उपलब्ध असलेल्या सेवांवर अवलंबून असेल.

लहान मुलाला खायला घालण्याविषयी / आय वाय सी एफ मुख्य संदेश

- सहा महिन्यांपर्यंतच्या मुलांना फक्त स्तनपान करणे
- बाळाला 6 महिने पूर्ण झाल्यावर स्तनपान सोबत पूरक आहार देणे
- पहिल्या वर्षापासून कौटुंबिक अन्नाची ओळख करून द्या आणि 2 वर्षांपर्यंत स्तनपान देणे सुरू ठेवा



शिशु अस्तित्व आणि वाढीसाठी IYCF वरील महत्त्वाचे संदेश



- पोषण शिक्षण हा एक महत्त्वपूर्ण हस्तक्षेप आहे. पहिल्या सहा महिन्यांसाठी फक्त स्तनपान
- वयाच्या सहा महिन्यांपासून दिवसातून 3-5 वेळा पुरेसा पूरक आहार
- 24 महिन्यांपर्यंत दिवसातून 4-5 वेळा स्तनपान आणि कौटुंबिक भोजन देणे चालू ठेवणे.
- 2-5 वर्षांच्या मुलांना तृणधान्ये, कडधान्ये आणि भाजीपाला असा आहार दिवसातून 4-6 वेळा आहार द्या
- आजारपण आणि दुखण्यातून पूर्वपदावर येण्यापर्यंत वेळेवर लसीकरण, संसर्ग रोखण्यासाठी उपाय, योग्य आहार आणि काळजी या संदर्भात सल्ला देणे.

6 महिन्यांपासून सेमिसॉलिड, शक्यतो फॅमिली फूड (तृणधान्ये, डाळी, तेल बी / तूप, साखर) मध्ये तयार केलेले कॅलरी दाट अन्न द्यावे.

किती वेळा आणि किती आहार दिला पाहिजे?

- 6-8 महिने: दिवसातून 2-3 वेळा (प्रत्येक किमान अर्धी कटोरी). आठ महिन्यांपासून चांगले मॅश केलेले फळ / भाज्या देण्याचा प्रयत्न करा.
- 9-11 महिने: दिवसातून 3 वेळा (प्रत्येक किमान 1 कटोरी) शिशुला सवयीने घेतलेल्या सर्व पदार्थांचा स्वाद समजेपर्यंत भाज्या / फळे एकापाठोपाठ द्या.
- 12-23 महिने: दिवसातून 3 वेळा (प्रत्येक कमीतकमी दिड कटोरी) आणि कौटुंबिक जेवणासोबत दोन स्नॅक्स किंवा फळे
- मुलांचे पोट लहान आहे. उर्जेची घनता कमी असल्यास, फीडची वारंवारता पाच पर्यंत वाढवा

आहाराच्या पौष्टिकते बाबत मुख्य संदेश



- आपल्या मुलास ताजे आणि प्रक्रिया न केलेले अन्न द्या.
- आपल्या मुलास फळ, भाज्या, डाळ, सोयाबीन, शेंगदाणे आणि संपूर्ण धान्य (उदा. मका, बाजरी, ओट्स, गहू, तपकिरी तांदूळ किंवा स्टार्च कंद किंवा बटाटे मुळे) आणि जनावरांच्या स्रोतांचे पदार्थ (उदा. मांस), मासे, अंडी आणि दूध) द्या.
- फळांसाठी, 2 ते 3 वर्षे वयोगटातील लहान मुलांना दररोज सुमारे 1 कप फळाची आवश्यकता असते. 4 ते 13 वर्षांच्या मुलांना दररोज 1.5 कप फळाची आवश्यकता आहे. 14 ते 18 या वयोगटातील मुलींना दररोज 1.5 कप फळांची आवश्यकता आहे, आणि त्या वयोगटातील मुलांना २ कप फळाची आवश्यकता आहे.
- भाज्यांसाठी, 2 ते 3 दरम्यानच्या चिमुकल्यांना दररोज सुमारे 1 कप कच्च्या किंवा शिजवलेल्या भाज्यांची आवश्यकता असते. 4 ते 8 वर्षांच्या मुलांना दररोज 1.5 कप भाज्या आवश्यक असतात. 9 ते 13 वर्षांच्या मुलींना दररोज 2 कप भाज्या आणि मुलांसाठी 2.5 कप आवश्यक असतात. 14 ते 18 या वयोगटातील मुलींना दररोज 2.5 कप भाज्या लागतात आणि मुलांना 3 कप भाज्या आवश्यक असतात. हिरव्या भाज्या, चमकदार रंगाच्या लाल आणि केशरी भाज्या आणि शेंगदाण्यांचा समावेश करण्यासाठी भाजीपाल्याच्या वापरास भिन्नता द्या
- प्रथिनेसाठी, दररोज 2-3 भाग सर्व्हर करा (शाकाहारी मुलासाठी 3) मासे आठवड्यातून दोनदा दिले जावेत आणि त्यातील एक तेलकट मासा असावा (उदा. तांबूस पिवळट रंगाचा, सार्डिनस, मकरेल किंवा ट्राउट). शेंगदाणे प्रथिनेयुक्त मानली जातात आणि 5 वर्षांपेक्षा जास्त वयाच्या मुलांसाठी याची शिफारस केली जाते.

आहाराच्या पौष्टिकते बाबत मुख्य संदेश



- मुलाला दुध दररोज ३ वेळा द्या. २ वर्षाखालील मुलांना संपूर्ण दूध किंवा दही देणे आवश्यक आहे. जे चांगले खातात त्यांना २ वर्षांनंतर अर्ध-स्किम्ड दूध दिले जाऊ शकते. ५ वर्षाखालील मुलांसाठी स्किम्ड किंवा १% दूध योग्य नाही. व्हिटॅमिन डी सह जास्त प्रमाणात असलेले पदार्थ सेवन करण्यास उपयुक्त ठरू शकतात.
- फळांचा रस आणि वाळलेल्या फळासाठी, ६ वर्षाखालील मुलांना दररोज अर्धा कपपेक्षा जास्त रस नसावा - आणि हे सुनिश्चित करा की ते १००% फळांचा रस आहे, जोडलेल्या साखरेसह रस नाही. वयाच्या ७ नंतर, रसाचे सेवन दररोज ३५५ मिली पेक्षा कमी ठेवा. वाळलेल्या फळाचा अर्धा कप नियमित फळांच्या संपूर्ण कपच्या बरोबरीचा असतो. ताजे फळ ही सर्वोत्तम निवड आहे
- स्नॅक्ससाठी, साखर, चरबी किंवा मीठ जास्त असलेल्या पदार्थांऐवजी आपल्या मुलास कच्च्या भाज्या आणि ताजे फळ द्या
- आपण भाज्या आणि फळांचा जास्त प्रमाणात वापर केला नाही याची खात्री करून घ्या कारण यामुळे महत्त्वपूर्ण जीवनसत्त्वे कमी होऊ शकतात
- आपण वाळलेल्या भाज्या आणि फळांचा वापर करत असल्यास, वेगवेगळ्या फळांचा वापर करा आणि त्यात मीठ किंवा साखर घालू नका.
- आपल्या मुलासाठी अन्न शिजवताना आणि तयार करताना, मीठ आणि उच्च-सोडियम मसाल्यांचे प्रमाण मर्यादित करा (उदा. सोया सॉस आणि फिश सॉस)

आहाराच्या पौष्टिकते बाबत मुख्य संदेश



आपल्या मुलास दररोज पुरेसे पाणी पिण्याची खात्री करा

- पाणी जीवनासाठी आवश्यक आहे. हे रक्तामध्ये पोषक तत्वांची वाहतूक करते, शरीराचे तापमान नियमित करते, शरीरातील निरुपयोगी अन्नाला बाहेर करते आणि स्नायूंमध्ये वंगण बनवते.
- आपल्या मुलास दररोज 8-10 कप पाणी दिले आहे. तसेच दिलेल्या इतर पेय आणि अन्नात देखील पाण्याचा समावेश आहे, याची खात्री करा
- पाणी ही सर्वात चांगली निवड आहे, परंतु आपण त्यांना इतर पेय (उदा. गोड नसलेले दूध), फळ आणि भाज्या देखील देऊ शकता, ज्यामध्ये पाणी आहे (उदा. काकडी, टोमॅटो, पालक, मशरूम, खरबूज, ब्रोकोली, ब्रसेल्स, स्प्राउट्स, संत्री, सफरचंद, ब्लूबेरी), आणि त्यांना मधुर फळांचा रस, सिरप, फळांचा रस केंद्रित पेय अजिबात देण्याचे टाळा कारण त्या सर्वांमध्ये साखर असते.

अन्न सुरक्षा वर मुख्य संदेश



स्टोअर किंवा बाजारात:

- खराब न झालेल्या उत्पादनांची निवड करा
- रेफ्रिजरेट केलेले किंवा बर्फावर ठेवलेले उत्पादन निवडून पूर्व-कट फळे आणि भाज्या थंड ठेवा
- आपल्या खरेदीच्या कार्टमध्ये आणि किराणा पिशव्यामध्ये कच्चे मांस, कुक्कुटपालन आणि सीफूडमधून फळे आणि भाज्या विभक्त करा.

घरी:

- फळे आणि भाजीपाला तयार करण्यापूर्वी आणि नंतर स्वयंपाकघरातील भांडी आणि अन्नाची तयारी करणारे पृष्ठभाग धुवा.
- खाण्यापूर्वी, कापण्यापूर्वी किंवा स्वयंपाक करण्यापूर्वी फळे आणि भाज्या बाहेरून स्वच्छ करा.
- वाहत्या पाण्याखाली फळे आणि भाज्या धुवा किंवा स्क्रब करा, जरी आपण फळाची साल खाण्याची योजना आखत नाही. कारण फळे सोलल्यावर फळांवरील जंतू फळामध्ये जातात.
- साबण, डिटरजंट या वस्तुंनी फळे आणि भाज्या धुवू नका. धुण्यासाठी अन्नावर ब्लीच सोल्यूशन्स किंवा इतर जंतुनाशक उत्पादने वापरू नका.
- तयारी करण्यापूर्वी किंवा खाण्यापूर्वी कोणत्याही भाजी किंवा फळाचा खराब तुकडा काढून टाका.
- कच्चे मांस, कुक्कुटपालन आणि सीफूडमधून फळे आणि भाज्या विभक्त करा. आपण कट, फळाची साल किंवा शिजवल्यानंतर 2 तासांच्या आत फळे आणि भाज्या फ्रिजमध्ये ठेवा (किंवा बाह्य तापमान 90 किंवा गरम असल्यास 1 तास). स्वच्छ कंटेनरमध्ये त्यांना 40 डिग्री सेल्सियस तापमान थंड ठेवा

लसीकरणावरील मुख्य संदेश



- हॉस्पिटल मधून डिस्चार्ज होण्यापूर्वी आईने नवजात मुलांना लसीकरण करावे. बीसीजी, ओपीव्ही आणि हिपॅटायटीस बीची लस दिली जावी
- प्राथमिक लसीकरणाच्या मालिकेत प्राधान्य द्या: डीपीटी, हेप बी, एचआयबी, ओपीव्ही / आयपीव्ही, रोटाय्वायरस लस, पीसीव्ही, इन्फ्लुएंझा, व्हॅरिसेला आणि एमआर / एमएमआर. या लस पुढे ढकलणे टाळा
- न्युमोकोकल आणि इन्फ्लुएंझा लसीस असुरक्षित गटांकडे प्राधान्य द्या. आरोग्यसेवा कर्मचार्यांनी त्यांच्या वयानुसार योग्य लसीकरण अद्ययावत केले पाहिजे.
- टायफाइड लस इन्फ्लुएंझाच्या लसीसह महिन्यात किंवा एमआर / एमएमआर 9 महिन्यांत एकत्र ठेवता येऊ शकते.
- निष्क्रिय जेई लस (जेथे लागू असेल तेथे) 1 वर्षात द्याव्यात
- जर ट्रान्सपोर्ट वगैरे समस्या असतील तर हिपॅटायटीस ए आणि एचपीव्ही लस नंतरच्या तारखेला पुढे ढकलल्या जाऊ शकतात. प्राधान्य लस दिल्यानंतर त्यांना दिले जाऊ शकते
- कोणत्याही वाढीव प्रतिकूल परिणामाची भीती न बाळगता एकाच सत्रात अनेक लसी दिली जाऊ शकतात
- बूस्टरना नंतरच्या तारखेला पुढे ढकलले जाऊ शकते, जर वाहतुकीचे मुद्दे अस्तित्वात असतील तर मूल कोणत्याही कारणास्तव एखाद्या आरोग्य सेवा सुविधात असल्यास, या संधीचा उपयोग कोणत्याही पात्र लस देण्याकरिता केला पाहिजे

स्रोत: जागतिक आरोग्य संस्था, आय ये पी, सीओव्हीआयडी 19 साथीच्या वेळी लसीकरणांवर एसीव्हीआयपी मार्गदर्शक तत्वे, आयएपी

बाल संगोपन वरील महत्वाचे संदेश



- सीडीसीने अशी शिफारस केली आहे की, 2 वर्ष किंवा त्यावरील मुले जेव्हा घराबाहेर पडतात, तेव्हा त्यांनी आपले डोळे, नाक, तोंड सुटी कापड किंवा मास्क ने झाकावे. २ वर्षाखालील मुलाना गुदमरण्याच्या धोक्यामुळे त्यांचे नाक, तोंड आणि डोळे कपड्याने किंवा मास्क ने झाकू नका. ज्याला श्वासोच्छवासाची समस्या आहे, बेशुद्ध होतात, हालचाल करता येत नाही किंवा साहाय्य केल्याशिवाय चेहऱ्यावरील मास्क किंवा कापड काढू शकत नाहीत अश्यानी चेहरा झाकून टाकू नये.
- आपण किंवा आपल्या मुलाला किंवा लहान मुलास कोविड संक्रमित किंवा संशयित असल्यास, या मूलभूत संरक्षणात्मक उपायांचे अनुसरण करा.
- आपण एकमेकांशी संपर्क साधण्यापूर्वी आणि नंतर आपल्यातील प्रत्येकजण या उपायांचे अनुसरण करणे महत्वाचे आहे. साबणाने आणि पाण्याने नियमित हाथ धुवा किंवा अल्कोहोल-आधारित सॅनिटाइजर हाताला चोळा.
- जेव्हा आपल्याला खोकला किंवा शिंक येत असेल तेव्हा आपले तोंड आणि नाक आपल्या वाकलेल्या कोपर किंवा कापडाने झाकून टाका, नंतर वापरलेल्या कापडाची त्वरित विल्हेवाट लावा. आपल्या मुलास असे करण्यास शिकवा. डोळे, नाक आणि तोंड यांना स्पर्श करू नका (हात अनेक पृष्ठभागांना स्पर्श करतात आणि व्हायरस उचलू शकतात)

बाल संगोपन वरील महत्त्वाचे संदेश



- आपल्यास किंवा आपल्या मुलास श्वासोच्छ्वास करण्यासाठी समस्या अशी लक्षणे असल्यास, बाधित व्यक्तीने वैद्यकीय मास्क घातला पाहिजे आणि विशेषतः या समस्येकरिता वैद्यकीय मदत घ्यावी.
- डोकेदुखी आणि थोडासा वाहणारी नाक सारखी अगदी लक्षणे नसतानाही, बरे होईपर्यंत आपण किंवा आपल्या मुलास अस्वस्थ वाटत असल्यास घरीच रहा.
- ताप, खोकला आणि श्वास घेण्यास त्रास होत असल्यास त्वरित वैद्यकीय सल्ला घ्या कारण श्वसन संसर्गामुळे किंवा इतर गंभीर स्थितीमुळे हे होऊ शकते. आगाऊ कॉल करा - प्रथम कॉल केल्याशिवाय क्लिनिक किंवा हॉस्पिटलला भेट देऊ नका.
- ज्याला खोकला किंवा शिंका येत असेल त्याच्यापासून कमीतकमी 6 मीटर अंतरावर रहा.

स्रोत: सी डी सी, जागतिक आरोग्य संस्था

