

आपल्या कुटुंबाला कोरोना पासून दूर कसे ठेवता येईल?

आपल्याला माहिती आहे कि सध्या संपूर्ण जगात कोरोना नावाच्या संकटाने थैमान घातले आहे. कोरोना हा विषाणू पासून होणारा संसर्गजन्य रोग आहे. एखादा व्यक्ती बाधित झाला की त्याच्या संपर्कात येऊन इतर व्यक्ती देखील बाधित होण्याची शक्यता असते. हा आजार झाल्यास



व्यक्तीला सर्दी, घसे दुखणे, ताप, खोकला, श्वास घेण्यास अडचण वाटणे अशी लक्षणे दिसतात. या आजाराची सुरवात चीन या देशापासून झाली असून सध्या बहुतेक सर्वच देशात हा आजार पसरलेला आहे. भारतामध्ये देखील हा आजार सध्या भरपूर प्रमाणात पसरला असून आपल्या आसपासच्या गावांमध्ये देखील याचा शिरकाव झालेला आहे.

हा आजार जरी वेगाने पसरत चालला असला तरीही आपण यापासून आपला स्वतःचा आणि आपल्या कुटुंबाचा बचाव करू शकतो. आणि हे सहजरित्या शक्य आहे. सर्वप्रथम विद्यार्थ्यांनी सांगावे कि हा बचाव आपण कोणकोणत्या पद्धतीने करू शकतो? आपल्या घरातील मंडळींनी कोणकोणती काळजी घेयला पाहिजे? या उपक्रमातून आपण आपल्या घरापासून तसेच परिवारापासून कोरोना दूर ठेवण्यासाठी काही घरगुती नियम ठरविणार आहोत घरात असताना कोणते नियम आपल्या परिवारातील सदस्यांनी पाळले पाहिजेत ? कोरोना म्हणजे काय? त्याची लक्षणे कोणती? आणि त्याला कसे टाळता येईल?

आज तुम्ही covid -१९ नेमका काय आहे आणि त्यापासून तुम्ही कसे स्वस्थ राहू शकता याबद्दल शिकणार आहात



पालक मुलांना कोरोना बद्दल सर्वसाधारण प्रश्न विचारतील आणि मुलांनी दिलेल्या उत्तरांना खाली दिलेल्या उत्तरांसारखे दुरुस्त करून घेतील. विचारलेल्या प्रश्नांमध्ये १) कोरोना म्हणजे नेमकं काय आहे? २) तुम्हाला कोरोना झाला तर नेमकं काय होईल? ३) काही माणसं सध्या मास्क लावून का फिरतांना दिसतात? असे प्रश्न असावेत.

पहिला प्रश्न :- कोरोना आजार काय आहे?

उत्तर : Covid -१९ (Corona Virus

Disease २०१९) असा रोगजंतू आहे जो माणसाला आजारी पाडू शकतो. तुम्हाला आजारी पडल्यावर कसे वाटते ते माहिती आहे का? कोरोना झाल्यावर सुद्धा अगदी तसेच वाटते काही माणसांना कोरोना झाल्यावर नुसतं थोडंसं आजारी पडल्यासारखं वाटत. तर काही माणसांना ताप आणि खोकला येतो. आणि काहीवेळेला

खोकल्यामुळे श्वास घेयला अडचण झाल्यासारखी वाटते. आजारी पडल्यावर तुमच्या शरीरात कसे वाटते? तुमचे नेमके कोणते अवयव जास्त दुखतात? तुमचं शरीर थंड होती की गरम होत? तुम्हाला व्यवस्थित श्वास घेता येतो का? आजारी पडल्यावर तुम्हाला जेवण करावे वाटते का? तुमचा आजार किती दिवस चालतो?

शिक्षक कोरोना सुद्धा अशाच प्रकारचा एक आजार आहे असे सांगतील फक्त श्वास घेयला थोडीशी जास्त अडचण येऊ शकते असे सांगतील

प्रश्न २) काही माणसे मास्क घातलेले का दिसून येत आहेत?

मास्क हा खासकरून त्या माणसांसाठी बनवलेला असतो जे आजारी आहेत आणि त्यांच्या मार्फत रोगजंतू इतरांना पसरू नयेत. मास्क हा विविध आरोग्य कर्मचारी जसे कि डॉक्टर, नर्स यांना सुद्धा असतो जेणेकरून ते अशा आजारी माणसांना व्यवस्थित उपचार करू शकतात. तुम्हाला मास्क वापरण्याची काहीही गरज नाही.



प्रश्न ३) माणसांना कोरोना आजार नेमका कसा होऊ शकतो, तो होऊ नये म्हणून आपण काय काळजी घेतली पाहिजे?

एकदा आठवून पहा कि जेव्हा तुम्ही कधी आजारी पडला असाल, तेव्हा तुमच्या घरातील कोणी किंवा मित्र वगैरे तुमच्या आधी आजारी पडले होते का? कदाचित त्यांपैकी कोणीतरी तुमच्या आधी आजारी पडले असेल आणि तुम्हाला ते माहिती झाले नसेल. आणि त्यांचा खोकला किंवा शिंकेच्या माध्यमातून त्यांच्या शरीरातील रोगजंतू तुमचे नाक, तोंड किंवा डोळ्याच्या माध्यमातून तुमच्या शरीरात गेले असतील. नाहीतर तुम्ही एखाद्या अश्या वस्तूला स्पर्श केला असेल ज्यावर रोगजंतू आहेत आणि तोच हात नंतर तुम्ही तुमच्या चेहऱ्यावर लावला असेल. त्या आजारी व्यक्तीचे रोगजंतू एखाद्या वस्तूवर पडले असतील आणि तुम्ही त्या वस्तूला स्पर्श केला असेल आणि तो हात तुम्ही तुमच्या चेहऱ्यावर लावला असेल आणि या माध्यमातून ते रोगजंतू तुमच्या शरीरात गेले असतील.

प्रश्न ४) आजारी माणसाने काय करायला पाहिजे? त्याने खोकतांना किंवा शिंकतांना काय काळजी घेयला पाहिजे?



शिंकणे किंवा खोकला या माध्यमातून रोगजंतू हवेत पसरतात. ते एकदा हवेत पसरले कि सरासरी ६ फूट किंवा २ मीटर पर्यंत पुढे जाऊ शकतात म्हणजेच तुमच्या उंचीपेक्षा जास्त अंतर होय. त्यामुळेच अनोळखी व्यक्तीपासून कमीतकमी ६ फूट अंतरावर दूर थांबावे जर तुम्हाला रोगजंतू तुमच्या श्वासामधून शरीरात जाऊ देयचे नसतील तर. एखाद्या निरोगी माणसाला

त्याच्या हाताच्या माध्यमातून देखील रोगजंतूंचा संपर्क येऊ शकतो. कारण आजारी व्यक्तीच्या शरीराला स्पर्श झाल्यास किंवा त्याच्या शिकण्याने एखाद्या वस्तूवर रोगजंतू पसरल्यास आणि त्याच वस्तूला तुम्ही हात लावल्यास तुम्हाला देखील ते रोगजंतू बाधित करू शकतात म्हणूनच आपल्याकडून अशा काही गोष्टी नकळत घडल्यास आपण हात साबणाने स्वच्छ धुतले पाहिजेत किंवा सॅनिटायजर ने स्वच्छ करून घेतले पाहिजेत. हात स्वच्छ

करण्यापूर्वी तुम्ही तुमच्या नाकाला, तोंडाला किंवा डोळ्याला हात नाही लावला पाहिजे कारण याच द्वारे रोगजंतू तुमच्या शरीरात प्रवेश करू शकतात. खालील काही महत्वाच्या सवयी लावून मुले निरोगी राहू शकतात.

- १) शिंकताना किंवा खोकलतांना शक्य असल्यास तोंडासमोर एखादा टिशू पेपर धरावा, आणि नंतर तो टिशू पेपर फेकून द्यावा. किंवा अचानक शिंक किंवा खोकला आल्यास आपल्या हाताच्या कोपरामध्ये तोंड धरावे. असे केल्यास रोगजंतू हवेत उडणार नाहीत आणि आपण आपल्यामुळे इतरांना आजारी पडण्यापासून वाचवू शकतो.
- २) तुमची हात साबणाने स्वच्छ धुवा जसं की तुम्ही नेहमीच धुवत असता ते म्हणजे बाथरूम मधून आल्यावर जेवण करण्याच्या आधी, नाकाला हात लावल्यानंतर.. आणखी एक गोष्ट लक्षात असू द्या हात धूत असताना एक ते वीस पर्यंत मनातल्या मनात मोजत रहा (पालक त्यांच्या मुलांसाठी एखादं २० सेकंदाचे गाणं गुणगुण करू शकतात जेणेकरून मुले ज्यावेळी हात धुणार असतील त्यावेळी त्या गाण्याच्या नादात ते २० सेकंद हात धुतील)

ज्यावेळी तुम्ही हात धुतले नसतील त्यावेळी तुमचे हात तुमच्या चेहऱ्या पासून दूर ठेवा

आज तुम्ही कोरोना विषयी काही उपक्रम आणि प्रेसेंटेशन च्या माध्यमातून अधिक माहिती घेणार आहात एखाद्या व्यक्तीला कोरोना झाल्यास काय होते?

बहुतांश व्यक्ती कोरोना झाल्यास त्यातून बरे होतात फक्त इतर आजारापेक्षा कोरोना मधून बरे व्हायला थोडासा जास्त वेळ लागू शकतो एवढेच.

“डॉक्टर प्रत्येक व्यक्तीवर बारकाईने लक्ष ठेवून आहेत आणि प्रत्येक आजारी व्यक्तीला मदत मिळावी यासाठी आटोकाट प्रयत्न करीत आहेत कोरोना चा प्रसार थांबावा आणि प्रत्येक गरजू व्यक्तीला मदत मिळावी असा त्यांचा प्रयत्न आहे”

तुम्हाला ज्या गोष्टी आवडतात त्या करत रहा आणि कोरोना नावाच्या रोगजंतू ला बिलकुल घाबरू नका जर तुम्ही तुमच्या आवडत्या गोष्टी करत राहाल आणि आणि वर सांगितलेल्या गोष्टी चे पालन करीत राहाल तर तुम्हाला कोरोना ला घाबरायची गरज नाही उलट कोरोना तुम्हाला घाबरेल

हात धुतल्याने रोग जंतू कसे नष्ट होतात हे दाखवणारा उपक्रम:



- एका वाटीमध्ये थोडेसे पाणी घ्या आणि त्यामध्ये काळीमिरी मिसळा
 - दुसऱ्या वाटीमध्ये साबणाचा फेस करून भरून ठेवा
- विद्यार्थी पहिल्या वाटीमध्ये हात घालतील आणि थोडेसे हात सगळीकडे फिरवून बाहेर काढतील हात बाहेर काढल्यानंतर त्यांच्या हाताला काळी मिरी चिकटलेली असेल जसे की रोगजंतू आपल्या हाताला चिकटतात

- आता दुसऱ्या वेळी विद्यार्थी आपला स्वच्छ आहात आधी साबणाच्या फेसात बुडवतील आणि नंतर काळी मिरी मधील वाटीमध्ये घालतील
- विद्यार्थ्यांना दिसून येईल की साबणाच्या फेसामुळे काळी मिरी हाताला चिकटून न राहता घसरून पडत आहे
- विद्यार्थ्यांना विचारा त्यांनी यातून काय निरीक्षण केले आणि साबणाने हात धुतल्यामुळे काय होऊ शकते?

आता आपल्याला आपल्या कुटुंबाला कोरोना पासून सुरक्षित ठेवण्यासाठी एक प्लान बनवायचा आहे आपल्याला आपल्या घरच्यांना सुरक्षित ठेवण्यासाठी काही गोष्टींवर विचार करावा लागणार आहे आणि त्या गोष्टी करताना काय काळजी घ्यायची याची एक यादी बनवावी लागणार आहे

किराणा सामान खरेदी करताना विद्यार्थ्यांकडून खालील माहिती येणे अपेक्षित आहे

- आपल्याला ज्या गोष्टींची खरेदी करायची आहे त्याची यादी बनवा (शक्यतो एक ते दोन आठवड्यांची यादी असावी)
- घरातील एकाच माणसाने किराणा आणण्यासाठी जावे (मार्केटमध्ये जेवढे कमी माणसे जातील तेवढे चांगले)
- ज्या गोष्टी खरेदी करावयाच्या नाहीत त्या गोष्टींना हात लावणे टाळावे
- इतर व्यक्ती पासून सुरक्षित अंतर ठेवावे कोणत्याही व्यक्तीला अलीगण किंवा हातात हात देऊ नये तुमच्या चेहऱ्याला हाताचा स्पर्श होऊ देऊ नये

बाहेरून खरेदी करून घरी परत आल्यावर आपण काय करावे:

- आपण बाहेरून परत आल्यावर प्रथम आपले बूट बाहेर काढून वीस सेकंद हात साबणाने स्वच्छ धुवावीत
- किराणा सामानाच्या पिशव्या घराबाहेरच सोडाव्यात आणि वरच्या पिशव्या शक्यतो नष्ट कराव्यात आणलेले सर्व सामान स्वच्छ धुऊन घ्यावी

आता पण तुम्ही तुमच्या कुटुंबाला कोरोना पासून कसे दूर ठेवू शकता हे शिकणार आहात

- 1) आता तुमच्या कुटुंबासाठी एक नियमावली तयार करायची आहे हे नियम कोरोना सोशल डिस्टंसिंग च्या काळात पाळायचे आहेत

शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांसोबत नियमा संदर्भात त्यांच्या विविध आयडिया वर चर्चा करावी

मुद्दे

घराबाहेर पडताना पाळावयाचे नियम
घरामध्ये परत आल्यानंतर पाळावयाचे नियम
हात धुण्याचे प्रात्यक्षिक

घराबाहेर पडताना वापरायचे नियम बनविण्याचा तक्ता खालील प्रमाणे करता येईल

नियम	चॅम्पियन	शिक्षा कंवा दंड

प्रत्येक नियमांसाठी एक चॅम्पियन ठरविण्यात यावा जो या नियमांची व्यवस्थित अंमलबजावणी होत आहे की नाही ही हे तपासून पाहिल आणि जर कोणी नियम पाळला नाही तर त्यास काहीतरी शिक्षा किंवा दंड ठरविण्यात यावा.

विद्यार्थी त्यांनी तयार केलेले नियम शिक्षकांना दाखवतील

आवश्यक बाबी :

त्या शीट मध्ये आवश्यक ती सर्व माहिती असावी

नियमांमध्ये रोगजंतूंचा संसर्ग होऊ शकणाऱ्या सर्व गोष्टींचा उल्लेख असावा

ठरवलेली शिक्षा किंवा दंड हा पूर्ण करण्याजोगा असावा आणि नियम शक्यतो मोडले जाणार नाहीत याची शाश्वती असावी

नियमांचा तक्ता हा स्पष्ट आणि आकर्षक असावा

शिक्षकांनी त्यांचा अभिप्राय सांगावा आणि काही महत्वाचे बदल अपेक्षित असतील तर तसे सुचवावे जेणेकरून घरातील सर्व सदस्यांचे नियमांच्या बाबतीत एकमत होईल.

शिक्षकांना नियमांमध्ये कोणत्या बाबी विशेष आवडल्या ?

शिक्षकांच्या मते त्यामध्ये अणखी काय बदल करता येईल? (शिक्षक या बाबतीत विद्यार्थ्यांना मदत देखील करू शकतील)

सर्व विद्यार्थी शिक्षकांना हात धुण्याचे प्रात्यक्षिक करून दाखवतील

हात धुण्याचे प्रात्यक्षिक

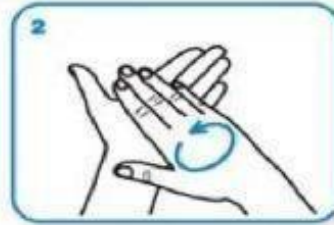
हात धुतांना कमीतकमी २० सेकंद वेळ घ्यावा



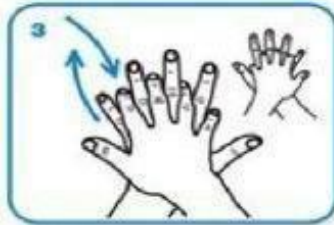
Wet hands with water



apply enough soap to cover all hand surfaces.



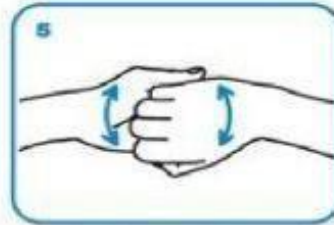
Rub hands palm to palm



right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa



palm to palm with fingers interlaced



backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked



rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa



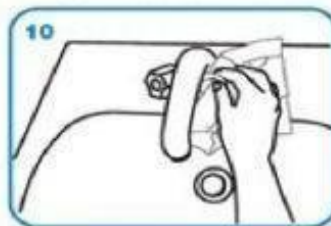
rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa.



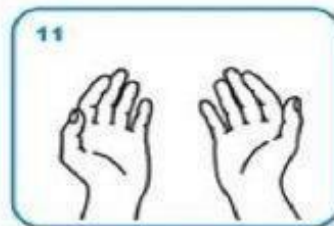
Rinse hands with water



dry thoroughly with a single use towel



use towel to turn off faucet



...and your hands are safe.

Wash Your Hands After...

1



Playing with
pets

2



Using the
bathroom

3



Sneezing, blowing
your nose &
coughing

4



Touching a cut or
open sore

5



Playing outside

6



AND Before...

Eating