

# KHWABON KA KARWAAN

A MONTHLY NEWSLETTER

[/modicarefoundation.org](http://modicarefoundation.org) [/officialmodicarefoundation](https://www.facebook.com/officialmodicarefoundation)

[modicarefoundation](https://www.instagram.com/modicarefoundation)



अप्रैल 2021

## कोविड १९ के संभावित लक्षण



© SHOUKSEW | ISTOCK | THEHUFFPOST.COM | स्रोत: WHO, CDC | CC BY-SA 4.0 | \* कॉपी राइट  
संशोधन केंद्रों में शिष्ट, कृपया डॉ। वि.पी.एस. १९ health.gov.au

अगर आपको इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई देता है तो तुरंत डॉक्टर की सलाह से इलाज करवाएं।

## डबल मास्क पहनें और सही तरीके से पहनें



दूसरे से दो गज़ की दूरी जरूर रखें

बार बार साबुन और पानी से हाथ धोएं या अल्कोहल बेस्ड सैनिटाइज़र का इस्तेमाल करें

अगर आपके आस पास कोई कोरोना संक्रमित व्यक्ति है तो उससे दूरी बनाकर रखें।

अगर परिवार का कोई सदस्य कोरोना पॉज़िटिव है तो उसे अलग कमरे (ISOLATE) में कर दें। अगर यह संभव नहीं है तो सभी सदस्य मास्क पहनें।

सिर्फ ज़रूरी काम के लिए घर से बाहर निकलें।

अगर आप कोविड पॉज़िटिव हैं और आपको इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई देते हैं, तुरंत आपात चिकित्सा सहायता लें-

- साँस लेने में दिक्कत होना
- सीने में लगातार दबाव का महसूस होना या दर्द होना
- हाँठ, नाखून तथा चमड़ी का रंग पीला, हल्का भूरा या नीला पड़ना
- जागने या जगने रहने में कठिनाई होना
- ऑक्सीमीटर में SP02 (ऑक्सीजन) मात्रा 92 से कम होना
- लगातार 5-7 दिन तक 102 से ऊपर बुखार रहना

- दिन में ३ बार गुनगुने पानी और नमक के गरारे करें।
- दिन में ३ बार भांप लें।
- ज़्यादा से ज़्यादा पानी, निम्बू पानी, ORS का घोल, आदि पीयें।
- दिन में ३ बार शरीर का तापमान नापें।
- पौष्टिक और ताज़ा आहार खाएं। तले हुए खाने से परहेज़ करें।
- ताज़ी हवा के लिए अपने घर की खिड़कियाँ खुली रखें।
- छोटा घर होने की स्थिति में सभी सदस्य मास्क पहन कर रखें।
- यदि घर में ऑक्सीमीटर है तो दिन में ३ बार पल्स और ऑक्सीजन स्तर नापें।

कोविड-19 से संबंधित सूचना, शिक्षा और संचार सामाग्री (IEC)

## कोविड महामारी से बचने के लिए जागरूकता

मोदीकेयर फाउंडेशन ने कोरोना वायरस महामारी का मुक़ाबला करने के लिए अंग्रेज़ी और हिंदी में कोविड से संबंधित पैम्फलेट और पोस्टर विकसित कर, उनका प्रसार किया जा रहा है।

लोगों में कोरोना वायरस से जुड़ी गलत जानकारी के साथ-साथ हिंदी में जानकारी वाले श्रोत जैसे पोस्टर, पैम्फलेट एवं वीडियो के आभाव ने हमें यह कदम उठाने के लिए प्रेरित किया। सही जानकारी लोगों को जीवन बचाने में बढ़ोत्तरी और मृत्युदर में कमी लाने में मदद कर सकती है, खासकर जब देश के अस्पतालों में बेड, ऑक्सीजन और दवाओं जैसे स्वास्थ्य संसाधनों की भारी कमी हो।

जानकारी से ओतप्रोत यह सामाग्री हमारे साथ जुड़े सभी गैर सरकारी संगठनों और जसोला स्थित ख्वाबगाह स्कूल में पढ़ने वाले बच्चों के साथ साझा की जा रही है।

### क्या आप 18 वर्ष की उम्र से अधिक हैं?

यदि हाँ, तो कोविड टीकाकरण के लिए अपना रजिस्ट्रेशन Co-win पोर्टल पर कर सकते हैं।

आप वैक्सीन लगावने के लिए Co-win पोर्टल पर किस तरह से अपना रजिस्ट्रेशन कर सकते हैं -

1. आप Co-win के पोर्टल पर जाकर उसकी वेबसाइट है - Co-WIN portal - <https://www.cowin.gov.in>
2. अप्रैल 28 अप्रैल 2021 से रजिस्ट्रेशन करना सकते हैं।
3. वैक्सीन लेने का अपॉइंटमेंट ले लें।
4. 18 से 45 वर्ष के लोगों के लिए हिंदी टीकाकरण केंद्रों और उन तकनीकी टीकाकरण केंद्रों पर टीकाकरण किया जाएगा, जहाँ पर उनके जन्म हुए नहीं बरतें।
5. पंजीकृत मोबाइल नंबर पर अपॉइंटमेंट की पुष्टि करें।
6. टीकाकरण के समय अपॉइंटमेंट चर्ची और पहनें चूल्हा पहन (जैसे अगर कोई अति) केंद्र पर जाते हैं।

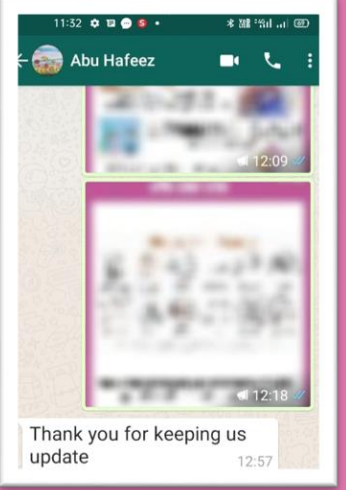
**वैक्सीन रजिस्ट्रेशन**

**Modicare**  
FOUNDATION

टीकाकरण पर सूचना, शिक्षा और संचार सामाग्री (IEC)



मास्क पहनने के महत्त्व पर वीडियो



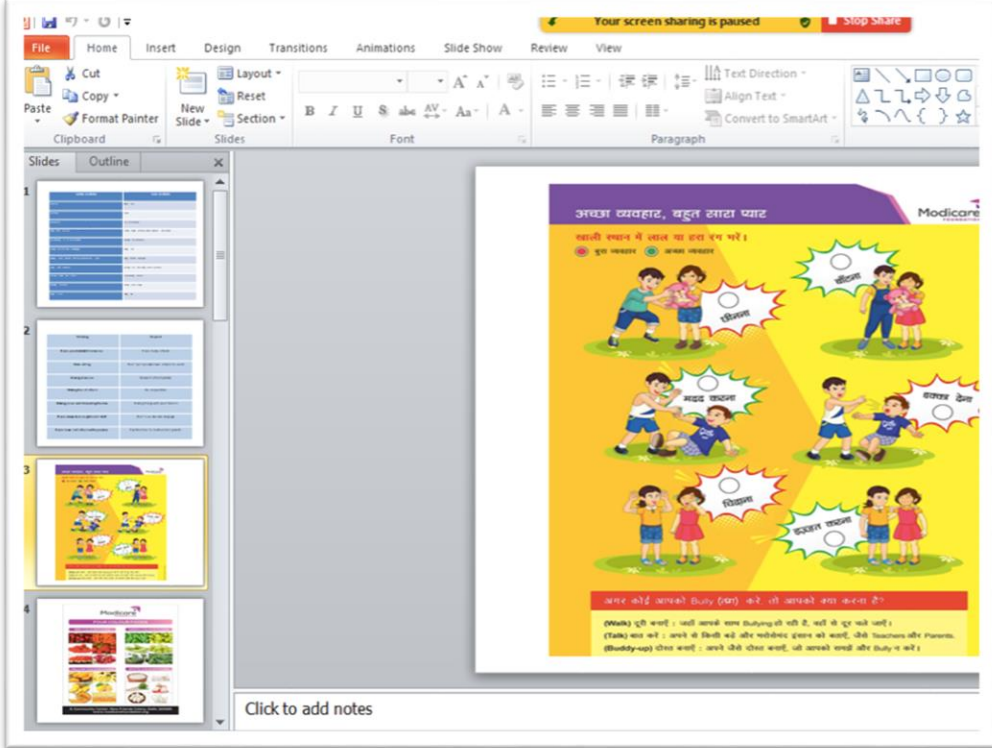
आई ई सी सामाग्री पर फीडबैक

# KHWABON KA KARWAAN

A MONTHLY NEWSLETTER

[/modicarefoundation.org](http://modicarefoundation.org) [/officialmodicarefoundation](https://www.facebook.com/officialmodicarefoundation)

[modicarefoundation](https://www.instagram.com/modicarefoundation)



## प्राथमिक स्कूल के बच्चों के साथ ऑनलाइन प्रशिक्षण

प्राथमिक स्कूल के बच्चों के लिए पहला ऑनलाइन प्रशिक्षण - सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श, बुलिंग और स्वास्थ्य, स्वच्छता और पोषण आदि विषयों पर आयोजित किया गया था। शरणार्थियों के साथ काम करने वाली एक गैर सरकारी संस्था BOSCO ने इस प्रशिक्षण के लिए अपनी भागीदारी निभायी। चार दिवसीय

प्रशिक्षण में 25 शरणार्थी बच्चों ने सभी सत्रों में भाग लिया। बच्चे जूम ऐप की विशेषताओं से अच्छी तरह वाकिफ थे और उन्होंने सभी सत्रों में सक्रिय रूप से भाग लिया। बच्चों को अधिक जानकारी देने के लिए पोषण, सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श पर आई ई सी सामग्री भी साझा की गई।

## ख्वाबगाह परिवारों के लिए राशन की सुविधा

दिल्ली में मौजूदा कर्फ्यू ने हमारे ख्वाबगाह परिवार के कई लोगों की आजीविका को प्रभावित किया है। उनकी कठिनाई को कम करने के लिए, मोदीकेयर फाउंडेशन उनको राशन की सुविधा मुहैया करने में मदद कर रहा है। चूंकि वर्तमान स्थिति हमें हमारे घरों से बाहर निकलने की अनुमति नहीं देती है, इसलिए हम ऑनलाइन पैसे स्थानांतरण की सुविधा दे रहे हैं ताकि वे एक महीने के लिए अपना राशन खरीद सकें।



# KHWABON KA KARWAAN

A MONTHLY NEWSLETTER

[modicarefoundation.org](http://modicarefoundation.org) [officialmodicarefoundation](https://www.facebook.com/officialmodicarefoundation)

[modicarefoundation](https://www.instagram.com/modicarefoundation)



April 2021

**कोविड १९ के संभावित लक्षण**

अगर आपको इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई देता है तो तुरंत डॉक्टर की सलाह से इलाज करवाएं।

**डबल मास्क पहनें और सही तरीके से पहनें**

दूसरे से दो गज़ की दूरी जरूर रखें

बार बार साबुन और पानी से हाथ धोएं या अल्कोहल बेस्ड सैनिटाइज़र का इस्तेमाल करें

अगर आपके आस पास कोई कोरोना संक्रमित व्यक्ति है तो उससे दूरी बनाकर रखें।

अगर परिवार का कोई सदस्य कोरोना पॉज़िटिव है तो उसे अलग कमरे (ISOLATE) में कर दें। अगर यह संभव नहीं है तो सभी सदस्य मास्क पहनें।

सिर्फ ज़रूरी काम के लिए घर से बाहर निकलें।

**अगर आप कोविड पॉज़िटिव हैं और आपको इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई देते हैं, तुरंत आपात चिकित्सा सहायता लें-**

- साँस लेने में दिक्कत होना
- सीने में लगातार दबाव का महसूस होना या दर्द होना
- होंठ, नाखून तथा चमड़ी का रंग पीला, हल्का भूरा या नीला पड़ना
- जागने या जगने में कठिनाई होना
- ऑक्सीमीटर में **SP02** (ऑक्सीजन) मात्रा **92** से कम होना
- लगातार **5-7** दिन तक **102** से ऊपर बुखार रहना

- दिन में ३ बार गुनगुने पानी और नमक के गरारे करें।
- दिन में ३ बार भांप लें।
- ज़्यादा से ज़्यादा पानी, निम्बू पानी, **ORS** का घोल, आदि पीयें।
- दिन में ३ बार शरीर का तापमान नापें।
- पौष्टिक और ताज़ा आहार खाएं। तले हुए खाने से परहेज़ करें।
- ताज़ी हवा के लिए अपने घर की खिड़कियाँ खुली रखें।
- छोटा घर होने की स्थिति में सभी सदस्य मास्क पहन कर रखें।
- यदि घर में ऑक्सीमीटर है तो दिन में ३ बार पल्स और ऑक्सीजन स्तर नापें।

IEC Material for COVID-19

## Information to Combat Covid

Modicare Foundation has developed and is disseminating covid related information in both English and Hindi to help combat the coronavirus pandemic.

The plethora of incorrect information in the public domain as well as lack of information in Hindi prompted us to take this step as the right information can make the difference between life and death especially when there is a massive scarcity of health resources like hospital beds, oxygen and medicines in the country.

The information is being shared with all our NGO partners and the children enrolled in the Khwabagh School in Jasola.

**क्या आप 18 वर्ष की उम्र से अधिक हैं?**

यदि हाँ, तो कोविड टीकाकरण के लिए अपना रजिस्ट्रेशन Co-win पोर्टल पर कर सकते हैं।

आप वैक्सीन लगाने के लिए Co-win पोर्टल पर किस तरह से अपना रजिस्ट्रेशन कर सकते हैं -

1. आप Co-win के पोर्टल पर जाकर उसकी वेबसाइट है - Co-WIN portal - [Cowin.gov.in](https://www.cowin.gov.in)
2. आप 28 अप्रैल 2021 से रजिस्ट्रेशन कर सकते हैं।
3. वैक्सीन लेने का अपॉइंटमेंट ले लीजिए।
4. 18 से 45 वर्ष के लोगों के लिए सिर्फ टीकाकरण केंद्रों और उन व्यक्तियों के लिए टीकाकरण किया जाएगा, जहाँ पर उनके जन्म हुए भी नहीं होंगे।
5. पंजीकृत मोबाइल नंबर पर अपॉइंटमेंट की पुष्टि करें।
6. टीकाकरण के समय अपॉइंटमेंट नहीं आये और पोस्टेड वॉक (जैसे अगर कोई अपॉइंटमेंट के बाद जाकर के जाता)

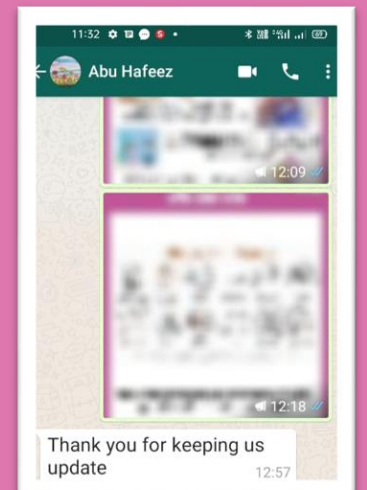
**वैक्सीन रजिस्ट्रेशन**

**Modicare**  
FOUNDATION

IEC on Vaccination



Video on the importance of wearing a mask



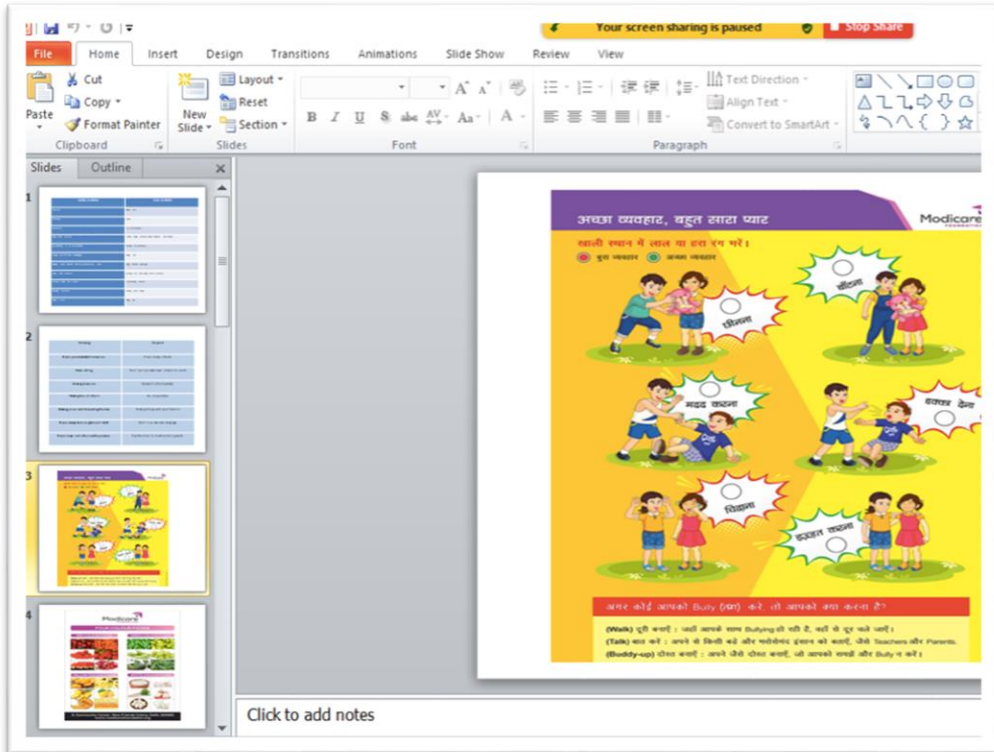
Feedback for the IEC material

# KHWABON KA KARWAAN

A MONTHLY NEWSLETTER

[modicarefoundation.org](http://modicarefoundation.org) [officialmodicarefoundation](https://www.facebook.com/officialmodicarefoundation)

[modicarefoundation](https://www.instagram.com/modicarefoundation)



## Online Training with Primary Children

The first online training was conducted for primary children on Safe and Unsafe Touch, Bullying and Health, Hygiene and Nutrition. BOSCO an NGO working with refugees was the partner organization for this training. 25 refugee children attended the sessions over a four-day period. The children were well versed with the features of Zoom and actively participated in the

sessions. IEC material on nutrition, safe and unsafe touch was shared to provide more information to the children. A short video on bullying was also shown to introduce the topic to the children. A paper tearing activity was conducted to demonstrate the harmful effects to the self-esteem, confidence etc. of the person being bullied.

## Ration Facilitation for Khwabgh Families

The current curfew in Delhi has impacted the livelihoods of many in our Khwabgh family. To ease their hardship, Modicare Foundation is helping to facilitate their rations. Since the current situation does not permit stepping out of our homes, we are facilitating online transfers so that they can purchase rations for a month.

