



(1) કોરોના કાળમાં બાળ સંભાળ (વાલીઓ માટે)

એસ એમ સી આરોગ્ય વિભાગ, અર્બન હેલ્થ એન્ડ ક્લાર્ઈમેટ
રેસીલીઅન્સ સેન્ટર ઓફ એક્સલન્સ અને કોમ્યુનીટી મેડીસીન વિભાગ
ગવર્નમેન્ટ મેડીકલ કોલેજ સુરત, UNICEF, WHO નો
સંયુક્ત પ્રયાસ

સંક્રામણ થી બાળ રક્ષણ ની જાણકારી



સહુને માટે , સહુ સુધી , સહુ વડે, સંકલિત

બાળકો ના વાલી ને માહિતગાર કરો

મહદ અંશે વાલીની આરોગ્યપ્રદ વર્તણુક બાળકો મા સંક્રામણ અટકાયત નુ કામ કરે છે
એટલુજ નહી

બાળકો ને આરોગ્યપ્રદ વ્યવહારની તાલીમ આપે છે

1. બાળકોમા પણ કોરોના સંક્રામણ થવાની શક્યતાઓ છે
2. મોટાભાગના કિસ્સામા બાળકોમા સંક્રામણ આરોગ્યની કોઈ પણ તકલીફ વગર અથવા તો હળવા લક્ષણો વાળુ હોય છે
3. મોટાભાગના સંક્રામિત બાળકો ની સમ્ભાળ ઘરે જ રાખીને લઈ શકાય છે
4. કૂટુંબ ના સભ્યો જો રોગ અટકાયત ની વર્તણુક કાળજીથી રાખી શકે તો બાળકો મા સંક્રામણની શક્યતાઓ ઘટે છે



વાલીએ રાખવાની રોજીંદી કાળજી

1. ઘરની બહાર જતી આવતી વ્યક્તિ ઘર બહાર વ્યવસ્થિત માસ્ક વગર નીકળે નહીં
2. ઘરના દરેક સભ્યો વારં વાર હાથ ધોવાની ટેવ રાખે
3. ઘરના સભ્યો રુમમા ટોળે મળવાનુ ટાળે
4. ઘરના બધા સભ્યો રોગ પ્રતિકારક શક્તિ સુદ્રઢ કરવાલક્ષી આહાર વિહાર ની કાળજી રાખે
5. ઘરના કોઇ પણ સભ્યને કોરોના ના હળવા પણ લક્ષણ લાગે તો વિના વિલમ્બ ઘરમા બીજા થી સમ્પર્ક ટાળે
6. ઘરમા સુર્યનો તડકો પ્રવેશે અને હવાની અવર જવર રહે તે જરુરી છે.
7. બાળકના પોષણ અને રુટિન રસીકરણ માટે સમ્પુર્ણ કાળજી રાખે

1) બાળકોમા રોગ પ્રતિકારકર ઉપાયો – માસ્ક નો વપરાશ શીખવો

- પાંચ વર્ષ થી નાના બાળકો માટે માસ્કની ભલામણ નથી
- સહુ ઘરની બહાર જાય ત્યારે માસ્ક નો વપરાશ કરે
- ઘરમા કોઈને પણ તાવ, ખાંસી, શરદી ની તકલીફ થઈ હોય , કોરોના પોઝીટીવ કેસ ના સમ્પર્કમા આવ્યા હોય તેમણે ઘરમા પણ માસ્ક નો ઉપયોગ કરવો
- વાલીઓ માસ્ક નો વ્યવસ્થિત ઉપયોગ કરે તો બાળકો શીખશે

• 6 થી 10 વર્ષ



11-18 વર્ષ



બહેરાબાળક/એમના શિક્ષક+વાલી

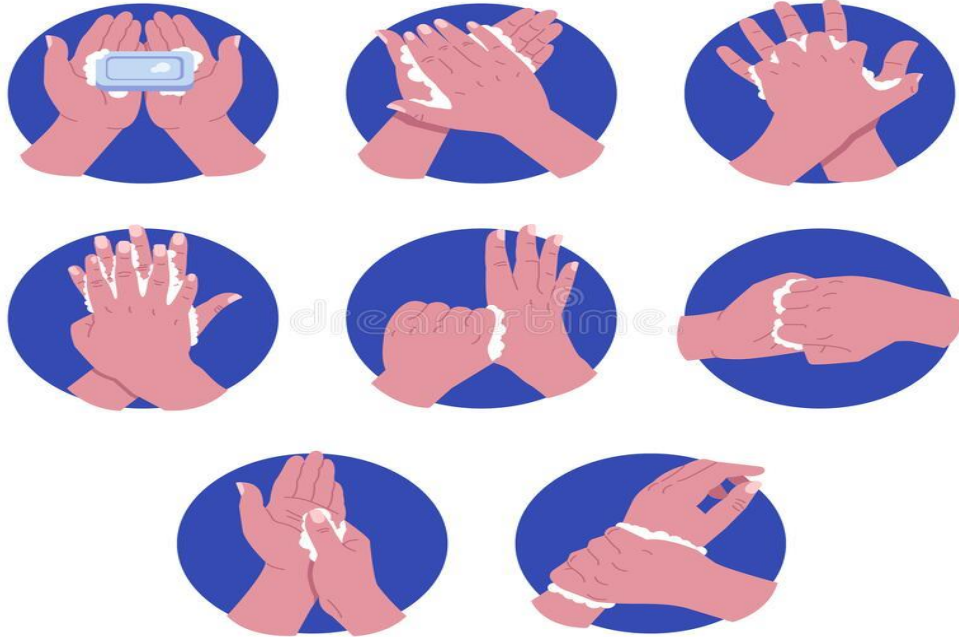


- 1) માસ્ક ઉમ્મર મુજબ માપ અને ડિઝાઇનના પસંદ કરવા થી બાળકો આનંદ થી પહેરશે .
- 2) માસ્ક બાળકના મોઢા પર બરાબર ફીટ આવવો જોઈએ
- 3) માસ્ક થી નાક અને મો બન્ને બરાબ ઢંકાવા જોઈએ
- 4) માસ્ક રોજ ધોવાવા જોઈએ અને બદલાવા જોઈએ , ડીસ્પોસિબલ માસ્ક હોય તેનો રોજ નીકાલ કરવો
- 5) માસ્ક કોઈ કારણથી ભેજ વાળો થાય/ ગંદો થાય તો તરત બદલી ને નવો પહેરાવો
- 6) બાળક માસ્ક પહેરે પછી તેને હાથ ન લગાડે તેની તાલિમ આપો/ કાળજી રાખો
- 7) માસ્ક કાઢ્યા પછી હાથ સાબુ વડે વ્યવસ્થિત ધુવો/ ધોતા શીખવો



2) બાળકોમા રોગ પ્રતિકારક ઉપાયો - હાથ ની સ્વચ્છતા શીખવો

- સાબુ અને પાણી થી: (જંતુનાશક સાબુ હોય તો સારુ ન હોય તો કોઈ પણ સાબુ) ઘરે, નિયમિત ચુક્યા વગર બહારથી આવીને, બહારની વસ્તુને હાથ લગાડે તો, ખાંસી/ છીંક માટે નાક સામે હાથ રાખ્યા પછી , માસ્ક કાઢ્યા પછી, ઘરમા કોઈ બીમાર હોય ત્યારે ખાસ
- ઓછા મા ઓછુ 40 સેકંડ સુધી હથેળી ના બધા ભાગ ધોવાય ત્યા સુધી
- સેનીટાઈઝર થી : ઘરની બહાર હો, પાણીની સગવડ નહોય ત્યારે, કોરોના સંક્રામણ થયુ હોય ત્યારે



3) બાળકોમા રોગ પ્રતિકારક ઉપાયો- શ્વસન સ્વચ્છતા શીખવો

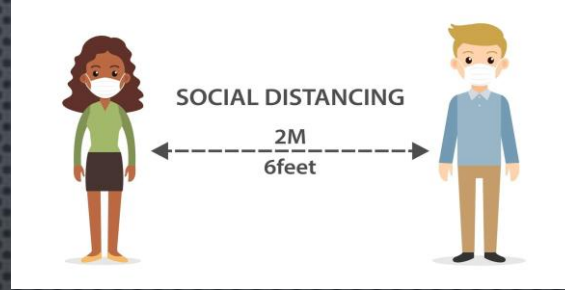


- હળવાશ થી બોલવાની ટેવ પાડો
- ખાંસી કે છીંક આવે તો બીજાની સામે થી ખસી જાવ
- ખાંસી કે છીંક આવે ત્યારે રુમાલ કે ટીસ્યુ પેપર મો આગળ રાખો
- ખાંસી કે છીંક આવે ત્યારે રુમાલ કે ટીસ્યુ હાથ મા ન હોય તો હાથ ની બાય આગળ ખાવ
- ખાંસી કે છીંક ખાધા પછી સાબુ થી હાથ ધોઈ કાઢો
- હાથ ધોયા પછી માસ્ક પહેરી લો

ખાંસી કે છીંક રુમાલ કે ટીસ્યુ પેપર મો આગળ રાખી ને ખાધા પછી સાબુથી હાથ વ્યવસ્થિત ધોવા

- વારે વારે આંખ, નાક, મો ને હાથ લગાવવાની ટેવ હોય તો ભુલવાની કોશીશ કરો
- કોઈ કારણસર આંખ/નાક/મો ને હાથ લગાવવો પડે તો પહેલા હાથ ધુવો
- આંખ/ નાક/ મો ને હાથ લગાવ્યા પછી તરત હાથ ધુવો

4) બાળકોમા રોગ પ્રતિકારક ઉપાયો -સમાજક અંતર શીખવો



5) બાળકોમા રોગપ્રતિકારક શક્તિની સુદૃઢતા – આહાર પોષણ શીખવો

ઉંમર મુજબ
સમતોલ
આહાર

પહેલા 6
માસ ફક્ત
માતા નુ દુધ

બાળ વૃદ્ધિ આલેખન

મમતા કાર્ડ

સુરક્ષિત સ્તનપાન

કુટુંબની વિગત

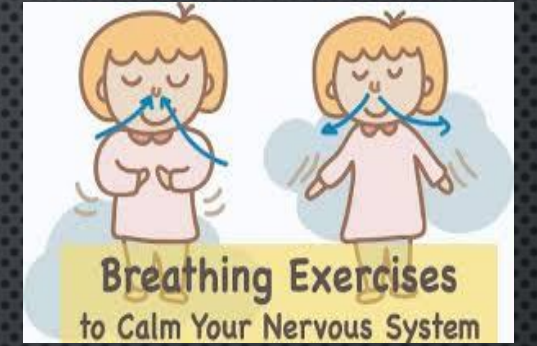
ગુણવત્તાની વિગત

અભ્યુત્થાની વિગત

સંકલિત બાળ સેવા કેન્દ્ર
મહિલા અને સંકલિત સેવા
ગુજરાત સરકાર

- 1) સગર્ભા + પાંચ વર્ષથી નાના + શાળા ની ઉંમરના+ તરુણો નુ નિયમિત પોષણ મુલ્યાંકન વજન + ઉંચાઇ, એનિમિયા
- 2) કુપોષિત બાળકો માટે પુરક પોષણ આહાર (ICDS)
- 3) સામ બાળકોની જેતે સમય ની સુચના મુજબ સમ્ભાળ

6) બાળકોમા રોગપ્રતિકારક શક્તિની સુદૃઢતા-યોગ/કસરત/રમત શીખવો



ઉભર
સગવડ
સંજોગો
મુજબ



રમતા
રમતા
શ્વસન
કસરત
પુબ
જરૂરી



7) બાળકોમા માનસિક આરોગ્ય ની સુદૃઢતા પર ધ્યાન આપો

પ્રવૃત્ત મન આરોગ્યમય મન

- કોરોના કાળમા વાલીઓ ની જવાબદારી વધે છે.
- બાળકો ને સમય આપો, અને પ્રવૃત્તિઓમા વ્યસ્ત રાખો
- એક કે બે બાળકો ના યુગ મા બાળક એકલવાયુ થઈ જાય છે એ સમજો
- આરોગ્યપ્રદ પ્રવૃત્તિઓ મા સામેલ કરો,
- ઘરના રોજીદા કામમા જોડો, ઉમ્મર મુજબ જવાબદારી પણ આપો
- માનસીક શાંતી મળે તેવી પ્રવૃત્તિઓ મા સામેલ કરો,
- સ્ક્રીન સમય નિયંત્રિત કરો, સ્ક્રીન ઉપયોગ માટે સલાહ સુચન અને નીરીક્ષણ રાખો
- આરોગ્ય જળવણી ના જે સુચનો આપો તેનો જાતે પણ અમલ કરો
- એમની હોબી (કળા) ને પ્રોત્સાહિત કરો



www.shutterstock.com - 589591799



UHCRC



8) બાળકો ને શારીરિક માનસિક આરોગ્ય માટે પ્રવૃત્ત રાખો



ખરીદી



રસોઈ



સફાઈ



બાગ કામ



આરોગ્ય નીરિક્ષણ



કૌટુંબીક હળવાશ



આઈ ટી તાલીમ



કૌટુંબીક પ્રાર્થના



સોસિયલ મિડીયા સેવા સહાય



9) ફરજ પર થી કે ખૂબ અગત્યના કામે બહારથી ઘરમા આવો ત્યારે



- દરવાજા ના બેલ, આગળા કે હેડલ ને સીધો હાથ ના લગાડો.
- રુમાલ કે ટીસ્યુ પેપર ને હાથ મા રાખી એ કામ કરો



- ઘરમા દાખલ થતા ની સાથે પહેલા બહારની સપાટી પર હાથ નહી લાગે તેમ માસ્ક કાઢો



- આવતાની સાથે ઘરના ફરનિયર , દિવાલ, સાધનો ને હાથ ધોયા વગર અડવુ નહિ.
- આવતા ની સાથે હાથ ધોયા વગર ઘરના સભ્યોને પણ મળવુ નહી



- હાથ ધોવા મા સમય, સાબુ, સેનીટાઇઝર ની કસર કરશો નહી.
- ખૂબ કાળજી થી હાથ ધુવો
- ત્યાર પછીજ ઘર ની ચીજ વસ્તુ અને સભ્યોને હાથ લગાડો



મોબાઇલ ,યશ્મા, ચાવી ને સાબુ કે આલ્કોહોલ વાળા ક્લિનર વડે સાફ કરવા

ટેબ, લેપટોપ,ડેસ્ક કોમ્પ્યુટર ની સપાટી ને સાફ કર્યા બાદ વાપરો



- ધોવા મા સરળ હોય એવા કપડા પહેરો
- ઘરના સભ્યોને મળતા પહેલા બહારના કપડા ધોવા નાખો
- સ્નાન કરી લો.

10) કોરોના થી રક્ષણ માટે ઘર ની સંભાળ



કોરોના થી સ્વરક્ષણ માટે ઘરની સંભાળ પણ જરૂરી

- ઘર ને સાફ સુથરુ રાખવુ
- જંતુનાશક પ્રવાહી / સાબુ વાળા પ્રવાહી વાપરી ને રોજ પોતા કરવા
- ઘર મા સુર્યકિરણ બરાબર પ્રવેશી શકે અને હવાની અવર જવર રહે તે માટે બારીઓ ખુલ્લી રાખવી
- ઘરમા પૂરતા પ્રમાણમા પાણી ની વ્યવસ્થા રાખો
- બહારથી લાવેલ સામાન ધોઈ ને / તડકામા રાખ્યા પછી વાપરો
- ઘારમા એક સાથે ટોળુ વળી ને એક રુમમા બેસવા નુ ટાળો
- સગવડ હોય તો વડીલો ને/ અન્ય બિમારી વાળા વ્યક્તિને ઘરમા જુદા રુમમા રાખો

11) બાળકો ના આરોગ્ય નુ વાલી દ્વારા નિરીક્ષણ કરવુ



ખોરાક ની રુચિ
ઓછી થવી



વધુ રડ રડ
કરવુ



ચપળતા ઓછી
થવી



સ્નાયુ ઓ નુ
કળતર



પેટમા
દુખાવો



ગળામા
દુખાવો



શરીર ગરમ
કે ઠંડુ પડવુ



તાવ
આવવો



શરદી
છીંક



ઉધરસ



શ્વાસ મા
તકલીફ



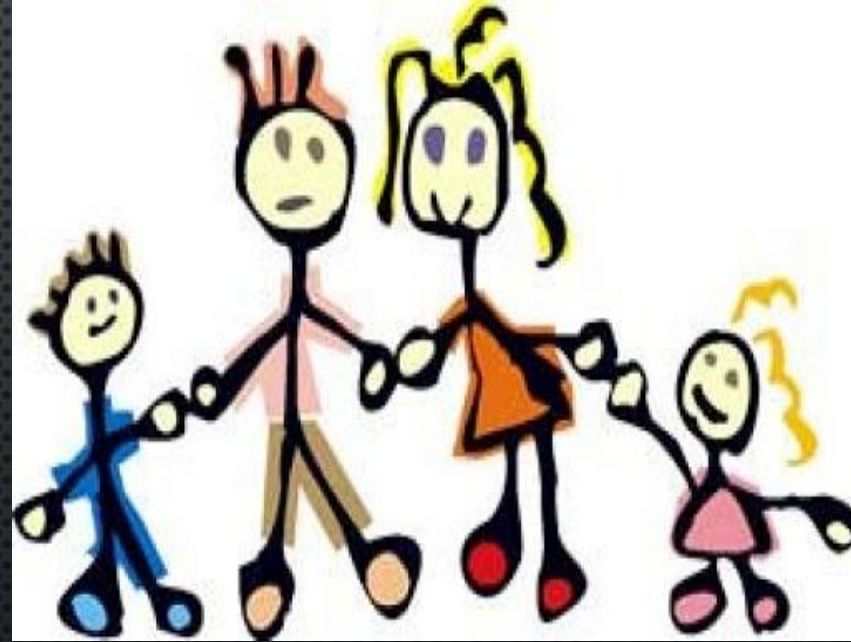
ઝડા ઉલટી



ખેંચ
આવવી

આ મા થી
કોઈ પણ
લક્ષણ
જણાય તો
તત્કાલીક
આશા /
આ.વા.
કાર્યકર /
એ એન એમ
કે
આરોગ્ય કેંદ્ર
/
ડોક્ટર ની
મદદ
લો

બાળકો ના રાહદર્શક બનો
કોરોનાથી રક્ષણ માટે સલામત વર્તણુક નો કોઈ પર્યાય નથી
બધા સુઝાવ નો અમલ કરો એમા પસંદગી નો પર્યાય નથી



વાલી ની સલામત વર્તણુક = બાળકો નુ રક્ષણ અને તાલીમ