सार्वजनिक आरोग्य विभाग,
महाराष्ट्र शासन

unicef
for every child

जिल्हा आपत्ती व्यवस्थापन प्राधिकरण
जिल्हाधिकारी कार्यालय, हिंगोली

मीच माझा रक्षक!
माझे आरोग्य, माझी जबाबदारी

कोविड-19
घाबरू नका, सावध रहा!

दूर करू करोनाचे गैरसमज, योग्य माहिती आहे काळाची गरज

संकल्पना : जिल्हा आपत्ती व्यवस्थापन प्राधिकरण जिल्हाधिकारी कार्यालय, हिंगोली व राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.

अनुक्रमणिका

- मा. आरोग्यमंत्री यांचे आवाहन ०१
- मा.पालकमंत्री यांचे आवाहन ०२
- मा.जिल्हाधिकारी यांचे आवाहन ०३
- मा.मुख्य कार्यकारी अधिकारी, जिल्हा परिषद यांचे आवाहन ०४
- अधिकारी व पदाधिकारी यांचे नम्र आवाहन ०५
- कोविड-१९ चा प्रादुर्भाव रोखण्यासाठी १५ गोष्टी ०६
- मला कोविड-१९ बाबत काय माहित असणे आवश्यक आहे? ०७
- जनजागृती करण्यायोग्य सुरक्षित पद्धती ०८
- समुदायामध्ये वावरताना कशाप्रकारे संवाद साधावा? ०९
- कुटुंबियांशी संवाद कसा साधावा? १०
- विलगीकरणासाठी घरात करण्यायोग्य सुरक्षित उपाययोजना ११
- घरीच विलगीकरणाला सहाय्य कसे करावे? १२
- कौटुंबिक सदस्यांनी विलगीकरणाला सहाय्य करण्यासाठी काय करावे? १३
- पूर्वग्रह / भेदभाव / तिरस्कार याबाबत कसा संवाद साधावा? १४
- मास्कचा वापर कसा करावा? १५
- समाजामध्ये वावरताना आपण काय काळजी घ्यायला हवी? १६
- घरी परतल्यावर आपण स्वतःच्या सुरक्षेसाठी काय खबरदारी घ्यायला हवी? १७
- सामाजिक / शारीरिक अंतर कसे राखावे व लसीकरणादरम्यान पाळावयाचे सुरक्षित नियम १८
- आरोग्य जपण्यासाठी आवश्यक उपाययोजना १९
- आरोग्यदायी पद्धतींसाठी आवश्यक उपाययोजना २०
- प्रादुर्भावाच्या काळात लहान मुलांची विशेष काळजी का घ्यावी लागते? २१
- आरोग्य सेतू ॲप २२
- हिंगोली जिल्ह्यात करोना विषाणूसंदर्भात जनजागृतीसाठी केलेल्या प्रचार व प्रसिद्धीच्या कामाची क्षणचित्रे ..... २३ व २४
- कोविड-१९ च्या प्रादुर्भावाच्या काळात आपले आरोग्य जपण्यासाठी रोगप्रतिकार क्षमता वाढविण्याचे आयुर्वेदिक उपाय ..... २५ व २६

श्री. राजेश टोपे
मंत्री सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण, महाराष्ट्र राज्य

माझे आरोग्य, माझी जबाबदारी

प्रिय बंधु आणि भगिनींनो,

करोनाच्या संकटाचा सामना आपण **मीच माझा रक्षक** होऊन अत्यंत धीराने, संयमाने आणि आत्मविश्वासाने करीत आहात. यासाठी आपण सर्व अभिनंदनास पात्र आहात.

महामारीच्या या संकटात आपण सर्व एकत्र येवून लढत आहेत. यातील सर्वांचा सहभाग हाच करोनाला हरविण्यासाठी महत्त्वाचा ठरणार आहे.

आरोग्य कर्मचारी, नर्सेस, डॉक्टर, पोलिस तसेच विविध विभागातील अधिकारी, कर्मचारी योध्याप्रमाणे या संकटाचा सामना करण्यासाठी एकत्र येऊन ध्यास करीत आहेत.

स्वयंसेवी संस्था व कुटुंबातील प्रत्येक घटकाचा सहभाग हा 'माझे आरोग्य माझी जबाबदारी' या उक्तीप्रमाणे सक्रीय दिसून येत आहे. महाराष्ट्र राज्य या संकटातून नक्कीच बाहेर पडेल व पुन्हा पुनर्निर्माणाद्वारे नवे वातावरण तयार होईल अशी मला आशा आहे.

या संकटाला घाबरून न जाता सर्वांनी धीराने सामना करण्यासाठी गावागावात जनजागृती करून आपले प्रतिबंधात्मक ज्ञान वाढवून योग्य काळजी घेऊन व लवकर शोध, निदान, तपासणी करून नियंत्रण मिळविण्यासाठी आपले सर्वांचे सहकार्य आवश्यक आहे.

या पुस्तिकेद्वारे प्रतिबंधात्मक ज्ञान वाढवून आपण आपले कुटुंब, आपला समाज यांचे रक्षण करण्यात आपण सर्वजण आपले योगदान द्याल याची मला खात्री आहे. हिंगोली जिल्ह्याने या पुस्तकासाठी स्वतः पुढाकार घेता ग्राम पातळीवर हा जनजागृतीचा उपक्रम सुरु केला हि अभिनंदनीय बाब आहे. मीच माझा रक्षक होऊया व जनजागृती करूया.

धन्यवाद!

प्रा. श्रीमती वर्षाताई गायकवाड
मंत्री शालेय शिक्षण विभाग,
महाराष्ट्र राज्य तथा पालकमंत्री, हिंगोली

शारीरिक अंतर पाळा, करोनाचा संसर्ग टाळा!

नम्र आवाहन!

नागरिक बंधु आणि भगिनींनो,

करोना या वैश्विक महामारीचे संकट आले आहे हे आपण जाणताच. आणि भारतातही तो वेगाने पसरत आहे. आपले केंद्र शासन, राज्य शासन आणि जिल्हा प्रशासन अशा विविध पातळीवर या करोना विषाणूला हरवण्यासाठी आपण लढलो आहोत. यात डॉक्टर्स, नर्स, शासकीय कर्मचारी, स्वच्छता कर्मचारी,पोलिस असे सर्वच आपापल्या पातळीवर अहोरात्र लढत या आजारापासून आपल्याला सुरक्षित करण्यासाठी झटत आहेत. पण हे इतकेच पुरेसे नाही. तर त्यात देशाचे सजग नागरिक म्हणून आपलाही सहभाग आवश्यक आहे.

त्यासाठी शासनाने घालून दिलेले नियम आपण सर्वांनी पाळणे बंधनकारक आहे. या विषाणूपासून वाचण्यासाठी वेळोवेळी हात धुणे आणि शारीरिक अंतर पाळणे अत्यंत आवश्यक आहे. आपण नेहमी सहकार्य केले पाहिजे व करोना विरुद्धच्या या लढाईत सजग नागरिक म्हणून आपले सहकार्य नेहमीच राहील अशी मला आशा आहे.

धन्यवाद!

रुचेश जयवंशी (भा. प्र. से.)
जिल्हाधिकारी हिंगोली

सजग व्हा, सुरक्षित रहा, करोनाला मिळून हरवा

नम्र आवाहन!

प्रिय नागरिकांनो,

देशापुढेच नव्हे तर सबंध विश्वापुढे आज करोनाचे संकट उभे आहे आणि सबंध जग आपल्या शक्तीनिशी करोनाच्या विषाणूंशी लढतंय. आपल्या देशातही केंद्रशासन आणि संबंधित राज्ये करोनाशी मोठ्या शौर्याने लढत आहेत. महाराष्ट्र राज्य ही मोठ्या ताकदीने या विषाणूंची साखळी तोडण्यासाठी शर्थीचे प्रयत्न करत आहे व त्यात यशही मिळत आहे. परंतु पूर्णतः यश मिळविण्यासाठी आपणा सर्वांचे सहकार्यही तितकेच महत्त्वाचे आहे.

आपल्याला ही लढाई जिंकण्यासाठी फार काही करायचे नसून फक्त शासनाने घालून दिलेले नियम पाळायचे आहेत. अत्यावश्यक कामाशिवाय घराबाहेर पडणे बंद करायचे आहे. वारंवार हात स्वच्छ धुवायचे आहेत. बँक, किराणा, भाजी मंडई किंवा इतरत्र कुठेही शारीरिक अंतर पाळायचे आहे.ही कर्तव्ये आपण पार पाडली तर आपल्याला १०० टक्के यश मिळणार हे निश्चित आहे. तेव्हा सज्ज रहा,सावध रहा,सुरक्षित रहा शासनाने घालून दिलेल्या नियमांचे पालन करू आणि करोनाला हरवूया!

धन्यवाद!

राधाबिनोद अ. शर्मा (भा. प्र. से.)
मुख्य कार्यकारी अधिकारी, जिल्हा परिषद, हिंगोली

शासनाच्या नियमांचे पालन करा, करोनाला हरवा !

नम्र आवाहन!

प्रिय बंधू आणि भगिनींनो,

गेल्या अनेक महिन्यांपासून आपण सर्व करोना या संकटाचा सामना धीर आणि संयमाने करीत आहोत. गेल्या अनेक दशकात अशा प्रकारची महामारी विश्वाने बघितली नसल्याने सगळ्यांचे भांबावून जाणे स्वाभाविकच आहे. परंतु ह्या करोनाच्या महामारीचा सामना आपणा सर्वांना मोठ्या धैर्याने आणि शौर्याने करायचा आहे. ते शौर्य आणि धैर्य आपले शासन आणि प्रशासकीय सेवेतील सर्व लोकांनी आजवर दाखवलेच आहे. परंतु ही लढाई जिंकण्यासाठी केवळ इतकेच पुरेसे नाही. तर त्यासाठी आपलेही योगदान असणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे आणि म्हणूनच आपल्याला वेगळे काही करायचे नाहीये. फक्त शासनाने घालून दिलेले नियम काटेकोरपणे पाळायचे आहे.

ही लढाई आपल्याला जिंकायची आहे. कामाशिवाय घराबाहेर पडू नका, बँका, भाजी मंडई आणि किराणा येथे सामाजिक अंतर पाळा. बाहेरून आल्यावर किंवा घरात असतानाही दर दोन तासांनी हात साबणाने स्वच्छ धुवा. लक्षात ठेवा आपण सहकार्य केले तरच आपण या लढाईत विजय मिळवू शकणार आहोत. लवकरात लवकर आपण सर्व संकटातून बाहेर पडता यावे व जनजीवन पूर्वीसारखे सुरळीत व्हावे यासाठी सर्वांनी मिळून प्रयत्न करूया व करोनाला हरवूया.

धन्यवाद!

कोविड-19

घाबरू नका, सावध रहा!

संसर्ग टाळा, सुरक्षित रहा...

अधिकारी व पदाधिकारी यांचे नम्र आवाहन

सप्रेम नमस्कार,

कोविड -१९ करोना विषाणू संसर्गाच्या पार्श्वभूमीवर आम्ही आपणास नम्रपणे सांगू इच्छितो की या आजाराचा संसर्ग होण्याचा वेग व क्षमता फार मोठी असून ही साथ आपण सर्वांनी अत्यंत गांभीर्याने घेणे गरजेचे आहे. असे निदर्शनास येत आहे की, अजूनही आपणापैकी काहींनी मनापासून बचावाच्या उपाययोजना गांभीर्याने घेतल्याचे दिसून येत नाही.

आपणास सर्वांना कळकळीचे आवाहन आहे की, स्वतःची आपल्या कुटुंबाची आणि पर्यायाने समाजाची काळजी घ्या. बाहेर पडला तर कोणाच्याही थेट संपर्कात येवू नका, सर्वांपासून सुरक्षित अंतर ठेवा. वारंवार हात धुवा. मास्क व सॅनिटायझरचा वापर करा. आपल्या सजकतेमुळेच आपला आणि आपल्या देशवासीयांचा करोना विषाणू संसर्गापासून बचाव करण्यासाठी मदत होईल हे कृपया ध्यानात असू द्या!

● आपले विनित ●

गणाजीराव बेले
अध्यक्ष, जिल्हा परिषद, हिंगोली

राजीव सातव
खासदार, राज्यसभा सदस्य, महाराष्ट्र राज्य

हेमंत पाटील
खासदार, लोकसभा सदस्य, हिंगोली

विप्लव बाजोरिया
आमदार, विधान परिषद सदस्य, हिंगोली

तान्हाजीराव मुटकुळे
आमदार, विधानसभा सदस्य, हिंगोली

संतोष बांगर
आमदार, विधानसभा सदस्य, कळमनुरी

चंद्रकांत ऊर्फ राजुभैय्या नवघरे
आमदार, विधानसभा सदस्य, वसमत

मनिष आखरे
उपाध्यक्ष, जिल्हा परिषद, हिंगोली

सन्माननीय पदाधिकारी व जिल्हा परिषद सदस्य, हिंगोली

कोविड-19 चा प्रादुर्भाव रोखण्यासाठी आपल्याला खाली सांगितलेल्या 15 गोष्टींचे अनुसरण करणे आवश्यक आहे

१ शुभेच्छा देण्यासाठी नमस्कार करा, शारीरिक संपर्क टाळा

२ स्वतः व इतरांमध्ये कमीतकमी २ मीटर (६ फूट) अंतर ठेवा

३ पुन्हा वापरता येईल अशा मास्कचा वापर करा

४ तोंड, नाक व डोळ्यांना सतत स्पर्श करणे टाळा

५ श्वसनासंबंधी शिष्टाचाराचे पालन करा

६ वारंवार आपले हात साबण व पाणी वापरून स्वच्छ धुवा

७ तंबाखूजन्य पदार्थांचे सेवन टाळा व सार्वजनिक ठिकाणी थुंकू नका

८ दररोज वापरात येणाऱ्या गोष्टी व पृष्ठभाग नियमितपणे निर्जंतुक करा

९ अनावश्यक प्रवास टाळा

१० इतरांशी भेदभावाने वागू नका

११ गर्दीच्या ठिकाणी जाणे टाळा, स्वतःची सुरक्षा करा

१२ चुकीची माहिती इतरांना देऊ नका व अफवांवर विश्वास ठेवू नका

१३ विश्वासार्ह सूत्रांकडून कोविड-१९ बाबत योग्य माहिती मिळवा

AROGYA SETU

१४ कोविड-१९ बाबत जाणून घेण्यासाठी राष्ट्रीय टोल फ्री हेल्पलाईन **१०७५** किंवा राज्य हेल्पलाईन नंबर **१०४** वर संपर्क साधा

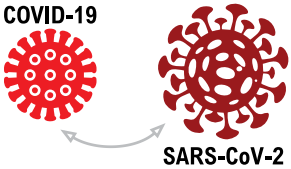
१५ आपल्या शारीरिक व मानसिक आरोग्याची काळजी घ्या

माझे आरोग्य माझी जबाबदारी

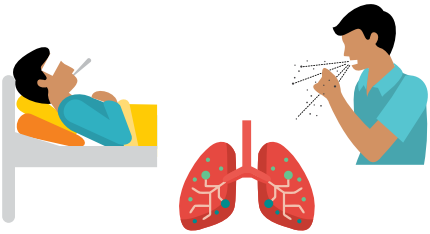
१ मला कोविड-19 बाबत काय माहित असणे आवश्यक आहे?

COVID-19

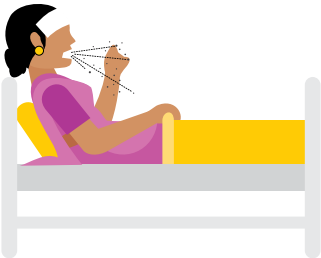
१ या आजाराला नवीन करोना विषाणू आजार कोविड-१९ असे म्हणतात व हा आजार SARS-CoV-2 या विषाणूमुळे होतो.



२ कोविड -१९ ची लक्षणे **ताप, कोरडा खोकला** आणि **श्वास** घेण्यास त्रास अशी आहेत.



३ आपल्यामध्ये ताप, कोरडा खोकला किंवा श्वास घेण्यास त्रास यांसारखी लक्षणे आढळल्यास लवकर शोध, तपासणी, निदान करावे



४ आपण कोविड-१९ चे निदान झालेल्या बाधित व्यक्तीच्या संपर्कात आला असाल तर जागरूक रहावे

५ जवळच्या दवाखान्याशी किंवा त्वरित राज्य नियंत्रण कक्ष ०२०-२६१२७३९४ वर संपर्क साधा. शंकासमाधानासाठी १०४ टोल फ्री क्रमांकावर संपर्क साधा.

संपर्क क्रमांक

१०४ किंवा

०२०-२६१२७३९४

माझे आरोग्य माझी जबाबदारी

२ जनजागृती करण्यायोग्य सुरक्षित पद्धती

COVID-19

१ वारंवार आपले हात धुणे

- वारंवार आपले हात साबण व पाणी वापरुन स्वच्छ धुवा

२ सामाजिक/ शारीरिक अंतर राखणे

- स्वत: आणि इतरांमध्ये कमीतकमी **१ मीटर (३ फूट)** अंतर ठेवा
- गर्दीच्या ठिकाणी जाणे टाळा
- प्रार्थनास्थळे, पार्टी आयोजित करणे आणि त्यात सहभाग घेणे टाळा

३ डोळे, नाक आणि तोंडाला स्पर्श करणे टाळा

- कारण दूषित हातावाटे विषाणू डोळे, नाक किंवा तोंडात प्रवेश करू शकतात

४ श्वसनासंबंधी शिष्टाचार पाळा

- आपल्याला खोकला व शिंक येते तेव्हा आपल्या तोंडावर व नाकावर रुमाल किंवा टिश्यू पेपर धरा
- टिश्यू पेपरचा वापर करून झाल्यावर वापरलेले टिश्यू त्वरित बंद कचरापेटीत फेकून द्या
- त्वरित आपले हात साबण व पाणी वापरुन स्वच्छ धुवा किंवा ७०% अल्कोहोल-आधारित सॅनिटायझरने स्वच्छ करा

५ अद्ययावत माहिती ठेवा आणि एएनएम/ आशा/ आरोग्य कार्यकर्ते यांच्या सल्ल्याचे अनुसरण करा

- कोविड-१९ विषयी नवीनतम (अद्ययावत) घडामोडींविषयी माहिती जाणून घ्या
- ज्येष्ठ नागरिकांची व ज्यांना अगोदर पासूनच आजार असतील त्यांची काळजी घ्या
- स्वतःचे संरक्षण कसे करावे याबाबत आपल्याला पडलेल्या प्रश्नांची उत्तरे मिळविण्यासाठी आशा/ एएनएम/ आरोग्य कार्यकर्ते यांच्याशी संपर्क साधा.

माझे आरोग्य माझी जबाबदारी

३ समुदायामध्ये वावरताना कशाप्रकारे संवाद साधावा?

COVID-19

१ **नेहमी नम्र भाव ठेवा:** कोविड-१९ ची बाधा कोणालाही आणि कुठेही होऊ शकते. लोकांशी आदराने, सभ्यतेने व सहानुभूतीने बोलावे. आपण करत असलेल्या कामाचा उद्देश समजेल अशा पद्धतीने त्यांना समजून सांगावा. वादविवाद टाळावा.

२ **अभिप्राय जाणून घेणे:** अभिप्राय घेत असताना आपण दिलेली माहिती सर्वांना योग्यरित्या समजली का हे तपासून पहा आणि आपण काय सल्ला दिला आहे किंवा काय माहिती दिली आहे याची त्यांच्याकडून पुनरावृत्ती करून घ्या.

३ **१ मीटर (३ फूट) अंतर ठेवा:** आपण जेव्हा लोकांना भेटता तेव्हा स्पर्श करणे किंवा इतर प्रकारे त्यांच्याशी संपर्क टाळा. या आजाराचा संसर्ग कोणत्याही प्रकारे होऊ शकतो हे खरे आहे. शक्य असल्यास खुल्या किंवा मोकळ्या जागेत बसून आपल्या कुटुंबातील सदस्यांसह बोलणे कधीही चांगले.

४ **काळजीपूर्वक ऐकणे:** कुटुंबातील सदस्य ताणतणाव किंवा भीती बाळगू शकतात याची आपण जाणीव ठेवायला हवी. आपण करू शकणारी सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे त्यासंबंधित प्रश्न काळजीपूर्वक ऐकणे.

५ **IEC सामग्रीचा वापर:** संवाद साधताना IEC ची माहिती पत्रके किंवा हँडआउट कुटुंबातील सदस्यांसह शेअर करा. माहिती पत्रके इत्यादींचा वापर करून कुटुंबियांच्या प्रश्नांचे त्यांना समजेल अशा सोप्या पद्धतीने निराकरण करा आणि त्यांना योग्य ती माहिती इतरांसह शेअर करण्यास प्रोत्साहित करा.

आपण कार्यक्षेत्रावर जाण्यापूर्वी तयारीत रहा:

- आपले हात स्वच्छ ठेवण्यासाठी सॅनिटायझर / साबण सोबत बाळगा
- आपले मास्क आणि अतिरिक्त मास्क देखील सोबत बाळगा

माझे आरोग्य माझी जबाबदारी

४ कुटुंबियांशी संवाद कसा साधावा?

COVID-19

१ आपल्या परंपरेनुसार कुटुंबियांशी आदराने, सभ्यतेने व सहानुभूतीने बोलावे. आपल्या कामाचा उद्देश समजेल अशा पद्धतीने त्यांना समजून सांगावा. वादविवाद टाळावा.

२ आपण यापूर्वीच आरोग्य सल्ल्याचा SMS/ संदेश पाठवला असल्यास चर्चेला तेथूनच सुरुवात करावी व कुटुंबात चर्चा करून योग्य माहिती जाणून घ्यावी.

३ संशयित व निदान केलेले रुग्ण आणि त्यांच्या कुटुंबातील सदस्य ताणतणाव किंवा भीती बाळगू शकतात याची आपण जाणीव ठेवायला हवी. आपण करू शकणारी सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे त्यासंबंधित प्रश्न काळजीपूर्वक ऐकणे.

४ तुमच्याकडे प्रत्येक प्रश्नाचे उत्तर असेलच असे नाही; कोविड-१९ बद्दल अद्याप संपूर्ण माहिती नाही आणि हे शक्यतो मान्य करायला हवे.

५ यातील माहिती पत्रके किंवा हँडआउट कुटुंबातील सदस्यांसह शेअर करा. IEC सामग्री जसे, माहिती पत्रके इत्यादींचा वापर करून कुटुंबियांच्या प्रश्नांचे त्यांना समजेल अशा सोप्या पद्धतीने निराकरण करा आणि त्यांना योग्य ती माहिती इतरांसह शेअर करण्यास प्रोत्साहित करा. या पुस्तकाचे कुटुंबात वाचन करा.

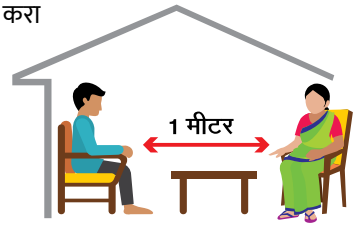
माझे आरोग्य माझी जबाबदारी

५ विलगीकरणासाठी घरात करण्यायोग्य सुरक्षित उपाययोजना

COVID-19

१ इतरांपासून दूर रहा

- वेगळ्या खोलीत रहा आणि घरातील इतर लोकांपासून दूर रहा
- कमीतकमी १ मीटर (३ फूट) इतके अंतर राखा, जेणेकरून घरातील इतर लोक संक्रमणापासून सुरक्षित राहतील
- उपलब्ध असल्यास, स्वतंत्र शौचालयाचा वापर करा



२ आरोग्याची काळजी घ्या आणि सूचित करा

- ताप, कोरडा खोकला किंवा श्वास घेण्यात त्रास होत असल्यास, इतरांच्या संरक्षणासाठी मास्कचा वापर करा आणि त्वरित आपल्या जवळच्या आरोग्य सुविधा किंवा आशा किंवा एएनएम यांच्याशी संपर्क साधा

३ मास्कचा वापर

- नेहमी मास्क वापरा.
- जेव्हा आपण इतर लोकांच्या आसपास असता किंवा आरोग्य केंद्रामध्ये प्रवेश करण्यापूर्वी तसेच
- जेव्हा आजारी व्यक्तीस मास्क घालणे शक्य होत नसल्यास तेव्हा इतर कुटुंबातील सदस्यांनी खोलीत प्रवेश करण्यापूर्वी मास्क घालावा

४ सार्वजनिक ठिकाणी जाणे टाळा

- शाळा किंवा सार्वजनिक ठिकाणी, कामावर जाऊ नका
- आपण बाधित असल्यास, आपली बाधा इतरांना देखील होऊ शकते हे लक्षात घ्या.

५ घरी येणारे अभ्यागत किंवा सहाय्यक कर्मचारी यांच्याशी संपर्क टाळा

- आपल्याला देखील नकळत ही बाधा होऊ शकते
- सहाय्यक कर्मचाऱ्यांना दूर राहण्यास सांगितले पाहिजे

६ घरीच विलगीकरणाला सहाय्य कसे करावे?

COVID-19

१ सहाय्य करणे: रूग्णाची काळजी घेण्यासाठी कुटुंबातील सदस्याने त्यांना औषधोपचार आणि स्वतःची काळजी घेण्यासाठी डॉक्टरांच्या सूचनांचे पालन करण्यास मदत केली पाहिजे.

२ लक्षणांची तपासणी: ताप व श्वासोच्छ्वासाचे नियमित निरीक्षण केले पाहिजे आणि श्वास घेण्यास त्रास होत असल्यास किंवा खूप जास्त ताप येत असल्यास त्वरित त्याची माहिती जवळील आरोग्य केंद्रास कळवावी.

३ संरक्षणात्मक स्वच्छता:

- बाधित रुग्णासह घरातील डिश, पाणी पिण्याचे ग्लास, कप, भांडी, टॉवेल्स यांसारख्या वस्तू शेअर करू नका. वापरलेले टिश्यू पेपर बंद कचरापेटीत फेकून द्या.
- उबदार पाण्यात आणि साबणाने चादरी, टॉवेल्स इतर कपडे धुवून निर्जंतुक करा व कडक उन्हात वाळत घाला.
- वॉशिंग मशीन: जंतुनाशक, साबण, कोमट पाणी इत्यादीचा वापर करा.
- चादरी, टॉवेल्स इतर कपडे गरम पाण्यात भिजवून मोठ्या ड्रममध्ये साबणाने धुवा, त्यातील कपडे हलविण्यासाठी काठीचा वापर करा (अंदाजे ३० मिनिटांसाठी ०.०५% क्लोरीनमध्ये भिजवून घ्या.) शेवटी, स्वच्छ पाण्याने धुवून कपडे उन्हात वाळत घाला.

४ पृष्ठभाग स्वच्छ करा: वारंवार हात लावण्यात येणारे पृष्ठभाग जसे की काउंटर, टेबल टॉप, डोअरनॉब, बाथरूम फिक्स्चर, टॉयलेट्स, फोन, की-बोर्ड, गोळ्यांची पाकिटे आणि बेडसाइड टेबल्स दररोज स्वच्छ आणि निर्जंतुक करा. तसेच ज्यावर रक्त, मल किंवा शरीरातील द्रव असू शकतात असे सर्व पृष्ठभाग स्वच्छ करा.

५ हात धुवा: वारंवार आपले हात साबण व पाणी वापरून कमीतकमी २० सेकंद स्वच्छ धुवा. जर साबण व पाणी उपलब्ध नसल्यास, आपले हात ७०% अल्कोहोल-आधारित द्रवाने स्वच्छ करा. वारंवार आणि विशेषत: स्पर्श केल्या नंतर हात स्वच्छ धुवा.

माझे आरोग्य माझी जबाबदारी

७ कौटुंबिक सदस्यांनी विलगीकरणाला सहाय्य करण्यासाठी काय करावे?

COVID-19

१ वारंवार आपले हात साबण व पाणी वापरून कमीतकमी २० सेकंद स्वच्छ धुवा किंवा ७०% अल्कोहोल-आधारित सॅनिटायझरने स्वच्छ करा.

२ वृद्धांपासून दूर रहा, त्यांना बाधा होण्याची अधिक शक्यता असते. घरातील सदस्यांनी वेगळ्या खोलीत रहावे किंवा शक्य असेल तेवढे वेगळे ठेवण्यात आलेल्या व्यक्तीपासून नजीकचा संपर्क टाळावा. उपलब्ध असल्यास, घरातील सदस्यांनी स्वतंत्र खोली, शौचालय आणि स्नानगृह वापरावे.

३ घरगुती वस्तू बाधित व्यक्तीसह शेअर करणे टाळा उदा. डिश, पाणी पिण्याचे ग्लास, कप, भांडी, टॉवेल्स इत्यादी वस्तू.

४ बाधित व्यक्तीच्या संपर्कात असताना नेहमीच तीन स्तरीय मास्क (ट्रिपल लेयर मास्क) वापरावा. विल्हेवाट लावण्यायोग्य मास्क पुन्हा कधीही वापरता येणार नाही (एकदाच वापरलेला मास्क दूषित मानला जावा). सुरक्षितपणे मास्कची विल्हेवाट लावावी.

५ लक्षणे (ताप/ कोरडा खोकला/ श्वास घेण्यास त्रास) आढळून आल्यास त्याने / तिने त्वरित आपल्या जवळील आरोग्य केंद्राशी संपर्क साधावा.

पूर्वग्रह / भेदभाव / तिरस्कार याबाबत कसा संवाद साधावा?

COVID-19

जेव्हा लोक चिंता, पूर्वग्रह, भेदभाव यासर्व गोष्टींनी त्रस्त असतात तेव्हा आपण एक सदस्य सहकारी म्हणून त्यांची चिंता दूर करण्यासाठी मदत करू शकता आणि सहाय्यक वातावरण निर्माण करू शकता.

१ ‘कोविड-१९ केसेस’, किंवा ‘कोविड-१९ ग्रस्त’ असा कोविड रुग्णांचा उल्लेख करू नये त्या ऐवजी ‘व्यक्ती ज्याला कोविड-१९ आहे’, ‘संशयित केसेस’ च्या ऐवजी ‘व्यक्ती ज्याला कोविड असू शकतो’ असा उल्लेख करावा.

२ लोकांना चिंताजनक बातम्या पाहण्याचं किंवा ऐकण्याचं प्रमाण कमी करण्यास सांगा, ज्यामुळे त्यांचे मानसिक ताण व चिंता आटोक्यात ठेवता येईल.

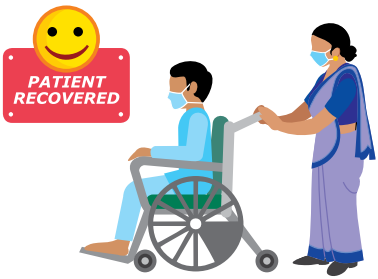
३ लोकांना घरीच खेळ, वाचन, गाणी गाणे, घराची स्वच्छता करणे यांसारख्या करमणुकीच्या गोष्टी करण्याचा सल्ला द्या.

४ प्रभावी व्यक्तींशी बोला व आपल्या कामात सामील करून घ्या

- स्थानिक प्रभावात्मक व्यक्तींची यादी तयार करा
- सध्याच्या परिस्थितीची कल्पना त्यांना देऊन त्याच्यासह कोविड-१९ बाबत चर्चा करा
- मोहिमेदरम्यान पाळण्यात येणारे नियम त्यांना सांगा व आपल्याला त्यांच्याकडून कोणत्या प्रकारचे सहाय्य हवे आहे हे समजावून सांगा.
- कौटुंबिक ऐक्य ठेवा.

५ कोविड-१९ आजारातून योग्य औषधोपचार घेऊन बरे झालेल्या रुग्णांची माहिती इतरांसह शेअर करा; जेणेकरून लोकांना समजेल कि कोविड-१९ आजारातून लोक बरे होत आहेत.

- जे लोक कोविड-१९ आजारातून बरे झाले आहेत
- निरोगी व्यक्ती ज्यांनी आपल्या प्रियजनांची आजारातून बाहेर पडण्यास मदत केली



माझे आरोग्य माझी जबाबदारी

१ मास्कचा वापर कसा करावा?

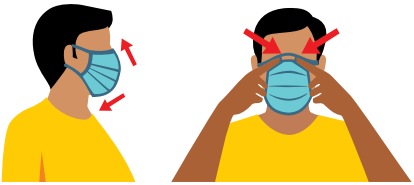
COVID-19

१ मास्कचा वापर करा

- नेहमीच तीन स्तरीय मास्क (ट्रिपल लेयर मास्क) वापरावा. विल्हेवाट लावण्यायोग्य मास्क पुन्हा कधीही वापरता येणार नाही (एकदाच वापरलेला मास्क दूषित मानला जावा).
- आपण घरी तयार करण्यात आलेल्या कपड्याच्या मास्कचा देखील वापर करू शकता.

३ मास्क त्वरित बदलावा

- मास्क अधिक ओलसर / फेकण्याजोगा झाल्यास तो त्वरित बंद कचरापेटीत फेकून दयावा व नवीन मास्कचा वापर करावा. एकदाच वापरावयाचा मास्क पुन्हा वापरू नये.
- घरी तयार करण्यात आलेल्या कपड्याच्या मास्कला साबण व पाण्याने दररोज धुवा.



२ मास्कचा वापर योग्य पद्धतीने करावा

- मास्कचे प्लीट (घड्या) खालच्या बाजूस उघडा व नाक, तोंड आणि हनुवटी झाकून जाईल अशा पद्धतीने लावावा.
- नाकावर ठेवण्यायोग्य भाग नाकाच्या हाडावर बसवावा. मास्कची लेस कानाच्या वरून मानेच्या मागील बाजूस घेऊन बांधावी.
- आपला चेहरा व मास्क यामध्ये अंतर असणार नाही याची खात्री करा.
- मास्क खाली खेचू नका किंवा मानेला लटकता ठेवू नका.
- मास्क वापरात असताना त्याला सतत स्पर्श करणे टाळा.

४ मास्क काढण्यासाठी हे करा

- मास्क काढण्यासाठी योग्य पद्धतीचा वापर करा (मास्क मागील बाजूने काढा. मास्कच्या पुढील भागाला स्पर्श करू नका)
- प्रथमतः मास्क खालील बाजूने काढा व नंतर लेसचा वापर करून मास्क हाताळा. मास्क काढताना इतर कोणत्याही पृष्ठभागास स्पर्श करू नका.

५ मास्कची विल्हेवाट कशी लावावी

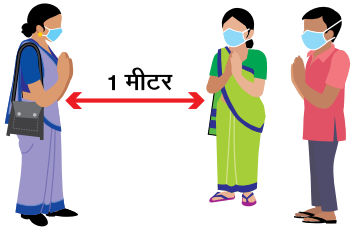
मास्क काढल्यानंतर किंवा अनवधानाने त्यास स्पर्श झाला तर त्वरित आपले हात साबण व पाणी वापरून स्वच्छ धुवा. एकदाच वापरण्यायोग्य मास्क पुन्हा वापरू नये. मास्क काढल्यानंतर त्याची घरगुती ब्लीच सोल्युशनमध्ये भिजवून त्वरित बंद कचरापेटीत फेकून विल्हेवाट लावावी.

माझे आरोग्य माझी जबाबदारी

१० समाजामध्ये वावरताना आपण काय काळजी घ्यायला हवी?

COVID-19

१ स्वतः व इतरांमध्ये **१ मीटर (३ फूट)** अंतर ठेवा आणि संवाद साधताना निकटचा संपर्क टाळा.

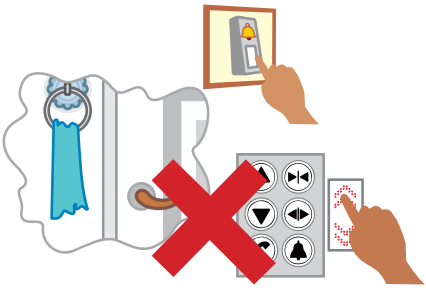


२ आपले तोंड व नाक झाकण्यासाठी तीन स्तरीय मास्कचा वापर करा. चेहऱ्यावर ते योग्यरित्या चढवले गेले आहे याची खात्री करा.

३ सतत आपल्या चेहऱ्याला (डोळे, नाक, तोंड) स्पर्श करणे टाळा.

४ वारंवार आपले हात साबण व पाणी वापरून स्वच्छ धुवा किंवा ७०% अल्कोहोल आधारित सॅनिटायझरने स्वच्छ करा.

५ दरवाजाची घंटी, डोअर नॉब, सपोर्ट रेल, हँडल्स व हँड रेल इत्यादी सतत स्पर्श करण्यासारख्या गोष्टींना स्पर्श करणे टाळा.



माझे आरोग्य माझी जबाबदारी

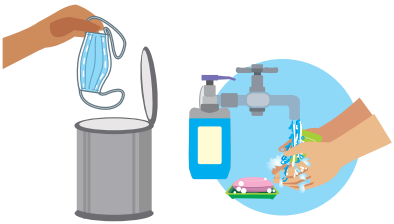
११ घरी परतल्यावर आपण स्वत:च्या सुरक्षेसाठी काय खबरदारी घ्यायला हवी?

COVID-19

१ चप्पल, बूट वगैरे घराच्या बाहेर काढा. घरातील कोणत्याही वस्तूस/ पृष्ठभागास किंवा इतरत्र स्पर्श करण्यापूर्वी आपले हात साबण व पाणी वापरून स्वच्छ धुवा किंवा ७०% अल्कोहोल आधारित सॅनिटायझरने स्वच्छ करा.

२ योग्य पद्धतीचा वापर करून आपल्या चेहऱ्यावरील मास्क आणि ग्लोव्ज काळजीपूर्वक काढून टाका, सतत मास्कच्या पुढील बाजूस स्पर्श करणे टाळा, मास्कची लेस मागील बाजूस बांधा व मास्क आपल्या गळ्याभोवती लटकत राहू देऊ नका.

३ वापरलेला मास्क आणि रबरी हातमोजे त्वरित बंद कचरापेटीत फेकून त्याची विल्हेवाट लावा.



४ आपण आपल्या सोबत आपली बॅग / नोंदणीपुस्तक बाळगत असाल तर त्वरित ते जंतुनाशक द्रावणाने स्वच्छ पुसून घ्या.

५ आपल्यामध्ये सर्दी, कोरडा खोकला, ताप यांसारखी लक्षणे दिसून आल्यास त्वरित जवळील शासकीय आरोग्य केंद्रास किंवा जिल्हा सर्वेक्षण अधिकारी यांच्याशी संपर्क साधावा.

हेल्पलाइन नम्बर

माझे आरोग्य माझी जबाबदारी

१२ सामाजिक / शारीरिक अंतर कसे राखावे व लसीकरणादरम्यान पाळावयाचे सुरक्षित नियम

COVID-19

१ प्रत्येक कुटुंबियांसाठी लसीकरणाची वेळ वेगवेगळी घ्यावी. लोकांमध्ये **१ मीटर (३ फूट)** चे शारीरिक अंतर राखा.

२ लसीकरणाच्या ठिकाणी लोकांना हात धुण्यासाठी साबण, पाणी किंवा सॅनिटायझर यांची सुविधा उपलब्ध करण्यात येऊ शकते त्याचा वापर करावा.

३ लसीकरण केंद्रात येणाऱ्या प्रत्येकाला हाताच्या स्वच्छतेच्या नियमाचे पालन करण्याचा सल्ला द्या.

४ लाभार्थी व त्यांची मुलं अधिक वेळ वाट पाहत असतील तर त्यांच्या द्वारे मास्कचा किंवा श्वसनासंबंधी शिष्टाचाराचे पालन होत आहे याची खात्री करा.

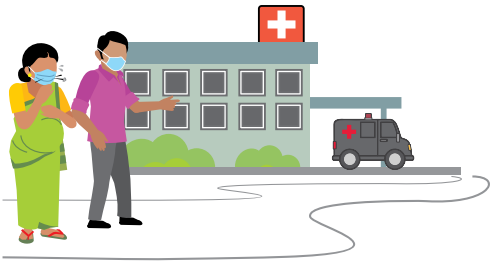
५ लाभार्थ्यांना घरी पोहोचल्यानंतर स्वतःचे व आपल्या मुलांचे साबण व पाणी वापरून हात स्वच्छ धुण्याचा सल्ला द्या व त्यांना आरोग्य सल्ल्यांचे पालन करण्यास प्रोत्साहित करा.

१३ आरोग्य जपण्यासाठी आवश्यक उपाययोजना

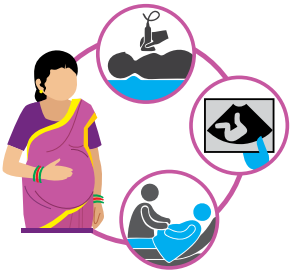
COVID-19

१ कोविड-१९ च्या प्रादुर्भावाच्या काळात आरोग्य व आरोग्यदायी सेवांचा (नियमित लसीकरण, राशन इ.) अवश्य लाभ घ्या.

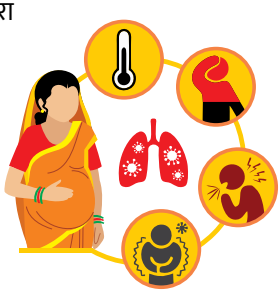
२ गर्भवती महिलेस ताप, कोरडा खोकला किंवा श्वास घेण्यास त्रास होत असल्यास विलंब न करता त्वरित नजीकच्या आरोग्य केंद्रास संपर्क साधा.



३ गर्भवती महिलेस प्रसूतीपूर्व सर्व खबरदारी व सुरक्षित उपायांचे पालन करणे आवश्यक आहे.



४ आपण कोठेही प्रवास केला असल्यास आपल्या लक्षणांचे नियमितपणे निरीक्षण करा



५ सर्व लाभार्थी व त्यांच्या मुलांमार्फत हाताची स्वच्छता व श्वसनासंबंधी स्वच्छतेच्या नियमांचे पालन केले जावे. सोबतच मास्कचा वापर देखील केला पाहिजे.

१४ आरोग्यदायी पद्धतींसाठी आवश्यक उपाययोजना

COVID-19

१ लहान मुलांना आवश्यक श्वसनासंबंधी शिष्टाचार व प्रतिबंधात्मक उपाययोजना लक्षात घेऊन नियमित स्तनपान केले जावे.

२ लहान मुलांच्या वाढीसाठी व बौध्दिक क्षमता वाढीसाठी ६ महिन्यापासूनच पोषक आहार देण्यास सुरुवात करा.

- ज्यामध्ये मुलांना डाळ, दूध, दुधापासून बनविण्यात आलेले खाद्यपदार्थ, पिवळी, नारंगी, हिरव्या भाज्या आणि फळे यांचा समावेश होतो.

३ गर्भवती महिलेला सुद्धा योग्य आणि पोषक आहार घेणे आवश्यक आहे. ज्यामध्ये ३ वेळचे जेवण व २ वेळा (अतिरिक्त) नाश्ता/ हलका आहार घेणे.

४ ताजे, व्यवस्थितपणे शिजवलेले अन्न खावे. स्थानिक फळे व पालेभाज्या खाव्यात आणि दररोज कमीतकमी ८ ग्लास पाणी प्यावे.

५ लहान मुलांसाठी व गर्भवती महिलांसाठी अंगणवाडी केंद्रातून पोषाहार घ्यावा.

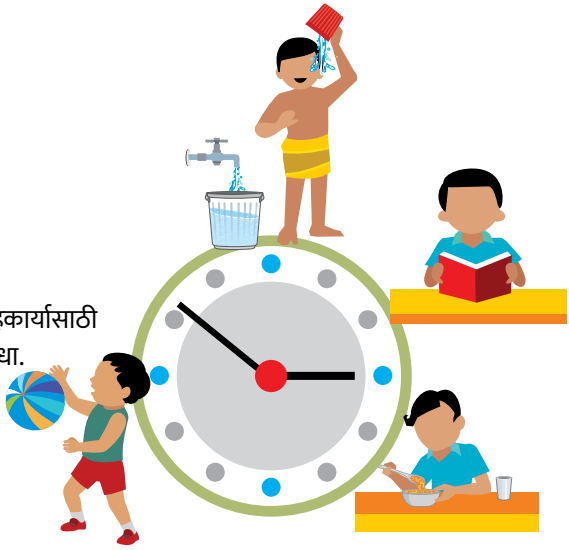
१५ प्रादुर्भावाच्या काळात लहान मुलांची विशेष काळजी का घ्यावी लागते?

COVID-19

लहान मुले ही कमकुवत असतात. त्यामुळे त्यांच्या आवश्यकतेकडे प्रादुर्भावाच्या काळात आपले दुर्लक्ष होते. त्यांना काय हवंय? काय नकोय? ह्याकडे दुर्लक्ष होते. ग्रामीण स्तरावर बाल संरक्षण समिती चे सदस्य म्हणून आरोग्य सेवकांना/ सेविकांना, कार्यकर्त्यांना एक महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावायची आहे.

१ पालकांना (आई-वडील) समजावून सांगावे कि अशा परिस्थितीत लहान मुलं चिंता किंवा दुःख व्यक्त करू शकतात. जसे की चिंतेत राहणे, रागावणे, चिडचिड करणे, बिलगून राहणे इत्यादी. मुलांना कठीण काळात आपल्या प्रेमाची, आपुलकीची, आधाराची गरज असते. त्यांच्यासोबत अधिक वेळ घालवा व आधार द्या. नियमित दिनक्रम व वेळापत्रक तयार करा. त्यांच्यासाठी खेळीमेळीतील वातावरण निर्माण करा.

२ मुलांना पालकांच्या व कुटुंबियांच्या जवळ ठेवण्याचा प्रयत्न करा व शक्य असल्यास, मुलांना व त्यांची काळजी घेणाऱ्यांना वेगळे करण्याचे टाळा. वेगळे ठेवले असल्यास (उदा. रुग्णालयात दाखल करणे) त्यांच्या सतत संपर्कात (फोनद्वारे) रहा व त्यांना धीर देत रहा.



३ सतर्क रहा आणि निराधार व एकट्या मुलांकडे लक्ष द्या.

४ लहान मुलांच्या कोणत्याही प्रकारच्या सहकार्यासाठी **चाइल्ड हेल्पलाईन १०९८** वर संपर्क साधा.

CALL: 1098

५ लहान मुले, जेष्ठांची काळजी घ्या.

आरोग्य सेतू ॲप

भारत सरकारने कोविड–१९ ची माहिती सर्वसामान्य जनतेला उपलब्ध करुन देण्यासाठी ॲन्ड्रॉईड व आयओएस प्रणालीधारक भ्रमणध्वनी धारकांसाठी बहुभाषिक (एकूण ११ भाषांमध्ये उपलब्ध) आरोग्य सेतू ॲप विकसित केले आहे. या ॲपची सर्वसाधारण वैशिष्ट्ये खालीलप्रमाणे आहे –

- हे ॲप ब्ल्युटुथ टेक्नॉलॉजीवर आधारित आहे. याद्वारे कोविड–१९ बाधित रुग्णांच्या भ्रमणध्वनी क्रमांकांच्या संकलित माहितीच्या आधारे जी.पी.एस. टेक्नॉलॉजीद्वारे कोविड बाधित रुग्ण आसपास आल्यास (साधारण सहा फूटाच्या अंतरावर) वापरकर्त्यास धोक्याची सूचना देते.
- या ॲपमध्ये कोविड–१९ बाधेची स्व:चाचणी सुविधा, प्रतिबंधात्मक उपाययोजना, सामाजिक अंतर बाळगणे व प्रतिबंधासाठी काय करावे किंवा काय करु नये याबाबतची प्रमाणित माहिती वापरकर्त्यास मिळते.
- स्व: चाचणीमध्ये वापरकर्ता अति धोकादायक स्थितीत आढळल्यास या ॲपद्वारे जवळच्या कोविड तपासणी केंद्राचा क्रमांक उपलब्ध करुन दिला जातो अथवा तात्काळ १०७५ या टोल फ्री क्रमांकावर संपर्क करण्याबाबत वापरकर्त्यास या ॲपद्वारे सुचविण्यात येते.
- या ॲपमध्ये कोविड–१९ बाधेच्या अनुषंगाने वापरकर्त्याच्या सर्वसाधारण प्रश्नांची प्रमाणित उत्तरे दिली जातात तसेच सर्व राज्यातील हेल्पलाईन क्रमांक उपलब्ध करुन दिले जातात.
- या ॲपद्वारे लॉकडाऊन काळात वापरकर्त्यास अपरिहार्य परिस्थितीत एका ठिकाणातून दुसऱ्या ठिकाणी जाण्याची आवश्यकता भासल्यास ई–पासद्वारे अर्ज करुन पास मिळविण्याची सुविधा उपलब्ध करुन देण्यात आलेली आहे.

हे ॲप खालीलप्रमाणे डाऊनलोड करण्याची सुविधा आहे.

IOS : itms-apps://itunes.apple.com/app/id505825357

Android : https://play.google.com/store/appes/details?id=nic.goi.arogyasetu

पेशंट किंवा खोकणारी व्यक्ती यांच्या जवळ जावू नका

हिंगोली जिल्ह्यात करोना विषाणूसंदर्भात जनजागृतीसाठी केलेल्या प्रचार व प्रसिद्धीच्या कामाची क्षणचित्रे

हिंगोली जिल्ह्यात करोना विषाणूसंदर्भात जनजागृतीसाठी केलेल्या प्रचार व प्रसिद्धीच्या कामाची क्षणचित्रे

कोविड-19 च्या प्रादुर्भावाच्या काळात आपले आरोग्य जपण्यासाठी रोगप्रतिकार क्षमता वाढविण्याचे आयुर्वेदिक उपाय

शारीरिक नैसर्गिक रोगप्रतिकार क्षमता वाढविण्यासाठी सर्वसाधारण उपाय

१ दररोज गरम पाण्याचे सेवन करा

२ दररोज कमीतकमी ३० मिनिटे योगासने, प्राणायाम, ध्यानधारणा करा.

३ आपल्या आहारात / जेवणात हळद, जीरा, कोथींबीर आणि लसणाचा समावेश करा.

आपल्या रोगप्रतिकार क्षमतेला चालना देण्यासाठी उपाययोजना

१

रोज सकाळी १० ग्रॅम (१ चमचा) च्यवनप्राशचे सेवन करा.

२

दिवसातून एक किंवा दोन वेळा हर्बल टी किंवा काढ्याचे (जो तुळस, दालचिनी, काळीमिरी, सुंठ, बेदाणे यांच्या मिश्रणाने बनविला असेल (आवश्यकता असल्यास, चवीसाठी गुळ / साखर किंवा लिंबाचा रस घाला)) सेवन करा.

३

दिवसातून एक ते दोन वेळा हळदीच्या दुधाचे (१५० मिली. गरम दुधात आर्धा चमचा हळद मिसळा) सेवन करा.

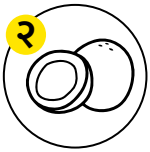
टीप- आयुर्वेद हे संपूर्णपणे वनस्पती आधारित विज्ञान आहे.

कोविड-19 च्या प्रादुर्भावाच्या काळात आपले आरोग्य जपण्यासाठी रोगप्रतिकार क्षमता वाढविण्याचे आयुर्वेदिक उपाय

सोपी आयुर्वेदिक पद्धती

नाकाची मलमपट्टी

सकाळ–संध्याकाळ आपल्या दोन्ही नाकपुड्यांमध्ये तिळाचे तेल/खोबरेल तेल/तूप घालावे.



ऑईल पुलिंग थेरपी

एक चमचा तिळाचे तेल किंवा खोबरेल तेल तोंडामध्ये घ्या. ते पिऊ नका. तोंडामध्ये चहुबाजूंनी फिरवा व गरम पाण्याने गुळण्या करुन घ्या. ही प्रक्रिया दिवसातून एक–दोन वेळा करा.

घसा खवखवणे किंवा कोरडा खोकला येत असल्यास,

दिवसातून एक वेळा ताज्या पुदिन्याच्या पानांची किंवा ओव्याची पाण्यातून वाफ श्वासासह आत घ्या.

दिवसातून २–३ वेळा लवंग पावडरचे साखरेसोबत किंवा मधासह सेवन करा (कोरडा खोकला व घशातील खवखव यांसारखी लक्षणे कायम राहिल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घेणे केव्हाही चांगले)

टीप: आयुर्वेद हे आपल्या जीवनाचे शास्त्र आहे आणि निसर्गाने दिलेल्या या अनमोल जीवनाला निरोगी आणि आनंदी ठेवण्याचे ते काम करते.

करोना व्हायरसची लक्षणे आढळून आल्यास उपचारासाठी आपल्या जवळील शासकीय रुग्णालयाशी संपर्क साधा.

राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र. +९१–११–२३९७८०४६	राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र. ०२०–२६१२७३९४
टोल फ्री हेल्पलाईन क्र. १०४	जिल्हा आपत्ती व्यवस्थापन कक्ष हिंगोली : ०२४५६–२२२५६०

● आपले विनित ●

डॉ. शिवाजी पवार
जिल्हा आरोग्य अधिकारी
जिल्हा परिषद, हिंगोली

डॉ. किशोरप्रसाद श्रीवास
जिल्हा शल्यचिकित्सक
जिल्हा रुग्णालय, हिंगोली

संकल्पना : जिल्हा आपत्ती व्यवस्थापन प्राधिकरण जिल्हाधिकारी कार्यालय, हिंगोली व राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.