સાવચેત રહો, ભયભીત નહીં

આરોગ્ય કવચ

आरोग्य कवच

વોકલ ફોર લોકલ

AATMA-NIRBHAR BHARAT

અરુણા કિશોર ફાઉન્ડેશન

ARUNA KISHOR FOUNDATION

આરોગ્ય કવચ વિશે

શાળાઓ/શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ ફરી ખૂલશે ત્યારે નવીન કોરોનાવાયરસ કોવિડ -૧૯ ની મહામારી સામે લડવા અને રક્ષણ મેળવવા અરુણા કિશોર ફાઉન્ડેશન દ્વારા ‘‘આરોગ્ય કવચ’’ નામના અભિયાનનું આયોજન કરેલ છે.

સમગ્ર વિશ્વમાં કોરોના વાયરસની મહામારી ફાટી નીકળતા વિશ્વના અનેક દેશો અને આપણા રાષ્ટ્રને ઘણાં બધા સામાજિક અને આર્થિક પડકારોનો સામનો કરવો પડ્યો છે. આપણાં દેશમાં હજી પણ દરરોજ કોરોનાથી સંક્રમિત લોકોની સંખ્યા વધી રહી છે.

આરોગ્ય સ્વચ્છતા કીટ અને જાગૃતતા સહાય અભિયાન

૨૪ માર્ચ ૨૦૨૦ ના રોજ અમલી કરવામાં આવેલ કડક લોકડાઉન પહેલા જ માર્ચના ત્રીજા સપ્તાહથી જ શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ બંધ કરવામાં આવી હતી. આ લોકડાઉન એ ૨૪ કરોડ જેટલા વિદ્યાર્થીઓને શાળા પ્રણાલીમાંથી દૂર કરી પ્રતિબંધિત કરી દીધા હતા. આમ ત્રણ મહિના જેટલા સમયગાળા માટે વિદ્યાર્થીઓ તેમના રોજિંદા શાળાકીય જીવન, સર્વાંગી વિકાસ અને અન્ય ઈતર પ્રવૃત્તિઓથી દૂર રહ્યા. પરિણામે ખાસ કરી શાળાએ જતાં વિદ્યાર્થીઓએ શાળાકીય શિક્ષણ અને તેને અનુલક્ષી ઈતર પ્રવૃત્તિઓ અંગે ઘણું ગુમાવવું પડ્યું. બાળકો શિક્ષકો અને તેમના પરિવારજનોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર આ મહામારીની પરિસ્થિતિની ઊંડી અસરો પડી છે.

૧ અભિયાન

૧૦ સુવિધાઓ

૧૦૦ દિવસો

૧૦૦૦ શાળાઓ

૧૦૦૦૦૦ વિદ્યાર્થીઓ

બાળકો, વાલીઓ, શિક્ષકો અને સામાન્ય જનસમુદાયમાં જ્યારે લોકડાઉન ધીમે ધીમે પૂર્ણ થઈ રહ્યું છે ત્યારે પણ ચિંતાનું પ્રમાણ ખૂબ જ ઊંચું જોવા મળે છે અને લોકડાઉન ખુલ્યા બાદ પણ જ્યાં સુધી કોરોના થી બચવાની રસી કે સારવાર નહીં શોધાય ત્યાં સુધી તેનો ભય લોકોમાં રહેશે. સરકાર તબક્કાવાર લોકડાઉન ખોલવાની યોજના બનાવી રહી છે ત્યારે ફરી શાળાઓ પણ શરૂ કરવાની ચર્ચા વિચારણા ચાલી રહી છે. શૈક્ષણિક સંકુલો/ શાળાઓમાં પૂર્વપ્રાથમિક, પ્રાથમિક થી લઈને ઉચ્ચતર ધોરણ સુધીના વિદ્યાર્થીઓ અભ્યાસ કરે છે ત્યારે આવા સંકુલો વધુ સંવેદનશીલ ક્ષેત્ર છે કારણકે ત્યાં બાળકો પણ આવે છે. સરકારના સંલગ્ન વિભાગો શાળાને સલામત રીતે ચલાવવા માટે માર્ગદર્શિકા તૈયાર કરી રહ્યા છે પણ આપણા દેશમાં બે પ્રકારની શાળાઓ છે. જાહેર

આરોગ્ય કવચ વિશે

સરકારીશાળાઓ અને ખાનગી સંચાલનની શાળાઓ. ખાનગી સંચાલકો સંકુલની માળખાકીય સુવિધાને જીવાણું રહિત કરી શકવા સક્ષમ છે. તેમજ તેમાં ભણતા વિદ્યાર્થીઓના માતાપિતા તેમના બાળકોને સલામત અને રક્ષણાત્મક રહે તેવી સાધન સુવિધા આપવા માટે સક્ષમ અને સજ્જ છે. આ વિદ્યાર્થીઓને ઘરે બેઠા ઓનલાઇન વર્ગોથી શિક્ષણનો લાભ મળે છે. તેથી નિયમિત શાળાએ હાજર રહેવું તેમની પ્રાથમિકતા કે જરૂરિયાત નથી.

આરોગ્ય સ્વચ્છતા કીટ અને જાગૃતતા સહાય અભિયાન

સરકારી શાળાઓમાં વિદ્યાર્થીઓ આર્થિક રીતે પછાત અને વંચિત સમુદાયોમાંથી આવતા હોય છે. તેઓ આરોગ્ય અને અન્ય સુવિધાઓ માટે સરકાર પર આધાર રાખે છે. આ ગરીબ વિદ્યાર્થીઓ ઘરે ઓનલાઇન શિક્ષણ મેળવી શકે તેવી તેમની આર્થિક પરિસ્થિતિ સદ્ધર નથી. તેથી શાળામાં જવું તે તેમની પ્રાથમિકતા અને અગ્રતા છે.

એકવાર શાળાઓ શરૂ થશે તો બાળકો ઉત્સાહપૂર્વક શૈક્ષણિક અને ઈત્તર પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવા ઉત્સુક હશે. શાળા ખુલ્યાની ઉત્સુકતામાં સલામતીની અવગણનાથી ચેપ લાગવો સંભવિત છે અને બાળકોને આવા ચેપથી બચાવવા માટે ખૂબ જ કાળજી લેવી જરૂરી છે. બાળકોને સલામત અને સુરક્ષિત રાખવા માટે ઘણી મહત્વપૂર્ણ સામગ્રી અને માહિતીથી સજ્જ કરવા આવશ્યક છે. શાળાના વાતાવરણમાં ભણતાં, રમતા, મધ્યાન ભોજન લેતા, પ્રવૃત્તિ કરતાં અને ઘરેથી આવતાં જતા કે અન્ય સ્થળે મુસાફરી કરતાં બાળકોને સલામત અને સુરક્ષિત રાખવા એ. કે. ફાઉન્ડેશને એક નવીન અભિયાન હાથ ધરેલ છે. સંસ્થાએ આરોગ્ય કવચ નામની કીટ તૈયાર કરેલ છે. આરોગ્ય કવચ કિટ રક્ષણાત્મક વસ્તુઓ આપવા પૂરતી મર્યાદિત નથી પરંતુ આ અભિયાન અંતર્ગત તે કીટને વાપરવાની સમજણ, સલામત વર્તન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગે જાગૃતતાને પણ આવરી લેવામાં આવશે. વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષકો અને પરિવારજનોમાં વિવિધ જાગૃતતા લાવશે. આ અંગે એક માર્ગદર્શિકા પણ આ કીટનો ભાગ છે. આરોગ્ય કવચ અભિયાન વિદ્યાર્થીઓના આરોગ્ય અને સુખાકારીની ખાતરી આપે છે.

૧ અભિયાન

૧૦ સુવિધાઓ

૧૦૦ દિવસો

૧૦૦૦ શાળાઓ

૧૦૦૦૦૦ વિદ્યાર્થીઓ

આરોગ્ય કવચ કિટમાં સામેલ વસ્તુઓ અને વિશેષતાઓ

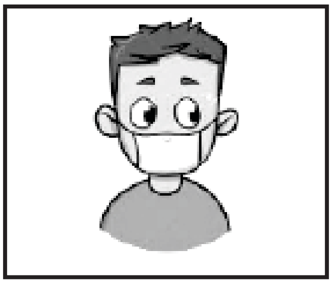
- ચહેરા માટે માસ્ક – ૧ નંગ
- હેન્ડ સેનિટાઈઝર – ૧૦૦ મીલી
- હાથના મોજા – ૧ સેટ
- હાથરુમાલ – ૧ નંગ
- હાથ ધોવાનો સાબુ કવર સાથે – ૧ નંગ
- આરોગ્ય કવચ માર્ગદર્શિકા
- કિટના ઉપયોગ અને સલામત વર્તનની તાલીમ
- બાળકો માટે માનસિક આરોગ્ય અને જાગૃતિ
- શિક્ષકોની તાલીમ અભિયાનની સમજ
- અભિયાનની અસરો અને મૂલ્યાંકન

આરોગ્ય કવચ અભિયાન નું મિશન

- બાળકોના કુમળા માનસમાંથી કોરોના વાયરસની બીક અને ખોટી માન્યતાઓ દૂર કરો.
- બાળકોને જરુરી વ્યકિતગત આરોગ્ય સ્વચ્છતા કીટથી સજ્જકરો અને સાચી માહિતીથી આત્મસાત કરાવો અને જાગૃત બનાવો.
- ઉધરસ શિષ્ટાચાર, હાથની સફાઈ, સ્વચ્છતા અને વ્યકિતગત આરોગ્યસંભાળ.

આપ આ અભિયાન દ્વારા સાવચેતીના શબ્દને ફેલાવો

આરોગ્ય કવચ કિટ



ચહેરા માટે માસ્ક:

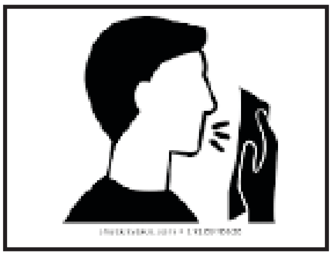
બાળકો માટે ચહેરાનાં માસ્ક તબિબિ માર્ગદર્શન અનુસાર, બાળકોને સુરક્ષા સાથે સંપૂર્ણ આરામ આપે તેવા તેના મોં પર બંધ બેસે તેવા ચોક્કસ માપ અને કાપડથી બનેલા છે. આ કાપડ ઓછામાં ઓછું ૭૫ ગ્રામ હોવું જોઈએ પણ સંસ્થાએ આ માસ્કનું કાપડ ૮૦ ગ્રામથી વધારે વાપરેલ છે. કાપડ બાળકની ત્વચાને અનુકૂળ મૈત્રીપૂર્ણ રહે અને વારંવાર ધોવા યોગ્ય અને ફરીથી વાપરી શકાય તેવી ગુણવત્તાથી બનાવેલ છે. આ માસ્કને પેકીંગ પૂર્વે અલ્ટ્રાવાયોલેટ પદ્ધતિથી જંતુરહિત કરવામાં આવશે. આ માસ્કની બનાવટ આત્મનિર્ભર ભારત અભિયાનને વેગ આપે છે.

હેન્ડ સેનીટાઈઝર :

આ સેનીટાઇઝર બાળરોગ નિષ્ણાત ડોક્ટરની સલાહ દ્વારા બાળકો માટે ઉપયોગમાં અનુકૂળ અને મૈત્રીપૂર્ણ રહે તેવી રીતે તૈયાર કરેલ છે. પ્રવાહીની સાંદ્રતામાં એવી સુસંગત્તા જાળવવામાં આવી છે કે તે પાતળું પ્રવાહી પણ નથી અને વાપરતા બગાડ થાય તેવું જેલ પણ નથી. બાળકો દ્વારા તેનો ઉપયોગ ખૂબ જ સરળ અને સલામત છે. જે મહત્તમ સૂક્ષ્મ જીવો સામે રક્ષણ આપે છે.

હાથ ના મોજા :

વિદ્યાર્થીઓ રોજિંદા જીવનમાં ઘણી વસ્તુઓના સીધા સંપર્કમાં આવે છે અને જાણતાં-અજાણતાં સ્પર્શ કરે છે. આ સ્પર્શ દરમિયાન સુરક્ષિત રહેવા અને આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે ચેપી સપાટીનો સીધો સંપર્ક ટાળવા માટે હાથના મોજા પહેરવા સલાહ ભર્યું વર્તન છે. આ હાથ મોજા બાળકો માટે તેમના માપના, વાપરવામાં આરામદાયક અને ધોઈને વારંવાર વાપરી શકાય તેવા પસંદ કરવામાં આવેલ છે. હાથ મોજા ને પેકિંગ સમયે અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણો દ્વારાજંતુ રહિત કરવામાં આવશે.



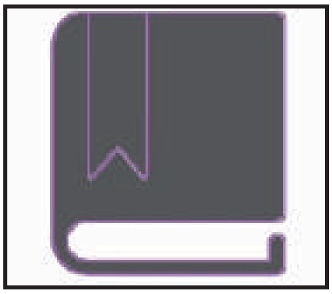
હાથરુમાલ :

વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા જાળવવા, હાથ સાફ કરવા, નાક સાફ કરવા, છિંક-ઉધરસ કે ખાંસતી વખતે મોં પર ઢાંકવા બાળકોને અનુકૂળ પડે તેવો ખિસ્સામાં કે સ્કૂલ બેગમાં રાખી શકાય તેવો મૈત્રીપૂર્ણ કાપડનો હાથરૂમાલ પસંદ કરેલ છે. હાથ રૂમાલને પેકિંગ સમયે અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણો દ્વારા જંતુરહિત કરવામાં આવશે.

હાથ ધોવાનો સાબુ :

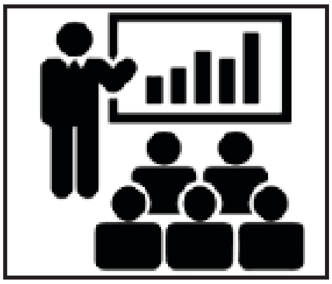
આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે યોગ્ય રીતે વારંવાર ૨૦ સેકન્ડ સુધી સાબુ વડે હાથ સાફ કરવા તે સલામત રહેવાનો સૌથી સહેલો માર્ગ છે. સાબુ ઉત્પાદક જે સાબુ ને મહત્તમ સૂક્ષ્મ જંતુનાશક હોવાનો દાવો કરે છે તેવો સાબુ વિદ્યાર્થીઓને સાબુ મૂકવાની નાનકડી સાબુદાનીમાં આપવામાં આવશે. જેથી શાળામાં વપરાયેલ સાબુ બાળક ફરી પોતાની સ્કૂલ બેગમાં મૂકી શકે. સાબુ આપવાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ બાળકોમાં આ તેમને કાયમી કરવાનો છે સાબુ અને પાણી જેવા સાધનોની ગેરહાજરીમાં ત્વરિત વિકલ્પ તરીકે હેન્ડ સેનેટાઈઝરનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

આરોગ્ય કવચ કિટ



આરોગ્ય કવચ માર્ગદર્શિકા :

ઉપરોક્ત દર્શાવેલ વસ્તુઓ ઉપરાંત એ.કે. ફાઉન્ડેશને આ કિટમાં આરોગ્ય કવચ માર્ગદર્શિકા પણ સામેલ કરેલ છે. બાળકોને ગમે તેવા રંગબેરંગી ચિત્રો-ભાત અને સમજવામાં સરળ ભાષામાં આ પુસ્તક તૈયાર થયેલ છે. કિટની વાપરવાની સાચી સમજણ, ઘરમાં કે બહાર ચેપથી બચવા અને તંદુરસ્ત રહેવા માટે સલામત વર્તન, સ્વાસ્થ્યપ્રદ સ્વચ્છતાની ટેવ ને કેન્દ્રમાં રાખી પુસ્તક તૈયાર થયેલ છે.



અભિગમ જાગૃતતા અને તાલીમો :

આરોગ્ય કવચ કીટમાં ઉપરોક્ત દર્શાવેલ વસ્તુઓ ઉપરાંત કાર્યક્રમ અંગેના અભિગમની સમજ, જાગૃતિ અને તાલીમના શત્રો જેવા વિશેષ અંગો સામેલ છે. શિક્ષકને અભિગમની સમજ, બાળકોને કિટમાં રહેલી વસ્તુઓની સમજ અને વપરાશની વૈજ્ઞાનિક સમજ, સલામત વર્તનની સમજ અને માનસિક આરોગ્યલક્ષી જાગૃતતાના અનુભવી અને જે તે ક્ષેત્રના તજજ્ઞો દ્વારા પપેટ શો, રમતો, ચિત્રો અને દ્રશ્યશ્રાવ્ય માધ્યમથી આપવામાં આવશે.

એ.કે. ફાઉન્ડેશન શિક્ષકોની માનસિક સહાય માટે માનસિક આરોગ્ય અને ભાવાત્મક સુખાકારી અંગે પણ આયોજન કરેલ છે. આ અભિયાન અંતર્ગત એ. કે. ફાઉન્ડેશન વિદ્યાર્થીઓના પરિવાર સાથે જાગૃતિ લાવવા માટે પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરશે. શાળા, શેરી, બજારો, અન્ય જાહેર સ્થળો અને ગામના ખુલ્લા ક્ષેત્રોમાં સલામત વર્તન માટે બે વ્યક્તિ વચ્ચે યોગ્ય અંતર રાખવું અને લગ્ન મેળાવડા જેવા પ્રસંગો થી દૂર રહેવું.

વિદ્યાર્થીઓના પરિવારજનો દ્વારા પણ રોગચાળાના પ્રસારને ધીમો કરવા સમુદાયની ભાગીદારી સ્વરૂપ યોગ્ય રીતે વારંવાર સાબુથી હાથ ધોવા, માસ્ક પહેરવું, હેન્ડ સેનિટાઈઝર વાપરવું, ખુલ્લામાં થુંકવુ નહીં તેવી સલામત ટેવ ને વર્તનમાં લાવવી.

મહામારી થી દૂર રહેવા કે ઘટાડવા ચાવીરૂપ સલામત વર્તનની બાબતો વ્યાપક સમાજીક સમુદાય સુધી પહોંચાડવા અને સમર્થન આપવા સ્થાનિક આરોગ્ય કાર્યકર, સંસ્થા અને પ્રચાર-પ્રસારના માધ્યમોને વ્યુરચનાનો ભાગ બનાવી, સલામતીના એકમો ધ્યાનમાં રાખીને યોગ્ય સંખ્યા સાથે પ્રવૃત્ત થવું.

ટૂંકમાં એ. કે. ફાઉન્ડેશન આરોગ્ય કવચ અભિયાનને સંપૂર્ણ અસરકારક બનાવવા વિદ્યાર્થી અને તેની આસપાસના પરિબળો સાથે પ્રવૃત્ત બની માત્ર કિટ આપવાની ભૂમિકા સુધી મર્યાદિત ન રહેતા ત્રણ મહિના સુધી કાર્યરત રહેશે.

ARUNA KISHOR
FOUNDATION

divyesh@akfoundation.org.in
+91 8780632132
www.akfoundation.org.in
૧/એ, કમલાપાર્ક સોસાયટી,
શિવાલય મંદિર સામે,
કોર્પોરેશન સ્વીમિંગપૂલ રોડ,
કારેલીબાગ, વડોદરા-૩૯૦૦૧૮. ગુજરાત - ભારત