



Committee to Protect Journalists  
Defending Journalists Worldwide



## कोरोना विषाणू उद्रेकाचे वार्ताकन करताना घ्यावयाची काळजी

Updated March 25, 2020

(२५ मार्च, २०२० पर्यंतच्या माहितीनुसार)

जागतिक आरोग्य संघटनेने (WHO) कोविड- १९ (अर्थात कोरोना विषाणू) च्या झालेल्या उद्रेकाला ११ मार्च २०२० रोजी [वैश्विक साथ](#) म्हणून घोषित केले. जगभरात या साथीचे प्रमाण [वाढताना दिसते आहे](#). या वैश्विक साथीबद्दल [जॉन हॉपकिन्स विद्यापीठातील](#) कोरोनासंबंधी माहिती प्रसारण केंद्राकडून मिळणाऱ्या बातम्या या विश्वासाह मानायला हरकत नाही.

हा विषाणू आणि त्याला रोखण्यासाठी सरकारकडून उचलली जाणारी पावले याबाबत जनसामान्यांपर्यंत माहिती पोहोचवण्यात जगभरातील पत्रकार महत्वाची भूमिका बजावत आहेत. ह्या वार्ताकनासाठी करावा लागणारा प्रवास, आणि मुलाखतीसाठी विविध माणसांना भेटणे यामुळे पत्रकार मात्र संकटात सापडू शकतात. कारण ह्या सर्वांदरम्यान विषाणूची लागण होण्याचा धोका पत्रकारांसमोर सतत उभा ठाकलेला असतो.

सतत बदलणाऱ्या परिस्थितीनुसार आणि उपलब्ध होणाऱ्या नवनवीन माहितीनुसार आरोग्यविषयक खबरदारीच्या सूचना आणि कोरोना उद्रेकासंबंधीच्या बातम्या संबंधित अधिकाऱ्यांमार्फत देण्यात येतील. ताज्या सूचना आणि घडामोडी जाणून घेण्यासाठी विषाणू उद्रेकाचे वार्ताकन करणाऱ्या पत्रकारांनी [जागतिक आरोग्य संघटनेकडील माहिती](#) तसेच आपापल्या स्थानिक आरोग्य संस्थेकडील माहिती यावर नीट लक्ष ठेवावे.

वृत्तांकन करताना घ्यायची काळजी

आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील प्रवास निर्बंधांमुळे बहुतांश माध्यमांची कामे ही नजीकच्या भविष्यात तरी स्थानिक पातळीवरच राहतील. त्याचप्रमाणे जगभरात वेगाने पसरणाऱ्या साथीमुळे आणि सतत बदलत्या परिस्थितीमुळे, कोणतीही पूर्वसूचना न देता, आयत्या वेळी वृत्तांकनाशी संबंधित कामे रद्द होण्याची शक्यता देखील नाकारता येत नाही.

कोविड-१९ चे वार्ताकन करणाऱ्यांनी खालील खबरदारी जरूर घ्यावी.

## **असाईनमेंट पूर्वी:**

- अमेरिकेतील [आजार नियंत्रण आणि प्रतिबंध केंद्राने \(सीडीसी\)](#) सांगितल्यानुसार वयस्कर माणसे आणि एखाद्या व्याधीने आधीपासून ग्रस्त माणसे यांना कोरोनापासून अधिक धोका संभवतो. जर तुम्ही यापैकी कुठल्या गटात मोडत असाल, तर ज्या कामामुळे तुमचा थेट जनतेशी संबंध येईल, असे कोणतेही काम स्वीकारू नका. [गर्भवती](#) असणाऱ्या कोणत्याही कर्मचारी महिलेस देखील ही सूचना लागू आहे.
- व्यवस्थापनाने कोविड-१९ चे वार्ताकन करण्यासाठी कर्मचारी निवडताना काही विशिष्ट नागरिकांवर होऊ शकणाऱ्या वांशिक हल्ल्यांची शक्यता लक्षात घ्यावी. ['बझफीड'](#) ने अशा प्रकारच्या काही घटना नुकत्याच समोर आणल्या. तर आदीस अबाबा, इथिओपिया मधील अमेरिकेच्या दूतावासाने देखील परदेशी नागरिकांवर होत असणाऱ्या हिंसक हल्ल्यांबद्दल [अधिसूचना जारी केली](#). जसजसा हा विषाणूचा उद्रेक जगभर पसरेल, तसतसे अशा हल्ल्यांचे प्रमाण वाढू शकते.
- जर तुम्ही वृत्तांकनाचे काम करत असताना आजारी पडलात, तर तुम्हाला मदत करण्याच्या दृष्टीने तुमच्या व्यवस्थापनाकडे काय योजना आहे, यासंबंधी आधीच चर्चा करा. स्वतःहून विलगीकरण करणे अथवा लॉकडाऊन प्रदेशातून काम करणे, हे दीर्घकालीन उपाय असू शकतात का, यासंबंधी नीट विचार करा.

- जर तुम्ही कोविड १९ चे वार्ताकन करण्याचा विचार करत असाल, तर तुमच्या कुटुंबातील सदस्य काळजी अथवा ताणामध्ये असणे स्वाभाविक आहे. त्यांच्यासोबत ह्यातील संभाव्य धोके आणि त्यांना वाटणारी भीती याबाबत विस्तृत चर्चा करा. गरज पडल्यास तुमच्या कुटुंबातील सदस्य आणि तुमच्या ऑफिसशी संबंधित वैद्यकीय सल्लागार यांच्यामध्ये चर्चा घडवून आणा.
- कोविड -१९ ग्रस्त ठिकाणाहून किंवा प्रदेशातून, विशेषतः वैद्यकीय अथवा विलगीकरण कक्ष इ. मधून वार्ताकन करण्याचा संभाव्य मानसिक परिणाम लक्षात घ्या. मानसिक आघात होऊ शकेल अशा परिस्थितीत वार्ताकन करणाऱ्या पत्रकारांसाठी [The DART Center for Journalism and Trauma](#) यांनी उपयुक्त संसाधने तयार केली आहेत, त्याचा जरूर लाभ घ्या.

## स्वतःला आणि दुसऱ्यांना संसर्ग होण्यापासून दूर ठेवणे

जगातील अनेक देशांमध्ये आता [सामाजिक अंतर ठेवणे अर्थात सोशल डिस्टन्सिंगचा](#) अवलंब केला जात आहे. तुम्ही जर दवाखाना, वृद्धाश्रम, शवागार, एखाद्या आजारी माणसाचे घर, विलगीकरण क्षेत्र, शहरामधील दाटीवाटीची लोकवस्ती असणारा भाग (उदा. झोपडपट्टी), मासळीबाजार अथवा माणसाची विक्री होणारा बाजार-यापैकी कुठल्याही ठिकाणी जाणार असाल, तर जाण्यापूर्वी तिथे असलेल्या स्वछ्तेसंबंधी पुरेशी चौकशी करा. जरी थोडीशी शंका आली, तर जाणे टाळा. सामान्यतः संसर्ग होऊ नये यासाठी दिल्या जाणाऱ्या सूचना खालीलप्रमाणे:

- सर्व माणसांपासून किमान दोन मीटर(सहा फूट)चे अंतर ठेवा. सर्दी, खोकला अशा प्रकारच्या श्वासांशी संबंधित विकारांची लक्षणे ज्यांच्यामध्ये दिसत असतील, त्यांच्यापासून विशेषतः दूर राहा.
- पत्रकारांनी मुलाखत अथवा बाईट घेत असताना सुरक्षित अंतर राखण्याची विशेष काळजी घ्यायला हवी. वयस्कर माणसे, काही विकार असणारे रुग्ण, आजाराची लक्षणे असणारी माणसे, त्यांच्या जवळची माणसे, कोविड-१९ च्या रुग्णांवर उपचार करणारे डॉक्टर अथवा परिचारक, धोकादायक जागी काम करणारी माणसे, अशा सर्वांपासून सुरक्षित अंतर राखा.
- गरम पाणी आणि साबण याचा वापर करून, नियमितपणे, नीट, वीस सेकंद हात धुणे गरजेचे आहे. हात धुऊन झाल्यावर ते नीट कोरडे होतील असं बघा. आपले हात नीट धुणे आणि कोरडे करणे यावर [जागतिक आरोग्य संस्थेच्या \(WHO\)](#) वेबसाईटवर असणाऱ्या मार्गदर्शक सूचना पहा.

- जर गरम पाणी आणि साबण उपलब्ध नसेल तर जीवाणू नष्ट होण्याचे जेल अथवा वाईप्स वगैरे वापरायला हरकत नाही. पण त्यानंतर लवकरात लवकर साबण आणि पाणी वापरून हात धुवा. [\(सीडीसीने दिलेल्या सूचनेनुसार\)](#). ६० टक्क्यांहून अधिक इथेनॉल अथवा ७० टक्क्यांहून अधिक इसोप्रोपानोल असणारे अल्कोहोलयुक्त सेनीटायझर वापरायला हरकत नाही). मात्र नियमितपणे हात धुण्याला पर्याय नाही. त्याऐवजी म्हणून सेनीटायझर वापरू नका.
- खोकताना आणि शिंकताना कायम नाक आणि तोंड झाकून घ्या. जर तुम्ही नाक-तोंड झाकायला टिशूपेपरचा वापर करत असाल तर ताबडतोब त्याची सुरक्षित पद्धतीने विल्हेवाट लावण्याचे ध्यानात ठेवा आणि त्यानंतर ताबडतोब तुमचे हात स्वच्छ धुवा.
- [बीबीसीने](#) यापूर्वी सांगितल्याप्रमाणे सतत आपल्या चेहऱ्याला, कानांना, नाकाला, तोंडाला स्पर्श करणे टाळा.
- हस्तांदोलन, मिठी मारणे, अथवा चुंबन घेणे टाळा. त्याऐवजी [कोपर अथवा पायाचा वापर करून अभिवादन करा!](#)
- इतर लोकांनी वापरले असू शकतील असे कप, ताटल्या, काटे चमचे वापरणे टाळा.
- कोविड-१९ चा विषाणू [अनेक वेगवेगळ्या पृष्ठभागांवर](#), अनेक काळ जिवंत राहू शकतो, हे लक्षात घेता कोणत्याही वृत्तांकनापूर्वी अंगातील घड्याळ आणि इतर दागिने काढून ठेवा.
- जर चष्मा लावत असाल, तर नियमितपणे गरम पाणी आणि साबणाने तो स्वच्छ करत चला.
- काही प्रकारची कापडे धुण्यास जास्त सोपी असतात, हे लक्षात घेऊन आपल्या कपड्यांची निवड करा. कोणत्याही वृत्तांकनानंतर परिधान केलेले सर्व कपडे गरम पाणी आणि साबणाने नीट धुतले गेले पाहिजेत.
- असाईनमेंटला जायला निघण्यापूर्वी वाहनाचा विचार करा. भर गर्दीच्या वेळी सार्वजनिक वाहनातून प्रवास करणे टाळा आणि वाहनातून उतरताना हाताला जीवाणू प्रतिबंधक जेल जरूर लावा. स्वतःचे वाहन वापरणार असाल, तर एखादी विषाणूची लागण झालेली व्यक्ती इतरांपर्यंत तो संसर्ग फैलावू शकते, याची जाणीव ठेवा.
- ठराविक काळाने विश्रांती घ्या. शरीरातील थकवा आणि ऊर्जा यांवर नीट लक्ष ठेवा. दमलेल्या व्यक्तीकडून स्वच्छतेच्या बाबतीत हलगर्जीपणा होण्याची शक्यता असते. त्याचसोबत, अनेक जणांना कामाच्या ठिकाणी येण्यासाठी आणि जाण्यासाठी बरेच अंतर कापावे लागते, याचीही जाणीव ठेवा.
- एखाद्या विषाणूग्रस्त क्षेत्रात प्रवेश करण्यापूर्वी, त्या दरम्यान आणि त्या क्षेत्रातून बाहेर पडताना साबण आणि पाण्याने हात धुण्याची खातरजमा करा.

- तुमच्यात जर विशेषतः ताप अथवा दम लागणे अशी लक्षणे दिसून आली, तर तुम्ही वैद्यकीय उपचार कसे घ्याल, याचा विचार करा. बहुतांश सरकारी आरोग्य संस्थांनी अशा परिस्थितीत स्वतःहून विलगीकरण करण्याचा सल्ला दिलेला आहे. तुमच्या क्षेत्रात जर कोविड-१९ चा प्रादुर्भाव जास्त झाला असेल, तर तुम्ही दवाखाने अथवा रुग्णालयांमध्ये इतर कोविड- १९बाधित रुग्णांच्या संपर्कात येऊ शकाल, ज्याने तुम्हाला संसर्ग होण्याची शक्यता अजून वाढते.
- केवळ पूर्णतः शिजवलेले मांस आणि अंडी खा.

### उपकरणांची काळजी

- नेहमीसारखे कॉलरला लावायचे ध्वनिक्षेपक (माईक) न वापरता 'फिशपोल' प्रकारचे माईक वापरा.
- प्रत्येक वार्ताकनाच्या आधी व नंतर माईकची झाकणे आणि आवरण (कव्हर) अंतर्बाह्य स्वच्छ करण्याची खबरदारी घ्या. कुठ्याही संसर्गाची शक्यता टाळण्यासाठी सुरक्षित पद्धतीने कव्हर कसे काढावे, याचे प्रशिक्षण अथवा सल्ला घ्या.
- कोणत्याही उपकरणांना निर्जंतुक करण्यासाठी जीवाणू प्रतिबंधक प्रक्रिया जलद गतीने होईल असे वाईप्स वापरा. उदा. मेलीसेप्टल. मोबाईल फोन, प्लग, लीड, इयरप्लग, हार्ड ड्राईव, कॅमेरा, पत्रकारांचे ओळखपत्र, गळ्यात उपकरणे अडकवण्याच्या दोऱ्या, हे सर्व अंतर्बाह्य स्वच्छ करा.
- काम झाल्यानंतर सर्व तांत्रिक उपकरणे परत करताना त्यांचे निर्जंतुकीकरण केले असल्याची खात्री करा. ही उपकरणे हाताळणाऱ्या सर्व व्यक्तींना उपकरणे निर्जंतुक करण्याचे आगाऊ प्रशिक्षण दिले गेले आहे कि नाही, ह्याची खात्री करा. काम झाल्यावर कोणतेही उपकरण स्वच्छता कर्मचाऱ्याला न सोपवता तसेच टाकून दिले जात नाही आहे ना, हे देखील नीट पहा.
- तुमच्याकडे जर एकही जंतुनाशक औषध अथवा जेल उपलब्ध नसेल, तर एक लक्षात ठेवण्यासारखी गोष्ट: [थेट सूर्यप्रकाशाने](#) जंतू नष्ट होऊ शकतात. अर्थात हा केवळ शेवटचा उपाय म्हणूनच- आणि जर जेल अथवा जंतुनाशक उपलब्ध नसेल, तर आणि तरच तुमच्या उपकरणांना थेट सूर्यप्रकाशात ठेवा. तुमचा कॅमेरा अथवा इतर उपकरणांवर थेट सूर्यकिरणांचा विपरीत परिणाम होऊ शकतो, हे ध्यानात घ्या.

- जर तुम्ही एखाद्या असाईनमेंटसाठी वाहन वापरणार असाल, तर त्यापूर्वी व्यवस्थित प्रशिक्षित सफाई कर्मचाऱ्याकडून त्या वाहनाची आतून साफसफाई झाली आहे कि नाही, याची खात्री करा. गाडीचे स्टीअरिंग व्हील, दरवाजा उघडण्याच्या कड्या, आरसे, सीटवर डोके टेकण्याची जागा, बटणे, काच वरती करण्याची खिटी, अशा सर्व लहान मोठ्या पृष्ठभागांकडे नीट लक्ष दिले गेले पाहिजे.

## वैयक्तिक सुरक्षेची साधने

एकदा वापरायचे हातमोजे, चेहऱ्याचे मास्क, एप्रन, बुटांचे कव्हर इ. गोष्टी घालताना आणि काढताना सुरक्षा सूचनांचे काटेकोर पालन करणे गरजेचे आहे. [सीडीसीच्या सर्वसाधारण सूचना जाणून घेण्यासाठी इथे क्लिक करा](#). एखाद्या वस्तूमाफत संसर्ग होण्याची शक्यता भरपूर असते, त्यामुळे काटेकोर काळजी घेण्याच्या बाबतीत गाफील किंवा बेफिकीर राहू नका.

- जिकडे विषाणूचा प्रादुर्भाव असेल अशा एखाद्या ठिकाणी (उदा. दवाखाना अथवा शवागार) काम करत असाल, तर एकदा वापरून टाकून द्यायची पादत्राणे वापरा अथवा जलरोधक पादत्राणे वापरा. त्या ठिकाणाहून बाहेर पडताक्षणी ही पादत्राणे स्वच्छ घासून धुवा. विषाणू प्रादुर्भाव असणाऱ्या क्षेत्रातून बाहेर पडण्याआधी ह्या पादत्राणांची योग्य पद्धतीने विल्हेवाट लावा, जेणेकरून त्यांचा पुनर्वापर होणार नाही .
- एखाद्या विषाणूचा संसर्ग झालेल्या ठिकाणी काम करत असाल, अथवा अशा ठिकाणाला भेट देत असाल (उदा. दवाखाना), तर प्रतिबंधक हातमोजे वापरा. गरजेनुसार पूर्ण चेहरा झाकेल असा मास्क अथवा पूर्ण बॉडीसूट वापरायचा विचार करा

## चेहरा झाकायचे मास्क

[सीडीसी](#) आणि [जागतिक आरोग्य संघटना](#) या दोन्ही संस्थांचे याबाबतीत एकमत आहे, की आजाराची काहीही लक्षणे नसणाऱ्या व्यक्तींनी चेहरा झाकणारे मास्कस वापरण्याचे कारण नाही. याला अपवाद पुढीलप्रमाणे: तुमच्या स्थानिक अधिकृत व्यक्ती अथवा संस्थांनी सांगितले असल्यास, अथवा तुम्ही एखाद्या संसर्गाचा धोका जास्त असणाऱ्या ठिकाणी काम करत असल्यास उदा. रुग्णालय अथवा तुम्ही एखाद्या कोविड-१९ संशयित व्यक्तीची काळजी घेत असल्यास. जगातील अनेक देशांमध्ये चेहऱ्याचे मास्क आणि इतर सुरक्षा साधनांची बरीच चणचण आहे, हे लक्षात घ्या. त्यामुळे गरज नसल्यास अशा साधनांचा वापर करण्याने त्याचा तुटवडा निर्माण होऊ शकतो. तुम्ही जर हे मास्क वापरत असाल, तर खालीलप्रमाणे काळजी घ्या:

- गरजेनुसार मास्क वापरत असल्यास साधे शस्त्रक्रियेदरम्यान वापरल्या जाणाऱ्या मास्कऐवजी एन-९५ (अथवा FFP2 अथवा FFP3) ह्या मास्कचा [वापर करा](#). चेहऱ्याला तो मास्क विशेषतः नाक आणि हनुवटी ह्या भागांवरून नीट घट्ट बसतो आहे ना, याची खात्री करा. नियमितपणे दाढी करून चेहऱ्यावर केस राहणार नाहीत याची काळजी घ्या.
- मास्कला सतत स्पर्श करणे टाळा आणि तो काढताना केवळ त्याच्या पट्ट्याला धरून काढा. मास्कच्या पुढच्या बाजूला स्पर्श करू नका.
- मास्क काढल्यानंतर नेहमी गरम पाणी आणि साबणाने अथवा अल्कोहोल बेस्ड सेनिटायझरने ([ज्यात ६० टक्क्याहून अधिक इथेनॉल किंवा ७० टक्क्याहून अधिक इसोप्रोपेनॉल असेल अशा](#)) हात धुवा.
- कोणताही मास्क ओलसर अथवा चिकट झाल्यावर लगेच तो बदलून नवीन स्वच्छ कोरडा मास्क वापरायला लागा.
- कोणत्याही मास्कचा पुनर्वापर करू नका. तसेच मास्क वापरून झाल्यावर त्याची ताबडतोब हवाबंद पिशवीत घालून विल्हेवाट लावा.
- स्वतःची काळजी घेण्याचे मास्क हे केवळ एक साधन आहे हे लक्षात ठेवा. त्याच्या सोबत नियमित हात धुणे आणि सतत चेहरा, डोळे, नाक, तोंड आणि कान यांना स्पर्श करण्याचे टाळणे ह्या देखील महत्वाच्या गोष्टी आहेत.
- कापडी अथवा कापसाचे मास्क कोणत्याही परिस्थितीत वापरणे योग्य नाही.
- एखाद्या ठिकाणी चेहऱ्याच्या मास्कचा बाजारात [तुटवडा](#) असू शकतो अथवा त्याच्या [किमतीत अचानक प्रचंड वाढ](#) होऊ शकते, हे लक्षात घ्या.

## डिजिटल सुरक्षा

- अनेक पत्रकारांना त्यांच्या कोविड-१९ शी संबंधित वार्ताकनानंतर ऑनलाईन टीका अथवा शिवीगाळ अथवा हिंसेला सामोरं जायला लागलेलं असू शकतं. हल्ले टाळण्यासाठी [सीपीजेच्या या सूचनांचा](#) वापर करा.
- कोविड-१९ चा प्रसार किती झाला आहे याची माहिती मिळण्यासाठी अनेक सरकार आणि तंत्रज्ञान कंपन्या लोकांवर लक्ष ठेवण्याच्या तंत्रांचा वापर करत आहेत. यामधील एक नाव म्हणजे [NSO समूह](#) ज्यांनी [पिगेसस](#) नावाचे सॉफ्टवेअर तयार केले आहे. याचा वापर [पत्रकारांवर पाळत](#) ठेवण्यासाठी केला जात आहे, असं citizen

lab चं म्हणणं आहे. मानवी आणि नागरी हक्कांच्या क्षेत्रात काम करणाऱ्या अनेक संघटनांनी अशी भीती व्यक्त केली आहे, कि कोविड-१९ ची ही साथ संपल्यावर ह्या लोकांवर पाळत ठेवण्याच्या तंत्राचा गैरवापर केला जाऊ शकेल. Transparency International ही संस्था याबाबतीतल्या जागतिक घडामोडी त्यांच्या [वेबसाईटवर](#) उपलब्ध करून देत आहे, ते जरूर पहा.

- कोविड -१९ संबंधी कोणतीही वेबसाईट उघडण्यापूर्वी किंवा काहीही डाऊनलोड करण्यापूर्वी थोडेसे थांबून विचार करा. [Electronic Frontier Foundation](#) च्या मते काही समाजविघातक प्रवृत्ती सध्याच्या ह्या आरोग्यविषयक आणीबाणीच्या परिस्थितीचा आणि समाजात पसरलेल्या भीतीचा गैरफायदा घेत आहेत. अश फसव्या वेबसाईटच्या मार्फत तुमच्या मोबाईल अथवा संगणक अथवा इतर यंत्रांवर मालवेअर पसरवून त्यामार्फत बेमालूम पद्धतीने 'फिशिंग' हल्ले केले जाऊ शकतात.
- त्याचप्रमाणे कोविड-१९ संबंधी [समाजमाध्यमे](#) तसेच मेसेंजर ऐप (व्हॉट्सअप इ.) वरून आलेल्या कोणत्याही लिंकवर क्लिक करण्यापूर्वी काळजी घ्या. ह्या लिंकमार्फत तुमच्या फोनवर मालवेअर पसरवले जाऊ शकते.
- अशाच प्रकारे विघातक सॉफ्टवेअर फोनमध्ये पसरवणाऱ्या [COVID-19 Tracker](#) वगैरे संशयास्पद ऐप्सपासून सावध रहा.
- सध्या इंटरनेटवर कोविड-१९ संबंधी सर्व ताज्या घडामोडींची माहिती देणारे काही नकाशे उपलब्ध आहेत. त्या नकाशातील माहिती जागतिक आरोग्य संघटना इ. मान्यवर संस्थांच्या वेबसाईटवरून घेतलेली आहे. मात्र अशा नकाशांमध्ये [पासवर्ड](#) चोरणारे मालवेअर असू शकते.
- सरकारी यंत्रणांमार्फत आलेल्या अथवा कोणत्याही स्रोतामार्फत आलेल्या चुकीच्या माहितीपासून सावध रहा. [दु गार्डियनने](#) चुकीच्या सरकारी माहितीबद्दल, [जागतिक आरोग्य संघटना आणि बीबीसीने](#) सर्वसाधारण चुकीच्या माहितीबद्दल यापूर्वीच सूचना दिली आहे. याबाबतीत [गैरसमज दूर करणारी मार्गदर्शक पुस्तिका](#) जागतिक आरोग्य संघटनेच्या वेबसाईट वर उपलब्ध आहे.
- [मेसेंजर ऐप्स](#)(व्हॉट्सअप इ.) मधल्या गप्पांमधून पुरवल्या जाणाऱ्या कोविड-१९ संबंधीच्या माहितीच्या सत्यासत्यतेबद्दल जागरूक रहा. त्यामार्फत अनेकदा अफवा आणि साफ खोटी माहिती तुमच्यापर्यंत येत असते.
- आपल्याला फेसबुक दिसणारी कोविड-१९ संबंधीची माहिती आता खरी माणसे न वाचता कृत्रिम बुद्धिमत्ता अर्थात आर्टिफिशियल इंटेलिजन्समार्फत वाचण्यात येते. त्याचा [उलटा परिणाम](#) म्हणून, काही वेळा कोविड-१९ संबंधीची योग्य आणि शास्त्रीय माहिती फेसबुककडून डिलीट केली जाते!
- ज्या देशात एकाधिकारशाही राज्यव्यवस्था आहे, अशा देशातून कोविड संबंधीचे वार्ताकन करताना/सूक्ष्म अवलोकन करताना उद्भवू शकणाऱ्या धोक्यांबद्दल सावध रहा. [सीपीजेने](#) यापूर्वीच



सांगितल्याप्रमाणे अशा देशातील सरकारकडून माध्यमांमधील माहिती अथवा एखाद्या रोगाच्या प्रादुर्भावाबद्दलची माहिती [दडपली](#) जाऊ शकते.

## प्रत्यक्ष असाईनमेंटच्या वेळची स्वसुरक्षा

- एखाद्या तुरुंगातून वार्ताकन करत असल्यास पत्रकारांनी तेथील धोके लक्षात घ्यावे. कोविड-१९ च्या प्रादुर्भावामुळे कैदी नाराज असू शकतात किंवा हिंसाचार करू शकतात. [इटली](#), [कोलंबिया](#) आणि [भारतात](#) नुकत्याच अशा प्रकारच्या काही घटना निदर्शनास आल्या.
- [अमेरिका](#), [आयरलंड](#), [पलेस्टीन](#) आणि [इराण](#) या देशांनी नुकतेच तुरुंगातील काही कैद्यांना मुक्त करण्याचा निर्णय घेतला, जेणेकरून तुरुंगातील गर्दी कमी होईल आणि कोविड-१९च्या प्रादुर्भावाची शक्यता कमी होईल. मात्र त्यामुळे गुन्हेगारीमध्ये वाढ होऊ शकते, हे लक्षात घ्या. त्याचप्रमाणे जीवनावश्यक आणि इतर वस्तूंची चणचण जाणवू लागल्यास [चोरी](#) आणि [लूटमारीच्या](#) घटनांमध्ये वाढ होऊ शकते, हे देखील लक्षात घ्या.
- एकाधिकारशाही पद्धत असणाऱ्या देशांमध्ये कोविड -१९ संबंधी वार्ताकन करताना पत्रकारांना ताब्यात घेतले जाऊ शकते अथवा त्यांना अटक होऊ शकते, असे [सीपीजेने](#) दाखवून दिले आहे. ह्या धोक्याची शक्यता ध्यानात घ्या.
- तुम्हाला जर वार्ताकनासाठी आंतरराष्ट्रीय प्रवास करणे शक्य असेल, तर तुम्ही जिथे जाणार आहात तिथल्या सुरक्षेशी संबंधित परिस्थितीची माहिती करून घ्या. आजवर [इसाइल](#), [ब्राझील](#), [पाकिस्तान](#), [सायप्रस](#), [युक्रेन](#) इ. देशांमध्ये तुरळक हिंसाचाराच्या आणि संपाच्या अथवा निषेध मोर्चाच्या घटना निदर्शनास आल्या आहेत. सध्या चालू असलेल्या निदर्शनांमुळे [इराक](#) आणि [हॉंगकॉंग](#) या दोन्ही देशातील कोविड-१९ प्रादुर्भावाची परिस्थिती अजूनच चिघळली आहे.

## कामासाठी आंतरराष्ट्रीय प्रवास

सध्याच्या जागतिक पातळीवर लादल्या गेलेल्या प्रवास निर्बंधांच्या काळात आंतरराष्ट्रीय प्रवास हा अतिशय आव्हानात्मक आणि अपवादात्मक परिस्थितीत केला जात आहे. जर तुम्हाला आंतरराष्ट्रीय पातळीवरील असाईनमेंट घेणे शक्य असेल, तर खालील गोष्टींचा विचार करा.

- तुम्ही जिथे जाणार आहात त्या [ठिकाणचे](#) आवश्यक लसीकरण करून घेतल्याची खात्री करा. जाण्यापूर्वी इंग्लॅण्डच्या लस टोचून घेण्याचा विचार करा जेणेकरून कोणतीही लक्षणे उद्भवलीच तर त्यावर गोंधळ होणार नाही.
- तुमच्या विमा पॉलिसी एकदा नजरेखालून घाला. [ब्रिटीश आणि कॉमनवेल्थ ऑफिस, अमेरिका, फ्रान्स](#) आणि बहुसंख्य देशांच्या सरकारने आंतरराष्ट्रीय प्रवास करू नका अशा प्रकारच्या सूचना जारी केल्या आहेत. त्यामुळे बहुतेक कोविड-१९ संबंधित प्रवास विमा उतरवता येणार नाही, अशी तयारी ठेवा.
- तुम्ही ज्या कार्यक्रमासाठी जाणार आहात, तो कार्यक्रम होणार आहे की नाही, यासंबंधी वेळोवेळी ताज्या बातम्या घेत चला. [बहुतेक देशांनी](#) ठराविक संख्येपेक्षा जास्त लोक ज्याला येतील असे सर्व कार्यक्रम रद्द केले आहेत.
- तुम्ही जाणार आहात त्या ठिकाणी प्रवाशांवर काही निर्बंध घातले आहेत/नजीकच्या घातले जाणार का, याची माहिती करून घ्या. पुढील काळात परदेशी नागरिकांवर अधिकाधिक निर्बंध घालण्यात येतील, अशी शक्यता आहे.
- आपत्कालीन परिस्थितीत तुम्ही काय कराल याची काहीतरी योजना ठरवा. बहुतेक शहरातील संस्था, इमारती, विशिष्ट क्षेत्रे, तसेच संपूर्ण देश काहीही पूर्वसूचना न देता लॉक-डाउन केले जाऊ शकतात. इमारती किंवा एखादा जागा रिकामी करण्याची वेळ येऊ शकते, याची नोंद घेऊन जगातील अनेक संस्थांनी त्यांच्या जगभरातील कर्मचाऱ्यांसाठी तयारी ठेवलेली आहे.
- जगभरातील अनेक प्रदेशांच्या सीमा पूर्णतः बंद आहेत. येत्या काही काळात अजून जास्त प्रमाणात सीमा बंद केल्या जाऊ शकतात, याची तुमच्या आपत्कालीन योजना तयार करताना नोंद घ्या.
- तुम्ही आजारी असलात तर प्रवास करू नका. बहुतांश राष्ट्रीय तसेच आंतरराष्ट्रीय विमानतळांवर तसेच बस अथवा रेल्वे स्थानकांवर आरोग्य तपासणीचे कडक नियम केले आहेत. बहुसंख्य प्रवाशांना आगमन होताक्षणी तपासण्या तसेच विलगीकरणाला सामोरे जायला लागेल.
- अनेक ठिकाणांना जाणारी तसेच त्या ठिकाणाहून येणारी [विमानसेवा पूर्णतः खंडित](#) करण्यात आली आहे. त्यामुळे जगभरात प्रवासाचे मोजके पर्याय उरले आहेत. कोविड-१९ चे रुग्ण वाढले तर यापुढे अजून विमानसेवा रद्द केल्या जातील.
- विमानाची तिकिटे काढताना रद्द केल्यास पूर्णतः पैसे परत मिळू शकतील अशीच तिकिटे काढा. [IATAच्या म्हणण्यानुसार](#) कोविड-१९ मुळे जगभरातील विमान कंपन्यांना प्रचंड आर्थिक फटका बसलेला आहे तसेच युरोपमधील सर्वात मोठी स्थानिक विमानसेवा-[फ्लायबी](#)- ही या नुकसानामुळे बंद पडली आहे.
- तुम्हाला तुमच्यासोबत काय आवश्यक वस्तू घेऊन जायला लागतील, याचा विचार करा. [अनावश्यक भीतीने खरेदी करायला झुंबड](#) उडण्याच्या अनेक घटना घडल्याने बाजारात बऱ्याच गोष्टींचा तुटवडा आहे. चेहऱ्याचे मास्क, हात स्वच्छ करण्यासाठी सेनिटायझर, साबण, डबाबंद अन्नपदार्थ आणि टॉयलेट पेपर इ.

गोष्ठीचा तुटवडा बाजारात दिसून येत आहे. कोविड-१९ मुळे उद्भवणारे [संप](#) अथवा कामगारांची अनुपस्थिती या गोष्ठींमुळे एखाद्या ठिकाणची परिस्थिती अजूनच चिघळू शकते, हे लक्षात घ्या.

- ज्या देशात पाण्याचे दुर्भिक्ष आहे, [उदा. जॉर्डन](#), तिथे पाण्याची मागणी वाढून पुरवठा कमी होऊ शकतो.
- तुम्हाला जिथे जायचे आहे, तिथील व्हिसाची परिस्थिती काय आहे, याची चौकशी करा. [अनेक देशांनी](#) नवीन व्हिसा देणे पूर्णतः थांबवलेले आहे, तसेच यापूर्वी दिलेले व्हिसा रद्द केले आहेत.
- तुम्हाला जिथे जायचे आहे त्या देशात तुम्ही स्वतःला कोविड -१९ची लागण झालेली नसल्याचे आरोग्य प्रमाणपत्र आणावे लागेल, याची चौकशी करा. काही उदाहरणे [इथे](#) पाहायला मिळू शकतील.
- जगभरातील विमानतळांवर कसून [आरोग्य तपासणी](#) होते आहे. त्यात शरीराचे तापमान पाहणे आणि इतर तपासण्या करण्यात येत आहेत. यासाठी लागणारा वेळ गृहीत धरून स्वतःच्या प्रवासाठी आखणी करा. काही रेल्वे स्थानके, बस स्थानके तसेच बंदरे यांनादेखील ही सूचना लागू आहे.
- तुम्ही प्रथम ज्या ठिकाणी विमानातून उतरणार आहात, तिथल्या विशिष्ट परिस्थितीची माहिती घेत राहा. काही देशांमध्ये केवळ काही विशिष्ट विमानतळ आणि स्थानकांवर परदेशी नागरिकांना प्रवेश देण्यात येत आहे.
- तुम्ही ज्या देशात जाणार आहात, तेथील स्थानिक स्रोतांकडून शहरांतर्गत प्रवासाच्या निर्बंधाबद्दल माहिती घेत रहा.

## असाईनमेंट संपल्यानंतर

- तुमच्यामध्ये आजाराची काही लक्षणे तर दिसत नाहीत ना, यावर नीट लक्ष ठेवा.
- विषाणूचा प्रचंड प्रादुर्भाव असणाऱ्या ठिकाणाहून जर तुम्ही परत येत असाल, तर तुम्हाला नक्कीच स्वतःला विलग करण्याची सूचना दिली जाईल. संबंधित सरकारी सूचना काय आहेत, याकडे लक्ष ठेवा.
- कोविड-१९ संबंधी ताजी माहिती सतत घेत रहा. तुमच्या देशात आणि तुम्हाला जायचे आहे त्या देशात चालू असलेल्या विलगीकरण प्रक्रियेबाबत माहिती घ्या.
- तुम्ही आहात त्या देशामध्ये विषाणूच्या प्रादुर्भावाची काय परिस्थिती आहे, ह्याच्यावर अवलंबून एक काम अवश्य करा. तुम्ही परत आल्यानंतर १४ दिवसांच्या काळात कोणाकोणाला भेटलात याची नोंद ठेवून एक यादी तयार करा. जर तुम्हाला रोगाची लक्षणे दिसायला लागली तर तुमच्या संपर्कात आलेल्या लोकांना शोधायचे सरकारचे काम सोपे होईल.

**तुम्हाला आजाराची लक्षणे दिसू लागल्यास**

- तुम्हाला जर कितीही कमीअधिक प्रमाणात [कोविड-१९ ची लक्षणे](#) दिसू लागली, तर तुमच्या व्यवस्थापनाला कळवा आणि त्यांच्या सल्ल्याने तुमची विमानतळावरून घरी परतीची व्यवस्था करा. थेट उठून मिळेल त्या वाहनात बसूनका.
- स्वतःच्या आणि तुमच्या आजूबाजूच्या व्यक्तींच्या सुरक्षेसाठी [जागतिक आरोग्य संघटना](#), [सीडीसी](#) तसेच स्थानिक आरोग्य अधिकाऱ्यांनी दिलेल्या सूचना नीट पाळा.
- तुम्हाला लक्षणे दिसू लागल्याच्या दिवसापासून निदान ७ दिवस तरी तुमचे घर सोडून बाहेर जाऊ नका. या उपायामुळे इतर लोकांना तुमच्यापासून संसर्ग होण्यास अटकाव होईल.
- आधीच नियोजन करून इतरांकडून मदत घ्या. तुमचे वरिष्ठ, मित्रपरिवार, कुटुंबीय, यांना तुमच्या गरजेच्या वस्तू आणून ठेवायला आणि तुमच्या दाराबाहेर ठेवायला सांगा.
- शक्य असेल, तर घरातील सदस्यांपासून २ मीटर अर्थात सहा फुटाचे अंतर बाळगा.
- शक्य असल्यास एकटे झोपा.
- तुम्ही इतर व्यक्तींसोबत राहत असल्यास घरातील सर्वांनी १४ दिवस विलगीकरण करावे. याबाबत उपयुक्त मार्गदर्शक पुस्तिका [येथे](#) मिळेल. न्हाणीघर, शौचालय आणि इतर सामायिक जागांचा वापर करताना विशेष काळजी घेणे गरजेचे आहे.
- गरम पाणी आणि साबण याचा वापर करून निदान २० सेकंदांसाठी आपले हात स्वच्छ धुवा.
- ज्यांना विषाणूची लागण होण्याचा धोका जास्त संभवतो, अशा व्यक्तींपासून दूर रहा. उदा. वयस्कर, तसेच ज्यांना आधीपासून तब्येतीच्या काही तक्रारी आहेत अशा व्यक्ती.
- स्व-विलगीकरण काळादरम्यान तुमची लक्षणे जर वाढली नाहीत, तर स्थानिक आरोग्य अधिकाऱ्यांना संपर्क करायची गरज नाही.

सीपीजे तर्फे निर्माण करण्यात आलेले [ऑनलाईन सुरक्षा कीट](#) पत्रकार आणि माध्यमांना सुरक्षेसंबंधी मूलभूत मार्गदर्शन आणि माहिती पुरवण्याकरता तयार करण्यात आलेले आहे. यामध्ये शारीरिक सुरक्षा, डिजिटल सुरक्षा आणि मानसिक काळजी यासंबंधी तसेच [सामाजिक उठाव](#), [निदर्शने](#) [तसेच निवडणुका](#) इ. चे वार्ताकन करण्याबाबत उपयुक्त माहिती आणि उपाय आहेत.