



कोविड-19

कोविड-19 सम्बन्धी अफवाहों और गलत जानकारी के खिलाफ जागरूकता बढ़ाने वाले पत्रकारों के लिए दिशानिर्देश, संसाधन और मज़मून जारी किए गए हैं



मार्गदर्शन:

रमादान के दौरान अपने मीडिया दर्शकों को सुरक्षित रहने के लिए कैसे सलाह दें

रमादान मुस्लिम भाई बहनों के लिए प्रार्थना, उपवास, परोपकार और आत्म चिंतन का समय है। स्वस्थ मुस्लिम वयस्क स्वयं शुद्धि हेतु भोर से साँझ तक 29 या 30 दिन रोज़े रखते हैं। सार्वजनिक सेवा पत्रकारिता के अंतर्गत, पत्रकार समुदायों में भाईचारे की भावना बढ़ाने का प्रयास कर सकते हैं क्योंकि कोविड-19 की वजह से लोग अकेलापन महसूस कर रहे हैं।

रमादान के पवित्र महीने में सामाजिक और धार्मिक सभाओं का विशेष महत्व है, परंतु लोगों के बीच का घनिष्ठ सम्पर्क कोविड-19 का ट्रांसमिशन बढ़ाता है। तो रमादान के दौरान कोविड-19 से बचने हेतु पत्रकार अपने पाठकों और दर्शकों को क्या सलाह दें?

ध्यान दें कि लोग क्या कर सकते हैं

कई लोगों के लिए यह एक मुश्किल समय है क्योंकि उनकी रोजमर्रा की गतिविधियों पर प्रतिबन्ध लगा दिए गए हैं। इस वजह से आपके दर्शक खुद को उदास और मजबूर महसूस कर रहे हैं। इससे जुड़ने के लिए आपको दो कर्तव्यों के बीच संतुलन बनाये रखना होगा, एक तरफ लोगों को सरकारी प्रतिबंधों की जानकारी देना (क्या न करें) और दूसरी तरफ उन्हें व्यावहारिक सलाह देना (क्या करें)।

- रचनात्मक बने – रचनात्मक और परस्पर संवादात्मक समाधानों को बढ़ावा दें और प्रोत्साहित करें ताकि रमादान के दौरान आपका समुदाय सामाजिक और आध्यात्मिक स्तर पर जुड़ा रहे। उदाहरणार्थ, अपने दर्शकों को अन्य पाठकों और दर्शकों के सामने अपने प्रश्न और विचार रखने को कहें। वे आपस में खान-पान की बातें, रमादान विषयक सामान्य जानकारी, स्वास्थ्य और कल्याण, मनोरंजन आदि विषयों पर विचारों का आदान प्रदान कर सकते हैं। दादा-दादियों और नाना-नानियों से रमादान की कहानियाँ रिकॉर्ड करके अपने पोते-पोतियों को सुनाने को कहें, या आप डिजिटल इफ्तार का आयोजन करके अपने दर्शकों से जुड़ें।

- दर्शकों और उनके परिवारों को सुरक्षित रखने के लिए उनके बीच व्यावहारिक सुरक्षात्मक उपायों का प्रचार करें।

- वास्तविकता की जांच करें – कोविड-19 सुरक्षा दिशानिर्देशों के पालन में आपके दर्शकों को किन चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है? इन प्रश्नों के स्थानीय समाधान क्या हैं? उदाहरणार्थ, फेसमास्क, अन्य सुरक्षात्मक उपकरण, हैंड सैनीटाईज़र, साबुन, और स्वच्छ पानी की उपलब्धता।

- विविधता की नींव डालें – हम में से कई लोग ऐसे समुदायों का हिस्सा हैं जहाँ अनेक धर्मों, सांस्कृतिक मान्यताओं और प्रथाओं का मिश्रण पाया जाता है। क्या आपके गैर-मुस्लिम दर्शकगण इस वक़्त अपने मुस्लिम पड़ोसियों की मदद करने के लिए कुछ कर सकते हैं? आपकी मीडिया संस्था इस विविधता का सम्मान कर एकता को बढ़ावा कैसे दे सकती है?

फेसबुक ने रमादान के उपलक्ष्य में एक [माइक्रोसाइट](#) शुरू की है जो आपको प्रेरित करने के लिए दुनिया भर से डाटा, स्टॉक चित्र और कहानियाँ संकलित करती है।

रमादान के दौरान शारीरिक दूरी रखें, सामाजिक दूरी नहीं

रमादान की गतिविधियों की एक प्रमुख विशेषता समुदाय से जुड़ना है। रमादान के दौरान कई मुस्लिम मस्जिदों में लम्बी प्रार्थना के लिए मिलते हैं, जैसे तरावीह और कयाम, और साथ में रोज़े का उपवास तोड़ते हैं।

पर इस रमादान कोविड-19 की वजह से कई मुस्लिमों के लिए ऐसा करना मुमकिन नहीं है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने लोगों को बिना जोखिम उठाये अपने समुदायों से जुड़ने के लिए निम्नलिखित सलाह दी है:

- इस रमादान अपने परिवार और प्रियजनों से फ़ोन या वर्चुअल कॉल द्वारा आभासी स्तर पर जुड़े रहें;
- अपने परिवार से बात करें, विशेषकर बुजुर्गों से, जो अकेले रहने की वजह से उदास और नाराज़ हो सकते हैं ;
- आभासी इफ़्तार का आयोजन कर बच्चों, बड़े बूढ़ों और परिवार के अन्य सदस्यों का मन बहलायें और मनोबल बढ़ायें।

धार्मिक नेताओं को चर्चा में शामिल करें

धार्मिक प्रवृत्ति के दर्शकों के लिए धार्मिक नेता अक्सर विश्वसनीय जानकारी के स्रोत होते हैं। रमादान के दौरान उनका अपने भक्तों और अनुयायियों के साथ और ज्यादा संपर्क हो सकता है (फिर चाहे वो फ़ोन या ऑनलाइन माध्यमों से ही क्यों न हों)। इन नेताओं को रमादान के दौरान सुरक्षित प्रथाओं की चर्चा में शामिल करने के रास्ते ढूँढें, और यह सुनिश्चित करें कि उनके पास कोविड-19 की अफ़वाहों और ग़लत धारणाओं को दूर करने के लिए हाल ही की जानकारी है।

सामाजिक या धार्मिक सभाओं में जाने के जोखिम के बारे में सोचें

विश्व स्वास्थ्य संगठन यह सिफारिश करता है कि धार्मिक नेताओं का सामूहिक सभा प्रतिबंधित, परिवर्तित, स्थगित, निरस्त या आयोजित करने का कोई भी निर्णय लोगों के कोविड-19 संक्रमण से बीमार पड़ने के जोखिम आकलन पर आधारित होना चाहिए।

अनेक सरकारों ने कोविड-19 के फैलाव को रोकने के लिए धार्मिक सभाओं पर प्रतिबन्ध लगाया है। सबसे महत्वपूर्ण सऊदी धार्मिक संगठन ने दुनिया भर के मुस्लिमों को प्रार्थना सभाओं में इकट्ठा न होने की अपील की है। इसके बजाय उन्होंने मुस्लिमों को तरावीह घर पर मनाने के लिए प्रोत्साहित किया है। इंडोनेशिया के सबसे बड़े इस्लामिक समूह मुहम्मदिया ने एक फ़तवा जारी किया है जिसमें इस महामारी से जूझना एक धार्मिक कर्तव्य बताया गया है। फतवे के तहत शक्रवार दोपहर की नमाज़ बर्खास्त कर दी गई है और मुस्लिमों से सुहोर प्रार्थना घर पर करने की अपील की गयी है।

अगर आप रमादान की धार्मिक सभाओं का विवरण कर रहे हैं, तो अपनी सुरक्षा के लिए निम्नलिखित स्वच्छता के उपाय सुनिश्चित करें:

- आयोजकों को सभाएं खले में आयोजित करने की सलाह दें। अगर यह मुमकिन नहीं, तो सभा में जाने से पहले यह सुनिश्चित करें कि सभा के कमरे में पर्याप्त वायु-संचालन हो रहा है।
- सभाओं में प्रतिभागी एक दूसरे से कम से कम 1 मीटर (6 फुट) की दूरी रखकर खड़े हों या बैठें।
- सेवा के पहले और बाद में सदस्यों के लिए हाथ धोने की सुविधा होनी चाहिए; यदि भक्तगण प्रार्थना के कमरे में नंगे पाँव प्रवेश कर रहे हों तो उनके प्रवेश के पहले पैर धोने की सुविधा होनी चाहिए; प्रार्थना स्थल और प्रवेश द्वार पर हैंड-सैनिटाइज़र होना आवश्यक है।
- डिस्पोजेबल फेस टिश्यू सबको आसानी से मिलने की व्यवस्था हो और उपयोग किये गए टिश्यू फेंकने के लिए बंद कूड़ादान होना आवश्यक है।
- प्रार्थना के समय कालीन पर बिछाने के लिए आच्छादन भक्त गण अपने-अपने घरों से लायें।

यदि प्रत्यक्ष रूप से प्रार्थना सभा सम्भव न हो, तो आपके समुदाय को महत्वपूर्ण कार्यक्रमों की जानकारी देने में टीवी, रेडियो स्टेशन और ऑनलाइन समाचार वेबसाइट बहुत बड़ी भूमिका निभा सकते हैं। अज्ञान के प्रसारण के बारे में विचार करें या धार्मिक नेताओं से पूरी सेवाओं के प्रसारण के लिए साझेदारी करें।

निम्नलिखित सुरक्षा दिशानिर्देश धार्मिक सभाओं का आँखों देखा हाल सुनाने वाले टीवी और रेडियो पत्रकारों के लिए हैं :

- अपने हाथ सैनिटाईज़र से कम से कम बीस सेकंड के लिए नियमित रूप से धोएं
- प्रत्यक्ष इंटरव्यू बहुत ज़रूरी हो तभी करें
- साक्षात्कारदाताओं से कम से कम एक मीटर की दूरी बनाये रखें
- दो माइक्रोफोन इस्तेमाल करें और उन्हें अल्कोहल और डिस्पोजेबल तौलियों से सैनिटाइज़ करें | एक माइक्रोफोन आपके लिए है और दूसरा साक्षात्कारदाता के लिए।
- सारे उपकरण काम के पहले और बाद में अल्कोहल से साफ़ करें
- संक्रमण की संभावना को कम करने के लिए एक टीम में दो से अधिक सदस्य न हों
- ऐसी जगहों को चुनें जहाँ पर पैदल चलने वाले लोग (फुट ट्राफिक) कम हों
- कृपया सर्जिकल मास्क पहनें और उपयोग के बाद उसे सावधानी बरतते हुए कूड़ेदान में फेंक दें।

क्या रोज़े रखने से कोविड-19 संक्रमण की जोखिम बढ़ती है?

रोज़े और कोविड-19 संक्रमण की जोखिम के विषय पर कोई अध्ययन नहीं हुआ है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वस्थ लोग रोज़े रख सकते हैं, जैसे अतीत में होता आया है।

इस्लाम में गर्भवती महिलाओं, बुजुर्गों और बीमार व्यक्तियों, जिसमें कोविड-19 के मरीज़ शामिल हैं, को रोज़े रखने से मुक्त किया गया है। हालांकि रमादान के वक़्त स्वस्थ व्यक्ति रोज़े रख सकते हैं, मधुमेह, जठरांत्र विकार और गुर्दे के रोग से पीड़ित लोगों को उनके डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए और उनकी सलाह का पालन करना चाहिए।

आप निर्धन लोगों की मदद किस प्रकार कर सकते हैं?

रमादान के दौरान ज़कात या दान देना इष्ट माना जाता है, यह इस्लाम धर्म के पांच आधारस्तंभों में से एक है। इस महामारी के काल में जहां शारीरिक दूरी बनाए रखना ज़रूरी है ज़कात का इस्लामी कर्तव्य निभाने के लिए घर से बाहर निकल कर ज़रूरतमंदों को पैसे देना उचित नहीं होगा।

अनेक मुस्लिमों के लिए इफ्तार के दौरान सूर्यास्त का वक़्त उपवास तोड़ कर मस्जिदों में ज़रूरतमंदों को खाना बांटने के लिए अच्छा अवसर होता है। परन्तु, इसके लिए बहुत सारे लोगों की सभाएं करनी पड़ेंगी जिस वजह से वायरस के संक्रमण का खतरा बढ़ेगा।

ज़रूरतमंद और बेरोज़गार लोगों को खाना बांटने हेतु मुस्लिम लोग गैर सरकारी संगठन और फूड बैंक से सम्पर्क कर सकते हैं। निर्धन लोगों के लिए दी जाने वाली इफ्तार की दावत में लोगों के कई सारे झुण्ड जमा होने की प्रबल संभावना होती है, इसलिए विश्व स्वास्थ्य संगठन यह सलाह देता है कि आयोजक गैर सरकारी संगठनों और परोपकारी संस्थाओं द्वारा पहले से पैक किया हुआ भोजन गरीबों में बाँट दें।

लो बैंडविड्थ वाले उपभोक्ताओं को नज़रअंदाज़ न करें

सभी लोग इंटरनेट से जुड़े हुए या सक्रिय यूज़र नहीं हैं। तो, इन लोगों को आप संयुक्त प्रार्थना सत्रों में टेलीफोन चैट सेवा द्वारा जोड़ सकते हैं। आप अज्ञान के समय की जानकारी इन लोगों को दे सकते हैं ताकि वे दूर रहकर भी साथ में प्रार्थना कर सकें।

मीटअपकॉल जैसे एप्प द्वारा आप व्यक्तियों और समूहों को इंटरनेट कनेक्शन के बिना भी कॉल कर सकते हैं, आपको सिर्फ फ़ोन के सिग्नल की ज़रूरत होगी। आपको हमारे ब्लॉग पर अन्य कई लो बैंडविड्थ पत्रकारिता के उपकरण [यहाँ](#) मिलेंगे।