



Committee to Protect Journalists
Defending Journalists Worldwide



कोरोना वायरस: मीडिया कर्मियों के लिए CPJ द्वारा जारी सुरक्षा एडवाइज़री

11 मार्च 2020 को विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) द्वारा कोरोना वायरस को [महामारी](#) घोषित किया गया और इस संगठन के अनुसार, इससे साबंधित मामले पूरी दुनिया में [बढ़ते ही जा रहे हैं](#). बता दें कि कोरोना वायरस के मामलों की जानकारी के लिए आप [John Hopkins University Coronavirus Resource Centre](#) पर जा सकते हैं. इस संबंध में जानकारी प्रदान करने वाला यह एक विश्वसनीय वेबसाइट है.

दुनिया भर के पत्रकार इस मामले में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं. वे इस वायरस एवं सरकारों द्वारा की जा रही कोशिशों के बारे में लोगों तक जानकारी पहुंचा रहे हैं. इसका मलतब यह है कि संभावित तौर पर वे खुद को जोखिम में डालते हैं और कई जगहों पर इस बीमारी के इंफेक्शन से उनका सामना होता है. यह स्थिति यात्रा, इंटरव्यू के दौरान या फिर दूसरी जगहों पर उनके साथ पेश आ सकती है.

बदलती परिस्थितियों के साथ विभिन्न संगठनों की तरफ से कोरोना वायरस से संबंधित न्यूज़ और सुरक्षा सलाह जारी किये जा रहे हैं. इस तरह किसी भी प्रत्रकार द्वारा [डब्ल्यूएचओ](#) और स्थानीय स्वास्थ्य संस्थाओं से हालिया प्रतिबंधों और महत्वपूर्ण दिशा निर्देशों की जानकारी प्राप्त की जा सकती है.

फील्ड में सुरक्षित रहने के संदर्भ में

बड़े स्तर पर यात्रा प्रतिबंध लागू होने की वजह से अगले कुछ दिनों के लिए मीडिया से संबंधित अधिकतर काम देश के अंदर ही होने की संभावना है. लेकिन साथ ही, तेज़ी से बदल रहे हालात की वजह से सूचना संबंधी किसी भी योजना में अचानक बदलाव संभव है.

जो पत्रकार कोरोना वायरस से संबंधित मामलों की रिपोर्टिंग का इरादा रखते हैं वह निम्न बिंदुओं पर ध्यान दें:

रिपोर्टिंग से पहले

- अमेरिका के [Centers for Disease Control and Prevention](#) (सीडीसी) के अनुसार, बूढ़े और बीमार व्यक्तियों को High risk की श्रेणी में रखा गया है. अगर आप इस श्रेणी में आते हैं तो आप इस तरह की रिपोर्टिंग के लिए नहीं जाएं जहां आपको लोगों के सीधे संपर्क में आना पड़े. इसके अलावा, गर्भवती महिला पत्रकारों पर भी विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए.

- कोरोना वायरस के मामलों की रिपोर्टिंग के लिए स्टाफ का चुनाव करते समय मैनेजमेंट को कुछ विशेष देशों के लोगों पर हो रहे नसलवादी हमलों को ध्यान में रखना चाहिये. इस तरह के हमलों की जानकारी [बज़फीड वेबसाइट](#) द्वारा दी गई है. साथ ही अदीस अबाबा में स्थित अमेरिकी दूतावास ने विदेशियों के खिलाफ हो रही घटनाओं के बारे में एक [एलर्ट जारी किया है](#). कोरोना वायरस के मामलों के और बढ़ने पर इन घटनाओं की गति और तेज़ होने की संभाना है.
- अपनी मैनेजमेंट टीम से पता करें कि यात्रा के दौरान अगर आप बीमार हो जाएं तो उस वक़्त आपकी मदद के लिए उनके पास क्या प्लान मौजूद है, क्योंकि इस बात की संभावना है कि आप को किसी प्रस्थिति में अलग-थलग रहने की ज़रूरत पड़ जाए है या हो सकता है कि आप क्वॉरेंटाइन या लॉकडाउन ज़ोन (मरीज़ों को अलग-थलग रखने की जगह या ऐसा क्षेत्र जहां से दूसरे क्षेत्र में आने जाने पर अस्थायी रूप से प्रतिबंध लगा दिया गया हो) में फंस जाएं.

शारीरिक सुरक्षा

- इस तरह के असाइनमेंट की वजह से आपकी फैमिली के बीच आपकी सुरक्षा को लेकर चिंता बढ़ने की संभावना है. इस स्थिति में आप उनके साथ संभावित खतरों एवं उनकी चिंताओं के बारे में बातचीत करें. अगर ज़रूरत महसूस हो तो अपने परिवार के लोगों को अपनी कंपनी के मेडिकल एडवाइज़र से संपर्क करा दें.
- कोरोना वायरस के मामलों की रिपोर्टिंग करने के संभावित मानसिक प्रभावों से आगाह रहे. विशेष तौर से आपके दिमाग पर इसका असर उस समय ज़्यादा हो सकता है जब आपको किसी क्लीनिक, अस्पताल,

मेडिकल कैंप या मरीज़ को अलग-थलग रखने की जगहों पर जाकर रिपोर्टिंग करनी हो. ऐसे मीडियाकर्मी जो ट्रॉमा संबंधित समस्याओं की रिपोर्टिंग करते हैं, उनके लिए [डॉर्ट सेंटर फॉर जर्नलिज़्म एंड ट्रॉमा](#) की [वेबसाइट](#) पर महत्वपूर्ण जानकारियां उपलब्ध हैं.

इंफेक्शन से बचाव के तरीके

कई देशों में सोशल डिस्टेंसिंग (समाज में एक दूसरे से दूर दूर रहने) के विभिन्न तरीकों को अपनाया जा रहा है. क्लीनिक, अस्पताल, ओल्ड एज होम, क्वॉरेंटाइन ज़ोन, जानवरों के बाजार या फिर खेतों में जाते समय वहां उपलब्ध सुरक्षा व्यवस्थाओं के बारे में पता लगाएं. अगर कोई संदेह पैदा हो तो वहां नहीं जाएं. इसके अलावा इंफेक्शन से बचाव के कुछ दूसरी तरीके नीचे दिए गए हैं.

- किसी भी व्यक्ति से कम से कम 2 मीटर की दूरी बनाए रखें और खासतौर से ऐसे लोगों से सतर्क रहें जिनके अंदर सर्दी खांसी जैसी सांस से जुड़ी बीमारियों के लक्षण पाए जाते हों.
- इन लोगों का इंटरव्यू लेते वक्त सुरक्षित दूरी बनाए रखें: संदिग्ध मरीज़, बूढ़े, बीमार या कोरोना वायरस का इलाज करने वाले डॉक्टर और स्वास्थ्य कर्मी.
- नियमित रूप से अपने दोनों हाथों को गर्म पानी और साबुन से धोएं. हाथ धोने का ये काम कम से कम 20 सेकंड तक जारी रखें. उसके बाद अपने हाथों को उचित तरीके से सुखाएं. हाथ धोने और सुखाने के बारे में [डब्ल्यूएचओ की वेबसाइट](#) पर बेहतर जानकारी उपलब्ध है.
- अगर गर्म पानी और साबुन नहीं हो एंटीबैक्टीरियल जेल या वाइप इस्तेमाल करें लेकिन उसके बाद जितना जल्दी संभव हो गर्म पानी और साबुन से हाथ धो लें. ([सीडीसी वेबसाइट के मुताबिक](#) कम से कम 60

फीसदी एथेनॉल या 70 फीसद आइसोप्रोपेनॉल से बने जेल का इस्तेमाल करना चाहिए). सैनिटाइज़र के इस्तेमाल को हाथ धोने का विकल्प नहीं समझा जाना चाहिए.

- छींकते और खांसते समय नाक और मुंह को ढकें. अगर आप ये करते समय टिशू इस्तेमाल कर रहे हैं तो तुरंत उसको [कूड़ेदान में] फेंक दें और उसके बाद अच्छी तरह से अपना हाथ धो लें.
- अपने चेहरे, नाक, मुंह और कान इत्यादि को छूने से बचें जैसा कि बीबीसी ने इस बारे में [यहां](#) रौशनी डाली है.
- हाथ मिलाने, गले मिलने या चुंबन करने से दूर रहें. इस स्थिति में कोहनी से कोहनी या पैर से पैर मिलाने का तरीका बेहतर है.
- कप, मिट्टी के बर्तन या कपटरी से खाने या पीने से बचें. क्योंकि ये सामान दोसरो के इस्तेमाल में आते रहते हैं.
- कोई काम करने से पहले सारे ज्वेलरी और घड़ी निकाल दें, यह ध्यान में रखते हुए कि कोरोना वायरस कई तरह के सतह पर विभिन्न समयसीमा तक जमे रह सकते हैं.
- अगर आप चश्मा लगाते हैं तो उसको नियमित आधार पर गर्म पानी और साबुन से धोएं.
- कुछ कपड़े आसानी से साफ किये जा सकते हैं. इस बात को ध्यान में रखते हुए यह फैसला करें कि आप कौनसा कपड़ा पहनेंगे. इसके अलावा, कोई भी असाइमेंट पूरा करने के बाद अपने सभी कपड़े गर्म पानी से धोएं.
- सुबह और शाम में ट्रैफिक के समय पब्लिक ट्रांसपोर्ट से यात्रा नहीं करें. इसके अलावा जब आप पब्लिक ट्रांसपोर्ट से यात्रा कर रहे हों तो उतरते वक़्त अपने हाथों पर अल्कोहल से बने जेल ज़रूर मल लें. अगर आप अपनी गाड़ी में जा रहे हो तो यह ध्यान रखें कि उसे मैं आपके साथ

कोरोना वायरस का कोई संदिग्ध मरीज़ नहीं हो. उसकी वजह से दूसरे भी प्रभावित हो सकते हैं.

- काम के बीच ब्रेक लेते रहें और अपनी थकावट एवं एनर्जी लेवल का ध्यान रखें क्योंकि थके हुए लोगों द्वारा सफाई के मामले में भूल-चूक होने की ज़्यादा संभावना होती है.
- किसी प्रभावित स्थान से बाहर निकलने से पहले और उसके बाद अपना हाथ गर्म पानी और साबुन से ज़रूर धोएं.
- अगर आपके अंदर बुखार, सांस लेने में तकलीफ जैसे लक्षण नजर आए तो आप इस बारे में अच्छे से विचार करें कि आप इलाज के लिए कहाँ जाएंगे. अधिकतर सरकारी स्वास्थ्य संस्थाएं दूसरों के संक्रमण से बचने के लिए खुद को अलग-थलग रखने की सलाह देती हैं. अगर आप अधिक संक्रमित क्षेत्र में हैं तो इलाज कराने की जगह पर कोरोना वायरस के मरीज़ों के संपर्क में आने का खतरा रहता है.
- केवल पका हुआ गोश्त और अंडा खाएं.

अपने सामान की सुरक्षा

- क्लिप माइक के बजाय किसी सुरक्षित दूरी से डायरेक्शनल माइक (fishpole) इस्तेमाल करें.
- असाइनमेंट पूरा होने के बाद माइक के कवर को अच्छी तरह धोएं और उसमें से कीटाणुओं को दूर करें. किसी संभावित इन्फेक्शन से बचने के लिए माइक के कवर को सुरक्षित तरीके से निकालें. इसे सुरक्षित रूप से निकालने के बारे में अपने सीनियर साथियों से ट्रेनिंग ले सकते हैं.

- अपने इक्विपमेंट या उपकरण को सूक्ष्मजीव निवारक वाइफ (जैसे Meliseptol) के ज़रिए साफ करें. उसके बाद उसे हर तरह के इन्फेशन से पाक करें. अपने मोबाइल, टैबलेट, एयरफोन, लैपटॉप, हार्ड ड्राइव, कैमरा, प्रेस कार्ड और दूसरी चीज़ों को अच्छी तरह साफ करें.
- इक्विपमेंट वापस करने से पहले यह सुनिश्चित करें कि उसे अच्छी तरह से साफ कर दिया गया हो. टीम को सामान देते समय प्रबंधन को यह यह ध्यान रखना चाहिये कि उस टीम को लोगों को इक्विपमेंट साफ करने का तरीका पता हो. टीम के लोग अगर इक्विपमेंट सफाई के लिए किसी और को दे रहे हैं तो उससे पहले औपचारिक फॉर्म पर साइन करा लें.
- अगर आपके पास कोई एंटी बैक्टीरियल वस्तु नहीं हों तो यह जान लें कि [सूरज की सीधी रोशनी पड़ने से वायरस मर सकता है](#). अगर आपके पास कोई और विकल्प नहीं हो तो अपने इक्विपमेंट को कई घंटों तक सूरज की रोशनी में रखें. लेकिन ऐसा करने की वजह से आपके इक्विपमेंट का कलर खराब हो सकता है या फिर कोई और हानिकारक प्रभाव पड़ सकता है.
- अगर आप गाड़ी का इस्तेमाल कर रहे हों तो प्रत्येक असाइनमेंट पूरा होने के बाद गाड़ी के अंदर का हिस्सा किसी प्रशिक्षित टीम के ज़रिए अच्छी तरह से साफ कराएं. दरवाज़े के हैंडल, पहियों, आईनों, हेड रेस्ट, सीट बेल्ट, डैशबोर्ड और बटन इत्यादि को विशेष ध्यान देकर साफ कराएं.

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई)

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (Personal Protective Equipment) पहनने या निकालने के लिए बेहतर प्रैक्टिस की ज़रूरत होती है. इस संबंध में [सीडीसी की तरफ से जारी दिशानिर्देशों](#) को देखने के लिए यहां क्लिक कर सकते हैं.

- अगर आप किसी क्लीनिक, अस्पताल या मुर्दाघर में काम कर रहे हों तो डिस्पोज़ेबल चप्पल, जूते या वाटरप्रूफ ओवरशूज़ इस्तेमाल करें और उस जगह से बाहर निकलते ही उन्हें साफ करें. अगर आप वाटरप्रूफ ओवरशूज़ इस्तेमाल कर रहे हों तो उस जगह से बाहर आने से पहले उन्हें निकाल दें और उसे दोबारा उपयोग नहीं करें.
- किसी प्रभावित स्थान पर जाने से पहले अपने हाथों में सुरक्षा के लिए दस्ताने पहन लें. बचाव के लिए दूसरी चीजों जैसे बॉडीसूट और फेस मास्क की भी ज़रूरत पड़ सकती है.

फेस मास्क का इस्तेमाल

[सीडीसी](#) और [डब्ल्यूएचओ](#) ने कहा है कि जिन लोगों के अंदर कोरोना वायरस के लक्षण नज़र नहीं आते उनके लिए फेस मास्क पहनना जरूरी नहीं है. कुछ विशेष स्थिति में स्थानीय प्राधिकरण की तरफ से आपको फेस मास्क पहनने के लिए कहा जा सकता है, जैसे कि अगर आप अस्पताल जैसे किसी संवेदनशील जगह पर हों या उस वक़्त जब आप कोरोना वायरस के किसी संदिग्ध मरीज़ की देखभाल कर रहे हों. बता दें कि कई देशों में सुरक्षा उपकरणों की कमी हो रही है, इसलिए बिना ज़रूरत इसे इस्तेमाल करने से और भी कमी हो सकती है.

अगर आप फेस मास्क इस्तेमाल कर रहे हैं तो इन बातों पर ध्यान दें:

- सर्जिकल मास्क पर N95 (या FFP2/FFP3) मास्क को [तरजीह](#) दिया जाता है. इस बात को सुनिश्चित करें कि मास्क आपके दाढ़ी और नाक के बीच ठीक तरह से बैठ रहा हो. इसके अलावा चेहरे पर उगे बालों को काट लें.
- मास्क को छूने से बचें. उसे निकालते वक़्त उसकी पट्टी पकड़कर खोलें. उसके ऊपरी हिस्से पर कभी भी हाथ नहीं लगाएं.
- मास्क निकालने के बाद हमेशा अपना हाथ साबुन और गर्म पानी से धोएं या ऐसे हैंड सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें (जिसमें कम से कम 60 फीसदी एथेनॉल या 70 फीसद आइसोप्रोपेनॉल मिला हुआ हो)
- जब मास्क गीला हो जाए तो उसे निकाल दें. इस्तेमाल हो चुके मास्क को दोबारा उपयोग नहीं करें और उसे तुरंत किसी बंद बैग के अंदर डाल दें.
- याद रखें कि मास्क इस्तेमाल करना सुरक्षा उपायों में से एक है. इसके अलावा अपने नाक मुँह नहीं छूना और नियमित रूप से हाथ धोते रहना भी उन उपायों में शामिल हैं.
- कटन या गोज़ मास्क (Cotton/gauze mask) इस्तेमाल नहीं करें.
- बता दें के ऐसी स्थिति में मास्क की [सप्लाई में कमी](#) हो सकती है और उसके [दाम में बढ़त](#) भी हो सकती है.

डिजिटल सुरक्षा

- कोरोना वायरस से संबंधित रिपोर्टिंग को लेकर पत्रकारों को ऑनलाइन ट्रोलींग का सामना करना पड़ सकता है. इस प्रकार के हमलों से निपटने के बारे में सीपीजी ने एक [एडवाइज़री](#) जारी की है.

- कोरोना वायरस के मामलों का अंदाजा लगाने के लिए सरकारों एवं टेक कंपनियों द्वारा सर्विलेंस का इस्तेमाल किया जा रहा है. इनमें वह NSO Group भी शामिल है जिसने Pegasus नामक एक स्पाइवेयर तैयार किया है जिसको Citizen Lab के अनुसार, पत्रकारों को निशाना बनाने के लिए इस्तेमाल किया गया है. नागरिक स्वतंत्रता समूह इस बारे में चिंतित हैं कि इस स्वास्थ्य संकट के खत्म होने के बाद इन सर्विलेंस टेक्नोलॉजीज़ को लोगों को निशाना बनाने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है. इस तरह की अंतरराष्ट्रीय घटनाओं की जानकारी Transparency International द्वारा इसकी वेबसाइट पर उपलब्ध कराई जा रही है.
- कोरोना वायरस से संबंधित किसी भी लिंक पर क्लिक करते समय सावधानी बरतें. अपराधिक तत्वों द्वारा इस स्वास्थ्य संकट के अवसर को इस्तेमाल करके लोगों को निशाना बना बनाया जा रहा है और Electronic Frontier Foundation के मुताबिक, इस तरह के लिंक के द्वारा लोगों के डिवाइस (मोबाइल, लैपटॉप इत्यादि) पर मैलवेयर इंस्टॉल किया जा सकता है.
- कोरोना वायरस से संबंधित किसी भी लिंक पर क्लिक करते समय सावधानी बरतें क्योंकि ऐसे कुछ लिंक की वजह से ऐसे वेबसाइट खुल सकते हैं जिनसे आपके मोबाइल, लैपटॉप या कंप्यूटर में वायरस घुसने की संभावना होती है.

- ऐसे ऐप से सावधान रहें जिसके ज़रिए रैनसमव्हेयर [ऐसा वायरस जिसमें आप के डाटा को ब्लॉक करके आपसे पैसे की मांग की जाती है] के लिए लोगों को निशाना बनाया जात है जैसे [COVID-19 Tracker](#).
- इंटरनेट पर आपको ऐसे नक्शे (Maps) दिखाए जा सकते हैं जिनमें डब्ल्यूएचओ जैसी संगठनों से प्राप्त जानकारी देने का दावा किया गया हो लेकिन रिपोर्टों के अनुसार, उनमें ऐसे मालवेयर हो सकते हैं जिनके ज़रिए आपका पासवर्ड हैक किया जा सकता है.
- ग़लत सूचना और ख़बर से सतर्क रहें (कुछ ग़लत सूचनाएं सरकारों द्वारा भी प्रायोजित हो सकती हैं). डब्ल्यूएचओ की वेबसाइट पर कोरोना वायरस से संबंधित मिथकों की अस्पष्टता के लिए एक [गाइड](#) उपलब्ध है.
- मैसेजिंग ऐप्स पर कोरोना वायरस के बारे में शेयर किये जाने वाले संदेशों से सावधान रहें. उनमें फेक न्यूज़ भी हो सकते हैं.
- बता दें कि फेसबुक पर कोरोना वायरस से संबंधित सूचनाओं को आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस द्वारा देखा परखा जा रहा है. इसकी वजह से कुछ सही मटेरियल भी वहां से [हटा दिए गए हैं](#).
- ग़ैर लोकतांत्रिक देशों में जन्म लेने वाले कोरोना वायरस-संबंधित मामलों की रिपोर्टिंग करने के संभावित खतरों से सावधान रहें. ऐसी हुकूमतें आमतौर पर इन मामलों की वास्तविक संख्या [छुपाने](#) की कोशिश करती हैं और वास्तविकता बताने वाले मीडिया कर्मियों पर वे सेंसरशिप लागू करती हैं या उनके खिलाफ कड़ी कार्रवाई करती हैं.

रिपोर्टि के दौरान शारीरिक सुरक्षा का ध्यान कैसे रखें?

- अगर आप किसी जेल या डिटेंशन सेंटर से रिपोर्टिंग कर रहे हो तो कोरोना वायरस की महामारी के खिलाफ प्रदर्शन या दंगा करने वाले कैदियों से सावधान रहें. कैदियों द्वारा प्रदर्शन या मारपीट किये जाने की घटनाएं [इटली](#), [कोलम्बिया](#) और [भारत](#) में घटित हो चुकी हैं.
- आने वाले दिनों में अपराध की गति में तेज़ी आ सकती है. अमेरिका, आयरलैंड, फिलिस्तीन और ईरान जैसे देशों ने हाल के दिनों में जेलों में संख्या कम करने के लिए कैदियों को छोड़ना शुरू किया है लेकिन इस स्थिति में ज़रूरी चीजों की सप्लाई में कमी आ सकती है और इस वजह से [लूटपाट](#) की घटनाएं भी बढ़ सकती हैं.
- गैर लोकतांत्रिक देशों में कोरोना वायरस के बारे में रिपोर्टिंग करते हुए पत्रकारों को सावधानी बरतनी चाहिए. ऐसे देशों में उनके गिरफ्तार होने की संभावना होती है जैसा के इस पर [सीपीजे ने रोशनी डाली है](#).
- इस स्थिति में अगर आप विदेशों में जाकर रिपोर्टिंग कर सकते हों तो उस देश (जहां आप जाना चाहते हैं) में वर्तमान सुरक्षा स्थिति का पता लगाएं. [इज़राइल](#), [ब्राज़ील](#), [पाकिस्तान](#), [साइप्रस](#), [रीयूनियन](#) और यूक्रेन में विरोध प्रदर्शन और कुछ छिटपुट हिंसक घटनाएं सामने आ चुकी हैं. [इराक](#) और [हांगकांग](#) में जारी प्रदर्शन और अधिक चुनौतीपूर्ण मोड़ ले चुके हैं.

अंतरराष्ट्रीय रिपोर्टिंग कार्य

अंतरराष्ट्रीय यात्रा प्रतिबंधों के कारण विदेशों का सफर करना मुश्किल साबित हो सकता है. अगर इस स्थिति में भी कोई अंतरराष्ट्रीय असाइनमेंट संभव हो तो आप निम्न बिंदुओं को ध्यान में रखें:

- यह सुनिश्चित करें कि आपके ठहरने की जगह के आस-पास इस बीमारी से निपटने के लिए सुविधाएं मौजूद हों. किसी तरह के संदेह से दूर रहने के लिए आप Flu vaccine ले सकते हैं.
- अपना ट्रैवल इंश्योरेंस पॉलिसी चेक करें. कुछ सरकारी विभागों की तरफ से अंतरराष्ट्रीय यात्राओं से संबंधित कई सुरक्षा एडवाइज़री जारी की गई है. इन विभागों में [अमेरिका](#), [ब्रिटेन](#) और [फ्रांस](#) के विदेश मंत्रालय शामिल हैं. बता दें कि कोरोना वायरस से संबंधित यात्राओं के लिए कवर मिलना असंभव हो सकता है.
- किसी भी कार्यक्रम में जाने से पहले वहां की स्थिति का नियमित रूप से पता लगाते रहें. इस बात का ध्यान रखें कि [कई देशों](#) ने भीड़ इकट्ठा करने या एक सीमित संख्या से ज़्यादा लोगों के एक जगह जमा होने पर प्रतिबंध लगा दिया है.
- जिस देश या क्षेत्र में आपको जाना हो वहां भविष्य में संभावित या मौजूदा प्रतिबंधों की जानकारी प्राप्त करें. इसके अलावा इस बात से सचेत रहें कि विदेशी नागरिकों पर अतिरिक्त प्रतिबंध भी लागू किये जा सकते हैं.
- संभावित आपातकालीन स्थिति से निपटने के लिए योजना तैयार रखें, क्योंकि इन प्रस्थितियों में अर्बन सेंटर्स या फिर पूरे इलाकों या पूरे मुल्क में कभी भी लॉकडाउन लागू किया जा सकता है या उन्हें बाहरी दुनिया से काटा जा सकता है.
- इस बात से आगाह रहें कि बहुत से देशों की सीमाएं बंद की जा चुकी और भविष्य में और भी बॉर्डर बंद किए जाने की संभावना है. अपनी आपातकालीन योजना तैयार करते वक़्त इस वास्तविकता को सामने ज़रूर रखें.

- अगर आप बीमार हों तो यात्रा नहीं करें. वैश्विक एवं क्षेत्रीय एयरपोर्ट और दूसरे परिवहन केंद्रों पर हेल्थ स्क्रीनिंग के साधन उपलब्ध किये गए हैं. इसलिए किसी क्षेत्र या देश में पहुंचने के बाद यात्रियों को जांच की प्रक्रिया से गुजरना पड़ सकता है और कुछ संदेह होने पर उन्हें अलग-थलग भी रखा जा सकता है.
- बता दें अंतरराष्ट्रीय स्तर पर यात्रा करने के अवसर काफी कम हो चुके हैं क्योंकि कई जगहों पर [फ्लाइट कैंसिल](#) कर दी गई हैं. जैसा कि कोरोना वायरस के मामले और भी देशों में तेजी से बढ़ रहे हैं तो इस स्थिति में और भी फ्लाइट कैंसिल होने की संभावना है.
- रिफंडेबल फ्लाइट टिकट (जिसे वापस करने के बाद आपके पैसे वापस मिल सकें) खरीदें. [आईएटीए वेबसाइट के मुताबिक](#), कोरोना वायरस फैलने की वजह से कई एयरलाइन कंपनियों को आर्थिक कठिनाइयों का सामना करना पड़ा है और यह भी कहा जा रहा है के इस स्थिति ने यूरोप के सबसे बड़े स्थानीय एयरलाइन कंपनी [FlyBe](#) के बंद होने में भी योगदान दिया किया है.
- सभी ज़रूरी चीजें अपने साथ ले जाएं. आजकल के हालात में फेस मास्क, हैंड सैनिटाइज़र, साबुन, पैक खाना और टॉयलेट पेपर जैसी चीजें में कमी होने की खबरें सामने आ चुकी हैं क्योंकि बहुत से लोग डर की वजह से बड़ी संख्या में ये सामान खरीद रहे हैं. याद रखें कि कोरोना वायरस की वजह से होने वाले हड़ताल या कार्यकर्ताओं की कमी के कारण आपके डेस्टिनेशन क्षेत्र में स्थिति चुनौतीपूर्ण हो सकती है.
- जार्डन जैसे पानी की कमी वाले देशों में पानी की कमी होने की समस्या उभर सकती है.

- जिस क्षेत्र में जाना हो वहां वीज़ा की स्थिति का पता लगाएं. इस बात को ध्यान में रखें कि कई देशों ने पहले से जारी किए हुए विज़े भी कैंसिल कर दिए हैं.
- यह पता करें कि जिस मुल्क में आप जाने वाले हैं वहां खुद को कोरोना वायरस से अप्रभावित साबित करने के लिए क्या मेडिकल सर्टिफिकेट दिखाना ज़रूरी करार दिया गया है? अगर हां तो अपना मेडिकल सर्टिफिकेट बनवा लें.
- एक आसान यात्रा योजना तैयार करें. एयरपोर्ट पर अतिरिक्त समय लेकर जाएं, क्योंकि वहां [हेल्थ स्क्रीनिंग](#) और टेंपरेचर चेकअप की प्रक्रिया से गुज़रना पड़ सकता है. यह स्थिति रेलवे स्टेशन, बंदरगाह और बड़े बस स्टेशन पर भी उभर सकती है.
- जिस देश में आप जा रहे हों वहां यात्रा के संबंध में जारी किए गए महत्वपूर्ण आदेशों से अवगत रहें. कुछ खास देश विदेशी नागरिकों को अपने कुछ विशेष एयरपोर्ट और टर्मिनल पर ही आने की इजाज़त दे रहे हैं.
- जिस देश में आप जा रहे हों वहां के स्थानीय अखबार या वेबसाइट पर नज़र रखें ताकि वहां के शहरों में लागू किए जाने वाले प्रतिबंधों की खबर आपको मिलती रहे.

रिपोर्टिंग के बाद

- नियमित रूप से अपने स्वास्थ्य पर नज़र रखें.

- अगर आप कोरोना वायरस से अति प्रभावित क्षेत्र से लौट रहे हों तो आपको खुद को दूसरों से अलग-थलग रखने की ज़रूरत पड़ सकती है। इस बारे में उपलब्ध सरकारी निर्देशों की जानकारी हासिल करें।
- कोरोना वायरस के इलाज और मरीजों को अलग-थलग रखने से संबंधित उपलब्ध आधुनिक सूचनाओं पर नज़र रखें।
- अगर आपके देश में कोरोना वायरस का इंफेक्शन ज्यादा फैल चुका हो तो आप ऐसे लोगों की एक सूची तैयार करें जिन से यात्रा से वापसी के 14 दिनों बाद तक आप मिले हों। अगर अगले कुछ दिनों में आपके अंदर कोरोना वायरस के लक्षण नज़र आते हैं तो उस समय आप से मिल चुके लोगों को तलाश करना आसान होगा।

अगर आपके अंदर कोरोना वायरस के लक्षण नज़र आ रहे हों तो

- अपनी मैनेजमेंट टीम को इसके बारे में बताएं। उनसे बातचीत करें कि वह एयरपोर्ट या आवागमन के दूसरे केंद्रों से आपको घर तक पहुंचाने का उचित इंतजाम कर दें। आप उस समय टैक्सी नहीं लें।
- अपनी और अपने समुदाय की सुरक्षा के लिए [डब्ल्यूएचओ](#), [सीडीसी](#) या स्थानीय सरकारी संस्थाओं द्वारा जारी निर्देशों का पलन करें।
- जिस दिन आपको इस बीमारी के लक्षण के नज़र आएँ, उसके बाद आगले 7 दिनों तक अपने घर से बाहर नहीं निकलें। ऐसा करने से आपके समुदाय की सुरक्षा होगी।
- जिस चीज़ की ज़रूरत हो उसके बारे में अपने दोस्त या परिवार को बताएं और उनसे कहें कि वह सामन आपके दरवाज़े के बाहर रख दें।
- जहां तक संभव हो अपने घर में दूसरों से कम से कम 2 मीटर की दूरी पर रहें।

- अगर पहले से दूसरे लोगों के साथ एक घर में रह रहे हों तो 14 दिनों तक उन सभी के लिए दूसरों से अलग-थलग रहना ज़रूरी है. बाथरूम, टॉयलेट और किचन का इस्तेमाल करते समय ज़्यादा सावधानी बरतें.
- नियमित रूप से अपने दोनों हाथों को गर्म पानी और साबुन से धोएं. हाथ धोने का ये काम कम से कम 20 सेकेंड तक जारी रखें.
- बूढ़े या बीमार लोगों से दूर रहेने की कोशिश करें.
- सेल्फ आइसोलेशन (अलग-थलग रहने) का पलन करने के लिए स्वास्थ्य कर्मियों को बुलाने की ज़रूरत नहीं है, लेकिन इस अवस्था में अगर आपकी तबीयत ज़्यादा खराब हो जाती है तो आप उनको बुला सकते हैं.