



Committee to Protect Journalists
Defending Journalists Worldwide



કોરોના મહામારીનું રિપોર્ટિંગ કરતા પત્રકારોની સુરક્ષા માટે સીપીજેની ખાસ સૂચના

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO)એ કોવિડ-19 (નોવેલ કોરોનાવાયરસ)ના ફેલાવાને 11 માર્ચ 2020ના રોજ વૈશ્વિક મહામારી જાહેર કરી દીધો છે. WHOના જણાવ્યા મુજબ આખા વિશ્વમાં કોરોનાથી [સંક્રમિત લોકોની સંખ્યામાં સતત વધારો](#) થઈ રહ્યો છે. કોરોનાને લગતી છેલ્લામાં છેલ્લી માહિતી માટે [જ્હોન હોપકિન્સ યુનિવર્સિટી કોરોનાવાયરસ રિસોર્સ સેન્ટર](#) એક ભરોસાપાત્ર સ્ત્રોત છે.

આ કટોકટીના સમયમાં આખા વિશ્વના પત્રકારો લોકોને વાયરસ વિષે તથા તેને નાથવાના સરકારના પ્રયાસો અંગે ચોક્કસ માહિતી આપવાની મહત્વની ભૂમિકા ભજવી રહ્યા છે. તેનો અર્થ એ પણ થયો કે રિપોર્ટિંગ માટે ટ્રાવેલ કરતી વખતે, ઈન્ટરવ્યુ લેતી વખતે અને કામના સ્થળે પણ તેમને ઈન્ફેક્શન લાગવાનો ભય રહે છે.

પરિસ્થિતિમાં જેમ જેમ પરિવર્તન આવતું જશે અને નવી માહિતી આવતી જશે તેમ તેમ લોકો માટે નવી આરોગ્ય સૂચના અને મહામારીના સમાચાર જે-તે અધિકારીઓ દ્વારા બહાર પાડવામાં આવશે જ. કોરોના સંદર્ભમાં છેલ્લામાં છેલ્લી સૂચના અને પાબંધીઓ [અંગે મહામારીનું રિપોર્ટિંગ કરતા પત્રકારોએ WHO](#) અથવા તો સ્થાનિક આરોગ્ય સંસ્થા પાસેથી અધિકૃત માહિતી મેળવવી જોઈએ.

ફિલ્ડમાં સુરક્ષિત કેવી રીતે રહેશો?

હાલ આંતરરાષ્ટ્રીય પ્રવાસ કરવા પર પાબંધી છે. આથી તમને મોટા ભાગના અસાઈનમેન્ટ નજીકના ભવિષ્ય માટેના અને સ્થાનિક જગ્યાના જ મળશે. હાલ સંજોગો જોતા એવી શક્યતા છે કે બધા એસાઈનમેન્ટ કોઈ પણ પ્રકારની સૂચના વિના બદલાઈ પણ શકે કે પછી કેન્સલ પણ થઈ શકે. હાલ આખા વિશ્વમાં પરિસ્થિતિ ઘણી

ઝડપથી બદલાઈ રહી છે.

કોવિડ-19નું રિપોર્ટિંગ કરનારા પત્રકારોએ સુરક્ષા માટે નીચે મુજબની તકેદારી રાખવી જોઈએ.

કામ હાથ ધરતા પહેલા ધ્યાન રાખવાની બાબતો

[યુ.એસ સેન્ટર્સ ફોર ડીસીઝ કંટ્રોલ એન્ડ પ્રિવેન્શન \(CDC\)](#)ના જણાવ્યા મુજબ વૃદ્ધ લોકો અને પહેલેથી સ્વાસ્થ્યને લગતી સમસ્યા હોય તેવા લોકોને ચેપ લાગવાની શક્યતા વધારે હોય છે. જો તમે આમાંથી કોઈપણ શ્રેણીમાં આવતા હોવ તો તમારે એવું કોઈ કામ હાથ ન ધરવું જોઈએ જેનાથી તમે સામાન્ય લોકોના સીધા સંપર્કમાં આવો. જે મહિલા પત્રકાર [ગર્ભવતી](#) હોય તેમની પણ ખાસ કાળજી લેવાવી જોઈએ.

કોવિડ-19 મહામારીના રિપોર્ટિંગ માટે સ્ટાફ પસંદ કરતી વખતે મેનેજમેન્ટે અમુક રાષ્ટ્રના લોકો સાથે દુર્વ્યવહાર થતો હોવાની બાબત ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ. [બ્રઝફીડ](#) અને અદીસ અબાબાની અમેરિકાની એલચીની કચેરીએ તાજેતરમાં જ દેશમાં વિદેશીઓ સાથે હિંસક વર્તન થતું હોવાની [ચેતવણી](#) આપી હતી. મહામારી જેમ જેમ ફેલાશે તેમ આવી ઘટનાઓ વધુ સામાન્ય થતી જશે.

જો તમે કામ દરમિયાન માંદા પડો, તમારે આઈસોલેશનમાં જવાની જરૂર પડે કે પછી ક્વોરન્ટાઈન (એક જ જગ્યાએ પૂરાઈ રહેવું)માં રહેવું પડે, લાંબો સમય લોકડાઉન ઝોનમાં રહેવું પડે તો મેનેજમેન્ટ ટીમનું શું આયોજન છે તેની પણ ચર્ચા કરી લો.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે:

જો તમે કોવિડ-19 મહામારીનું રિપોર્ટિંગ કરતા હોવ તો સ્વાભાવિક છે કે તમારા પરિવારજનોને તમારી ચિંતા થાય. આ કામના જોખમ અને તેમની ચિંતા અંગે તેમની સાથે ચર્ચા કરો. જરૂર પડે તો તમારા પરિવારના સભ્યો અને સંસ્થાના મેડિકલ સલાહકારો વચ્ચે વાતચીત થાય તેવા પ્રયત્ન કરો. કોવિડ-19થી ગ્રસિત વિસ્તાર કે સ્થળ, ખાસ કરી મેડિકલ કે આઈસોલેશન વોર્ડ કે ક્વોરન્ટાઈન ઝોનનું રિપોર્ટિંગ કરતી વખતે તેની તમારા પર કેવી માનસિક અસર પડશે તેને પણ ધ્યાનમાં લો. આ આઘાતજનક પરિસ્થિતિનું રિપોર્ટિંગ કરનારા મીડિયાકર્મીઓ માટે [ડાર્ટ સેન્ટર ફોર જર્નાલિઝમ એન્ડ ટ્રોમા](#) એક સારો સ્રોત છે.

ચેપથી કેવી રીતે બચવું અને બીજાને ચેપ લાગતો કેવી રીતે અટકાવવો

ઘણા દેશો અત્યારે [સામાજિક અને શારીરિક અંતર](#) જાળવવાના નિયમનો અમલ કરી રહ્યા છે. જો તમે કોઈ આરોગ્ય સુવિધા, ઘરડા ઘર, માંદા માણસના ઘર, શબઘર, ક્વોરન્ટાઈન ઝોન કે ખીચોખીચ વસ્તી ધરાવતી જગ્યા (સ્લમ વગેરે), પશુઓના બજાર કે ઉછેર ગૃહની મુલાકાત લેતા હોવ તો પહેલેથી જ ત્યાં સુરક્ષા માટે શું વ્યવસ્થા છે તેની ચકાસણી કરી લો. કોઈ શંકા હોય તો જગ્યાની મુલાકાત લેવાનું ટાળો. ઈન્ફેક્શન ટાળવા માટે જે માનક

સૂચનો આપવામાં આવ્યા છે તે આ મુજબના છે.

- બધા સાથે કમ સે કમ 2 મીટરનું અંતર જાળવો. જેને શ્વસનતંત્રની કોઈ બીમારીના લક્ષણ દેખાતા હોય, ઉધરસ-છીંક આવતી હોય તેનાથી ખાસ બચીને રહો.
- વૃદ્ધો, અગાઉથી બીમાર હોય તેવા લોકો, જેને કોરોનાના લક્ષણ દેખાતા હોય તેવી વ્યક્તિની નજીક રહેતા લોકો, કોવિડ-19ના દર્દીઓની સારવાર લેતા સ્વાસ્થ્યકર્મીઓ તથા ઘણું વધારે જોખમ હોય તેવા લોકેશન પર કામ કરતા લોકોના ઈન્ટરવ્યુ લેતી વખતે પત્રકારોએ ખાસ સતર્ક રહેવું જોઈએ અને સુરક્ષિત અંતર જાળવવું જોઈએ.
- તમારા હાથ સાબુ અને ગરમ પાણીથી નિયમિત, વ્યવસ્થિત રીતે અને ઘસીને કમ સે કમ 20 સેકન્ડ માટે ધૂઓ. તમારા હાથ વ્યવસ્થિત રીતે સૂકા થાય તેની પણ તકેદારી લો. તમારા હાથ કેવી રીતે ધોવા અને સૂકવવા તેની ખૂબ જ ઉપયોગી [માર્ગદર્શિકા WHOની વેબસાઈટ પર ઉપસ્થિત](#) છે. જો ગરમ પાણી અને સાબુ ન હોય તો એન્ટી-બેક્ટેરિયલ જેલ અથવા વાઈપ્સનો ઉપયોગ કરો પરંતુ જેટલું જલ્દી શક્ય બને તેટલું ગરમ પાણી અને સાબુથી હાથ ધૂઓ. (સીડીસી આલ્કોહોલ હોય તેવા સેનિટાઈઝરના ઉપયોગની સલાહ આપે છે જેમાં ઈથેનોલ 60 ટકાથી વધુ અથવા આઈસોપ્રોપેનોલ 70 ટકાથી વધુ હોય.) તેની જગ્યાએ કોઈ ચીલાચાલુ સેનિટાઈઝર વાપરશો નહિ અને હાથ ધોવાને બદલે ફક્ત સેનિટાઈઝરનો ઉપયોગ કરશો નહિ.
- ઉધરસ ખાતી વખતે કે છીંક ખાતી વખતે તમારો ચહેરો અને નાક ઢાંકો. તમે જો ટિશ્યુ પેપરમાં ઉધરસ કે છીંક ખાધી હોય તો તેનો વહેલી તકે સુરક્ષિત અને વ્યવસ્થિત રીતે નિકાલ કરો. ત્યાર પછી વ્યવસ્થિત રીતે હાથ ધોવાનું ભૂલશો નહિ.
- [બીબીસીના જણાવ્યા મુજબ](#) તમારો ચહેરો, નાક, મોં, કાન વગેરેને સ્પર્શ કરવાનું ટાળવું જોઈએ.
- હાથ મિલાવવા, ભેટવાનું કે કિસ કરવાનું ટાળવું જોઈએ. તેના બદલે [કોણી કે પગથી અભિવાદન](#) કરી શકો.
- બીજા લોકોના સંપર્કમાં આવ્યા હોય તેવા કપ, કાંચના વાસણો કે વાસણોમાં ખાવા કે પીવાનું ટાળો.
- કામ પર જાવ તે પહેલા તમામ ઘરેણા અને ઘડિયાળ કાઢી નાંખો. એવું જોવા મળ્યું છે કે કોવિડ-19 વાયરસ [જુદી જુદી સપાટી પર જુદી જુદી સમયાવધિ સુધી જીવિત રહી શકે છે](#).
- જો તમે ચશ્મા પહેરતા હોવ તો તેને સમયાંતરે ગરમ પાણી અને સાબુથી યોખ્ખા કરો.
- કોરોનાના રિપોર્ટિંગ વખતે તમે કેવા કપડા પહેરો છો તેના પર પણ ધ્યાન આપો. આસાનીથી સ્વચ્છ થઈ શકે તેવા કપડા પસંદ કરો. કોઈપણ કામ પછી તમારા કપડા ગરમ કપડામાં ડિટર્જન્ટ નાંખીને ધોવા જોઈએ.
- તમે કામ પર જવા આવવા માટે કયા વાહનનો ઉપયોગ કરો છો તે પણ ધ્યાનમાં લો. હાલ ભીડ વધારે હોય તેવા સમયે જાહેર વાહનોમાં પ્રવાસ કરવાનું ટાળો. ઉતરતી વખતે હાથ પર આલ્કોહોલ જેલ

લગાવવાનું ભૂલશો નહિ. જો તમે તમારા પોતાના વાહનમાં જ સવારી કરતા હોય તો ખાસ ધ્યાન રાખો કે ચેપ લાગ્યો હોય એવો એક યાત્રી વાહનની અંદર બીજા પ્રવાસીને ચેપ લગાવી શકે છે.

- રિપોર્ટિંગની વચ્ચે વચ્ચે નિયમિત અંતરાલ લો. થાક ન લાગે, ઉર્જાસભર રહેવાય તેની ખાસ તકેદારી રાખો. થાકેલી વ્યક્તિ સ્વચ્છતાના ધોરણો સાથે સરળતાથી બાંધછોડ કરી નાંખે છે. એ પણ ધ્યાનમાં લો કે લોકો કામની પહેલા અને પછી લાંબા અંતર સુધી પ્રવાસ કરતા હોય છે.
- તમે સંક્રમિત વિસ્તારમાં પ્રવેશો, ત્યાં હોવ અને ત્યાંથી નીકળો ત્યારે તમારા હાથ ગરમ પાણી અને સાબુથી ખૂબ વ્યવસ્થિત રીતે ધોવા જોઈએ.
- જો તમને કોઈ લક્ષણો દેખાય, ખાસ કરીને તાવ કે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે તો વિચારી લો કે તમે મેડિકલ ટ્રીટમેન્ટ કેવી રીતે લેશો. મોટા ભાગની સરકારી સ્વાસ્થ્ય સંસ્થાઓ બીજાને ચેપ લાગતો અટકાવવા માટે ફ્લોરન્ટાઈનની સલાહ આપે છે. જો તમે ખૂબ જ સંક્રમિત વિસ્તારમાં હોવ, ભીડભાડવાળા ટ્રીટમેન્ટ સેન્ટરમાં ગયા હોવ તો તમને ચેપ લાગવાનું જોખમ વધી શકે છે.
- ફક્ત પકવેલું માંસ અને ઈંડા જ ખાવ.

સાધનોને કેવી રીતે ચેપમુક્ત રાખશો?

- ક્લિપ માઈકને બદલે સુરક્ષિત અંતરથી કામ કરતા 'ફિશપોલ' માઈક્રોફોનનો ઉપયોગ કરો.
- દરેક એસાઈનમેન્ટ પછી માઈક્રોફોન કવરને એકદમ વ્યવસ્થિત ધૂઓ અને ચેપ મુક્ત કરો. ચેપ લાગવાની શક્યતા જ ન રહે તે માટે કવર કેવી રીતે હટાવવું તેની તાલીમ કે માર્ગદર્શન લઈ લો.
- ઝડપથી અસર કરે તેવા મેલિસેપ્ટોલ જેવા એન્ટિમાઈક્રોબિયલ વાઈપ્સથી બધા જ સાધનોને ચેપ મુક્ત કરો. સેલફોન, ટેબલેટ, લીડ, પ્લગ, ઈયરફોન, લેપટોપ, હાર્ડ ડ્રાઈવ, કેમેરા, પ્રેસ પાસ, કોઈ વસ્તુ સાથે જોડાયેલી દોરી વગેરે તમામને ચેપ મુક્ત કરવાનું ભૂલશો નહિ.
- તમે આ સાધનો પરત કરો ત્યારે તે એકદમ ચેપમુક્ત હોય તે વાતની ખાતરી કરી લો. એ વાતની ખાસ તકેદારી લો કે સાધનોનો ઉપયોગ કરનાર વ્યક્તિને આ અંગે પહેલેથી જાણ હોય અને તેમને આ સાધનો સુરક્ષિત રીતે કેવી રીતે ચેપ મુક્ત કરાવ તેની તાલીમ આપવામાં આવી હોય. ખાસ ધ્યાન રાખો કે કોઈપણ સાધન એમ જ પાછું ન મૂકાય. તેને સ્વચ્છ કરવાની જવાબદારી જેની હોય તેની સહી લીધા વિના સાધનો પાછા ન લેશો.
- જો તમારી પાસે ડિસઈન્ફેક્ટન્ટ ન હોય, છેવટે કોઈ વિકલ્પ ન બચ્યો હોય તો સાધનને અમુક કલાક સુધી [સીધા સૂર્યપ્રકાશમાં રાખો](#). યાદ રાખો કે તમારી પાસે કોઈ વિકલ્પ ન બચ્યો હોય ત્યારે જ આ રસ્તો અપનાવવાનો છે. એ પણ ધ્યાનમાં રાખો કે આનાથી તમારા સાધનોનો કલર ખરાબ થઈ શકે છે અથવા તો તેની સાધન પર આડઅસર પડી શકે છે.

- તમે કામ માટે કોઈ વાહનનો ઉપયોગ કરતા હોવ તો ખાતરી કરો કે કામ પતે પછી વાહન તાલીમ પામેલી ટીમ દ્વારા વ્યવસ્થિત રીતે સાફ કરવામાં આવે. દરવાજાના હેન્ડલ, સ્ટિયરિંગ વ્હીલ, બાજુના અરીસા, હેડ રેસ્ટ, સીટ બેલ્ટ, ડેશ બોર્ડ, બટન, બારી ખોલવાનું હેન્ડલ વગેરેને વ્યવસ્થિત સાફ કરવામાં આવે.

તમારી જાતની સંભાળ કેવી રીતે રાખશો?

કોરોનાના સંક્રમણથી બચવામાં પર્સનલ પ્રોટેક્ટિવ ઈક્વિપમેન્ટ (PPE જેવા કે ડિસ્પોઝેબલ ગ્લોવ્સ, ફેસ માસ્ક, સંક્રમણથી બચાવે તેવા એપ્રન, ડિસ્પોઝેબલ શૂઝ કવર) વગેરે અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. તેમને સુરક્ષિત રીતે પહેરવા અને ઉતારવા જોઈએ. સુરક્ષિત રહેવા માટે તેનું કડક રીતે પાલન થાય તે જરૂરી છે. આ અંગે માર્ગદર્શન મેળવવા માટે [અહીં ક્લિક કરો](#). એક વ્યક્તિથી બીજાને સંક્રમણ લાગવાની શક્યતા ખૂબ જ વધારે છે. આથી આ તકેદારી લેવા અંગે જરાય ઉદાસીન રહેશો નહિ.

તમે કોઈ આરોગ્ય સંસ્થા, શબઘર વગેરે જગ્યાએ ગયા હોવ તો તમારે ડિસ્પોઝેબલ જૂતા પહેરવા જોઈએ અથવા તો ઉપર વોટરપૂફ ઓવરશૂઝ પહેરવા જોઈએ. તમે લોકેશન પરથી નીકળો એવું તરત જ તેને લૂછી કે ઘોઈ નાંખો. તમે વોટરપૂફ ઓવરશૂઝ પહેરતા હોવ તો તેને જગ્યાએથી નીકળતા પહેલા સુરક્ષિત રીતે ડિસ્પોઝ કરો અને ફરી ક્યારેય તેનો ઉપયોગ કરશો નહિ.

તમે કોરોનાના દર્દીની ટ્રીટમેન્ટ ચાલતી હોય તેવી આરોગ્ય સંસ્થાની મુલાકાત લેતા હોવ તો સુરક્ષા માટે ગ્લોવ્સ પહેરો. સ્વરક્ષા માટે બોર્ડી સૂટ કે પછી આખો ચહેરો ઢંકાય તેવું માસ્ક પણ જરૂરી બની જાય છે.

ફેસ માસ્ક અંગે જરૂરી સૂચનો

[CDC](#) અને [WHO](#) એ વાતથી સંમત છે કે જે લોકોને કોરોનાના લક્ષણ નથી તેમના માટે જ્યાં સુધી સ્થાનિક આરોગ્ય અધિકારીઓ ન કહે ત્યાં સુધી માસ્ક પહેરવું જરૂરી નથી. તમે હોસ્પિટલ જેવા હાઈ-રિસ્ક વિસ્તારમાં હોવ, તમે કોવિડ-19નું ઈન્ફેક્શન હોય તેવા શંકાસ્પદ વ્યક્તિની સારવાર કરતા હોવ ત્યારે માસ્ક પહેરવું જરૂરી બની જાય છે. એ વાત નોંધી લો કે ઘણા દેશોમાં સર્જરીના ઉપયોગમાં વપરાતા PPEનો સપ્લાય ખૂટી પડ્યો છે. આથી આવા સાધનોના વધુ વપરાશથી તંગી સર્જાઈ શકે છે. તમે માસ્ક પહેરતા હોવ તો તમારે નીચેની સલાહ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

- જો જરૂર પડી તો સામાન્ય રીતે વપરાતા સર્જિકલ માસ્ક કરતા N95 માસ્ક (અથવા FFP2/FFP3) વાપરવું વધુ [સલાહપ્રદ](#) છે. માસ્ક પહેરો ત્યારે ખાસ ધ્યાન રાખો કે માસ્ક નાક અને દાઢીના ભાગમાં કોઈ જગ્યા ન રહે તે રીતે ફિટ બેસી જાય. ચહેરા પરના વાળ નિયમિત શેવ થાય એ વાતનું ખાસ ધ્યાન રાખો.
- માસ્કને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો. માસ્કને પટ્ટી પરથી જ કાઢો. માસ્કના આગળના ભાગને સ્પર્શ કરશો નહિ.

- માસ્ક કાઢ્યા પછી હાથ સાબુ અને ગરમ પાણીથી ધૂઓ. અથવા તો તેના માટે આલ્કોહોલ ધરાવતા હેન્ડ સેનિટાઈઝર ([જેમાં 60 ટકા કરતા વધુ ઈથેનોલ અથવા 70 ટકા કરતા વધારે આઈસોપ્રોપેનોલ હોય તેનો](#)) નો ઉપયોગ કરો.
- માસ્ક જેવું ભીનું થાય કે ભેજવાળું થાય તો તેને નવા, ચોખ્ખા, સૂકા માસ્કથી બદલી નાંખો.
- માસ્ક ક્યારેય ફરી ઉપયાગમાં ન લો. ઉપયોગમાં લેવાયેલા માસ્કને એક થેલીમાં બંધ કરીને ફેંકી દો.
- હંમેશા યાદ રાખો કે માસ્કનો ઉપયોગ એ સ્વરક્ષણનો ફક્ત એક હિસ્સો છે. તેની સાથે સાથે ગરમ પાણી અને સાબુથી હાથ ધોયા કરો. તમારા ચહેરા, આંખો, મોં, કાન અને નાકને અડવાનું ટાળો.
- કોટન કે જાળીદાર કપડાના માસ્કનો કોઈપણ સંજોગોમાં ઉપયોગ કરવો નહિ.
- યાદ રાખો કે અત્યારે ફેસ [માસ્કની તંગી](#) છે અને જગ્યા પ્રમાણે તેની કિંમતમાં પણ [ભારે વધારો નોંધાયો](#) છે.

ડિજિટલ સુરક્ષા

- એ વાત ધ્યાનમાં રાખો કે કોવિડ-19ના રિપોર્ટિંગના સંદર્ભમાં પત્રકારો સાથે ઓનલાઈન પણ દુર્વ્યવહાર થઈ શકે છે. આ માટે સીપીજે (કમિટી ટુ પ્રોટેક્ટ જર્નાલિસ્ટ)ની તમારી જાતને એટેકથી કેવી રીતે બચાવશો તેની [માર્ગદર્શિકા](#)ને અનુસરો.
- સરકાર અને ટેક કંપનીઓ કોવિડ-19ને ફેલાતો અટકાવવા માટે સર્વેલન્સનો ઉપયોગ વધારી રહી છે. તેમાં [NSO](#) ગ્રુપનો સમાવેશ થાય છે. આ એ જ ગ્રુપ છે જેણે [પેગાસસ](#) નામનું સ્પાયવેર બનાવ્યું હતું. સિટિઝન લેબના જણાવ્યા મુજબ તેનો ઉપયોગ [પત્રકારોને ટાર્ગેટ](#) કરવામાં થયો હતો. નાગરિકોના વિશેષાધિકાર માટે લડતા જૂથોએ ચિંતા દર્શાવી છે કે આ કટોકટી પૂરી થશે પછી આ સર્વેલન્સ ટેકનિકનો ઉપયોગ લોકોને ટાર્ગેટ કરવા માટે થશે.
- [ટ્રાન્સપરન્સી ઈન્ટરનેશનલ](#) વૈશ્વિક સ્તરે થતી તજવીજની તેમની [વેબસાઈટ](#)થી નજર રાખી રહી છે.
- કોવિડ-19ની માહિતી ધરાવતી કોઈપણ લિંક પર ક્લિક કરતા પહેલા અથવા તો ડોક્યુમેન્ટ ડાઉનલોડ કરતા પહેલા થોડો વિચાર કરજો. [ઈલેક્ટ્રોનિક ફ્રન્ટિયર ફાઉન્ડેશન](#)ના જણાવ્યા મુજબ હાલ સ્વાસ્થ્યને લઈને સર્જાયેલી કટોકટી અને તેના ભયનો ઉપયોગ ગુનેગારો સંસ્થાઓ અને લોકોને ટાર્ગેટ કરવા માટે અને ડિજિટલ એટેક માટે કરી રહ્યા છે. તેનાથી તમારા ડિવાઈસમાં કોઈ માલવેર કે વાયરસ ધૂસી શકે છે.
- [કોવિડ-19 ટ્રેકર](#) જેવી ખતરનાક એપથી બચીને રહો જે [રેન્સમવેર વાયરસ](#) નાંખી શકે છે.
- WHO જેવા વિશ્વાસપાત્ર સ્રોત પાસેથી માહિતી લઈને કોવિડ-19 અંગે છેલ્લામાં છેલ્લી માહિતી દર્શાવતા નક્શામાં [પાસવર્ડ ચોરવાના માલવેર](#) હોવાનું જાણવા મળ્યું છે.
- [ગાર્ડિયન](#) રિપોર્ટ કર્યા મુજબ સરકાર દ્વારા કોઈ ખોટી માહિતી અપાઈ હોય તો તેના અંગે [તકેદારી દાખવો](#).

બીબીસીએ ભારપૂર્વક જણાવ્યું છે અને WHOએ ખાસ [ચેતવણી આપી](#) છે કે કોરોનાને લગતી અને જાહેરમાં પ્રવર્તતી ખોટી માહિતીથી પણ ચેતતા રહો. આ અંગે ગેરસમજો દૂર કરતી [માર્ગદર્શિકા WHOની વેબસાઈટ પર છે.](#)

- [મેસેજિંગ એપ](#) પર કોવિડ-19 અંગે પ્રવર્તતી માહિતી અંગે ખાસ સચેત રહો. તેમાં ખોટા સમાચાર કે અફવા હોઈ શકે છે.
- ધ્યાન રાખો કે હાલ ફેસબુક પર કોવિડ-19 અંગે જે માહિતી આવે છે તે માણસોને બદલે આર્ટિફિશિયલ ઇન્ટેલિજન્સ (AI) દ્વારા ચેક થાય છે જે [ભૂલો](#) કરે છે.
- જો તમે આપખુદશાહી ધરાવતા દેશમાં કે દેશ વિષે કોવિડ-19 મહામારીનું રિપોર્ટિંગ કરતા હોવ તો સતર્ક રહેજો. આ રિપોર્ટ્સ પર બાજ નજર રખાય છે. અમુક સરકાર મહામારીના ફેલાવાને [છૂપાવવાના](#) પ્રયત્ન કરતા હોવાનું અથવા તો મીડિયા રિપોર્ટને સેન્સર કરતા હોવાનું પણ [સીપીજે](#)એ જણાવ્યું છે.

કામ દરમિયાન તમારી જાતની રક્ષા કેવી રીતે કરશો?

- જો તમે જેલ કે અટકાયત કેન્દ્રમાંથી રિપોર્ટિંગ કરતા હોવ તો તમારે કોવિડ-19નો વિરોધ કરતા કે તેને લઈને હલ્લો કરતા કેદીઓથી બચીને રહેવું જોઈએ. તાજેતરમાં જ આવી પરિસ્થિતિ [ઈટાલી](#), [કોલોમ્બિયા](#) અને [ભારત](#)માં જોવા મળી હતી.
- ધ્યાન રહે કે હવે ગુનામાં વધારો થઈ શકે છે. [અમેરિકા](#), [આયર્લેન્ડ](#), [પેલેસ્ટાઈન](#), [ઈરાન](#) જેવા દેશોએ જેલમાં ભીડ ઘટાડવા માટે કોવિડ-19 મહામારી દરમિયાન કેદીઓને છોડવાનું ચાલુ કર્યું છે. જો જથ્થો ખૂટી પડે તો [ચોરી](#) અને [લૂંટફાટ](#)ના કેસમાં વધારો થઈ શકે છે.
- આપખુદશાહી ધરાવતા દેશોમાં પત્રકારોએ કોવિડ-19 મહામારીના રિપોર્ટિંગ વખતે અટકાયત કે [ધરપકડના ભય અંગે સતર્ક રહેવું](#), [સીપીજે](#)એ જણાવ્યું છે.
- જો તમે આંતરરાષ્ટ્રીય એસાઈનમેન્ટ માટે ટ્રાવેલ કરી શકો તો તમે જે જગ્યાએ જઈ રહ્યા છો ત્યાંની છેલ્લામાં છેલ્લી સુરક્ષાની સ્થિતિ શું છે તેની ચકાસણી કરી લો. આજની તારીખ સુધી [ઈઝરાયલ](#), [બ્રાઝિલ](#), [પાકિસ્તાન](#), [સાઈપ્રસ](#), [રિયુનિયન](#) અને [યુક્રેઈન](#)માં અમુક જગ્યાએ હિંસક હુમલા અને વિરોધના બનાવો નોંધાયા છે. [ઈરાક](#) અને [હોંગકોંગ](#)માં હાલ ચાલતા વિરોધ કોવિડ-19 મહામારી બાદ વધુ ઉત્તેજિત બન્યા છે.

કામ માટે આંતરરાષ્ટ્રીય પ્રવાસ કરવો પડે તો?

અત્યારે આખી દુનિયામાં આંતરરાષ્ટ્રીય ટ્રાવેલ પર પ્રતિબંધો લાદી દેવામાં આવ્યા છે. આ કારણે આંતરરાષ્ટ્રીય

પ્રવાસ હવે ખૂબ જ પડકારજનક છે અને ભાગ્યે જ કોઈને જવા મળે છે. જો તમારે પણ કામથી બીજા દેશમાં જવાનું થાય તો તમારે નીચેની બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

- ધ્યાન રાખો કે તમે જે [જગ્યાએ](#) જઈ રહ્યા છો ત્યાં જરૂરી રસી અને રોગનો પ્રતિબંધક ઉપચાર ટૂંક જ સમયમાં પ્રાપ્ય હોય. તમને માંદગીના લક્ષણ દેખાય તેમાં મૂંઝવણ દૂર કરવા માટે ફ્લુ કે તાવની રસી લઈને જ જાવ.
- તમારી ટ્રાવેલ ઈન્શ્યોરન્સ પોલીસી ચેક કરો. મોટા ભાગની સરકારો આંતરરાષ્ટ્રીય પ્રવાસ સામે જાત જાતની સૂચના અને ચેતવણી જાહેર કરે જ છે. તેમાં [બ્રિટિશ ફોરેન તથા કોમનવેલ્થ ઓફિસ, યુ.એસ સ્ટેટ ડિપાર્ટમેન્ટ, ફ્રાન્સના રાજદૂતની સૂચના](#) વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. એ પણ ધ્યાનમાં લો કે કોવિડ-19 અંગે તમે ટ્રાવેલિંગ કરતા હોવ તો તમને કવર ન મળે તેવું પણ બને.
- તમે જે પ્લાન કે ઈવેન્ટનો ભાગ હોવ તેનું સ્ટેટસ સતત ચેક કરતા રહો. હાલ [વિશ્વના અનેક દેશો](#) લોકો મોટી સંખ્યામાં ભેગા થાય અથવા અમુક સંખ્યા કરતા વધુ લોકો ભેગા મળે તેના પર પ્રતિબંધ મૂકી રહ્યા છે.
- તમે જે જગ્યાએ ફરવા જવા માંગતા હોવ તેમાં હાલના અને નજીકના ભવિષ્યમાં પ્રવાસ પર પ્રતિબંધ મૂકાઈ શકે કે કેમ તેના પર નજર રાખો. વૈશ્વિક સ્તરે વિદેશથી આવેલા પ્રવાસીઓ પર પ્રતિબંધમાં વધારો થાય તેવી શક્યતા છે.
- જો તમારે વિદેશ પ્રવાસ કરવાનો થાય તો અનિશ્ચિતતાની પરિસ્થિતિમાં તમારો બીજો શું પ્લાન છે તે પણ વિચારી લો. ધ્યાન રાખો કે શહેરી કેન્દ્રો, અમુક વિસ્તારો અથવા તો આખો દેશ સાવ ટૂંકાગાળાની નોટિસમાં લોક ડાઉન કે ક્વોરન્ટાઈનમાં જઈ શકે છે. અમુક સંસ્થાઓ અને સંસ્થાના માલિકોએ આખી દુનિયામાં તૈનાત તેમના કર્મચારીઓને પાછા લાવવા માટેની તૈયારીઓમાં વધારો કરી દીધો છે.
- આખી દુનિયામાં ઘણી ભૂમિ સીમાઓ બંધ કરવામાં આવી છે. હજુ વધારે પ્રતિબંધોની શક્યતા છે. તમારે અનિશ્ચિતતાની પરિસ્થિતિનો પ્લાન તૈયાર કરતી વખતે આ બાબત ધ્યાનમાં લેવી જોઈએ.
- જો તમે માંદા હોવ તો પ્રવાસ ન કરશો. અત્યારે મોટા ભાગના સ્થાનિક અને આંતરરાષ્ટ્રીય એરપોર્ટ્સ અને ટ્રાન્સપોર્ટેશન હબ્સમાં સ્વાસ્થ્યની ચકાસણી ખૂબ જ ગંભીરતાથી કરવામાં આવી રહી છે. પ્રવાસીઓએ અમુક પ્રકારની તપાસ કરાવવી પડે છે અથવા તો તેમને બળજબરીથી ક્વોરન્ટાઈન કે આઈસોલેશનમાં જવું પડે છે. મોટાભાગની એરલાઈન્સે પોતાની ફ્લાઈટ્સ કેન્સલ કરતા હવે દુનિયામાં મોટા ભાગના સ્થળોએ પ્રવાસ કરવાના વિકલ્પોમાં ઘટાડો થઈ ગયો છે. કોવિડ-19ના કેસ વધતા હજુ વધારે [ફ્લાઈટ કેન્સલ](#) થવાની શક્યતા છે.
- તમારે સંપૂર્ણ રિફંડ મળે તેવી જ ફ્લાઈટ ટિકિટ ખરીદવી જોઈએ. [IATAના જણાવ્યા મુજબ](#) કોવિડ-19ને કારણે ઘણી એરલાઈન્સને મોટા પાયે આર્થિક નુકસાન થઈ રહ્યું છે. તેને કારણે જ તાજેતરમાં યુરોપની સૌથી મોટી સ્થાનિક એરલાઈન [ફ્લાયબી](#) પડી ભાંગી હતી.

- તમારે જે જથ્થાની જરૂર પડવાની હોય તે સાથે લઈને જવો. લોકોએ [ગભરામણ અને અફરાતફરીમાં ખરીદી](#) કરતા ઘણી જગ્યાએ ફેસ માસ્ક, હેન્ડ સેનિટાઈઝર, સાબુ, કેનમાં મળતા ખાદ્યપદાર્થો અને ટોઈલેટ પેપરની અછત સર્જાઈ છે. ધ્યાનમાં રાખો કે તમે જે જગ્યાએ જાવ છો ત્યાં [કામદારોની હડતાળ](#) કે અછતને કારણે પરિસ્થિતિ તંગ બની શકે છે.
- ધ્યાન રહે કે [જોઈન જેવા દેશો](#) જેમાં પાણીનો જથ્થો મર્યાદિત છે તેમાં માંગમાં વધારો અને અછત જોવા મળી શકે છે.
- તમે જે જગ્યાએ જવા માંગો છો ત્યાંની છેલ્લામાં છેલ્લી વિઝાની પરિસ્થિતિ ચકાસો. એ વાત ધ્યાનમાં રહે કે [ઘણા દેશોએ](#) વિઝા આપવાના બંધ કરી દીધા છે અને ટ્રાવેલ માટે અગાઉથી આપેલા વિઝા પણ સસપેન્ડ કર્યા છે.
- એ પણ તપાસી લો કે તમે જે દેશમાં જઈ રહ્યા છો ત્યાં તમને કોવિડ-19નો ચેપ નથી તે પુરવાર કરવા માટે મેડિકલ સર્ટિફિકેટની જરૂર પડશે કે કેમ. [જેવા કે](#) આ.
- અત્યારે પ્રવાસનું જડબેસલાક આયોજન કરવાનું ટાળો. એરપોર્ટ પર ઠેર ઠેર [સ્વાસ્થ્યની તપાસ](#) અને યાત્રીઓના શરીરના તાપમાનની અવારનવાર તપાસ થઈ રહી છે. આથી પ્રવાસમાં એરપોર્ટ પરના ચેકિંગ માટે થોડો વધુ સમય ફાળવો. આ જ વાત અમુક રેલવે સ્ટેશન, બંદરો, ડોક્સ, લાંબા અંતરની બસોના સ્ટેશન વગેરેને પણ લાગુ પડે છે.
- તમે ક્યાં ઉતરવાના છો તે પણ ધ્યાનમાં લો. અમુક દેશો વિદેશી પ્રવાસીઓને ફક્ત અમુક જ એરપોર્ટ કે ટર્મિનલ પર આવવાની પરવાનગી આપે છે.
- તમે જે શહેરમાં જઈ રહ્યા છો ત્યાંના સ્થાનિક સૂત્રોની મદદથી શહેરની અંદર ચાલતી હિલચાલ અને પ્રતિબંધો પર નજર રાખો.

કામ પૂરું થાય પછી આટલું કરો:

- માંદગીના કોઈ લક્ષણ તો નથી ને તે ચકાસવા સતત પોતાના સ્વાસ્થ્ય પર નજર રાખો.
- જો તમે કોઈ એવી જગ્યાએથી આવતા હોવ જ્યાં ઈન્ફેક્શનનો દર ઘણો ઊંચો હોય તો તમારે તમારી જાતને આઈસોલેટ કરવી જ પડશે.
- જે-તે સરકારની સૂચના શું કહે છે તે પણ ચકાસી લો.
- કોવિડ-19 અંગે છેલ્લામાં છેલ્લી અપડેટ અને માહિતી પર નજર રાખો. તમે જ્યાંથી ગયા હતા અને જ્યાંથી આવ્યા છો તે બંને જગ્યાએ ક્વોરન્ટાઈન અને આઈસોલેશન માટે શું પ્રક્રિયા છે તે પણ જાણી લો.
- તમે જે દેશમાં છો ત્યાં ઈન્ફેક્શન કેટલા દરે ફેલાય છે તે ધ્યાનમાં લઈને તમારે એક ડાયરી બનાવવી જોઈએ જેમાં તમે પાછા ફર્યા પછીના 14 દિવસમાં જેના જેના સંપર્કમાં આવ્યા હોવ તેના નામ અને નંબર

લખવા જોઈએ. આનાથી જો તમને કોઈ લક્ષણ દેખાય તો ચેપ લાગવાની શક્યતા હોય તેવા બીજા લોકોને શોધવામાં સરળતા પડે.

જો તમને લક્ષણો દેખાય તો શું કરશો?

- તમને કોવિડ-19ના ગમે તેટલા હળવા [લક્ષણો](#) દેખાય તો પણ તમારી મેનેજમેન્ટ ટીમને જાણ કરો અને તેમની સાથે વાતચીત કરીને તમે એરપોર્ટ કે વાહનવ્યવહારના બીજા માધ્યમથી ઘરે સુરક્ષિત કેવી રીતે પહોંચી શકો તેની વ્યવસ્થા કરો. સીધા ટેક્સી પકડીને ઘરે પહોંચવાની ભૂલ ન કરશો.
- [WHO, CDC](#) અને સ્થાનિક આરોગ્ય સંસ્થાઓની સલાહને અનુસરો. તમારી જાત અને તમારી આસપાસના લોકોની રક્ષા કરો.
- તમને લક્ષણો દેખાય તો કમ સે કમ સાત દિવસ સુધી ઘર છોડીને ન જાવ. આમ કરવાથી તમારો ચેપ કોઈને લાગવાની શક્યતા નહિવત્ થઈ જશે.
- આગળનું આયોજન કરો અને મદદ માંગો. તમારે જે ચીજો જોઈએ તેના માટે તમારા સહકર્મી, મિત્રો કે પરિવારજનોની મદદ લો અને તેમને તે ચીજો તમારા દરવાજાની બહાર મૂકી જવા કહો.
- તમારા ઘરમાં સાથે રહેતા લોકોથી કમ સે કમ 2 મીટરનું અંતર જાળવો.
- શક્ય હોય તો એકલાં જ સૂવો.
- જો ઘરમાં કોઈ બીજું પણ રહેતું હોય તો તમારે 14 દિવસ એકાંતમાં રહેવું જોઈએ. તેના માટે માર્ગદર્શિકા તમને [અહીં મળશે](#).
- બાથરૂમ, શૌચાલય અને રસોડાના વપરાશ વખતે ખાસ તકેદારી રાખવી જોઈએ જેનાથી તમારો ચેપ બીજા કોઈને લાગવાની શક્યતા ન રહે.
- તમારા હાથ વારંવાર સાબુ અને ગરમ પાણીથી ઘસીને કમ સે કમ 20 સેકન્ડ માટે ધૂઓ.
- મોટી ઉંમરના લોકો અને અગાઉથી સ્વાસ્થ્યને લગતી સમસ્યા હોય તેવા લોકોથી શક્ય તેટલું દૂર રહો.
- તમારે આઈસોલેશનમાં જવા માટે સ્વાસ્થ્ય વિભાગના લોકોને બોલાવવાની જરૂર નથી. જો આ ગાળામાં લક્ષણો વકરે તો તેમની મદદ જરૂર લેવી જોઈએ.
- સીપીજેની ઓનલાઈન [સેફ્ટી કિટ](#)માં પત્રકારો અને ન્યુઝરૂમ માટે શારીરિક, [ડિજિટલ](#) અને માનસિક સુરક્ષા જાળવવા માટેની તમામ માહિતી અને સાધનો છે. તેમાં [સ્થાનિક પરિસ્થિતિ વકરે](#) કે [ચૂંટણી](#) હોય ત્યારે તેનું રિપોર્ટિંગ કરતી વખતે સુરક્ષા કેવી રીતે જાળવવી તે અંગેની સૂચનાનો પણ સમાવેશ થાય છે.