



Committee to Protect Journalists
Defending Journalists Worldwide



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

कोरोना वायरस अंटार्कटिका को छोड़कर दुनिया के हर महाद्वीप में फैल चुका है. विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार, कोरोना वायरस की पुष्टि [100 से अधिक देशों](#) में हो चुकी है.

31 जनवरी 2020 को डब्ल्यूएचओ ने इस बीमारी को सार्वजनिक स्वास्थ्य आपातकाल [घोषित किया](#) जबकि 28 फरवरी को वैश्विक स्तर पर इसके खतरे को High से बढ़ाकर Very high की श्रेणी में [शामिल किया](#) और उसके बाद 11 मार्च को इसे महामारी [करार दिया](#).

[ट्रिप डॉट कॉम वेबसाइट के अनुसार](#), अनेक देशों ने बाहर से आने वाले यात्रियों पर कई प्रकार के प्रतिबंध लगाए हैं या फिर उन देशों को पूरी तरह से लॉकडाउन करके बाहरी दुनिया से काट दिया गया है. कोरोना वायरस के विस्तार को दर्शाते हुए डब्ल्यूएचओ ने एक नक्शा जारी किया है जिसे बदतले हालात के

तहत लगातार अपडेट किया जा रहा है. उसे देखने के लिए आप [यहां](#) क्लिक कर सकते हैं.

बदलती परिस्थितियों के साथ विभिन्न संगठनों की तरफ से स्वास्थ्य संबंधी सलाह दिए जा रहे हैं. इस स्थिति में सतर्क रहने के लिए मीडियाकर्मी [डब्ल्यूएचओ](#), [सीडीसी](#) (Centre for Disease Control) और [पीएचई](#) (Public Health England) की वेबसाइट देख सकते हैं.

जो पत्रकार कोरोना वायरस-संबंधित मामलों की रिपोर्टिंग का इरादा रखते हैं, वह निम्न बिंदुओं पर ध्यान दें और बदलती परिस्थितियों और प्रतिबंधों से अवगत रहें. बता दें कि तेज़ी से बदल रहे हालात की वजह से सूचना संबंधी किसी भी योजना में अचानक बदलाव संभव है.

रिपोर्टिंग से पहले

- [सीडीसी वेबसाइट](#) के अनुसार, बूढ़े लोगों और अन्य प्रकार की बीमारियों से जूझ रहे व्यक्तियों को High risk की श्रेणी में रखा गया है. अगर आप इस श्रेणी में आते हैं तो आपको इस तरह की रिपोर्टिंग के लिए नहीं जाना चाहिए. इसके अलावा, गर्भवती महिला पत्रकारों पर भी विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए.
- [बज़फीड वेबसाइट के अनुसार](#), कुछ विशेष क्षेत्र के लोगों पर नस्लवादी हमले हुए हैं. इसलिए इन मामलों की रिपोर्टिंग के लिए स्टाफ का चुनाव करते समय इस वास्तविकता को ज़रूर सामने रखें. समाज में मौजूद भेदभावपूर्ण मांसिकता और पूर्वधारणा से हमें सतर्क रहने की ज़रूरत 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 एक सीमित संख्या से ज़्यादा लोगों के एक जगह जमा होने पर प्रतिबंध लगा दिया है.
- ग़लत सूचना और ख़बर से सतर्क रहें. डब्ल्यूएचओ की वेबसाइट पर कोरोना वायरस से संबंधित मिथकों की अस्पष्टता के लिए एक [गाइड](#) उपलब्ध है.
- अगर प्रभावित देश में यात्रा करना संभव नजर आ रहा हूं तो वहां जाने से पहले 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.
- 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.
- सभी ज़रूरी चीज़ें अपने साथ ले जाएं. आजकल के हालात में फेस मास्क, हैंड सैनिटाइजर, साबुन, पैक खाना और टॉयलेट पेपर जैसी चीज़ें में कमी होने की ख़बरें सामने आ चुकी हैं क्योंकि बहुत से लोग डर की वजह से बड़ी संख्या में ये सामान ख़रीद रहे हैं.

- कोरोना वायरस के मामलों की रिपोर्टिंग करने के संभावित मानसिक प्रभाव 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 जगह पर जाकर रिपोर्टिंग करनी हो. ट्रॉमा से संबंधित समस्याओं की रिपोर्टिंग करने वाले मीडियाकर्मियों के लिए [डॉट सेंटर फॉर जर्नलिज़्म एंड ट्रॉमा](#) की वेबसाइट पर महत्वपूर्ण जानकारियां उपलब्ध हैं.
- इस तरह के असाइनमेंट के बारे में आमतौर से आपकी फैमिली चिंतित रहती है. इसलिए आप उनके साथ संभावित खतरों के बारे में बातचीत करें. अगर ज़रूरत महसूस हो तो अपने परिवार के लोगों को अपनी कंपनी के मेडिकल एडवाइजर से संपर्क करा दें.

डिजिटल सुरक्षा

- अपनी [डिजिटल सुरक्षा](#) पर सावधानी बरतें. इस बात को ध्यान में रखें कि साइबर सिक्योरिटी कंपनी [नोर्टन](#) के मुताबिक, कई हैकर कोरोना वायरस के बारे में भ्रामक ईमेल भेज कर लोगों को निशाना बना रहे हैं.
- ऐसे ऐप से सावधान रहें जो रैनसमव्हेयर [ऐसा वायरस जिसमें आप के डाटा को ब्लॉक करके आपसे पैसे की मांग की जाती है] के लिए लोगों को निशाना बनाते हैं जैसे [COVID-19 Tracker](#).
- 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.

- गैर 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 छुपाना चाहती हैं और इसलिए उनके खिलाफ रिपोर्टिंग करने वाले मीडिया कर्मियों पर वे सेंसरशिप लागू करती हैं या उनके खिलाफ कड़ी कार्रवाई करती हैं.
- कोरोना वायरस से संबंधित रिपोर्टिंग की वजह से मीडिया कर्मियों को सोशल मीडिया पर भारी ट्रोलिंग का सामना भी करना पड़ सकता है.

यात्रा योजना

- अपना ट्रैवल इंश्योरेंस पॉलिसी को चेक करें. कुछ सरकारी विभागों की तरफ से इटली, चीन, ईरान और उत्तरी कोरिया जैसे देशों में जाने से संबंधित कई सुरक्षा एडवाइजरी जारी की गई हैं. इन विभागों में [अमेरिका](#), [ब्रिटेन](#) और [फ्रांस](#) के विदेश मंत्रालय शामिल हैं. बता दें कि यह संभव है कि कोरोना वायरस से संबंधित यात्राओं के लिए कवर उपलब्ध नहीं कराए जाएं.
- 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 परिस्थितियों में अर्बन सेंटर्स या फिर पूरे इलाकों या पूरी मुल्क को किसी भी समय लॉकडाउन करके 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.

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 किए गए हैं. इसलिए किसी क्षेत्र या देश में पहुंचने के बाद यात्रियों को जांच की प्रक्रिया से गुज़रना पड़ सकता है और कुछ संदेह होने पर उन्हें अलग-थलग भी रखा जा सकता 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 कि यूरोप के सबसे बड़े स्थानीय एयरलाइन कंपनी [FlyBe](#) के बंद होने में भी इस प्रस्थिति का योगदान रहा है.
- बता दें अंतरराष्ट्रीय स्तर पर यात्रा करने के अवसर कम हो चुके हैं क्योंकि कई जगहों पर [फ्लाइट कैंसिल](#) कर दी गई हैं. जैसा कि कोरोना वायर के मामले और भी देशों में तेज़ी से बढ़ रहे हैं तो इस स्थिति में और भी फ्लाइट कैंसिल होने की संभावना है.
- जिस देश 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 दिये हैं.
- यह पता करें कि जिस मुल्क में आप 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.

- एयरपोर्ट पर अतिरिक्त समय लेकर जाएं, क्योंकि वहां [हेल्थ स्क्रीनिंग](#) और टेम्परेचर चेकअप की प्रक्रिया से गुज़रना पड़ सकता है. यह स्थिति रेलवे स्टेशन, बंदरगाह और बड़े बस स्टेशन पर भी पेश आ सकती है.
- जिस देश में आप जा रहे हैं वहां जारी किए गए यात्रा-संबंधित महत्वपूर्ण आदेशों से अवगत रहें. [सऊदी अरब](#) और [रूस](#) जैसे देश कुछ खास मुल्क के नागरिकों को अपने कुछ विशेष एयरपोर्ट और टर्मिनल पर ही आने की इजाज़त दे रहे हैं.
- जिस देश में आप जा रहे हैं वहां के स्थानीय अखबार या वेबसाइट पर नजर रखें ताकि वहां के शहरों में लागू किए जाने वाले प्रतिबंधों की खबर आपको मिलती रहे.

इन्फेक्शन से बचाव के तरीके

कई देशों में 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 संदिग्ध मरीज़, बूढ़े, बीमार या कोरोना वायरस क्या इलाज करने वाले डॉक्टर या फिर खेत में जाते समय वहां उपलब्ध सुरक्षा व्यवस्थाओं के बारे में पता लगाएं. अगर कोई संदेह पैदा हो तो वहां नहीं जाएं. इसके अलावा इन्फेक्शन से बचाव के कुछ दूसरे तरीक़े नीचे दिये गए हैं.

- ऐसे व्यक्ति के नज़दीक जाने से बचें (कम से कम 6 फिट की दूरी बनाए रखें) जो सांस-संबंधित बीमारियों जैसे सर्दी और खांसी से जूझ रहा हो. छींकने और खांसते समय नाक और मुंह पर हाथ रखें.
- सुबह और शाम में ट्रैफिक के समय पब्लिक ट्रांसपोर्ट से यात्रा नहीं करने की कोशिश 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 (सीडीसी वेबसाइट के मुताबिक कम से कम 60 फीसद एथेनॉल या 70

फीसद आइसोप्रोपेनॉल से बने जेल का इस्तेमाल करना चाहिए). 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.

- संदिग्ध मरीज़, बूढ़े, बीमार या कोरोना वायरस क्या इलाज करने वाले डॉक्टर या नर्स का इंटरव्यू लेते वक़्त सुरक्षित दूरी बनाए रखें.
- क्लिप माइक के बजाय डायरेक्शनल माइक्रोफोन का इस्तेमाल करें. ज़्यादा गंभीर क्षेत्रों में काम करने वाले पत्रकार अपने माइक के ऊपर लगे मुलायम खोल को रोज़ाना गर्म पानी से धोते हैं.
- नियमित रूप से अपने हाथों को गर्म पानी और साबुन से धोएं. 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 धोएं.
- किसी प्रभावित स्थान पर जाने से पहले अपने हाथों में सुरक्षात्मक दस्ताने पहन लें. बचाव के लिए दूसरी चीज़ें जैसे बॉडीसूट और फेस मास्क भी पहनने की ज़रूरत पड़ सकती है.
- केवल पका हुआ गोश्त और अंडा खाएं.
- अगर आप बाज़ार, खेत या कीसी और प्रभावित जगह पर काम कर रहे हों तो डिस्पोज़ेबल चप्पल जूते या वाटरप्रूफ़ मोज़े इस्तेमाल करें और उस जगह से बाहर निकलते ही उन्हें साफ़ करें. अगर आप वाटरप्रूफ़ मोज़े इस्तेमाल कर रहे हैं तो उस जगह से बाहर आने से पहले उन्हें निकाल दें और उसे दोबारा इस्तेमाल नहीं करें.
- अगर आप कीसी ऐसी जगह पर काम कर रहे हो जहां कोरोना वायरस के मौजूद होने की संभावना हो तो अपने सामान सूक्ष्मजीव निवारक

वाइफ (जैसे Meliseptol) के ज़रिए साफ करें. सामान को वापस रखने से पहले भी एक बार अच्छी तरह से साफ करें.

- किसी प्रभावित स्थान से बाहर निकलने से पहले और उसके बाद अपना हाथ गर्म पानी और साबुन से ज़रूर धोएं.
- अगर आप को बुखार या सांस में तकलीफ के लक्षण नज़र आ रहे हों तो उस समय इस बारे में एक बार अच्छी तरह विचार कर लें कि आप अपना इलाज कहां कराएंगे. सरकारी स्वास्थ्य केंद्र आपको अलग-थलग रहने के लिए कह सकते हैं ताकि आप की वजह से दूसरे प्रभावित नहीं हों. किसी (कोरोना वायरस से) अति प्रभावित देश के अंदर भीड़ भाड़ वाले क्लीनिक और अस्पतालों में मरीजों के संपर्क में आने का खतरा बना रहता है और इस तरह वहां जाने से दूसरों की बीमारी से प्रभावित होने की संभावना होती है. इसलिए इस तरह की जगहों पर जाने से पहले एक बार अच्छी तरह से सोच लें.
- स्थानीय सरकारी संस्थाओं की तरफ से जारी किए गए दिशा निर्देशों पर अमल करें.

अगर आप चीन में काम कर रहे हों तो

- किसी प्रभावित क्षेत्र के अंदर गीले बाजारों या खेतों में नहीं जाएं. जानवरों (मृत या जीवित) और उनके वातावरण के सीधे-सीधे संपर्क में आने से बचें. ऐसी जगहों पर हाथ नहीं लगाएं जिनमें जानवरों की लीद मिली हुई हो. अगर आप किसी क्लीनिक, अस्पताल या खेत में काम कर रहे हों तो अपना सामान फ्लोर पर बिल्किल नहीं रखें. Meliseptol जैसे जीवाणु निवारक वाइफ के ज़रिए अपना सामान साफ करें.

- जानवरों के पिंजड़े या संदेहास्पद जानवरों के अहाते के नज़दीक आने से बचें. अगर आपको कोई जानवर डस ले तो जल्द से जल्द डॉक्टर के पास जाएं.
- उस वक़्त आप खाना-पीना बिल्कुल नहीं करें जब आप किसी जानवर को छू रहे हों या किसी बाज़ार, खेत के करीब या उसके अंदर हों.

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 जब आप कोरोना वायरस के किसी संदिग्ध मरीज़ की देखभाल कर रहे हों. जब आप मास्क पहनें तो निम्न बिंदुओं को ध्यान में रखें.

- सर्जिकल मास्क पर N95 (या FFP2/FFP3) मास्क को [तरज़ीह](#) 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 अल्कोहल (कम से कम 60 फीसदी) मिला हुआ हो.
- जब मास्क गीला हो जाए तो उसे निकाल दें और कोई नया और साफ सुथरा मास्क पहनें.

- इस्तेमाल हो चुके मास्क को दोबारा उपयोग में नहीं लाएं और उसे निकालने के बाद तुरंत किसी सीलबंद बैग के अंदर डालें.
- याद रखें कि मास्क इस्तेमाल करना सुरक्षा उपायों में से एक है. इसके अलावा अपने नाक मुंह नहीं छूना और नियमित रूप से हाथ धोते रहना भी उन उपायों में शामिल हैं.
- कटन या गुएज़ 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.

रिपोर्टिंग के बाद

- अगर आप कोरोना वायरस से अतिप्रभावित 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 आधुनिक सूचनाएं प्राप्त करें.

अगर आपके अंदर बीमारी के लक्षण नज़र आ रहे हों तो

- अपनी मैनेजमेंट टीम को इसके बारे में बताएं.
- उनसे बातचीत करें कि वह एयरपोर्ट या दूसरे परिवहन केंद्रों से आपको घर तक पहुंचाने का उचित इंतजाम कर दें. आप उस समय टैक्सी नहीं लें.
- घर जाकर खुद को अलग-थलग रखें और उचित दिशा निर्देशों पर अमल करें.

अगर आप के अंदर लक्षण नजर नहीं आ रहे हों

- नियमित रूप से अपने स्वास्थ्य पर नज़र रखें.

- अगर आपके देश में कोरोना वायरस का इन्फेक्शन ज्यादा फैल चुका हो तो आप ऐसे लोगों की 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.