



“कोरोना से बचाव” :एक सजग पहल:

डॉ. संतोष कुमार



- बच्चों का स्वास्थ्य और कोविड-19
- मानसिक स्वास्थ्य एवं व्यवहारिक निराकरण
- पोस्ट कोविड लक्षण एवं निदान (हेयर लोस, तनाव...)



“कोरोना से बचाव” :एक सजग पहल:

डॉ. संतोष कुमार



- बच्चों का स्वास्थ्य और कोविड-19
- मानसिक स्वास्थ्य एवं व्यवहारिक निराकरण
- पोस्ट कोविड लक्षण एवं निदान (हेयर लॉस, तनाव...)

“कोरोना से बचाव” :एक सजग पहल:

डॉ. संतोष कुमार
एवं
राखी मिश्रा
युक्ता, ऋचा प्रियदर्शनी

प्रतिभा बुक डिस्ट्रीब्यूटर्स
दिल्ली-92



उन्नत भारत अभियान

(राष्ट्रीय समन्वय संस्थान आई आई टी दिल्ली एवं क्षेत्रीय समन्वय संस्थान
आई आई टी रुड़की के संयुक्त सहयोग से ग्रामीण भारत को समर्पित)

“कोरोना से बचाव” : एक सजग पहल:

ISBN : 978-93-93046-05-5

© डॉ. संतोष कुमार

प्रकाशक :

प्रतिभा बुक डिस्ट्रीब्यूटर्स

821/बी, गुरुरामदास नगर एक्स.,

लक्ष्मीनगर दिल्ली-110092

प्रथम संस्करण :

2022

मूल्य :

595.00

साज-सज्जा : नीरू ग्राफिक्स, दिल्ली-93 मुद्रक : राजौरिया ऑफसेटस

पुष्कर सिंह धामी



मुख्यालय, उत्तराखण्ड

उत्तराखण्ड सचिवालय,
देहरादून - 248001
फोन : 0135-2650433
0135-2716262
फैक्स 0135-2712827
कैम्प कार्यालय
फोन : 0135-2750033
0135-2750344
फैक्स 0135-2752144

संदेश

मुझे यह जानकारी प्रसन्नता हुई है देवभूमि उत्तराखण्ड में स्थित अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) ऋषिकेश में सेवारत डॉ. संतोष कुमार जी द्वारा वैश्विक महामारी कोविड-19 से प्रभावित जनमानस को प्रोत्साहित करने एवं भविष्य में इस महामारी के संक्रमण की रोकथाम एवं बचाव से जुड़ी जानकारियों से सम्बन्धित पुस्तक का प्रकाशन किया जा रहा है।

वैश्विक महामारी कोविड-19 के प्रभाव से समाज का प्रत्येक वर्ग प्रभावित हुआ है, ऐसी परिस्थिति में इस वैश्विक महामारी के दौरान आपके द्वारा किये गये कार्यों एवं अनुभवों के साथ-साथ इस महामारी से बचाव एवं अन्य महत्वपूर्ण जानकारियों को विस्तारपूर्वक रूप से एक पुस्तिका के माध्यम से आम जनमानस तक पहुँचाना निःसंदेह प्रशंसनीय कार्य है।

प्रकाशित की जा रही पुस्तिका समाज से जुड़े प्रत्येक वर्ग के लिए स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारियाँ प्राप्त करने में मील का पत्थर साबित होने के साथ-साथ ज्ञानवर्द्धक एवं अत्यन्त उपयोगी सिद्ध होगी।

इस पुस्तक के सफल प्रकाशन हेतु निदेशक एम्स एवं डॉ. संतोष कुमार जी तथा उनके सहयोगियों को मेरी हार्दिक शुभकामनायें।

(पुष्कर सिंह धामी)

डॉ. धन सिंह रावत
सत्री

उच्च शिक्षा, सहकारिता, प्रौद्योगिकी,
चिकित्सा व्यवस्था एवं चिकित्सा शिक्षा,
अगता प्रबंधन एवं पुनर्जात




विधान सभा भवन
देहरादून
कक्ष सं.- 23
फोन : (0135) 2666410
फैक्स : (0135) 2666411

संदेश

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के क्षेत्र में अग्रणी संस्थान एम्स ऋषिकेश न केवल उत्तराखण्ड अपितु अन्य निकटवर्ती राज्यों के नागरिकों के लिए भी अत्यंत महत्वपूर्ण चिकित्सा संस्थान सिद्ध हुआ है। मुझे खुशी है कि इस संस्थान के विशेषज्ञ संकाय एवं अन्य सदस्य अपने कर्तव्यों का निष्ठापूर्वक निर्वहन कर रहे हैं।

इसी क्रम में एम्स ऋषिकेश के डॉ. संतोष कुमार द्वारा कोरोना संबंधित महत्वपूर्ण जानकारियों के प्रसार हेतु रचित यह पुस्तक अमृत बूँद के समान प्रत्यक्ष हो रही है। निःसंदेह कोरोना एक ऐसी भीषण विपदा है जिसने मानव के विकास मार्ग को तो अवरूद्ध किया ही है साथ ही विकसित और विकासशील देशों के साथ-साथ अन्य देशों को भी आर्थिक संकट के द्वार पर पहुंचा दिया। सबसे बड़ी बात तो यह रही कि सारे संसाधन प्रभावित हो गए थे इससे मानव के मानस पटल पर एक अदृश्य भय का चित्रण होने से स्थिति और भी विस्फोटक बन गई थी, ऐसे में पहली, दूसरी और अब सम्भावित तीसरी लहर के मानसिक भय से हर व्यक्ति त्रस्त है। इस संकट में यह पुस्तक अवश्य ही डूबते को तिनके का सहारा सिद्ध होगी। व्यक्ति की शंकाओं का समाधान डॉ. संतोष ने अपने अनुभवों के आधार पर संयोजित किया है यह और भी उल्लेखनीय है। मैं एम्स परिवार की प्रशंसा करता हूँ कि इस पुस्तक का एक संस्करण हिंदी में भी प्रकाशित किया जा रहा है ताकि हर स्तर का व्यक्ति लाभान्वित हो सके।

पुस्तक की सफलता के लिए पुनः बधाई एवं शुभकामनाएं।


(डॉ. धन सिंह रावत)

शुभकामना संदेश



प्रो. डॉ. अरविन्द राजवंशी
निदेशक एवं सी.इ.ओ. एम्स ऋषिकेश

उत्तराखण्ड चिकित्सा विज्ञान के क्षेत्र में अग्रणी संस्थान एम्स ऋषिकेश न केवल उत्तराखण्ड अपितु अन्य निकटवर्ती राज्यों के नागरिकों के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण चिकित्सा संस्थान सिद्ध हुआ है। यह सत्य है कि वर्तमान समय में विस्तारित कोरोना महामारी ने जीवन के प्रत्येक पक्ष को सीधे प्रभावित किया है। इस महामारी के प्रकोप से शारीरिक तथा मानसिक दोनों प्रकार की पीड़ा झेलनी पड़ी है। हालांकि एम्स संस्थान ने उत्तराखण्ड तथा आस-पास के क्षेत्रों के प्रभावितों, संक्रमितों की भरपूर सहायता की है। इसी दर्शन को आधार बनाकर एम्स ऋषिकेश के सामुदायिक एवं पारिवारिक चिकित्सा विभाग के सह आचार्य डॉ. संतोष कुमार ने ग्रामीण एवं सुदूर जनमानस में जागरूकता एवं बचाव के लिए एक पुस्तक लेखन का संकल्प लिया और अनेक बाधाओं के बावजूद अपने संकल्प को पूरा किया। मुझे खुशी है कि डॉ. संतोष कुमार ने जनमानस की इस पीड़ा को अपने चिकित्सा दायित्व पूर्ति के दौरान अनुभूत किया और जन-जन के मन में व्याप्त भय, जिज्ञासा, आशंकाओं की गहराई को समझा और संभावित तीसरे चरण से पहले बचाव के साथ ही पूर्व प्रभावित लोगों को पोस्ट कोरोना प्रभाव से मुक्ति हेतु इस पुस्तक में विस्तार से सरल एवं व्यवहारिक भाषा में समझाया है। ताकि हर स्तर का व्यक्ति लाभान्वित हो सके। पुस्तक के सफल लेखन, प्रभावी प्रयोजन एवं उन्नत कार्य साधना हेतु मेरी शुभकामनाएं।

धन्यवाद

(प्रो. डॉ. अरविन्द राजवंशी)

शुभकामना संदेश

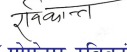


पदमश्री प्रो. डॉ. रविकांत

पूर्व निदेशक एवं सी.इ.ओ. एम्स ऋषिकेश

उत्तराखंड स्वतंत्र भारत के प्रथम उपराष्ट्रपति महान दार्शनिक, चिंतक एवं शिक्षाविद् डॉ. एस. राधाकृष्णन ने लिखा था “हम संसार के घटनाक्रम को और समाज में उत्पन्न हो रही उथलपुथल को अपनी इच्छानुसार नहीं बदल सकते परंतु हम अपने अंदर इतना मनोबल अवश्य उत्पन्न कर सकते हैं कि उनका कोई प्रभाव हमें किसी प्रकार भी विचलित न कर सके”। ये पंक्तियां वर्तमान समय में जबकि मानवता एक अनुबुद्ध वायरस संक्रमण कोविड-19 के प्रभाव से पीड़ित है ऐसे में सटीक अर्थ प्रतिबिंबित कर रही है। कोरोना काल में यह देखने में आया कि जनमानस विभिन्न समस्याओं से ग्रसित है, ऐसे में दिग्भ्रमित होना स्वाभाविक ही था। यही कारण था कि मानव शारीरिक से ज्यादा मानसिक आघात झेल रहा है मेरा मानना है कि अज्ञान से ज्ञान, जड़ से चेतन, जीव से ब्रह्म प्रत्यक्ष से परोक्ष और शांति से अनंत की आध्यात्मिक यात्रा के बिना विवेक की पराकाष्ठा और ऋतंभरा प्रज्ञा की प्राप्ति हो ही नहीं सकती। इसी दर्शन को आधार बनाकर हमारे कम्युनिटी एंड फैमिली मेडिसिन विभाग के विद्वान संकाय डॉ. संतोष कुमार ने समाज की भलाई हेतु कोरोना-भय एवं निवारण के उद्देश्य से एक पुस्तक लेखन का संकल्प लिया और अनेक बाधाओं के बावजूद अपने संकल्प को पूरा किया। अत्यंत हर्ष और गर्व की बात है कि इससे पूर्व डॉ. संतोष कुमार डेंगू पर भी एक पुस्तक समाज का लाभार्थ लिख चुके हैं। जहां तक कोरोना महामारी का प्रश्न है तो इसका प्रभाव तथा संक्रमण और उससे आगे संक्रमण के बाद शरीर की उपापचयी

क्रियाएं, मानसिक स्पंदन एवं जीवन रक्षा की चिंता में अवसाद आदि अनेक समस्याएं मनुष्य को कष्ट पहुंचा रही हैं ऐसे में डॉ. संतोष ने कोरोना प्रभावितों से निकट संपर्क कर जो अनुभव लिए उसके लिए स्वयं प्रभावित होने के बाद भी निरंतर कार्य कर लोगों की चिंता, भय तथा जिज्ञासा निवारण हेतु यह पुस्तक लिखी है। मैं समझता हूँ कि यह पुस्तक दवा के साथ-साथ दुआ का भी कार्य करेगी और लोगों को मानसिक संबल प्रदान करेगी। पुस्तक के सफल लेखन, प्रभावी प्रयोजन एवं उन्नत कार्य साधना हेतु मेरी शुभकामनाएं।


(प्रोफेसर रविकांत)

शुभकामना संदेश



डॉ. (डॉ.) मनोज गुप्ता
संकायाध्यक्ष एम्स, ऋषिकेश

कोविड 19 महामारी सम्पूर्ण विश्व के लिए एक चुनौती पूर्ण समय रहा है। इस महामारी ने समाज के हर वर्ग को शारीरिक, मानसिक एवं मनोवैज्ञानिक रूप से आहत किया है। संकट की इस घड़ी में हमारे देश की समस्त जनता युवाओं, बुजुर्गों सभी ने इस चुनौती का डट कर सामना किया। चिकित्सकों के लिए यह समय सबसे चुनौती पूर्ण था, ऐसे भयावह वातावरण में भी कुछ चिकित्सकों ने अस्पताल के अलावा समाज व कम्युनिटी में जाकर जागरूकता कार्यक्रम चलाया और लोगों को इस महामारी से निपटने के लिये एक शक्ति प्रदान की उन्हीं चिकित्सकों में से एक डॉ. संतोष कुमार भी है जिन्होंने कोविड-19 महामारी के दौरान लोगों की व्यथाएँ सुनी एवं उन्हीं अनुभवों के साथ जन-जन के मन में व्याप्त भय, जिज्ञासा, आशंकाओं को गहराई से समझा और इन्हीं सब पीड़ाओं एवं इनके समाधान को अपनी “कोरोना से बचाव-एक सजग पहल” नामक पुस्तक में प्रकाशित करने जा रहे हैं। इस पुस्तक के माध्यम से संभावित तीसरे चरण से पहले बचाव के साथ ही पूर्व प्रभावित लोगों को पोस्ट-कोविड दुष्प्रभाव से निराकरण के बारे में विस्तार से समझाया गया है। मुझे आशा है की हिंदी में लिखी यह पुस्तक, समाज के हर लाभार्थी तक पहुंचेगी और कोविड जैसी भीषण महामारी से हम सब एकजुट होकर लड़ने में कामयाब होंगे। आप सभी के सुखी एवं स्वस्थ जीवन की कामना के साथ इस पुस्तक की सफलता के लिए शुभकामनाएँ प्रेषित करता हूँ।

डॉ. मनोज गुप्ता

शुभकामना संदेश



प्रो. वीरेंद्र कुमार विजय

राष्ट्रीय समन्वयक, उन्नत भारत अभियान
ग्रामीण विकास और प्रौद्योगिकी केंद्र
भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान दिल्ली

अत्यंत हर्ष का विषय है कि आधुनिक चिकित्सा के एक प्रमुख केन्द्र अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान ऋषिकेश उत्तराखंड, समाज के हर वर्ग को उनकी स्वास्थ्य संबंधित समस्याओं के निवारण में अग्रणी भूमिका निभा रहा है। यही नहीं भविष्य के भावी चिकित्सकों की पौध भी यहां के निपुण एवं कुशल शिक्षकों की देखरेख में तैयार हो रही है। शिक्षण के साथ ही नए शोध और आविष्कार भी संस्थान की उत्कृष्ट कार्यशैली को नव आयाम देने में पूर्णतः सफल सिद्ध हो रहे हैं। मुझे खुशी है कि आम जनता के हितों को ध्यान में रखते हुए संस्थान के संकाय डॉ. संतोष कुमार ने अपनी लेखन प्रतिभा का सुंदर उदाहरण देते हुए वर्तमान समय की भयंकर महामारी के तन मन पर पड़ने वाले प्रभाव को शांत करने अथार्त भय के निवारण हेतु इस पुस्तक के सफल लेखन का भागीरथ प्रयास किया है।

आई.आई. टी दिल्ली द्वारा संचालित उन्नत भारत अभियान देश के ग्रामीण जनता तक स्वास्थ्य, आधुनिक तकनीक से परिपूर्ण कृषि एवं अन्य नयी तकनीकियों द्वारा सतत विकास का प्रयास कर रहा है। कोरोना के समय में भी ऑनलाइन ग्रामीण आरोग्य श्रृंखला चला कर उन्नत भारत अभियान ने देश के हर कोने तक ग्रामीणों एवं सभी सुदूर जनता को स्वस्थ जानकारी देकर उन्हें

लाभवाञ्चित किया। मुझे पूर्ण विश्वास है की हिंदी मे रचित यह पुस्तक समाज के सभी वर्गों के लिए बहुत उपयोगी होगी तथा आम जनता, ग्रामीण, विधार्थी सभी लोग इस पुस्तक का लाभ उठा कर, कोरोना के इस सकंट से अपनी एवं समाज की पूर्ण सुरक्षा एवं बचाव कर सकेंगे। मेरे लिए यह और भी हर्ष का विषय है कि एम्स ऋषिकेश के कोरोना संबंधित कार्यक्षेत्र में उन्नत भारत अभियान आईआईटी दिल्ली भी सहयोगी बन रहा है

वर्तमान में पोस्ट कोविड प्रभाव तथा संभावित आकांक्षाओं के मनोवैज्ञानिक भय का निवारण आवश्यक है। मैं समझता हूँ कि हिंदी भाषा के कारण यह पुस्तक उक्त विषय पर बहुत ही लाभदायक सिद्ध होगी। मैं एम्स ऋषिकेश के निदेशक, पुस्तक लेखन डॉ. संतोष तथा उनकी टीम के साथ ही एम्स परिवार को बधाई देता हूँ तथा पुस्तक की सफलता की कामना करते हुए अपनी सदभावनाएँ व्यक्त करता हूँ।

प्रो वीरेंद्र कुमार विजय

लेखक की कलम से

भावाभिव्यक्ति



डॉ. सतोष कुमार
एसोसिएट प्रोफेसर
कम्युनिटी एंड फैमिली मेडिसिन,
नोडल ऑफिसर एवं सब डीन
सोशल आउटरीच सेल, एम्स ऋषिकेश

कोविड महामारी के इस विकट परिस्थिति ने समाज के हर वर्ग को शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक रूप से प्रभावित किया है। इस कोविड महामारी से हम सबको एकजुट होकर लड़ना होगा और इसका एक मात्र उपाय है इसकी पूर्ण एवं विस्तृत जानकारी। यह जानकारी समाज के हर वर्ग एवं हर व्यक्ति तक पहुंच सके इसलिए इस पुस्तक को हिंदी में लिखा गया है। इस महामारी के दौरान जब कम्युनिटी के विभिन्न वर्गों जैसे विद्यार्थियों, महिलाओं, बुजुर्गों, शिक्षकों और बच्चों के साथ है “कोविड-19 समस्या एवं समाधान” नामक संवाद किया गया तब यह ज्ञात हुआ की अभी भी कोविड के बारे में काफी भ्रांतियां हैं, मुख्यत पोस्ट कोविड में होने वाले लक्षणों से लोग काफी भयभीत भी हैं। इस दौरान पूरे देश भर में 8 लाख से भी अधिक लोगों से इस संवाद में हुए सभी प्रश्नों का चिकित्सकीय एवं मनोवैज्ञानिक विश्लेषण है। मुझे आशा है की यह पुस्तक समाज के सभी वर्गों के लिए ज्ञानप्रद एवं लाभदायी होगी।

जहाँ मैंने कोविड प्रभावितों/संक्रमितों उनके परिजनों के सीधे संपर्क में रहकर जिस असहनीय पीड़ा की अनुभूति की, वही विश्व स्वास्थ्य संगठन, भारत सरकार तथा सी डी सी के प्रोटोकॉल का पालन करते हुए उनकी गाइड लाइन्स के अनुरूप इस महामारी से होने वाली शारीरिक, मानसिक एवं मनोवैज्ञानिक समस्याओं का सहज व सरल उपचार को बताया गया है।

संस्थान द्वारा आर्बिट्रट दायित्व पूर्ति के पश्चात जो समय बचता था उसमें इस पुनीत कार्य से बहुत “संतोष” मिलता था। इसी आधार पर मैंने “पोस्ट कोविड सिंड्रोम”, “मानसिक अवसाद एवं आघात से मुक्ति, पहली तथा दूसरी कोविड लहर से उत्पन्न भयः”, “संक्रमितों प्रभावितों का व्यवहारिक पक्ष तथा उनकी जीवनशैली”, “संभावित तीसरी लहर की डरावनी आहट का डर”, “समाज के प्रत्येक वर्ग विशेषकर बच्चों में संक्रमण की संभावना”, “कोविड के शारीरिक एवं मानसिक दुष्प्रभाव”, “संभावित तीसरी लहर से बचाव हेतु आवश्यक उपाय” और इन सब में सर्वाधिक महत्वपूर्ण टीकाकरण वैक्सीनेशन से जुड़ी भ्रातियाँ मिथक तथा उसका निवारण” जैसे उत्पन्न संवेदनशील एवं महत्वपूर्ण बहुउपयोगी विषयों पर यह पुस्तक संयोजित की गई है।

इस दुरूह कार्य में जिजीविषा को शांत करने में मैं कितना सफल रहा हूँ यह तो आपकी प्रतिक्रिया ही बताएगी। तथापि “सर्वेभवंतु सुखिन- सर्वे संतु निरामया की मंगल कामना के साथ यह पुस्तक इस उद्देश्य से आप को समर्पित कर रहा हूँ कि आप इससे स्वयं भी लाभान्वित हो तथा दूसरों को भी लाभान्वित करें। इस कार्य को पूरा करने में मेरे सहयोगी लेखिका सुश्री राखी मिश्रा, सहायक प्रोफेसर कॉलेज ऑफ नर्सिंग, ऋचा प्रिया दर्शनी एवं युक्ता नर्सिंग छात्रा का बहुत ही महत्वपूर्ण योगदान रहा जिनके अथक मेहनत एवं प्रयास के बिना ये सपना अधूरा था। इस पुस्तक को लिखने में मेरे मत्त्वपूर्ण प्रेरणा स्रोत पूर्व निदेशक पद्मश्री प्रोफेसर रविकांत, डीन अकादमिक प्रोफेसर मनोज गुप्ता, कम्युनिटी और फैमिली मेडिसिन विभाग की विभागाध्यक्ष प्रोफेसर वर्तिका सक्सेना जी, प्रोफेसर विरेंद्र कुमार विजय राष्ट्रीय समन्वयक उन्नत भारत अभियान आईआईटी दिल्ली उन्नत भारत अभियान के कोर्डिनेटर और भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान, रुड़की के प्रोफेसर डॉ आशीष पांडेय जी का मैं, सहृदय आभारी रहूँगा। नेहा कुमारी, पनमा लामो और टाशी अंगकित, बी.एस.सी. नर्सिंग प्रथम वर्ष की छात्राओं एवं श्री पंकज उनियाल, स्वाती प्रजापति सोशल आउटरीच सेल, अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान ऋषिकेश को उनके चित्रांकन एवं उनकी छवि लेने और उसको प्रकाशित करने की अनुमति देने के लिए आभार व्यक्त करते हैं। अंत में, आई. आई. टी दिल्ली एवं आई. आई. टी रुड़की के उन्नत भारत के पूरी टीम का मैं सहृदय धन्यवाद करता हूँ जिनके अथक प्रयास से ही ये पुस्तक आप सब लोगों तक पहुंची रही है। “भयमुक्त हो स्वस्थ रहें-कोरोना प्रोटोकॉल का पालन करें। संतुलित आहार लें, व्यायाम करें, अच्छी पुस्तकें पढ़ें, सदभाव और सद्विचार रखें।”

संतोष कुमार

(xvi)

सह लेखिका



सुश्री राखी मिश्रा, एम.एस.सी. कार्डियो-वैस्क्युलर और थोरैमसक नर्सिंग, वर्तमान में कॉलेज ऑफ नर्सिंग, अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स), ऋषिकेश, उत्तराखंड में सहायक प्रोफेसर के रूप में कार्यरत हैं। उन्होंने पश्चिम बंगाल स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय से पोस्ट-ग्रेजुएशन किया और पाठ्यक्रम के दौरान संस्थान में टॉप किया। वह वर्तमान में एम्स, ऋषिकेश, उत्तराखंड से मेटाबोलिक डिसेस में पी.एच.डी नर्सिंग कर रही हैं। कार्डियक नर्सिंग, गहन देखभाल, गैर-संचारी रोगों, सिमुलेशन, आर्थोपेडिक सर्जरी और जीवन शैली प्रबंधन के क्षेत्र में उनके कई शोध नेशनल एंड इंटरनेशनल स्तर पर प्रकाशित हैं। इसके अलावा वह कार्डियक केयर, सिमुलेशन, उन्नत कार्डियो-वैस्क्युलर लाइफ सपोर्ट और एडवांस्ड ट्रामा केयर में एक प्रमाणित नर्स हैं। उन्होंने कोविड-19 महामारी के दौरान कोविड-19 कम्युनिटी टास्क फोर्स के साथ जुड़कर "टेलीमिडसिन" के ज़रिए लोगों को कोविड-19 महामारी से बचाव की जानकारी दी एवं कोविड का टीकाकरण लेने को प्रेरित किया। खुद इस बीमारी से संक्रमित होने के बाद जो अनुभव या कठिनाइयां हुईं वह बाकी लोगों को न हो उसके लिए इस पुस्तिका के लेखन में अपना योगदान दिया।



युक्ता, बी.एस.सी. नर्सिंग
एम्स ऋषिकेश



ऋचा प्रिया दर्शनी,
बी.एस.सी. नर्सिंग एम्स ऋषिकेश

समीक्षक

प्रो. (डॉ.) वर्तिका सक्सेना

डीन रिसर्च, एचओडी कम्युनिटी एंड फेमिली मेडिसिन, पब्लिक हेल्थ एवं महामारी विशेषज्ञ, अध्यक्ष, कोविड-19 टीकाकरण कार्यक्रम एम्स ऋषिकेश।

प्रो. (डॉ.) गिरीश सिधवानी

एचओडी, पल्मोनरी मेडिसिन, नोडल अधिकारी और प्रभारी कोविड-19 आईसीयू प्रबंधन इकाई, एम्स ऋषिकेश

डॉ पी के पांडा

एसोसिएट प्रोफेसर, आंतरिक चिकित्सा, संक्रामक रोग विशेषज्ञ, नोडल अधिकारी कोविड-19, एम्स ऋषिकेश।

डॉ विनोद कुमार ,

सहायक प्रोफेसर, बाल रोग, (किशोर स्वास्थ्य) एम्स ऋषिकेश

डॉ ऋचा , सह – आचार्य

सामुदायिक और परिवार चिकित्सा, पब्लिक हेल्थ एवं महामारी विशेषज्ञ एम्स, देवघर

डॉ. विशाल शर्मा ,

सर्विलांस मेडिकल अफसर (एसएमओ), डब्ल्यूएओ।

आई.ई.सी ओर टीकाकरण प्रभारी, उत्तराखंड के लिए कोविड-19 राज्य प्रभारी

श्री संदीप सिंह

सीनियर लाइब्रेरियन एम्स ऋषिकेश

डॉ. नरेश मोहन , पीएचडी , हिंदी विशेषज्ञ

अनुक्रम

1. कोविड -19 संक्रमण, बचाव एवं सावधानियाँ	1
2. कोविड -19 पॉजिटिव होने पर क्या करें?	13
3. पोस्ट कोविड कॉम्प्लिकेशंस	22
4. पोस्ट कोविड समस्याओं का समाधान-योग एवं व्यायाम	27
5. पोस्ट कोविड लक्षण-व्यवहारिक एवं मानसिक स्वास्थ्य समाधान	43
6. पोस्ट कोविड-19 हेयरलॉस (बालों का झड़ना) समाधान	53
7. कोविड-19 और बच्चे	56
8. कोविड-19 टीकाकरण	68
9. म्यूकोस्माइकोसिस	86
10. कोरोना कि तीसरी लहर से बचने की तैयारी	91
संदर्भ	105
कोविड के दौरान किये गये कार्यों का विवरण	107-132

कोविड -19 संक्रमण, बचाव एवं सावधानियां

कोविड -19 क्या है ?

कोविड-19 एक नई एवं अत्यधिक संक्रामक बीमारी है। यह बीमारी हाल ही में खोजे गए कोरोना वायरस के एक प्रकार के स्ट्रेन के कारण होती है। यह बीमारी मुख्यतः श्वसन तंत्र जैसे की नाक, गला एवं फेफड़ों आदि को प्रभावित करती है। इस समय कोविड-19 से विश्व भर में 200 से अधिक देश प्रभावित हैं।

कोविड-19 कैसे फैलता है?

जब कोरोना से संक्रमित कोई व्यक्ति खांसता या छींकता है तो उस प्रक्रिया में उसके मुंह या नाक से कुछ बूंदें गिरती हैं, अगर वह बूंदें किसी सतह पर गिर जाती है तो किसी अन्य व्यक्ति के छूने से वह संक्रमण उन तक फैल जाता है जब वह व्यक्ति अपने आँख, नाक व मुंह को छूता है तो वायरस शरीर में प्रवेश कर जाता है।

संक्रमित व्यक्ति के खांसते या छींकते समय पैदा/ उत्पन्न हुए सूक्ष्म बूंदें (ड्रॉपलेट) जब दूसरे व्यक्ति के शरीर में प्रवेश कर जाती हैं तो संक्रमण फैलता है।

कोरोना वायरस किसी भी सतह पर कितने समय तक रहता है?

- दरवाजे की कुंडी, आभूषणों, या चांदी की चीजों पर 5 से 9 दिन तक।
- लकड़ी पर 4 दिन तक।

- प्लास्टिक पर 2-3 दिन तक।
- कागज पर कोरोना वायरस के ठहरने का समय अलग-अलग कागज के प्रकार पर निर्भर करता है, यह कुछ कागजों पर चंद मिनटों तक तो कुछ में 5 दिनों तक रह सकता है। कांच की चीजों पर 5 दिन तक और कार्डबोर्ड / गत्ते पर 24 घंटे तक रहता है।

वायरस के कण सतह पर 3 दिन तक भी बने रह सकते हैं इसलिए अपने आस-पास की स्वच्छता बनाए रखना बहुत जरूरी है।

कोरोना वायरस के क्या लक्षण हैं?

- बुखार
- मांसपेशियों एवं जोड़ों का दर्द/बदन दर्द
- सूखी खाँसी एवं गले में खराश
- थकान
- सर्दी व जुकाम
- दस्त
- साँस लेने में तकलीफ
- स्वाद एवं गंध का महसूस ना होना
- बुखार, खाँसी, साँस लेने में कठिनाई होने पर तुरन्त चिकित्सक से संपर्क करें।

क्या लक्षण रहित संक्रमित व्यक्ति भी दूसरे लोगों को संक्रमित कर सकता है?

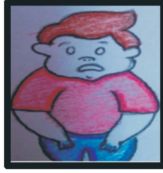
हां, अगर किसी व्यक्ति को कोरोना वायरस के बहुत कम लक्षण भी हैं तो भी वह संक्रमण समाज में फैला सकता है परंतु इसकी संभावना बहुत कम होती है संक्रमित व्यक्ति के खांसते या छींकते समय उत्पन्न हुए सूक्ष्म बूंदें जब किसी सतह पर रह जाती हैं और वह छूने से दूसरे व्यक्ति के शरीर में प्रवेश कर जाती हैं तो संक्रमण फैलता है, इसीलिए सामाजिक दूरी का पालन करने पर व हाथों से मुंह व नाक को ना छूने पर जोर दिया जाता है।

कोविड-19 से संक्रमित होने का सबसे ज्यादा जोखिम किसे है ?

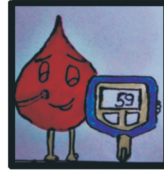
कोविड-19 संक्रमण वैसे तो उम्र, वर्ग व जाति के आधार पर कोई भेदभाव नहीं करता, यह हर किसी को प्रभावित कर सकता है। लेकिन गंभीर बीमारियों से ग्रस्त मरीज जैसे डायबिटीज, हाइपरटेंशन, हृदयरोग आदि को अगर यह संक्रमण होता है तो यह चिंताजनक व जानलेवा परिस्थिति उत्पन्न कर सकता है जिसके लिए समयोचित चिकित्सा हस्तक्षेप करना अनिवार्य हो जाता है।

आर वैल्यू (R0) क्या है और यह कोविड-19 से कैसे संबंधित है ?

बेसिक रिप्रोडक्टिव नंबर (आर-वैल्यू या आरनॉट) जिसे हम बेसिक रिप्रोडक्टिव रेट भी कहते हैं यह दर्शाता है कि किसी भी वायरस की संक्रामकता और फैलने की क्षमता कितनी है। आर-काउंट या नंबर एक संक्रमित व्यक्ति औसतन कितने व्यक्तियों को संक्रमित कर सकता है उसे नापने का मापदंड है। उदाहरण स्वरूप दूसरी लहर की शुरुआत के दौरान भारत का आर-नॉट काउंट 1.32 था जिसका अर्थ है एक संक्रमित व्यक्ति लगभग 1.32 व्यक्तियों को संक्रमित कर रहा था। अगर आर-वैल्यू 01 से ज्यादा होती है तो उससे यह अंदाजा लगाया जा सकता है की बीमारी समाज में अपने पैर बहुत तेजी से पसार रही है।



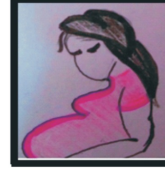
मोटापा



मधुमेह रोगी

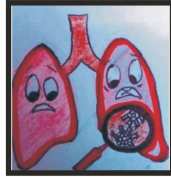


वृद्धावस्था



प्रेगनेंसी

कोविड-19 से संक्रमित होने का सबसे ज्यादा जोखिम निम्नलिखित लोगों को है



स्वास रोगी



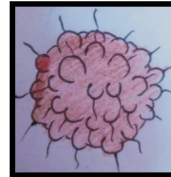
हृदयरोगी



कैंसर रोगी



एच.आई.वी.



हाई ब्लड रोगी

कोरोना वायरस से बचने के क्या उपाय हैं?



आपस में कम से कम
2 मीटर की दूरी रखें



हाथों को बार-बार
साबुन से धोएं। आंख, नाक और
मुंह छूने से पहले हाथ धो लें।



अल्कोहल बेस्ड हैंड सैनिटाइजर
का उपयोग करें अगर हाथ पर
गन्धगी न दिख रही हो।



खांसते समय रूमाल या टिशू
का प्रयोग करें।



प्रयोग किए टिशू को तुरंत
कूड़ेदान में डालें।



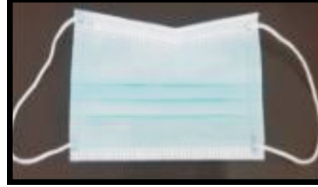
सामाजिक आयोजनों और भीड़भाड़
वाली जगहों से दूर रहें और दोहरा मास्क लगाएं।

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/5

मास्क पहनने का सही तरीका क्या है?

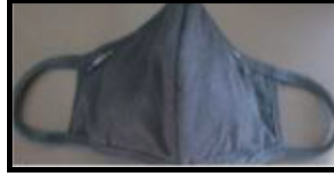
हमेशा बाहर जाते समय दो या तीन परत का मास्क पहने, ऐसा पाया गया है कि कोरोना से दो या तीन परत के मास्क से बचाव होने की संभावना बढ़ जाती है। मुख्यतः तीन तरह के मास्क उपलब्ध /उपयोगी हैं- N-95, सर्जिकल और कपड़े (फैब्रिक) का मास्क।

N-95 मास्क



सर्जिकल मास्क

फैब्रिक मास्क



- N-95 स्वास्थ्य कर्मी व संक्रमित व्यक्ति को देखभाल करने वाले व्यक्ति को जरूर पहनना चाहिए।
- दो वर्ष से कम आयु के बच्चों को मास्क पहनना अनिवार्य नहीं है।

6/“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल

स्टेप्स -1: मास्क पहनने से पहले अपने हाथ धोएँ।

स्टेप्स -2: मास्क लगाते और उतारते समय केवल बैंड या टाई को स्पर्श करें।

स्टेप्स -3: सुनिश्चित करें कि मास्क आपकी नाक, मुँह और दुड्डी को ढकने के लिए फिट बैठता है। यदि आप उन क्षेत्रों को कवर करने के लिए मास्क को समायोजित करते हैं, तो पहले और बाद में अपने हाथ धो लें।

स्टेप्स -4: सुनिश्चित करें कि आप अपने मास्क के माध्यम से सांस ले सकते हैं और आराम से बात कर सकते हैं।

स्टेप्स -5: प्रत्येक उपयोग के बाद मास्क को धो लें। यदि मास्क डिस्पोजेबल है, तो उसे गंदे या क्षतिग्रस्त होने पर कूड़ेदान में फेंक दें।

मास्क पहनने के दौरान क्या-क्या सावधानी बरतनी चाहिए?

- ✓ यदि आप मास्क को स्पर्श कर लेते / लेती हैं, तो अपने हाथों को तुरंत साबुन से धोएँ या सैनिटाइज करें।
- ✓ मास्क को अपनी गर्दन से न लटकाएँ।
- ✓ मास्क उतारने के लिए पहले अपने हाथों को धोएँ या सैनिटाइज करें।
- ✓ कान के फंदों को पकड़कर या गाँठ को खोलकर अपने मास्क को सावधानी से हटाएँ।
- ✓ अन्य लोगों के साथ फेस मास्क साझा न करें।

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/7

मास्क पहनने का सही और गलत तरीका



नोट: 2 वर्ष से कम आयु के बच्चों को मास्क पहनना अनिवार्य नहीं है।

कोविड -19, फ्लू या सर्दी के लक्षण को कैसे समझे?

लक्षण	कोविड -19	फ्लू	सर्दी
सूखी खांसी	√√√	√√√	√
बुखार	√√√	√√√	√
नाकबंद/बहना	-	√√	√√√
गले में खराश	√√	√√	√√√
सौंस में दिक्कत	√√√	-	-
सरदर्द	√√	√√√	-
बदनदर्द	√√	√√√	√√√
छींक आना	-	-	√√√
थकावट	√√	√√√	√√
दस्त	√√	√√	-

8/“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल

नोट:

- √ बार-बार - √√√
- √ कभी - कभी- √√
- √ बहुतकम- √
- √ दुर्लभ - -

घर पर कौन-कौन सी चीजें रखनी आवश्यक है इस वक्त पर?

इस वक्त पर आप अपने घर पर कुछ जरूरी चीजें (कोरोना किट) रख सकते हैं जिसकी मदद से आप अपने शरीर की वर्तमान स्थिति के बारे में पता लगा सकते हैं अथवा कोविड -19 बीमारी का घर पर इलाज कर सकते हैं। जैसे की:



1. पल्स ऑक्सीमीटर (शरीर में ऑक्सीजन, हार्ट व रेस्परेटरी रेट नापने का यन्त्र)

2. थर्मामीटर
(बुखार नापने का यन्त्र)



3. सैनिटाइजर

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/9



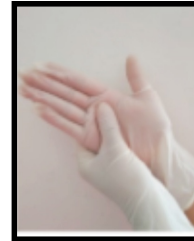
4. हाथ धोने के लिए साबुन

5. पैरासिटामोल (650mg)



6. मास्क

7. दस्ताने



8. तौलिया

10/“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल

कोविड टेस्ट किसे और कब कराना चाहिए?

अगर किसी व्यक्ति को बुखार के साथ खांसी, छाती में दर्द, स्वाद व सुगंध का पता ना चलना, श्वास संबंधित परेशानी सांस फूलना, दस्त जैसे अन्य लक्षण है या फिर उस व्यक्ति ने देश-विदेश के किसी ऐसे स्थान की यात्रा की है जो की कोविड हॉटस्पॉट है तो उन्हें तुरंत अपनी कोविड जाँच करवानी चाहिए लेकिन जाँच की रिपोर्ट आने तक का इंतजार ना करें, अपने आप को घर के अन्य सदस्यों से पहले ही आइसोलेट (अलग) कर ले।

हमें कौन सा कोविड टेस्ट कराना चाहिए?

कोविड-19 की जाँच के लिए दो टेस्ट उपलब्ध है। एक है आर.टी.पी.सी.आर और दूसरा है एंटीजन टेस्ट। इन दोनों टेस्ट की जाँच के लिए नाक या गले से एक स्वाब स्टिक के माध्यम से सैंपल लिया जाता है।

एंटीजन टेस्ट का परिणाम आने में 15 से 20 मिनट लगते हैं जबकि आर.टी.पी.सी.आर का परिणाम 24 से 48 घंटे के अंदर आ जाता है।



नाक से सैंपल लेते



गले से सैंपल लेते

क्या कोविड रिपोर्ट नेगेटिव आना कोविड-19 ना होने का पक्का प्रमाण है?

कुछ मामलों में कोविड टेस्ट नेगेटिव होने के बावजूद भी कोरोना संक्रमण हो सकता है। अगर आपको कोरोना के लक्षण महसूस हो रहे हैं लेकिन आपकी रिपोर्ट नेगेटिव है तो आप अपने आपको आइसोलेट ही रखें और कोविड-19 प्रोटोकॉल के तहत चिकित्सक की सलाह लें।

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/11

कोविड जाँच कराने से घबराएं नहीं?

अधिकतर ऐसा पाया गया है कि लोग कोविड के प्रारंभिक लक्षणों को नजरंदाज करते हैं और जब तक उनके लक्षण गंभीर रूप नहीं ले लेते, वे जाँच करवाने से कतराते हैं जिसके परिणामस्वरूप यह बीमारी गंभीर रूप ले लेती हैं। अगर आपको कोविड से संबंधित कोई भी लक्षण है तो जल्द से जल्द अपनी जाँच अवश्य करायें। लक्षण दिखने पर समय से जाँच कराना आपके और समाज के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है। अगर शुरुआत में ही किसी व्यक्ति के कोविड संक्रमित होने का पता चल जाता है तो, इस बीमारी से संबंधित घातक परिणामों से बचा जा सकता है।

कोविड -19 पॉजिटिव होने पर क्या करें?

कोविड पॉजिटिव होने पर क्या करें?

कोविड-19 से लड़ने के लिए उसे समझने की आवश्यकता है, अगर आप कोविड-19 से संक्रमित पाए जाते हैं तो घबराएं नहीं। कोविड-19 के प्रारंभिक लक्षण सामान्यतः साधारण फ्लू के समान होते हैं जो आमतौर पर बिना किसी विशेष उपचार के ठीक हो जाते हैं। आपका परेशान (पैनिक) होना आपके शरीर के लिए नुकसानदेह साबित हो सकता है।

कोविड-19 की रिपोर्ट पॉजिटिव आते ही अपने आप को घर के अन्य सदस्यों से अलग कर ले और निम्नलिखित बातों का ख्याल रखें :

- अपने आप को घर के एक ऐसे हवादार कमरे में आइसोलेट करें, जहाँ घर के अन्य सदस्य ना आते जाते हों।
- यदि आपकी कोविड-19 रिपोर्ट पॉजिटिव है लेकिन आपको इससे संबंधित कोई लक्षण नहीं है तब भी आपको भारत सरकार द्वारा दिये गए निर्देशों के अनुसार कम से कम 10 दिनों के लिए घर के अन्य सदस्यों से अपने आप को अलग कर लें।
- यदि आपको कोविड-19 से संबंधित लक्षण नहीं हैं, तो इसके लिए कोई अतिरिक्त दवाई लेने की आवश्यकता नहीं है, उचित मात्रा में पानी व सुपाच्य भोजन लें व खूब आराम करें।
- हर 2 से 3 घंटे में पल्स ऑक्सीमीटर के द्वारा ऑक्सीजन सेचुरेशन लेवल नापते रहें, ध्यान रहे कि आपका ऑक्सीजन लेवल 94 से कम नहीं होना चाहिए

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/13

- लक्षण रहित व्यक्ति अपनी दिनचर्या में प्राणायाम अथवा योग को शामिल कर सकता है।
- कोविड-19 से संबंधित लक्षणों के आधार पर कुछ दवाइयों का उपयोग कर सकते हैं- जैसे तेज बुखार आने पर पेरसिटामोल -650mg (दिन में अधिकतम चार गोलियां) व खांसी व नाक बहने पर लिबो- सिट्रीजीन-5mg (एक गोली रात में सोते वक्त) ले सकते हैं।
- दिन में कम से कम एक या दो बार गुनगुने पानी से गरारा करें व भाप अवश्य लें।
- यदि आपको सांस लेने में कठिनाई हो रही है और आपका ऑक्सीजन सैचुरेशन लेवल 94 से कम हो गया है तो एकदम से घबराएँ नहीं, पेट के बल लेट कर (प्रॉनिंग) सांस लेने की कोशिश करें व तुरंत नजदीकी अस्पताल में संपर्क करें।
- अगर आपको 5 दिन के पश्चात भी सांस लेने में दिक्कत, बुखार व खांसी जैसे लक्षण रहते हैं तो तुरंत अपने नजदीकी चिकित्सक को संपर्क करें। सांस लेने पर अगर कठिनाई ज्यादा है तो आप बुएडोसीनाइड इन हेल्स का दिन में दो बार, अधिकतम 5 दिन तक प्रयोग कर सकते हैं।



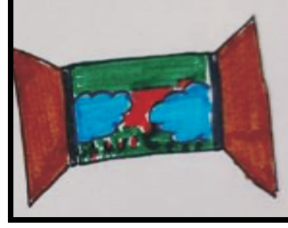
प्रॉनिंग

- संक्रमण के शुरुआती 5 दिन अत्यंत महत्वपूर्ण है, जितना हो सके उतना आराम करें व अपने खाने-पीने का अत्यंत ध्यान रखें।

14/“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल

- अपने आप को घर के अन्य सदस्यों से अलग कर लें एवं अपने पास के स्वास्थ्य अधिकारी के कार्यालय की टीम से संपर्क करें जो आपकी जांच करने के बाद बताएंगे कि आप होम आइसोलेशन में रह सकते हैं या नहीं। अगर आप पहले से किसी बीमारी से ग्रस्त हैं, तो इस बारे में अपने डॉक्टर को जानकारी जरूर दें।

होम आइसोलेशन में रह रहे मरीजों के लिए आवश्यक निर्देश



हवादार कमरा

- ❖ घर में कोरोना संक्रमित व्यक्ति को एक अलग हवादार कमरा जो की शौचालय के साथ जुड़ा हो उसका प्रयोग करना चाहिए। अपने कमरे की खिड़कियां खुली रखें ताकि आपका कमरा हमेशा वातानुकूलित रहें।

- ❖ कृपया होम आइसोलेशन के दौरान कमरे में ही रहें, घर के अन्य कमरों में ना जाएं, दरवाजे, खिड़कियां, टेबल जैसी चीजों को छूने से बचें।



होम आइसोलेशन

- ❖ यदि संभव हो तो मास्क हमेशा पहनकर रखें। डिस्पोजेबल मास्क को 8 घंटे तक उपयोग करने के बाद 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट घोल में 20 मिनट



मास्क पहने

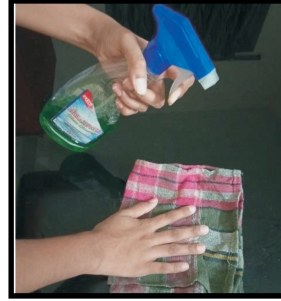
के लिए डाल दें, इस तरह कीटाणु रहित करने के बाद ही मास्क को एक बंद कूड़ेदान में फेंक दें तथा कपड़े के मास्क को साबुन से धो कर दोबारा इस्तेमाल कर सकते हैं।

- ❖ खांसते वक्त हमेशा मुँह रुमाल या कोहनी से ढककर खांसे।



मुँह ढककर खांसे

- ❖ खूब आराम करें, किसी भी स्थिति में शरीर में पानी की कमी ना होने दें। हाइड्रेशन बनाए रखने के लिए जरूरी है कि तरल पदार्थ जैसे सूप, पानी, जूस इत्यादि पीते रहें।
- ❖ हाथों को साबुन से कम से कम 40-60 सेकंड तक धोएं या एल्कोहलयुक्त सैनिटाइजर से साफ करें।
- ❖ अपना ऑक्सीजन लेवल व तापमान हर 2 से 3 घंटे में नापते रहें। वह किसी भी अनअपेक्षित परिणाम की सूचना तुरंत अपने चिकित्सक को दें।
- ❖ घर के अन्य लोगों के साथ व्यक्तिगत वस्तुओं जैसे बर्तन, तौलिया आदि को साझा ना करें।
- ❖ आपके कमरों में वह वस्तु जिन्हें बार-बार छुआ जाता है जैसे टेबल, दरवाजे का हैंडल, मोबाइल फोन, कंप्यूटर, रिमोट आदि को बार-बार सैनिटाइजर/डिसइंफेक्टेंट का उपयोग करके साफ करते रहें।



सतह की सफाई

- ❖ डॉक्टर के निर्देशों का पालन करें अथवा दवाइयां नियमित लेते रहे। अगर आप अन्य बीमारियों से ग्रस्त हैं और दवाइयां लेते हैं तो डॉक्टर की सलाह जरूर लें।
- ❖ मरीज अपनी दिनचर्या में पौष्टिक भोजन के साथ-साथ प्राणायाम, योग एवं व्यायाम सम्मिलित करें।

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/17

होम आइसोलेशन कर रहे मरीजों की देखभाल कर्ता के लिए आवश्यक निर्देश

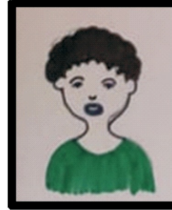
- ❑ देखभाल कर्ता शारीरिक रूप से स्वस्थ होना चाहिए और उम्र 18 से 55 वर्ष के बीच होनी चाहिए।
- ❑ देखभाल कर्ता डायबिटीज, हाईब्लडप्रेसर, हृदय रोग, अस्थमा, फेफड़ों या लिवर के रोग से ग्रसित न हो।
- ❑ मरीज या मरीज के वातावरण के संपर्क में आने के बाद हाथों को अच्छे से साबुन से धोयें।
- ❑ कोरोना संक्रमित व्यक्ति द्वारा उपयोग की गई वस्तुओं के सीधे उपयोग में आने से बचें।
- ❑ मरीज का भोजन उसके कमरे के बाहर तक पहुंचा दें और यह सुनिश्चित करें कि भोजन देते समय खुद मरीज के सीधे संपर्क में ना आएँ और हमेशा उनकी प्लेट, चम्मच और बर्तनों को पकड़ते समय डिस्पोजेबल दस्ताने का इस्तेमाल करें।

खतरे के क्या संकेत हैं जो दर्शाते हैं कि आपको तुरंत चिकित्सक से सलाह की आवश्यकता है?

ऑक्सीजन सैचुरेशन
94% से कम



होठों का नीला



चक्कर आना



सांस लेने में दिक्कत



कोविड -19 संक्रमण खतरे के क्या संकेत



चिकित्सक से संपर्क करें

छाती में दर्द



कोविड-19 से संक्रमित मरीज को भेदभाव या कलंक का आधार ना बनाएं
महामारी के दौरान बीमारी से ग्रसित लोगों को भेदभाव, अलग व्यवहार और हानि की स्थिति का अनुभव हो सकता है। इससे मरीज के परिजनों को मानसिक परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। इस भेदभाव के कारण लोग अपने

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/19

लक्षण के बारे में जानकारी साझा करने से कतराते हैं। फलस्वरूप इस बीमारी की समुदाय में फैलने की संभावना बढ़ सकती है।

क्या करें?

- ✓ यह हमारे अपने हैं। उनके साथ अच्छा व्यवहार करें और सामाजिक सौहार्द बना कर रखें।
- ✓ यह संक्रमण ठीक हो सकता है, यह विश्वास दिलाएं और संक्रमित लोगों को मानसिक रूप से सहयोग करें।
- ✓ कोविड-19 किसी को भी हो सकता है, लोगों से बात करें उनकी बातों को सुने, वह कैसा महसूस कर रहे हैं यह भी जाने।

क्या ना करें ?

- ✓ वायरस के साथ किसी समुदाय विशेष का नाम ना जोड़ें।
- ✓ अफवाहों को ना फैलाएं।
- ✓ कोविड ग्रसित व्यक्ति की रिपोर्ट नेगेटिव आ जाने पर या पूर्णतः स्वस्थ हो जाने पर (आइसोलेशन समाप्त करने पर) वह व्यक्ति कोरोना नेगेटिव आने पर एवं स्वस्थ होने के बाद मरीज संक्रमण नहीं फैला सकता, तो उनसे डरें नहीं उनका सहारा बनें।
- ✓ स्वास्थ्यकर्मियों से भेदभाव ना करें बल्कि उन्हें उनकी निःस्वार्थ सेवा के लिए आदर व सम्मान दें।

क्यों शुरू के 5 दिन महत्वपूर्ण है?

कोरोना से संक्रमित व्यक्ति में पहले 5 दिन का समय सबसे अधिक महत्वपूर्ण होता है, शरीर में कोरोना वायरस के प्रवेश के बाद यह बहुत तेजी के साथ अपनी संख्या बढ़ाना शुरू करता है जिससे शरीर की प्रतिरक्षक क्षमता कम हो जाती है।

इसके बाद यह सबसे पहला हमला हमारे फेफड़ों पर करता है, जिसके कारण सांस लेने में दिक्कत होने लगती है, साथ ही गंध का पता न लगना, स्वाद ना आना जैसे दिक्कत भी सामने आती हैं। शुरुआत के 5 दिनों में स्टेरॉयड, एंटीबायोटिक का प्रयोग ना करें और किसी भी प्रकार की जांच जैसे सी.टी स्कैन या खून की जांच बिल्कुल ना कराएं।

स्टेरॉयड कब लें?

स्टेरॉयड हमेशा चिकित्सक के परामर्श के बाद ही लेनी चाहिए। इनका सेवन कभी भी स्वयं बिना चिकित्सक के सलाह के नहीं करना चाहिए क्योंकि इसके कारण आपके शरीर पर कई दुष्प्रभाव हो सकते हैं। संक्रमण के प्रथम 5 दिनों में स्टेरॉयड सेवन बहुत नुकसानदेह साबित हो सकता है।

कोविड-19 की जटिलताएं क्या हैं? और उन से कैसे निपटें?

आमतौर पर कोविड-19 के लक्षण बहुत सामान्य फ्लू जैसे होते हैं लेकिन अगर आपको पहले से ही कोई गंभीर बीमारी है तो स्वास्थ्य संबंधी जटिलताएं पैदा हो सकती हैं, जिससे मृत्यु होने का खतरा होता है। वृद्ध लोग और ऐसे लोग जिन्हें पहले से गंभीर बीमारियां जैसे डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, कैंसर या टी.बी. जैसी बीमारियाँ हैं उन्हें इसका का खतरा ज्यादा है।

पोस्ट कोविड कॉम्प्लिकेशंस

पोस्ट कोविड कॉम्प्लिकेशंस क्या होते हैं? क्या 14 दिन के बाद व्यक्ति पूर्णतः स्वस्थ हो जाता है?

आमतौर पर कोरोना के लक्षण 14 से 15 दिन तक ही रहते हैं लेकिन अगर आप के लक्षण कोरोना संक्रमण के 3 से 4 हफ्ते के बाद भी जारी रहते हैं तो उन्हें पोस्ट कोविड-19 कॉम्प्लिकेशंस कहते हैं। इन कॉम्प्लिकेशंस को निम्न वर्गों में बांटा गया है जैसे अगर आप के लक्षण 3 से 4 हफ्तों तक रहते हैं तो उन्हें “एक्यूट सिम्पटम्स” कहते हैं। अगर यही लक्षण 12 हफ्तों तक रहते हैं तो उन्हें “सब-एक्यूट या ओंगोइंग सिम्पटम्स” कहते हैं परंतु अगर यही लक्षण 12 हफ्तों से अधिक दिनों तक शरीर में दिखाई देते हैं तो उन्हें “पोस्ट-कोविड सिंड्रोम” कहा जाता है।

इस दौरान शरीर में निम्नलिखित परेशानियां सामने आ सकती हैं:

- सांस लेने में कठिनाई
- खांसी
- स्वाद और गंध का पता ना चलना
- थकान, शरीर व जोड़ों में दर्द
- नींद पूरी ना होना
- याद करने अथवा ध्यान लगाने की क्षमता कम होना

- आंखों की रोशनी में कमी
- खड़े होने पर चक्कर आना और कुछ लोगों में म्यूकर माइकोसिस होना।

पोस्ट-कोविड-19 सिंड्रोम क्या है?

जब आपके कोरोना के लक्षण 12 हफ्तों से ज्यादा रहें और वह किसी और वैकल्पिक निदान (डायग्नोसिस) के द्वारा ना समझाएं जा सके, उन्हें हम पोस्ट-कोविड-19 सिंड्रोम कहते हैं। इसमें थकान, सांस लेने में दिक्कत, सोचने-समझने की शक्ति में फर्क आता है। अगर यह लक्षण लंबे समय तक रहते हैं तो यह विभिन्न अंग प्रणालियों पर भी असर डालते हैं जिसके कारण इम्यून सिस्टम कमजोर होने लगता है और शरीर की प्रतिरक्षा क्षमता कम हो जाती है। पोस्ट कोविड-19 सिंड्रोम में खून का थक्का जमना, घबराहट होना जैसे लक्षण भी सामने आते हैं जिसे “लॉन्ग कोविड” के नाम से भी जाना जाता है।

पोस्ट कोविड-19 सिंड्रोम निम्न गंभीर बीमारियों के कारण ज्यादा घातक हो सकता है

- फेफड़ों में अकड़न होना जिससे सांस लेने और रक्त-प्रवाह में कठिनाई होती है (इन्टरस्टीशियल लंग डिजीज)
- हृदय की धड़कनों का अनियमित होना (कार्डियक एरिथमिया)
- हृदय की स्तर/ परत में सूजन (पेरिकार्डियाइटिस)
- यकृत में सूजन (हेपेटाइटिस एंड अबनॉर्मल लिवर एंजाइम)
- रिनल इम्पैयरमेंट (गुदों का खराब होना)
- एलर्जी एंड एनाफायलैक्सिस
- सोचने समझने की क्षमता में असर होना (न्यूरोपैथी एंड न्यूरोकॉग्निटिव डिजीज)
- आवाज में परिवर्तन व विकृति (डिस्फोनिया)

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/23

विभिन्न अंग प्रणाली पर कोविड-19 के पड़ने वाले प्रभाव

गुर्दा

एक्यूट किडनी इन्फ्लेमेंटरी रिएक्शन, कोविड-19 के समय या उससे ठीक होने के बाद भी पाया गया है जो कि दवाइयों के दुष्प्रभाव से होता है और ऐसा भी पाया गया है कि कुछ मरीजों में 6 महीने के बाद ग्लोमेरुलस फिल्ट्रेशन रेट (GFR) कम हो गया है।

एंडोक्राइन

कोविड-19 से ठीक होने के पश्चात कुछ मरीजों में पाया गया है कि उनके मधुमेह ने और भयावह रूप धारण कर लिया है व ऐसे मरीज जिन्हें पहले मधुमेह की समस्या नहीं थी उन्हें भी मधुमेह हो गया है। कुछ मरीज जो कोविड-19 से ठीक हुए हैं उन्हें थायरॉइड हार्मोन में अनियमितता और बोन डी-मिनरलाइजेशन जैसे दिक्कतों का भी सामना करना पड़ा है।

गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल

पेट में मौजूद माइक्रोबायोम में बदलाव होना व अवसरवादी बैक्टीरिया और जीवाणुओं की संख्या में बढ़ोतरी होना।

डर्मेटोलॉजी / इंटेगुमेंटरी सिस्टम

बालों का झड़ना व पतला हो जाना आम तौर पर कोविड-19 मरीजों में पाया गया है।

रक्त संबंधी

कोविड-19 से ठीक हुए 5% मरीजों में खून का थक्का जमने जैसी समस्या सामने आई है।

कार्डिओवैस्कुलर

धड़कन का तेज होना, सांस लेने में दिक्कत होना, छाती में दर्द, मायोकार्डियल फाइब्रोसिस, एरिथ्रमिया, व हृदय की मांसपेशियों का कमजोर होना जैसी दिक्कतें सामने आई हैं। पहले से ही हृदय से संबंधित बीमारियों से ग्रस्त

मरीजों को किसी भी लक्षण को अनदेखा नहीं करना चाहिए व डॉक्टर के परामर्श से तुरंत इलेक्ट्रोकार्डोग्राफी (ई.सी.जी) या इकोकार्डोग्राफी करा लेना चाहिए।

हार्ट अटैक के चेतावनी संकेत

- छाती में दर्द और दबाव होना
- सिर दर्द अथवा सिर का भारी होना
- पसीने आना व थकान होना
- सांस लेने में थोड़ी दिक्कत होना
- एक या दोनों तरफ के हाथों में दर्द होना
- कंधे, गले या जबड़े में दर्द होना

न्यूरोसाइकाइट्रिक

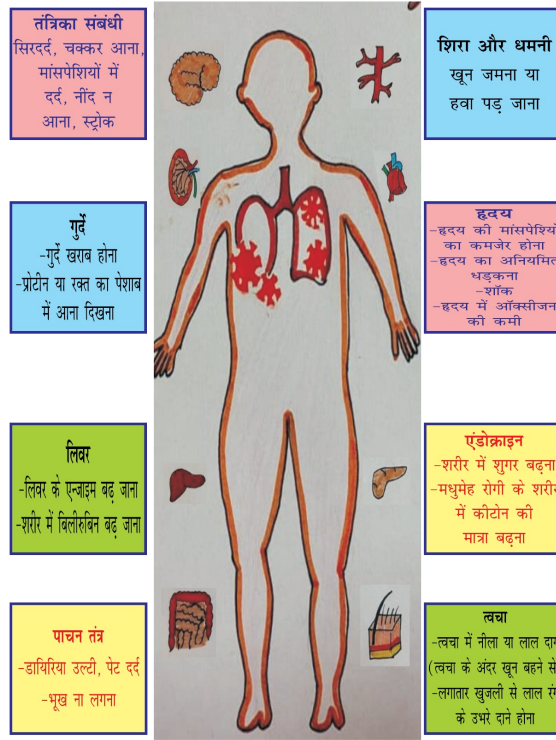
पहले से अधिक थकान होना, सोचने व समझने की शक्ति में कमी आना, फैसला लेने में परेशानी होना, बेचैनी, डिप्रेशन व नींद संबंधित परेशानी जैसे लक्षण सामने आए हैं।

स्ट्रोक के चेतावनी संकेत

- * मुंह, हाथ व पैर का कमजोर होना
- * चक्कर आना व संतुलन ना बन पाने के कारण चलने में दिक्कत होना
- * अचानक से सिर में दर्द होना
- * देखने में परेशानी होना
- * बोलने और समझने में उलझन होना

पोस्ट कोविड-19 सिंड्रोम से उबरने के लिए जल्द से जल्द मरीज का पुनर्वास व मरीज को उपचार संबंधित देखभाल में शामिल कर उन्हें प्रोत्साहित करना बहुत ही कारगर साबित हुआ है।

विभिन्न अंग प्रणाली पर पड़ने वाले पोस्ट कोविड-19 सिंड्रोम के प्रभाव



पोस्ट कोविड समस्याओं का समाधान- योग एवं व्यायाम

पोस्ट-कोविड रिहैबिलिटेशन

जैसा की हम जानते हैं की कोविड पॉजिटिव से रिकवर होने के 12 हफ्ते बाद भी कुछ लक्षण रह जाते हैं, जिन्हे हम पोस्ट-कोविड सिंड्रोम कहते है। इनके बारे में पहले बात की है। आइए अब बात करते हैं की पोस्ट कोविड सिंड्रोम से कैसे निजात पा सकते है।

प्रशिक्षण और चिकित्सा के माध्यम से किसी भी बीमार व्यक्ति के जीवन में स्वास्थ्य एवं खुशहाली लाने की प्रक्रिया को रिहैबिलिटेशन कहते हैं।

कोविड-19 संक्रमण के बाद रिहैबिलिटेशन क्यों महत्वपूर्ण है?

कोविड संक्रमण के बाद हमारे शरीर में बहुत दिक्कतें हो जाती है। अतः इन सब दिक्कतों से आराम पाने के लिए रिहैबिलिटेशन इम्पोर्टेंट हो जाता है। कोविड संक्रमण के बाद होने वाली दिक्कतें निम्नलिखित हैं:

- सांस लेने में तकलीफ।
- फेफड़ों का कमजोर होना।
- तनाव या मानसिक रूप से अस्वस्थ रहना।
- मांसपेशियों में दर्द होना।

कोरोना संक्रमण से ठीक होने के बाद ध्यान देने वाली विशेष बातें।

- पर्याप्त व अच्छी गुणवत्ता की नींद लें।
- पर्याप्त स्वस्थ भोजन करें और खूब पानी पिएं।

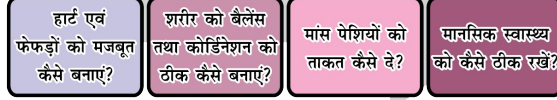
“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/27

- शारीरिक रूप से सक्रिय रहें।
- सामाजिक रूप से जुड़े रहें।
- आराम दायक गतिविधियाँ करें।
- नियंत्रित ब्रीथिंग एक्सरसाइज करें।
- धीरे-धीरे अपनी दैनिक क्रियाओं, व्यायाम या अपने शौक में भागीदारी बढ़ाएं।



कोविड-19 रिहैबिलिटेशन

रिहैबिलिटेशन में हम मुख्यतः चार चीजों पर ध्यान केंद्रित करेंगे। जैसे की :



1) हार्ट एवं फेफड़ों को मजबूत कैसे बनाएं?

अपने हृदय को मजबूत करने के लिए सहनशक्ति बढ़ाने वाली क्रियाओं में हिस्सा लें, जैसे पांच मिनट तक ऐसी गति से चलना जिसके साथ आप निरंतर 5 मिनट तक बिना रुके चल सकें। प्रतिदिन दो से तीन बार इस गति से चलने का प्रयास करें।

धीरे- धीरे इन क्रियाओं का समय बढ़ा दें जैसे पांच के बजाय दस मिनट तक बिना रुके चलने का प्रयास करें और इसके बाद 35 से 40 मिनट तक चलने का प्रयास करें हर हफ्ते अपने ब्लड प्रेशर की जांच कराएं।



ब्रिस्क वाकिंग

साइकिल चलाना



फेफड़ों को मजबूत करने के लिए निम्न व्यायाम (एक्सरसाइजेज) कर सकते हैं:

□ पीठ के बल लेटकर गहरी सांस लेना

पीठ के बल लेटकर गहरी सांस लेने से फेफड़ों की कार्य क्षमता बहाल होती है। नाक से सांस लेना डायफ्राम को मजबूत करता है और तंत्रिका तंत्र को बहाली और विश्राम के मोड में काम करने को प्रोत्साहित करता है। दर्शाये गए चित्र के अनुसार पीठ के बल लेटें, अपने होंठों को बंद करे व जीभ को तालु पर लगाकर 1 मिनट तक गहरी सांस लें और नाक के द्वारा आराम से सांस को बाहर निकालें।

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/29



डायाफ्रामेटिक ब्रीथिंग एक्सरसाइज (लेटकर)



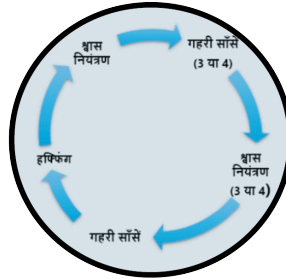
डायाफ्रामेटिक ब्रीथिंग एक्सरसाइज (बैठकर)

- कुर्सी पर सीधे बैठकर हम्मम्म की आवाज गुनगुनायें, यह शरीर को शांत करने व आराम महसूस करवाने में लाभदायक है।
- लिपब्रीथिंग एक्सरसाइज
 - कुर्सी पर एक आरामदायक स्थिति में बिना किसी रुकावट के बैठना।
 - नाक से लंबी गहरी सांस अंदर लें ताकि पेट में रखे हाथ बाहर को निकले।
 - होठों से सांस बाहर छोड़ें जैसे कि कोई सीटी बजा रहा हो।
 - ऐसा 5 से 10 बार करें।

30/“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल



लिप ब्रीथिंग एक्सरसाइज



नियंत्रित ब्रीथिंग-चक्र

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/31



गहरी साँस (डीपब्रेथ)



साँस को रोके (कण्ट्रोल ब्रेथ)



हफिफंग



□ कैंडल ब्लोइंग थेरेपी

मोमबत्ती बुझाने के व्यायाम के लिए नाक के द्वारा लंबी सांस ले व मुंह से सांस छोड़ते समय मोमबत्ती को बुझाएं।

□ बैलून ब्लोइंग थेरेपी

गुब्बारे में फूंक मारने से इंटरकोस्टल मसल्स (मांसपेशियों) पर प्रभाव पड़ता है जिसके कारण डायफ्राम व रिब केज का फैलाव व उठाव होता है जिसके कारण फेफड़ों में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है व कार्बन डाइऑक्साइड की कमी होती है।



□ स्पाइरोमीटर एक्सरसाइज

स्पाइरोमीटर का उपयोग गहरी सांस लेने के साथ-साथ सांस छोड़ने दोनों के लिए किया जा सकता है।

- स्टेप 1: आराम से कुर्सी पर या अपने बिस्तर के किनारे पर बैठ जाएं।
- स्टेप 2: अपने स्पाइरोमीटर को सीधे आंखों के स्तर पर सीधा पकड़ें।
- स्टेप 3: माउथपीस को अपने मुंह में रखें और सील बनाने के लिए अपने होठों को उसके चारों ओर कसकर बंद करें।

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/33

- स्टेप 4:** गेंदों को ऊपर उठाने के लिए जितना हो सके अपने मुंह से धीरे-धीरे सांस लें। गेंदों को जितना हो सके ऊपर ले जाने की कोशिश करें। ऐसा 5 बार करें।
- स्टेप 5:** अब स्पाइरोमीटर को उल्टा कर दें और बॉल्स को फिर से ऊपर उठाने के लिए माउथपीस में सांस छोड़ें।



स्पाइरोमीटर

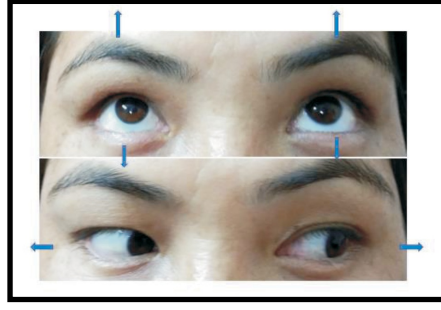
2) शरीर का बैलेंस तथा कोर्डिनेशन को ठीक कैसे बनाएं?

वेस्टिबुलर सिस्टम शरीर के संतुलन को नियंत्रित करता है। अपनी आँखों और सिर को हिलाकर हम इसका संचालन कर सकते हैं। शरीर की संतुलन शक्ति को बढ़ाने के लिए कुछ सरल व्यायाम आगे बताए गए हैं, जिन्हें आप अपने घरों पर आसानी से कर सकते हैं।

1. आँखों को घुमाना : एक जगह बैठकर चारों दिशाओं में देखना।

जैसा कि चित्र में दिखाया गया है किसी भी जगह पर सीधा बैठें और अपने सिर को बिना हिलाए अपनी आँखों की मदद से ऊपर नीचे और दाएं बाएं देखें।

इस प्रक्रिया को 1 मिनट तक करें।



आँखों को घुमाना

2. बैठकर सिर को घुमाना:

जैसा कि चित्र में दर्शाया गया है आप किसी भी कुर्सी पर सीधा बैठें और फिर अपने मुँह को बंद करके नाक से गहरी सांस लें, गहरी सांस लेते वक्त आप ऊपर की ओर देखें और अपने सिर को जितना ऊपर हो सके उतना उठाने की कोशिश करें और फिर, सांस को धीरे से छोड़ें और अपने सिर को नीचे की ओर झुकाएँ और आँखों से नीचे जमीन को देखें।

इस प्रक्रिया को पूरे 30 सेकंड तक दोहराएं।



“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/35

3. सिर को दाएँ और बाएँ हिलाना:

कुर्सी पर सीधा बैठे फिर, मुँह को बंद करके अपनी आँखों से दाएँ देखने पर अपने सिर को दाईं ओर मोड़ें और बाएँ देखने पर अपने सिर को बाईं ओर मोड़ें।
इस प्रक्रिया को पूरे 30 सेकंड तक दोहराएं।



4. कुर्सी पर बैठकर आगे और पीछे की ओर मुड़ना:

कुर्सी पर बैठकर किसी भी वस्तु पर अपना ध्यान पूरी तरह केंद्रित करें और फिर गहरी सांस लेते हुए कुर्सी पर पीछे की ओर जाएं और धीरे से सांस छोड़ते हुए वस्तु पर ध्यान केंद्रित रखते हुए ही आगे की ओर आएँ।

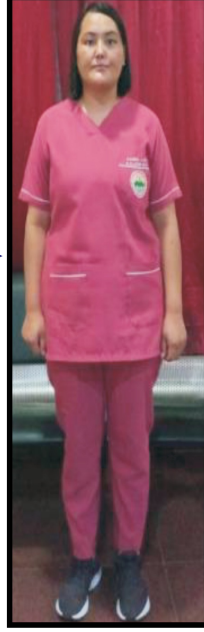
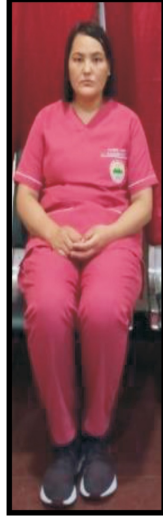


इस प्रक्रिया को 1 मिनट तक दोहराएं।

36/“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल

5. कुर्सी पर बैठे और फिर खड़े हो जाएं:

कुर्सी पर सीधा बैठें, फिर किसी भी वस्तु पर अपना ध्यान पूरी तरह से केंद्रित करके गहरी सांस लेकर पीछे की ओर जाएं और फिर धीरे से सांस छोड़ते हुए आगे की ओर आएँ, उसके बाद कुर्सी से उठकर खड़े हो जाएँ, फिर दुबारा बैठें। इस प्रक्रिया को 1 मिनट तक दोहराएँ।



कुर्सी पर बैठे

खड़े हो जाएं

6. बिस्तर पर करवट बदलें:

पीठ के बल लेटकर अपनी दाईं और देखें और फिर अपने सर को दाईं और मोड़कर दाहिने और करवट ले, एक दो गहरी सांस लें और फिर इस प्रक्रिया को पुनः बाईं और दोहराएँ।

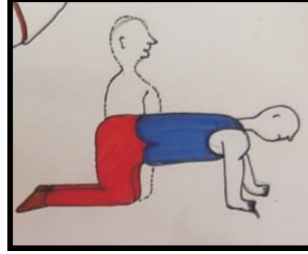
इस प्रक्रिया को 2 मिनट तक दोहराएं।



7. हाथों और घुटनों के बल बैठना:

अपने हाथों और घुटनों के बल जमीन पर बैठें, फिर किसी भी एक वस्तु पर अपना ध्यान पूरी तरह से केंद्रित करके गहरी सांस लें और फिर अपनी पीठ को अपने पैरों की ओर ले जाकर बैठने की कोशिश करें, फिर धीरे से सांस को छोड़ें और अपने प्रारंभिक स्थान पर वापस आएँ और अपने शरीर के वजन को अपने हाथों पर लाने की कोशिश करें।

इस प्रक्रिया को 2 मिनट तक दोहराएं।



3) मांस पेशियों को ताकत कैसे दे?

- व्यायाम, आपकी बीमारी के परिणामस्वरूप कमजोर होने वाली मांसपेशियों को बेहतर बनाने में लाभदायक है।
- रोगी को प्रत्येक व्यायाम को 5-10 दोहराव के साथ प्रतिदिन कम से कम दो बार करने का लक्ष्य रखना चाहिए।
- उस वजन से शुरू करें जिसे 5-10 पुनरावृत्ति के लिए आसानी से सहन किया जा सकता है।
- जैसे-जैसे रोगी व्यायाम से बेहतर होता जाता है, मांसपेशियों को अधिक मेहनत करने के लिए अधिक वजन का उपयोग करें।
- हाथ और पैरों के मांसपेशियों को मजबूत करने वाले व्यायामों का वर्णन नीचे किया गया है। यह किसी भी क्रम में किया जा सकता है। वर्णित

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/39

व्यायामों को करते वक्त अपनी पीठ सीधी रखें और धीरे धीरे व्यायाम को पुनः दोहराते हुए पूर्ण करें।



वजन के साथ कंधे का व्यायाम



वजन के साथ कोहनी का व्यायाम



घुटने का
व्यायाम
(प्रेसिंग)

एड़ी का व्यायाम
(प्रेसिंग)



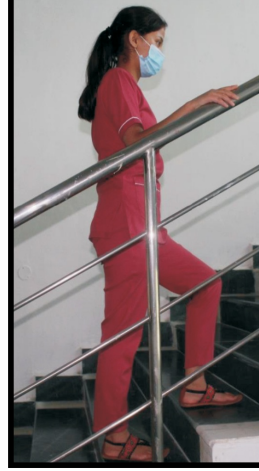
40/“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल

एरोबिक व्यायाम

- ❑ रोगी को प्रत्येक सप्ताह 5 दिन, 20-30 मिनट के लिए फिटनेस व्यायाम करने का लक्ष्य रखना चाहिए।
- ❑ शरीर की तंदुरुस्ती के लिए कुछ व्यायामों का वर्णन नीचे किया गया है।
- ❑ फिटनेस व्यायाम का समय रोगी अपने हिसाब से चयन कर सकता है, लेकिन उसे धीरे-धीरे इसे बढ़ाने का प्रयास करना चाहिए।
- ❑ जो गतिविधियां रोगी अस्वस्थ होने से पहले करने में सक्षम थे उन गतिविधियों के स्तर पर लौटने में कुछ समय लग सकता है, परंतु करने का प्रयत्न करते रहना चाहिए।



चलना



सीढ़ी चढ़ना

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/41

व्यायाम बंद करने और अपने स्वास्थ्य अधिकारी से संपर्क करने का संकेत।

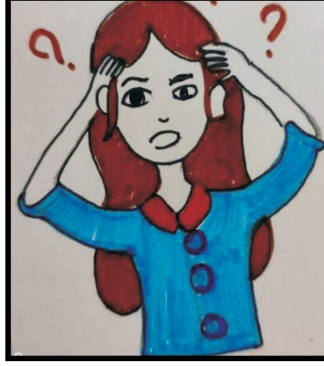
- ❖ जी मचलना या बीमार महसूस करना।
- ❖ चक्कर आना या हल्का सिरदर्द।
- ❖ सांस लेने में परेशानी व ऑक्सीजन की मात्रा में कमी होना (SpO2 < 94%)
- ❖ सीने में दर्द, जकड़न या पसीना आना।
- ❖ हृदय की गति का सामान्य से 20- 30 बीट्स/मिनट ज्यादा होना।

व्यायाम या योग कोविड-19 रिहैबिलिटेशन का एक महत्वपूर्ण भाग है।

पोस्ट कोविड लक्षण-व्यवहारिक एवं मानसिक स्वास्थ्य समाधान

कोरोना महामारी ने हम सबकी जिंदगी को कई मायनों में प्रभावित किया है। कोरोना से जंग लड़ते हुए अब 2 साल से अधिक हो गए हैं और इतने समय में हम में से कई लोगों को बहुत सारी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है चाहे वो वित्तीय समस्याएं हों, शारीरिक हो या भावनात्मक हो। वित्तीय और शारीरिक समस्याओं का हल हम अपनों की मदद से खोज सकते हैं, परंतु जिंदगी के इस पड़ाव में हमारा भावनात्मक और मानसिक रूप से दृढ़ और मजबूत रहना बहुत जरूरी है।

यह स्थिति सामान्य नहीं है क्योंकि इस समय की मांग है की हम लोगों से दूरी बनाए रखें। हम खुद को अकेला और बेसहारा महसूस न करें इसलिए हमें इसका सामना करने के लिए संयम और समझ से काम लेना होगा और न केवल खुद को बल्कि अपनों को भी तनाव से दूर रहने में मदद करनी होगी।



“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/43

तनाव के दुष्प्रभाव



तनाव से बचने के उपाय

कोरोना महामारी गंभीर तथा नई है लेकिन इस पर अभी तक पूर्ण रूप से काबू नहीं पाया गया है। इस कारण लोगों का चिंतित रहना या तनाव में रहना सामान्य है, परंतु इस तनाव तथा चिंता से परहेज के उपाय जानना हमारे लिए आवश्यक है।

लॉकडाउन के महत्व को समझें

लॉकडाउन आप की सुरक्षा के लिए लगाया जाता है, ताकि आप भीड़ से दूर अपने घर पर सुरक्षित रहें। इसमें किसी भी तरह से डर या चिंतित होने कि आवश्यकता नहीं है, याद रखें



कि कोई भी मेडिकल असुविधा होने पर अपने नजदीकी चिकित्सक के पास जाएं।

सामाजिक आइसोलेशन का सामना कैसे करें

घर पर रहना कुछ समय के लिए शांत हो सकता है लेकिन लंबे समय तक रहने से आप ऊब और उदास महसूस कर सकते हैं। खुश और प्रफुल्लित रहने के लिए कुछ उपाय इस प्रकार हैं:

- ❖ व्यस्त रहें तथा एक नियमित कार्यक्रम बनाएं और घर के कार्यों में रुचि लें।
- ❖ अच्छा खाना खाएं और बहुत सारा तरल पदार्थ लें।
- ❖ नकारात्मक भावनाओं से खुद को दूर रखें, इसके लिए संगीत सुनें, किताबें पढ़ें, मनोरंजक टीवी शो देखें, या अपने शौक कि चीजें करें।
- ❖ शारीरिक रूप से सक्रिय रहें और घर में व्यायाम करते रहें।
- ❖ अपने आस पास के लोगों कि मदद करें।
- ❖ बुजुर्ग लोग भ्रमित, खोया और चिड़चिड़ा महसूस कर सकते हैं, उनकी मदद करें और उन्हें उनकी जरूरतें जैसे दवा, दैनिक जरूरतें आदि प्रदान करके उन्हें आराम दें।
- ❖ यदि आपके घर में बच्चे हैं तो उन्हें व्यस्त रखें उन्हें घर के कामों में मदद करने दें और उन्हें नए कौशल सीखने में मदद करें।
- ❖ तथ्यों पर ध्यान दें, अफवाहों को खारिज करें।
- ❖ ज्ञान बुद्धिमता लाता है और जितना अधिक आप किसी चीज के बारे में जानते हैं उतना कम डर लगता है इसलिए केवल विश्वसनीय सरकारी



तनाव मुक्त रहें

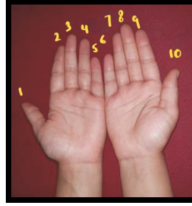
साइटों से ही जानकारी प्राप्त करने का प्रयास करें जैसे कि मिनिस्ट्री ऑफ हेल्थ एंड फैमिली वेलफेयर (MoHFW), वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन (WHO) और इंडियन काउन्सिल ऑफ मेडिकल रिसर्च (ICMR)।

- ❖ ऐसे सोशल मीडिया पोस्ट या सनसनी समाचारों का पालन न करें जो आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं और कभी भी ऐसी कोई खबर साझा न करें जो सत्यापित न हो।
- ❖ कोविड से पीड़ित लोगों और इसके दुष्प्रभावों के बारे में हर समय चर्चा न करते रहें।
- ❖ सरकार द्वारा जारी किए गए सलाहों और दिशा निर्देशों पर टिके रहें।

खुद को इस बात से अच्छे से रूबरू करवाएं सामान्य सर्दी जुकाम कोरोना नहीं है, और कोरोना संक्रमित होने पर चिकित्सालय में भर्ती होना आवश्यक नहीं है। सामान्य लक्षण वाला कोरोना घर पर रहकर सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करके और चिकित्सक द्वारा दिए गए दवाइयों को समय पर लेकर ठीक हो जाता है, चिकित्सालय में भर्ती होने की आवश्यकता सिर्फ उन्हीं लोगों को है जिन्हें कोरोना की वजह से सांस लेने में दिक्कत होती है और जिनका ऑक्सीजन सेचुरेशन (SpO2) 94% से कम है।

भावनात्मक समस्या को संभालना

- ❑ चिंता के समय धीमी गति से सांस लेने का अभ्यास करें, कुछ ऐसा सोचें जिससे आपको शांति का अनुभव हो।
- ❑ जब कभी चिड़चिड़ा महसूस करें तो खुद को डिस्ट्रैक्ट करें जैसे कि 10 से 1 तक उल्टी गिनती करके।
- ❑ अकंठे रहने पर तनावग्रस्त होना या परेशान महसूस करना सामान्य है



उल्टी गिनती करें



अपनों के साथ जुड़ें

इसलिए जितना हो सके
अपनों के साथ ऑनलाइन
जुड़ें, अपने घर वालों के
साथ समय व्यतीत करें।

□ अगर लंबे समय तक चिढ़
या झुंझलाहट महसूस हो रही है तो
चिकित्सा सहायता लेने में शर्म महसूस

न करें।

क्या उचित नहीं है?

- ❖ कोरोना संक्रमित लोगों के साथ भेदभाव न करें, याद रखें उनसे दूरी बनाए रखना जरूरी है, परंतु उन्हें हमारी जरूरत है उन्हें पूर्ण रूप से ठीक होने में सहयोग करें।
- ❖ अगर आप कोरोना संक्रमित हो जाए तो डरे नहीं याद रखें बहुत से लोग संक्रमण के बाद पूरी तरह से ठीक हो जाते हैं चिकित्सक की मदद लें और घबराएं नहीं।
- ❖ कोरोना महामारी के चलते तनाव से बचने के लिए किसी भी तरीके के नशे का सहारा ना लें।

कोरोना संक्रमण से ठीक होने के बाद

जहाँ कोरोना संक्रमण से ठीक होने की खुशी होती है वहीं दूसरी ओर आप कोरोना संक्रमण से ठीक होने के बाद भावनात्मक रूप से कमजोर महसूस कर सकते हैं। आप बहुत से सवालों से परेशान रह सकते हैं - जैसे कहीं ठीक होने के बाद भी दुबारा कोरोना संक्रमण का शिकार तो नहीं होंगे?

अभी भी समाज में बहुत सारे लोग कोरोना संक्रमण के बारे में पूरी तरह से अनभिज्ञ हैं तो हो सकता है कि ठीक होने के बाद भी, आपके समाज में जाने पर लोग आपसे दूरी बनाएं तथा आपको भेदभाव वाली नजरों से देखें तो ऐसे में आपका फर्ज बनता है कि आप उन्हें कोरोना संक्रमण के बारे में सही जानकारी बताएं एवं उनके वहम को दूर करें।

अपनों का ख्याल ना रख पाने का दुख भी आपके मन में हो सकता है तो ऐसी स्थिति में आपको इन चीजों के बारे में न सोचकर अपनी कोरोना से लड़ाई को दूसरे तक पहुंचाना चाहिए और उन्हें बताना चाहिए कि कोरोना से ठीक होना मुमकिन है।

अपने प्रियजनों की स्वास्थ्य समस्याओं को पहचानें ये सब डिप्रेशन के लक्षण हो सकते हैं। जैसे की ढंग से नींद ना आना, ध्यान केंद्रित करने में परेशानी, शराब तंबाकू और नशीले पदार्थों के सेवन में वृद्धि, पहले से मौजूद बीमारी का और गंभीर होना अथवा अकेले गुमसुम रहना।

कोविड -19 और बुजुर्ग आबादी

बुजुर्ग लोग भी उतने ही संवेदनशील होते हैं जितने की बच्चे और इस कारण से उन्हें विशेष प्रेम देखभाल और ध्यान देने की आवश्यकता होती है ताकि वे अलग-थलग या लावारिस महसूस ना करें।



बुजुर्गों कि देखभाल

48/“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल

मानसिक स्वास्थ्य कैसे ठीक रखें ?

अध्ययन में देखा गया है की कोविड रिकवरी के बाद डिप्रेशन, एंजायटी, पोस्ट ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर, थकान, सोचने-समझने की शक्ति में कमी आदि पायी गयी हैं।

मनोवैज्ञानिक समस्या (साइकोलॉजिकल डिस्ट्रेस) के चेतावनी संकेत

- मन की उदासी
- चिंता
- संक्रमण होने का डर
- दैनिक जीवन निभाने में असमर्थता
- नींद और भूख में गड़बड़ी
- चीजों का आनंद लेने की क्षमता में कमी या हानि
- गतिविधि में कमी या बेचैनी महसूस करना
- कम ध्यान / एकाग्रता खराब स्मृति की शिकायतें
- आत्म-सम्मान और आत्म विश्वास की हानि
- असहायता की भावना
- भविष्य की कोई आशा नहीं है
- अस्पष्टी कृत शारीरिक लक्षण
- ऊर्जा में कमी
- मृत्यु की इच्छा
- आत्मघाती विचार या प्रयास

ये सभी लक्षण किसी भी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य के लिए घातक हो सकते हैं। इसलिए अपने स्ट्रेसर (लक्षण) को पहचाने एवं समय पर इसकी चर्चा करें।

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/49

मानसिक स्वास्थ्य को ठीक करने के उपाय

कोविड महामारी के दौरान हम कई संकटों से गुजरें होंगे शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, ऐसे समय में मानसिक तनाव का होना स्वभाविक है। हमें उपरोक्त लक्षणों को पहचानना होगा और इसके बारे में बात करनी होगी। अपने इमोशन को हमेशा शेयर करें। फीलिंग्स को दबाने से आपका तनाव और बढ़ सकता है।

कभी भी अपने आपको जिम्मेदार ना समझें (सेल्फ ब्लेम ना करें), आपके साथ कई लोग रोज-मर्रा की जिन्दगी में मिलते हैं तो आपका दिल का गुब्बारा कहीं भी फट सकता है जिसकी आवाज भी ज्यादा होगी और नुकसान भी।

तनाव को दूर करने के लिए लिप ब्रीथिंग एक्सरसाइज करें

लिपब्रीथिंग एक्सरसाइज

- कुर्सी पर एक आरामदायक स्थिति में बिना किसी रुकावट के बैठ जाएं।
- आँखें बंद कर के पेट पर हाथ रखें।
- नाक से लंबी गहरी सांस अंदर लें ताकि पेट पर रखे हाथ बाहर को निकलें।
- होठों से सांस बाहर छोड़ें जैसे कि कोई सीटी बजा रहा हो।
- ऐसा 5 से 10 बार सांस लेते हुए करें।

50/“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल

बैलून थेरेपी

इस थेरेपी में हम लोगों को बताते हैं की जब गुस्सा या तनाव कम-कम हो तब ही उसको शेयर करके उसका निदान एवं निस्तारण कर देना चाहिए। अन्यथा यह गुस्सा, नाराजगी या फीलिंग को दबाने से गुब्बारे की तरह फूलता जाएगा, आपके वास्तविक स्वभाव में भी परिवर्तन आ सकता है, ध्यान रहे इस अवस्था में आपको कहीं से भी अगर जरा सा भी स्ट्रेस या तनाव आपकी रोजमर्रा की जिन्दगी में मिलता है तो आपका दिल का गुब्बारा कहीं भी फट सकता है जिसकी आवाज भी ज्यादा होगी और नुकसान भी।



बैलून थेरेपी

प्यार एवं रोमांस को जगह दें।

- अपने पार्टनर से अपनी बातें शेयर करें, उनको समझें। आप घर के कामों में भी उनके साथ हाथ बटाये, एक साथ घूमें।
- प्यार एवं रोमांस, तनाव कम करने की बहुत महत्वपूर्ण कुंजी है। प्यार को अपने पार्टनर के साथ एक्सप्रेस करने में संकोच ना करें।
- सामाजिक कार्यों में रूचि रखें। परस्पर समाज के मित्रों, रिश्तेदारों से बातचीत करते रहें। इससे आपका मन स्वस्थ रहेगा।
- आपके पास आज जो भी है, जिंदगी, घर, स्वास्थ्य कुछ भी है उसका शुक्र गुजार रहें। ईश्वर का धन्यवाद करें की उसने आपको इतनी खतरनाक महामारी में भी जीवित रखा।

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/51

कलर थेरेपी

इसमें हम लोगों को बताते हैं की पुराने डरावने एवं तनावपूर्ण यादों में खोये रहने से आपका मानसिक स्वास्थ्य अधिक बिगड़ सकता है बार-बार वो डरावने विचार अगर आपके रोजमर्रा की जिंदगी में हस्तक्षेप कर आपको परेशान कर रहे हैं (जिसे हम पोस्ट टॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर कहते हैं) तो आपको अपने जीवन में नए एवं पॉजिटिव इमोशन को जगह देनी होगी। जिंदगी के पुराने रंग (कलर) को किसी नए रंग में रंग देने से पुराने रंग फीके पड जायेंगे। विचारों की अपनी बहुत बड़ी शक्ति होती है, नए विचार नयी उमंग पुराने विचारों को धीरे-धीरे धूमिल कर देगी। अगर आप हरे रंग के ऊपर से लाल रंग करते हैं तो हरे रंग का अस्तित्व कम होने लगता है।



कलर थेरेपी

पोस्ट कोविड-19 हेयरलॉस (बालों का झड़ना) समाधान

कोविड-19 से ग्रसित मरीजों में रिकवरी के बाद काफी संख्या में हेयरलॉस देखा गया है। अध्ययन के द्वारा ज्ञात हुआ है की यह बालों का झड़ना या हेयरलॉस, पोस्ट कोविड-19 के ग्रसित मरीजों में हो रहा है। इसका मुख्य कारण साइकोलॉजिकल स्ट्रेस, तनाव, सिस्टेमैटिक इम्प्लेन्शन (कोविड-19 वायरस से शरीर में होने वाला रिएक्शन) एवं "ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस" माना गया है।

बहुत से अध्ययन में देखा गया है की कोविड-19 के बाद, मेल पैटर्न हेयरलॉस (आदमियों में गंजापन) प्रेवैलेन्स 31-53 % है जबकि यह महिलाओं में 38% है। यह अस्पताल में भर्ती मरीजों में ज्यादा देखा जा रहा है और इसका डायरेक्ट सम्बन्ध कोविड-19 वायरस से पाया गया है। कोविड-19 रिकवरी के 3-4 महीने के बाद यह बालों का झड़ना स्टार्ट हो जाता है। काफी अध्ययन में देखा गया है की यह कोविड-19 के कारण इम्यून सिस्टम में आयी कमजोरी के कारण है। अतः यह कह सकते हैं की बालों का झड़ना इम्युनिटी के कम होने के कारण होता है।



“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/53

आईये अब हम आपको बालों के उगने और झड़ने के प्रोसेस से अवगत कराते हैं। यह मुख्यतः चार तरह के होते हैं:

- 1) **अनाजन** - यह एक्टिव फेज माना जाता है जहाँ बाल, तेजी से उगते हैं तथा बालों की ग्रोथ 1cm से 28cm तक बढ़ते हैं। यह फेज 2-6 साल तक रहता है।
- 2) **काटजेन** - इस फेज में हेयर फॉलिकल सिकुड़ जाते हैं, बालों की ग्रोथ पहले से कम हो जाती है। 3-5 % बाल इस फेज पर रहते हैं।
- 3) **टेलोजेन** - यह रैस्टिंग फेज है। यह फेज 100 दिन तक रहती है। इस फेज में बाल बिलकुल भी उगते नहीं है और इस फेज पर 25-100 बाल टूटते हैं।

टेलोजेन एफ्फ्लूवियम- डिप्यूज हेयरलॉस का यह मुख्य कारण है। किसी भी प्रकार की लम्बी बीमारी, क्रोनिक इलनेस, स्ट्रेस से भी बाल झड़ते हैं। यह बाल झड़ना टेम्पेरी होता है। और मेडिकल की भाषा में इसको टेलोजेन एफ्फ्लूवियम कहते हैं। लेकिन यह भी है की बीमारी के ठीक होने पर और रिकवरी होने पर या स्ट्रेस के कम होने पर यह बाल झड़ना बंद हो जाता है। कोविड के दौरान साइकोलॉजिकल स्ट्रेस से टेलोजेन एफ्फ्लूवियम हो जाता है। कोविड-19 के कारण अनाजन साइकिल छोटा हो जाता है व टेलोजेन फेज बढ़ जाता है।

हेयरलॉस (बालों का झड़ना) का मैनेजमेंट

जब भी बाल किसी बीमारी की वजह से या स्ट्रेस से झड़ते हैं तो यह आमतौर पर अपने आप ही 6-9 महीने में आ जाते हैं।

कोविड-19 वायरस से शरीर का इम्यून सिस्टम काफी प्रभावित होता है इसलिए आपको चाहिए की आप अच्छा नुट्रिशन लें जिससे की आपका इम्यून सिस्टम सही हो सके। साथ ही माइक्रो नुट्रिएंट्स जैसे की आयरन (आवश्यकता अनुसार), बायोटिन, विटामिन-डी आदि को भी महत्व दें।

54/“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल

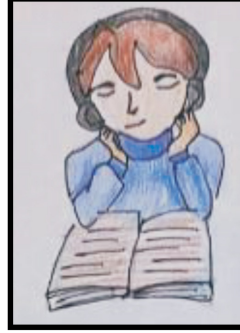
समय-समय पर पिछले अध्याय में बताये गए स्ट्रेस को कम करने वाले उपाय भी करें। ध्यान रहे की कोविड-19 से झड़ने वाले बाल परमानेंट रूप से नहीं झड़ते। इन बालों का झड़ना पोषक तत्वों की कमी, कमजोर इम्युनिटी और कोविड-19 के दौरान होने वाले मानसिक तनाव, चिंता एवं इमोशनल डिस्ट्रेस के आघात से होता है। अतः धैर्य रखें और अपने आपको डी-स्ट्रेस करें।

कोविड-19 और बच्चे

कोरोना संक्रमण के दौरान घर पर बच्चों का पालन पोषण

काम पर नहीं जा सकते, विद्यालय बंद है, पैसे की चिंता सताती है तो ऐसे में तनावग्रस्त और अधिक चिढ़ा हुआ महसूस करना सामान्य है, पर हमें इसे अपने बच्चों और किशोरों के साथ बेहतर संबंध बनाने के अवसर के रूप में देखना चाहिए।

प्रत्येक बच्चे अपने हम उम्र के साथ खेलना पसंद करते हैं इसलिए अभिभावक बच्चों के दोस्त बनकर उनसे बात चीत करें। बच्चों एवं अभिभावकों के लिए ये नाजुक समय है, बच्चों का मन काफी कोमल होता है उनमें किसी भी प्रकार का कोरोना के सम्बंधित डर का प्रवेश होना उनमें लम्बे समय तक एक भय उत्पन्न कर सकता है।



बच्चों का ख्याल रखें

इसलिए अभिभावकों एवं टीचर्स को चाहिए की वो बच्चों को कोरोना के सिम्प्टम के बारे में बतायें तथा इनसे बचने के उपायों को समझाएं और ये बताएं

की हम चाहें तो किसी भी बीमारी को मात दे सकते हैं केवल बचाव एवं जानकारी लेकर।

2-5 साल तक के बच्चों में जरूरी सावधानियां

इस समूह के बच्चे आपस में एक साथ खेल सकते हैं, बातें कर सकते हैं। मुझे लगता है की माता-पिता को बच्चों को एक साथ खेलने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिये अध्ययन में भी देखा गया है की बच्चों में कोविड की बीमारी बहुत गंभीर नहीं पायी गयी है। अतः ध्यान रहे बच्चों में होने वाले मानसिक आघात एवं उनके अकेलेपन का मूल्य इस बीमारी से कई गुना ज्यादा है।

पांच से दस साल तक के बच्चों के लिए सावधानियां

पांच से दस साल तक के बच्चों के सन्दर्भ में अभिवावकों व अध्यापकों दोनों के लिए जरूरी है की वो बच्चों में होने वाले बदलावों के बारे में समझे। बच्चो का गुमसुम होना, किसी से बात ना करना, पढ़ाई में ध्यान न देना, चिढ़-चिढ़ा होना, अकेले जाने में डरना, बच्चों का सिर में लगातार दर्द का बताना, स्कूल में मन का नहीं लगना या फिर स्कूल जाने का मन नहीं करना ये सभी सिम्प्टम्स (लक्षण) तनाव (डिप्रेशन) या पोस्ट ट्रॉमेटिक डिस्ट्रेस डिसऑर्डर के हो सकते हैं। ऐसे कोई भी लक्षण मिलने पर अतिशीघ्र डॉक्टर से संपर्क करें।

दस से उन्नीस साल तक के बच्चों के लिए सावधानियां

दस से उन्नीस साल के बच्चो में अभिवावकों एवं अध्यापकों से अपेक्षा की जाती है की वो बच्चों के साथ एक मित्र की भांति रहें, उनसे उनके विचार के बारे में जाने, उनसे प्रश्न पूछे, उन्हें उनके दोस्तों से बात करने दें, इस समूह के बच्चो में भावनात्मक एवं शारिरिक तथा हार्मोनल परिवर्तन भी होते हैं इन सभी चीजों को ध्यान में रखकर ही इस उम्र के बच्चों से बातचीत करें।

उन्नीस साल से ऊपर (अडोलेसेंट/किशोरावस्था) के बच्चों के साथ कैसा व्यवहार करें?

- कोविड महामारी के चलते बच्चो में पहले से ही काफी तनाव है, ध्यान रहे हमारे आस-पास हो रहे सभी प्रकार के घटना क्रम से वो भी

प्रभावित होते हैं। इसलिए बच्चों को समझाएं की वो सही जानकारी लें, टीवी एवं व्हाट्सएप की जानकारी में विश्वास ना करें।

- अगर उनके मन में कोई सवाल उठता है तो उस बारे में उन्हें सही जानकारी प्रदान करें या उन्हें सही तथ्य को समझने के लिए उचित मार्गदर्शन करें। सच को पूरी तरह ना जानते हुए भी अपने गलत विचारों को उन पर ना थोपें।
- बच्चे जिद्दी हो सकते हैं, इसलिए आप भी जिद्दी ना हों बल्कि उनकी जिद को समझने की कोशिश करें।
- एकदम “ना” कहने से बचें, हो सके तो उनकी आवश्यकता को समझें, उनके दोस्तों को भी समझें। इस उम्र में अधिकांश बच्चे अपने दोस्तों के दबाव में आकर आपसे अपनी जिद मनवाते है तो इसका ध्यान रखें।
- बच्चों के बीच कम्युनिकेशन गैप ना रखें, बातचीत जारी रखें।
- अध्यापक भी इस समय किशोरों को प्रोत्साहित करें उनके स्कूल में अच्छा परफॉरमेंस ना होने पर भी उन्हें समझने की कोशिश करें।
- स्कूल में मन का ना लगना, गुस्सा जल्दी आना, बार बार सर दर्द की शिकायत बताना, नींद नहीं आना, चिढ़ चिढ़ापन होना ये सब लक्षण बच्चों में एंजायटी डिऑर्डर को दर्शाता है। ऐसे लक्षण होने पर बच्चों से बातचीत करें उसका रहस्य समझने की कोशिश करें। उन पर किसी भी चीज का दबाव ना डालें। लक्षण ज्यादा होने पर मनोचिकित्सक से संपर्क करें।



- ❑ बच्चों के लिए दिन भर का समय सारणी बनाएं जिसमें खेल कूद एवं अन्य मनोरंजन की सुविधा मौजूद हो, आप इंडोर गेम जैसे चैस /टेबल टेनिस /कैरम आदि खुद भी अपने बच्चों के साथ खेल सकते हैं।
- ❑ बच्चों के साथ अकेले में समय व्यतीत करें।
- ❑ ये बच्चों को प्यार और सुरक्षित महसूस कराता है और उन्हें दिखाता है कि वो महत्वपूर्ण हैं।
- ❑ प्रत्येक बच्चे के साथ बिताने के लिए अलग समय निर्धारित करें।
- ❑ बच्चों के साथ खेल खेलें नाच गाना करें उन्हें कहानियाँ सुनाएं व अपने बचपन की यादें उनके साथ बांटें।
- ❑ किशोर अवस्था वाले लोगों के लिए ये बहुत मुश्किल समय है उनका मन लगाए रखने के लिए उनके मनपसंद विशेष जैसे की खेल मनोरंजन या उनके दोस्तों के बारे में उनसे बातें करें उनका मनपसंद खाना उनके साथ मिलकर बनाएँ।
- ❑ दिन में कुछ समय अपने बच्चों को टीवी फोन से दूर करें इस मुश्किल समय में उनके लिए कुछ यादगार पल बनाएँ साथ में खेले कूदे घर के काम में उनकी मदद लें और उन्हें नई नई चीजें सिखाएं।
- ❑ अपने बच्चों से उनकी पसंद के बारे में पूछें और उनकी सोच को भी सुनें।
- ❑ बच्चों की उम्र के अनुसार उनके साथ खेल खेलें जैसे कि नवजात बच्चों के साथ खेलते वक्त अलग अलग शक्तें बनाएं और अलग अलग आवाजें निकालकर उनका मनोरंजन करें साथ ही चित्र दिखा कर उन्हें नई चीजें सीखाएं।
- ❑ बच्चे बहुत छोटे और संवेदनशील होते हैं इसलिए जरूरी है हम उन्हें सुने, उनकी तरफ देखें और उन पर पूरा ध्यान दें इससे वो सुरक्षित और खुद को महत्वपूर्ण महसूस करते हैं।

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/59

सकारात्मक रहे और बच्चों के साथ भी सकारात्मक व्यवहार करें

- ऐसा समय जहाँ हमें अलग-अलग उम्र के लोगों के साथ रहना है और उन सबकी जरूरतों को उनके उम्र के अनुसार पूरा करना है। हमारा सकारात्मक रहना थोड़ा मुश्किल है और ऐसे में जायज है कि हम गुस्सा हो सकते हैं, परंतु याद रखें बच्चे उन्हीं बातों को समझते हैं जो उन्हें प्यार से कही गयी हो।
- आप जैसा व्यवहार अपने बच्चों में देखना चाहते हैं उन्हें उस व्यवहार के बारे में बताएं।
- बच्चों से बात करते वक्त सकारात्मक शब्दों का प्रयोग करें और उन्हें किसी भी काम को करने के लिए प्यार से कहें।
- बच्चों से वही बातें कहें जो उन द्वारा कर पाना संभव हो जैसे कि उन्हें दिनभर चुप रहने के बजाय कहे कि जब आप काम कर रहे हो तब वो थोड़ी देर के लिए शांत रहे।
- जब कभी भी आपका बच्चा सकारात्मक व्यवहार करता है तो उनकी प्रशंसा करें।
- किशोर अवस्था वाले बच्चों को उनके दोस्तों से जुड़े रहने और उनकी भावनाओं को आप तक पहुंचाने के लिए प्रोत्साहित करें।

अपने बच्चों के लिए एक निर्धारित समय सारणी बनाएं



बच्चे बहुत छोटे होते हैं और वो सारी चीजें खुद से नहीं कर सकते इसलिए उनके लिए एक सरल और लचीला समय सारणी बनाएं जिसके अनुसार वो अपना दिन भर का काम कर सकें उसमें उन्हें दिनभर में 1 घंटे के लिए व्यायाम करने

60/“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल

के लिए भी समय दें इससे वो तनाव से दूर रहेंगे और मानसिक रूप से भी स्वस्थ रहेंगे। याद रखें आप अपने बच्चों के व्यवहार के लिए एक आदर्श हैं, और आप जैसा व्यवहार अपने बच्चों के साथ करेंगे वो वैसे ही व्यवहार को अपनाएंगे इसलिए अपने बच्चों को हमेशा सही शिष्टाचार सिखाएं और उन्हें हाथ धोने का सही तरीका और कोरोना महामारी से बचने के सही उपाय को मनोरंजक तरीके से बताएं।

बच्चों के गलत व्यवहार करने पर क्या करें ?

जब बच्चे डरे हुए या सीखने से थके हुए होते हैं तो वो सामान्य तौर पर गलत व्यवहार करते हैं और ऐसे में वो हमें बहुत गुस्सा दिला सकते हैं। ऐसे में चिल्लाए नहीं और अपने बच्चों से प्यार से बर्ताव करें।

बच्चों के गलत व्यवहार को समय से पहचानें और उन्हें उसके लिए शांति से समझाएं।

उन्हें पहले से किसी भी गलत काम के दुष्परिणाम के बारे में सकारात्मक रूप से समझाएं ताकि वो किसी भी गलत व्यवहार को अंजाम देने से पहले सोचें।

बच्चों से कोरोना के बारे में कैसे बात करें

- बच्चे पहले से डरे होते हैं, और उन्होंने कोरोना के बारे में पहले से बहुत सी अफवाहें सुनी होती हैं, इसलिए आप अपने बच्चों से इस बारे में बात करने से घबराएं नहीं और उन्हें उनकी उम्र के अनुसार सच्चाई से सारे प्रश्नों के उत्तर दें।
- अपने बच्चों को खुलकर सारे प्रश्न पूछने दें, ये आपको इस बात का अंदाजा देगा कि आपके बच्चे पहले से इस महामारी के बारे में कितना जानते हैं।
- बच्चों से हमेशा सच बोलें।

- आपका बच्चा डरा हुआ या भ्रमित हो सकता है इसलिए हमेशा अपने बच्चे का समर्थन करें और उन्हें उनकी बातें कहने के लिए प्रोत्साहित करें।
- जरूरी नहीं कि हर प्रश्न का उत्तर आपको आता हो इसलिए अपने बच्चों से, इस बात को जाहिर करने में की आप किसी भी विषय के बारे में नहीं जानते घबराएं नहीं ये वो समय है जहाँ आप अपने बच्चों के साथ मिलकर बहुत कुछ नया सीख सकते हैं।
- अपने बच्चे को बताएं कि कोरोना का किसी भी लिंग, उम्र, जाति या भाषा से कोई संबंध नहीं है और उन्हें बताएं कि कोरोना संक्रमित लोगों से भेदभाव नहीं करना चाहिए और उन्हें हमारी देख रेख और संवेदनाओं की जरूरत होती है। अपने बच्चों को कोरोना के लिए काम कर रहे फ्रंटलाइन वर्कर्स की कहानियाँ बताएं और उन्हें बताएं कि कोरोना से डरने की जरूरत नहीं है।
- जब कभी भी बातचीत खत्म करें तो इस बात को सुनिश्चित करें कि आपके बच्चे के मन में किसी भी प्रकार कि नकारात्मक भावना नहीं है।

बच्चों कि ऑनलाइन सुरक्षा

आज के समय में बच्चे और किशोर अपना बहुत सारा समय ऑनलाइन व्यतीत करते हैं। ये कोरोना महामारी जैसे समय में अपनों से जुड़े रहने में बहुत अहम भूमिका निभाता है, परंतु ऑनलाइन रहने के बहुत सारे दुष्परिणाम और खतरे भी हैं जिन्हें हमारा जानना और



अपने बच्चों को बताना बहुत आवश्यक है।

- बच्चों को बड़ों द्वारा यौन उद्देश्यों के लिए प्रशिक्षित किया जाना और बच्चों का हानिकारक सामग्री जैसे कुप्रथा, हिंसा और गलत जानकारी के संपर्क में आना कुछ दुष्प्रभावों में से है।
- बच्चों को इन दुष्प्रभावों से बचाने के लिए जरूरी है कि बच्चों को स्वस्थ और सुरक्षित ऑनलाइन व्यवहार सिखाया जाए। उन्हें इस बात का महत्व बताया जाए कि उन्हें अपनी निजी जानकारी ऑनलाइन किसी को भी नहीं देनी है।
- अपने बच्चों के साथ ऑनलाइन समय बिताएं।
- अपने बच्चों के साथ खुला संचार रखें ताकि वो कोई भी बात आपको बताने से हिचकिचाए नहीं।
- पूरे दिन में बच्चों के लिए एक ऐसा समय निर्धारित करें जब वो इन चीजों से दूर रहें।

खेल खेल में बच्चों को नई चीजें सिखाएं

ऐसे बहुत से खेल होते हैं जो रोमांचक होने के साथ साथ हमे काफी नई चीजें भी सिखाते हैं।

- बच्चों के साथ खेल खेलते वक्त भाषा शब्द गाने और अंकों का प्रयोग करें।
- बच्चों को महान लोगों की कहानियाँ सुनाएं और उन्हें उनके जीवनी से प्रेरित होने के लिए प्रोत्साहित करें।
- बच्चों के साथ ऐसे खेल खेलें जिससे वो कुछ नया सीखें जैसे की किसी पहिली को सुलझाना या पहाड़ा याद करना या कोई याददाश्त बढ़ाने वाले खेल खेलें।

गुस्से पर काबू

हम अपने बच्चों और किशोरों से प्यार करते हैं लेकिन देखभाल करते वक्त, पैसो कि तंगी और कोविड -19 तनाव हमें गुस्सा दिला सकते हैं, इसलिए हमारा ये जानना जरूरी है कि हम गुस्से पर कैसे नियंत्रण बनाए



रख सकते हैं और अपने गुस्से को प्रबंधित कर सकते हैं ताकि हम दूसरे को चोट न पहुँचाएँ।

- बार बार लगभग एक जैसी चीजें आमतौर पर हमें तनावग्रस्त और गुस्सा दिलाते हैं, इसलिए क्रोध को पहले स्थान पर शुरू होने से रोकें।
- थकान तथा नींद पूरी न होना भी तनावग्रस्त होने की एक बहुत बड़ी वजह है इसलिए जब कभी भी परेशान और तनावग्रस्त हो तो हमारा अच्छी नींद लेना और शरीर को आराम देना अति आवश्यक है।
- जब कभी आपको गुस्सा आए तो थोड़ा समय लें और अपनी भावनाओं पर नियंत्रण करने के लिए कहीं और जाएं।
- खुद के लिए समय निकालें अपनों से जुड़े रहे ध्यान करें।

भीड़भाड़ वाले इलाके में या समुदाय में पालन पोषण

- अपने इलाके में कोरोना संक्रमण को रोकने के लिए जारी दिशा निर्देशों के बारे में जानें।
- ज्यादा लोगों के बीच में एकत्रित होने से बचें।
- बच्चों को घर में ही मनोरंजक पर्यावरण प्रदान करें ताकि वो बाहर जाने की ज़िद ना करें।
- रोज व्यायाम करें।

64/“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल

- पौष्टिक आहार खाएं और खूब पानी पियें।
- हाथों की धुलाई अच्छे से करें।

विकलांग बच्चों की देखभाल

- सभी प्रकार के बच्चों को चाहे वो सामान्य हो या किसी भी वजह से विकलांग हों उन्हें भी प्यार, इज्जत और समय की जरूरत होती है।
- अपने बच्चों से सकारात्मक बातें करें।
- उनसे उनकी परेशानियों के बारे में जानें।
- सहायक सहानुभूतिपूर्ण और प्रेमपूर्ण बनें।
- सकारात्मक शारीरिक हावभाव और शब्दों से फर्क



पड़ता है इसलिए सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ आंखों का संपर्क बनाएं, अपने बच्चे के साथ संवाद करने के लिए अपने बच्चे के स्तर पर उतरें। अपने बच्चे को संवाद करने के लिए अपना समय दें, ध्यान से सुनें और पुष्टि करें कि आप अपने बच्चे को समझते हैं।

- उन चीजों को उजागर करने के बजाय जो वे नहीं कर सकते हैं, उनकी प्रशंसा करें और उनकी क्षमताओं को उत्तेजित करें।
- केवल तभी बच्चों की मदद करें जब उन्हें इसकी बहुत अधिक आवश्यकता हो, अच्छा होगा कि आप उन्हें स्वतंत्र होने का मौका दें।

नवजात शिशु का पालन पोषण

- हम छोटे बच्चे के साथ घर में बहुत समय बिताते हैं और कोविड-19 इसे और अधिक तीव्र बनाता है। आपका आपके और आपके बच्चे के

लिए अत्यधिक चिंतित और अकेला महसूस करना पूरी तरह से सामान्य है।

- ❑ बच्चे के रोने पर उन्हें तुरंत प्रतिक्रिया दें और देखें कि वो किस वजह से रो रहे हैं और वजह जानने पर उन्हें शांत करने का प्रयत्न करें।
- ❑ अपने बच्चे की शब्दों पर प्रतिक्रिया दे उनकी नकल करें और उन्हें उनके नाम से पुकारें।
- ❑ अपने बच्चे के साथ मनोरंजक खेल खेलें।

शिक्षा और दूरस्थ शिक्षा

- ❑ कोविड -19 ने स्कूल बंद होने और दूरस्थ शिक्षा के साथ बच्चों की शिक्षा में बाधा उत्पन्न की है। जब हमें काम और पैसे के बारे में तनाव होता है तो बच्चों को विशेष रूप से सीखने में मदद करने के लिए परेशान महसूस करना सामान्य है।
- ❑ याद रखें, आप माता-पिता हैं, शिक्षक का विकल्प नहीं, इसलिए बच्चों से उनकी रुचि के बारे में पूछने को महत्व दें।
- ❑ बच्चों का स्कूल जाना न जाना इस बात के निर्णय में उनका समर्थन करें।
- ❑ जितना संभव हो बच्चों को घर में नई चीजें सिखाएं और उन्हें खुद से सीखने के लिए भी प्रोत्साहित करें।
- ❑ बच्चों को ज्यादा टाइम ऑनलाइन कक्षाएं लेने के लिए फोन या कंप्यूटर की स्क्रीन के सामने बैठने न दें।
- ❑ बच्चों पर ध्यान दें कि वो जब जरूरत हो तब ही उपकरणों का प्रयोग करें और उनके लिए एक निश्चित समय सारणी बनाएं।
- ❑ बच्चों के अध्यापकों के साथ जुड़े रहें।
- ❑ बच्चों को मनोरंजन के साथ पढ़ाएं न कि उन्हें पढ़ाई के लिए डांटे और उन पर चिल्लाएं।

66/“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल

तनावग्रस्त परेशानी और गुस्से से बचने के लिए सभी वर्ग के लोगों के लिए कुछ उपाय



- लॉकडाउन के महत्व को समझें।
- अपनों से सोशल मीडिया के जरिए जुड़े रहें
- उपकरणों का प्रयोग एक सीमित समय के लिए करें।



- पौष्टिक आहार लें।
- व्यायाम करें।
- ध्यान करें।



- ज्यादा से ज्यादा तरल पदार्थ का सेवन
- खुद के लिए समय निकालें।
- मनोरंजक गतिविधियों पर समय व्यतीत करें।



- जितना हो सके लोगों की मदद करें।
- अफवाहों से बचें।
- हर वर्ग के लोगों को उनकी उम्र के अनुसार चीजें बताएं और समझाएं।



- चिंता को कम करने के लिए बागवानी, खाना पकाने जैसी दैनिक गतिविधियों में शामिल हों।
- तबियत के बिगड़ने पर अपने नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र में अवश्य दिखाएं।

कोविड-19 टीकाकरण

दुनिया भर के वैज्ञानिकों के अनंत प्रयास के बाद कोविड-19 टीकाकरण, कोरोना संक्रमण की रोकथाम में एक महत्वपूर्ण उपाय के रूप में सामने आया है। अतः हमारे लिए सबसे पहले ये जानना जरूरी हो जाता है कि आखिर ये टीका या वैक्सीन काम कैसे करती हैं?

कोविड -19 वैक्सीन या टीका क्या है?

कोविड -19 वैक्सीन या टीका जीवों के शरीर का उपयोग करके बनाया गया द्रव्य है जिसके प्रयोग से शरीर में किसी भी रोग से लड़ने की क्षमता बढ़ जाती है। सरल भाषा में कहें तो किसी भी बीमारी के लिए वैक्सीन उसी बीमारी को पैदा करने वाले जीव का मृत या क्षीण रूप होता है ताकि मनुष्य का शरीर बिना रोग उत्पन्न किए शरीर में रोग निरोधी शक्ति का निर्माण कर सके।

कोविड -19 वैक्सीन के कितने प्रकार हैं ?

मोटे रूप पर देखा जाए तो कोविड -19 वैक्सीन जिसको भारत सरकार द्वारा स्वीकृति प्रदान की गयी है वह है :

- कोविशिल्ड
- कोवैक्सीन
- स्पुतनिक
- जीकोव -डी

आमतौर पर उपलब्ध कोविड -19 वैक्सीन का विवरण

कोविड -19 वैक्सीन	कोविशिल्ड	कोवैक्सीन	स्मूतनिक
निर्माता	सीरम इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया, पुणे	भारत बायोटेक इंटरनेशनल लिमिटेड, हैदराबाद	डॉ रेड्डी लैब
स्वीकृति	केंद्रीय औषधि मानक नियंत्रण संगठन (सीडीएससीओ)	केंद्रीय औषधि मानक नियंत्रण संगठन (सीडीएससीओ)	आपातकालीन उपयोग प्राधिकरण
प्रकार	चिंपांजी एडिनो वायरस	निष्क्रिय वायरस	मानव एडिनो वायरस
खुराक	दो	दो	दो
दो खुराक के बीच की अवधि	84 दिन	28 दिन	21 दिन
मात्रा	0.5 ml	0.5 ml	0.5 ml
दवा देने का मार्ग	इंट्रामस्क्युलर	इंट्रामस्क्युलर	इंट्रामस्क्युलर
स्टोरेज (तापमान)	2 और 8 डिग्री सेल्सियस।	2 और 8 डिग्री सेल्सियस।	18 डिग्री सेल्सियस।

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/69

कोविड -19 वैक्सीन के लाभार्थी कौन-कौन है ?

भारत में टीकाकरण अभियान 16 जनवरी 2021 को शुरू किया गया था, जिसमें पहले प्राथमिकता हेल्थ केयर वर्कर्स और फ्रंटलाइन वर्कर्स जैसे की पुलिसकर्मियों को दी गई थी। दूसरा चरण मार्च 2021 में शुरू किया गया जब 45 वर्ष से ऊपर के लोगों को प्राथमिकता दी गई थी और तीसरा चरण मई 2021 में शुरू हुआ था जिसमें 18 वर्ष से ऊपर के सभी नागरिक को टीका लेने के लिए कानूनी रूप से वैध माना गया।

कोविड-19 वैक्सीन किस किसको लगेंगी?

देश भर के सभी 18 वर्ष से अधिक उम्र के नागरिक वैक्सीन लेने के लिए योग्य है।

क्या कोविड-19 का टीका लगाना अनिवार्य है?

नहीं, कोविड का टीका लगाना अपनी इच्छा पर निर्भर करता है। परन्तु इसे महत्वपूर्ण माना गया है क्योंकि यह टीका लगने के बाद कोविड-19 का संक्रमण होने पर बीमारी के गंभीर होने की संभावना बहुत कम हो जाती है और साथ ही ये आपको, आपके नजदीकी लोगों को और आपके साथ संपर्क में आने वाले लोगों के लिए सुरक्षा का घेरा स्थापित करता है जिसे "हर्ड इम्युनिटी" कहते हैं।

क्या कोविड -19 वैक्सीन सुरक्षित है?

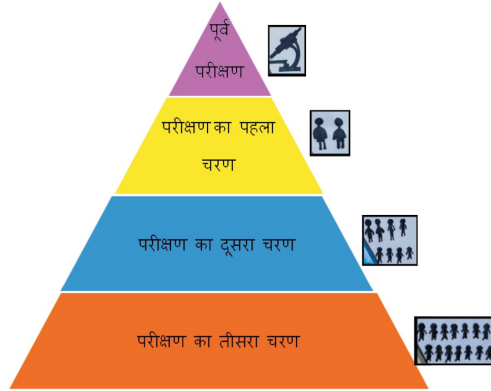
आमतौर पर टीके अथवा वैक्सीन को बनने के लिए बहुत वक्त लगता है पर कोविड टीका बहुत ही जल्दी प्रयोग में आया है इसलिए काफी लोगों के मन में इसके सुरक्षित होने को लेकर सवाल है।

यह बता दें की कोई भी वैक्सीन बिना किसी ट्रायल के उपयोग में नहीं लायी जाती। हाँ, यह बात सही है की कोविड-19 संक्रमण से बचाव बहुत जरूरी था और हमारे पास इतना ज्यादा समय नहीं था फिर भी यह वैक्सीन लगभग दो अलग अलग सुरक्षा चरणों को सफलता पूर्ण पूरा करने के बाद ही भारत सरकार द्वारा स्वीकृत की गई है और आम लोगों को इसे लगाने की अनुमति सरकार ने दी है।

कोविड -19 वैक्सीन की सुरक्षा परीक्षण के कितने चरण हैं?

कोविड-19 परीक्षण के चार चरण हैं:

- ❑ **पूर्व परिक्षण:** ये वो समय है जब टीके को प्रयोगशाला में बनाया जाता है।
- ❑ **परीक्षण का पहला चरण:** इसमें थोड़े से लोगों को टीका लगाया जाता है और टीके को देने की सही मात्रा, टीके का सुरक्षा स्थल और उसके विरुद्ध की गई शरीर की प्रतिक्रिया की जांच होती है।
- ❑ **परीक्षण का दूसरा चरण:** इसमें सौ के आंकड़ों में लोगों को टीका लगाकर टीके के सुरक्षा स्तर और टीके द्वारा तैयार की गई शरीर में प्रतिरक्षण शक्ति की जांच की जाती है।
- **परीक्षण का तीसरा चरण:** इसमें हजारों के आंकड़े में लोगों को टीका लगाया जाता है और टीके की प्रभावशीलता और सामुदायिक स्तर पर टीके की सुरक्षा स्तर को जांचा जाता है।



वैक्सीन की सुरक्षा परीक्षण के चरण

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/71

क्या गंभीर रोगों से ग्रसित लोगों को भी कोविड टीका लगेगा?

कोविड-19 टीकों का परीक्षण बड़े, यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों में किया गया है जिसमें की एक विस्तृत आयु सीमा, दोनों लिंग, विभिन्न जातीयता और ज्ञात चिकित्सा स्थितियों वाले लोग शामिल हैं। टीकों ने सभी आबादी में उच्च स्तर की प्रभावकारिता दिखाई है। विभिन्न अंतर्निहित चिकित्सा स्थितियों वाले लोगों में टीके सुरक्षित और प्रभावी पाए गए हैं जो गंभीर बीमारी के बढ़ते जोखिम से जुड़े हैं। इनमें निम्नलिखित रोग शामिल हैं :

- उच्च रक्तचाप
- मधुमेह
- दमा
- फुफ्फुसीय
- यकृत या गुर्दे की बीमारी
- पुराने संक्रमण जो स्थिर और नियंत्रित होते हैं।

जो लोग गंभीर रूप से कमजोर, वृद्ध, टीकों के लिए गंभीर एलर्जी प्रतिक्रियाओं के इतिहास वाले, एचआईवी से पीड़ित तथा गर्भवती या स्तनपान कराने वाले हैं उन्हें टीका लेने से पहले डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए।

क्या एच. आई. वी. के मरीजों का कोरोना टीका लगाना सुरक्षित है?

जी हाँ! एचआईवी के मरीजों का कोरोना टीका लगाना सुरक्षित है अभी तक कोई भी ऐसा मामला सामने नहीं आया है जिससे इस बात का पता चलता हो कि एचआईवी के मरीजों पर टीके का कोई बुरा असर हो।

क्या स्तनपान करा रही औरतें भी कोरोना टीका लगा सकते हैं ?

जी हाँ, स्तनपान करा रहीं औरतें भी कोरोना टीका लगा सकती हैं क्योंकि अभी तक की उपलब्ध जानकारी के अनुसार ऐसा कोई मामला नहीं है जो ये साबित कर सकता हो कि दूध के जरिए वैक्सीन बाहर आता है।

क्या लंबे समय से अस्पताल में भर्ती मरीजों को भी कोविड-19 टीका लगाना चाहिए?

हाँ, क्योंकि लंबे समय से बीमार व्यक्तियों में भी शरीर की रोग निरोधक शक्ति सामान्य से काफी कम होती है और उनमें कोविड-19 से संक्रमित होने पर बीमारी के बढ़ने की संभावना बहुत ज्यादा रहती है। अगर कोई व्यक्ति कोविड से संक्रमित है तो उसे वैक्सीन रिकवरी के 3 माह बाद लगानी चाहिए।

क्या लड़कियों का महावारी के वक्त टीका लगाना सही रहेगा?

हाँ, महावारी के किसी भी दिन टीका लगाना पूरी तरह से सुरक्षित है।

क्या गर्भवती महिलाओं को भी कोविड का टीका लगेगा और यह क्यों जरूरी है?

जी हाँ, गर्भवती महिलाओं को भी कोविड-19 का टीका लगेगा और यह टीका उन्हें अन्य व्यक्तियों की तरह कोविड संक्रमण से बचाएगा। वैसे तो, आमतौर पर गर्भवती महिलाएं लक्षण रहित या बहुत कम लक्षण वाले बीमारी से ग्रस्त होती हैं, परन्तु बीमारी के बढ़ने पर भ्रूण भी प्रभावित हो सकता इसलिए ये बहुत जरूरी हो जाता है कि खुद को बचाने के लिए सावधानियां बरतें जिसमें टीकाकरण एक बहुत अहम भाग निभाता है।

यदि कोई गर्भवती महिला कोविड संक्रमित होती है तो उसे टीका कब लगेगा?

कोई भी महिला अगर गर्भावस्था में कोविड संक्रमित हो जाती है तो उसे वैक्सीन रिकवरी के 3 माह बाद लगानी चाहिए।

क्या गर्भावस्था में टीकाकरण के लिए कोई विशिष्ट मतभेद हैं?

सामान्य आबादी के गर्भवती महिलाओं को निम्नलिखित स्थितियों में टीकाकरण से बचना चाहिए:

- कोविड -19 वैक्सीन की पिछली खुराक के लिए एनाफिलेक्टिक (तीव्रग्राहीता) या एलर्जी की प्रतिक्रिया।
- टीकों या इंजेक्शन योग्य चिकित्सा, दवा उत्पादों, खाद्य पदार्थों आदि के लिए एलर्जी और तीव्रग्राहीता की प्रतिक्रिया।

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/73

वैक्सीन को अस्थायी रूप से निम्नलिखित स्थितियों में प्रतिबंधित किया गया है:

- कोविड -19 संक्रमण से 12 सप्ताह
- सक्रिय कोविड -19 संक्रमण
- कोविड -19 संक्रमण का इलाज मोनोक्लोनल एंटीबॉडी या प्लाज्मा (प्लाज्माथेरेपी) के साथ किया गया हो।

क्या कोविड-19 टीकों के कोई दुष्प्रभाव हैं जो गर्भवती महिलाओं या उनके भ्रूण को नुकसान पहुंचा सकते हैं?

उपलब्ध कोविड-19 टीके सुरक्षित हैं और टीकाकरण गर्भवती महिलाओं को अन्य व्यक्तियों की तरह कोविड-19 बीमारी से बचाता है।

नोट:

वर्तमान ज्ञान के आधार पर, विशेषज्ञों का मानना है कि कोविड-19 टीकों से गर्भवती व्यक्ति या भ्रूण को खतरा होने की संभावना नहीं है।

गर्भवती महिलाओं के लिए कोविड-19 वैक्सीन की सिफारिश क्यों की जा रही है?

गर्भावस्था कोविड-19 संक्रमण के जोखिम को नहीं बढ़ाती है, लेकिन वर्तमान साक्ष्य इस बात की ओर संकेत करते हैं कि गर्भवती महिलाओं को संक्रमित होने की स्थिति में गैर-गर्भवती महिलाओं की तुलना में कोविड-19 से गंभीर बीमारी का खतरा अधिक होता है।

- ❖ इसके अतिरिक्त, कोविड -19 वाली गर्भवती महिलाओं में समय से पहले जन्म का जोखिम बढ़ जाता है और उनमें गर्भावस्था के अन्य प्रतिकूल परिणामों का जोखिम बढ़ सकता है।
- ❖ जिसमें नवजात रुग्णता (अधिक रोगों को संख्या) की अधिक संभावना शामिल है।
- ❖ अधिकांश गर्भवती महिलाएं लक्षण रहित होंगी या उन्हें हल्की बीमारी होगी, लेकिन उनका स्वास्थ्य तेजी से खराब हो सकता है और जो भ्रूण के परिणाम को प्रभावित कर सकता है।

क्या भारत में लगने वाला कोविड-19 टीका दूसरे देशों के टीकों के बराबर ही प्रभावशील है?

हाँ, भारत में लगने वाला कोविड-19 टीका दूसरे देशों के टीकों के बराबर ही प्रभावशील और सुरक्षित है क्योंकि इन्हें देशभर में सुरक्षा परीक्षण के बाद ही वैध माना गया है।

कोविड-19 टीका किसको नहीं लगेगा?

कोविड-19 टीका निम्नलिखित लोगों को नहीं लगेगा:

- ❖ 18 वर्ष से कम बच्चों को क्योंकि इस श्रेणी के लिए कोई भी सुरक्षा परीक्षण अभी पूरा नहीं हुआ है।
- ❖ जिन लोगों में पहले किसी टीके के द्वारा दुष्प्रभाव (एलर्जिक रिएक्शन) देखे गए हो उन्हें भी अभी कोरोना का टीका नहीं लगेगा।
- ❖ कोरोना से संक्रमित लोगों को भी कोरोना का टीका नहीं लगेगा अथवा जिन्हें कोरोना से संक्रमित हुए तीन महीने पूरे ना हुए हों।

बच्चे जो कि समाज का सबसे संवेदनशील वर्ग है उन्हें कोरोना का टीका क्यों नहीं लगेगा?

बच्चे समाज का सबसे संवेदनशील वर्ग हैं, परन्तु उन्हें कोरोना का टीका अभी नहीं लगेगा इसके दो कारण हैं:

❖ पहला कारण है कि बच्चों को लगायी जाने वाली वैक्सीन का अभी कोई भी परीक्षण पूरा नहीं हुआ है।

- ❖ अध्ययन से पता चला है की बच्चों में श्वास तंत्र का ऊपर वाला भाग ज्यादा प्रभावित होता है और नीचे वाले भाग कम, जिससे की वायरस कालोड-लंग्स (फेफड़ों) में कम होता है। बच्चों में एंजियोटेनसिन कंवर्टिंग एंजाइम (ACE) और रेनिन एंजियोटेनसिन सिस्टम (RAS) के जो की कोविड वायरस के

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/75

प्रभाव को शरीर में घातक बनाता है, इसके जीन का एक्सप्रेशन बहुत कम होता है, इसके अलावा बच्चों में वायरस के विरुद्ध इम्यूनरिस्पॉन्स भी कम होता है जिससे की शरीर में साइटो का इन स्टॉर्म (जो की एक खतरनाक इम्यूनरिस्पॉन्स है जिसमें शरीर के अंगों को काफी नुकसान होता है) जैसी समस्या नहीं होती है।

क्या कोरोना संक्रमण से ठीक होने के बाद भी कोरोना का टीका लगाना जरूरी?

कोरोना से संक्रमित होने के बाद भले ही आपका शरीर कोरोना के प्रति रोग निरोधक शक्ति तैयार कर लेता है परंतु इस बात का कोई सबूत नहीं है कि, ये शक्ति शरीर में कितने दिन तक रहती है तो इसीलिए इस बात पर जोर दिया गया है कि कोरोना से संक्रमित होने के तीन महीने बाद कोरोना का टीका लगाना लाभदायी होगा।

कोरोना संक्रमित लोगों को टीका क्यों नहीं लगाया जाता?

- इसका पहला कारण है कि कोरोना वायरस से संक्रमण के कारण शरीर बिना बाहरी प्रोत्साहन के स्वयं प्रतिरक्षा शक्ति बनाने लगता है।
- दूसरा कारण है कि ऐसे संक्रमित लोगों को कोविड वैक्सीनेशन सेंटर पर जाकर टीका लगाने से वहाँ मौजूद लोगों में कोरोना संक्रमण होने की भावनाएँ बढ़ जाती है।

नोट:

उन रोगियों में जिनका अभी-अभी स्टेम सेल ट्रांसप्लांट हुआ है या जो आमतौर पर इम्यूनोसप्रेसिव थेरेपी प्राप्त कर रहे हैं, हम अनुशंसा करते हैं कि वे इलाज पूरा करने के बाद कम से कम 3 महीने तक कोविड-19 टीकाकरण में देरी करें। यह उपलब्ध ज्ञान पर आधारित है कि जब ये रोगी सबसे अधिक इम्यूनोसप्रेसिड होते हैं, तो टीकों की सीमित प्रभावकारिता होती है।

क्या ब्लड थिनर लेने वाले लोगों को कोविड-19 वैक्सीन लगेगी?

ब्लड थिनर दो श्रेणियों में आते हैं - एंटीप्लेटलेट और एंटीकोआगुलंट्स (थक्का रोधी)। एस्पिरिन जैसे एंटीप्लेटलेट्स लेने वाले लोगों के लिए, टीके से कोई समस्या नहीं होती है, लेकिन एंटी-कोआगुलंट्स लेने वाले लोगों के लिए, रक्तस्राव की प्रवृत्ति बहुत अधिक होती है। यह भी एक मतभेद है, और टीका लगाने से एक या दो दिन पहले थक्कारोधी को रोका जा सकता है।

क्या पहली और दूसरी खुराक विभिन्न प्रकार की वैक्सीन से लगवाई जा सकती है?

नहीं, पहली और दूसरी खुराक एक ही तरह की वैक्सीन से लगवाना अनिवार्य है।

क्या कोविड टीकाकरण मुझे SARS & CoV 2 के नए उपभेदों (वैरिएंट) वायरस से बचाता है?

स्पाइक प्रोटीन सहित वायरस के हिस्सों में एक से अधिक प्रकार के एंटीबॉडी बनाकर शरीर टीकाकरण के प्रति प्रतिक्रिया करता है। इसलिए, सभी टीकों से उत्पन्न वायरस के खिलाफ भी उचित मात्रा में सुरक्षा प्रदान करने की उम्मीद की जाती है। उपलब्ध आंकड़ों के आधार पर रिपोर्ट किए गए म्यूटेशन के टीके के अप्रभावी होने की संभावना नहीं है।

उपलब्ध टीकों में हमें कौन सा टीका लगाया जाएगा?

टीके का चयन पूरी तरह आप पर निर्भर करता है, आप अपनी इच्छा अनुसार कोई भी टीका लगवा सकते हैं।

भारत में उपलब्ध टीकों में कौन सा टीका सबसे असरदार है?

भारत में उपलब्ध सभी टीके सुरक्षित और प्रभावी हैं, क्योंकि सभी टीके परीक्षण के बाद ही आम जनता को दिए जा रहे हैं।

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/77

कोरोना का टीका लगाने की क्या प्रक्रिया है?

- √ कोरोना के टीके को लगाने के लिए सबसे पहले आपको इसका ऑनलाइन पंजीकरण करना होगा जो <https://cowin-gov-in/home> से की जाएगी।
- √ उपरोक्त पोर्टल पर रजिस्टर करने के लिए आपके पास एक फोटो आईडी होना जरूरी है फोटो आईडी के तौर पर आप जिन दस्तावेजों को प्रयोग कर सकते हैं वो निम्न है : आधार कार्ड, पैन कार्ड, ड्राइविंग लाइसेंस, पेंशन कार्ड, पासपोर्ट, मनरेगा या जॉब कार्ड, पासबुक, वोटर आईडी इत्यादि।
- √ सबसे पहले साइट पर आपसे आपका मोबाइल नंबर मांगा जाएगा और फिर उस मोबाइल नंबर पर छह अंकों का एक ओटीपी आएगा ओटीपी को साइट पर जमा करने के बाद आपको आप से जुड़े कुछ सवालों का जवाब देना होगा, आपका नाम और फिर अपनी फोटो आईडी जमा करना होगा।
- √ रजिस्ट्रेशन के वक्त प्रयोग की गई फोटो आईडी कार्ड का टीकाकरण के समय आपके साथ होना अनिवार्य है कोविड वैक्सीनेशन सेंटर पर कथित फोटो आईडी के नहीं होने पर आपको टीका नहीं लगाया जाएगा।
- √ यदि आप 45 साल से ऊपर के हैं और आपको रजिस्टर करने में किसी भी प्रकार की दिक्कत हो रही है तो आप वैक्सीनेशन सेंटर पर जाकर, वहाँ के कर्मचारियों की मदद से रजिस्टर कर सकते हैं और स्लॉट मिलने पर वहीं टीकाकरण कर सकते हैं पर 45 साल से कम उम्र वालों के लिए ये सुविधा उपलब्ध नहीं है।
- √ कोविड पोर्टल पर रजिस्टर करने के बाद आपके मोबाइल नंबर पर आपके स्लॉट का टाइम आप के टीकाकरण का स्थान एवं आपके स्लॉट के बारे में जानकारी दी जाएगी और कोविड का टीका लगाने के बाद भी आपके फोन पर एस.एम.एस. के द्वारा ये सुनिश्चित जाएगा कि आपका कोविड का टीकाकरण सफलता पूर्ण रहा।

78/“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल

- ✓ एक ही मोबाइल नंबर से आप चार लोगों का रजिस्ट्रेशन कर सकते हैं।
- ✓ कोविड की दूसरी खुराक ब्राण्ड के नियमित अंतराल के बाद लगेंगी और उसके लिए आपको CoWIN पोर्टल पर जाकर अपने नंबर से लॉगिन करके स्लॉट बुक करना होगा।

भारत में अब तक लगाए गए टीकों के आंकड़े

8 अगस्त, 2021 के स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के आंकड़ों के अनुसार अब तक भारत में कुल 50.68 करोड़ टीके लगाए गए हैं, जिनमें केवल 7 अगस्त को ही 55.91 लाख टीके लगाए गए हैं।

वर्ग	पहली खुराक	दूसरी खुराक
स्वास्थ्य कर्मचारी	1.03 करोड़	79.74 लाख
फ्रंटलाइन वर्कर्स	1.82 करोड़	1.17 करोड़
45 से 60वर्ष के नागरिक	11.16 करोड़	4.24 करोड़
60 वर्ष से अधिक उम्र वाले नागरिक	7.83 करोड़	3.84 करोड़
18 से 45 वर्षीय नागरिक	17.58 करोड़	1.18 लाख

पहले खुराक के लगने के बाद अगर कोई कोरोना संक्रमित हो जाए तो क्या दूसरी खुराक लगेगी?

जी हाँ ! कोरोना संक्रमित होने के बाद भी आपको कोरोना का टीका लगाया जाएगा पर उसके लिए आपको तीन महीने का इंतजार करना होगा।

कोविड वैक्सिनेशन सेंटर में ध्यान रखने वाली बातें

- रजिस्टर करते समय दर्ज किया गया फोटो आईडी साथ ले जाना न भूलें।
- दो गज की दूरी बनाए रखें।
- सही तरीके से मास्क पहनकर जाएं।
- अपने साथ एक छोटा सैनिटाइजर ले जाएं।
- अपनी बारी आने तक लाइन में प्रतीक्षा करें भिड़ ना करें।

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/79

- टीकाकरण होने के पश्चात 30 मिनट तक ऑबजर्वेशन रूम में इंतजार करें।
- किसी भी दुष्प्रभाव के होने पर तुरंत चिकित्सक को बताएं।
- टीका लगने से पहले अपनी चल रही दवाइयां और किसी रोग से पीड़ित होने पर उसके बारे में चिकित्सक को बताएं और कोई भी महत्वपूर्ण जानकारी चिकित्सक से न छुपाएं, अन्यथा इसके दुष्परिणाम हो सकते हैं।

कोरोना का टीका शरीर के किस जगह लगाया जाएगा?

ये टीका आपकी बाजू पर लगाया जाएगा

महिलाओं को गर्भपात के किस महीने में कोरोना टीका लगाना चाहिए?

गर्भपात के किसी भी महीने में कोरोना का टीका लगाया जा सकता है।

कोरोना टीका के लिए पंजीकरण करना अनिवार्य है?

पंजीकरण किए बिना किसी भी स्थिति में कोरोना का टीका नहीं लगाया जाएगा।

क्या दूसरी खुराक के लिए भी पंजीकरण करना होगा?

नहीं! परंतु आपको दूसरे खुराक के लिए अपना स्लॉट बुक करना होगा।

टीका लगाने के बाद भी संक्रमण होना संभव है?

कोरोना का टीका किसी भी प्रकार से संक्रमण न होने का दावा नहीं करता है परन्तु कोरोना के टीके को लगाने के बाद अगर आपको संक्रमण होता है तो उससे गंभीर बीमारी होने की संभावना बहुत कम हो जाती है कोविड का टीका लगाने से किसी भी गर्भवती महिला या उसके नवजात शिशु पर क्या असर पड़ सकता है?

कोरोना के टीका लगने के बाद क्या सामान्य दुष्प्रभाव हो सकते हैं?

- बाजू पर जहाँ टीका लगा हो वहाँ दर्द, सूजन, लालपन हो सकता है
- पूरे शरीर में दर्द
- बुखार

- कंपन
- सिरदर्द
- थकावट
- मांसपेशियों में दर्द
- जी मचलना

कोविड टीका लगने के कितने समय बाद शरीर में कोरोना संक्रमण के विरुद्ध प्रतिरक्षी शक्ति का निर्माण पूरी तरह होता है?

टीकाकरण के दोनों खुराक लगने के बाद पूरी तरह से प्रतिरक्षा शक्ति के निर्माण होने में दो से तीन हफ्ते लगते हैं।

टीका लगने के बाद किन-किन चीजों के प्रति सावधानी बरतने की जरूरत है?

सामान्य तौर पर टीका पूरी तरह से सुरक्षित है और किसी भी तरीके की सावधानी बरतने की कोई आवश्यकता नहीं है परन्तु किसी भी तरीके के दुष्प्रभाव से अधिक तकलीफ होने पर और सामान्य से भिन्न दुष्प्रभाव दिखने पर अपने नजदीकी चिकित्सालय में जाकर चिकित्सक को सूचित करना बहुत जरूरी है।

कोविड-19 वैक्सीन लगवाने के बाद किन लक्षणों के होने से तत्काल ध्यान देने कि आवश्यकता है?

किसी भी कोविड-19 वैक्सीन को लगवाने के 20 दिनों के भीतर होने वाले लक्षणों पर तत्काल ध्यान देने कि आवश्यकता है। जैसे की:

- ❖ साँस लेने में कठिनाई
- ❖ छाती में दर्द
- ❖ उलटी होना या लगातार पेट दर्द होना
- ❖ हाथ/पैर में दर्द या बाजू/पैर पर सूजन आना
- ❖ इंजेक्शन लगने कि जगह से दूर त्वचा पर रक्त के छोटे या बड़े निशान होना
- ❖ शरीर के किसी भी अंग में कमजोरी आना

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/81

- ❖ दौरा पड़ना (उल्टी के साथ या उल्टी के बिना) दौरा पड़ने के पिछले इतिहास के अनुपस्थिति में
- ❖ बिना किसी स्पष्ट कारण के लगातार उल्टी होना
- ❖ धुंधला दिखाई देना या आंखों में दर्द होना या
- ❖ कोई अन्य लक्षण

क्या टीके की दोनों खुराक लगाने पर भी मास्क जरूरी है?

जैसा कि पहले भी इस बात पर कई बार जोर दिया गया है कि टीके की दोनों खुराक लगाने के बाद भी कोरोना संक्रमण हो सकता है टीकाकरण सिर्फ कोविड संक्रमित होने पर बीमारी के बढ़ने और अधिक गंभीर होने की संभावना को कम करता है इसलिए हमारा मास्क पहनना और सरकारी दिशा निर्देशों का पालन करना बहुत जरूरी है।

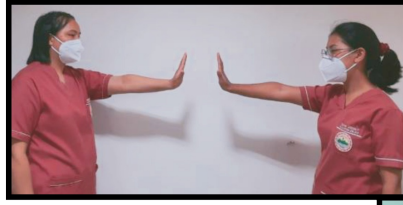
कोविड टीका लगाने के बाद कोरोना संक्रमण से स्वयं को, अपनों को और समाज को बचाने के लिए कौन सी बातें जरूरी है?

- मास्क पहनना बहुत जरूरी।
- दो गज की सामाजिक दूरी बनाए रखें।
- अपने हाथों को बार-बार साबुन से धोएं और बाहर जाने पर हैंड सैनिटाइजर का प्रयोग करें।
- पौष्टिक आहार खाएं और बहुत सारा तरल पदार्थ लें।
- जरूरत होने पर ही घर से बाहर निकलें।
- ज्यादा भीड़भाड़ वाले इलाके में जाने से बचें।



खांसते समय मुँह ढकना

82/“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल



2 - गज की दूरी



मास्क पहनना



हवादार कमरा



साबुन से हाथ धोना

कोविड टीका लगने के बाद कोरोना संक्रमण से बचने के लिए आवश्यक बातें

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/83

कोविड-19 वैक्सीन से जुड़े कुछ सामान्य अफवाहें?

हम जानते हैं कि जब भी कुछ नया समाज में आता है, उसके प्रति अफवाहें सामान्य तौर पर फैलाई जाती हैं, भारत सरकार द्वारा भी बार-बार इस बात के लिए लोगों को जागरूक किया जा रहा है कि अफवाहों पर विश्वास न करें और अपनी बारी आने पर टीका अवश्य लें फिर भी लोग टीका लेने से हिचकिचाते हैं।

अफवाह : कोविड-19 वैक्सीन असुरक्षित और खतरनाक है।

सत्य : सुरक्षा परीक्षणों को पूरी तरह से पार करने के बाद ही टीके को सामान्य लोगों को लगाना वैध हुआ है, ये पूरी तरह से सुरक्षित हैं।

अफवाह : कोविड-19 वैक्सीन लगाने से नपुंसकता या बांझपन हो सकता है।

सत्य : ऐसे किसी भी प्रकार के दुष्प्रभाव का कोई सबूत नहीं है।

अफवाह : कोविड-19 वैक्सीन लगाने से आप वायरस से संक्रमित हो जाएंगे।

सत्य : भारत में उपलब्ध सभी प्रकार के टीकों में वायरस के केवल क्षीण अथवा मृत रूप हैं इससे संक्रमण का कोई खतरा नहीं।

अफवाह : कोविड-19 वैक्सीन लगाने से आपका DNA बदल जाएगा।

सत्य : टीके में मौजूद mRNA केवल शरीर के प्रतिरक्षा शक्ति को दृढ़ बनाती है इससे DNA पर कोई असर नहीं पड़ता।

अफवाह : कोविड-19 वैक्सीन लगते समय अपनी बीमारी के बारे में चिकित्सक को बताने पर आपको टीका नहीं लगाया जाएगा और आप असुरक्षित रह जाएंगे।

सत्य : वैक्सीनेशन सेंटर पर अपनी बीमारी और दवाइयों के बारे में चिकित्सक को बताना बहुत आवश्यक है वरना इसके दुष्परिणाम हो सकते हैं।

अफवाह : कोविड-19 वैक्सीन के खतरनाक दुष्प्रभाव होते हैं।

सत्य : दूसरे टीकों की तरह कोरोना टीके के भी कुछ सामान्य दुष्प्रभाव होते हैं जो कुछ दिनों में चले जाते हैं।

अफवाह : कोविड-19 वैक्सीन लगने के बाद मास्क लगाने की आवश्यकता नहीं है।

सत्य: इस बात का कई बार जिक्र भी किया गया है कि कोरोना का टीका संक्रमित न होने का दावा नहीं करता है बल्कि सिर्फ इस बात को सुनिश्चित करता है कि संक्रमण होने पर बीमारी ज्यादा जटिल ना हो।

टीकाकरण बहुत महत्वपूर्ण – अपनी बारी आते पर
टीका अवश्य लगाएं

म्यूकोरमाइकोसिस

म्यूकोरमायकोसिस क्या है?

यह एक दुर्लभ गंभीर फंगल संक्रमण है, यह फंगस म्यूकोर्मिसेट्स नामक मोल्डों के ग्रुप के कारण होता है, म्यूकोरमायकोसिस को पहले जाइगोमाइकोसिस के नाम से जाना जाता था, जो आमतौर पर मिट्टी, पौधों और सड़ने वाले फलों और सब्जियों में पाया जाता है।

अधिकतर इस बीमारी की चपेट में मधुमेह और कमजोर इम्यूनिटी वाले लोग आते हैं। ये फंगल इंफेक्शन आमतौर पर साइनस, मस्तिष्क या फेफड़ों को प्रभावित करता है और इसलिए कोविड-19 से पीड़ित या रिकवर/ठीक हो चुके लोग या फिर जिनका इम्यून सिस्टम कमजोर है ऐसे लोग आसानी से इसकी चपेट में आ जाते हैं।

म्यूकोरमायकोसिस के प्रकार

राइनो - सेरेब्रल म्यूकोरमायकोसिस

यह संक्रमण साइनस से दिमाग तक फैलता है, इसका ज्यादातर खतरा मधुमेह से ग्रस्त मरीज या ऐसे मरीज जिनका किडनी (गुर्दों) का प्रत्यारोपण हुआ है, उन्हें होता है।

पल्मोनरी म्यूकोरमायकोसिस

कैंसर से पीड़ित मरीज या ऐसे मरीज जिनका अंग प्रत्यारोपण हुआ है उन्हें पल्मोनरी म्यूकोरमायकोसिस होने का खतरा सबसे ज्यादा है।

गैस्ट्रो इंटेस्टिनाल् म्यूकॉरमायकोसिस

इस तरह का इन्फेक्शन सामान्य तौर पर समय से पहले जन्मे या जन्म के समय कम वजन वाले शिशु जिन्हें ऐसी दवाईयां दी गई हैं जिसके कारण शरीर की प्रतिरक्षक क्षमता कम हो गई है या फिर ऐसे मरीज जिनकी हाल ही में सर्जरी हुई है उनमें गैस्ट्रो इंटेस्टिनाल् म्यूकॉरमाइकोसिस होने के आसार ज्यादा हैं।

क्यूटेनीयस म्यूकॉरमायकोसिस

क्यूटेनीयस म्यूकॉरमायकोसिस त्वचा के कटे-फटे या सर्जरी हुए हिस्सों से शरीर में प्रवेश करती है। कमजोर रोग प्रतिरोधक क्षमता के कारण क्यूटेनीयस म्यूकॉरमायकोसिस हो जाने का खतरा होता है

डिससेमीनेटेड म्यूकॉरमायकोसिस

यह संक्रमण रक्त प्रभाव के द्वारा शरीर के एक अंग से दूसरे अंगों में फैल जाता है। यह अधिकतम दिमाग को प्रभावित करता है हृदय, स्प्लीन और त्वचा पर भी इसका असर हो सकता है।

म्यूकॉरमायकोसिस के लक्षण क्या है?

यह एक गंभीर बीमारी है और इसके लक्षण इस बात पर निर्भर करते हैं कि ये शरीर के किस भाग को प्रभावित कर रही है विभिन्न हिस्सों पर पढ़ने वाले प्रभाव निम्नलिखित हैं :

राइनो सेरेब्रल म्यूकॉरमायकोसिस

- सिर दर्द
- चेहरे के एक हिस्से में सूजन
- नाक का बंद होना
- बुखार
- नाक के चारों ओर काली पपड़ी दिखना

पल्मोनरी म्यूकॉरमायकोसिस

- बुखार
- सीने में दर्द

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/87

- साँस फूलना / साँस लेने में तकलीफ
- खांसी आना

क्यूटेनीयस म्यूकोरमायकोसिस

- दर्द व सूजन होना
- चोट का काला पड़ना
- त्वचा पर दाने और घाव

गैस्ट्रो इंटेस्टिनाल् म्यूकोरमायकोसिस

- पेट में दर्द
- उलटी आना
- भूख ना लगना

डिससेमीनेटेड म्यूकोरमायकोसिस

यह ज्यादातर गंभीर बीमारी से ग्रस्त मरीजों को अपनी चपेट में लेती है और इसमें अलग से म्यूकोरमायकोसिस के लक्षण चिन्हित करने में कठिनाई होती है डिस्सेमीनेटेड म्यूकोरमायकोसिस के कारण मरीजों को गंभीर दिमागी परेशानी होने का या फिर कोमा में चले जाने का भी खतरा हो सकता है।

कौन से फंगस के कारण म्यूकोरमायकोसिस होता है?

म्यूकोरमायकोसिस विभिन्न प्रकार के फंगस के कारण होता है इन फंगस को म्यूकोर्मिसेट्स कहते हैं जो की ऑर्डर म्यूकोरेल्स से संबंध रखते हैं म्यूकोरमायकोसिस अधिकतम राइजोपस और म्यूकर स्पीशीज के कारण होता है इसके अलावा राइजोम्यूकर स्पीशीज, सिनसेफेलास्ट्रम स्पीशीज कनिंघमेल्ला प्रजाति आदि प्रजातियों के कारण भी हो सकता है।

म्यूकोरमायकोसिस किसे हो सकता है?

आमतौर पर म्यूकोरमायकोसिस होने की संभावना बहुत कम होती है यह ज्यादातर गंभीर बीमारी जैसे कैंसर मधुमेह से ग्रस्त या अंग प्रत्यारोपित हुए लोगों को ही प्रभावित करता है, समय से पहले पैदा हुए या कम वजन वाले बच्चे भी इसकी चपेट में आ सकते हैं क्योंकि इनके शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बहुत कम हो जाती है।

पर्यावरण में नमी होना और अशुद्ध वातावरण में कोविड मरीजों का इलाज किए जाने से भी संक्रमण का अधिक खतरा रहता है।

म्यूकॉरमायकोसिस कैसे फैलता है?

म्यूकॉरमायकोसिस स्पोर वातावरण में हर जगह फैला हुआ है। फंगल स्पोर स्वास या जली-कटी त्वचा के द्वारा शरीर के संपर्क में आ जाता है और फेफड़ों और दिमाग को प्रभावित करता है। परन्तु ऐसा नहीं है की ये फंगस सभी को इन्फेक्ट करता है। केवल जिन व्यक्तियों का इम्यून सिस्टम कमजोर होता है जैसे मधुमेह या फिर किडनी ट्रांसप्लांट हुआ हो, या कोई लम्बी बीमारी से ग्रसित हो, लम्बे समय से स्टेरॉयड पर हो, यह बीमारी तुरंत प्रभाव डालती है। स्वस्थ व्यक्तियों को इससे घबराने की कोई आवश्यकता नहीं है।

क्या म्यूकॉरमायकोसिस संक्रामक है?

नहीं, म्यूकॉरमायकोसिस एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति या एक व्यक्ति से दूसरे जानवरों में नहीं फैल सकता है।

म्यूकॉरमायकोसिस से बचने के उपाय क्या है?

- o शुगर लेवल को काबू में रखें।
- o स्टेरॉयड का उचित व सही मात्रा में चिकित्सक के कहे अनुसार ही प्रयोग करें।
- o एंटीबायोटिक्स, एंटीफंगल दवाइयों का अनावश्यक इस्तेमाल करने से बचें।
- o धूल मिट्टी से दूर रहें, अगर आपको कोई आवश्यक काम है तो ग्लव्स पहन कर ही करें।
- o स्किन इंफेक्शन से बचने के लिए चोट को साबुन व पानी से अच्छी तरह से धोयें।
- o अपने आस पास के वातावरण को साफ सुथरा बनायें रखें।

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/89

म्यूकर की जाँच के तरीके क्या है?

जल्दी पहचान व सही इलाज किसी भी बीमारी को ठीक करने में सबसे अधिक कारगर होता है।

जाँच के तरीके हैं

- टिशू बायोप्सी।
- फंगल स्टैनिंग।
- फंगल कल्चर - रोग के प्रकार व प्रजाति को जाचनें के लिए।
- फेफड़ों का सी.टी. स्कैन।
- श्वसन द्रव के नमूने की जाँच के द्वारा।



म्यूकर की जाँच

क्या म्यूकॉरमायकोसिस का कोई इलाज है?

म्यूकॉरमायकोसिस एक गंभीर बीमारी है, संक्रमण होने पर मरीज को सख्त निगरानी में रखने की अत्यंत आवश्यकता होती है। फंगल इंफेक्शन से संक्रमित मरीजों को एंटी-फंगल दवाईयां दी जाती हैं। यह दवाई सीधे नसों में या फिर मुँह के द्वारा दी जाती हैं।

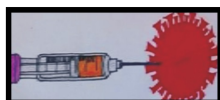
हाँ म्यूकॉरमायकोसिस का इलाज है। लक्षणों के पता चलते ही चिकित्सक को दिखाएँ इसका पूरा इलाज संभव है।

संक्रमण के बड़े पैमाने पर शरीर के विभिन्न हिस्सों में फैल जाने पर सर्जरी की आवश्यकता भी पड़ सकती है। गंभीर परिस्थिति के कारण आंखों की रोशनी और ऊपरी जबड़े में परेशानी होने का भी खतरा होता है।

कोरोना कि तीसरी लहर से बचने की तैयारी

कोविड-19 या सामान्य तौर पर कहा जाने वाला कोरोना महामारी अभी तक पूरी तरह से ठीक नहीं हुआ है और ना ही इसका कोई पक्का इलाज सामने आया है, इसलिए इस बात का अंदेशा लगाया जा रहा है कि आवश्यक सावधानियों में लापरवाही बरतने पर या सरकार द्वारा जारी किए गए दिशा निर्देशों में ढील दिखाने पर भारत को जल्द ही कोरोना के तीसरे लहर (चरण) का सामना करना पड़ सकता है क्योंकि अभी तक के टीकाकरण अभियान में 18 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को टीका नहीं लगाया गया है इसलिए इस वर्ग को बेहद संवेदनशील तथा कोरोना के तीसरे लहर के लिए "हाई रिस्क" कैटेगरी माना गया है।

कोरोना संक्रमण से अपनों कि सुरक्षा

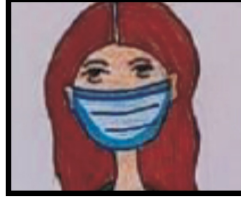


अपनी बारी आने पर टीका अवश्य लगाएं

2 गज की दूरी बनाएं रखें



“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/91



मास्क पहने

घर के अंदर

घर पर भी बीमार लोगों से नजदीकी संपर्क बनाने से बचें, हो सके तो दो गज की दूरी बनाएं रखें।

घर के बाहर

- ❖ 2 गज की दूरी बनाएं रखें, क्योंकि ऐसे बहुत से लोग होते हैं जो कोरोना संक्रमित होने पर भी लक्षण रहित होते हैं।
- ❖ ऐसे लोग जिनमें रोग निरोधी शक्ति सामान्य से किसी भी कारण से कम होती है उनका भीड़ से दूर रहना बहुत आवश्यक है।
- ❖ बंद और घुटन वाली जगहों पर जाने से बचें ऐसी जगहों पर जाने से कोरोना संक्रमण होने कि संभावनाएं बढ़ जाती है। अपने घर पर भी खिड़कियां खुली रखे और ज्यादा से ज्यादा हवादार जगहों पर रहें।
- ❖ हाथों कि सफाई का खास ख्याल रखें।
- ❖ खांसते ओर छींकते हुए सही शिष्टाचार का पालन करें यद्यपि आप ने मास्क पहना है तो आप उसमें छींक सकते हैं परंतु छींकने और खांसने के बाद जितनी जल्दी हो सके अपने हाथों की सफाई करें और मास्क भी बदलें। अगर आपने मास्क नहीं पहना है तो खांसते और छींकते वक्त अपनी बाजुओं से अपने नाक और मुँह को ढकें, छींकने या सफाई के लिए प्रयोग किए गए टिशू को हमेशा कूड़ेदान में फेंकें।
- ❖ इधर उधर ना थूकें।

92/“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल

- ❖ ज्यादातर स्पर्श वाली सतहों को साफ और निस्संक्रामक (डिसइंफेक्टेंट जैसे कि लाईजॉल या डेटॉल) से कीटाणुरहित करें।
- ❖ प्रतिदिन अपने स्वास्थ्य की निगरानी करें:
 1. लक्षणों के प्रति सचेत रहें।
 2. लक्षण आने पर खुद को आइसोलेट करें और चिकित्सक से संपर्क करें।
 3. लक्षण आने पर अपना तापमान और ऑक्सीजन स्तर नापते रहे, और ऑक्सीजन स्तर के 90% से कम होने पर चिकित्सक से तुरंत संपर्क करें।

बच्चों को कोविड संक्रमण से बचाने के लिए ध्यान देने योग्य बातें

1. उम्र के अनुसार मास्क का प्रयोग करना बेहद जरूरी।
 - ◆ पांच वर्ष से कम उम्र के बच्चों को मास्क न पहनाएं, क्योंकि उनमें मास्क के सही उपयोग और उसे पहनने के बाद के सही व्यवहार की समझ नहीं होती।
 - ◆ 6 से 11 वर्ष के बच्चों को बड़ों की मौजूदगी में सही तरीके से मास्क का प्रयोग करने दें।
 - ◆ 12 वर्ष से अधिक उम्र के बच्चे सामान्य नागरिकों के लिए जारी सभी दिशानिर्देशों का पालन करें।
 - ◆ मास्क पहनने और उतारने से पहले और बाद में हाथों की धुलाई बेहद जरूरी हैं।
2. बच्चों को हाथ धोने का उचित तरीका बताएं और हाथ धोने के महत्व पर जोर दें।
 - ◆ सही तरीके से हाथों का धोया जाना कोरोना संक्रमण को रोकने में एक बहुत अहम भूमिका निभाता है।



“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/93

- ◆ इस बात पर जोर दें की हाथों की ऊपरी सफाई के बजाय हाथों को अच्छी तरह से उंगलियों के बीच में तथा नाखून के अंदर से भी धोना बहुत जरूरी है।
 - ◆ बच्चों को बताएं कि उन्हें हाथ धुलाई पूरे 20 सेकंड तक करना है और इस चीज को मनोरंजक बनाने के लिए उन्हें हाथ धुलाई कराते वक्त वर्ण उच्चारण जैसी क्रियाओं में सम्मिलित करें।
 - ◆ बच्चों को सैनिटाइजर के सही उपयोग के बारे में बताएं।
 - ◆ उन्हें इस बात से अवगत कराएं कि बाथरूम का प्रयोग करने के बाद, खांसने के बाद, छींकने के बाद और किसी भी सामाजिक वस्तु को छूने के बाद हाथों की धुलाई की क्या आवश्यकता है।
 - ◆ बच्चों को हाथ धुलाई के लिए प्रेरित करें और उनके द्वारा मना किए जाने पर उन्हें छोटे छोटे उपहार देकर हाथ धुलाई के लिए प्रोत्साहित करें।
3. बच्चों को खांसते और छींकते समय उपयोग में लाने वाले सही व्यवहार के बारे में बताएं
- ◆ उन्हें बताएं कि खांसते और छींकते वक्त अपने नाक और मुँह को अपनी बाजूओं से या किसी कपड़े से जैसे कि रूमाल से ढकना बहुत आवश्यक है।
 - ◆ उन्हें खांसने और छींकने के बाद हाथों की धुलाई के लिए प्रेरित करें।
4. कोरोना संक्रमण से बचने के लिए उचित सामाजिक व्यवहार के बारे में बताएं
- ◆ उन्हें बताएं की घर से बाहर निकलते वक्त मास्क पहनना बहुत आवश्यक है।
 - ◆ उन्हें भीड़ भाड़ वाले इलाके में ना जाने के लिए प्रेरित करें।
 - ◆ उन्हें सामाजिक स्थानों पर दो गज की दूरी रखने के लिए प्रेरित करें।
 - ◆ उन्हें ज्यादातर वक्त घर में रहने के लिए प्रोत्साहित करें।
 - ◆ उन्हें बार बार अपने चेहरे को छूने से रोकें।

निम्नलिखित समूह के बच्चों में कोरोना संक्रमण होने की अधिक संभावना रहती है।

1. पहले से किसी गंभीर बीमारी से ग्रस्त बच्चों में, जैसे की डायबिटीज, अस्थमा, मोटापा और हृदय और फेफड़ों की बीमारियां।
2. ज्यादा भीड़भाड़ वाले इलाकों में रहने वाले बच्चों में।
3. ऐसे बच्चे जो किसी कोविड 19 संक्रमित व्यक्ति के साथ संपर्क में रहे हों।

बच्चों में कोरोना संक्रमण के सामान्य लक्षण



“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/95

मल्टी इन्फ्लेमेटरी सिंड्रोम (MIS)

यह कोविड 19 संक्रमण से जुड़ी असामान्य और गंभीर बीमारी है जिसमें शरीर के विभिन्न अंग जैसे कि हृदय, फेफड़े, गुर्दे, मस्तिष्क, आंखें, पाचन से संबंधित अंग और चमड़ी सूज जाते हैं।

बच्चे तथा बड़े दोनों ही वर्ग के लोगों पर इस बीमारी का प्रभाव देखा गया है, बच्चों में होने वाले मल्टी इन्फ्लेमेटरी सिंड्रोम को MIS-C के नाम से जाना जाता है और बड़ों में होने वाले मल्टी इन्फ्लेमेटरी सिंड्रोम को MIS-A के नाम से जाना जाता है।

मल्टीसिस्टम इन्फ्लेमेटरी सिंड्रोम ज्यादातर बच्चों में पाया जाता है

मल्टी इन्फ्लेमेटरी सिंड्रोम की विशेषता

ऐसे मामलों की विशेषता है:

- 38 डिग्रीसेल्सियस से अधिक निरंतर बुखार ।
- SARS CoV – 2 संक्रमण ।
- नैदानिक विशेषताएं जो मल्टी सिस्टम इन्फ्लेमेटरी सिंड्रोम का संकेत देती हैं।

बच्चों में MIS-C के डायग्नोस्टिक क्राइटेरिया (नैदानिक मापदंड)

निदान के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा नैदानिक और प्रयोगशाला मापदंडों के एक समूह का सुझाव दिया गया है। इसमें शामिल है:

- 0-19 वर्ष की आयु के बच्चे और किशोरों में 3 दिन से अधिक बुखार और इनमें से किसी दो का होना।
- दाने या मवादयुक्त कंजक्टिवाइटिस या त्वचीय सूजन के संकेत (मौखिक, हाथ या पैरों पर)।
- निम्न रक्त चाप (लो बी.पी) या झटका।
- मायोकार्डियल डिसफंक्शन, पेरीकार्डिटिस, वाल्वुलिटिस, या कोरोनरी असामान्यताएं।

- ❑ कोग्लोपैथी के साक्ष्य (बढ़ा हुआ पी.टी, पी.टी.टी और डी-डाइमर)
- ❑ जठरांत्र समस्याएं (दस्त, उल्टी, या पेट दर्द)।
- ❑ ई.एस.आर, सी-रिएक्टिव प्रोटीन, या प्रोकैल्सीटोनिन जैसे सूजन के उन्नत मार्कर।
- ❑ बैक्टीरियल सेप्सिस, स्टेफिलोकोकल या स्ट्रेप्टोकोकल शॉक सिंड्रोम के कारण सूजन का ना होना।
- ❑ कोविड-19 के साक्ष्य (RT-PCR, एंटीजन टेस्ट या सीरोलॉजी पॉजिटिव)।
- ❑ कोविड-19 के रोगियों के साथ संभावित संपर्क।

MIS-C और MIS-A में अंतर

मोटे रूप से देखे जाने पर दोनों ही बीमारी बिल्कुल समानांतर हैं परन्तु बच्चों में होने वाला मल्टी इन्फ्लेमेटरी सिंड्रोम बड़ों में होने वाले सिंड्रोम से ज्यादा सामान्य है, ये भी देखा गया है कि, बच्चों पर मल्टी इन्फ्लेमेटरी सिंड्रोम का प्रभाव बड़ों से कम पड़ता है क्योंकि उनमें रोग निरोधी शक्ति बड़ों के मुकाबले ज्यादा प्रभावशाली होती है और उनमें गंभीर बीमारियों से ग्रस्त होने की संभावना कम मानी जाती है।

बड़ों और बच्चों में होने वाले मल्टी इन्फ्लेमेटरी सिंड्रोम के सामान्य लक्षण

- 24 घंटे से ज्यादा रहने वाला लगातार बुखार
- दस्त
- गर्दन में दर्द
- पेट में दर्द
- शरीर में अत्यधिक थकावट का महसूस करना
- लाल आंखें
- जी मिचलाना
- उल्टी आना

यदि आपके बच्चे में इनमें से कोई भी लक्षण है तो तुरंत चिकित्सक से संपर्क करें।

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/97

बच्चों में निम्न लक्षण होने पर आपातकालीन सुविधा से संपर्क करें

- सांस लेने में कष्ट
- छाती में दर्द या दबाव
- चेहरा या होंठ नीले पड़ना
- मानसिक व्याकुलता
- जागने या जागे रहने में असमर्थता

बच्चों को मल्टी इंप्लेमेंटरी सिंड्रोम से बचाने के लिए क्या करें?

इस गंभीर बीमारी को ज्यादातर केवल कोविड 19 से संक्रमित बच्चों में ही देखा गया है इसलिए इससे बचने के लिए सबसे जरूरी है कोविड 19 वायरस से सुरक्षा, जिसके लिए हमें ऊपर कहे गए सभी बातों को ध्यान में रखना और सरकारी दिशा निर्देशों का पालन करना बहुत आवश्यक है।

स्कूलों की खुलने की स्थिति में स्कूली बच्चों को किन बातों का ध्यान रखना चाहिए

- ❖ घर से बाहर निकलने पर सही तरीके से मास्क का प्रयोग करें।
- ❖ हाथों की धुलाई बहुत आवश्यक।
- ❖ घर से बाहर जाते समय बच्चों के पास अपना हैंड सैनिटाइजर होना आवश्यक।
- ❖ भीड़ भाड़ वाले इलाकों से बचना।
- ❖ सरकार द्वारा जारी किये गए गाइडलाइन्स का पालन करें।
- ❖ 2 गज कि दूरी बनाएं रखना।
- ❖ दोस्तों से मिलते वक्त उन्हें गले ना लगाएं और ना ही हाथ मिलाएं।
- ❖ पेन, पेंसिल जैसी चीजें मुंह में ना डालें।
- ❖ बार बार चेहरे पर हाथ ना लगाएं।
- ❖ किसी भी दरवाजे को सीधे हाथ से ना खोलकर कोहनी की मदद लें।

किसी भी आदत को बनने में वक्त लगता है इसलिए ये जरूरी हो जाता है कि, अभी से बच्चों को इन बातों के लिए समझाया जाए और उन्हें कोरोना से बचाव के सही व्यवहार को अमल में लाने के लिए प्रोत्साहित करें ताकि जब भी स्कूल खुलें, तो बच्चे अपनी सुरक्षा का ध्यान रख सकें।

बच्चों को कोरोना से डराएँ नहीं

बच्चे समाज का बहुत ही संवेदनशील वर्ग होते हैं, और वो किसी भी बात को सामान्य से बहुत अधिक सोचते हैं। तो ऐसे में हमारा इस बात को सुनिश्चित करना बहुत जरूरी हो जाता है कि, हमें बच्चों तक केवल सत्य बातें ही पहुंचानी है उन्हें फेक न्यूज से बचना है और उन्हें जो भी महामारी के बारे में सूचना दें वो बेहद संवेदनशील तरीके से और प्यार से दें ताकि वो इस चीज से डरे न और ना ही इसके डर से खुद को अकेला और मानसिक रूप से कमजोर कर दें।

बच्चे हर बात के लिए पूरी तरह से अपने माँ बाप पर निर्भर करते हैं इसलिए हमें बच्चों को हमेशा कोरोना से बचाव के लिए सही शिष्टाचार बताते रहना चाहिए और साथ ही उन्हें इस बात का आश्वासन देना चाहिए कि कोरोना किसी भी अन्य बीमारी जैसा सामान्य है और इससे सही सावधानियों को बरतकर और कुछ जरूरी बातों पर ध्यान देकर खुद को बचाया जा सकता है।

खेलते वक्त ध्यान देने योग्य बातें

- जितना हो सके दूरी रखने की कोशिश करें।
- बीच बीच में अपने हाथों को सैनिटाइज करते रहें।
- अपने चेहरे को हाथ लगाने से बचें।
- कुछ भी खाने से पहले अपने हाथों को अच्छे से धोएं।

कोरोना काल में हम सबने जाना है कि हाथों की धुलाई बहुत जरूरी है और ये किसी भी संक्रमण को फैलने से रोकने में एक बहुत अहम भूमिका निभाता है तो चलिए जानते हैं हाथों की धुलाई आवश्यक क्यों?

कीटाणु सभी प्रकार के सतह पर मौजूद होते हैं और हमारे हाथ लगाने पर

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/99

आसानी से हमारे हाथों पर आ जाते हैं और हमें बीमार कर देते हैं, इसलिए जरूरी है बार बार हाथों को साबुन या लगभग 60% एल्कोहोल वाले हैंड सैनिटाइजर से धोना क्योंकि ये कीटाणुओं को हमारे हाथों से निकालता है और हम में किसी भी बीमारी से संक्रमित होने की संभावना को कम करता है।

हाथों को साबुन से धोने में थोड़ा ज्यादा समय लगता है परंतु ये सभी प्रकार के कीटाणुओं को हमारे हाथों से निकालता है, वहीं दूसरी ओर हैंड सैनिटाइजर आज के समय में हर जगह आसानी से उपलब्ध हो जाते हैं और इनसे हाथ साफ करने में कम वक्त लगता है, और ये तुरंत हमारे हाथों से कीटाणुओं को मारकर उनकी संख्या कम कर देता है।

कब हैंड सैनिटाइजर का प्रयोग करें और कब साबुन से हाथ धोएं?

- खाना बनाने से पहले खाना बनाते वक्त और खाना बनाने के बाद खाना खाने से पहले।
- उल्टी या दस्त से पीड़ित मरीज की देखभाल से पहले और बाद में।
- टॉयलेट के प्रयोग के बाद।
- छोटे बच्चों के डाइपर चेंज करने या उन्हें बाथरूम ले जाने के बाद।
- किसी भी घाव या चोट को छूने से पहले और बाद में।
- किसी भी जानवर को छूने, उन्हें खाना खिलाने या उनकी गंदगी को साफ करने के बाद।
- कूड़े को हाथ लगाने के बाद
- जब आपके हाथ गंदे या किसी भी तरह से चिपचिपे लगे।

←
साबुन

- किसी भी भीड़ भाड़ वाले इलाके में चीजों को छूने के बाद।
- किसी भी मरीज से हॉस्पिटल नर्सिंग होम या किसी भी ज्यादा संक्रमण वाले जगह पर मिलने के बाद।

हैंड
सैनिटाइजर

- ❑ अगर आपके हाथ स्पष्ट रूप से गंदे दिखते हो तो हैंड सैनिटाइजर का प्रयोग ना करें और अवश्य ही साबुन और पानी से हाथ धोएं जैसे कि मिट्टी में काम करने के बाद या किसी भी तरह कूड़े के संपर्क में आने के बाद।
- ❑ खांसने, छींकने और नाक साफ करने के बाद अपने हाथों को अवश्य ही साबुन और पानी से धोएं और साबुन की उपलब्धि न होने पर हैंड सैनिटाइजर का प्रयोग अवश्य करें।

साबुन और पानी से हाथ धोने का सही तरीका

1. अपने हाथों को साफ पानी(ठंडा या गर्म) से गीला करें और नल बंद कर दें और साबुन लगाएं।
2. साबुन का झाग बनाएं और अपने हाथों को अच्छे से हथेली से, पीछे से, उंगलियों के बीच से और नाखून के नीचे से धोएं।
3. अपने हाथों को अच्छे से 40-60 सेकंड तक मलें।
4. साफ पानी के नीचे अपने हाथों को धोएं ।
5. किसी साफ तौलिए से अपने हाथों को पोंछें।

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/101



साबुन और पानी से हाथ धोने का सही तरीका

हैंड सैनिटाइजर के प्रयोग का सही तरीका

कम से कम 60% अल्कोहल वाले हैंड सैनिटाइजर का प्रयोग करें और अपने बच्चों का हैंड सैनिटाइजर प्रयोग करते वक्त खास ध्यान रखें उन्हें हैंड सैनिटाइजर को मुँह में लगाने से रोकें ये घातक हो सकता है और उन्हें घर पर ही इसके प्रयोग का सही तरीका सिखाएं।

1. सही मात्रा में हैंड सैनिटाइजर अपने हाथों में लें।
2. अपने हाथों को हर कोने से अच्छे से 20-30 सेकंड तक मलें।



सैनिटाइजर से हाथ साफ करने का सही तरीका

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/103

हैंड सैनिटाइजर के प्रयोग के बाद उसके सूखने तक पानी का प्रयोग न करें ये सैनिटाइजर के असर को कम कर देगा।

हैंड सैनिटाइजर और साबुन में कौन सा ज्यादा असरदार है?

हाथ धोना सभी प्रकार के कीटाणुओं, रसायनों और गंदगी को हटाने का सबसे अच्छा तरीका है, लेकिन यदि उपलब्ध न हो तो हैंड सैनिटाइजर का उपयोग करें जिसमें कम से कम 60% अल्कोहल हो।

क्या हाथ धोने के लिए गर्म पानी या ठंडे पानी का इस्तेमाल करना बेहतर है?

आप जो कुछ भी पसंद करते हैं उसका उपयोग कर सकते हैं।

References

1. World Health Organization. WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard: World Health Organization; 7 August 2021. Available from: <https://covid19.who.int/>. [Last Accessed on 2021 Aug 7].
2. World Health Organization. Coronavirus Disease (COVID-19): World Health Organization; 2021. Available from: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019/question-and-answers-hub>. [Last Accessed on 2021 Aug 18].
3. World Health Organization. Coronavirus Disease (COVID-19): World Health Organization; 2021. Available from: [https://www.who.int/news-room/q-adeail/coronavirus-disease-\(covid-19\)-vaccines-safety](https://www.who.int/news-room/q-adeail/coronavirus-disease-(covid-19)-vaccines-safety). [Last Accessed on 2021 Aug 18].
4. Centres for Disease Control and Prevention. COVID-19: Centres for Disease Control and Prevention; 25 August 2021. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>. [Last Accessed on 2021 Aug 25].
5. Ministry of Health and Family Welfare. Government of India. COVID-19 Vaccine. 28 August 2021. Available from: <https://www.mohfw.gov.in/>. [Last Accessed on 2021 Aug 28].
6. Sinaei R. Pezeshki S. Parvaresh S. Sinaei R. Why COVID-19 is less frequent and severe in children: a narrative review. *World J Pediatr*. 2021;17(1):10-20.
7. Gadzhigoroeva A. Sanchez DG. Firooz A. Moravvej H. Espinoza N. Romanova Y. COVID-19 Can Exacerbate Pattern Hair Loss and Trigger Telogen Effluvium - The Role of Proteoglycan Replacement Therapy with Nourkrin in Clinical Treatment of COVID-19 Associated Hair Loss. *J Dermatol Res Ther*. 2021; 7:103.

8. Sperling LC. "Alopecia." In: Fitzpatrick JE, Morelli JG. *Dermatology Secrets Plus*. 5 th ed. China: Elsevier; 2016:179-84.
9. https://www.hopkinsmedicine.org/physical_medicine_rehabilitation/coronavirusrehabilitation/_files/impact-of-covid-patient-recovery.pdf
10. Nalbandian A, Sehgal K, Gupta A, Madhavan MV, McGroder C, Stevens JS, Cook JR, Nordvig AS, Shalev D, Sehwat TS, Ahluwalia N. Post-acute COVID-19 syndrome. *Nature medicine*. 2021 Apr;27(4):601-15.
11. https://www.icmr.gov.in/pdf/covid/techdoc/PSC_COVID_patients_v1_30042021.pdf



All India Institute of Medical Sciences, Rishikesh - 249203
अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, ऋषिकेश-249203
Covid-19 Community Task Force
कोविड-19 कम्युनिटी टास्क फोर्स



पद्मश्री प्रो. रवि कान्त
पूर्व निदेशक, एम्स ऋषिकेश

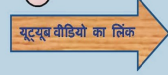
परिचय: अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) ऋषिकेश के निदेशक महोदय पद्मश्री प्रो० रवि कान्त के मार्गदर्शन एवं दिशा निर्देश में सोशल आउटरीच सेल, कोरोना वैश्विक महामारी को मध्यनजर रखते हुए निम्नलिखित सेवाएँ प्रदान कर रहा है:-

- कोविड-19 कम्युनिटी टास्क फोर्स के अन्तर्गत यूट्यूब चैनल में टीकाकरण के अनुभव को एक वीडियो द्वारा साझा किया गया है।
- अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) ऋषिकेश एवं राष्ट्रीय शहरी स्वास्थ्य मिशन उत्तराखंड के संयुक्त संकलन से ऋषिकेश में दो वैलनेस सेंटर की स्थापना की गई।
- उन्नत भारत अभियान के तहत 19 मार्च 2021 को ग्रामीण उद्यमिता के लिए प्रौद्योगिकी प्रदर्शन में भाग लिया गया।
- कोविड-19 कम्युनिटी टास्क फोर्स के अन्तर्गत 22 मार्च 2021 को सरकारी स्कूल के छात्र छात्राओं में कोविड-19 के उपरत होने वाले मनोविकारों एवं उनके स्वास्थ्य जीवन में पढ़ने वाले प्रभावों पर संवाद किया गया।

❖ **कोविड-19 कम्युनिटी टास्क फोर्स (कोविड टीकाकरण का अनुभव)**

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान में 16 जनवरी 2021 को कोविड-19 टीकाकरण की शुरुवात की गयी जिसके, तहत प्रथम चरण में स्वास्थ्य कर्मियों को कोविड-19 के टिके लगाये गये।

जन जागरूकता के लिए कोविड-19 कम्युनिटी टास्क फोर्स द्वारा एक वीडियो यूट्यूब चैनल में चलाया गया है जिसमें स्वास्थ्य कर्मियों ने टीकाकरण के दौरान अपने अनुभव को साझा किया है। इसके फलस्वरूप जनता में टीकाकरण के बारे में सही जानकारी पहुंचाई जा सके।



<https://www.youtube.com/watch?v=zCMKunVlj4c>

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/107

❖ राष्ट्रीय शहरी स्वास्थ्य मिशन - शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र (एनयूएचएम-यूपीएचसी)

राष्ट्रीय शहरी स्वास्थ्य मिशन का उद्देश्य शहरी आबादी की स्वास्थ्य सम्बन्धी चिंताओं को दूर करना है विशेष रूप से गरीबों और वंचितों को स्वास्थ्य सेवाएँ उपलब्ध कराना है। इसके सौजन्य से यह शहर के वंचित आबादी जैसे- स्तन एवं अर्बन कम्युनिटी को प्राथमिक चिकित्सा, एवं पारिवारिक चिकित्सा (फैमिली मेडीसिन) के रूप में देने का एक अनोखा प्रयास है।



एम्स ऋषिकेश और राष्ट्रीय शहरी स्वास्थ्य मिशन, उत्तराखण्ड सरकार के संयुक्त सौजन्य से दो हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर को ऋषिकेश के शहरी क्षेत्र में स्थापित किया गया।

❖ राष्ट्रीय शहरी स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत स्वास्थ्य और कल्याण केन्द्र के क्षेत्र



❖ उन्नत भारत अभियान के तहत ग्रामीण को उद्यमिता के लिए प्रौद्योगिकी प्रदर्शन में भाग लिया गया ।

सोशल आउट रीच सेल द्वारा एक दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम में भाग लिया गया जो की काउंसिल ऑफ साइंटिफिक एंड इंडस्ट्रियल रिसर्च (सीएसआईआर), और विज्ञान भारती (विभा)के सहयोग से भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान, उन्नत भारत अभियान, ग्रामीण उद्यमिता के लिए प्रौद्योगिकी प्रदर्शन, 19 मार्च, 2021 को आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य प्रौद्योगिकी साधनों से गाँव में रोजगार को बढ़ाना है ।

इस कार्यक्रम के दौरान गुड़ के पीधे बनाने में सुधार(Improved jaggery making plant "Gur Bhatti" को लेके नई टेक्नोलॉजी के बारे में डॉ० पंकज आर्य (सीएसआईआर- भारतीय पेट्रोलियम संस्थान : आईआईपी, देहरादून) द्वारा बताया गया।

अपने काम के लाभों के बारे में बताते हुए, उन्होंने कहा कि 25% ईंधन की बचत और 15% दैनिक उत्पादन क्षमता के समग्र प्रदर्शन ने देश भर के कई गन्ना किसानों का ध्यान आकर्षित किया। इससे स्थानीय वायु गुणवत्ता में सुधार, किसानों की वार्षिक आय में वृद्धि और ग्रामीण क्षेत्रों में अतिरिक्त रोजगार सृजन हुआ है।



❖ कोविड-19 कम्युनिटी टास्क फोर्स के तहत एक दिवसीय कार्यक्रम

कोविड-19 कम्युनिटी टास्क फोर्स के अन्तर्गत 22 मार्च 2021 को सरकारी स्कूल के छात्र छात्राओं में कोविड-19 के उपरांत विद्यार्थियों में देखे जाने वाले प्रभाव के सम्बन्ध में एम्स ऋषिकेश कम्युनिटी टास्क फोर्स के नोडल अधिकारी डॉ. संतोष कुमार द्वारा उचित जानकारी प्रदान की गयी साथ ही यह बताया गया की कोविड-19 के दौर में मोबाइल के माध्यम से अधिक कार्य करने से आँखों में ज्यादा जोर पड़ता है। आँखों की दूसरी तकलीफें थकावट, चिड़चिड़ापन, डिप्रेशन आदि समस्याएँ भी बढ़ी हैं। और कोविड-19 महामारी के दौरान हम अपनी दिनचर्या को सामान्य कैसे बनाये इसकी भी उचित सलाह दी गयी।

विद्यार्थियों को यह बताया गया की सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करे, तथा मास्क पहने व कम से कम 40 सेकंड तक साबुन से अच्छी तरह से हाथ धोने से वायरस से बचाव किया जा सकता है।

इसके उपरांत स्कूल परिसर में विद्यार्थियों में मास्क वितरण किया गया।

विद्यार्थियों को
कोविड-19
की जानकारी देते हुए





मास्क वितरण करते हुए

कोविडकाल से अभी तक सदमे से नहीं उबर पाए बच्चे

अंतर अज्ञानता झूठी
बच्चों के जीवन के लिए
सामान्य ज्ञान की
विधि-विधानों में ही समाधान

विद्यार्थियों को सामान्य ज्ञान का अभाव है। अध्यापकों से ज्ञान हासिल है कि विद्यार्थियों को कोविड-19 को समझने में सहायता, सहायिका के अभाव में विद्यार्थियों को उबरने में सहायता नहीं है। विद्यार्थियों को उबरने में सहायता नहीं है। विद्यार्थियों को उबरने में सहायता नहीं है।

कारगर साबित हो रही कोरोना वैक्सीन : एम्स

कोरोना की नई गड़हड़तान को लेकर प्रशासन सतर्क

एम्स में कोरोना वैक्सीन का वितरण शुरू हुआ है। एम्स में कोरोना वैक्सीन का वितरण शुरू हुआ है। एम्स में कोरोना वैक्सीन का वितरण शुरू हुआ है।

समाचार पत्र

मुख्य संपादक :-
 डॉ संतोष कुमार
 नोडल अधिकारी
 कोविड-19 कम्युनिटी
 टास्क फोर्स
 एम्स ऋषिकेश

सह-संपादक:-
 सुश्री राखी मिश्रा
 सह-आचार्य
 कॉलेज ऑफ नर्सिंग
 एम्स ऋषिकेश



All India Institute of Medical Sciences, Rishikesh - 249203
अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, ऋषिकेश-249203
Covid-19 Community Task Force
कोविड-19 कम्युनिटी टास्क फ़ोर्स



पद्मश्री प्रो. रवि कान्त
पूर्व निदेशक, एम्स ऋषिकेश

परिचय:- अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) ऋषिकेश के निदेशक महोदय पद्मश्री प्रो० रवि कान्त जी के मार्गदर्शन एवं दिशा निर्देशन में सोशल आउटरीच सेल, कोरोना वैश्विक महामारी को महेनजर रखते हुए निम्नलिखित सेवाएँ प्रदान कर रहा है:-

- ❖ डेंगू की रोकथाम के लिए सेवन प्लस अभियान शुरू किया गया।
- ❖ एम्स ऋषिकेश के सुरक्षा कर्मियों व सफाई कर्मचारियों को दी गयी तीन दिवसीय डेंगू से सम्बंधित जानकारी।
- ❖ शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र केलाश गेट एवं शांति नगर ऋषिकेश में नि:शुल्क विशेषज्ञ स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया।
- ❖ शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र केलाश गेट स्थित मामाकुंड एवं शांति नगर स्थित जैन मंदिर ऋषिकेश में नि:शुल्क स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया।

❖ डेंगू की रोकथाम के लिए सेवन प्लस अभियान शुरू किया गया।

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) ऋषिकेश में दिनांक 11 अगस्त 2021 को एम्स ऋषिकेश में दैनिक तौर पर विभिन्न कार्यक्रमों के माध्यम से स्वच्छता के लिए कार्य किये जा रहे हैं। सामुदायिक एवं पारिवारिक चिकित्सा विभाग के डॉ० संतोष कुमार के नेतृत्व में डेंगू बचाव के लिए सेवन प्लस अभियान शुरू किया गया। इस अभियान का उद्देश्य यह है कि बहुदेशीय टीम का गठन किया जाये और अपने घर व समाज में सब मिलकर नियमानुसार लगातार सात दिन तक अगर साफ-सफाई किया जाये, पानी को इकट्ठा न होने दिया जाये तो डेंगू जैसी बीमारी के प्रकोप को कम किया जा सकता है। एक डेंगू के मामलों को देखते हुए परिसर में इसके रोकथाम हेतु स्वास्थ्य निरीक्षकों, इंजीनियरों, कीट नियंत्रण कर्मियों और हाउसकीपिंग कर्मियों को सक्रिय और संभावित मच्छर प्रजनन स्थलों के लिए परिसर की व्यापक निगरानी करने और डेंगू को रोकने के लिए एक साथ सुधारात्मक उपाय करने के लिए नियुक्त किया गया है।

इस अभियान के तहत निम्नलिखित कार्य किये गए हैं :-

एम.पी. एच. के विद्यार्थियों एवं आउट रीच के सदस्यों द्वारा पूरे संस्थान में परीक्षण किया गया और एक सोशल मानचित्रण बनाया गया जिसमें तीन तरह के बिन्दुओं को दर्शाया गया -

- कुछ स्थानों पर इंजीनियरिंग विभाग के कर्मचारियों द्वारा कार्य किया गया जैसे :- पानी का रिसाव ठीक किया गया व कहीं गड्ढे के ढक्कन लगवाये गए।
- दूसरे कुछ ऐसे स्थान थे जो स्वच्छता कर्मचारियों द्वारा ही ठीक किया जाना था जैसे :- टायर में भरा पानी टिन के डिब्बों में भरा पानी व खाली गमलों में भरा पानी।
- जन सामान्य द्वारा घरों के गमलों व टूटे बर्तनों में भरा पानी साफ करना।

इस कार्यक्रम के दौरान तीनों जगह पर प्रहार किया गया जहां इंजीनियरिंग विभाग की जरूरत थी वहां इंजीनियरिंग विभाग के कर्मचारियों द्वारा समय पर कार्य बहुत अच्छे ढंग से पूरा किया गया। लोग अपने कार्य स्वयं करे इसके लिए उनको जागरूक किया गया। इस कार्य का नोडल अधिकारी द्वारा समय-समय पर निरीक्षण किया गया। अभी भी यह कार्य सतत (लगातार) रूप से चल रहा है।



“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/113

❖ **एम्स ऋषिकेश के सुरक्षा कर्मियों व सफाई कर्मचारियों को दी गयी तीन दिवसीय डेंगू से सम्बंधित जानकारी।**



सोशल आउटरीच सेल लगातार कोरोना काल में अपनी सेवाएँ दे रहा है। दिनांक 9 अगस्त 2021 को संस्थान के सामुदायिक एवं फैमिली मेडिसिन विभाग के एसोसिएट प्रोफेसर और आउटरीच सेल के नोडल अधिकारी डॉ. संतोष कुमार द्वारा सुरक्षा कर्मचारियों व सफाई कर्मचारियों के साथ कोविड-19 के चलते व साथ ही बरसात के मौसम में डेंगू के बढ़ते प्रकोप के आसार को देखते हुए परिसर के अंतर्गत डेंगू जैसे घातक रोगों से बचाव व लक्षण के बारे में जानकारी दी गई। उन्होंने

बताया की इन दोनों बीमारियों के अधिकांश लक्षण एक समान होते है बरसात के मौसम में अब डेंगू का प्रकोप बढ़ने की आशंका है कोरोना की भांति डेंगू भी खतरनाक बीमारी है उन्होंने बताया की डेंगू बीमारी के चार चरण होते है यदि पहले से ही किसी एक चरण से संक्रमित व्यक्ति वायरस के तीसरे या चौथे चरण से भी संक्रमित हो जाये तो मरीज रक्तसावी बुखार से ग्रसित हो जाता है तथा डेंगू बीमारी के होने वाले लक्षणों के बारे में बताया गया जिनमे से सामान्य बुखार, सिरदर्द, मांसपेशियों, हड्डियों और जोड़ों में दर्द होना इसके मुख्य लक्षण है डेंगू का बुखार तीन प्रकार का होता है हल्का डेंगू बुखार और डेंगू रक्तसावी बुखार व डेंगू शाक सिंड्रोम इन लक्षणों के साथ इससे होने वाले बचाव के विषय में उचित जानकारी दी गई। पानी की टंकी या बर्तनी को हर समय ढक कर रखें, साफ व ताजा पानी का नियमित सेवन करें। पूरी आस्तीन (बाजू) के कपड़े पहने दरवाजे और खिडकियों में जाली लगाएँ और सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग करें, बच्ची को पूरी आस्तीन के कपड़े पहनाये जिससे की उनके हाथ और पैर पूरी तरह ढके रहें। बिना डॉक्टर से परामर्श लिए किसी भी प्रकार की दवाई का सेवन न करें। अपने आस-पास के क्षेत्रों में पानी एकत्रित न होने दें, साफ- सफाई को मद्दे नजर रखते हुए कीटनाशक दवाइयों का नियमित तौर पर छिडकाव करें ताकि मच्छर का लार्वा नष्ट हो जाये। डॉ. संतोष कुमार ने बताया की एडीज मच्छर ज्यादातर दिन के समय ही काटता है एडीज मच्छर के काटने से शरीर की लगातार प्लेटलेट्स गिरने लगते है और रोगी की इम्युनिटी बहुत कमजोर हो जाती है ऐसे में छोटी आयु वाले बच्ची व डायबिटीज तथा हृदय रोग से ग्रसित मरीजों में डेंगू संक्रमण का खतरा सर्वाधिक होता है। साथ ही सुरक्षा कर्मियों व सफाई कर्मचारियों ने डेंगू बीमारी से सम्बंधित प्रश्न पूछे व उन्हें प्रश्नों के उचित जवाब भी दिए गए।





“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/115

संवाचना
एम्स के चिकित्सकों ने दो उचित जानकारी रखने व बचाव के उपाय करने की सलाह

कोरोना संक्रमण के बीच घातक हो सकता है डेंगू

जगरण संवसदास, ऋषिकेश : इस बच्चा भीमरोगी को लेकर चिकित्सकों से सलाहपत्र करने की आवश्यकता है। खतरनाक बीमारी डेंगू का प्रकोप इस समय ऋषिकेश को औद्योगिक बंद करवाना है। कारण है कि इन दोनों बीमारियों के अतिक्रमण, स्वभाव एक समान है और इनके लक्षणों का पता भी प्रयोगशाला में होने वाली जांचों के बाद ही चलाया जा सकता है। राज्य में अब कुलना-कालेज भी जोड़ने लिए गए हैं। ऐसे में धारणाएं बच्चों को कोरोना और डेंगू जैसे घातक रोगों से बचाना बेहतर बनती है।

एम्स, चिकित्सक : पंचमी भूषेणवार रविवार को बचाव कि कोरोना और डेंगू तुनों बीमारियों को रोकने के लिए बहुत जरूरी है कि प्रत्येक व्यक्ति इन बीमारियों के लक्षणों के बारे में अधिक जानकारी रखे। यदि कोई व्यक्ति इन लक्षणों को देखे तो तुरंत डॉक्टर से सलाह ले।

डॉ. अरुण कुमार ने बताया कि डेंगू एक मौसमी बीमारी

एसे करें बचाव

जगरण संवसदास, ऋषिकेश : पानी के बर्तन को हर दो-तीन दिन में बदलना चाहिए। बर्तन को साफ रखना चाहिए। बर्तन को साफ रखने से डेंगू की संभावना कम होती है।

डॉ. अरुण कुमार ने बताया कि डेंगू एक मौसमी बीमारी है।

डॉ. अरुण कुमार ने बताया कि डेंगू एक मौसमी बीमारी है।

डेंगू की संभावना : बरसात के मौसम में डेंगू की संभावना अधिक होती है।

डेंगू की संभावना : बरसात के मौसम में डेंगू की संभावना अधिक होती है।

डेंगू की संभावना : बरसात के मौसम में डेंगू की संभावना अधिक होती है।

❖ शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र कैलाश गेट एवं शांति नगर ऋषिकेश में निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया।

एम्स ऋषिकेश एवं नेशनल हेल्थ मिशन (एन.एच.एम) उत्तराखंड के संयुक्त एवं एम्स निर्देशक पद्मश्री प्रो. रविकांत जी के तत्वधान में ऋषिकेश नगर की मलिन बस्ती कैलाश गेट एवं शांतिनगर में स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें बालरोग विशेषज्ञ डॉ. विनोद द्वारा करीब 200 से अधिक बच्चों का स्वास्थ्य परीक्षण एवं उपचार किया गया, एम्स निर्देशक पद्मश्री प्रो. रविकांत जी के देखरेख में शुक्रवार को कैलाश गेट एवं शांतिनगर में आयोजित स्वास्थ्य शिविर में संस्थान के बालरोग विभाग व स्त्री एवं प्रसूति विभाग के चिकित्सकों ने रोगियों की उचित जांच की। शिविर में महिलाओं और अन्य नागरिकों ने बढ़चढ़ कर हिस्सा लिया, इस अवसर पर एम्स के स्त्री एवं प्रसूति विभाग व बाल रोग विभाग व प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के चिकित्सकों ने रोगियों का परीक्षण किया। शिविर में डॉ. अनुपमा बहादुर व डॉ. अरुणिमा ने 120 महिला रोगियों व बालरोग विशेषज्ञ डॉ. विनोद कुमार व डॉ. निशांत ने 100 से अधिक बच्चों की जांच की व उनका उपचार किया, इस दौरान मरीजों को दवाइयों भी वितरित की गयी। एम्स संस्थान एवं नेशनल हेल्थ मिशन (एन.एच.एम) के सहयोग से नगर की मलिन बस्तियों शांतिनगर, कैलाश गेट में प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र संचालित किये जा रहे हैं जिससे स्वास्थ्य सुविधाओं से विहीन क्षेत्रों के लोगों का नियमित परीक्षण व उचित इलाज हो सके। संस्थान द्वारा स्थापित केन्द्रों में नियमित रूप से प्रत्येक सप्ताह आसपास रहने वाले लोगों की स्वास्थ्य जांच की जाती है, साथ ही उन्हें दवा के अलावा मास्क एवं सैनिटाइजर भी वितरित किया जाता है।

❖ शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र कैलाश गेट स्थित मायाकुंड एवं शांति नगर स्थित जैन मंदिर ऋषिकेश में निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया।

शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र कैलाश गेट व शांति नगर में एम्स ऋषिकेश के नोडल अधिकारी डॉ.संतोष कुमार के दिशा-निर्देशन व मार्गदर्शन में मायाकुंड व जैन मंदिर शांति नगर में एक दिवसीय स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया जिसमे मायाकुंड में 84 व जैन मंदिर में 41 से अधिक मरीजों की स्वास्थ्य जांच की गयी और उन्हें शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र से सीधा स्वास्थ्य लाभ मिला। इस स्वास्थ्य शिविर का मुख्य उदेश्य मलिन क्षेत्रों में रहने वाले लोगों को प्राथमिक उपचार के साथ-साथ स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना है। वर्तमान समय में अभी भी बहुत से ऐसे क्षेत्र हैं जो स्वास्थ्य सेवाओं से वंचित है,दोनों केन्द्रों में स्वास्थ्य परीक्षण के दौरान मरीजों को निशुल्क दवाइयों भी वितरित की गयी कैलाश गेट स्थित शिविर के दौरान टीम के (एम.एस.डब्ल्यू) द्वारा क्षेत्रीय जनता को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया गया। शिविर में जॉच के दौरान डॉ.गुरविन्दर जीत कौर ने बताया की लोगों को इन्फेक्शन,मधुमेह,रक्तचाप,बुखार,खांसी,गठिया,कमजोरी जैसी समस्याओं से ग्रसित पाया गया, इस स्वास्थ्य शिविर से मलिन बस्तियों के लोगों को बहुत लाभ मिला, समुदाय के फ्रीडबैक के रूप में स्वास्थ्य जॉच और शिविर से प्राप्त सुविधाओं की सराहना की।



शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र कैलाश गेट मायाकुंड में निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/117

शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र शांति नगर स्थित जैन मंदिर में डॉ.निशांत त्यागी द्वारा 41 से ज्यादा मिरीजों की स्वास्थ्य जांच की गयी व जांच के पश्चात दवाइयों भी वितरित की गयी, जांच के दौरान डॉ.निशांत त्यागी ने बताया की लोगों को मधुमेह, उच्च रक्तचाप, खुजली जैसी समस्याओं से ग्रसित पाया गया, इस स्वास्थ्य शिविर से मलिन बस्तियों के लोगों को बहुत लाभ मिला समुदाय के फीडबैक के रूप में क्षेत्रीय जनता ने शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र व स्वास्थ्य जांच और शिविर से प्राप्त सुविधाओं की प्रशंसा की।



शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र शांतिनगर जैन मंदिर में निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर

मुख्य संपादक :-
डॉ संतोष कुमार
नोडल अधिकारी
कोविड 19-कम्युनिटी टास्क फ़ोर्स
एम्स ऋषिकेश

सह-संपादक:-
सुश्री राखी मिश्रा
सह-आचार्य
कॉलेज ऑफ नर्सिंग
एम्स ऋषिकेश



All India Institute of Medical Sciences, Rishikesh - 249203

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, ऋषिकेश-249203

Covid-19 Community Task Force

कोविड-19 कम्युनिटी टास्क फोर्स

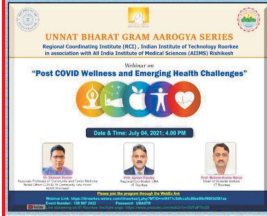


पद्मश्री प्रो. रवि कान्त
पूर्व निदेशक, एम्स ऋषिकेश

परिचय: अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) ऋषिकेश के निदेशक महोदय पद्मश्री प्रो० रवि कान्त जी के मार्गदर्शन एवं दिशा निर्देश में सोशल आउटरीच सेल, कोरोना वैश्विक महामारी को मध्यनजर रखते हुए निम्नलिखित सेवाएँ प्रदान कर रहा है:-

- "पोस्ट कोविड वेलनेस एंड इमर्जिंग हेल्थ चैलेंजेज" कार्यक्रम के माध्यम से कोविड-19 के उपरांत होने वाली समस्याओं के विषय में जानकारी।
- "एम्स ऋषिकेश" एवं "सेवा टी.एच.डी.सी" के मध्य "डोरस्टेप प्राइम हेल्थ केयर मॉडल थ्रू मोबाइल वेन" का समझौता ज्ञापन।
- शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र शांति नगर और आदर्शग्राम में अर्बन स्लम आउटरीच स्वास्थ्य शिविर में स्ली एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ एवं शिशु बाल रोग विशेषज्ञ द्वारा महिलाओं की निशुल्क जांच एवं उपचार।
- "विश्व हेपेटाइटिस दिवस" के अवसर पर शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र शांति नगर एवं कैलाश गेट में जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन।

➤ "पोस्ट कोविड वेलनेस एंड इमर्जिंग हेल्थ चैलेंजेज" कार्यक्रम का आयोजन।



उन्नत भारत अभियान-क्षेत्रीय समन्वय संस्थान, आई.आई.टी. रुड़की द्वारा कोविड -19 के उपरांत होने वाली समस्याओं में प्रमाणिक जानकारी प्रदान करने के उद्देश्य से "पोस्ट कोविड-19 वेलनेस एंड इमर्जिंग हेल्थ चैलेंजेज" कार्यक्रम ऑनलाइन मोड में आयोजित किया गया। इसमें ग्रामीणों एवं छात्रों को स्वास्थ्य सम्बंधित प्रमाणिक जानकारी दी गयी। उक्त कार्यक्रम में डॉ० संतोष कुमार ने बताया की वर्तमान समय में कोविड -19 के अनुपात बहुत कम है, लेकिन जिनको कोविड -19 हो चुका है उन लोगों में अभी भी बहुत से ऐसे शारीरिक एवं मानसिक लक्षण दिखाई दे रहे है जो की भविष्य में प्राणघातक साबित हो सकते है- जैसे की सीने में दर्द होना, सोंस फूलना, मानसिक तनाव, चक्कर आना, किडनी की समस्या आदि, उन्होंने बताया की जिन व्यक्तियों को कोविड -19 पोजिटिव होने के 4 सप्ताह तक लक्षण रहते

"कोरोना से बचाव" एक सजग पहल/119

है, वह "एक्यूट कोविड" की श्रेणी में आते हैं और यदि लक्षण 3 माह तक रहते हैं, तो वह "पोस्ट कोविड सिंड्रोम" होता है। साथ ही उन्होंने "थ्योरी ऑफ वेलबिंग" (पी. डी. आर. एम. ए) के बारे में बताया जिसका अर्थ है- पी- पोजिटिव इमोशन, इ- इंगेजमेंट (इन हेअल्थ एक्टिविटीज), आर- पोजिटिव रिलेशनशिप, एम-मीनिंग (टू हेल्थी लाइफ), ए-अकोमिडसमेंट (ऑफ सेट गोल्स)। साथ ही उन्होंने इन सभी बीमारियों से बचने की लिए कुछ थरेपी बताई जो की घर पर भी की जा सकती है जैसे की इन्सुलिन सिरोमीटर एक्सरसाइज, बैलून थैरपी, कंडल ब्रॉइंग, योग, मेडिटेशन, अन्य व्यायाम, वेस्टिबुलर सिस्टम एक्टिवेशन आदि और सबसे जरूरी है हमें सकारात्मक सोच रखनी चाहिए।

• **"एम्स ऋषिकेश" एवं "सेवा टी.एच.डी.सी" के मध्य "डोरस्टेप प्राइम हेल्थ केयर मॉडल थ्रू मोबाइल वैन" का समझौता ज्ञापन।**

7 जुलाई, 2021 को एम्स ऋषिकेश एवं सेवा टी.एच.डी.सी के मध्य "डोरस्टेप प्राइम हेल्थ केयर मॉडल थ्रू मोबाइल वैन" का (एम.ओ.यू) हस्ताक्षर हुआ। इस अवसर पर सेवा टी.एच.डी.सी के महाप्रबंधक पी.के.नेथानी, एम्स ऋषिकेश सोशल आउटरीच सेल के नोडल अधिकारी डॉ. संतोष कुमार एवम टी.एच.डी.सी के अन्य प्रशासनिक अधिकारी मौजूद थे। इस मॉडल का उद्देश्य दूरवर्ती एवं पहाड़ी क्षेत्रों में जहां स्वास्थ्य सेवाएँ उपलब्ध नहीं है, वहां पर मोबाइल वैन के द्वारा प्राथमिक चिकित्सा एवं स्वास्थ्य सम्बंधित जागरूकता प्रदान करना है। साथ ही गंभीर रूप से पीड़ित मरीजों की पहचान कर उन्हें चिकित्सीय



परामर्श के लिए प्रेरित करना है। "डोरस्टेप प्राइम हेल्थ केयर मॉडल" उत्तराखंड के पहाड़ी क्षेत्र में एक "टेलीहेल्थ कॉन्सेप्ट" पर आधारित है।

शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र शांति नगर में अर्बन स्लम आउटरीच स्वास्थ्य शिविर में स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ एवं शिशु बाल रोग विशेषज्ञ द्वारा महिलाओं की निशुल्क जाँच एवं उपचार।

दिनांक 27 जुलाई 2021 को शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र (यू.पी.एच.सी.) शांतिनगर, ऋषिकेश में निशुल्क स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया। इस स्वास्थ्य शिविर का मुख्य उद्देश्य महिलाओं को उनके स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना है। आशा कार्यकर्ताओं द्वारा आस-पास के क्षेत्रों में प्रचार पुस्तिका के माध्यम से शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में आने के लिए महिलाओं को जागरूक किया गया। इस स्वास्थ्य शिविर में डॉ. पूनम (स्त्रीरोग विशेषज्ञ) मौजूद थीं जिन्होंने स्त्रीरोग सम्बंधित महिलाओं की जाँच व उपचार किया एवं स्वास्थ्य सम्बंधित जानकारी दी। इस स्वास्थ्य शिविर के दौरान देखा गया कि शांतिनगर में अधिकतर महिलाओं को प्रेगनेंसी से सम्बंधित समस्याएँ थी जैसे की - डायबिटीज, कमर और पैरों पर दर्द, एनीमिया, बीपी व थकान अथवा डॉ. पूनम ने उनको उचित आहार लेने की सलाह दी। इस स्वास्थ्य शिविर का लाभ उन महिलाओं को अधिक हुआ जो अपनी घर की दिनचर्या में बहुत व्यस्त रहती हैं और खुद के लिए समय निकालने में असमर्थ रहती हैं और बहुत सी बीमारियों को नजरंदाज कर देती हैं। इतना ही नहीं इस स्वास्थ्य शिविर में शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र शांतिनगर के मेडिकल ऑफिसर डॉ. निशांत त्यागी ने बच्चों को देखा जो कि डायरिया, निमोनिया एवं पोलियो आदि बिमारियों से ग्रसित थे और उन्हें उपचार भी दिए। इस स्वास्थ्य शिविर में 90 से अधिक स्थानीय लोगों ने अपनी स्वास्थ्य जाँच कराई जिसमें अधिकांश महिलायें थीं।



स्त्री रोग विशेषज्ञ द्वारा महिला को परामर्श देते हुए



नर्सिंग ऑफिसर बी. पी चेक करते हुए



मेडिकल ऑफिसर परामर्श देते हुए

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/121

“विश्व हेपेटाइटिस दिवस” के अवसर पर शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र शांति नगर एवं कैलाश गेट में जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन।

“विश्व हेपेटाइटिस दिवस” के अवसर पर शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र शांति नगर एवं कैलाश गेट में जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य शहरी स्तम्भ क्षेत्र में रहने वाले लोगों को हेपेटाइटिस के विषय में जानकारी प्रदान करना था। इस क्षेत्र में रहने वाले अधिकांश लोगों को हेपेटाइटिस के बारे में जानकारी नहीं थी तथा उन लोगों तक हमारे विशेषज्ञों द्वारा उचित जानकारी दी गयी। डॉ. निशांत त्यागी ने बताया कि “हेपेटाइटिस बी” एक यकृत(लीवर) संक्रमण बीमारी है जो हेपेटाइटिस बी वायरस (एच बी वी) के कारण होता है। यह संक्रमित रक्त द्वारा, दूसरों पे इस्तेमाल की गयी सुई एवम संक्रमित माता-पिता से होने वाले नवजात शिशु में फैलता है। साथ ही डॉ. नवीन धीमान ने अन्य हेपेटाइटिस संक्रमण जैसे की -हेपेटाइटिस ए, सी, डी और इ के बारे में लोगों को अवगत कराया और उनके लक्षणों और उपचार के बारे में उचित जानकारी दी। उन्होंने कहा की सही जानकारी और समय पर इलाज से यह कुछ महीनों में ठीक हो सकता है परन्तु कभी-कभी जानलेवा भी साबित होता है।



हेपेटाइटिस के बारे में जानकारी देते हुए

मुख्य संपादक :-
डॉ संतोष कुमार
नोडल अधिकारी
कोविड-19 कम्युनिटी टास्क फोर्स
एम्स ऋषिकेश

सह-संपादक:-
सुश्री राखी मिश्रा
सहायक-आचार्य
कॉलेज ऑफ नर्सिंग
एम्स ऋषिकेश



All India Institute of Medical Sciences, Rishikesh - 249203
अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, ऋषिकेश-249203
Covid-19 Community Task Force
कोविड-19 कम्युनिटी टास्क फ़ोर्स



पद्मश्री प्रो. रवि कान्त
पूर्व निदेशक, एम्स ऋषिकेश

परिचय: अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) ऋषिकेश के निदेशक महोदय पद्मश्री प्रो० रवि कान्त के मार्गदर्शन एवं दिशा निर्देश में सोशल आउटरीच सेल, कोरोना वैश्विक महामारी को मध्यनजर रखते हुए निम्नलिखित सेवाएँ प्रदान कर रहा है:-

- 4 मई 2021 को लाइली फाउंडेशन ट्रस्ट के साथ फेसबुक लाइव के माध्यम से कोविड महामारी के संदर्भ में ऑनलाइन संवाद का गठन किया गया | जो कि रोजाना शाम 5.00 से शाम 6 बजे प्रसारित होता है।
- 9 मई 2021 को राज्यसभा सांसद नरेश बंसल की उपस्थिति में कम्युनिटी संवाद कार्यक्रम का आयोजन।
- सोशल आउटरीच सेल एम्स ऋषिकेश ने लगातार बढ़ते हुए कोविड संक्रमण को मद्देनजर रखते हुए आई. आई. टी रुड़की के साथ कम्युनिटी संवाद कार्यक्रम का आयोजन किया।
- 14 मई 2021 एम्स ऋषिकेश के मास्क बैंक द्वारा ग्रामीणों के लिए निशुल्क मास्क उपलब्ध कराए गये।

❖ **फेसबुक लाइव के माध्यम से कोविड महामारी के संदर्भ में ऑनलाइन संवाद**

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान एम्स ऋषिकेश ने कोरोना काल में उत्तम मनोविकृति व अन्य समस्याओं का उचित समाधान ऑनलाइन प्लेटफॉर्म के माध्यम से दिया। एम्स निदेशक पद्मश्री प्रोफेसर रवि कान्त जी की देखरेख में एम्स संस्थान की ओर से सोशल आउटरीच सेल द्वारा कम्युनिटी एवं पृथक् के लिए ऑनलाइन संवाद एम्स के विशेषज्ञों के साथ बीती 26 अप्रैल को स्थापित किया गया था जिसके नोडल अधिकारी डॉ. संतोष कुमार हैं। इस दौरान ऐसा देखा गया कि लोकल जगह से ही लोग हमारे साथ जुड़ रहे थे। हम अपनी सेवाओं को पूरे देश तक नहीं पहुंचा पा रहे थे। इस कार्यक्रम में 50 से अधिक लोग नहीं रहे थे। इस वजह से हमको यह अहसास हुआ कि हमारी सेवाएँ सिमित लोगों तक ही पहुँच रही हैं। क्योंकि एम्स ऋषिकेश इस समय कोविड-19 मैनेजमेंट के प्रभाव से गुजर रहा था, व कोविड-19 कम्युनिटी टास्क फ़ोर्स का मुख्य उद्देश्य कम्युनिटी द्वारा कम्युनिटी के लिए जागरूकता अभियान का निर्माण करना था। इसलिए हमने कोशिश कि किसी संस्था की मदद से अपनी सेवाओं को देश के कोने-कोने तक पहुंचा सके, और हम कोविड-19 के लिए जागरूकता फैला सके व एक जनसंवाद स्थापित कर सके जिसे की समाज कि कम्युनिटी के हर वर्ग के लोग लाभान्वित हो सके।

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/123

इसलिए लाडली फाउंडेशन (दिल्ली) और असाहाय जन कल्याण सेवा समिति (देहरादून) के संयुक्त संकलन से हमने जन संवाद की स्थापना कि जो की निशुल्क है।

यह कार्यक्रम हर रोज 5 से 6 बजे एम्स ऋषिकेश के एक्सपर्ट के साथ ऑनलाइन होता है। यह प्रोग्राम जूम लिंक व फेसबुक लाइव द्वारा जोड़ा जा सकता है। आप सभी जूम व फेसबुक के माध्यम से जुड़ सकते हैं :-

1. <https://www.facebook.com/Covid-19-community-task-force-115493686989650>
2. <https://www.facebook.com/Foundationladi>
3. <https://us02web.zoom.us/j/81852596231?pwd=NWRGeGrWUo5dGZPZUN2UEUuUk0Zz09>

जिसके तहत मंगलवार 4 मई को लाडली फाउंडेशन ट्रस्ट के साथ फेसबुक लाइव में कोविड महामारी के संदर्भ में ऑनलाइन संवाद का गठन किया गया। जो कि रोजाना शाम 5:00 से 6:00 बजे प्रसारित होता है।

'कोरोना से डरो ना' के तहत डॉ० संतोष कुमार ने ऑनलाइन प्लेटफॉर्म के माध्यम से जनमानस की कोविड - 19 से सम्बंधित विभिन्न सवालों का जवाब दिया व सभी को इस महामारी के प्रकोप से बचने की उचित सलाह दी।

लाडली फाउंडेशन ट्रस्ट के संस्थापक देवेन्द्र कुमार गुप्ता ने सर्व प्रथम डॉ० संतोष कुमार का आभार व्यक्त करते हुए बताया की आज महामारी के समय कोरोना ने किसी व्यक्ति को शारीरिक रूप से ग्रहित न किया हो लेकिन हर व्यक्ति को मानसिक रूप से ग्रहित किया है। कब दवाई खानी है, कब ऑक्सीजन की जरूरत है, बुखार आया है तो क्या करना है, हज़ारों सवाल लोगो के मन में कूद रहे हैं और उन हज़ार सवालों ने कोरोना से भले ही संक्रमित न किया हो लेकिन दूसरी बीमारियों ने जरूर संक्रमित करना शुरू कर दिया है।

डॉ. संतोष कुमार ने संवाद के तहत सवालों के जवाब दिए उन्होंने बताया की कोविड एक ऐसी बीमारी है कि सभी को अस्पताल में उपचार होना संभव नहीं है ऐसे में बेहद जरूरी है कि समाज के हर व्यक्ति को आगे आकर समझना होगा की इससे कैसे निपटे। शायद तभी हम इस विषम परिस्थिति से लड़ना होगा तभी हम कोरोना पर विजय प्राप्त कर सकते हैं। इसमें लाडली फाउंडेशन की एक अहम भूमिका है और आगे भी आप लोगो को एम्स ऋषिकेश और लाडली फाउंडेशन कार्य करती रहेगी।

एम्स ऋषिकेश के सोशल आउटरीच सेल ने पिछले 4 मई से 'कोरोना से डरो ना' के अंतर्गत एम्स ऋषिकेश, लाडली फाउंडेशन नई दिल्ली एवं असाहाय जन कल्याण सेवा समिति उत्तराखंड के सहयोग से कर्नाटक, बंगलौर, उत्तराखंड, दिल्ली, मुंबई, कोलकता, गुजरात हर एक जगह के आठ लाख से अधिक व्यक्तियों की समस्याओं का समाधान कर रहे हैं, घर बैठे ही उन्हें प्राइमरी मैनेजमेंट भी दे रहे हैं और अभी तक इस कार्यक्रम के माध्यम से 600 से अधिक सवालों के जवाब डॉक्टर द्वारा दिए जा चुके हैं।

AIIMS, ऋषिकेश व लाडली फाउंडेशन की पहल

कोरोना से डरो ना !

कोरोना के बारे में पूछिए अपने सभी सवाल एम्स के एक्सपर्ट डॉक्टर देंगे सही जानकारी

Today with Dr. Santosh Kumar - Associate Professor
Department of Community and Family Medicine, AIMS Rishikesh

रोजाना - शाम- 5 बजे **LIVE** **REGISTER**

Ladli Foundation Trust के फेसबुक पेज पर **foundationladi**

❖ **9 मई 2021 को राज्यसभा सांसद नरेश बंसल की उपस्थिति में कम्युनिटी संवाद कार्यक्रम का आयोजन**

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान एम्स ऋषिकेश ने कोरोना काल में उत्पन्न मनोविकृति व अन्य समस्याओं का समाधान ऑनलाइन प्लेटफॉर्म के माध्यम से दिया। एम्स ऋषिकेश के निदेशक प्रो. रविकान्त जी की मौजूदगी में सोशल आउटरीच सेल द्वारा ऑनलाइन कम्युनिटी संवाद का आयोजन हुआ। इसमें राज्यसभा सांसद नरेश बंसल, डॉ० सतोष कुमार नोडल अधिकारी (सोशल आउटरीच सेल), डॉ० गिरिषा सिंघवानी (विभागाध्यक्ष पल्मोनरी रोग विशेषज्ञ) एवं डॉ० संजय अग्रवाल आदि मौजूद रहे।

संवाद कार्यक्रम में प्रतिभागियों ने बड़ी संख्या में प्रश्न भी पूछे जिनका डॉ० सतोष कुमार द्वारा जवाब भी दिया गया। निदेशक प्रो. रविकान्त ने कहा कि एम्स ऋषिकेश कोरोना महामारी के इस कठिन समय में सभी बुनौतियों का सामना करते हुए अपनी पूर्ण सेवाएं दे रहा है। उन्होंने कहा कि आउटरीच सेल का कार्य बहुत सराहनीय है, वह देश के हर समाज के हर कोने तक अपनी सेवाएं देकर मरीजों को गंभीर होने से बचा रहे ही है।

राज्यसभा सदस्य नरेश बंसल ने प्रो. रविकान्त का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि एम्स ऋषिकेश इस महामारी के समय एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। हम सभी पिछले एक वर्ष से कोरोना से जूझ रहे हैं उन्होंने एम्स ऋषिकेश द्वारा ऑनलाइन कम्युनिटी संवाद की सराहना करते हुए बताया कि यह जनमानस की सुविधा के लिये एक उत्कृष्ट कार्य है इसके माध्यम से कोई भी व्यक्ति अपनी समस्याओं को एम्स के विशेषज्ञों से पूछ सकता है और उसका समाधान प्राप्त कर सकता है साथ ही उन्होंने डॉक्टर, नर्स व पैरा मेडिकल स्टाफ का आभार व्यक्त किया जो इस विषय पर परिस्थिति में अपनी जान जोखिम में डाल के अपनी सेवाएं दे रहे हैं।

सोशल आउटरीच सेल के नोडल अधिकारी डॉक्टर संतोष ने बताया कि, इस प्लेटफॉर्म के माध्यम से आप सभी लोग के लिए एक लिंक जनरेट किया गया था जिसमें कोई भी व्यक्ति अपनी समस्या को एम्स के विशेषज्ञों से पूछ सकता है, और उसका समाधान प्राप्त कर सकता है। गौरतलब है कि पिछले कई दिनों में एम्स के सोशल आउटरीच सेल ने कई स्वयंसेवी संस्थानों के साथ जुड़ कर देश के हर कोने तक कोरोना मरीजों एवं कोरोना से प्रभावित परिवारों को राहत पहुंचाई है। इसके अलावा डॉ. संतोष ने कोविड-19 से बचाव के लिए मास्क, हैंड सैनिटाइजेशन, कोविड वैकसीन, होम आइसोलेशन और सोशल डिस्टेंसिंग आदि बनाए रखने के लिए उपयुक्त सुझाव दिए। उन्होंने सुझाव दिया कि डॉक्टर की राय के बिना दवा, स्ट्रॉपड का सेवन न करें। डॉ. संतोष ने वचन दिया कि एम्स ऋषिकेश महामारी के दौरान इलाज वर्युअल मीटिंग आदि के बारे में चर्चा में मदद करने के लिए तैयार है।

All India Institute of Medical Sciences, Rishikesh
अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, ऋषिकेश

"Community Samwad for COVID-19 Pandemic"
"Let's talk with Experts"

9 May, 2021,
3-4 PM

Community Concern, queries and their solutions

Home Isolation **Care of COVID-19 Positive Patients** **COVID-19 Vaccine**

Shri. Naresh Bansal
Hon'ble Member of Parliament, Rajya Sabha
Chief Guest

Organized By
Social Outreach Cell
AIIMS, Rishikesh

Supported By
Ashay Janakalyan Seva Samiti
Uttarakhand

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/125



All India Institute of medical Science, Rishikesh - 249203
अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, ऋषिकेश - 249203
Covid-19 Community Task Force
कोविड-19 कम्मुनिटी टास्क फोर्स



पद्मश्री प्रो. रवि कान्त
पूर्व निदेशक, एम्स ऋषिकेश

परिचय: अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) ऋषिकेश के निदेशक महोदय पद्मश्री प्रो. रवि कान्त के मार्गदर्शन एवं दिशा निर्देश में सोशल आउटरीच सेल, कोरोना वैश्विक महामारी को मध्यनजर रखते हुए सुदूरपश्चिमी क्षेत्रों, मलिन बस्तियों, स्कूलों, जरूरतमंद लोगों के लिए विभिन्न प्रकार की सेवाएँ प्रदान कर रहा है।

- उन्नत भारत अभियान
- कोविड-19 कम्मुनिटी टास्क फोर्स की स्थापना
- मास्क बैंक की स्थापना
- विद्यालय, कॉलेज एवं छात्र-छात्राओं के मध्य कोविड-19 सख्य में वैज्ञानिक और मनोवैज्ञानिक संवाद
- कोविड-19 के दौरान युवाओं में उत्पन्न हुए मनोविकारों का ऑनलाइन निवारण एवं निदान

उन्नत भारत अभियान: सोशल आउटरीच सेल के द्वारा उन्नत भारत अभियान के तहत चौंच गाँव (गंगा भोगपुर, श्यामपुर, रानीपोखरी, गणवाला, धानौं) गेद लिए गये हैं इन गाँवों में सोशल आउटरीच सेल की टीम द्वारा उन्नत भारत अभियान के अन्तर्गत प्रमुख कार्य किये गए हैं:-

- कोरोना वैश्विक महामारी के चलते इन गाँवों में कोरोना जन जागरूकता कार्यक्रम चलाया गया।
- निःशुल्क सेनिटाइजर एवं मास्क भी वितरित किये गये।
- कोरोना महामारी को देखते हुए वैदिकार के माध्य से इस बीमारी के बारे में लोगों में उत्पन्न होने वाले धम, अफवाहों एवं मनोविकारों को दूर किया गया।



पुनरा के चिकित्सक द्वारा क्षेत्रीय उन्नत को कोविड-19 की जावकमरी बेते हुडु



कोविड-19 के वैरुजन कम्मुनिटी सेविनाए कर ड्वावोऊन

समाचार पत्र

एमएस ने गृह किया कोरोना जागरूकता अभियान
प्रखर वरिष्ठ के अन्तर्गत अभियान के तहत चर्चा करती का चर्चा

कोविड-19 के संक्रमण को रोकने के लिए
कोविड-19 के संक्रमण को रोकने के लिए

सम्पर्क सूत्र
8923935348

कोविड-19 कम्युनिटी टास्क फोर्स

उद्देश्य

कोविड-19 के प्रकोप को रोकने के लिए बहु-विषयक टीम

कोविड-19 के लिए सामुदायिक सचेतना और जन जागरूकता कार्यक्रम

कोविड-19 के कारण उत्पन्न पत्रिकाओं को संबोधित करना एवं पॉजिटिव हेथ और वेलबिंग को सुनिश्चित करना

टेली मेडिसिन के माध्यम से कोविड-19 संदिग्ध और प्रभावित समुदाय के लिए ऑनलाइन सहायता प्रणाली

समाचार पत्र

'COVID-19 Community Task Force' Launched At AIIMS Rishikesh

Rishikesh (The Hawk): In the wake of 'new normal' it has been observed that people are becoming negligent about the precautions. Hence, to re-emphasize the necessity of following the special instructions, all of AIIMS Rishikesh has constituted a 'COVID-19 Community Task Force'. Having over the presence of COVID-19 in the community, the task force will ensure the participation of all stakeholders in multi-disciplinary task force has been constituted which was launched on Tuesday at Rishikesh.



The task force will address issues related to COVID-19 through an online support system operated by the Department of Community Medicine, AIIMS Rishikesh. Prof. Rajeev Kumar, Director of AIIMS Rishikesh, said, "The emergence of COVID-19 has been a global challenge. As we already have an ever increasing number of community-dwelling cases, it is imperative to take several steps in addition to COVID-19 now to be able to manage all these new-

level of disease should be done in a less crowded place. In Rishikesh and the task force will ensure that the community is well-informed about the latest updates. It has been seen that a lot of psychological implications are being observed in the community. We need to address all these issues simultaneously along with the COVID-19. Also different types of challenges are being faced by people, especially the students, due to the online mode of learning. The lockdown, which will also be addressed through this platform. Everyone can connect to the Facebook page through <https://www.facebook.com/covid-19-community-aiims-rishikesh> and also through the following helpline numbers: 882184278, 8919821588888.

‘कोरोना से बचाव’ एक सजग पहल/129

मास्क बैंक की शुरुआत: सामाजिक संगठनों के सहयोग से दिनांक 25.10.2020 को विजय दशमी के पावन अवसर पर एम्स ऋषिकेश द्वारा मास्क बैंक की शुरुआत की गई।

उद्देश्य: जो लोग कोरोना के चलते आर्थिक संकट की वजह से मास्क नहीं खरीद पा रहे हैं उनको मास्क उपलब्ध कराना है।



कोविड-19 कम्युनिटी टास्क फोर्स के तहत मलिन बस्तियों में जागरूकता अभियान:

विभिन्न बस्तियों जैसे सर्वद्वारा नगर, लेबर कॉलोनी, चन्द्रभाग इत्यादि जगहों पर कोरोना जन जागरूकता अभियान चलाया गया था साथ ही कोरोना से बचाव के लिए कपड़े के मास्क भी वितरित किये गए।



पर्यद्वारा नगर ऋषिकेश में कोविड-19 कम्युनिटी टास्क फोर्स की टीम द्वारा क्षेत्रीय जनता को जागरूक करते हुए



लेबर कॉलोनी ऋषिकेश में कोविड-19 कम्युनिटी टास्क फोर्स की टीम जि-शुक्र कम्प्लेक्स का मास्क वितरित करते हुए

कोविड-19 कम्प्युनिटी टास्क फोर्स के द्वारा विद्यालयों में जागरूकता कार्यक्रम का अयोजन:

एम्स ऋषिकेश की कोविड-19 टास्क फोर्स टीम द्वारा विद्यालयों में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किये गए जिनका मुख्य उद्देश्य निम्न है:-

1. विद्यालयों और घरों में कोविड-19 संक्रमण को कम करने के लिए विद्यालय के छात्रों के बीच जागरूकता पैदा करना।
2. कोविड-19 महामारी के दौरान प्रभावित छात्रों की चिंताओं और मनोविकारों का समाधान करना।
3. कोविड-19 महामारी के दौरान छात्र-छात्राओं को ऑनलाइन के माध्यम से जोड़ना तथा उनकी समस्याओं का समाधान करना।

800 से अधिक छात्र-छात्राओं को किया जागरूक



कोविड-19 कम्प्युनिटी टास्क फोर्स की टीम द्वारा विद्यार्थियों को कोरोना की जानकारी देते हुए



एम्स संस्थान द्वारा 20000 से अधिक मास्क दान:

एम्स ऋषिकेश के कोविड-19 कम्प्युनिटी टास्क फोर्स के द्वारा विद्यालयों, पलिन बस्तियों, सुदूरवर्ती क्षेत्रों में 20000 से अधिक कपड़े के मास्क दान किये।

“कोरोना से बचाव” एक सजग पहल/131

डॉ संतोष कुमार, कम्युनिटी एंड फॅमिली मेडिसिन एम्स ऋषिकेश में एसोसिएट प्रोफेसर हैं। आप एक प्रसिद्ध फॅमिली फिजिशियन हैं जो पिछले 10 सालों से कम्युनिटी में अपनी सेवा दे रहे हैं। कम्युनिटी एवं ग्रामीण इलाकों में अपनी प्राथमिक सेवाओं से अब तक 20000 से अधिक रोगियों को सेवा दे चुके हैं। एम्स ऋषिकेश में, सोशल आउटरीच सेल एवं उन्नत भारत अभियान के नोडल अधिकारी हैं। कोविड-19 महामारी के दौरान आपने एम्स ऋषिकेश में कोविड-19



डॉ. संतोष कुमार

कम्युनिटी टास्क फार्स का निर्माण किया जिसके माध्यम से पूरे देश भर में 8 लाख से ज्यादा लोगों को टेली कंसल्टेशन के द्वारा उनकी समस्याओं का समाधान किया। वह कॉलेज के छात्रों और युवाओं के लिए वैलनेस कार्यक्रम आयोजित कर रहे हैं और उन्हें यूथ मोटिवेटर के रूप में भी जाना जाता है। उन्हें अक्टूबर 2018 को "राष्ट्र के युवाओं के लिए परामर्श और प्रेरक गतिविधियों" के लिए राष्ट्रीय कलाकार और कार्यकर्ता (निफा) के राष्ट्रीय एकीकृत मंच द्वारा "उत्कृष्टता का पुरस्कार" से सम्मानित किया गया था। कोविड -19 महामारी के दौरान युवाओं के लिए "यूथ वैलनेस" प्रोग्राम का भी आयोजन किया। उन्नत भारत अभियान के तहत कोविड महामारी के समय जागरूकता के लिए शिक्षा मंत्रालय भारत सरकार के द्वारा विशिष्ट सराहना पत्र दिया गया।

आप एकेडमी ऑफ फॅमिली फिजिशियन इंडिया (AFPI) के राज्य अध्यक्ष हैं, जिसका उद्देश्य समुदाय में प्राथमिक देखभाल और पारिवारिक चिकित्सकों को कम्युनिटी सेवा के लिए तैयार एवं मजबूत करना है। आप दक्षिण एशिया क्षेत्र के एक युवा डॉक्टर आंदोलन स्पाइस रूट इंडिया के राज्य लीडर भी हैं। उन्होंने 22 से अधिक राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय प्रकाशन प्रकाशित किए हैं और पुस्तकों में कई अध्यायों का योगदान दिया है। उन्हें 5 सितंबर 2020 को उत्तराखंड सरकार द्वारा "टीचर ऑफ द ईयर अवार्ड" से सम्मानित किया गया। उन्हें 5 सितंबर 2019 को निदेशक एम्स ऋषिकेश द्वारा "सर्वश्रेष्ठ शिक्षक पुरस्कार" भी दिया गया। आपको 14 अप्रैल 2021 कोविड महामारी के दौरान गरीब एवं मलिन बस्तियों में उत्कृष्ट चिकित्सा सेवाओं के लिए "आंबेडकर रत्न" से सम्मानित किया गया उन्हें सर्वश्रेष्ठ सामाजिक और आउटरीच सेवाओं के लिए माननीय राज्यपाल उत्तराखंड द्वारा "हिम् रत्न" से सम्मानित किया गया। आउटरीच प्राथमिक देखभाल सेवाओं के लिए उत्तराखंड सरकार द्वारा "सेवा रत्न" से सम्मानित किया गया।

978-93-93046-05-5



प्रकाशक :
प्रतिभा बुक डिस्ट्रीब्यूटर्स
821/बी, गुरुरामदास नगर एक्स.,
लक्ष्मीनगर दिल्ली-110092
मो.: 09891402954, 09555968831