



कोरोना वायरस-19 विशेष रूप से 2021 की नई लहर भारत में न केवल कुछ बल्कि पूरे परिवार और सभी आयु वर्ग लोगों को प्रभावित कर रही है। हमारे बहुत सारे साथी, परिवार, रिश्तेदार, व अन्य लोग विभिन्न शहरों में नए कोविड लहर और इस वेरिएंट से जूझ रहे हैं। इससे बचाव के लिए कोविड की गाइडलाइन का सही से पालन करें, जिससे हम अपने को और दूसरों को सुरक्षित रख सकते।

कोरोना वायरस कैसे फैलता है-

यूनीसेफ की बेवसाइट के मुताबिक यह वायरस किसी पीड़ित व्यक्ति के खांसने या छींकने से सांस के कणों/बूंदों के सीधे संपर्क में आने से या वायरस से संक्रमित सतह को छूने से फैलता है। कोविड-19 वायरस कुछ घंटों तक अपनी सतह पर जीवित रहता है। इसे किसी साधारण निसंक्रामक से खत्म नहीं किया जा सकता है।

लक्षण- कोरोना के लक्षणों में बुखार, सूखी खांसी, सांस फूलना, सूंघने की क्षमता में कमी या खतम होना आदि हो सकता है। अधिक गंभीर मामलों में निमोनिया या सांस की तकलीफ आदि हो सकते हैं और गंभीर लेकिन कम मामलों में इससे जान भी जा सकती है। इसके लक्षण फ्लू (इन्फ्लुएंजा) या सामान्य सर्दी-जुकाम से मिलते जुलते हैं, जिनकी संभावना कोविड-19 की अपेक्षा अधिक है।

उपरोक्त लक्षण होने पर तत्काल क्या करें: अपने डॉक्टर से सलाह लें, नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क करें और कोरोना की जाँच करवाएं जिससे कोविड होने पर पता चल सके। खुद को घर के सदस्यों से अलग कर लें व डॉक्टर की सलाह से दवा लेने आरंभ कर दें। अपना बुखार व ऑक्सीजन चेक करते रहें यदि ज्यादा समस्या हो तो तुरन्त जिला कंट्रोल रूम से भर्ती होने के लिए संपर्क करें।



कोरोना से बचाव के लिए क्या करें	क्या नहीं करें
<ul style="list-style-type: none"> समय-समय पर साबुन से हाथ धोते रहें और साफ सफाई का पूरा ध्यान रखें।  कोरोना से बचाव के लिए आपस में 6 फीट (2गज) की दूरी बनाए रखें।  बहार जाएँ तो मास्क का इस्तेमाल अवश्य करें।  हमेशा मास्क से नाक को अच्छे से ढक लें खांसने या छींकने पर अपने नाक और मुंह को रुमाल, टिशू अपनी कोहनी से अच्छी तरह से ढक लें। उपयोग किए गए टिशू को तुरंत ढक्कन वाले कचरे के डिब्बे में फेंकें। यदि किसी संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आए हैं तो तुरंत अपने को आइसोलेट कर लें। हमेशा सकारात्मक सोच रखे। 	<ul style="list-style-type: none"> कोरोना से बचाव के लिए सरकार द्वारा बनाये गए नियमों को अनदेखा न करें  बिना जरूरत घर से बहार न जाएँ भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें। बिना मास्क कहीं बहार न जाएँ। बार-बार चेहरे, आंखों और नाक को न छुएं।  मास्क पहनने के बाद उसे बार-बार न छुएं। मास्क को सिर्फ दाढ़ी में न लटकाए या नाक से नीचे न करें। डिस्पोसेबल मास्क उतार कर उसे यहाँ-वहाँ न रखें ढक्कन वाले कचरे के डिब्बे में फेंकें। टीवी पर कोरोना से सम्बंधित ज्यादा खबरें न देखें।  सार्वजनिक जगहों पर न थूकें।

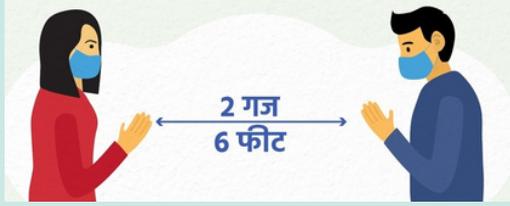
रोकथाम बचाव और कोरोना से सतर्कता

- यदि आपको सर्दी, बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई होती है, तो डॉक्टर की सलाह लें |
- यदि बुखार 100 या उससे ज्यादा होने लगे तो इसे हके में न लें, तुरंत अपने डॉ० से संपर्क करें
- कोरोना के बारे में कोई डर या भ्रान्ति न फैलाएं
- कोरोना से प्रभावित लोगों को प्रोत्साहित करें उसे बीमार या पीड़ित व्यक्ति न कहें |
- कोरोना से प्रभावित व्यक्ति की किसी भी प्रकार की व्यक्तिगत जानकारी न फैलाएं |
- कोरोना से प्रभावित व्यक्ति से शारीरिक दूरी बनायें लेकिन उसे सकारात्मक माहौल प्रदान करें और मदद करें |



दो गज दूरी, मास्क है जरूरी !

कोरोना से खुद को और दूसरों को सुरक्षित रखें



कोरोना संक्रमण की परिस्थितियों में घबराएँ नहीं उपरोक्त बातों का ध्यान रखें खुद रहें सुरक्षित और सबको रखें

- हम जिन पर भरोसा करते हैं उनसे बात करें मन हल्का होगा
- जिस कार्य में आपका मन लगे उसे करें ऊर्जा बनी रहेगी
- मनोरंजन के लिए टीवी देख सकते हैं लेकिन न्यूज़ देखने से बचें
- मेडिटेशन व व्यायाम आदि भी करते रहें

"कोरोना से बचाव ही उसका उपाय है!"

इसके अतिरिक्त आपको कोई भी जानकारी लेना है तो सरकार द्वारा चलाई गई आप हेल्पलाइन पर कॉल करके बात कर सकती/सकते हैं -

- उत्तर प्रदेश हेल्पलाइन- 18001805145 व 1076

मन का स्वस्थ रहना उतना ही जरूरी है जितना तन का स्वस्थ रहना

इसके अतिरिक्त कोई भी मदद जैसे स्वास्थ्य, कोविड से जुड़ी समस्या, प्रसव, परिवार नियोजन, सुरक्षित गर्भसमापन व महिला हिंसा आदि के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकते हैं | जानकारी हेतु "सहयोग" कोविड सपोर्ट अभियान 30 प्र० की हेल्पलाइन न० 18002583132 पर सम्पर्क करें

'सहयोग' कोविड सपोर्ट अभियान'

A-240, इंदिरा नगर लखनऊ 226016

ई-मेल: kritirc@sahayogindia.org वेबसाइट: www.sahayogindia.org

*सीमित वितरण हेतु