

## कोविड - 19 दूसरी लहर : बड़ा खतरा

# बड़ी सावधानी, ज्यादा सुरक्षा

भारत में इस वक्त सबसे ज्यादा तेज गति से संक्रमण फैल रहा है, बहुत तेजी से मृत्यु दर बढ़ रही है, सीमित संसाधनों पर अत्यधिक दबाव है, जो आने वाले वक्त में और ज्यादा होगा, स्वास्थ्य व्यवस्था चरमरा रही है, सरकारें कोशिश कर रही हैं, इस कोशिश में हमें साथ देना है, अपना देश बचाना है, अपना परिवार बचाना है, खुद को बचाना है !!!

**नए लक्षण क्या हैं - पहले वाले तो हैं ही, जैसे...**

सूखा कफ / बुखार / कमजोरी / साँस लेने में तकलीफ / स्वाद या गंध नहीं आना

**दूसरी लहर में संक्रमण के यह लक्षण भी सामने आ रहे हैं...**

- केवल सिरदर्द • केवल शरीर दर्द • अच्छा नहीं लगना • केवल दस्त
- केवल कमजोरी • उलटी • आँख आना • छाती में दर्द

(विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार)

**वायरस के दूसरे और तीसरे म्यूटेंट में ऐसे बदलाव आ रहे हैं कि आरटी-पीसीआर टेस्ट में भी पकड़ नहीं आ रहे।**

कुछ और लक्षण जैसे - • त्वचा पर निशान • भ्रम की स्थिति • सोचने-समझने की क्षमता कम होना • अंगुलियां नीली पड़ना • नाक-मुंह से खून आना • खून के थक्के जमना।

- यदि आपको इनमें से कोई भी स्वास्थ्य समस्या लगती है तो अपने पिछले दिनों के मेल जोल को याद करें, पता करें कहीं आप ऐसी असुरक्षित जगह में तो नहीं गए, किसी से मिले तो नहीं, आपके आसपास तो ऐसा कोई संक्रमित व्यक्ति नहीं है।
- स्व निरीक्षण करें, अपने शरीर को महसूस करें, अपनी सांसों पर ध्यान दें, थोड़ा शारीरिक व्यायाम करने के बाद शरीर को महसूस करें, (ध्यान दें व्यक्ति स्वयं अपने शरीर को सबसे अच्छा महसूस कर सकता है)।
- यदि कुछ असामान्य महसूस हो रहा है तो सबसे पहले अपने फैमिली डॉक्टर या परिचित डॉक्टर से संपर्क करें, उसकी सलाह के अनुसार कदम उठाएँ।

## जाँच क्यों जरूरी है

क्योंकि सही वक्त पर सही मर्ज को पकड़ना जरूरी है! सही समय पर उपचार जरूरी है, संक्रमित व्यक्ति के लिए एक-एक दिन उपचार की दृष्टि से महत्व का है।

## जितनी जल्दी उपचार, उतनी जल्दी सुधार

टेस्ट के पांच तरीके प्रचलन में हैं

**1** रैपिड टेस्ट

**2** आरटी-पीसीआर

उक्त दोनों रिपोर्ट नेगेटिव आएँ और फिर भी तबियत ठीक नहीं लगे तो

**3** एक्स-रे के माध्यम से पकड़ना

**4** सीटी स्कैन

**5** खून की जांच  
( सीपीआर, सीबीबी, डी डायमर )

### तत्काल क्या करें -

जाँच करवाने से रिपोर्ट आने तक समय लगता है, आपको चाहे संक्रमण हो या नहीं हो, इस वक्त आपको संक्रमण की चेन तोड़नी है, नया वायरस इस बार संपर्क में आने वाले सभी लोगों को तेजी से अपनी चपेट में लेता है...

- इस वक्त अपने परिवार, आस पड़ोस से दूरी बनायें, खुद को एकांत में करें।
- जिंक, विटामिन, पेरासिटामोल की गोली लें।
- संतुलित, भरपूर पोषण से युक्त भोजन करें / पानी और तरल पदार्थों की मात्रा बढ़ा दें।
- प्राणायाम करें, योग और व्यायाम करें।
- घर की साफ-सफाई करवाएं। कपड़े और बर्तन अलग रखें।
- कई तरह की दवाइयाँ प्रचलन में हैं, आप अपने परिचित डॉक्टर से फोन करके या टेली मेडिसिन का सहारा लेकर के उन दवाइयों को शुरू कर सकते हैं। सरकार भी इसके लिए एक मेडिकल किट की व्यवस्था कर रही है।
- ऑक्सिमीटर का जुगाड़ करें, कई ऐसे लोग भी हो सकते हैं जिनका परिवार कोविड संक्रमण से उबर गया हो, उनसे अनुरोध करें, इससे अपने ऑक्सीजन लेवल की हर तीन या चार घंटे में जाँच कर लें।
- दिन में चार से पांच बार भाप ले लें।
- काढ़ा बनाकर पीयें, सभी परिजनों को कहें।
- अपने अड़ोस-पड़ोस में इसकी सूचना दे दें। अपने एक या दो नजदीकी मित्रों से इस बात को शेयर कर लें।

## यदि रिपोर्ट पॉजिटिव आती है तो

- एकदम घबराएँ नहीं, अपने संक्रमण का स्तर जानने की कोशिश करें, याद रखें हर व्यक्ति को अस्पताल जाने की जरूरी नहीं है।
- अपने चिकित्सक से सलाह लें, दवाएं बदलने की जरूरत हो तो वो बदलें।
- अपने मित्रों को सूचना दें। परिजन एक दूसरे को भरोसा दें।
- यदि परिवार में और लोगों को लक्षण दिखते हैं तो उनकी जाँच भी करवायें।  
तरल पदार्थों, फल/सब्जियों की मात्रा अधिक हो। मेडिटेशन करें। अच्छी नींद लें।
- बाकी ऊपर दिए गए तत्काल श्रेणी में दिए गए उपाय भी अपनाते रहें।

## यदि रिपोर्ट नेगेटिव आती है तो

- तो भी सावधान रहें, कुछ दिन खुद को ऑब्जर्व करते रहें ● वायरस कई जाँच को भी धोखा दे रहा है इसलिए सावधान रहें ● कम से कम चार-पांच दिन अपने एकांतवास को बनाए रखें ● यह समझने की कोशिश करें कि आपको और कौन सी दूसरी व्याधि थी।

## मनोवैज्ञानिक पहलू / तनाव से कैसे निपटें

- सोशल मीडिया से दूर हो जाएँ।
- समाचार चैनल नहीं देखें / जरूरी लगे तो सुबह शाम एक बार खबरें सुन लें।
- ज्यादा से ज्यादा आराम करें।
- अपने पसंद का संगीत सुनें।
- किताबें पढ़ना पसंद हो तो पसंद की किताबें पढ़ें।
- आस्तिक हैं तो अपने जिस भी ईश्वर/अल्लाह/यीशु/वाहेगुरु जिसे भी मानते हों, उनकी आराधना करें।
- ऐसे व्यक्तियों से बात करने की कोशिश करें जिन्होंने कोविड को हराया है।
- अपने जीवन के उन लक्ष्यों कि सूची बनायें जिन्हें आपको पूरा करना है।
- ध्यान करें / मेडिटेशन करें।
- अपने जीवन के प्रति सकारात्मक सोचें, इसके लिए अच्छे वीडियो देखें।

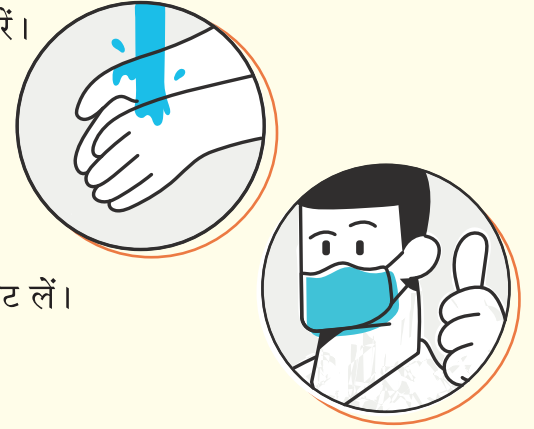


## केयर टेकर के लिए

कोविड से लड़ने में केयर टेकर की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण है, यह याद रखें कि सब कुछ चिकित्साकर्मियों पर नहीं छोड़ना है। याद रखें, हमारे आसपास ऐसे दर्जनों उदाहरण हैं जहाँ परिजनों ने संक्रमित व्यक्ति की सेवा की, लेकिन सही मास्क लगाने, दूरी रखने, सेनेटाइज करने और बेहतर पोषण रखने से वे खुद बचे रहे।

## इसलिए केयर टेकर ध्यान दें

- परिवार से ऐसे व्यक्ति का चुनाव करें जिसे पहले से गंभीर बीमारियाँ नहीं हों।
- केयर टेकर एक मिनट भी मास्क नहीं उतारें, डबल मास्क का प्रयोग करें।
- हाथों को सेनेटाइज़ करें, अपने हाथों को चेहरे पर नहीं ले जायें।
- पोषण स्तर ठीक रखें / पानी और तरल पदार्थों का नियमित सेवन करें।
- जब भी समय मिले दिन में दो तीन बार भाप लें, गरारे करें।
- चिकित्सक की सलाह से विटामिन सी, जिंक, मल्टी विटामिन की टेबलेट लें।
- खुद को घर में आइसोलेट करें, दूसरे लोगों से पर्याप्त दूरी रखें।



## बच्चों पर ध्यान

दूसरी लहर बच्चों को भी संक्रमित कर रही है इसलिए बच्चों का ध्यान रखना बहुत जरूरी है, हालाँकि बच्चों की ठीक होने की दर ज्यादा है, इसलिए भयभीत होने की जरूरत नहीं है, पर ध्यान रखें कि -

- संक्रमण से घर का माहौल सकारात्मक बना रहे।
- बच्चों को ये हौसला देते रहें कि वे या उनके परिजन बिल्कुल ठीक होंगे।
- बच्चों से शारीरिक दूरी बनाकर रखें।
- उन्हें अपनी जिम्मेदारी, प्यार से समझाएं, जिदों को डील करें।

## गांठ बाँधने वाले सुरक्षा के उपाय

चाहे आपको संक्रमण हो या न हो जब तक यह वायरस धरती पर है गांठ बाँध लें यह आदतें आपको अपनानी ही हैं -

**मास्क** - केवल मास्क पहनना ही जरूरी नहीं है, सही तरीके से मास्क पहनना जरूरी है, अभी संक्रमण जिस गंभीर रूप में है उसमें डबल मास्क पहनने पर भी जोर दिया जा रहा है। एक मास्क सर्जिकल और दूसरा कपड़े का सामान्य मास्क पहना जा सकता है यदि आप एन 95 मास्क इस्तेमाल कर रहे हैं तो एक ही पर्याप्त है लेकिन याद रखें, चेहरे पर सही तरीके से लगा हो, बार बार न उतरा जाये, हाथों को चेहरे पर न ले जाया जाये, मास्क को धो लिया जाये।

**शारीरिक दूरी** - दो गज या छह फीट की दूरी का अनिवार्य रूप से पालन करें। साबुन से बार-बार हाथ धोना जरूरी है। बिना काम घरों से न निकलें, धैर्य रखें, सरकार की गाइड लाइन का पालन करें।

**टीकाकरण करवाएं** - सरकार की निर्धारित गाइडलाइन के अनुसार टीकाकरण करवाएं।

( विकास संवाद द्वारा कोविड जागरुकता के लिये प्रकाशित )



**विकास संवाद**

ई-7/226, प्रथम तल, धन्वन्तरी कॉम्प्लेक्स के सामने, अरेरा कॉलोनी, शाहपुरा, भोपाल, मध्य प्रदेश  
फोन : 0755-4252789, E-mail - vikassamvad@gmail.com