

कोरोना वायरस संक्रमण से बच्चों की सुरक्षा प्यार, संवाद, अहसास और उपचार

भारत में इस वक्त तेज गति से संक्रमण फैल रहा है, संक्रमण की दूसरी लहर में इस बार बच्चे भी प्रभावित हो रहे हैं। देश में बच्चों में कुपोषण की दर अत्यधिक है, यह स्थिति उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को कम करती है, ऐसे में हमें अपने परिवार / समाज / देश के बच्चों पर बहुत ध्यान देना है। बच्चों के साथ संवेदनशील व्यवहार किया जाना जरूरी है। वर्तमान स्थिति के उन पर गहरे प्रभाव पड़ सकते हैं, इसलिए हमें सजग रहना चाहिए।

बच्चों को बचाना है, अपना परिवार बचाना है!!!



बच्चों के साथ संवेदनशील व्यवहार
किया जाना जरूरी है।

यह विषय क्यों जरूरी है?

- बच्चों को बंधना अच्छा नहीं लगता है। वे खेलना चाहते हैं, अपने दोस्तों के साथ मिलना चाहते हैं। जबकि कोरोना वायरस के संक्रमण के इस वक्त में यह बहुत जरूरी हो गया है कि बच्चे भी घर में रहें और अन्य बच्चों-लोगों से न मिलें।
- वे सामान्यतः कई दिनों तक घर में रहने के कारण को समझ नहीं पा रहे हैं। इससे उनमें तनाव और चिड़चिड़ापन बढ़ रहा है। अतः उन्हें दबाव से नहीं, बल्कि प्यार और संवाद से वर्तमान स्थिति के बारे में समझ बनाने में मदद करें।
- इस विषय पर हम सबको सजग रहना इसलिए भी जरूरी है क्योंकि अभी तक बच्चों के लिए (18 वर्ष से कम) कोविड 19 का टीका नहीं बना है।
- लॉकडाउन या कोरोना कर्फ्यू के कारण परिवारों में भी काफी दबाव और तनाव बढ़ा है। रोजगार और खाद्य सुरक्षा की समस्याएं खड़ी होने के कारण परिवार के अन्य सदस्य उत्तेजित हो जाते हैं या कठोर व्यवहार करने लगते हैं। इसका बच्चों पर गहरा असर पड़ता है।
- यह भी दिखाई दे रहा है कि बच्चों के साथ शारीरिक और भावनात्मक हिंसा में बढ़ोतरी हुई है।
- ऐसे में जरूरी है कि परिवार के अन्य सदस्य उनके साथ समय बिताएं। उनके साथ खेलें और उनसे संवाद करें।
- लगातार पढ़ाई या काम की बातों पर ही ध्यान न लगाएं।
- परिवार के सदस्य उन्हें टीवी या इंटरनेट के भरोसे न छोड़ें।
- बेहतर होगा कि उन्हें अपने जीवन, परिवार, मन को मजबूत करने वाली कहानियों के साथ जोड़ें।
- बच्चों और किशोरों के साथ संविधान, भारत-एक खोज, चाणक्य, मोगली, गांधी, सरदार, अम्बेडकर, मालगुड़ी डेज़ सरीखे धारवाहिक और फिल्में देखी जा सकती हैं।



क्या बच्चे संक्रमित हो रहे हैं?

इस पर बहुत व्यवस्थित आंकड़े नहीं आए हैं, पर हां, हमें बच्चों की सुरक्षा के प्रति कदम उठाने चाहिए। कोविड की पहली लहर के मुकाबले दूसरी लहर में 8 से 10 प्रतिशत बच्चे प्रभावित हो रहे हैं। अच्छी बात यह है कि उनका संक्रमण गंभीर नहीं है, अच्छे होने की दर अधिक है। फिर भी सावधानी जरूरी है। (स्रोत- दैनिक भास्कर में प्रकाशित खबर।)

बच्चों के कोरोना वायरस से संक्रमित होने के लक्षण

- बुखार / कंपकपी के साथ बुखार आना।
- सांस लेने में तकलीफ होना।
- खांसी होना।
- गले में खराश/संक्रमण।
- मांसपेशियों में दर्द (माइलगियास)।
- पेट की समस्याएं (जैसे ऐंठन, भूख न लगना, उल्टियाँ और दस्त लगना)।

बच्चों की सुरक्षा के लिए क्या करें?

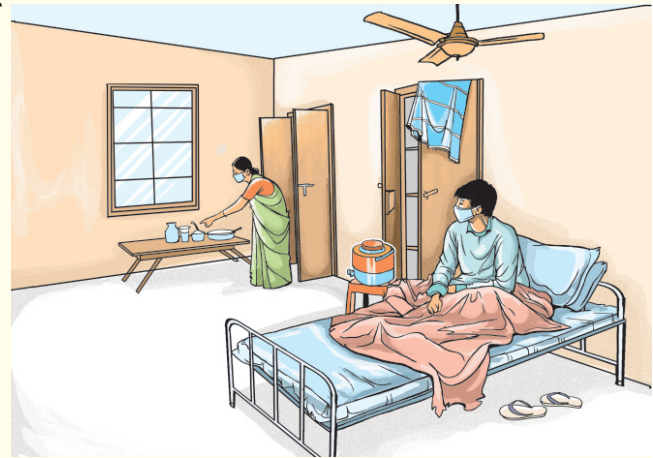
- घबराने की जरूरत नहीं है। यदि आपके घर में बच्चे हैं तो कुछ सावधानियां रखकर आप बच्चों को इस महामारी से बचाए रख सकते हैं।
- दो साल से ज्यादा उम्र के बच्चे ठीक तरह से मास्क पहनें, जिसमें नाक भी ढकी रहे, नोज पिन वाले मास्क उपयोग कर सकते हैं।
- बार-बार साबुन से हाथ धोने के लिए प्रेरित करें, जहां पानी और साबुन न हो वहां सेनेटाइजर का उपयोग करें।
- अच्छा पोषण युक्त गरम पका हुआ भोजन बच्चों को दें, पर्याप्त मात्रा में पानी पिलाएं।
- भीड़ में जाने से बचें, शारीरिक दूरी की आदत बनाएं।
- बच्चों को कोविड 19 की गंभीरता के बारे में ऐसे समझाएं कि वे घबराएं नहीं, पर उससे बचाव के प्रति जागरूक हो जाएं।



यदि परिवार में कोई कोविड 19 संक्रमित हो जाए तो?

परिस्थिति का धैर्य से सामना करें। कोविड संक्रमित होने का मतलब मृत्यु नहीं है। जिन लोगों को गंभीर बीमारियां नहीं हैं वह सामान्य रूप से ठीक हो रहे हैं। आपको 14 दिन तक यह उपाय अपनाए जाने की जरूरत है -

- परिवार का कोई सदस्य संक्रमित हो जाए तो वह खुद को अलग कमरे में आइसोलेट कर ले। अपने बर्तन, कपड़े अलग कर ले। यदि घर में इतनी सुविधा नहीं हो तो प्रशासन अलग-अलग जगहों पर ऐसे आइसोलेशन वार्ड बना रहा है, वहां भर्ती होना ज्यादा बेहतर होगा।
- संक्रमित व्यक्ति पूरे समय पर ठीक तरीके से नोज पिन के साथ मास्क लगाए रखे।
- छींकते-खांसते समय खुद को अलग रखें। एक अतिरिक्त रुमाल को वह अपने चेहरे के सामने रख सकता है, ताकि ड्रॉपलेट्स दूर तक नहीं जाएं।
- घर में बच्चे हैं तो उनकी निगरानी रखें। उनका बार-बार तापमान लेते रहें। कोई भी लक्षण होने पर उसे अनदेखा नहीं करें।



क्या सम्पर्क में आए सभी बच्चों का कोविड पॉजीटिव टेस्ट करवाना जरूरी है?

एकदम जरूरी नहीं है। संपर्क में आया हर व्यक्ति संक्रमण का शिकार नहीं होता है। हर परिवार में बच्चों की तासीर के बारे में पता होता है। एक बार संपर्क में आने या संक्रमित होने के बाद लक्षण सामने आने में दो-तीन दिन का वक्त लगता है। बच्चे पर बारीकी से नजर रखें। कोई भी लक्षण जैसे बुखार, सिरदर्द, उल्टी, दस्त, सर्दी आदि होने पर बच्चे का तुरंत चेकअप करवाएं।

बच्चों को कोविड 19 की गंभीरता के बारे में
ऐसे समझाएं कि वे घबराएं नहीं।

यदि बच्चों में कोई संक्रमण के कोई लक्षण दिखाई देते हैं तो क्या करें?

- जरूरी नहीं कि कोविड ही हो! कई बार दूसरे वायरल इंफेक्शन की वजह से भी सर्दी, खांसी, बुखार जैसे लक्षण आ सकते हैं। ऐसे में बच्चों में भी साहस पैदा करना जरूरी है। यदि परिवार के बड़े लोग ऐसी परिस्थितियों में घबराने का व्यवहार करेंगे तो उसका असर बच्चों पर ठीक नहीं होगा।
- इस परिस्थिति में सबसे बेहतर होगा कोविड 19 के टेस्ट करवाएं। इसके लिए रैपिड टेस्ट, आरटी-पीसीआर टेस्ट का ही इस्तेमाल होता है। बच्चों के लिए कोई अलग टेस्ट का तरीका नहीं है।
- बच्चों के भोजन का विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए। गरम पका हुआ, पोषण युक्त भोजन करवाएं।
- बच्चों को ज्यादा से ज्यादा मात्रा में पानी पिलाएं। उनका गला ज्यादा देर तक सूखा न रहे।
- दिन में दो-तीन बार नेबुलाइजर या वेप्रोवाइजर की सहायता से भाप दिला सकते हैं।
- बुखार होने पर डॉक्टर से फोन पर परामर्श ले कर paracetamol दवा की खुराक देने के साथ ठंडे पानी से बच्चे की स्पंजिंग करते रहें। यह आवश्यक है कि तापमान 99-100 से अधिक न बढ़े। तापमान 100 डिग्री फैनरहाइट से अधिक बने रहने पर डॉक्टर को अवश्य दिखायें।
- यदि कोई ऐसी परिस्थिति बनती है कि ऑक्सीजन लेवल कम हो रहा है तब बच्चे को पेट के बल लेटा कर सांस लेने को कहा जाना चाहिए, इससे ऑक्सीजन का लेवल बढ़ जाता है।

पैरासिटामोल और जिंक

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान के मानक निर्देशों के मुताबिक बच्चों के उपचार के लिए निम्न प्राथमिक पहल हो -

बच्चे का वजन	पैरासिटामोल की खुराक (जरूरत पड़ने हर डाक्टर की सलाह से 4 घंटे में)	मात्रा
4-5 किलोग्राम	पैरासिटामोल (125 मिग्रा / 5 मिली)	2.5 मिली
6-8 किलोग्राम	पैरासिटामोल (125 मिग्रा / 5 मिली)	3.5 से 5.0 मिली
9-12 किलोग्राम	पैरासिटामोल (250 मिग्रा / 5 मिली)	3-4 मिली
13-15 किलोग्राम	पैरासिटामोल (250 मिग्रा / 5 मिली)	4-5 मिली
16-20 किलोग्राम	पैरासिटामोल टैबलेट (500 मिग्रा)	आधी गोली
20-30 किलोग्राम	पैरासिटामोल टैबलेट (650 मिग्रा)	आधी गोली
30 किलोग्राम से ज्यादा	पैरासिटामोल टैबलेट (500 मिग्रा)	एक गोली

जिंक का उपयोग




उम्र	जिंक
उम्र छह माह से कम	2.5 मिली या 10 मिलीग्राम 14 दिन तक दिन में एक बार
उम्र छह माह से ज्यादा	5 एमएल या 20 मिग्रा, 14 दिन तक दिन में एक बार

चिकित्सक से परामर्श लें

- इसके साथ ही मल्टीविटामिन सप्लीमेंट भी दिए जा सकते हैं। कैल्शियम भी दिए जा सकते हैं।
- बच्चों में कोई असामान्य लक्षण दिखाई देने पर तुरंत ही डॉक्टर के पास जाना चाहिए।
- इसके साथ ही पूरक पोषण भी दिया जाना चाहिए।

क्या सभी बच्चों को आईसीयू में भर्ती करना जरूरी है?

नहीं, बच्चों का श्वसन तंत्र वयस्कों की तुलना में ज्यादा बेहतर है। इसलिए बहुत आसामान्य लक्षण होने पर ही बच्चों को आईसीयू की जरूरत पड़ रही है। इस संबंध में अभी डॉक्टर अध्ययन कर ही रहे हैं। बदलते म्यूटेंट और लक्षण के बीच उपचार के तरीकों में भी बदलाव किया जा रहा है।

लक्षण	कार्यवाही	स्थान
<ul style="list-style-type: none"> • बुखार/कफ/नाक बहना/उल्टी/दस्त/पेटदर्द • शरीर दर्द • आंखों का लाल होना, त्वचा पर चकते बनना • गर्दन में सूजन • पस्त पड़ना 	<ul style="list-style-type: none"> • तापमान लें, और एक चार्ट में दर्ज करें • सभी सुरक्षा उपाय अपनाएं • बुखार होने पर पानी की पट्टी रखें • पैरासिटामोल दवा की खुराक दें • लगातार निगरानी करे 	<p>घर</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • एक साल तक की उम्र के बच्चे को 102 डिग्री से ज्यादा बुखार है • बच्चे को लगातार तीन दिन तक सौ डिग्री या उससे अधिक बुखार है • सांस तेज चल रही हैं 	<ul style="list-style-type: none"> • जल्दी से नजदीकी डॉक्टर को दिखाएं • अन्य सभी सुरक्षा उपायों को अपनाएं 	<p>डॉक्टर</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • छाती पर अंदरूनी निशानों का उभरना • नीला या पीले रंग का दिखना • बहुत अधिक ठंड लगना • आंखें चढ़ना • 5 साल तक की उम्र वाले बच्चे का 3 से 4 घंटे पेशाब नहीं करना • असामान्य शारीरिक गतिविधियां 	<ul style="list-style-type: none"> • फौरन नजदीकी अस्पताल में ले जाएं • बच्चे को गरम रखें • यदि बच्चा असामान्य गतिविधियां कर रहा है तो उसे बांयी करवट से लेटाएं 	<p>अस्पताल</p> 

क्या कोई कोविड संक्रमित मां अपने बच्चे को स्तनपान करवा सकती है?

अभी तक इस बात के कोई सबूत नहीं मिले हैं कि कोविड संक्रमित मां के स्तनपान के जरिए शिशु तक वायरस पहुंच रहा है। स्तनपान शिशु के लिए पोषण का काम करता है, इसलिए वह एक अनिवार्य जरूरत है। स्तनपान व अन्य देखभाल करवाते समय मां अपने चेहरे पर मास्क अनिवार्य रूप से पहने। शिशु को गोद में लेने से पहले अपने हाथों को सेनेटाइज कर ले। स्तनपान के अलावा संभव हो तो शिशु को अपने से दूर रखे।

संक्रमण काल में बच्चों की देखभाल

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।
- उन्हें ऐसे फोटो या वीडियो नहीं दिखाएं जिनमें कोविड के भयभीत करने वाले दृश्य आ रहे हों।
- बच्चों को रचनात्मक कार्यों से जोड़ें, जैसे चित्रकारी, गायन, लेखन, गार्डनिंग और ऐसे गतिविधियां जिनमें उन्हें आनंद आता हो।
- बच्चों को न्यूज चैनलों से दूर रखें, उनकी पसंद के मनोरंजक कार्यक्रम देखने दें।
- यदि आप बच्चों के हाथ में मोबाइल फोन देते हैं तो निगरानी रखें कि वह क्या कर रहे हैं।
- इंडोर गेम्स के लिए प्रेरित करें। सरकार की गाइडलाइन के हिसाब से बाहर जाने से बचाएं।

(सन्दर्भ - अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, पटना द्वारा तैयार उपचार दिशा निर्देशिका आधारित)

कृपया इस जानकारी को अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचाकर भागीदार बनें!

(विकास संवाद द्वारा कोविड जागरूकता के लिए प्रकाशित)



विकास संवाद

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

