

## भ्रांतियां एवं बेबुनियाद डर

कोरोना वायरस बीमारी के बारे में इस समय आम आदमी के मन में काफी डर का माहौल बन चुका है। सोशल मीडिया में कोरोना वायरस को लेकर संदेश, उपचार और इसके बारे में जानकारी की बाढ़ सी आ गई है। लोगों के डर का फायदा उठाते हुए मास्क और सेनेटाइज़र की कालाबाज़ारी होने लगी है। वैज्ञानिक तथ्यों के आधार पर जानकारी को जनता के बीच ले जाकर जनता को भ्रम, भय और असमंजस की स्थिति से बाहर निकाला जाना आवश्यक है।

- अदरक, हल्दी, लहसून स्वस्थ भोजन हैं। क्योंकि इनका लंबे समय तक सेवन शरीर की प्रतिरक्षा क्षमता को बढ़ाता है। परन्तु इनके खाने से फौरी तौर पर कोरोना वायरस बीमारी से बचाव के कोई भी सबूत मौजूद नहीं हैं।
- शराब के सेवन से कोरोना वायरस बीमारी से कोई बचाव नहीं हो सकता। बल्कि इसके सेवन से शरीर की प्रतिरक्षा क्षमता कम हो जाती है और संक्रमित होने का खतरा ज्यादा बढ़ जाता है।
- कोरोना वायरस बीमारी भोजन के माध्यम से भी नहीं फैलती है और न ही यह बीमारी अंडे या चिकन के खाने से नहीं फैलती। फिर भी अच्छी तरह से पके हुए मीट एवं अंडों का इस्तेमाल करे।
- यह भी कहा जा रहा है कि गर्मियों में यह अपने आप ठीक हो जाएगा परन्तु गर्मी से इस वायरस के रोकथाम का कोई पुख्ता सबूत अभी तक नहीं है।
- यह बीमारी संक्रमित देशों से आई वस्तुओं से नहीं फैलती है। क्योंकि अगर उनकी सतह पर वायरस होगा भी तो अपने लम्बे सफर के दौरान यह वायरस खत्म हो चुका होगा।
- मच्छरों के काटने से भी यह बीमारी नहीं फैलती है क्योंकि यह सांस संबंधी बीमारी है और यह खांसी एवं छींक से बाहर निकली तरल बूंदों से ही फैलती है।
- यह वायरस कोरोना वायरस बीमारी से मरे व्यक्ति के मृत शरीर से कभी भी नहीं फैलता है और न ही यह पालतु जानवरों से फैलता है।
- एंटी-बायोटिक दवाओं के सेवन से इसकी रोकथाम नहीं होती है क्योंकि यह दवाएं बैक्टीरिया के खात्मे के लिए बनी है न कि वायरस के। अभी तक कोरोना वायरस बीमारी इलाज की कोई दवाई नहीं बनी है। दुनियाभर में इस पर शोध चल रहा है और अनुमान है कि अगले 5 से छह माह में इसकी दवाई बाजार में आ जाएगी।
- अफवाहों का सामना करें। संयम बनाए रखें और मजदूर वर्ग, प्रवासी लोगों और समाज के वंचित वर्गों के प्रति भेदभाव न बरतते हुए सामूहिक तौर पर इस आपदा का सामना करें।

**जागरूक रहें, ऐहतियात बरतें और स्वस्थ रहें**



भारत ज्ञान विज्ञान समिति

कोरोना वायरस बीमारी

## क्या करें? क्या न करें?



### धोएं

अपने हाथों को बार-बार साबुन व पानी से धोएं। हाथ और उंगलियों के सारे हिस्से अच्छे से साफ करें। आंखों, नाक और मुंह को बगैर धोएं हाथों से छूने से बचें क्योंकि हाथ कई सतहों को छूते हैं और उनमें वायरस लग सकता है और छूने से वायरस आंखों, नाक और मुंह में जा सकता है।



### ढकें

सांस लेने के तौर तरीकों में साफ-सफाई बनाए रखें। खांसी या छींक आने पर तुरंत अपने मुंह और नाक को अपनी मुड़ी हुई कोहनी या रुमाल/टिश्यू पेपर से ढक लें। इसके बाद टिश्यू पेपर को तुरंत सुरक्षित जगह पर फेंक दें। रुमाल को शाम को गर्म पानी से धोकर सुखा लें।



### बचें

ऐसी सभी सार्वजनिक उपयोग की जगहों को छूने से बचें जहां वायरस के होने की संभावना है। जैसे सड़क व सीढ़ियों की रेलिंग, दरवाजों के हैंडिल, दुकानों के काउंटर, शौचालय, बसें, रेल और टैक्सियां, प्रतीक्षालय, कुर्सी के आर्मरेस्ट, लिफ्ट के बटन, टीवी रिमोट, डिजिटल उपकरण जैसे माउस, की-बोर्ड आदि।



### साफ रखें

सार्वजनिक उपयोग की वस्तुओं, जैसे सीढ़ियों की रेलिंग, दरवाजों के हैंडिल, दुकानों के काउंटर, कुर्सी के आर्मरेस्ट, लिफ्ट के बटन, टीवी रिमोट, डिजिटल उपकरण जैसे माउस, की-बोर्ड स्वच्छ और संक्रमण रहित रखें।



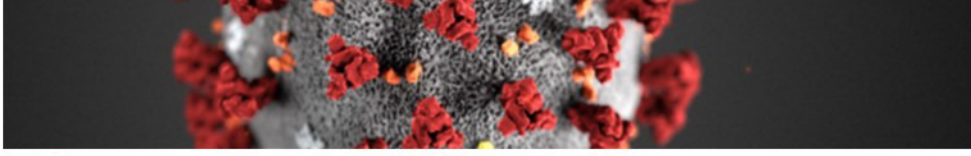
### दूरी बनाएं

सामाजिक दूरी बनाए रखें। भीड़ में जाने से बचें। यदि बहुत ही जरूरी हो तो साफ-सफाई का ध्यान रखें। सामाजिक दूरी का मतलब घर में अलग हो कर बैठना नहीं है बल्कि जब आप सार्वजनिक जगहों में हों तो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के बीच दूरी हो। सार्वजनिक धार्मिक, सांस्कृतिक, खेल-कूद एवं राजनीतिक कार्यक्रमों को कुछ समय के लिए टालें।

यदि आपको बीमारी के लक्षण (बुखार, ठंड, खराब गला, सांस लेने में भी दिक्कत आदि) हो तो तुरंत अस्पताल में जाएं और जांच करवाएं।



भारत ज्ञान विज्ञान समिति



## कोरोना वायरस बीमारी

कोरोना वायरस बीमारी के बारे में इस समय आम आदमी के मन में काफी डर का माहौल बन चुका है। सोशल मीडिया में कोरोना वायरस को लेकर संदेश, उपचार और इसके बारे में जानकारी की बाढ़ सी आ गई है। लोगों के डर का फायदा उठाते हुए मास्क और सेनेटाइज़र की कालाबाज़ारी होने लगी है। रोज़मर्रा कमाकर खाने वालों की मुसीबतें बढ़ गई हैं। अगर समय रहते इस मुद्दे पर जनता की जागरूकता नहीं होगी तो चिकित्सीय कम सामाजिक समस्या अधिक हो जाएगी।

**कोरोना वायरस बीमारी एक संक्रामक बीमारी है, यह प्रत्यक्ष और परोक्ष रूप से एक से दूसरे व्यक्ति को फैल सकती है।** इसका प्रभाव ऊपरी सांस लेने वाली प्रणाली (नाक, गले, वायु मार्ग, फेफड़ों आदि) पर पड़ता है। कोरोना वायरस बीमारी की मृत्यु दर (2 से 3 फीसद) काफी कम है परन्तु इसकी बहुत ज्यादा संक्रामकता की वजह से वायरस बहुत ज्यादा लोगों में फैल सकता है। इसलिए कम मृत्यु दर के होते हुए भी इससे ज्यादा मौतें हो सकती हैं।

### लक्षण :

- इस बीमारी के सबसे आम लक्षण बुखार, थकान और सुखी खांसी व सांस लेने में दिक्कत हैं। कुछ रोगियों में दर्द, बंद नाक, बहता नाक या गले में खराश भी हो सकते हैं।
- वैसे तो यह बीमारी किसी भी आयु के लोगों को हो सकती है परन्तु इसका ज्यादा प्रभाव बड़ी आयु के लोगों पर पड़ता है। इस बीमारी से उन लोगों को ज्यादा खतरा है जिनकी प्रतिरक्षण क्षमता वृद्धावस्था या बीमारी (मधुमेह, उच्च रक्तचाप, एच.आई.वी-एड्स, कैंसर एवं गुर्दे की बीमारी) की वजह से या फिर अल्प पोषण से कम हो गई हो।

### वायरस दो तरह से फैलता है :

- **सीधे तौर पर वायरस युक्त बूंदों के सांस में जाने से :** जब कोई खुले में खासंता या छींकता है तो वह अपनी नाक या मुंह से तरल बूंदों का छिड़काव करता है जिसमें वायरस हो सकता है। यदि आप बहुत करीब हैं तो आप वायरस शामिल बूंदों को अपनी सांस में ले सकते हैं।
- **अप्रत्यक्ष तौर पर तरल बूंदों के संपर्क में आने पर :** वायरस युक्त तरल बूंदों के माध्यम से वायरस फर्श या अन्य सतहों पर (संक्रमित व्यक्ति के हाथों से या खांसी/छींक से) जा सकता है। अगर कोई गैर संक्रमित व्यक्ति इस सतह को छू लेता है और फिर वह अपने चेहरे को बिना हाथ धोए छूता है (खासतौर पर आंख, नाक और मुंह) तो वायरस इस माध्यम से शरीर में प्रवेश कर सकता है। यह सतह सांझें तौर पर इस्तेमाल किया गया तौलिया, दरवाजे की कुंडी, लिफ्ट के बटन, नल या फर्श हो सकता है।



भारत ज्ञान विज्ञान समिति