करोना भाइरस का संक्रमण- कुछ महत्वपूर्ण बातें

हम में से किसी ने इस तरह की परिस्थिति का सामना नहीं किया है। ऐसे में आतंकित ना होकर सावधान रहना जरूरी है। WHO, ICMR केंद्र और राज्य सरकार के निर्देशों को हम सभी को मानना होगा। करोना के संक्रमण को रोकने के लिए देशभर में लाकडाउन चल रहा है। ऐसी परिस्थिति में हमारा अनुरोध है-

1. घर में रहे

2. बाजार से जरूरी सामान खरीदने जाने पर सुरक्षित दूरी (कम से कम 1 मीटर के नियम का पालन करें)

3. अपने हाथों को बार बार साबुन से कम से कम 20 सेकंड तक रगड़ रगड़ कर धोएं

4. कफ अथवा थूक जहां-तहां ना फेंके

5. स्वयं को स्वस्थ रखने के लिए पौष्टिक खाना खाएं, अधिक से अधिक पानी पिए, संभव हो तो कोई फल खाए और व्यायाम करें या पैदल चलें

6. इस समय मानसिक अवसाद होना अस्वाभाविक नहीं है इसलिए परिवार के सभी के साथ बात कीजिए, फोन करके दूसरों से भी बात करें, बच्चों पर विशेष ध्यान दें

हम और क्या करें

1. घर में बैठे-बैठे सचेतनता प्रचार का काम फोन के माध्यम से चलाएं और अपने करीबियों को भी इस कार्य के लिए प्रोत्साहित करें

2. मोहल्ला/गांव के बूढ़ों और जरूरतमंद तक जरूरी सामान और दवाई पहुंचाएं

3. खुद बाजार जाते समय अपने पड़ोस के घर का सामान भी लाकर एक सामाजिक बंधन तैयार करें

4. किसी की तबीयत खराब होने पर डॉक्टर के सलाह पर उचित व्यवस्था करने में मदद करें

5. आपातकालीन परिस्थिति के लिए तैयार रहे-

क. स्वेच्छा सेवक वाहिनी का नाम और फोन नंबर अपने पास रखें.

ख. पुलिस, पंचायत, नगर पालिका, निगम, स्थानीय डॉक्टर, एंबुलेंस, टोटो/ऑटो चालक, Quarantine केंद्र एवं अस्पताल इत्यादि के नंबर अपने पास रखें

सरकार से हमारी अपील

वर्तमान परिस्थिति में लाकडाउन करके हमारे देश में करोना संक्रमण की गति को धीमा तो किया जा सकता है लेकिन इसे संपूर्ण रूप से रोका नहीं जा सकता है। "अलग करो-जांच करो-इलाज करो-सामाजिक नजर दारी के माध्यम से खोज निकालो" - यह काम सरकार को करना होगा। इस कार्य के लिए समाज के हर स्तर के लोगों को जोड़ना होगा। इसलिए सरकार से हम आवेदन करते हैं-

1. लॉक डाउन का पालन मानवीय रूप से हो। दवा और आवश्यक वस्तुओं के वितरण को सरकार सुनिश्चित करें

2. सार्वजनिक स्वास्थ्य व्यवस्था को स्वाभाविक रखते हुए "अलग करो-जांच करो-इलाज करो-खोज निकालो" व्यवस्था को मजबूत करना होगा।

3. करुणा संक्रमण जांच केंद्रों की संख्या बढ़ानी होगी। जरूरत पड़ने पर वे सरकारी जांच केंद्र और प्रतिष्ठानों को इस कार्य के लिए जोड़ने पर विचार करना होगा

4. करोना के इलाज हेतु सरकारी ढांचा को बढ़ाना होगा और आवश्यकतानुसार बे सरकारी संस्थानों को भी जोड़ना होगा

5. करोना की जांच और इलाज निशुल्क करना होगा

6. चिकित्सा से जुड़े कर्मियों की पेशा गत निश्चितता, यातायात, रहना खाना इत्यादि को सुनिश्चित करना होगा

7. लाकडाउन तभी सफल होगा जब समाज के गरीब और कमजोर वर्ग के लोगों की खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित होगी। सरकार ने कुछ कदम उठाए हैं- इसे कारगर बनाना तथा इसमें वृद्धि करना जरूरी है। गृहहीन लोगों पर विशेष नजर देने की जरूरत है

8. ऐसे समय में मानसिक स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिए विशेष ध्यान रखना जरूरी है

9. कोरोना संक्रमण से संबंधित सटीक तथ्य राज्य से लेकर मोहल्ला गांव तक पहुंचाने की जरूरत है तभी करोना रोकने की दिशा में सही कदम उठाया जा सकेगा

10. सभी कार्यों में आम लोगों की भागीदारी बहुत महत्वपूर्ण है इसलिए स्वेच्छा सेवी संगठनों को इस कार्य से जोड़ने की परिकल्पना जरूरी है

आईए हम सब मिलकर करोना संक्रमण के विरुद्ध खड़े हो।

पश्चिम बंग विज्ञान मंच