

कोविड-19 से जंग: हाथ धो कर सोशल डिस्टेंसिंग के संग

कोविड-19 का अब तक कोई इलाज (उपचार) नहीं है। यह बहुत ही संक्रामक (छुआ-छूत से फैलने वाली) बीमारी है अतः यह घातक है परन्तु हर व्यक्ति जो संक्रमित होता है, उसकी मृत्यु नहीं होती है। इस बीमारी में मृत्यु दर 3 से 4 प्रतिशत है।

इससे बचाव का एकमात्र तरीका (उपाय) यह है कि हम संक्रमण (infection) से बचें।

यह सुखद स्थिति है कि इससे बचाव का तरीका बड़ा ही सरल है हमें निम्नलिखित बातों का लॉकडाउन के दिनों में ध्यान रखना है।

स्वस्थ व्यक्तियों को निर्धारित अवधि तक 100% सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करना है इसका मतलब है कि:-

(क) स्वस्थ व्यक्तियों द्वारा सोशल डिस्टेंसिंग का पालन

1. जब तक बहुत जरूरी न हो तब तक घर से बाहर न निकलें, घर पर ही रहें।
2. यदि घर से बाहर आना पड़ जाए, तब भीड़ भरे स्थान पर जाने से बचा जाए।
3. परिवार के घर पर रहने वाले सदस्यों के अलावा किसी अन्य व्यक्ति से न मिला जाए।
4. यदि मिलना आवश्यक हो जाए, तब मिलते वक्त मिलने वाले व्यक्ति से 1.5 मीटर की दूरी बना कर रखी जाए।
5. घर पर रहें या घर से बाहर जाएं सेनिटाइजर या साबुन से 20 सेकेण्ड तक बार बार पूरा हाथ धोएं।

(ख) संक्रमण के संभावित व्यक्तियों का क्वेरेंटाइन

हमारे आस पास जो भी व्यक्ति विदेश या किसी भी संक्रमित क्षेत्र से भ्रमण करके आया है या अन्य कारणों से उसके संक्रमित होने की संभावना हो , तब उसे न्यूनतम 14 दिन और डॉक्टर की सलाह से अधिक दिन तक क्वेरेंटाइन करना चाहिए। यह हम सब नागरिकों का दायित्व है कि ऐसे लोगों को चिन्हित कर प्रशासन की सहायता से उन्हें क्वेरेंटाइन कराया जाए।

(ग) बीमार संक्रमित व्यक्तियों का अस्पताल में भर्तीकराना

यदि कोई व्यक्ति कोरोना वायरस से संक्रमित हो गया है तो उसे तत्काल अस्पताल में भर्ती कराया जाए। यदि किसी व्यक्ति में कोरोना वायरस के लक्षण दिखें तब उसे तत्काल अस्पताल जांच हेतु ले जाएं।

(घ) सावधानियां

1. समाज का प्रत्येक व्यक्ति शत-प्रतिशत सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करें यदि थोड़े से लोग भी सोशल डिस्टेंसिंग का पालन नहीं करते हैं तो सामाजिक स्तर पर कोरोना वायरस फैलने की संभावना बनी रहेगी ।
2. समाज में संक्रमण प्रभावित होने की संभावना रखने वाला प्रत्येक व्यक्ति क्वेरेंटाइन करे यदि ऐसे व्यक्ति समाज में खुले में रहेंगे तो बड़ी संख्या में समाज में लोग संक्रमित होंगे।
3. बच्चों, बुजुर्गों एवं शुगर के रोगियों का विशेष ध्यान रखा जाए।

हमारा दायित्व है कि हम सब मिलकर देखें कि समाज का प्रत्येक व्यक्ति सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करे और ऐसा प्रत्येक व्यक्ति जिस में संक्रमण की संभावना है जो विदेश या किसी संक्रमित क्षेत्र से आया है , वह अनिवार्य रूप से क्वेरेंटाइन करे।

क्यों बार-बार हाथ धोना एवं सोशल डिस्टेंसिंग

कोरोना वायरस से संक्रमित व्यक्ति जब खांसता या छींकता या बोलता है तब उसकी सांस के माध्यम से कोरोना वायरस ड्रॉपलेट के रूप में बाहर आता है ये ड्रॉपलेट संक्रमित के हाथ और शरीर के साथ और कुछ देर हवा में रहने के बाद आस-पास ठोस तलों एवं वस्तुओं पर जम जाता है। संक्रमित व्यक्ति या संक्रमित जगहों/वस्तुओं को छू लेने के बाद स्वस्थ व्यक्ति जब किसी अन्य वस्तु को छूते हैं तब वहां भी कोरोना वायरस पहुंच जाता है। उन स्थलों पर कोरोना वायरस का जीवन 3 घंटे से लेकर 3 दिन तक रह सकता है या कुछ स्थलों पर उससे भी अधिक। जब हमारा संपर्क ऐसे स्थलों से होता है, तब यह वायरस हमारे हाथ में लग जाता है और जब हमारा हाथ, हम आंख नाक या मुंह में लगाते हैं तब उससे हम भी संक्रमित हो जाते हैं।

हमें यह नहीं मालूम कि कौन सा व्यक्ति संक्रमित है और कौन नहीं क्योंकि कोरोना वायरस से संक्रमित व्यक्ति में कई बार बीमारी का कोई भी लक्षण तत्काल नहीं दिखता और सामान्यता चार-पांच दिन तक तो किसी भी व्यक्ति में बीमारी का लक्षण नहीं दिखता है एवं कुछ व्यक्तियों में 14 दिन के बाद लक्षण दिखते हैं। कुछ व्यक्तियों में लक्षण दिखाई ही नहीं देते हैं। इन कारणों से सोशल डिस्टेंसिंग एवं बार बार हाथ धोना आवश्यक है।

सलाहकार द्रव्य डा आर एस शर्मा एम डी, डी एम (कार्डियोलॉजी) पूर्व कुलपति मध्यप्रदेश आर्युविज्ञान विश्वविद्यालय जबलपुर एवं डा जी एस पटेल अधिष्ठाता एवं मुख्य कार्यपालन अधिकारी बुन्देलखंड चिकित्सा महाविद्यालय सागर द्वारा समस्त म प्र के विश्व विद्यालयों के लिए संपादित