

खुद डरे नहीं और ना ही दूसरों को डरायें
कोरोना वायरस के प्रति सबको जागरूक बनायें

5 कदम, और
कोरोना खत्म

'कोरोना से न घबरायें
खुद बचें औरों को बचाएं'

कोरोना वायरस
से बचने के लिए
बसते ये
सावधानियां



बहुत हो गया कोरोना
अब जाने का वक्त
नजदीक आया



हर सवाल
का
जवाब



कोरोना वायरस
से डरे नहीं इन तरीकों से
करे खुद की सुरक्षा



SHRADDHA SEVA SANSTHA (REGD.)

श्रद्धा सेवा संस्था (रजि०)

Flat No. Pvt.-B, Plot No.-1-B, Kh. No. 512, Upper Ground Floor,
Shakti Enclave, Village Burari, Delhi- 110084

Mobile : 8800638936, 9910179303 Email : shraddhasevas@gmail.com
website : sanstha.org

कोरोना से डरो ना,
भीड़ करो ना!

मुस्कुराइए आप अपनों के साथ हैं,
घर पर रहें, सुरक्षित रहें!

इण्डिया रुकेगा तो,
कोरोना झुकेगा!

एकान्त is better than देहान्त,
फैसला आपका!

स्वस्थ मन ही है,
सबसे बड़ा धन!

कोरोना को अगर हराना है,
बार-बार हाथ को साबुन से धोना है!

सावधानी ही बचाव है,
इसलिए सतर्क रहें, स्वस्थ रहें!

सफाई भी, दवाई भी, कड़ाई भी,
जीतेंगे कोरोना से लड़ाई भी!

कोविड-19 का प्रसार रोकें,
कोविड अनुरूप व्यवहारों का पालन करके
इसके प्रसार की श्रृंखला को तोड़ें!

कोरोना वायरस से न घबराएं,
खुद बचें और सबको बचाएं!

कोविड प्रोटोकॉल का पालन करना,
संक्रमण की चेन को है तोड़ना!

कोरोना योद्धाओं हौंसलों को,
आओ मिलकर ओर बढ़ाते हैं!
सहयोग, समर्पण, दृढ़-विश्वास से
कोरोना को हराते हैं!!

सब साथ मिलकर कोरोना,
वायरस से लड़ सकते हैं!

कोरोना को हराना है,
हाथ नहीं किसी से मिलाना है!!

साथियों देश कठिन समय से गुजर रहा है!

प्रस्तावना

यह पुस्तिका कोविड-19 के समस्त योद्धाओं के नाम समर्पित हैं, जिन्होंने इस घातक बीमारी को अपने साहस और धैर्य से हराया। विश्व में कोराना वैश्विक महामारी फैलती जा रही है। प्रारम्भ से ही दुनियाभर में खौफ और चर्चा का विषय बना हुआ है, कोरोना वायरस। किसी भी तथ्य या कथा साहित्य की सचित्र प्रस्तुति हमेशा पाठकों का ध्यान बनाये रखने का सबसे शक्तिशाली माध्यम रही हैं। बचाव के लिए जागरूकता अहम है। जो अंततः हमें महामारी से बचा सकती है।

स्वास्थ्य मंत्रालय ने कोरोना वायरस से बचने के लिए दिशा निर्देश जारी किये हैं। जिसे हम सभी जानते हैं, फिर भी गलती करते हैं। देश की सरकार हमें मार्गदर्शित कर रही है – सामाजिक दूरी, मास्क पहनना, घर पर रहना और बार-बार हाथ धोने के माध्यम से। भारत सरकार और स्वास्थ्य मंत्रालय अपने विज्ञापनों द्वारा समय-समय पर हमें शिक्षित कर रही है। (टीवी, फोन की रिंगटोन, रेडियो और समाचार-पत्र)

श्रद्धा सेवा संस्था (रजि0) बुराडी, दिल्ली वासियों से करबद्ध प्रार्थना करती है कि हमें मास्क लगाना है, हाथ धोने हैं, घर पर रहना है, सामाजिक दूरी बनाकर रखनी है तथा समय आने पर टीकाकरण अवश्य लगवाना है। अन्यथा—

1. मास्क पहनना वेन्टिलेटर मास्क पहनने से बेहतर है।
1. घर में रहना ICU में रहने से बेहतर है।
2. हाथ धोना जिन्दगी से हाथ धोने से बेहतर है।
3. एहतियात करें क्योंकि एहतियात इलाज से बेहतर है।

श्रद्धा सेवा संस्था (रजि0) बुराडी दिल्ली भारत सरकार और स्वास्थ्य मंत्रालय के इस अथक प्रयास की सराहना करते हुए अपना छोटा सा कदम आगे बढ़ाता है और आशा करता है कि पुस्तक रूपी वाणी जन-जन तक पहुंचे। इस किताब का मूल उद्देश्य लोगों को आकर्षक तरीके से कोविड-19 से अवगत कराना है।

यह संग्रह एक बहुत ही प्रासंगिक दौर में प्रकाशित किया जा रहा है। वास्तव में यह बहुप्रतिक्षित पुस्तक है। पुस्तक में महामारी से लेकर वैश्विक महामारी और उससे जुड़े लक्षणों, बीमारी की रोकथाम और सावधानियों का चित्रों के माध्यम से रोचक चित्रण किया गया है। यह पुस्तक उन संसाधनों व कार्यक्रमों को तलाशने का प्रयास करती है, जो इस संक्रामक बीमारी से लोगों को सुरक्षित रख सके।

इस पुस्तक को तैयार करने में जिन्होंने प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष रूप से सहायता की है, मैं उन सभी का आभार व्यक्त करता हूं।

हम इस पुस्तक को अपने सम्मानित रोगियों के सामने इस आशा के साथ प्रस्तुत करते हैं कि वे अब कोविड-19 रोग के नियंत्रण और रोकथाम के लिए राजदूत के रूप में कार्य करेंगे। हमारे विचार और प्रार्थनाएं आपके साथ हैं। सुरक्षित रहें।

“जीतेगा इंडिया”

अध्यक्ष
श्रद्धा सेवा संस्था (रजि0) बुराडी दिल्ली

विषय—सूची

क्रमांक	एहतियात	पृष्ठ सं.
1	कोरोना वायरस या कोविड-19	1
2	मास्क	2
3	“मास्क कब बदलें”	3
4	हाथ धोना	3
5	हाथ धोने की सही प्रक्रिया	4
6	सामाजिक दूरी (Social Distancing)	5
7	घर पर रहें (Stay Home)	6
8	वैक्सीन (टीकाकरण)	7
9	घर पर कोरोना मरीज की तैयारी	8
10	सामाजिक दूरी का उल्लंघन न करें	9
11	कपड़ों को संभालना	10
12	हाथ धोने का तरीका	11
13	कैसे पहनें मास्क	12
14	जीवन शैली में परिवर्तन	13
15	सक्रिय बनें	14
16	प्राणायाम सांस सम्बन्धित अन्य व्यायाम	15
17	नोवेल कोरोना वायरस Covid-19	16
18	कोविड-19 क्राइसिस (Covid-19 Crisis)	17
19	कोरोना योद्धा	18

कोरोना वायरस

या

कोविड-19

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने कोरोना वायरस को वैश्विक महामारी घोषित कर दिया है। भारत समेत विश्व के कई देश इससे पीड़ित हैं। श्रद्धा सेवा संस्था (रजि0) बुराडी दिल्ली, स्वास्थ्य मंत्रालय के दिशा-निर्देशों के अनुसार आपको यहां पर कोरोना वायरस तथा इसके लक्षण और बचाव के बारे में विस्तृत जानकारी दे रहा है।

कोरोना वायरस क्या है?

कोरोना वायरस श्वास तंत्र से जुड़ा वायरस है। जिसे माइक्रोस्कोप के द्वारा ही देखा जा सकता है।

नोवेल कोरोना वायरस क्या है?

नोवेल कोरोना वायरस यह कोरोना वायरस का नया रूप है। CO-कोरोना VI-वायरस के लिए D-डिजीज के लिए है। पहले इस बीमारी को 2019 नोवेल कोरोना वायरस या 2019-nCoV के नाम से जाना जाता था। Covid-19/Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) से जुड़ा एक नया वायरस है।

कोविड-19 किस तरह फैलता है ?

यह वायरस किसी पीड़ित व्यक्ति के खाँसने या छींकने से कणों/बूंदों के सीधे सम्पर्क में आने से या वायरस से संक्रमित सतह को छूने से फैलता है।

कोरोना वायरस के लक्षण क्या है ?

इसके लक्षणों में खाँसी, बुखार, श्वास (सांस) लेने में कठिनाई, स्वाद में परिवर्तन तथा सूँघने की क्षमता।

इसके संक्रमण के खतरे से हम किस प्रकार बच सकते हैं?

यहां पर पांच सावधानियां दी जा रही हैं जिससे आप व आपका परिवार इस संक्रमण से बच सकते हैं।

1. मास्क,
2. साबुन से हाथ धोना,
3. सामाजिक दूरी,
4. घर पर रहना,
5. समय आने पर टीका लगवाना।



MASK

मास्क पहनना यानि सुरक्षा से समझौता

M – मेरा

A – आपका

S – सुरक्षा

K – कवच

मास्क ही कोरोना से बचाव में इस समय सबसे बड़ा हथियार है लेकिन सही तरीके से मास्क का इस्तेमाल न करने की वजह से कई तरह की बीमारियों का खतरा बढ़ रहा है। मास्क की सफाई और उसे बदलने को लेकर लोगों में जागरूकता का अभाव है। कई लोग लम्बे समय तक एक ही मास्क का उपयोग करते हैं, तो कुछ मास्क साफ नहीं करते।

मास्क पहनने से ज्यादा जरूरी है साफ मास्क पहनना। गन्दा मास्क आपको कोरोना से बचाने की बजाय कई अन्य बीमारियों की जद में ले जायेगा। इन दिनों काफी लोग ऐसे हैं, जो डिस्पोजेबल मास्क को भी दो से पांच दिन तक इस्तेमाल कर रहे हैं। वही कपडे के मास्क को भी नहीं बदलते।

साथ ही एक ही मास्क बहुत अधिक समय तक इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

साफ मास्क साँसों को बाहर निकालते हैं। और उससे हवा भी अन्दर आती है। लेकिन मास्क को लम्बे समय तक इस्तेमाल करने और ना धोने की वजह से मास्क के छिद्र गन्दगी से भर जाते हैं, और इस तरह के मास्क शरीर के आक्सीजन स्तर में कमी ला सकते हैं।

मास्क पहनने से खॉसी की समस्या नहीं होती है, लेकिन गंदा मास्क पहनने से समस्या हो सकती है।

“मास्क कब बदलें”

1. मास्क की फिटिंग ढीली रहने पर मास्क अवश्य बदलें।
2. अगर मास्क बार-बार चेहरे से गिर जाता है तो यह मास्क बदलने के लक्षण हैं।
3. मास्क के कपड़े पुराने होने पर नए मास्क का इस्तेमाल करें।
4. अगर मास्क में कोई बड़ा अथवा छोटा छेद दिखाई दे तो मास्क को तुरंत बदलें।
5. यदि यात्रा कर रहे हैं तो सिंगल यूज मास्क का प्रयोग करें।



हाथ धोना

पुराने समय में लापरवाही आम बात थी क्योंकि उस वक्त तक हमारी पीढी में कोरोना जैसी महामारी का तांडव नहीं देखा था। लेकिन अब हाथ धुलने के तरीके और हाइजिन की बात को कोई हल्के में नहीं ले सकता। क्योंकि कोरोना वायरस ने बता दिया है कि बार-बार हाथ धोना आपके शरीर के लिए एक आसान वैक्सीनेशन जैसा है, जो आपको कई तरह की बीमारियों से सुरक्षित रखता है। हर वर्ष 15 अक्टूबर को ग्लोबल हैंड वाशिंग-डे के रूप में मनाया जाता है। दिन में कई बार हाथ धोने की प्रक्रिया करीब दो सदी पहले शुरू की गई थी। इस दौरान ना केवल भोजन से पहले हाथ धोना जरूरी किया गया बल्कि हर जरूरी कार्य से पहले हाथ धोना और कई अलग-अलग चीजों को छूने के बाद हाथ धोने की आदत लोगों में डालने का कार्य शुरू किया। इसका नया रूप 'ग्लोबल हैंड वाश' है। जिसके द्वारा आज भी हर वर्ष लोगों को हाथ धोने की और हाथों की सफाई के महत्व के बारे में जागरूक किया जाता है।

आज के समय में हाथों की सफाई, बार-बार चेहरे को ना छूना, कुछ भी खाने से पहले हाथ धोना और पर्सनल हाईजिन का ध्यान रखने की कितनी अधिक जरूरत है, यह बात कोरोना वायरस के संक्रमण ने एक बार फिर साबित कर दी है।

इस समय में केवल हाथ धोने की आदत बल्कि हाथों को सही तरीके से धोने की आदत किसी वैक्सीनेशन से कम नहीं है। कुछ लोग हाथ धोते समय पहले साबुन हाथ में उठाते हैं और फिर साबुन और हाथों को एक साथ गीला करते हुए फटाफट हाथ रगड़ कर धो लेते हैं। इस तरह हाथों की पूरी सफाई तो नहीं हो पाती साथ ही हाथों का संक्रमण साबुन पर और साबुन का संक्रमण हाथों पर आने की आशंका बढ़ जाती है।

हाथ धोने की सही प्रक्रिया

1. सबसे पहले हाथों को साफ पानी से धोयें! इस दौरान हाथों पर लगी डस्ट और सूखी गन्दगी धुल जाती है।
2. अब साबुन या हैन्ड वाश लेकर इसे अच्छी तरह हाथों पर लगायें।
3. अब अपनी हथेलियों को रगड़ें।
4. दोनों हाथों की उंगलियों को एक-दूसरे में फंसा कर उंगलियों के बीच के स्थान पर लगी गंदगी साफ करें।
5. नाखून और उंगलियों के बीच की जगह को अच्छी तरह से रगड़ें।
6. अपने दोनों हाथों के अंगूठे के आसपास अच्छी तरह से सफाई करें।
7. हाथों की इस तरह रगड़ने की क्रिया 20 सैकिंड तक चलनी चाहिए, क्योंकि इस दौरान ना केवल आपकी डैड स्किन निकलती है बल्कि हाथों पर सक्रिय हर प्रकार के बैक्टीरिया और वायरस मर जाते हैं।
8. अब बहते हुए पानी से अच्छी तरह हाथ धो लें (यहां बहते हुए पानी का अर्थ यह है कि आप नल के नीचे हाथ धोयें। किसी मग में भरे पानी में डालकर नहीं)



सामाजिक दूरी (Social Distancing)

1. जिस व्यक्ति में खांसी, बुखार, जुकाम के लक्षण हों उससे दूरी बनाएं।
2. आपस में कम से कम एक मीटर की दूरी सबकी सुरक्षा के लिए जरूरी।
3. सामाजिक दूरी रखने पर 75% संक्रमण रोका जा सकता है।
4. कोरोना वायरस से सुरक्षित रहने का सबसे कारगर उपाय सामाजिक दूरी है। जिसके चलते इस महामारी की रोकथाम करना काफी हद तक सम्भव है।
5. सामाजिक दूरी का मतलब होता है एक-दूसरे से दूर रहना ताकि संक्रमण के खतरे का कम किया जा सके।
6. जब कोरोना वायरस से संक्रमित कोई व्यक्ति खांसता या छींकता है तो उसके थूक के बेहद बारीक कण हवा में फैलते हैं, इन कणों में कोरोना वायरस के विषाणु होते हैं।
7. संक्रमित व्यक्ति के नजदीक जाने पर ये विषाणु युक्त कण सांस के रास्ते आपके शरीर में प्रवेश कर सकते हैं। अगर आप किसी ऐसी जगह को छूते हैं, जहां ये कण गिरे हैं और फिर उसके बाद उसी हाथ से अपनी आंख, नाक या मुंह को छूते हैं तो कण आपके शरीर में पहुंचते हैं।
8. खांसते और छींकते वक्त टिश्यू का इस्तेमाल करना, बिना हाथ धोए अपने चेहरे को न छूएं।
9. कोरोना से बचने के लिए लोगों को एक जगह पर अधिक लोग इकट्ठा न होने देने, एक दूसरे से दूरी बनाए रख कर बात करने या फिर हाथ न मिलाने की सलाह दी जाती है।
10. एक दूसरे से हाथ मिलाने और गले लगने से बचना चाहिए।
11. मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। लेकिन यह विडंबना ही है कि इस समय सामाजिक प्राणी को सामाजिक दूरी बनानी पड़ रही है। यह सामाजिक दूरी इस वक्त की सबसे बड़ी जरूरत है। कोरोना वायरस की महामारी जिस तरह तेजी से पूरी दुनियां में फैली है उसको देखते हुए हर व्यक्ति का कर्तव्य है कि वह सामाजिक दूरी बना कर रखे।
12. सामाजिक दूरी इस वक्त की बड़ी जरूरत है। अगर सामाजिक दूरी नहीं बनाई तो अपनों से सदा के लिए दूर हो सकते हैं।



घर पर रहें (Stay Home)

- को – कोई
- रो – रोड पर
- ना – ना निकले

आज पूरी दुनिया में जिस तरह से महामारी फैली हुई है उस महामारी से बचने के लिए हमें एक कार्य करने की आवश्यकता है और वह कार्य हम घर पर रह के कर सकते हैं। कोरोना वायरस महामारी तेजी से फैल रहा है जिसके कारण दुनिया में कई लोगों की जान भी जा चुकी है।

घर पर रहकर ही हम अपनी और अपने परिवार की जान बचा सकते हैं। इसलिए भारत व अन्य देशों ने लॉकडाउन की घोषणा की है जिससे कि लोग घर पर रहें, भीड़-भाड़ वाले इलाके में न जायें। आज हम घर पर रहकर अपने आप को सुरक्षित कर सकते हैं। जो इस नियम का पालन कर रहे हैं वो इस महामारी से कम ग्रसित हैं।

बेवजह घर से निकलना हो सकता है खतरनाक। जब तक कोई आवश्यक कार्य ना हो तब तक घर से बाहर ना निकलें। यदि घर से बाहर निकलते हैं तो नियमों का पालन करें (स्वास्थ्य मंत्रालय द्वारा) क्योंकि आज हमें कोरोना संक्रमण से बचने के लिए काफी सावधानियां रखने की आवश्यकता है। घर पर रहकर हम देश के प्रति जो हमारी जिम्मेदारी है उस जिम्मेदारी को निभा सकते हैं यही इस समय हमारा सबसे बड़ा कर्तव्य है। यदि हम घर से बाहर निकल कर किसी आगन्तुक से मिलते हैं और वह यदि इस महामारी से ग्रसित है तो वह व्यक्ति हमारे पूरे परिवार को इस महामारी से ग्रसित कर सकता है। इसलिए अपनी जान और अपने परिवार की जान बचाने के लिए हमें घर पर ही रहना चाहिए।

हमारा कर्तव्य बनता है कि हम इस महामारी को खत्म करने के लिए अपना योगदान दें और वह योगदान है "घर पर रहे सुरक्षित रहें" तभी हम सभी मिलकर इस महामारी को खत्म कर पाएंगे। जब हम अपने आप को घर के अंदर बंद कर लेंगे तब कोरोना संक्रमण की चैन को धीरे-धीरे तोड़ सकेंगे और यह संक्रमण पूरी तरह समाप्त हो जाएगा। इसलिए हम सभी यह प्रण लें बिना किसी कार्य के घर से बाहर ना निकलें।

"सभी घर पर रहें सुरक्षित रहें, हम सुरक्षित तो सब सुरक्षित"

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

वैक्सीन (टीकाकरण)

यह पूरे देश में लागू होने वाला दुनिया का सबसे बड़ा टीकाकरण कार्यक्रम है।

1. एक वैक्सीन आपके शरीर को किसी बीमारी, वायरस या संक्रमण से लड़ने के लिए तैयार करती है।
2. ये शरीर के “इम्यून सिस्टम” यानि प्रतिरक्षा प्रणाली को संक्रमण (आक्रमणकारी वायरस) की पहचान करने के लिए प्रेरित करते हैं। और उनके खिलाफ शरीर में एंटीबॉडी बनाते हैं। जो बाहरी हमले से लड़ने में हमारे शरीर की मदद करती है।
3. वैक्सीन लगने के कुछ वक्त बाद ही आप उस बीमारी से लड़ने की इम्यूनिटी विकसित कर लेते हैं।
4. विशेषज्ञों के अनुसार टीकाकरण का अर्थ वायरस का अंत नहीं होता, कोई भी मौजूदा वैक्सीन संक्रमण से सौ फीसदी सुरक्षा की गारंटी नहीं देता।
5. टीकाकरण सिर्फ आपके शरीर को वायरस के घातक दुष्परिणामों से बचाता है। वैक्सीन लगवाने के बाद भी सभी एहतियाती उपाय अपनाने चाहिए।
6. लापरवाही बरतने पर टीकाकरण के लाभार्थी न सिर्फ खुद संक्रमण का शिकार हो सकते हैं बल्कि औरों में भी वायरस के वाहक बन सकते हैं।
7. पर चूंकि वैक्सीन कोविड-19 के गम्भीर रूप अख्तियार करने का खतरा और संक्रमण का प्रसार दर घटाती है। इसलिए इसकी तय खुराक लेना जरूरी है।

कोविड-19 के लिए टीकाकरण स्वैच्छिक है।

कोरोना को हराना इतना आसान नहीं, टीका लग गया तो भी चौड़े होकर न घूमें। श्रद्धा सेवा संस्था (रजि0) बुराडी दिल्ली सभी से अनुरोध करती हैं। टीका अवश्य लगवाएं।

“बीमारी से डरे टीके से नहीं”

ॐॐॐॐॐॐॐॐ

घर पर कोरोना मरीज की तैयारी



1. सुनिश्चित करें कि मरीज के लिए अलग कमरा हो, कम से कम 14 दिन तक घर में अलग रहना अनिवार्य है।



2. बुखार या सांस फूलने के संकेतों पर निगरानी रखें।



3. सामाजिक दूरी बनाये रखें, घर में रहे सुरक्षित रहें।



4. घर के बाहर न जायें।

14 दिनों तक शेयर या सांझा न करें



बिस्तर



चश्मा



मोबाइल



तौलिया



रिमोट

अन्य सामान इत्यादि सांझा न करें।

सामाजिक दूरी का उल्लंघन न करें



कोई पार्टी न करे



सावधानियों के बिना
परिवार के साथ समय
न बितायें



शादियों में शामिल न हों

हो सके तो अलग स्नान घर व शौचालय का प्रयोग करें



एल्कोहल आधारित सैनीटाइजर या 1% सोडियम हाईपोक्लोराईड के साथ
सैनीटाइज करें।

स्नानघर, लाइट स्विच, सिंक
फर्श, मेज, रसोई, डोर नोब्स
खिलौने, रिमोट, मोबाइल

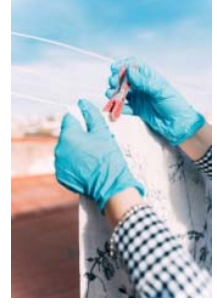


सफाई के बाद
हाथ अवश्य धोयें



कपड़ों को संभालना

पहने हुए कपड़ों को धोते व संभालते हुए दस्ताने पहनें



इस्तेमाल किए हुए कपड़े
हो सके तो गरम पानी में धोयें

यदि मशीन में गरम पानी की सुविधा नहीं है तो
30 मिनट तक कपड़े गरम पानी में भिगोयें।



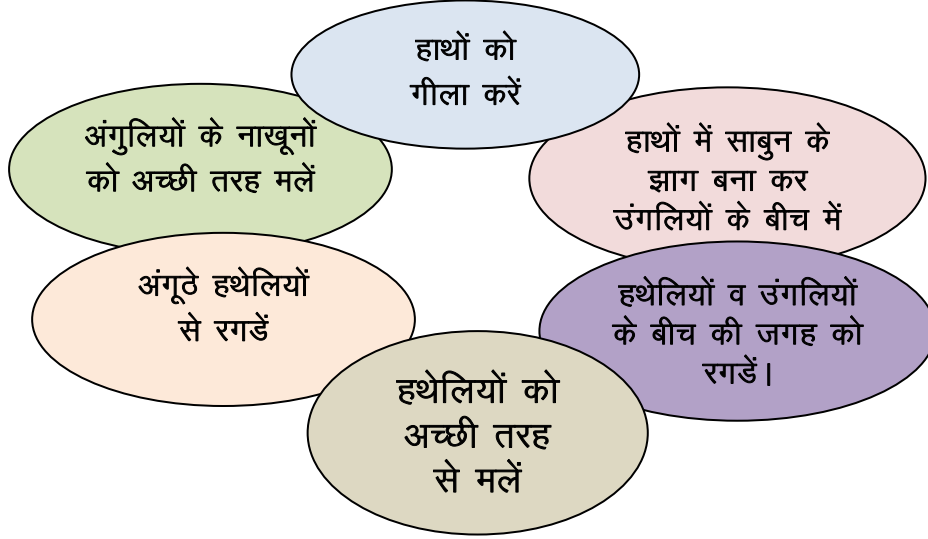
कपड़ों को धूप में सुखायें।

हो सके तो धुले हुए कपड़े प्रैस करें।



हाथ धोने का तरीका

20 से 30 सैकंड के लिए हाथों को बार-बार धोयें



प्रश्न



लेकिन कितनी बार मुझे हाथों को धोना चाहिए?

उत्तर

1. जब भी आप किसी सतह को छूते हैं।
2. खाना खाने से पहले व खाना खाने के बाद
3. खांसी व छींकने के बाद



प्रश्न

क्या मुझे घर पर होते हुए भी हाथ धोने चाहिए?



उत्तर

जी हाँयह आपको व आपके परिवार को सुरक्षित रखेगा।

साबुन कोरोना वायरस मारता है।



कैसे पहनें मास्क



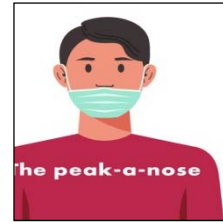
- मास्क लगाने से पहले व बाद में हाथ धोयें।
- डिस्पोजेबल मास्क का पुनः उपयोग न करें।
- मास्क गीला होने पर बदलें।
- मास्क ऐसे पहनें कि मुंह और नाक पूरी तरह ढकें और कोशिश करें कि आपके मास्क व मुंह के बीच में कोई अन्तर न रहें।

मास्क सम्बन्धी सावधानी

क्या करें



क्या न करें



- कोशिश करें कि घर पर हर समय मास्क पहनें
- अपने मास्क, आंख, नाक या चेहरे को ना छूएं।
- मास्क हटा कर खांसी व छींके नहीं।
- खांसते या छींकते समय मुंह और नाक को टिशु से ढकें।
- इस्तेमाल किये गये मास्क या टिशु पेपर बंद डस्टबिन में फेंके फिर अपने हाथ धोयें।

“मास्क पहने सुरक्षित रहें।”



जीवन शैली में परिवर्तन



1. बेकिंग पाउडर को पानी में मिलायें इससे कच्चे फल और सब्जियां अच्छी तरह से धोयें।
2. संतुलित आहार और घर का बना खाना/पका खाना खायें।
3. ताजा फलों को धोने और छीलने के बाद खाएं।



एक दिन में पांच या
छः लीटर गुनगुना पानी पीयें।
या 6 से 8 ग्लास पानी पीयें।

4. हल्दी वाला दूध पीयें।
5. इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए काढा पीयें।
6. तरल पदार्थ पीयें—नारियल पानी, नींबू का रस, चाय, काफी इत्यादि
7. एल्कोहल/शराब ना पीयें।
8. धूम्रपान ना करें।
9. 6 से 8 घंटे की नींद लें।
10. घर पर रहने का मतलब एकांत नहीं है।
11. खुद को व्यस्त रखें – वीडियो कॉल, फोन कॉल के माध्यम से रिश्तेदारों के साथ बातचीत करें।



सक्रिय बनें

आपको 14 दिनों के लिए घर पर रहना होगा।



सांस सम्बन्धित व्यायाम

1. फूल को सूंघने की प्रक्रिया करें।
2. फिर अपनी सांस को ऐसे बाहर निकालें जैसे कि आप पिनव्हील (Pinwheel) या मोमबत्ती फूंक रहे हैं।

Smell the flower



Blow the pinwheel



प्राणायाम

1. कपालभाति

सुखासन में बैठ जाएं और आंखें बंद कर लें। दोनों नॉस्ट्रिल से गहरी सांस भीतर लें। सीना फूलेगा। अब सांस को बलपूर्वक पूरी तरह से बाहर निकाल दें। सांस को बलपूर्वक बाहर निकालना है और पूरे आराम के साथ भीतर लेना है।



कौन न करें –जिन लोगों को हृदय रोग हैं, चक्कर आते हैं, वर्टिगो है, हाई बीपी रहता है, मिर्गी, माइग्रेन, हर्निया और गैस्ट्रिक अल्सर है, वे इसे न करें।

2. अनुलोम विलोम (नाड़ी शोधन प्राणायाम)

सबसे पहले सुखासन में बैठ जाएं। आंखें बंद कर लें और सिर व रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें। दाएं हाथ की अनामिका और सबसे छोटी उंगली को मिलाकर बाएं नॉस्ट्रिल पर रखें और अंगूठे को दाएं वाले नॉस्ट्रिल पर लगा लें। तर्जनी और मध्यमा को मिलाकर मोड़ लें। अब बाएं नॉस्ट्रिल से सांस भरें और उसे अनामिका और सबसे छोटी उंगली को मिलाकर बंद कर लें। फौरन ही दाएं नॉस्ट्रिल से अंगूठे को हटाकर सांस बाहर निकाल दें। अब दाएं नॉस्ट्रिल से सांस भरें और अंगूठे से उसे बंद कर दें। इस सांस को बाएं नॉस्ट्रिल से बाहर निकाल दें।

कौन न करें – सभी कर सकते हैं।

- योग, ध्यान का 20 मिनट तक नियमित अभ्यास करें।
- स्ट्रेचिंग करें
- 5 से 10 मिनट तक व्यायाम करें।
- 3 से 4 बार प्रतिदिन अभ्यास करें।
- 7 दिनों तक मास्क के साथ खुल क्षेत्र में यह व्यायाम कर सकते हैं।



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय

भारत सरकार



नोवेल कोरोना वायरस कोविड-19

- रोजमर्रा की सभी वस्तुएं हर किसी के लिए हमेशा उपलब्ध हैं, घबराएं नहीं। भीड़ न लगाएं। जमाखोरी न करें।
- बाजार, मैडिकल स्टोर, अस्पताल आदि जगह पर कम से कम एक मीटर की दूरी बनाये रखें।
- धैर्य रखें और आवश्यक सामान, चिकित्सा सम्बन्धी सामानों की खरीदारी समय के साथ करें।
- घर की वस्तु या चिकित्सा सामग्री खरीदने के लिए बार-बार बाजार न जाएं।
- अभिवादन के लिए हाथ न मिलाएं न ही गले मिलें।
- घर पर अनावश्यक लोगों की भीड़ न लगाएं।
- मेहमान नवाजी न करें और न ही किसी दूसरे के घर जायें।
- यदि आप खांसी, जुकाम या सांस लेने में कठिनाई जैसे लक्षण महसूस कर रहे हैं तो खुली जगह में न जायें और तुरंत हैल्प लाईन नम्बर पर कॉल करें (1075)।



कोविड-19 क्राइसिस (Covid-19 Crisis)

आयुष मंत्रालय

प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के सामान्य उपाय

- गर्म पानी का सेवन करें।
- 30 मिनट तक योगासन, प्राणायाम व ध्यान का दैनिक अभ्यास करें।
- खाना पकाने में हल्दी, जीरा, धनिया और लहसुन जैसे मसालों का प्रयोग करें।

प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के आयुर्वेदिक उपाय

1. प्रातः च्यवनप्राश 10 ग्राम (एक छोटा चम्मच) का सेवन करें (मधुमेह रोगियों को चीनी मुक्त च्यवनप्राश का सेवन करना चाहिए)
2. तुलसी, दाल चीनी, काली मिर्च, सौंठ से बनी हर्बल चाय/काढ़ा दिन में एक या दो बार पियें यदि आवश्यक हो तो अपने स्वाद के लिए गुड़ या नींबू का रस मिलायें।
3. आधा ग्लास गर्म दूध में आधा छोटा चम्मच हल्दी पाउडर मिलाकर दिन में एक या दो बार पियें।

जिन्हें खुद के संक्रमित होने का शक है

उनके लिए सलाह

पहला कदम	डाक्टर, फार्मसी या अस्पताल जाने से बचें।
दूसरा कदम	अपने इलाके में मौजूद स्वास्थ्यकर्मी से फोन पर या ओनलाईन जानकारी लें।
तीसरा कदम	अपने को दूसरों से दूर रखें।
चौथा कदम	अपने बारे में स्थानीय स्वास्थ्य केन्द्र को पूरी जानकारी दें।
पांचवां कदम	कोविड-19 वायरस की जांच कराएं।
छठा कदम	जरूरत पडने पर डाक्टर या नर्स से सलाह लें।



कोरोना योद्धा



हुररे.....अब
आप स्वस्थ है



आप एक योद्धा हैं। लेकिन लड़ाई अब भी जारी है। कोरोना वायरस को फैलने से रोकने के लिए सभी सावधानियों का पालन करें।

आप सुरक्षित हैं..... अगर आपने

वास्तविक पार्टी की जगह
ऑनलाईन पार्टी करें



दोस्तों के साथ बाहर / पार्टी
के लिए नहीं जाएं



घर पर रहें और
सामाजिक दूरी का
पालन करें

घर से
काम करें



हर मुश्किल समय में कोविड हीरो बनिए, कोविड विलेन नहीं !



साबुन से नियमित हाथ धोते हैं।



सार्वजनिक स्थानों पर हमेशा मास्क लगाते हैं।



सभी के साथ एक निश्चित दूरी बनाकर रखते हैं।



जब तक बाहर निकलना बहुत जरूरी न हो, तब तक अपने परिवार के साथ घर में रहते हैं।



कोविड हीरो क्या करते हैं



टीकाकरण अवश्य करवाते हैं।



बिना मास्क पहने ही घर से बाहर निकल जाते हैं



कोविड खलनायक क्या करते हैं



फर्जी खबरें फैलाते हैं।



कोविड-19 के लक्षण दिखने के बाद भी डाक्टर की सलाह नहीं लेते।

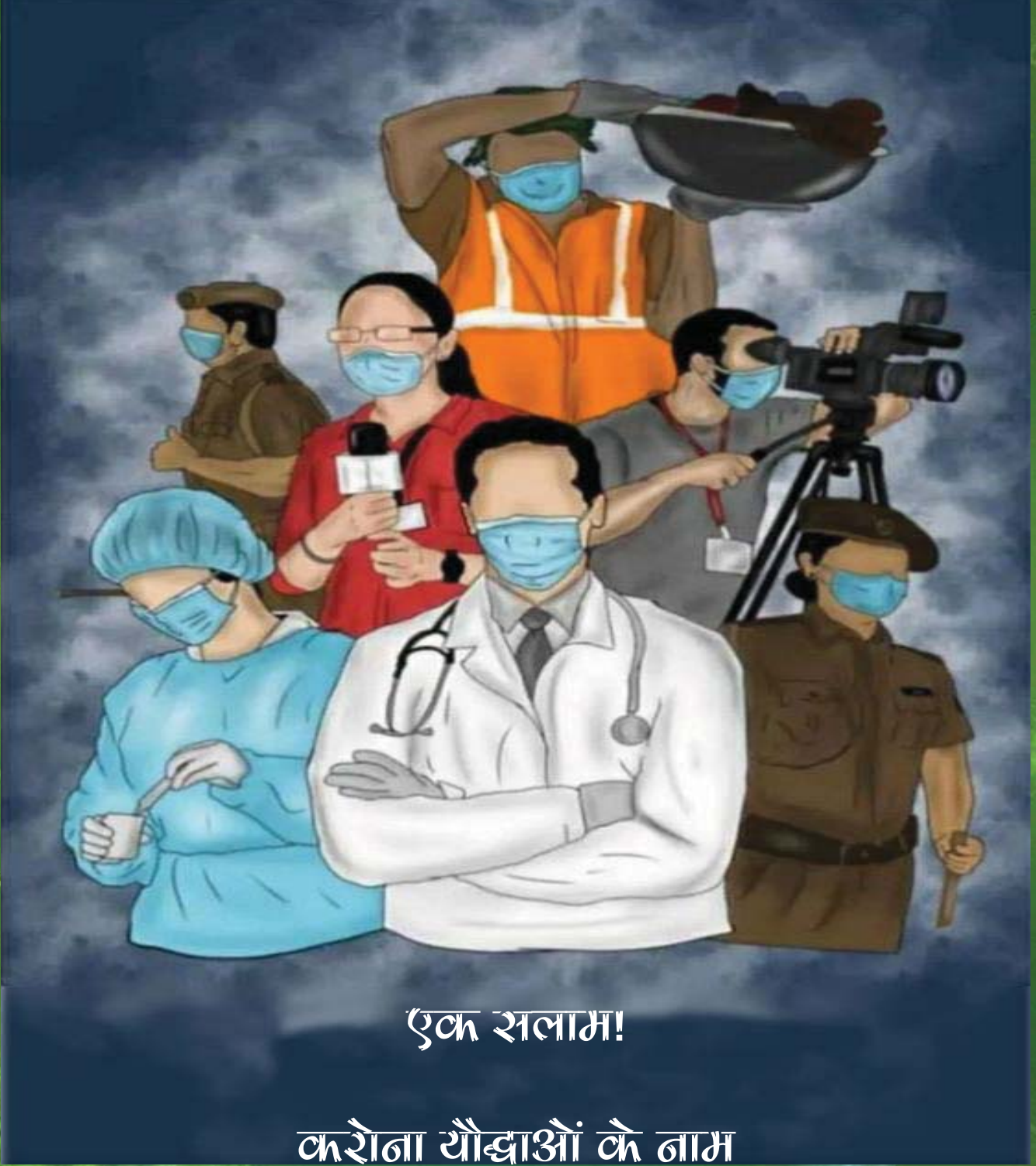


सामाजिक दूरी का पालन नहीं करते हैं।



इस्तेमाल किए हुआ मास्क व दस्तानों को इधर-उधर फेंक देते हैं।

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः। सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु। मा कश्चित् दुःख भावमवेत्॥



एक शलाम!

करोना यौद्धाओं के नाम

“शरीर माद्यं खलु धर्म साधनम्”