

## कोरोना एक महामारी बचाव, उपाय, लक्षण, आर्थिक, सामाजिक, नुकसान

मनोज कुमार कारपेंटर\*

### सार

इस लघु शोध पत्र में कोरोना महामारी के विषय संदर्भ में एव कोरोना महामारी से हुई हानियों और मानव के जीवन को किस तरह प्रभावी किया और इसके लक्षण और बचाव के उतरदाई कारक एव हानियों पर विश्लेषण व अध्ययन किया गया है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने कोरोना वायरस को महामारी घोषित कर दिया है। कोरोना वायरस बहुत सूक्ष्म लेकिन प्रभावी वायरस है। कोरोना वायरस मानव के बाल की तुलना में 900 गुना छोटा है, लेकिन कोरोना का संक्रमण दुनियाभर में तेजी से फैल रहा है। कोरोनावायरस कोविड-19, जो अब एक महामारी का रूप ले लिया है। यह बहुत ही खतरनाक बीमारी है, कोरोना से संक्रमित होने के 4 से 14 दिनों में इसके प्रभाव नजर आते हैं। आइये इसे विस्तार में जानें। कोरोना एक वायरस का नाम है, जिनके कुछ प्रकार इंसानों के लिये खतरनाक है, तो कुछ जानवरों के लिये। यह एक ऐसी बीमारी है जो सीधे तौर पर आपके स्वस्थ तंत्र को प्रभावित करती है। और इस बीमारी से सारी दुनिया बुरी तरह प्रभावित है। डब्लू एच ओ इसे महामारी घोषित कर चुकी है। इसके शुरुवाती लक्षण पलू जैसे ही होते हैं जो धीरे-धीरे एक विकराल रूप धारण कर लेता है कोरोना वायरस (सीओवी) का संबंध वायरस के ऐसे परिवार से है जिसके संक्रमण से जुकाम से लेकर सांस लेने में तकलीफ जैसी समस्या हो सकती है। इस वायरस को पहले कभी नहीं देखा गया है। इस वायरस का संक्रमण दिसंबर में चीन के वुहान में शुरू हुआ था। डब्लूएचओ के मुताबिक बुखार, खांसी, सांस लेने में तकलीफ इसके लक्षण हैं। इसके संक्रमण के फलस्वरूप बुखार, जुकाम, सांस लेने में तकलीफ, नाक बहना और गले में खराश जैसी समस्याएं उत्पन्न होती हैं। यह वायरस एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है। इसलिए इसे लेकर बहुत सावधानी बरती जा रही है। यह वायरस दिसंबर में सबसे पहले चीन में पकड़ में आया था। इसके दूसरे देशों में पहुंच जाने की आशंका जताई जा रही है। प्रस्तुत शोध पत्र में कोरोना महामारी भारत के संदर्भ में अध्ययन किया गया है कोरोना महामारी के कारण सामाजिक और आर्थिक रूप से कमजोर हो गया है अध्ययन में विभिन्न विधियों साक्षात्कार मरीजों से र्ष्निवाली तथा प्राथमिक और द्वितीय आकडे भी इस लघु शोध पत्र में प्रकाशित और अप्रकाशित स्रोतों सरकारी कार्यालयों एव गैर सरकारी अस्पतालों से एकत्रित कर उनको विश्लेषण और संश्लेषण किया है इस लघु शोध पत्र में शहरों और गावों का वातावरण और कोरोना महामारी से हुआ नुकसान देखने को मिला है। भारत में कोरोना महामारी से प्रभावित लक्षण-उपाय - आर्थिक - सामाजिक - शिक्षा- जीवन - उत्पत्ति- संक्रमण - आदि के विषय में विभिन्न उपाय शोध पत्र में सुझाये गये हैं।

**शब्दकोश:** कोरोना, महामारी, मौत, जीवन, लक्षण, उपाय, आर्थिक, सामाजिक, अर्थव्यवस्था, संक्रमण।

### प्रस्तावना

कोरोना से मिलते-जुलते वायरस खांसी और छींक से गिरने वाली बूंदों के जरिए फैलते हैं। कोरोना वायरस अब चीन में उतनी तीव्र गति से नहीं फैल रहा है जितना दुनिया के अन्य देशों में फैल रहा है। कोविड 19 नाम का यह वायरस अब तक 70 से ज्यादा देशों में फैल चुका है। कोरोना के संक्रमण के बढ़ते खतरे को देखते हुए सावधानी बरतने की जरूरत है ताकि इसे फैलने से रोका जा सके। कोरोना से अब तक पूरे विश्व में

\* शोध छात्र, भूगोल विभाग, निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर, राजस्थान।

लाखों लोग प्रभावित हो चुके हैं और हजारों जानें भी जा चुकी हैं। दुनिया के कुछ प्रभावशाली देश जैसे की इटली, युएस, इसके चपेट में बुरी तरह आचुके हैं और वहां रोजाना 500 से अधिक जानें जा रही हैं। कोरोना ने पूरे विश्व के अर्थव्यस्था को हिला दिया है और भारत, फ्रांस, जर्मनी, स्पेन, इरान, आदि जैसे देश भी इसके चपेटे में आ चुके हैं। पूरे विश्व में इस विनाशकारी महामारी ने तबाही मचा रखी है।

### शोध का उद्देश्य

इस लघु शोध पत्र के उद्देश्य निम्न लिखित है:

- समाज और शहरों एव ग्रामीण परिवेश में हुए नुकसान का सिंहावलोकन करना।
- प्रत्येक मानव को कोरोना महामारी के दुष्प्रभाव से अवगत करवाना।
- कोरोना महामारी से बचाव के उपाए सुझाना
- कोरोना महामारी के लक्षण बताना
- कोरोना महामारी को लेकर लोगो को भय मुक्त करना और सतर्कता बरतना

### शोध विधि

इस लघु शोध पत्र में कोरोना महामारी के विषय संदर्भ में एवं कोरोना महामारी से हुई हानियों और मानव के जीवन को किस तरह प्रभावी किया और इसके लक्षण और बचाव के उतरदाई कारक एव हानियों पर विश्लेषण व अध्ययन किया गया हे

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने कोरोना वायरस को महामारी घोषित कर दिया है। कोरोना वायरस बहुत सूक्ष्म लेकिन प्रभावी वायरस है। कोरोना वायरस मानव के बाल की तुलना में 900 गुना छोटा है, लेकिन कोरोना का संक्रमण दुनियाभर में तेजी से फैल रहा है।

कोरोना वायरस कोविड-19, जो अब एक महामारी का रूप ले लिया है। यह बहुत ही खतरनाक बीमारी है, कोरोना से संक्रमित होने के 4 से 14 दिनों में इसके प्रभाव नजर आते हैं। आइये इसे विस्तार में जानें। कोरोना एक वायरस का नाम है, जिनके कुछ प्रकार इंसानों के लिये खतरनाक है, तो कुछ जानवरों के लिये। यह एक ऐसी बीमारी है जो सीधे तौर पर आपके स्वशन तंत्र को प्रभावित करती है। और इस बीमारी से सारी दुनिया बुरी तरह प्रभावित है। डब्लू एच ओ इसे महामारी घोषित कर चुकी है। इसके शुरुवाती लक्षण फ्लू जैसे ही होते हैं जो धीरे-धीरे एक विकराल रूप धारण कर लेता ह द्य कोरोना वायरस (सीओवी) का संबंध वायरस के ऐसे परिवार से है जिसके संक्रमण से जुकाम से लेकर सांस लेने में तकलीफ जैसी समस्या हो सकती है। इस वायरस को पहले कभी नहीं देखा गया है। इस वायरस का संक्रमण दिसंबर में चीन के वुहान में शुरू हुआ था। डब्लूएचओ के मुताबिक बुखार, खांसी, सांस लेने में तकलीफ इसके लक्षण हैं। इसके संक्रमण के फलस्वरूप बुखार, जुकाम, सांस लेने में तकलीफ, नाक बहना और गले में खराश जैसी समस्याएं उत्पन्न होती हैं। यह वायरस एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है। इसलिए इसे लेकर बहुत सावधानी बरती जा रही है। यह वायरस दिसंबर में सबसे पहले चीन में पकड़ में आया था। इसके दूसरे देशों में पहुंच जाने की आशंका जताई जा रही है। विश्व स्वास्थ्य संगठन, पब्लिक हेल्थ इंग्लैंड और नेशनल हेल्थ सर्विस (एनएचएस) से प्राप्त सूचना के आधार पर हम आपको कोरोना वायरस से बचाव के तरीके बता रहे हैं। एयरपोर्ट पर यात्रियों की स्क्रीनिंग हो या फिर लैब में लोगों की जांच, सरकार ने कोरोना वायरस से निपटने के लिए कई तरह की तैयारी की है। इसके अलावा किसी भी तरह की अफवाह से बचने, खुद की सुरक्षा के लिए कुछ निर्देश जारी किए हैं जिससे कि कोरोना वायरस से निपटा जा सकता है।

### सतर्क रहें स्वास्थ्य रहें और कोरोना को दूर भगाएं।

जितने केस आ रहे हैं उनमें से कई पूरी तरह ठीक भी हो चुके हैं। सबसे अहम् बात यह है की अपने खान-पान पर ध्यान दें और अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करें, इससे बचने का यही मात्र उपाय है। इसके साथ ही जो बचाव के उपाय बताये गए हैं इनका सख्ती से पालन करें।

### इसकी उत्पत्ति कहाँ से हुई?

कोरोना की उत्पत्ति सबसे पहले 1930 में एक मुर्गी में हुई थी और इसने मुर्गी के स्वसन प्रणाली को प्रभावित किया था और आगे चलकर 1940 में कई अन्य जानवरों में भी पाया गया। इसके बाद सन् 1960 में एक व्यक्ति में पाया गया जिसे सर्दी की शिकायत थी। इन सब के बाद वर्ष 2019 में इसे दुबारा इसका विकराल रूप चीन में देखा गया जो अब धीरे-धीरे पूरे विश्व में फैलता जा रहा है।

### ‘भारत में कोरोनावायरस महामारी का आर्थिक प्रभाव

- बेरोजगारी में तीव्र बढ़त
- आपूर्ति श्रृंखलाओं पर तनाव
- सरकारी आय में कमी
- पर्यटन उद्योग का पतन
- आतिथ्य उद्योग का पतन
- उपभोक्ता गतिविधि में कमी
- ईंधन की खपत में गिरावट। एलपीजी की बिक्री में वृद्धि।

## व्यापार पर असर

जहाँ तक की भी जानकारी है- कोरोना-सब से नीचे की आकृतियों-सूचकांक के माध्यमों से समझें।

### जनजीवन पर प्रभाव

|  |  |
|--|--|
| <div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">  <p><b>संक्रमण</b></p> </div> <p>संक्रमण जल्दी से फैलने के साथ-साथ संक्रमितों का संख्या तेजी से बढ़ने लगता है।</p> <p>जिसका फलतः अ-सहजताएँ उत्पन्न होती हैं, जहाँ की संख्या तेजी से बढ़ने लगती है।</p> | <div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">  <p><b>संक्रमण</b></p> </div> <p>संक्रमण के साथ-साथ ही संक्रमितों की संख्या तेजी से बढ़ने लगती है।</p> <p>जिसका फलतः अ-सहजताएँ उत्पन्न होती हैं, जहाँ की संख्या तेजी से बढ़ने लगती है।</p> |
|--|--|

### बजट पर प्रभाव

|  |  |
|--|--|
| <div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">  <p><b>संक्रमण</b></p> </div> <p>संक्रमण के साथ-साथ ही संक्रमितों की संख्या तेजी से बढ़ने लगती है।</p> <p>जिसका फलतः अ-सहजताएँ उत्पन्न होती हैं, जहाँ की संख्या तेजी से बढ़ने लगती है।</p> | <div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">  <p><b>संक्रमण</b></p> </div> <p>संक्रमण के साथ-साथ ही संक्रमितों की संख्या तेजी से बढ़ने लगती है।</p> <p>जिसका फलतः अ-सहजताएँ उत्पन्न होती हैं, जहाँ की संख्या तेजी से बढ़ने लगती है।</p> |
| <div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">  <p><b>संक्रमण</b></p> </div> <p>संक्रमण के साथ-साथ ही संक्रमितों की संख्या तेजी से बढ़ने लगती है।</p> <p>जिसका फलतः अ-सहजताएँ उत्पन्न होती हैं, जहाँ की संख्या तेजी से बढ़ने लगती है।</p> | <div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">  <p><b>संक्रमण</b></p> </div> <p>संक्रमण के साथ-साथ ही संक्रमितों की संख्या तेजी से बढ़ने लगती है।</p> <p>जिसका फलतः अ-सहजताएँ उत्पन्न होती हैं, जहाँ की संख्या तेजी से बढ़ने लगती है।</p> |

### समाजिक प्रभाव

|  |  |
|--|--|
| <div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">  <p><b>संक्रमण</b></p> </div> <p>संक्रमण के साथ-साथ ही संक्रमितों की संख्या तेजी से बढ़ने लगती है।</p> <p>जिसका फलतः अ-सहजताएँ उत्पन्न होती हैं, जहाँ की संख्या तेजी से बढ़ने लगती है।</p> | <div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">  <p><b>संक्रमण</b></p> </div> <p>संक्रमण के साथ-साथ ही संक्रमितों की संख्या तेजी से बढ़ने लगती है।</p> <p>जिसका फलतः अ-सहजताएँ उत्पन्न होती हैं, जहाँ की संख्या तेजी से बढ़ने लगती है।</p> |
|--|--|

शुरु में वित्त वर्ष 2021 के लिए भारत के विकास का पूर्वानुमान किया जो के बाद के तीन दशकों में सबसे कम आंकड़ों के साथ देखा गया अनुमान था। रिपोर्ट में वर्णित है कि यह महामारी ऐसे वक्त में आई है जबकि वित्तीय क्षेत्र पर दबाव के कारण पहले से ही भारतीय अर्थव्यवस्था सुस्ती की मार झेल रही थी। कोरोना के कारण इस पर और दबाव बढ़ा गया है। हालाँकि, मई के मध्य में आर्थिक पैकेज की घोषणा के बाद भारत के सकल घरेलू उत्पाद के अनुमानों को नकारात्मक आंकड़ों से और भी अधिक घटा दिया गया था। यह एक गहरी मंदी का संकेत था। 30 जनवरी 2020 को कोरोनावायरस के पहले मामले की पुष्टि की जब वुहान के एक विश्वविद्यालय में पढ़ रहा छात्र भारत लौटा था। 22 मार्च तक भारत में कोविड-19 के पॉजिटिव मामलों की संख्या 500 तक थी, इसलिए प्रधानमंत्री ने 19 मार्च को सभी नागरिकों को 22 मार्च रविवार को सुबह 7 से 9 बजे तक शजनता कर्फ्यू करने को कहा था।

दुनिया भर में बचत और राजस्व के रूप में जमा खरबों डॉलर स्वाहा हो चुका है। वैश्विक जीडीपी में रोज कमी दर्ज की जा रही है। लाखों लोग अपना रोजगार खो चुके हैं अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष ने बताया है कि 90 देश उससे मदद मांग रहे हैं। आईएलओ के अनुसार कोरोना वायरस की वजह से दुनियाभर में ढाई करोड़ नौकरियाँ खतरे में हैं। ब्रेटफ़-19 के कारण चीन से होने वाले आयात के प्रभावित होने से स्थानीय और बाहरी आपूर्ति श्रृंखला के संदर्भ में चिंताएँ बढ़ी हैं

सरकार द्वारा ब्रेटफ़-19 के प्रसार को रोकने के लिये लॉकडाउन और सोशल डिस्टेंसिंग (Social Distancing) जैसे प्रयासों से औद्योगिक उत्पादन प्रभावित हुआ है। लॉकडाउन के कारण बेरोजगारी बढ़ी है, जिससे सार्वजनिक खर्च में भारी कटौती हुई है। लॉकडाउन के कारण कच्चे माल की उपलब्धता, उत्पादन और तैयार उत्पादों के वितरण की श्रृंखला प्रभावित हुई है, जिसे पुनः शुरु करने में कुछ समय लग सकता है। उदाहरण के लिये उत्पादन स्थगित होने के कारण मजदूरों का पलायन बढ़ा है, ऐसे में कंपनियों के लिये पुनः कुशल मजदूरों की नियुक्ति कर पूरी क्षमता के साथ उत्पादन शुरु करना एक बड़ी चुनौती होगी। जिसका प्रभाव अर्थव्यवस्था की धीमी प्रगति के रूप में देखा जा सकता है। खनन और उत्पादन जैसे अन्य प्राथमिक या द्वितीयक क्षेत्रों में गिरावट का प्रभाव सेवा क्षेत्र कंपनियों पर भी पड़ा जो सेक्टर इस बुरे दौर से सबसे ज्यादा प्रभावित होंगे वहीं पर नौकरियों को भी सबसे ज्यादा खतरा होगा। एविएशन सेक्टर में 50 प्रतिशत वेतन कम करने की खबर तो पहले ही आ चुकी है। रेस्टोरेंट्स बंद हैं।

लोग घूमने नहीं निकल रहे, नया सामान नहीं खरीद रहे लेकिन, कंपनियों को किराया, वेतन और अन्य खर्चों का भुगतान तो करना ही है। ये नुकसान झेल रही कंपनियाँ ज्यादा समय तक भार सहन नहीं कर पाएंगी और इसका सीधा असर नौकरियों पर पड़ेगा। हालाँकि, सरकार ने कंपनियों से नौकरी से ना निकालने की अपील है लेकिन इसका बहुत ज्यादा असर नहीं होगा। "विश्व बैंक के मुख्य अर्थशास्त्री हैंस टिम्बर ने कहा कि भारत का परिदृश्य अच्छा नहीं है। टिम्बर ने कहा कि यदि भारत में लॉकडाउन अधिक समय तक जारी रहता है तो यहां आर्थिक परिणाम विश्व बैंक के अनुमान से अधिक बुरे हो सकते हैं

उन्होंने कहा कि इस चुनौती से निपटने के लिए भारत को सबसे पहले इस महामारी को और फैलने से रोकना होगा और साथ ही यह भी सुनिश्चित करना होगा कि सभी को भोजन मिल सके। लॉकडाउन का सबसे ज्यादा असर अनौपचारिक क्षेत्र पर पड़ेगा और हमारी अर्थव्यवस्था का 50 प्रतिशत जीडीपी अनौपचारिक क्षेत्र से ही आता है। ये क्षेत्र लॉकडाउन के दौरान काम नहीं कर सकता है। वो कच्चा माल नहीं खरीद सकते, बनाया हुआ माल बाजार में नहीं बेच सकते तो उनकी कमाई बंद ही हो जाएगी

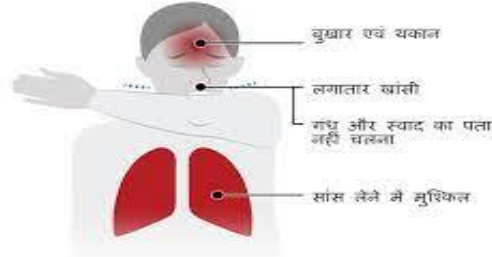
कोरोना से पूरी दुनिया प्रभावित हुई। हर क्षेत्र को बड़ा नुकसान हुआ। इसी में शिक्षा क्षेत्र भी शामिल है। सरकारी शिक्षा से अधिक निजी शिक्षा से जुड़े लोगों को नुकसान उठाना पड़ा। कोरोना ने निजी स्कूलों में काम कर रहे कर्मियों की कमर तोड़ दी। कोई बेरोजगार हुआ तो कोई कम वेतन में काम करने को मजबूर। कई कर्मचारी ऐसे हैं, जो उधार के पैसे से बच्चों को पाल रहे हैं। स्कूलों का तर्क है कि उनके पास फीस नहीं पहुंची। इसके कारण वेतन आदि में कटौती करनी पड़ी।

### क्या हैं इस बीमारी के लक्षण?

एक कोरोना प्रभावित व्यक्ति में तुरंत असर नहीं दिखता, उसमे इसके लक्षण दिखने में करीब 14 दिन भी लग जाते हैं। इस लिये यदि आप कही संक्रमित क्षेत्र से आये हों या आपको जरा भी संदेह हो तो खुद को सब से अलग कर लें और जब तक खून की जांच का रिपोर्ट नहीं आजाता खुद को सुरक्षित रखें।

इसके लक्षण इस प्रकार हैं:

#### कोरोना वायरस - क्या हैं लक्षण



| सामान्य लक्षण:                 | बुखार | सूखी खांसी | थकान                       |
|--------------------------------|-------|------------|----------------------------|
| असामान्य लक्षण:                |       |            |                            |
| स्त्रिदरद                      |       |            | रोग की गंभीरता में:        |
| घंठ नाक                        |       |            | तेज बुखार                  |
| गले में खराश                   |       |            | खांसी के साथ खून का आना    |
| शूक के साथ खांसी               |       |            | श्वेत रक्त कणिकाओं में कमी |
| सांसों की कमी (हॉपी आना)       |       |            | किडनी का खराब हो जाना      |
| मांसपेशियों या जोड़ों में दर्द |       |            |                            |
| घंठ लगना                       |       |            |                            |
| मतली और / या डरती              |       |            |                            |
| दस्त                           |       |            |                            |

- बुखार
- सर्दी और खासी
- गले में खराश
- शरीर में थकान
- सांस लेने में दिक्कत (सबसे प्रमुख)
- मांसपेशियों में जकड़न
- लंबे समय तक थकान
- सुखी खासी आना
- बुखार का रहना
- सर्दी होना
- शरीर में अकड़न और दर्द
- पूरा दिन थकान महसूस करना
- सांस लेने में तकलीफ।
- गले में खराश।

कोवाइड-19/कोरोना वायरस में पहले बुखार होता है। इसके बाद सूखी खांसी होती है और फिर एक हफ्ते बाद सांस लेने में परेशानी होने लगती है।

इन लक्षणों का हमेशा मतलब यह नहीं है कि आपको कोरोना वायरस का संक्रमण है। कोरोना वायरस के गंभीर मामलों में निमोनिया, सांस लेने में बहुत ज्यादा परेशानी, किडनी फेल होना और यहां तक कि मौत भी हो सकती है। बुजुर्ग या जिन लोगों को पहले से अस्थमा, मधुमेह या हार्ट की बीमारी है उनके मामले में खतरा गंभीर हो सकता है। जुकाम और पलू में के वायरसों में भी इसी तरह के लक्षण पाए जाते हैं।

### कोरोना वायरस का संक्रमण हो जाए तब?

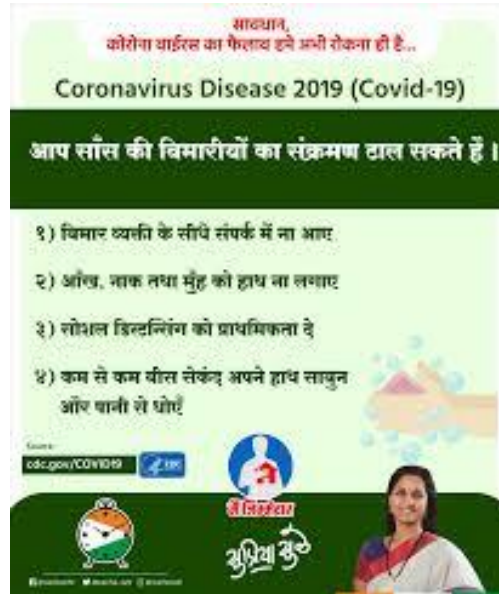
जब तक आप ठीक न हो जाएं, तब तक आप दूसरों से अलग रहें। कोरोना वायरस के इलाज के लिए वैक्सीन विकसित करने पर काम चल रहा है। इस साल के अंत तक इंसानों पर इसका परीक्षण कर लिया जाएगा। कुछ अस्पताल एंटीवायरल दवा का भी परीक्षण कर रहे हैं।



### क्या हैं इससे बचाव के उपाय?

- हमेशा अपने हाथ धोएं।
- अपने मुह हो बार-बार न छुएं।
- सबसे 5 से 6 फिट की दूरी बना कर चलें या रहें।
- बहुत आवश्यक न हो तो घर से बहार न जाएं।
- सार्वजनिक स्थानों पर जैसे की मॉल, बाजार, आदि जगहों पर न जाएं।
- अपने रोग प्रतिरोधक क्षमता को बेहतर करें।
- लोगों से हाथ न मिलाएं।

- मास्क लगाना उस व्यक्ति के लिये आवश्यक होता है जो कोरोना से ग्रसित होता है, परंतु कई बार संक्रमित व्यक्ति को पता ही नहीं होता की उसे कोरोना है, इस लिये अपनी सुरक्षा अपने हाथ में। मास्क अवश्य लगाएं।
- रेलगाड़ी, बस, आदि से यात्रा करने से बचें।
- कम से कम 20 सेकेंड तक साबुन से हाथ धोना न भूलें।
- हमेशा कोई भी बाहरी वस्तु छूने के बाद हाथ अवश्य धोएं या सैनिटाइजर का उपयोग करें।
- साबुन से हाथ को कम से कम 30 सेकंड तक अवश्य धोएं।
- लोगों से 5 से 6 फिट की दूरी बनायें।
- मास्क का उपोग करें।
- जरुरी न होने पर घर से बहार न ही निकले।
- बहार से लाये गए सामान को पहले अच्छे से धुल लें तब घर में रखें।
- संदिग्ध स्थिति में खुद को दूसरों से अलग कर लें।
- इस दौरान कहीं यात्रा करने से बचें।



कोरोना से बचने का सबसे अच्छा उपाय है की स्वयं की देखभाल करें। आप जितना ज्यादा खुद को सुरक्षित करें।

#### वायरस फैलने से कैसे रोकें



यह पाया गया है की जिसकी रोग प्रतिरोधक क्षमता अच्छी होती है, वो कोरोना को आसानी से हरा सकता है। इस लिये अपने खान पान पर विशेष ध्यान दें। इसके अलावा भी कुछ और भी बचाव हैं, जिनका पालन सबको करना चाहिए।

स्वास्थ्य मंत्रालय ने कोरोना वायरस से बचने के लिए दिशा-निर्देश जारी किये। इनके मुताबिक हाथों को साबुन से धोना चाहिए।

- अल्कोहल आधारित हैंड रब का इस्तेमाल भी किया जा सकता है।
- खांसते और छीकते समय नाक और मुंह रूमाल या टिश्यू पेपर से ढंककर रखें।
- जिन व्यक्तियों में कोल्ड और फ्लू के लक्षण हों, उनसे दूरी बनाकर रखें।
- अंडे और मांस के सेवन से बचें।
- जंगली जानवरों के संपर्क में आने से बचें।



### क्या कोरोना वायरस से मृत्यु निश्चित होती है?

नहीं, जरूरी नहीं की आपको यदि कोरोना है तो अब बचने की कोई उम्मीद नहीं है। सच यह है की जितनी जल्दी आपको इसका ज्ञात होता है अपने नजदीकी अस्पताल जरूर जाएँ, क्यों की इसका उपचार घर पर मुमकिन नहीं है और बाकी परिवार वाले भी संक्रमित हो सकते हैं।

### मास्क कौन और कैसे पहनें?

- अगर आप स्वस्थ हैं तो आपको मास्क की जरूरत नहीं है।
- अगर आप किसी कोरोना वायरस से संक्रमित व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं, तो आपको मास्क पहनना होगा।
- जिन लोगों को बुखार, कफ या सांस में तकलीफ की शिकायत है, उन्हें मास्क पहनना चाहिए और तुरंत डॉक्टर के पास जाना चाहिए।

### मास्क पहनने का तरीका

- मास्क पर सामने से हाथ नहीं लगाना चाहिए।
- अगर हाथ लग जाए तो तुरंत हाथ धोना चाहिए।
- मास्क को ऐसे पहनना चाहिए कि आपकी नाक, मुंह और दाढ़ी का हिस्सा उससे ढंका रहे।
- मास्क उतारते वक्त भी मास्क की लास्टिक या फीता पकड़कर निकालना चाहिए, मास्क नहीं छूना चाहिए।
- हर रोज मास्क बदल दिया जाना चाहिए।

### कोरोना का खतरा कैसा करें कम

- कोरोना से मिलते-जुलते वायरस खांसी और छींक से गिरने वाली बूंदों के जरिए फैलते हैं।
- अपने हाथ अच्छी तरह धोएं।
- खांसते या छींकते वक्त अपना मुंह ढंक लें।
- हाथ साफ नहीं हो तो आंखों, नाक और मुंह को छूने बचें।



कोरोना से बचाव करने में ही समझदारी है, क्यों की यह एक संक्रामक रोग है जो बहुत ही तेजी से एक दूसरे में फैलता है। डब्लू एच ओ ने कुछ सावधानियों की सूची निकाली है और यह भी बताया है की कोरोना से बचाव के ये मूल मंत्र हैं। आइये इन्हें विस्तार में जानते हैं।

- सदैव बहार से आने के बाद अपने हाथों को साबुन से करीब 20-30 सेकंड तक अवश्य धोएं।
- अपने हाथों को अपने मुख से दूर ही रखें, जिससे की संक्रमण होने पर भी आपके अंदर न जा पाए।
- लोगों से 5 से 6 फीट की दूरी सदैव बनाये रखें।
- जरूरी न हो तो बाहर न जाये।
- सार्वजनिक स्थानों पर जाने से बचें।
- सदैव मास्क और ग्लव्स पहने।
- संक्रमण की स्थिति में खुद को दूसरों से अलग कर लें और नजदीकी अस्पताल में सूचित करें।

### वायरस फैलने से कैसे रोकें



स्रोत: एनएचएस (राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवा, ब्रिटेन)

131328

कोरोना का संक्रमण बड़ी आसानी से फैल जाता है और इसकी अब तक कोई दवा नहीं मिली है, इस लिये इसे बहुत घातक रोग की श्रेणी में रखा गया है। कोरोना के मामले दिन प्रति दिन पूरी दुनिया में बढ़ते जा रहे हैं। डब्लू एच ओ ने इसे महामारी घोषित कर दिया है।

इतिहास इस बात का गवाह है की हर 100 वर्ष पर दुनिया में कोई न कोई महामारी जरूर आती है। और इससे बचने का सबसे अच्छा उपाय है बचाव। कुछ ऐसे कदम जो आप निजी तौर पर ले सकते हैं, जिससे आप खुद को इससे बचा सकते हैं।

- सार्वजनिक वाहन जैसे बस, ट्रेन, ऑटो या टैक्सी से यात्रा न करें।
- घर में मेहमान न बुलाएं।
- घर का सामान किसी और से मंगाएं।
- ऑफिस, स्कूल या सार्वजनिक जगहों पर न जाएं।
- अगर आप और भी लोगों के साथ रह रहे हैं, तो ज्यादा सतर्कता बरतें।
- अलग कमरे में रहें और साझा रसोई व बाथरूम को लगातार साफ करें।
- 14 दिनों तक ऐसा करते रहें ताकि संक्रमण का खतरा कम हो सके।

अगर आप संक्रमित इलाके से आए हैं या किसी संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में रहे हैं तो आपको अकेले रहने की सलाह दी जा सकती है। अतः घर पर रहें।

## निष्कर्ष

इस कोरोना महामारी से अधिक तबाही देखने को मिली हे कोरोना महामारी से निपटने के लिए व्यक्तिगत, सामाजिक, पारिवारिक, और विदेश तथा शहरों गावों में भी अधिक महामारी का सामना करना पड़ा और अधिक नुकसान भी उठाना पड़ा था। और प्रमुख रूप से आर्थिक सामाजिक रूप से कोरोना महामारी को कम किया जा सकता है।

अतः कोरोना महामारी के रूप में अधिक तबाही देखने को मिली हे कोरोना महामारी से निपटने के लिए व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक और राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भी प्रयास किये जाने चाहिये। जिसके अंतर्गत प्रमुख रूप से आर्थिक एवं राजनीतिक व्यस्तावों से कोरोना महामारी को भी कम किया जा सके।

लगभग 18 साल पहले सार्स वायरस से भी ऐसा ही खतरा बना था। 2002-03 में सार्स की वजह से पूरी दुनिया में 700 से ज्यादा लोगों की मौत हुई थी। पूरी दुनिया में हजारों लोग इससे संक्रमित हुए थे। इसका असर आर्थिक गतिविधियों पर भी पड़ा था। कोरोना वायरस के बारे में अभी तक इस तरह के कोई प्रमाण नहीं मिले हैं कि कोरोना वायरस पार्सल, चिट्टियों या खाने के जरिए फैलता है। कोरोना वायरस जैसे वायरस शरीर के बाहर बहुत ज्यादा समय तक जिंदा नहीं रह सकते। कोरोना एक जान लेवा बीमारी है, जो कभी भी और किसी को भी हो सकता है। इस लिये बताइ गई सावधानी अवश्य बरतें और सतर्क रहें। बच्चों को भी समझाए और हाथ धुलने की आदत उनमें भी सिखाये और इस बीमारी को दुनिया से खतम करने की जंग में एक बहुमूल्य योगदान अपना भी दे। कोरोना वायरस को लेकर लोगों में एक अलग ही बेचौनी देखने को मिली है। मेडिकल स्टोर्स में मास्क और सैनेटाइजर की कमी हो गई है, क्योंकि लोग तेजी से इन्हें खरीदने के लिए दौड़ रहे हैं।

## संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. अग्रवाल, जी.सी., कुलश्रेष्ठ एस.पी. (2017-18), "शैक्षिक तकनीकी एवं सूचना सम्प्रेषण तकनीकी", अग्रवाल प्रकाशन, पेज नं० 103-114.
2. चौरसिया, महीप, 2018, "सामाजिक-आर्थिक, रूपांतरण एवं ग्रामीण विकासरू जौनपुर जनपद का एक भौगोलिक अध्ययन", स्वीकृत शोध प्रस्ताव, वीर बहादुर सिंह पूर्वांचल विश्वविद्यालय, जौनपुर।
3. चौरसिया, सोनम, 2019, "इंटरनेट का किशोर छात्र-छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन", स्वीकृत शोध प्रस्ताव, छत्रपति शाहूजी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर, पेज नं. 7-8.
4. सिंह, अरुण कुमार (2017), "मनोविज्ञान, समाजशास्त्र तथा शिक्षा में शोध विधियाँ", मोतीलाल बनारसीदास, पेज नं. 19-80।

