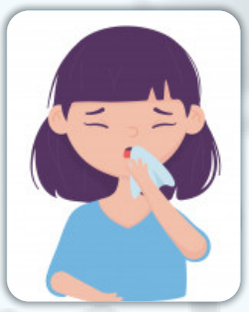
मध्यप्रदेश के राज्यपाल की अभिप्रेरणा से मध्यप्रदेश के सभी शासकीय विश्वविद्यालयों के कुलपतियों द्वारा जनहित में जारी

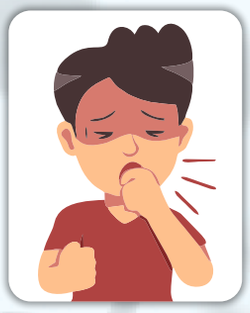
कोरोना वायरस के विरूद्ध हमारी जंग

कोरोना वायरस (COVID-19) का विश्वव्यापी प्रकोप

लक्षण

संक्रमित व्यक्ति को सबसे पहले गले में खराश, सूखी खांसी, तेज बुखार आता है। उसके बाद सांस लेने में तकलीफ होती है।





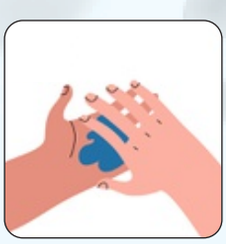
यह कैसे फैलता है ?

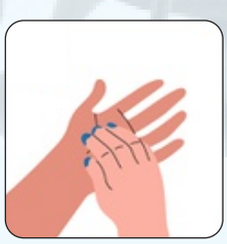
खांसने व छींकने से हवा के जरिये, हाथ मिलाने से/सम्पर्क से, संक्रमित वस्तुओं से एवं जनसमूह से।

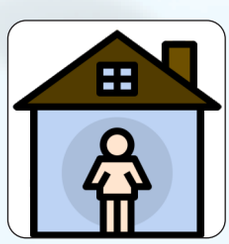
रोकथाम

ज्यादातर कीटाणु और विषाणु हमारे हाथों से हमारे चेहरे और मुंह में जाते है, इसलिए जरूरी है कि हम कोरोना वायरस से बचाव के लिए बारबार अच्छी तरह साबुन से हाथ धोएं।

- हाथों से जब भी किसी उपयोग वाली वस्तु को छुऐं उसके तुरंत बाद कम से कम 20 सेकंड तक साबुन से हाथ अच्छी तरह से धोएं।
- याद रखें, दिन में बार-बार साबुन से हाथ धोऐं। हाथ धोते समय हथेलियों, उंगलियों के बीच में, अंगूठे,नाखून, मुट्ठी को अच्छी तरह से साबुन लगाकर साफ करें।
- यदि हाथ साफ दिख रहे है तो भी अल्कोहल वाले हैंड सेनीटाइजर से हाथ जरूर साफ करें।
- फेस मास्क पहने, बीमार के सम्पर्क में आने से बचें एवं खासते व छींकते समय मुंह टिश्यू / रूमाल या कोहनी से ढंककर रखें।
- सोशल डिस्टेंसिंग (एक से दूसरे व्यक्ति की दूरी) निरन्तर अपनायें।
- लोकडाउन की स्थिति में अपने घर में ही रहें।
- संक्रमित होने की आंशका पर 14 दिन तक एकांत में क्वारेंटाईन करें, जिसे डॉक्टर के परामर्श पर बढ़ाया जा सकता हैं।
- संक्रमित होने पर अस्पताल में भर्ती हों और इलाज करायें।







क्यों

कोरोना वायरस से संक्रमित व्यक्ति जब खांसता, छींकता/बोलता है, तब उस दौरन ड्रपलेट्स/ के माध्यम से कोरोना वायरस बाहर आता है और कुछ देर हवा में रहने के बाद आस-पास ठोस तलों एवं वस्तुओं पर जम जाता है। जब कोई व्यक्ति उसको जाने या अनजाने में छू लेता है, तब संक्रमित होने के बाद संक्रमित व्यक्ति जब किसी अन्य वस्तु को छूता हैं, तब वह भी संक्रमित हो जाता हैं। संक्रमित व्यक्ति के हाथों से जिस वस्तु को छूआ जायेगा, तब वहां भी कोरोना वायरस पहुंच जायेगा। संक्रमित स्थलों पर कोरोना वायरस का जीवन 3 घंटे से लेकर 3 दिन तक रह सकता है या उससे भी अधिक। जब हमारा संपर्क ऐसे स्थलों से होता है तब यह वायरस हमारे हाथ में लग जाता है और जब हमारा हाथ, आंख, नाक या मुंह में लगता हैं, तब उससे हम भी संक्रमित हो जाते हैं।

सोशल डिस्टेंसिंग कैसे बनाये ?

- घर पर रहना।
- रिश्तेदारों और सहकर्मियों से नहीं मिलना।
- यदि मजबूरी हो तो मिलने के समय डेढ़ मीटर की दूरी बनाये रखें।
- यात्राऐं न करना।
- सामाजिक, धार्मिक कार्यक्रमों में शामिल न होना।
- पार्टी एवं समारोह आयोजित न करना। न ही शामिल होना।
- बाजार न जाना।

(अतिआवश्यक परिस्थिति में मास्क लगाकर एवं सेनेटाइजर का प्रयोग करके/साबुन से हाथ धोकर ही बाजार जाऐं तथा आने के बाद सबसे पहले हाथ धोऐं)

कोरोना वायरस से जब कोई व्यक्ति संक्रमित होता है, तब

- कुछ मामलों में कोई लक्षण नहीं दिखाई देते हैं।
- कुछ मामलों में लक्षण 4–5 दिन में और अधिकांश मामलों में 14 दिन में दिखाई देते हैं।

इस कारण हमारे आसपास रहने वाले एवं घूमने वालों में से कौन संक्रमित हैं, केवल देखकर पता लगाना मुश्किल हैं। अत: सतर्कता के लिए सोशल डिस्टेंसिंग रखें।

बीमारी की स्थिति में क्या करें ?

- बीमारी को न छुपायें।
- स्वयं इलाज न करें।
- बीमारी से घबराये नहीं, इलाज से पूर्ण स्वस्थ हुआ जा सकता हैं।
- तत्काल डॉक्टर से दूरभाष पर सम्पर्क करें।
- डॉक्टर की सलाह के अनुसार जांच इत्यादि करायें।
- डॉक्टर की सलाह के अनुसार परहेज और सावधानियों का पालन करें।
- डॉक्टर की बताई हुई दवा ही खायें। अपनी मर्जी से कोई दवा न खायें।
- संक्रमित होने की स्थिति में डॉक्टर की सलाह पर अस्पताल में भर्ती हों।

विश्वविद्यालयों की जिम्मेदारी

- स्वस्थ समाज बनाने का प्रण लें।
- सभी शिक्षकों, विद्यार्थियों को घर में रोकने की निरन्तर हिदायत देते रहें।
- वेबसाईट के माध्यम से भारत सरकार स्वास्थ्य मंत्रालय, राजभवन, मध्यप्रदेश शासन एवं यू.जी.सी. से प्राप्त दिशा निर्देशों/आदेशों को संदेश के माध्यम से भेजें।
- सोशल मीडिया/अन्य माध्यमों से आ रही भ्रामक सूचनाओं का खण्डन करें।
- दूरभाष पर निरन्तर आपसी सम्पर्क में रहें।
- किसी भी बीमार व्यक्ति की तत्काल सूचना अस्पताल और प्रशासन को दें।
- शासकीय प्रयासों में पुलिस और प्रशासन का सहयोग करें।
- विश्वविद्यालय परिवार एवं सम्पर्क के किसी भी व्यक्ति को भूखा न रहने दें।
- मुख्यमंत्री सहायता कोष में एक दिन का/अधिक दिवसों का वेतन दान करें।
- सम्पर्क की एक मजबूत चैन स्थापित करें, ताकि संवाद जल्दी पहुंचे।
- निजी आपसी सहयोग से सामाजिक मदद् करें।

हमारा लक्ष्य

कोरोना वायरस मुक्त समाज, देश और विश्व।

कोरोना वायरस संक्रमण के संबंध में अधिकृत जानकारी के लिए टोल फ्री नंबर 104 पर कॉल करें।

सलाहकार, डॉ. आर.एस. शर्मा, एम.डी., डी.एम., पूर्व कुलपति, मध्यप्रदेश आयुर्विज्ञान विश्वविद्यालय, जबलपुर सलाहकार, डॉ.जी.एस. पटेल, अधिष्ठाता एवं मुख्य कार्यपालन अधिकारी, बुन्देलखण्ड चिकित्सा महाविद्यालय, सागर