

कोरोना विषाणु संग, जीवन बिताने के ढंग

जैसे कि आप को ज्ञात है कि कोरोना विषाणु SARS-Cov-2 और इससे उत्पन्न बीमारी कोविड-19 के पारिणाम उजागर हो रहे हैं व राष्ट्र अब सावधानीपूर्वक खुलने की ओर अग्रसर है। क्योंकि इस विषाणु से बचने का तरीका फिलहाल बचाव ही है, इसलिए इस मार्गदर्शिका का संकलन जिला प्रशासन चम्बा द्वारा इस विषाणु व इसके संक्रमण से उत्पन्न बीमारी से बचाव के तरीकों की जानकारी सर्वहित हेतु बाँटने के लिए की गई है।

सामाजिक दूरी ही नया धर्म है

‘घर में रहना’ ही सबसे महत्वपूर्ण कर्म है

खुद की देखभाल, न कि आत्म-तिरस्कार

झूठे आश्वासन विषाणु से अधिक घातक हो सकते हैं

जमाखोरी नहीं, जरूरतमंदों की मदद

अफवाहों का सामुदायिक प्रसारण विषाणु की तरह रोकें

घर में रहें। कोरोना विषाणु आपके, मेरे या हमारे जैसे किस भी व्यक्ति के माध्यम से, जाने- अनजाने में, फैल सकता है...भले ही कोई लक्षण दिखे या न दिखे। वर्तमान में इसका कोई भी निदान उपलब्ध न



होने के कारण हम केवल इतना कर सकते हैं कि स्वयं को संक्रमण से बचाएं। कोविड-विषाणु संक्रमण से बचाने के लिए केवल घर ही सबसे सुरक्षित स्थान है। हाँ, यदि हम स्वयं विषाणु को घर लेकर आएँ, तब कुछ कहा नहीं जा सकता।

पड़ोसी से प्रेम रखें, पर उन पर

अंधे विश्वास से बचें। माना आपको

सप्ताहांत पार्टियों व शाम की गप्प-शप्प

की आदत रही होगी। यह भी सच है कि

आपकी दावतों और घूमने-घुमाने का



सिलसिला थम सा गया होगा। हैरानी नहीं होगी यह जानकर कि अब आप पार्टी - शार्टी करना

चाहते हैं। बस बात यह है कि SARS-Cov—2 विषाणु भी आपसे यह करवाना चाहता है। अपने पड़ोसियों के घर जाईये या फिर उन्हें अपने यहाँ आमंत्रित करिए, पर क्या आपको पूर्ण विश्वास है कि उनको कोरोना संक्रमण नहीं हुआ है? माना कि उनमें कोई लक्षण नहीं दिखता, पर यह भी सही है कि ज़्यादातर कोविड-विषाणु संक्रमित पॉज़िटिव लोगों में भी लक्षण नहीं दिखते। चम्बा में मिले सभी छः कोविड-विषाणु संक्रमित पॉज़िटिव व्यक्तियों में भी कोई लक्षण नहीं दिखा था। घूमने-फिरने के सुरक्षित तरीकों को जानने के लिए [नीचे पढ़ें](#)।

भीड़ - भीड़ के वाले

सार्वजनिक स्थानों से बचें।

अनावश्यक रूप से सार्वजनिक

स्थानों में जाने से हर हाल में

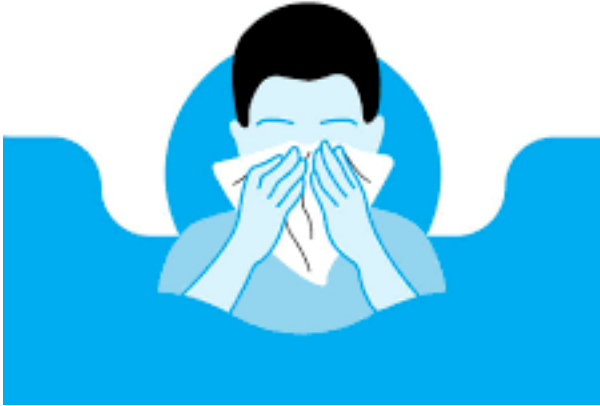
बचें। और अगर घर से बाहर निकलने के लिए अपरिहार्य परिस्थितियाँ बनती भी हैं तो भीड़-भाड़

वाले सार्वजनिक स्थानों में जाने से बचें। अगर ऐसे स्थानों में जाना अनिवार्य ही है तो उस समय

जायें जब भीड़ कम हो। और अगर भीड़-भाड़ की स्थिति लगातार बनी रहती है तो ऐसे स्थानों में

फटाफट अपना कार्य निपटाएँ व वहाँ न्यूनतम समय गुजारें।





छींकते समय मुंह-नाक ढँकिए। हो सकता है

कि बाहर निकलना आपकी मजबूरी हो पर नैतिकता

की कसौटी पर भी स्वयं को परखिये। अगर आप

बाहर से आए हैं, बीमार हैं और घर में ही क्वारंटीन

किए जा रहे हैं, तो यह आपका नैतिक दायित्व है

कि आप घर में ही रहें। अगर आपको ठंड लग गयी है, तो खाँसते-छींकते समय अपनी कोहनी,

हाथ या रुमाल से चेहरा ढँकिए। छींक और मृत्यु कभी भी द्वार खटखटा कर नहीं आते।

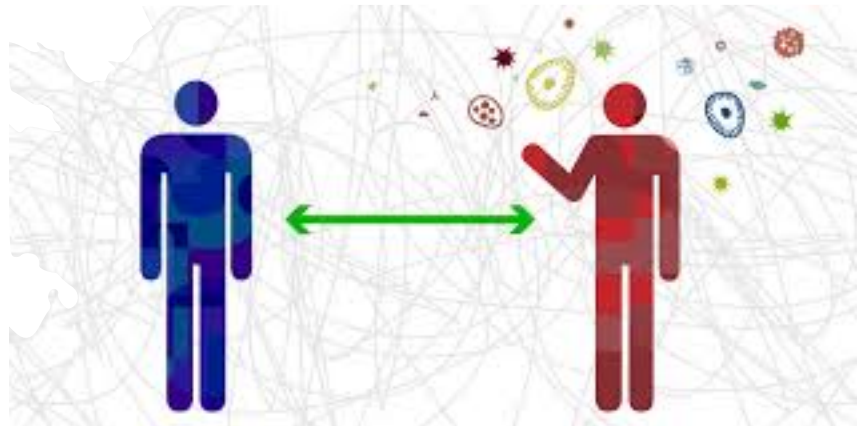
दो-मीटर दूरी का नियम।

किसी भी सार्वजनिक स्थल में

सामाजिक दूरी बनाए रखना

लगभग असंभव होता है। हो

सकता है कि आपका टकराव



अपने पड़ोसी से हो जाए या आपके किसी मित्र की 'लॉकडाऊन' सम्बन्धी यादें आपको देखते ही

उमड़ पड़ें। परंतु इस मुश्किल घड़ी में परिपक्वता दर्शाएँ, उस पर भरोसा न करें। और अगर आप

इस किस्म के व्यक्ति हैं कि आपको केवल पुलिस की ही बात समझ में आती है, तो भी पुलिस का इन्तज़ार न करें। दिल पर पत्थर रखकर ही सही, पर सुरक्षित सामाजिक/शारीरिक दूरी बनाए रखने का अभ्यास करें। सार्वजनिक स्थलों में, लोगों से 2 मीटर या 6 फुट की दूरी रखते हुए, कम से कम शब्दों में बात करें/ सुनें। आपके आस-पास का 2 गज़ का क्षेत्र, आपको अपने कोविड-विषाणु संक्रमित मित्र की छींक से सुरक्षा प्रदान करने के लिए काफी है।

बिल्कुल न करें- आलिंगन व हाथ मिलाना। हम स्वाभाविक रूप से ही हाथ मिलाने के



आदी हैं। यदि कोई मिलाने के लिए अपना हाथ बढ़ाता है या

फिर हम कोई परिचित चेहरा देखते

हैं, तो स्वतः ही हमारा हाथ भी बाहर

निकल आता है। मगर मना तो करना पड़ेगा। विनम्र

बनें, संस्कारी बनें व 'नमस्ते' अपनाएँ। और अगर आप दो

लॉकडाऊनों के पश्चात, अरसे बाद अपने मित्र से मिल रहे हों, तो भी अपने दिमाग पर नियंत्रण

रखिए और उसे आलिंगन करने से बचें। दिल पर भी नियन्त्रण रखें।

हर छुई हुई चीज़/सतह के बारे में सावधान रहें, सजग रहें। सार्वजनिक स्थलों में आदमी



चीजों और सतहों को छूने को विवश हो ही जाता है। अतः अपनी हद के बाहर की हर चीज़, जिसे आपने छूआ हो- के बारे में सावधान रहें और सजग रहें। किसी सतह को छूने के पश्चात अपने चेहरे... विशेषकर आँख, नाक या मुँह को कदापि स्पर्श न करें।

अपने हाथ बार बार साबुन से धोएँ। SARS-Cov-2 जैसे संक्रमित करने वाले विषाणु

प्रायः हाथों से फैलते हैं। ऐसी परिस्थितियों में, जहां चीजों और

सतहों को छूने से बचना असंभव हो, वहाँ सुनिश्चित करें

कि हाथ धोए बगैर अपना चेहरा न छूएँ। अपने हाथों से

विषाणुओं को नष्ट करने का सर्वोत्तम और बहुत ही

सस्ता और सरल विकल्प है - जमाने से जांचा परखा...

हाथ धोने का साबुन। जहां तक संभव हो अपने हाथों को बार

बार, कम से कम 20 सेकंड तक धोएँ ताकि सिद्ध हो जाये कि आप विषाणु की धुलाई करने में

विश्वास रखते हैं।



मेरा मास्क, मेरा मेक अप। हो

सकता है कि आप अन्य लोगों को

यह बताने के लिए उत्सुक हों कि

लॉकडाऊन ने आपके चेहरे पर क्या

असर डाला है। लॉकडाऊन-अवधि के दौरान



आपकी दाढ़ी बढ़ी होगी या आपकी त्वचा निखर गई होगी। हो सकता है चेहरा कुप्पा हो गया हो

या आपने मेक-अप के नए तरीके से समा महकाना सीख लिया हो। पर सावधान! घर से बाहर

निकलने पर अपने चेहरे पर मास्क ज़रूर लगाएँ क्योंकि सभी सार्वजनिक स्थलों पर मास्क लगाना

अनिवार्य है। अगर आपके पास मास्क नहीं है तो अपने दुपट्टे, रुमाल या किसी कपड़े/गमछे से

अपना चेहरा ढकें।



साबुन अनुपलब्ध होने पर सेनेटाईज़र का उपयोग। ऐसी

स्थिति जहाँ साबुन या पानी उपलब्ध न हो, वहाँ सेनेटाईज़र

सर्वोत्तम विकल्प है। चाहे यह साबुन व पानी जैसा प्रभावी

नहीं है किन्तु फिर भी सेनेटाईज़र हाथों के किटाणुओं को मारने या

निष्क्रिय करने में काफी सहायक है। इसका इस्तेमाल बोतल पर दिये निर्देशानुसार करना चाहिए व अपने हाथों पर तब तक मलना चाहिए जब तक की यह सूख न जाये। कम से कम 60% अल्कोहल युक्त सेनेटाईजर की ही सिफ़ारिश की जाती है। माना कि सेनेटाईजर में अल्कोहल होता है परंतु भूलकर भी सेनेटाईजर निगलने की गलती मत करें।

आपके घर में ही होगा आपका संगरोध (क्वार्टीन)। अगर आप राज्य के बाहर के रेड ज़ोन या ऑरेंज ज़ोन से आये हैं या आप कोविड-19 संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आए हैं, तो आपको सच्ची सलाह दी जाती है कि अच्छे हवादार कमरे में, जिसके साथ शौचालय भी हो, में अकेले 14 दिन व्यतीत करें। आपको घर के अन्य बुजुर्गों, बच्चों, गर्भवती महिलाओं व गंभीर रोगग्रस्त व्यक्तियों से दूरी बनाकर रखनी ही होगी। महत्वपूर्ण बात- घर के भीतर भी आवाजाही सीमित कर दें। और सबसे महत्वपूर्ण- लक्षण दिखने पर मेडिकल टीम को सूचित करें।





वास्तविक सुरक्षा- शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली।

जब तक इस विषाणु के टीके/वैक्सीन की खोज नहीं हो जाती, तब तक बीमारी से लड़ने के लिए हमारे शरीर की निहित प्रतिरक्षा प्रणाली ही एकमात्र कारगर हथियार है।

चाहे बहुत सारे [आयुर्वेदिक विकल्प](#) मौजूद हैं फिर भी स्वस्थ

‘लाइफ स्टाइल’ ही काम आता है। संतुलित पोषक भोजन, समुचित नींद, रोज़ाना की कसरत, योग का अभ्यास, तनाव प्रबंधन आदि ही वो रणनीतियाँ हैं, जो सहायक सिद्ध हो सकी हैं।

बुजुर्गों को प्राथमिकता। आपके बुजुर्गों, विशेषकर आपके दादा-दादी/ नाना-नानी जी को, इस

समय आपकी पहले से भी ज़्यादा ज़रूरत है। अगर आप वाकई फिक्रमंद हैं तो उनसे सुरक्षित दूरी बना कर रखें। अगर वे दूर हैं तो भावुक न हों; उनसे मिलने के बजाए विडियो एप्प पर बात करें। वरिष्ठ नागरिक निर्धारित समय में, स्वास्थ्य लाभ के लिए सुरक्षित दूरी रखते हुए सुबह की सैर भी कर सकते हैं।



सामाजिक मेलजोल का नया धर्म-

ऑनलाइन गतिविधि। जिम न जाने का मलाल

है क्या? सामाजिक दूरी बनाने का अर्थ यह नहीं है

कि आप मोबाईल एप्प का इस्तेमाल नहीं कर सकते

या ऑनलाइन टूटोरियल के माध्यम से कसरत आदि

नहीं कर सकते। सो, देर क्यों? कसरत करो और

स्वस्थ रहो। ऑनलाइन सोशल नेटवर्किंग एप्प का इस्तेमाल करिए। ऑनलाइन टूटोरियल के

माध्यम से अपने शौकों को नई दिशा दीजिये। धाम खाने का दिल कर रहा है? दिल तो बच्चा है

जी! [पैरा 2](#)



भावनात्मक परेशानी से निपटना। मीडिया द्वारा

महामारी की खबरों की कवरेज व लंबी लॉकडाऊन

अवधि से चिंता, भय व निराशा का उभरना

स्वाभाविक है जोकि सामाजिक दूरी को बनाए रखने

के लिए कारक हो सकते हैं। इन्हें अन्यथा न लें। केवल एक बटन की दूरी पर उपलब्ध, रिलैक्स

चंबयाल केयरलाईन के वालंटियर परामर्शदाताओं से आप निःशुल्क परामर्श ले सकते हैं। सुकून व राहत पाने के लिए इस 'काउंसलिंग सेवा' में प्रदत्त चार विभिन्न क्षेत्रों संबंधी परामर्श प्राप्त करना संभव है। इस केयरलाईन को [चंबा होम डिलीवरी एंड्रॉयड ऐप्प](#) से भी एकीकृत किया गया है।



आरोग्य सेतु ऐप्प को डाउनलोड करें। यह ऐप्प ब्लूटूथ-आधारित कोविड-19 ट्रैकिंग हेतु भारत सरकार द्वारा बनाई गया एक अस्त्र है। इस ऐप्प के द्वारा सक्रियता से उपयोगकर्ताओं तक पहुंचने में व कोविड से सम्बन्धित खतरों या

बीमारी की रोकथाम के लिए प्रयुक्त सर्वोत्तम प्रथाओं व सलाहों के प्रसार में मदद मिलेगी।

अस्वीकरण: यह मार्गदर्शिका अनुभवजन्य साक्ष्यों व विश्वस्नीय स्रोतों से प्राप्त सूचना पर आधारित है। इसे चिकित्सीय विशेषज्ञों की राय से बनाया गया है मगर इसे चिकित्सीय परामर्श से बढ़कर प्रमाणिक साक्ष्य के रूप में न समझा जाए।

