

कोविड-19 (कोरोनावायरस संक्रमण) व बचाव

कोविड-19 (कोरोनावायरस संक्रमण) वर्तमान समय में फैली हुयी ऐसी महामारी है जिसकी चपेट में पूरे विश्व के लगभग सारे देश आ चुके हैं। इस महामारी की वजह से सम्पूर्ण विश्व में अब तक लाखों की संख्या में लोग संक्रमित और लाखों की ही संख्या में लोगों की मृत्यु भी हो चुकी है।

कोविड-19 क्या है-

कोविड-19 , कोरोना नाम के वायरस द्वारा होने वाला संक्रमण है जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में तेजी से फैलता है।

यह कैसे फैलता है-

- यह वायरस एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक आंखों, नाक व मुंह से निकलने वाली बूंदों के द्वारा पहुंचता है।
- कोरोनावायरस (कोविड-19) से संक्रमित व्यक्ति के आंख, नाक व मुंह से निकलने वाली ये बूंदें जिस भी चीज़ पर पड़ते हैं (जैसे उनका हाथ, कप या गिलास, पेन, दरवाजे का हत्था, सीढ़ी की रेलिन्ग, आदि) उस चीज़ को छूने वाला व्यक्ति भी संक्रमित हो सकता है।

इस संक्रमण से अपनी व अपने परिवार की सुरक्षा कैसे करें-

अब तक इस बीमारी का इलाज ना मिल पाने के कारण इससे बचाव ही एकमात्र उपाय है।

इसलिए इन चीजों का आवश्यक रूप से ध्यान रखें-

- बहुत जरूरी हो तभी बाहर जायें और मास्क या कपड़े से अपने मुंह व नाक को ढक कर रखें।
- लोगों व भीड़-भाड़ से कम कम से कम 1 मीटर की दूरी बना कर रखें।
- खांसते या छींकते समय अपने मुंह और नाक को साफ कपड़े या मुड़ी हुयी कोहनी से ढके न कि हाथ से।
- किसी सार्वजनिक स्थल पर पान, गुटका, तम्बाकू खाकर या साधारण तौर पर भी थूकें।
- अपने हाथों को साबुन और पानी से बार बार धोयें।
- अपने आंखों, नाक और मुंह को छूने से बचें।
- बाहर जाने पर किसी भी सतह या वस्तु को छूने से बचें।

