

# हरियाणा ज्ञान—विज्ञान समिति

## कोरोना जागरूकता अभियान

**कोरोना वायरस का खतरा सभी को है, वह अभी टला नहीं है बल्कि खतरा बढ़ता ही जा रहा है।**

प्रबुद्ध नागरिको,

जैसा कि आप देख रहे हैं कि देश—प्रदेश में कोरोना संक्रमितों की संख्या लगातार बढ़ती जा रही है। इस महामारी की दूसरी लहर बेहद खतरनाक रूप में हमारे सामने है। एक तरफ हर रोज हम अपने आस—पास की बहुमूल्य जिन्दगियों को खोते जा रहे हैं। वहीं दूसरी तरफ स्वास्थ्य सेवाओं का ढांचा जो पहले ही कमजोर था, वह अब पूरी तरह से चरमरा गया है। हस्पतालों, बेडज, दवाइयों, ऑक्सीजन, डॉक्टरों, नर्सों आदि की कमी के कारण पूरा देश कोरोना वायरस के सामने लाचार, बेबस और असहाय नजर आ रहा है। इस दूसरी लहर के सामने भारत का स्वास्थ्य ढांचा अन्य देशों के मुकाबले बहुत ज्यादा कमजोर साबित हुआ है। जहां एक ओर तो लोगों को इलाज नहीं मिल पा रहा है, वहीं दूसरी ओर लोगों में अनेक भ्रांतियां, अफवाहें, अन्धविश्वास और आधारहीन सूचनाएं फैलाई जा रही हैं। बेशक स्वास्थ्य सुविधाओं में सुधार तो नीतिगत मसला है लेकिन स्वास्थ्य सेवाएं मुनाफे के लिए नहीं बल्कि जनसेवा के लिए होनी चाहिए जैसा कि यूरोप के देशों में किया गया है। यानि स्वास्थ्य सेवाएं सार्वभौमिक होनी चाहिए। इसके अलावा जागरूकता और सावधानी से ही हम इस बीमारी का सामना कर सकते हैं। इसलिए हरियाणा ज्ञान—विज्ञान समिति लोगों को आगाह करती है कि देश और दुनिया के बड़े—बड़े वैज्ञानिकों और डॉक्टरों द्वारा दी जा रही चेतावनियों को ध्यान में रखकर कोविड महामारी को हल्के में न लें बल्कि समय रहते जांच और टीकाकरण अवश्य कराएं ताकि महामारी से बचाव में मदद मिल सके। आप भी इस अभियान का हिस्सा बनकर जनसेवा कर सकते हैं। इसी कड़ी में समिति द्वारा राज्य स्तर पर डॉक्टरों, पेरामेडिक्स और मनोचिकित्सकों का एक व्हाट्सएप ग्रुप बनाकर सही और तथ्यपरक जानकारी देने का प्रयास किया जा रहा है।

### कोरोना महामारी : डर और भ्रांतियां

लोगों में कुछ बातों को लेकर भ्रांतियां और डर बना हुआ है, जिन्हें पहचानना जरूरी है ताकि हम उन्हें न मानें और उनसे प्रभावित न हों। जिस प्रकार पिछले दिनों कई बड़े और जिम्मेदार नेताओं द्वारा कहा गया कि गाय के गोबर का लेप लगाने से कोरोना नहीं होगा। कुंभ स्नान से कोरोना नहीं होगा, गंगा मैया कोरोना को निपटा लेगी। ऐसी अवैज्ञानिक बातों तथा फर्जी दावों से लोगों की भावनाओं से खिलवाड़ किया जाता है। जिनसे अनेक गलतफहमी पैदा हो जाती हैं। इस तरह की गलतफहमियां स्वयं नहीं बनती बल्कि इन्हें सुनियोजित ढंग से फैलाया जाता है जो कि घोर आपराधिक षडयंत्र है। ऐसी ही कुछ भ्रांतियों का जिक्र यहां किया जा रहा है। जैसे —

- नाक में रूई का फाहा डालने से दिमाग पर असर पड़ता है।
- टेस्टिंग किट से कोरोना वायरस फैलता है।
- वैक्सीन से कोई फायदा नहीं होता क्योंकि इसके बावजूद व्यक्ति संक्रमित हो जाता है।
- कोरोना गांवों में कम और शहरों में ज्यादा होता है।
- ठंडे मौसम में इसका संक्रमण कम होता है।
- घरेलू नुस्खे या उपचार कोरोना वायरस से रक्षा कर सकते हैं।
- लहसुन खाने से कोरोना से बचने या उपचार में मदद मिलती है।
- गर्म चाय या अन्य गर्म पेय पदार्थ पीने से कोरोना वायरस के संक्रमण से बचा जा सकता है।
- भाप लेने या नाक को बार—बार धोने से कोरोना के संक्रमण का इलाज हो सकता है।
- गर्म पानी से नहाने से कोरोना वायरस से बचा जा सकता है।
- भारत के लोग कोरोना वायरस के प्रति बेहतर रोग प्रतिरोधक क्षमता रखते हैं।

**(नोट : ऊपर दर्ज ये सब बातें प्रामाणिक नहीं हैं और इनका कोई वैज्ञानिक आधार भी नहीं है।)**

### कोरोना की जांच जरूरी क्यों ?

अभी तक ज्यादातर लोगों का यही मानना रहा है कि जिन लोगों में कोरोना के लक्षण दिखाई दे रहे हो, उन्हीं का कोरोना टेस्ट होना जरूरी है ताकि पता चल सके कि उन्हें मौसमी बीमारी है या वे कोविड—19 से संक्रमित हो चुके हैं। एक शोध के अनुसार अभी तक जितने लोगों का कोरोना टेस्ट किया गया है, उनमें से बिना किसी लक्षण वाले करीब 78 प्रतिशत लोग कोरोना वायरस से संक्रमित पाए गए हैं। यह अपने—आप में चौंकाने वाला आंकड़ा है। इसलिए हर व्यक्ति को समय रहते अपना टेस्ट, यानी जांच, अवश्य करवानी चाहिए। यह तो हुई लक्षण प्रकट न होने की बात, अब हम लक्षणों की भी बात कर लेते हैं।

### कोरोना के लक्षण

शरीर में तेज दर्द, फेफड़ों में भारीपन, सांस लेने में दिक्कत, थकान और भूख की कमी, बुखार, कानों पर दबाव, तेज सिरदर्द, आंखों में जलन, गले में सूजन आदि हैं।

## क्यों जरूरी है वैक्सीन लगवाना ?

कोरोना का वायरस गिरगिट की तरह लगातार अपना रूप बदल रहा है जो कि एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। लेकिन इस बदलते रूप के कारण मनुष्य में इसके संक्रमण की गति तेज हो जाती है। ऐसे में वैक्सीन हमारे शरीर में इम्यून (प्रतिरोधक क्षमता) सिस्टम को तैयार करती है और बड़ी तादाद में एंटीबॉडीज बनाती है। इसलिए हर व्यक्ति को प्राथमिकता के आधार पर वैक्सीन लगवानी चाहिए। साथ ही संक्रमण से बचने के लिए शारीरिक दूरी बनाए रखने, मास्क पहनने, भीड़ से बचने और नियमित रूप से अपने हाथों को साबुन-पानी से धोने या सेनिटाइजर से साफ रखने की हिदायतों का सख्ती से पालन करना चाहिए।

## क्या है इम्यून सिस्टम ?

महामारी के बीच सबसे अधिक इस्तेमाल होने वाला शब्द है इम्यून सिस्टम, जिसे रोग प्रतिरोधक क्षमता भी कहते हैं। इम्यून सिस्टम का काम शरीर को बाहरी तत्वों, जैसे – वायरस, बैक्टीरिया, परजीवी या बीमार करने वाले कारकों से बचाना होता है। इसके अलावा यह शरीर की उन स्वस्थ कोशिकाओं को संक्रमित कोशिकाओं से अलग करने का भी काम करता है, जिससे शरीर पर वायरस या किसी दूसरे हानिकारक तत्वों का असर न हो या इसे यूं भी कहा जा सकता है कि इम्यून सिस्टम इन्हें शरीर पर हावी होने से रोक देता है।

## आइए ! जानें कि सच क्या है ?

एक सच तो यह है कि समुचित वैक्सीन से ही इस बीमारी से निजात मिल सकती है। इसके बिना यह सम्भव नहीं है। हालांकि कुछ मामलों में वैक्सिनेशन के बाद भी संक्रमण तो हो सकता है लेकिन इसकी तीव्रता कम होगी। दूसरी बात जो ध्यान रखने की है कि कोरोना साधारण खांसी-जुकाम बिल्कुल नहीं है, यह निश्चित ही एक बड़ी आफत है और जानलेवा है। दुनिया-भर के वैज्ञानिकों ने अब तक इसे समझकर बचाव के जो उपाय सुझाए हैं, उनका पालन करके ही हम अपने-आपको और एक-दूसरे को बचा सकते हैं। वास्तव में कोरोना से बचाव के लिए वैज्ञानिक दृष्टिकोण बहुत ही जरूरी है। कोरोना वायरस के बढ़ते प्रकोप की वजह से जिस तरह देश-प्रदेश में हालात हर रोज बदल रहे हैं। ऐसे में घर से बाहर जाने और वापिस लौटने के सम्बन्ध में विशेषज्ञों द्वारा जारी तमाम जरूरी हिदायतों का सख्ती से पालन करना चाहिए।

## ऐसे हालातों में मुकाबला कैसे करें ?

- सबसे आवश्यक है अपनी बारी आने पर वैक्सीन जरूर लगवाएं।
- वैक्सीन के बारे में जानकारियां खुद भी लें और औरों को भी समझाएं।
- वैक्सीन लगने के बाद कुछ लोगों को हल्का बुखार, हाथ-पैरों में दर्द, चक्कर और भारीपन होना आदि सब सामान्य हैं। ऐसे में डॉक्टर से परामर्श लें।
- पहले से ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, हृदय रोग से जूझ रहे लोग (डॉक्टर से सलाह करके) टीका लगवाएं।
- कोरोना से ठीक हो चुके लोग भी टीका अवश्य लगवाएं।
- वैक्सीन लगने के बाद भी मास्क, हाथ धोने और दो गज की दूरी का पालन जारी रखें।
- भोजन करने से पहले 20 सेकंड तक साबुन से हाथ धोएं।
- हाथ मिलाने से बचें। भीड़ से दूर रहें।
- सेनेटाइजर का उपयोग करें।
- नाक, आंख, मुंह को न छूएं।
- खांसते-छींकते समय मुंह को मोड़ी हुई कोहनी से ढकें।
- छः फुट या दो गज की दूरी बनाए रखें।
- कोरोना के लक्षण महसूस होने पर डॉक्टर से परामर्श करें।
- पर्याप्त नींद लें। सुबह सैर करें।
- नकारात्मक बातों पर ध्यान न दें।

**डरें नहीं, घबराएं नहीं, विचलित न हों ! आओ मिलकर इस महामारी का धैर्य से मुकाबला करें।**

**विशेष अपील : इस पर्व को स्वयं पढ़ें और दूसरों को भी पढ़वाएं।**

**जारीकर्ता : हरियाणा ज्ञान-विज्ञान समिति। संपर्क सूत्र :** डॉ० रणबीर दहिया, राज्याध्यक्ष (9812139001), प्रमोद गौरी, राज्य सचिव (9812044915), सोहन दास, राज्य कैशियर (9466075178)

**जिलों के संपर्क सूत्र :** 8901210444 (हिसार), 9416232339 (जींद), 9729193445 (पानीपत), 9466142323 (कैथल), 9467088789 (करनाल), 9355350144 (भिवानी), 9996684988 (सिरसा), 9212577716 (गुरुग्राम), 9354194805 (सोनीपत), 9416522993 (झज्जर)।