



5 दिन में दिखें ये 3 लक्षण, तो जरूर करवा लें कोरोना वायरस की जांच

1. कोरोना वायरस का खतरा हर दिन बढ़ता जा रहा है. इस जानलेवा वायरस की चपेट में आने वाले लोगों का आंकड़ा बढ़ता ही जा रहा है. पूरी दुनिया में अब तक डेढ़ लाख से ज्यादा लोग कोरोना वायरस का शिकार हो चुके हैं. एक हालिया रिपोर्ट में दावा किया गया है कि पहले 5 दिनों के भीतर शरीर में 3 खास लक्षण नजर आने पर कोरोना वायरस की शिकायत हो सकती है.
2. जर्नल एनल ऑफ इंटरनल मेडिसिन की एक रिपोर्ट के मुताबिक, कोरोना वायरस के तीन खास तरह के लक्षण पहले पांच दिनों के अंदर सामने आ जाते हैं. आइए जानते हैं ये 3 लक्षण क्या हैं.
 - i. अमेरिकी शोधकर्ताओं द्वारा जारी इस रिपोर्ट बताया गया है कि कोरोना वायरस की चपेट में आने के बाद पहले 5 दिनों में इंसान को सूखी खांसी आनी शुरू हो जाती है.
 - ii. मरीज को तेज बुखार चढ़ने लगता है और उसके शरीर का तापमान काफी ज्यादा बढ़ जाता है. अब तक कई हेल्थ एक्सपर्ट कोरोना वायरस में तेज बुखार चढ़ने का दावा कर चुके हैं.
 - iii. कोरोना वायरस की शिकायत होने पर पहले 5 दिनों में इंसान को सांस लेने में तकलीफ होने लगती है. एक रिपोर्ट में दावा किया गया था कि सांस की समस्या फेफड़ों में बलगम फैलने की वजह से होती है.
3. नेशनल हेल्थ सेंटर (एनएचएस) और वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन (डब्ल्यूएचओ) ने भी कोरोना वायरस में यही लक्षण होने का दावा किया था. इसमें बदन दर्द और जुकाम जैसी भी समस्याओं के बारे में बताया गया था.
4. शोधकर्ताओं ने यह रिसर्च चीन के वुहान शहर के बाहर करीब 50 इलाकों में किया है. हेल्थ एक्सपर्ट्स ने इस दौरान लोगों को 14 दिनों के लिए सेल्फ आइसोलेट रहने की भी सलाह दी है.



5. रिपोर्ट में यह भी बताया गया है कि कोरोना वायरस से मिलते-जुलते लक्षण आम-सर्दी जुकाम, फ्लू, इन्फेक्शन या निमोनिया से काफी मिलते-जुलते हैं.
6. लेकिन सामान्य तौर पर होने वाले फ्लू-इन्फेक्शन में कुछ दिनों के भीतर मरीज की रिकवरी होने लगती है. जबकि निमोनिया कुछ हफ्तों या महीने तक रहता है.
7. कोरोना वायरस से बचने के लिए सबसे आसान तरीका है कि आप थोड़ी-थोड़ी देर में हाथों को साबुन से धोते रहें. चेहरे, नाक या मुंह पर हाथ न लगाएं और कम से कम लोगों से मिलें.

कोरोना वायरस में इन 10 बातों का रखें खास ध्यान

1. सीडीसी (सेंटरल डिजीज कंट्रोल फॉर प्रीवेंशन) ने लोगों को सलाह दी है कि कोरोना वायरस से बचने के लिए स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें. किसी भी चीज को हाथ लगाने के बाद करीब 20 सेकंड तक हाथों को अच्छे से धोएं.
2. कोरोना वायरस से पीड़ित व्यक्ति के संपर्क में आने से बचें. जुकाम या खांसी से पीड़ित व्यक्ति से करीब 6 फीट की दूरी रखें.
3. अगर आप कोरोना वायरस का शिकार हैं तो अपना ध्यान रखने के साथ-साथ किसी भी व्यक्ति के नजदीक न जाएं. इससे बढ़ते खतरे को रोकने में आसानी होगी.
4. कोरोना वायरस की चपेट में आने के बाद स्कूल, कॉलेज या ऑफिस जाने से परहेज करें. घर में रहें और डॉक्टर की सलाह मानकर चलें.
5. अपने हाथों से आंख, मुंह या नाक पर बार-बार हाथ न लगाएं. यदि ऐसा करते भी हैं तो साबुन या सैनिटाइजर से हाथों को अच्छी तरह साफ करें.
6. ज्यादा भीड़भाड़ वाली जगह पर ना जाएं. फोन या दूसरी जरूरी चीजें जिनका आप ज्यादा इस्तेमाल करते हैं, उनमें भी सफाई का विशेष ध्यान रखें.
7. अगर आपको बुखार, कफ और सांस में लेने में दिक्कत जैसी समस्या है और आप पिछले 14 दिनों में इस वायरस से संक्रमित किसी व्यक्ति से मिले हों तो इसे नजरअंदाज ना करें. अपने डॉक्टर को तुरंत पूरी जानकारी दें.



8. मुंह ढंके बिना न छीकें. खांसी या छींक आने के दौरान अपने मुंह को टिश्यू पेपर से कवर करें और उसे तुरंत किसी बंद डस्टबिन में फेंक दें.
9. कच्चा-अधपका मांस न खाएं. नॉनवेज खाते समय सफाई का विशेष ध्यान रखें. हाइजीन का विशेष ध्यान रखें और ठीक से पका हुआ ही नॉनवेज खाएं.
10. हालांकि लोग कोरोना वायरस को लेकर काफी सतर्क हो चुके हैं लेकिन फिर भी आपको कितना भी जरूरी काम क्यों न हो, इस दौरान भूलकर भी चीन न जाएं. इसके अलावा, जिन देशों में कोरोना संक्रमण फैला है, उन देशों की यात्रा भी ना करें. सरकार की तरफ से भी इस तरह की चेतावनी लगातार जारी की जा रही है.

कैसे फैलता है कोरोना वायरस? बचने का है सिर्फ एक तरीका

1. कोरोना वायरस का कहर पूरी दुनिया में जारी है. विश्व स्वास्थ्य संगठन की तरफ से इसे महामारी घोषित किया जा चुका है. भारत में भी इसके मामले लगातार बढ़ते जा रहे हैं. कोरोना वायरस को फैलने से रोकने के लिए सरकार और सीडीसी की तरफ से कई तरह की सावधानियां बरतने की सलाह दी जा रही है. साफ-सफाई रखने के साथ ही लोगों को भीड़ से बचने और एकसाथ इकट्ठा ना होने की सलाह दी जा रही है.
2. भीड़ से बचने के लिए बड़े-बड़े कार्यक्रमों का आयोजन भी रद्द किया जा रहा है. जिम, सिनेमाहाल स्कूल-कॉलेज सब पहले ही बंद किए जा चुके हैं. म्यूजिक फेस्टिवल, अवॉर्ड फंक्शन, IPL मैच, बड़े सेमिनार, कॉन्फ्रेंस के साथ-साथ सारे बड़े इवेंट रद्द कर दिए गए हैं. दिल्ली सरकार ने लोगों से शादियों को टालने की अपील की है.
3. लोगों से कहा जा रहा है कि वो भीड़ वाली जगहों जैसे कि मॉल या पार्क में जाने से बचें. कोरोना वायरस को लेकर पैनिक ना हो इसलिए भी कई लोगों को एक साथ आने से मना किया जा रहा है. अब तक कोरोना वायरस की कोई सटीक दवा नहीं आई है इसलिए घर में ही रहने और लोगों से बचने का तरीका ही सबसे कारगर माना जा रहा है.



4. कोरोना वायरस खांसी, छींक के छींटों, संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने से तेजी से फैलता है. इसलिए सीडीसी (Centers for Disease Control and Prevention) और अन्य स्वास्थ्य अधिकारी लोगों को भीड़ में जाने से बचने की सलाह दे रहे हैं.
5. संक्रमित व्यक्ति के सीधे संपर्क में ही आने से नहीं बल्कि उसके द्वारा छुए गए सतह से भी वायरस फैल जाता है. भीड़ वाली जगहों पर संक्रमित व्यक्ति और सतह दोनों से वायरस फैलने का खतरा है. इसलिए अच्छा होगा कि आप ऐसी जगहों पर जाने से बचें.
6. नए रिसर्च के मुताबिक कोरोना वायरस प्लास्टिक और स्टनेलेस स्टील पर 9 दिनों तक रहता है. दरवाजे के हैंडल और कीबोर्ड से ये वायरस फैलने का खतरा ज्यादा होता है.
7. मायो क्लिनिक के संक्रामक रोग विशेषज्ञ डॉक्टर रॉबिन पटेल का कहना है, 'इस वायरस को फैलने से रोकने के लिए रणनीति बनाकर काम करना होगा और इसके लिए भीड़ इकट्ठा ना करना सबसे सही तरीका है.'
8. पटेल ने कहा, 'कोरोना वायरस को काबू में करने के लिए इसे फैलने से रोकना होगा ताकि इससे और लोग संक्रमित ना हों. इसलिए लोगों को भीड़ वाली जगहों पर ना जाने की सलाह दी जा रही है.'
9. अगर आप किसी भी तरह के फ्लू से संक्रमित हैं या पहले से ही डायबिटीज, सांस की समस्या या अन्य किसी बीमारी से जूझ रहे हैं तो बेहतर होगा कि आप घर पर ही रहें और लोगों के संपर्क में ना आएं.
10. जहां भी रहें वहां हाइजीन बनाए रखें और बार-बार मुंह, नाक और आंखों को छूने से बचें. छींकते या खांसते समय अपने मुंह को हमेशा ढकें.