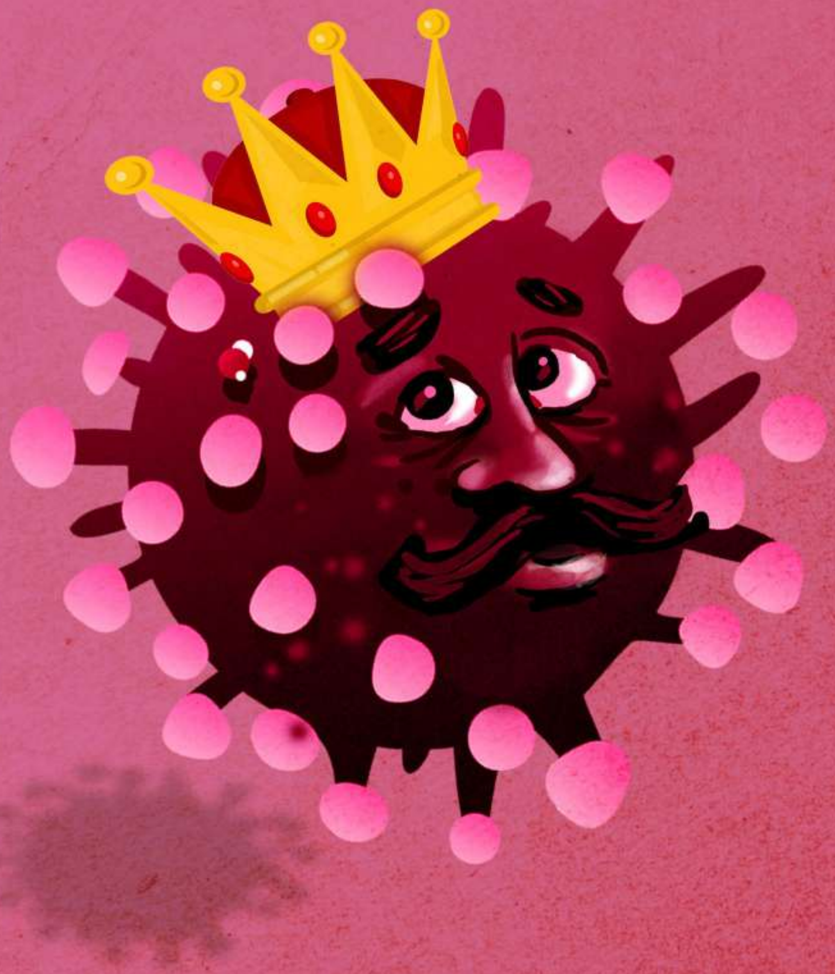
कोविड कथा

जन जागरूकता के लिए एक मल्टीमीडिया गाइड



राष्ट्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संचार परिषद् (NCSTC)
विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग (DST), भारत सरकार
डॉ. अनामिका रे मेमोरियल ट्रस्ट (ARMT)

विषय सूची

		प्राक्कथन	i
		आमुख	ii
A	Aarogya	आरोग्य	1
B	Basics	मूल बातें	2
C	Cause	कारण	3
D	Discipline Matters	स्व-अनुशासन	4
E	Extremes	चरम	5
F	Falsification	मिथ्याकरण	6
G	Goals	लक्ष्य	7
H	Help	सहायता	8
I	Infliction	संक्रमण की शुरुआत	9
J	Joint Efforts	संयुक्त प्रयास	10
K	Knowledge	ज्ञान	11
L	Life	जीवन	12
M	Misconceptions	गलतफहमी	13
N	Naming	नामकरण	14
O	Ominous Age	खतरे वाली आयु	15
P	Protection	बचाव	16
Q	Quiet and Quit	शांति ही मुक्ति	17
R	Risk and Response	जोखिम और प्रयास	18
S	Sight and Fight	पहचान और प्रहार	19
T	Testing Trends	परीक्षण प्रतिक्रिया	20
U	Understanding Stress	तनाव को समझना	21
V	Venture	उद्यम	22
W	WHO for COVID-19	कोविद-19 हेतु वि स्वा सं	23
X	Xenodochy	भेदभाव	24
Y	Yoga and Fitness	योग और फिटनेस	25
Z	Zap	प्रहार	26
	DOs & DON'Ts	क्या करें और क्या न करें	27
	References	संदर्भ	31
	Acknowledgement	अभिस्वीकृति	32

प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना PM-JAY
जय विज्ञान जय अनुसंधान
सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास
Sabka Saath, Sabka Vikas, Sabka Vishwas
सत्यमेव जयते
डॉ हर्ष वर्धन
Dr Harsh Vardhan
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, विज्ञान और प्रौद्योगिकी
व पृथ्वी विज्ञान मंत्री, भारत सरकार
Union Minister for Health & Family Welfare,
Science & Technology and Earth Sciences
Government of India

Foreword

The first lesson that Novel Coronavirus (SARS-COV-2) has taught the world is Namaste! A major cultural practice to inculcate a sense of social distancing to avoid any kind of infection. Greeting each other with Namaste has been an integral part of Indian culture since time immemorial. Similarly, most of our traditions and customs have a scientific basis, be it food with spices having medicinal values, Yoga and meditation with physical and mental rejuvenation festivals and rituals with seasonal and astronomical cycles, and so on.

2. In addition to widely accepted Yoga, the world has now started realizing the deep-rooted Indian concepts and knowledge systems of wellbeing, especially during the current outbreak of COVID-19. At the same time, it also teaches why investments in education, health services and scientific temperament are most crucial for the nations and societies, and why societies should refrain from over exploitation of natural resources and over consumerism! A balanced approach is a must for overall wellbeing of mankind.

3. Preventive and proactive health and risk communication is the strategic mantra especially during public heath emergencies like this. Much before COVID-19 was declared as a public health emergency, India has been taking actions to strengthen core capacities, such as augmenting healthcare infrastructure, capacity building of various stakeholders, promoting breakthrough research and undertaking public awareness campaigns using a novel theme of ringtone messages advertising do's and don'ts on mobile phones and telephones, amongst others. Since the onset of the outbreak India has taken leadership and assisted neighbouring and other countries in multiple ways. The healing power of the traditional Indian doctrine of '**Vasudhaiv Kutumbakam'** is evident and recognized the world over.

4. As our scientists and doctors are exploring new and innovative measures to minimise the risk, effective communication at mass scale about necessary health and personal hygiene will provide further reinforcement to our efforts towards mitigating COVID-19 outbreak.

5. I am happy to learn that the National Council for Science & Technology Communication (NCSTC), Department of Science & Technology in association with Anamika Ray Memorial Trust (ARMT) has come up with a comprehensive science and health communication initiative along with an online multimedia resource guide on A-to-Z of COVID-19 titled 'COVID Katha – A Multimedia Guide for Mass Awareness'. I have found it as extremely useful and exemplary science communication solution for the people at large in the present scenario. It is freely accessible on smart phones, desktop computers as well as other electronic devices.

6. This creative communication channel may help numerous Corona Warriors and have far reaching efforts of building mass awareness on current health and social crisis. It is designed to educate on the objective interpretation of scientific aspects. I am hopeful this resource will strengthen public understanding of science and health in the special context of COVID-19.

I congratulate the team involved in this creative and innovative endeavour.

Harsh

(Dr. Harsh Vardhan)

May 01, 2020

कार्यालय: 348,ए–स्कंध, निर्माण भवन, नई दिल्ली - 110011 • **Office**: 348, A-Wing, Nirman Bhawan, New Delhi - 110011
Tele.: (O): +91-11-23061661, 23063513 • **Telefax** : 23062358• **E-mail** : hfwminister@gov.in, hfm@gov.in
निवास: 8, तीस जनवरी मार्ग, नई दिल्ली – 110011 • **Residence**: 8, Tees January Marg, New Delhi - 110011
Tele.: (R): +91-11-23794649• **Telefax** : 23794640

प्राक्कथन

नोवेल कोरोना विषाणु (सार्स-कोव-2) ने दुनिया को जो पहला सबक सिखाया, वह है नमस्ते! किसी भी प्रकार के संक्रमण से बचने के लिए सामाजिक या शारीरिक दूरी की समझ के अनुरूप यह एक प्रमुख सांस्कृतिक परंपरा है। नमस्ते द्वारा एक-दूसरे का अभिवादन लम्बे समय से भारतीय संस्कृति का अभिन्न अंग रहा है। इसी प्रकार, हमारी अनेक परंपराए और रीति-रिवाज वैज्ञानिकता आधारित हैं, चाहे औषधीय गुणों से युक्त मसालों वाला भोजन हो, अथवा योग तथा ध्यान के साथ शारीरिक और मानसिक सुदृढ़ता हो या फिर त्यौहारों और मौसमी तथा खगोलीय चक्र के अनुरूप उत्सब और त्यौहार आदि हों।

2. खासकर कोविद-19 महामारी के मौजूदा प्रकोप के दौरान व्यापक रूप से स्वीकृत योग के साथ-साथ, दुनिया ने अब गहरी जड़ों वाली भारतीय अवधारणाओं और कल्याणकारी ज्ञान प्रणालियों को समझना शुरू कर दिया है। इस दौर में यह भी स्पष्ट हुआ है कि शिक्षा, अनुसंधान, स्वास्थ्य सेवाएं और वैज्ञानिक सोच बढ़ाने हेतु निवेश कितना महत्वपूर्ण है। प्राकृतिक संसाधनों के अधिक दोहन और भारी उपभोक्तावाद से बचाव राष्ट्रों और समाजों के लिए सर्वाधिक महत्वपूर्ण हैं। मानव समाज के समग्र हित के लिए एक संतुलित दृष्टिकोण आवश्यक है।

3. निवारक और सक्रिय स्वास्थ्य और जोखिम संबंधी संचार सार्वजनिक स्वास्थ्य संबंधी वर्तमान आपात स्थितियों से निपटने का विशेष रणनीतिक मंत्र है। सार्वजनिक स्वास्थ्य संकटकाल के रूप में कोविद-19 वैशिक महामारी घोषित होने से पहले ही भारत ने मुख्य क्षमताओं को बढ़ाने की कोशिशों के मामले में अग्रणी भूमिका निभाई है, इनमें हेल्थकेयर सिस्टम को मजबूत करना, महत्वपूर्ण शोध को बढ़ावा देना, सेल और टेलीफोन पर "क्या करें" और "क्या न करें" की जानकारी वाले रिंगटोन संदेशों की एक नवीन सोच के विज्ञापनों से सामाजिक जागरूकता और जन जागरूकता बढ़ाने के उपाय शामिल हैं। महामारी की शुरुआत से ही भारत ने नेतृत्व की भूमिका निभाई है और पड़ोसी देशों सहित अन्य देशों को अनेक प्रकार की सहायता दी है। वसुधैव कुटुम्बकम की स्वस्थ पारंपरिक भारतीय सोच की शक्ति स्पष्ट है और दुनिया भर में मान्यता प्राप्त है।

4. हमारे वैज्ञानिक और चिकित्सक जोखिम को कम करने के नए उपायों की खोज कर रहे हैं। कोविद-19 महामारी को कम करने की दिशा में एकीकृत प्रभावी स्वास्थ्य जागरूकता के साथ बड़े पैमाने पर विज्ञान और स्वास्थ्य संचार इन प्रयासों को और मजबूती प्रदान करेंगे।

5. मुझे यह जानकर प्रसन्नता है कि चुनौती के इस दौर में राष्ट्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संचार परिषद् (एनसीएसटीसी), विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग (डीएसटी) ने एक व्यापक विज्ञान और स्वास्थ्य संचार कार्यक्रम आरम्भ किया है और डॉ अनामिका रे मेमोरियल ट्रस्ट के सहयोग से, कोविद-19 के सभी ए-टू-जेड पहलुओं पर एक ऑनलाइन मल्टीमीडिया संसाधन मार्गदर्शिका तैयार की है। मैंने पाया है कि "कोविद कथा - जन जागरूकता के लिए एक मल्टीमीडिया गाइड" नाम की यह अत्यंत उपयोगी और अनुकरणीय स्रोत मार्गदर्शिका वर्तमान परिदृश्य में बड़े पैमाने पर लोगों के लिए जानकारी सुलभ कराती है। इसे स्मार्टफोन, लैपटॉप, कंप्यूटर आदि उपकरणों पर निःशुल्क देखा जा सकता है।

6. यह स्वास्थ्य और सामाजिक संकट के वर्तमान दौर में बड़े पैमाने पर जागरूकता के प्रयासों द्वारा अनेक कोरोना योद्धाओं को अपने सृजनशील संचार माध्यम से सशक्त कर सकती है। इसे वैज्ञानिक पहलुओं की वस्तुनिष्ठ व्याख्या को सुगम बनाने के लिए तैयार किया गया है। आशा है कि यह गाइड कोविद-19 के विशेष संदर्भ में विज्ञान और स्वास्थ्य के प्रति आम लोगों की समझ को मजबूत करेगी।

मैं इस रचनात्मक और अभिनव प्रयास में शामिल टीम को बधाई देता हूँ।

01 मई 2020

(डॉ. हर्ष वर्धन)
विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी, पृथ्वी विज्ञान, और
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री, भारत सरकार

आमुख

महामारी के वर्तमान परिदृश्य ने अनेक चिंताओं और चुनौतियों को जन्म दिया है। समाज के विभिन्न वर्गों को स्थिति का मुकाबला करने और इसके जोखिमों से अवगत कराने और दूर करने की जरूरी जानकारी प्रदान करने में वैज्ञानिक जागरूकता और स्वास्थ्य संबंधी तैयारी, प्रामाणिक वैज्ञानिक जानकारी की व्याख्या और उपयोग महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। प्रभावी विज्ञान और स्वास्थ्य संचार प्रयास से इस विषय पर जमीनी स्तर पर समझ पैदा करने और प्रतिक्रिया को गति देकर लोगों की जान बचाने के साथ-साथ आत्मविश्वास बढ़ाने, वैज्ञानिक सोच के विकास और उनके बीच स्वास्थ्य चेतना को बढ़ावा देने का फायदा होगा और स्थिति पर काबू पाने में मदद मिलेगी।

जैसा कि हम जानते हैं, कोविद-19 महामारी ने आज वैश्विक स्वास्थ्य संकट खड़ा कर दिया है। इस विषाणु ने लोगों का सामान्य जीवन ठप्प कर दिया है; उन्हें घर के अंदर रहने, घर रहते हुए काम करने, सामाजिक (शारीरिक) दूरी बनाए रखने और व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने को मजबूर किया है। अनिश्चितता की इस स्थिति में सोशल मीडिया सहित विभिन्न संचार मंचों पर गलत सूचना, नकली समाचार, गलत धारणाओं और अफवाहों आदि की बहुतायत के चलते आम आदमी भारी भ्रम से घिर जाता है। हालांकि विभिन्न संगठन तरह-तरह की गलत सूचनाओं को रोकने और जांचने के कदम उठा रहे हैं, लेकिन लोगों को शिक्षित करने और विश्लेषण करके सही निर्णय लेने के लिए सक्षम बनाने की आवश्यकता है, खासकर तब जब सवाल सबके स्वस्थ और निरोग होने का हो।

राष्ट्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संचार परिषद् आम लोगों के बीच वैज्ञानिक जागरूकता और वैज्ञानिक स्वभाव को बढ़ावा देने वाली भारत सरकार की सर्वोच्च संस्था है। वर्तमान संकट के मद्देनजर परिषद् ने राष्ट्रीय स्तर पर कोविद-19 पर आधारित स्वास्थ्य और जोखिम संचार पर एक समन्वित व्यापक कार्यक्रम शुरू किया है। समाज के बड़े वर्गों तक पहुंचने के लिए प्रिंट, इलेक्ट्रॉनिक, डिजिटल, लोक संचार और इंटरैक्टिव मीडिया पर केंद्रित जागरूकता और आउटरीच के कार्यक्रमों और गतिविधियों की एक विस्तृत श्रृंखला की परिकल्पना की गई है। समाज के आवश्यक कार्यों और तैयारियों को सुगम बनाने और संकट को दूर करने के लिए शैक्षणिक, अनुसंधान, मीडिया और स्वैच्छिक संगठनों को शामिल करने की रणनीतियों पर काम किया गया।

दिलचस्प और इंटरैक्टिव मोड में जन-सामान्य को एक ही स्थान पर इस वैश्विक संकट संबंधी समग्र और प्रामाणिक जानकारी प्रदान करने के लिए एक शैक्षिक और अनुसंधान संगठन, डॉ अनामिका रे मेमोरियल ट्रस्ट के साथ परिषद् ने समग्र और महत्वपूर्ण जानकारी देने वाली मल्टीमीडिया गाइड प्रस्तुत की है जिसका नाम “कोविद कथा - जन जागरूकता के लिए एक मल्टीमीडिया गाइड” है।

अपने आगमन के बाद से ही मल्टीमीडिया संचार और आउटरीच का एक प्रभावी साधन रहा है। यह मौलिक गाइड एक संवादात्मक सुविधा है और कोई भी व्यक्ति सूचना प्राप्त करने के लिए हाइपरलिंक पर क्लिक करके टेक्स्ट, ऑडियो-विजुअल, ग्राफिक्स और अन्य मल्टीमीडिया सामग्री पा सकता है। वैज्ञानिक-कार्टून दुरूह विज्ञान संदेश देने और सरल तरीके से स्वास्थ्य अवधारणाओं को समझाने तथा वैश्विक स्वास्थ्य संकट के दौरान हास्य और मनोरंजन सुलभ करते हैं, इस तरह लोग ख़ुश और तनाव मुक्त महसूस करते हैं!

हम सम्मानित नागरिकों के सामने मल्टीमीडिया गाइड प्रस्तुत करते हुए प्रसन्नता अनुभव कर रहे हैं । आशा है आप इसके माध्यम से उपयुक्त जानकारी प्राप्त कर सकेंगे और इसका उपयोग आपको पसंद आएगा ।

(आशुतोष शर्मा)
सचिव
विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग
विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली

22 अप्रैल 2020
पृथ्वी दिवस

A

Aarogya

आरोग्य

निःशुल्क आरोग्यसेतु एप और कोविद-19 के मुकाबले की समझ

आरोग्य आरोग्य का अर्थ है एक निरोग और स्वस्थ शरीर, मन और आस-पास का संपूर्ण स्थायी स्वास्थ्य और आनंद।

एंटीडोट विश्व भर के वैज्ञानिक अभी इसके इलाज के लिए कोरोना विषाणु एंटीडोट खोजने की दौड़ में लगे हैं। एंटीडोट्स किसी भी बीमारी के स्थायी इलाज के लिए होते हैं।

एंटीबायोटिक एंटीबायोटिक जीवाणु के संक्रमण के लिए चिकित्सक के निर्देश पर लिए जाते हैं, विषाणु संक्रमण के लिए नहीं; और कोविद-19 विषाणु के कारण होता है।

आरोग्यसेतु आरोग्यसेतु, भारत सरकार के स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा विकसित एक मोबाइल एप (अनुप्रयोग या एप्लिकेशन) है, जो कोविद-19 के खिलाफ बड़ी लड़ाई का एक पटल है। यह विशेष रूप से लोगों तक पहुंचने और उन्हें कोविद-19 से मुकाबले संबंधी जोखिमों, सर्वोत्तम प्रतिक्रियाओं और प्रासंगिक सलाह देने का माध्यम है।

B

Basics

मूल बातें

इम्यूनिटी को मजबूत करना

बूस्टिंग इम्यूनिटी

मानव शरीर की रोगरोधी क्षमता (इम्यूनिटी) हमें किसी भी बीमारी से संक्रमित होने या रुग्ण होने से बचाती है; और कम रोगरोधी क्षमता नए कोरोना विषाणु के खतरे के मुकाबले में कमजोर सिद्ध हो सकती है। इसलिए लोगों की रोगरोधी क्षमता को मजबूत रखना महत्वपूर्ण है। इसके लिए कम कार्बोहाइड्रेट वाला आहार अधिक उपयोगी है जो उच्च रक्त शर्करा और रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करते हैं; मधुमेह को नियंत्रित रखता है।

खुद को तंदरुस्त रखने के लिए प्रोटीन युक्त आहार पर ध्यान दें। रोगरोधी क्षमता को मजबूत करने के लिए, डब्ल्यूएचओ ने बीटा कैरोटीन, एस्कॉर्बिक एसिड और अन्य आवश्यक विटामिन ए, बी और सी से समृद्ध खाद्य पदार्थों जैसे मशरूम, टमाटर, गाजर, खट्टे फल, शिमला मिर्च, आदि और हरी सब्जियों और फलों से समृद्ध भोजन का नियमित सेवन सुझाया है। संक्रमण के खिलाफ शरीर में लचीलापन बनाने के लिए ब्रोकोली, पालक आदि अच्छे हैं।

Cause

कारण

कोविद-19 की उत्पत्ति का पता लगाना

कोरोना विषाणु

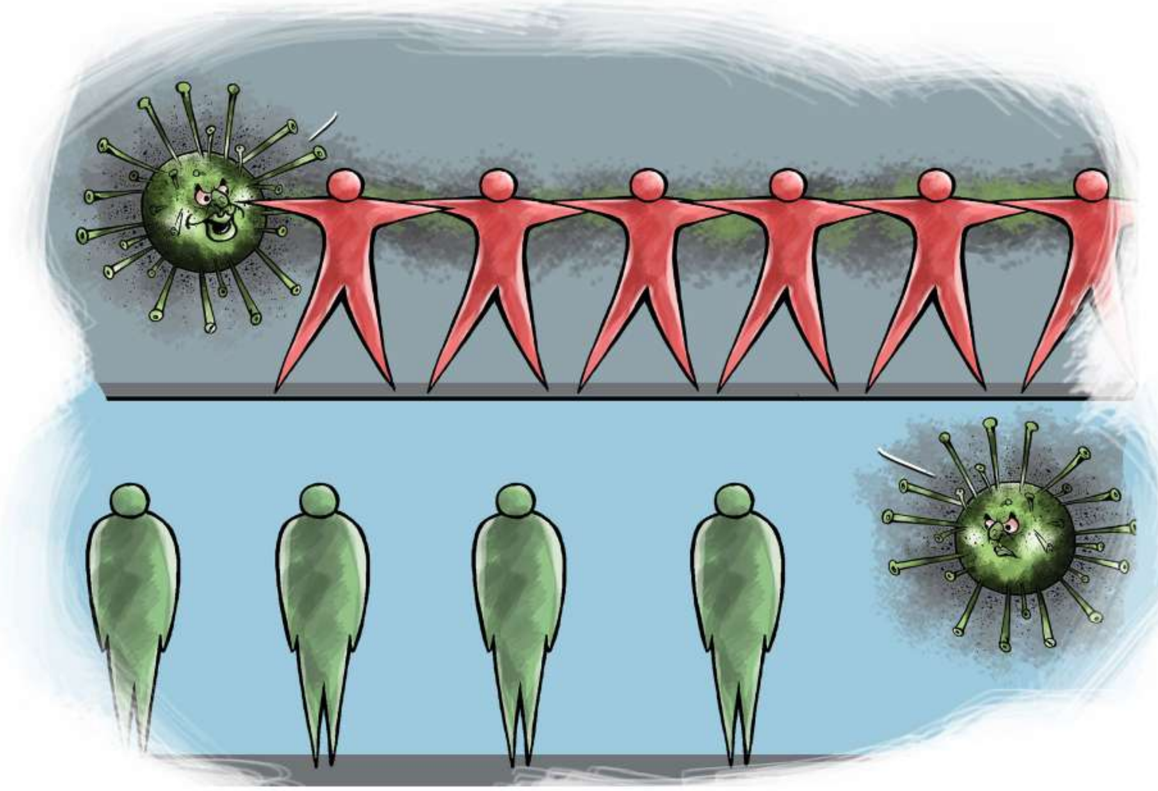
कोरोना विषाणु एक बड़े विषाणु परिवार का हिस्सा हैं जो जानवरों या मनुष्यों में बीमारी का कारण बनते हैं। कई कोरोना विषाणु को मनुष्यों में सामान्य सर्दी-जुकाम आदि से लेकर अधिक गंभीर बीमारियों - जैसे कि मिडिल ईस्ट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम (मर्स) और सीवियर एक्यूट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम (सार्स) जैसे श्वसन संक्रमणों - का कारण माना जाता है। हाल ही में पहचाना गया कोरोना विषाणु कोविद-19 का कारण बनता है।

D

Discipline Matters

स्व-अनुशासन

अनुशासित निवारक नियम



दूरी रखना

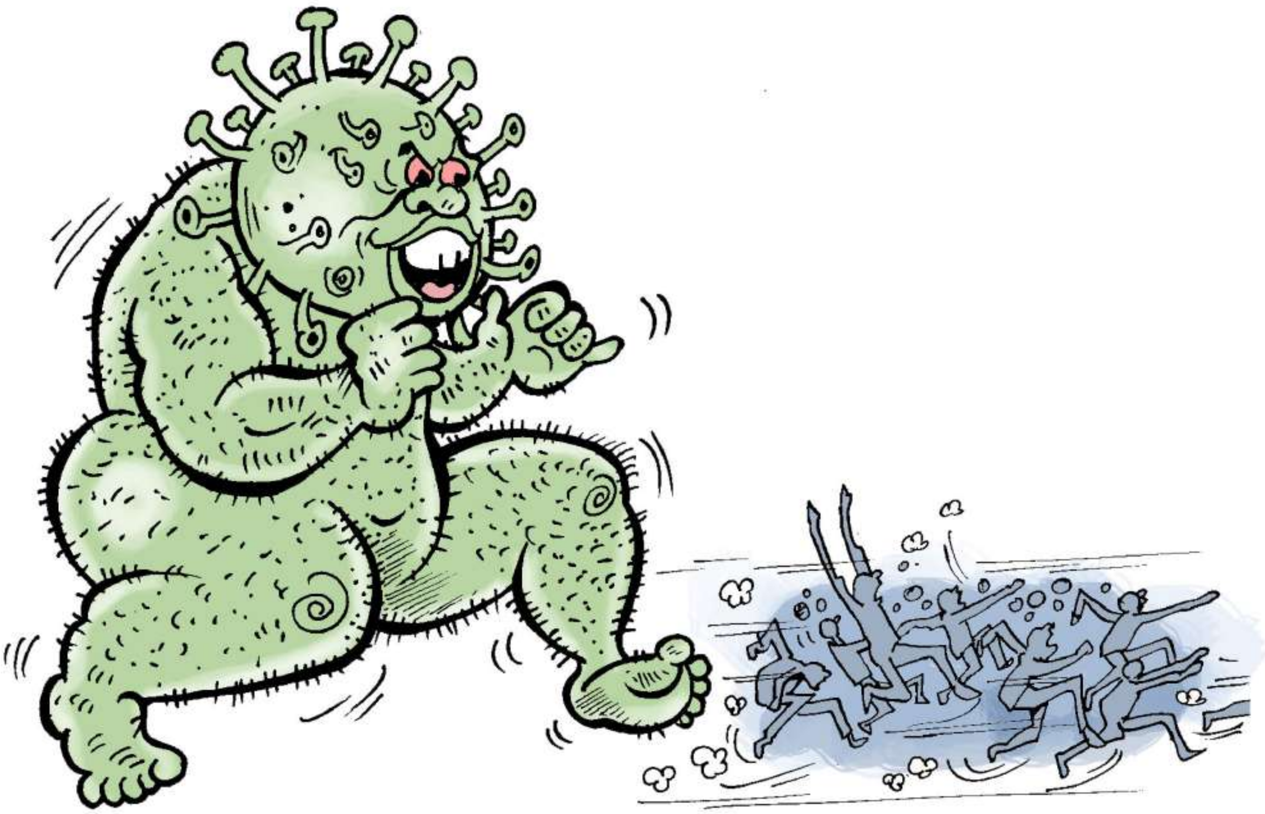
सामाजिक और शारीरिक दूरी खतरे से लड़ने का तत्काल किया जा सकने वाला, अनुशासित और सर्वाधिक प्रभावी कार्य है। संक्रमण को फैलने से बचाने के लिए लोगों के बीच शारीरिक दूरी को जानबूझकर बढ़ा दिया जाता है। दूसरे लोगों से कम से कम 1.8 मीटर या छह फुट दूर रहने से संक्रमण फैलने की आशंका कम हो जाती है।

यह एक संक्रामक बीमारी है। कोविद-19 छींक, खांसी या साँस के साथ संक्रमित व्यक्ति के नाक या मुंह से निकलने वाली छोटी बूंदों के माध्यम से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक पहुंच सकता है। ये बूंदें व्यक्ति के आसपास की वस्तुओं और सतहों पर गिरती हैं और फिर इन वस्तुओं या सतहों को छूने पर अन्य लोगों के संपर्क में आती हैं। विषाणु तब भी फैलता है जब वह एक व्यक्ति के खांसने, छींकने से निकली बूंदों के साथ हवा में बने सूक्ष्म तरल कण सांस के साथ दूसरे के शरीर में चले जाते हैं जब वह छींकता है। ये सूक्ष्म तरल कण हवा में कुछ समय तक तैरते रहते हैं।

www

E

Extremes
चरम
चरम परिणाम



आपातकाल

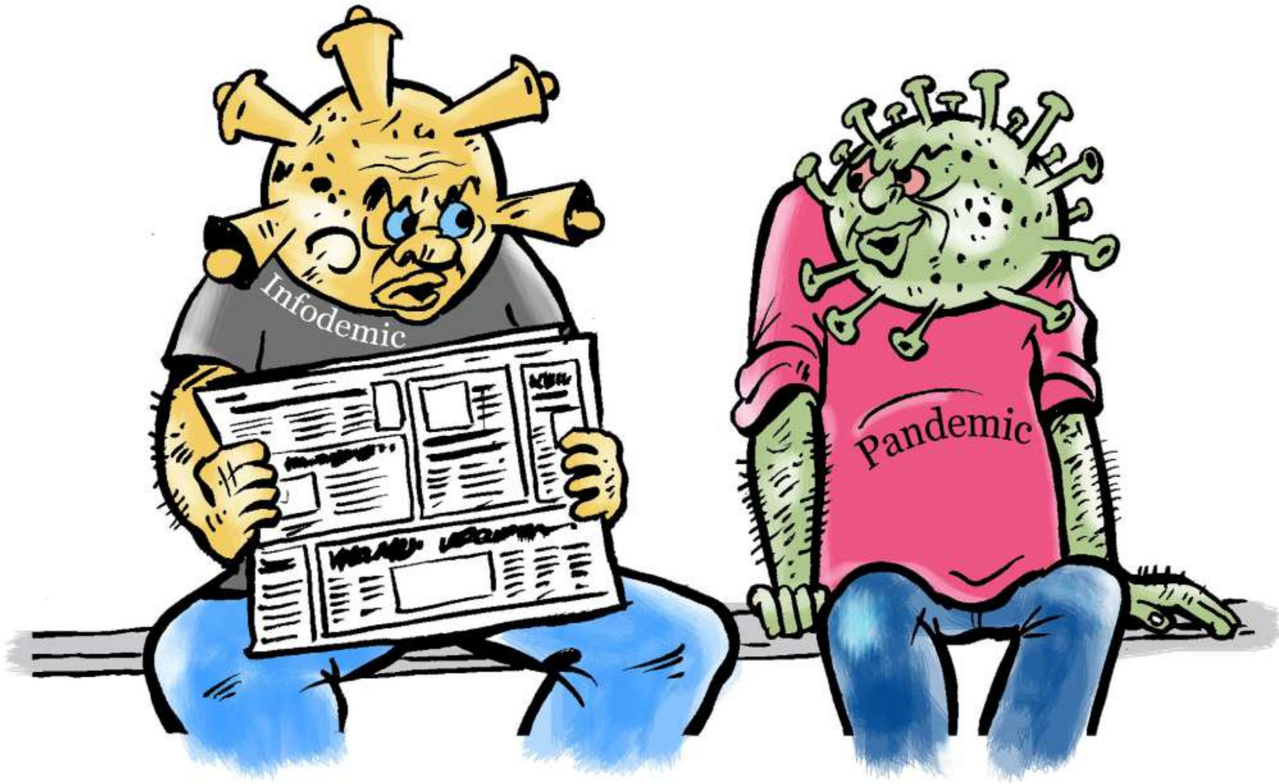
30 जनवरी, 2020 को कोविद-19 के प्रकोप को सार्वजनिक स्वास्थ्य संकट घोषित किया गया था। इस विषाणु ने लोगों के सामान्य जीवन को बाधित कर दिया है और समाज में दहशत पैदा कर दी है। इसने अराजकता जैसी स्थिति पैदा की है और लोगों में भय और चिंता बढ़ा दी है। इसके इलाज का आविष्कार होने तक इसे नियंत्रित करना प्रशासन और सरकार के लिए एक बड़ी चुनौती बन गया है। इसके परिणाम विश्व स्तर पर गंभीर संकट बन गए हैं।

F

Falsification

मिथ्याकरण

महामारी पर मनगढ़ंत बातें



नकली जानकारी की असलियत

कोविद-19 संकट के वर्तमान संदर्भ में गलत सूचना के प्रसार को सूचना-महामारी (Info-demic) कहते हैं। यह केवल इस बीमारी के फैलने पर नकली समाचार या सूचना विकार के बारे में है जो सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणाली में लोगों के विश्वास को कमजोर करता है। यह इस जोखिम और संकट के दौर में सूचना के स्रोतों पर लोगों की निर्भरता के लिए एक गंभीर खतरा है जो अतिरिक्त समस्याएं पैदा कर सकता है। 15 फरवरी, 2020 को विश्व स्वास्थ्य संगठन ने कोविद-19 के संबंध में फैली गलत सूचना की बढ़ती पकड़ रूपी सूचना-महामारी से निपटने के लिए एक मंच शुरू किया। आज कोविद-19 के ग्राफ को समतल करने के लिए सूचना-महामारी के ग्राफ को काबू करना भी बहुत महत्वपूर्ण हो गया है। भारत सरकार के पत्र सूचना कार्यालय ने इस काम के लिए एक तथ्यजांच पोर्टल शुरू किया है। डॉ अनामिका रे मेमोरियल ट्रस्ट ने सूचना-महामारी का मुकाबला करने के लिए चेकदफेक #CheckTheFake नामक जागरूकता अभियान शुरू किया है।

WWW WWW

G

Goals

लक्ष्य

विषाणु नियंत्रण के लक्ष्य की प्राप्ति के व्यवस्थित प्रयास

वैश्विक गाइडलाइन्स

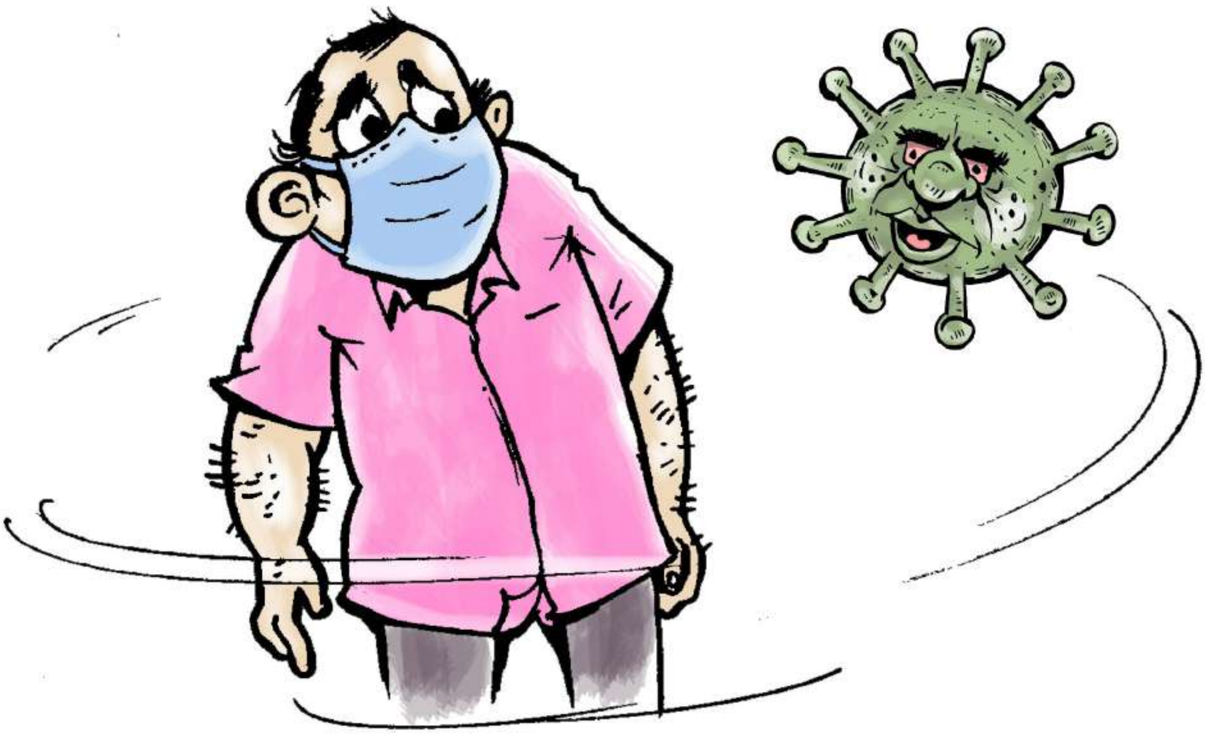
समय-समय पर और अच्छी तरह से साबुन और पानी से हाथ रगड़कर धोना या अल्कोहल-आधारित सैनिटाइज़र से हाथ साफ करना; खांसने या छींकने वाले व्यक्ति से कम से कम एक मीटर की दूरी बनाए रखना; अपनी आँखों, नाक और मुंह आदि की अच्छी स्वच्छता - जैसे कि खाँसते या छींकते समय मुँह और नाक को ढंकने; खांसने या छींकने के समय रूमाल या टिशू का इस्तेमाल; घर पर रहना और नवीनतम सलाह का प्राप्त करना , डब्ल्यूएचओ द्वारा विश्व स्तर पर सुझाई गई ऐसी सावधानियां हैं जो संक्रमित होने की आशंका या कोविद-19 के प्रसार को कम कर सकती हैं।

Help

सहायता

H

विषाणु की रोकथाम के लिए स्व-सहायता मार्गदर्शन



स्वच्छता

अपने आप को घातक विषाणु से बचाने के लिए, घर पर न्यूनतम आवश्यक स्वच्छता बनाए रखना अर्थात मूल स्वच्छता बनाए रखना बहुत महत्वपूर्ण है। यह स्वच्छता केवल अपने शरीर तक सीमित नहीं है; इसमें परिवेश की स्वच्छता और साफ-सुथरा भोजन करना भी शामिल होना चाहिए। जिस व्यक्ति को खांसी और छींक आ रही हो उसके लिए मास्क का उपयोग आवश्यक है। आजकी स्थिति में उन सभी के लिए सामान्य मास्क आवश्यक हैं जिनके लिए अपरिहार्य तत्काल काम के लिए घर से निकलना या लोगों से मिलना जरूरी हो।

हाइड्रॉक्सी क्लोरोक्वीन

यह एक मलेरिया-रोधी दवा है जो इस समय दुनिया भर में नोवेल कोरोना विषाणु के खिलाफ युद्ध में एक संभावित प्रभावी हथियार के रूप में देखी जा रही है। कुछ देशों में इसे कोविद-19 के लिए रामबाण या 'चमत्कारिक इलाज' माना जाता है, हालांकि विशेषज्ञों का मानना है कि अभी यह निष्कर्ष निकालना जल्दबाज़ी होगी। दुनिया भर में इस दवा के साथ कई नैदानिक परीक्षण किए जा रहे हैं। सौभाग्य से, इस दवा के सबसे बड़े उत्पादक के रूप में भारत बहुत से देशों को इसका निर्यात करके दुनिया की मदद कर रहा है।

Infliction

संक्रमण की शुरुआत

I

स्वस्थ सामाजिक संरचना में हस्तक्षेप

संक्रमण

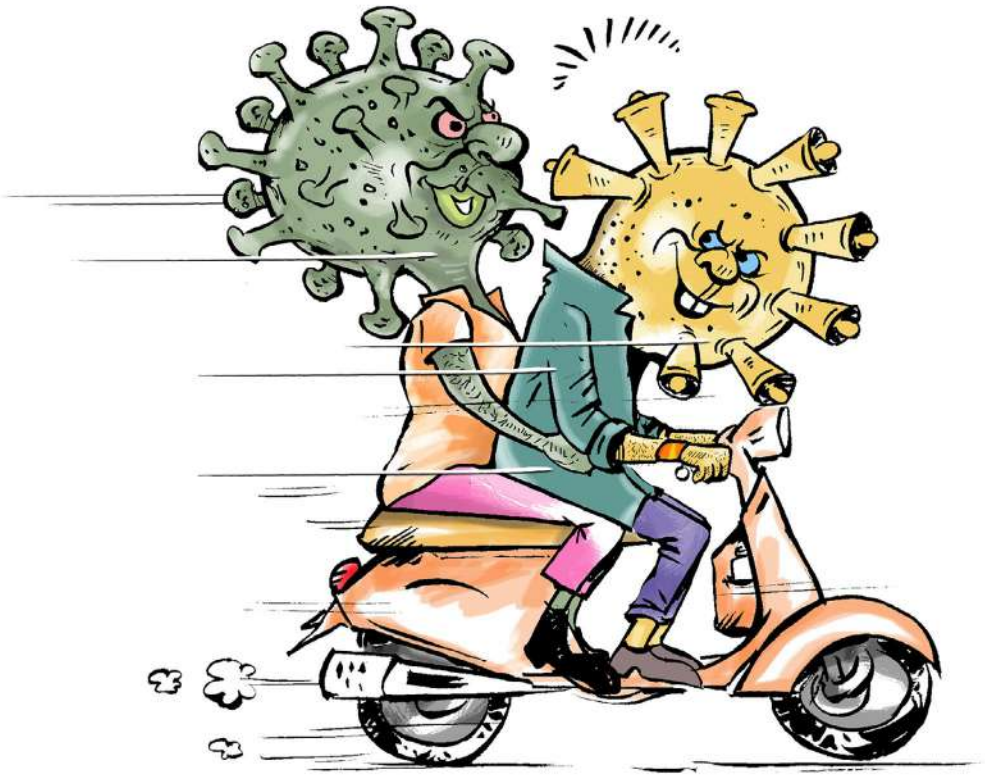
यह व्याधि न केवल मानव शरीर के लिए दर्द या क्षति का कारण है; बल्कि उस व्यक्ति की मानसिक स्थिरता और जीवट के लिए ऐसा बवाल है जो हमारे स्वस्थ सामाजिक ढांचे को प्रभावित कर सकता है। कोविद-19 ने भी ऐसा ही नुकसान किया है। कोविद-19 का विषाणु मुख्य रूप से लार या थूक की सूक्ष्म बूंदों से या किसी संक्रमित व्यक्ति के खांसने या छींकने पर निकले तरल के बारीक कणों से फैलता है, इसलिए श्वसन शिष्टाचार (उदाहरण के लिए, मुड़ी कोहनी में खाँसी करके) का अभ्यास करना महत्वपूर्ण है। इससे इन्फ्लूएंजा जैसी समस्या हो सकती है जो एक विषाणु जन्य संक्रमण है जिसमें विषाणु सामान्य श्वसन मार्ग को अवरुद्ध कर देता है, जिससे बुखार, खांसी और कोविद-19 रोग के अन्य लक्षण पैदा होते हैं।

J

Joint Efforts

संयुक्त प्रयास

समन्वय और सहयोग का महत्व



उत्साही योद्धा

वे लोग जो फ्रंटलाइन योद्धा और स्वयंसेवक के रूप में इस महामारी के मुकाबले में शामिल हो रहे हैं, वे स्वभाव से उत्साही हैं क्योंकि वे इस घातक बीमारी पर विजय प्राप्त करने के लिए दिन-रात काम कर रहे हैं। साथ ही वे मानवता की रक्षा करते हुए, राष्ट्र की सेवा करने में भी खुश हैं।

यात्रा

सभी प्रकार की गैर-जरूरी यात्रा से बचना बहुत महत्वपूर्ण है। अधिकांश कोविद-19 पॉजिटिव केस बाहर से आते हैं, जो विदेश यात्रा करते समय विदेश से संक्रमण साथ लाने वाले व्यक्ति के संपर्क में आने वाले अन्य लोगों तक संक्रमण पहुंचने का कारण बनता है। फोमाइट्स खांसने या छींकने आदि के दौरान नाक-मुंह आदि से निकलने वाले झाग या थूक के कतरे हैं जिनसे संक्रमण फैलने की आशंका होती है।

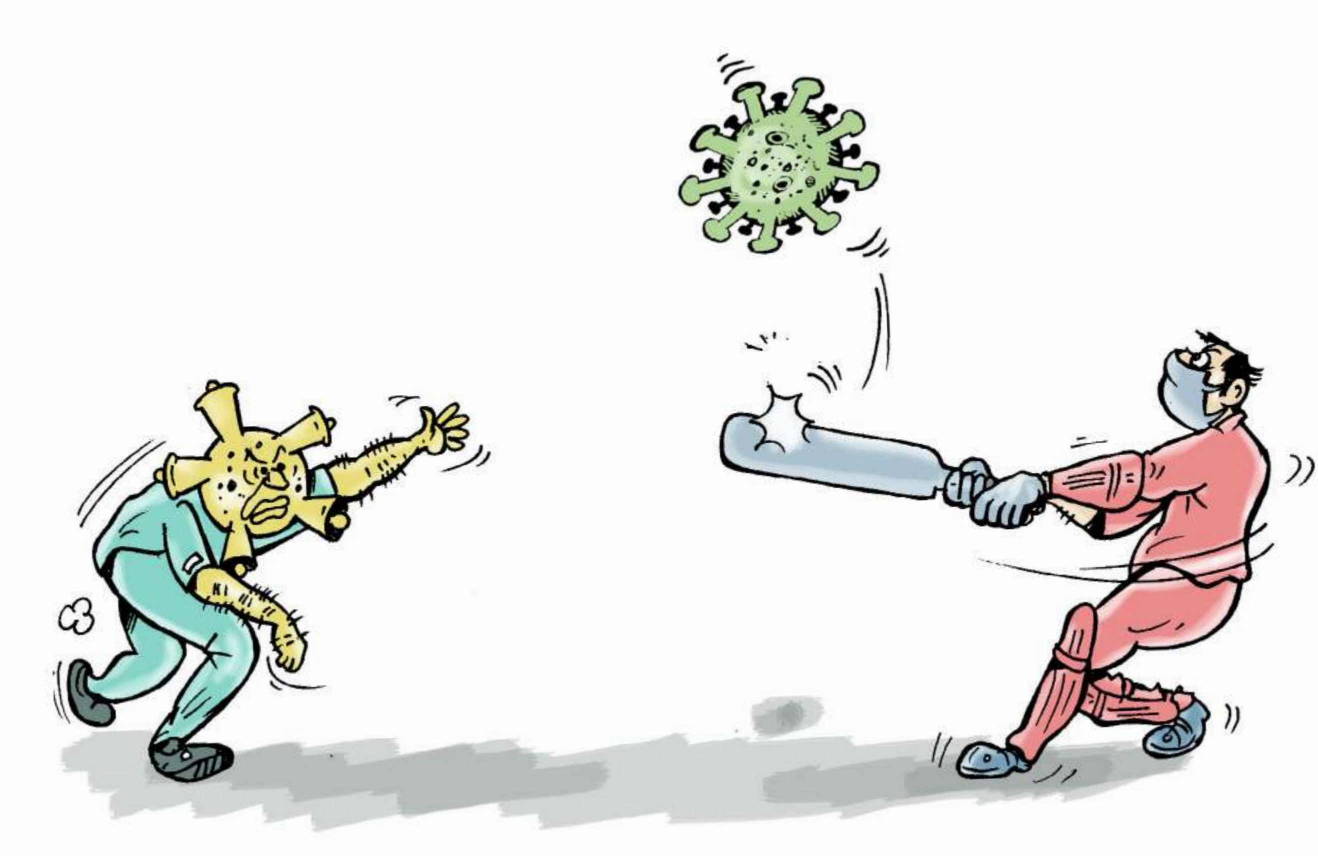
सार्वजनिक परिवहन प्रणाली और सार्वजनिक स्थानों से दूर रहना संक्रमण की आशंका से बचने के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। यदि यात्रा करना जरूरी हो तो व्यक्ति को पूरा समय अपने नाक और मुंह को मास्क से ढंकना चाहिए और अल्कोहल-आधारित हैंड सेनिटाइज़र साथ ले जाना चाहिए ताकि संक्रमण की आशंका वाली सतह के स्पर्श के बाद हाथ ठीक से साफ़ किए जा सकें।

K

Knowledge

ज्ञान

ज्ञान देता है सामना करने की शक्ति



कोविद-19 को जानें

जैसा कि हम जानते हैं, विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने अपनी वेबसाइट पर विषाणु के बारे में सामान्य जानकारी सुलभ की है और इस जानकारी को विभिन्न मीडिया और व्हाट्सएप जैसे संचार प्लेटफार्मों आदि के माध्यम से प्रसारित करने की कोशिश कर रहा है। व्यावहारिक रूप से प्रत्येक व्यक्ति के लिए विषाणु के बारे में बुनियादी ज्ञान होना और उनके निकट और प्रियजनों के बीच इस ज्ञान का प्रसार महत्वपूर्ण है।

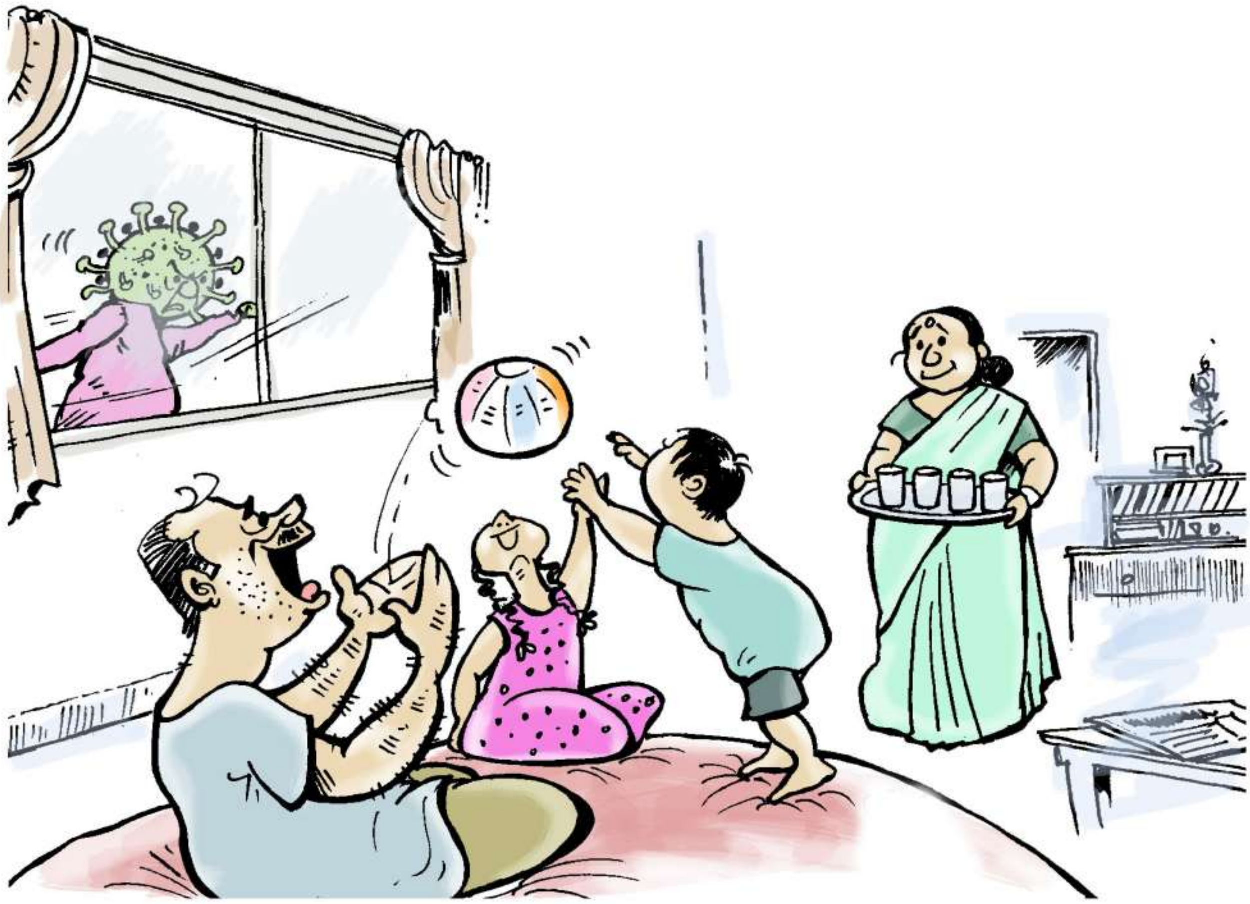
भारत सरकार ने कोविद-19 की जानकारी सुलभ करने के लिए कोविद-ज्ञान नाम का एक वैज्ञानिक इंटरनेट पोर्टल लॉन्च किया। यह वेबसाइट कोविद-19 प्रकोप के जवाब में संसाधनों के संग्रह को एक साथ लाने के लिए एक धुरी का कार्य करती है। ये संसाधन भारत में सार्वजनिक संसाधनों से समर्थित अनुसंधान संस्थानों और संबंधित उद्यमों द्वारा उत्पन्न किए गए हैं। यह जानकारी रोग की सर्वोत्तम वैज्ञानिक समझ पर आधारित है।

L

Life

जीवन

महामारी का जीवन शैली पर प्रभाव



लॉकडाउन या पूर्णबंदी

बीमारी की गंभीरता और इसके संक्रमण की बढ़ती दर के कारण विभिन्न देशों में राष्ट्रीय लॉकडाउन किया गया है। यह एक संकटकालीन व्यवस्था (प्रोटोकॉल) के रूप में किया जाता है जो लोगों को अपने निर्धारित क्षेत्र से बाहर जाने से रोकती है। पूर्ण लॉकडाउन का मतलब है कि हरेक व्यक्ति को वहीं रहना है जहां वह है और उस भवन या निर्धारित क्षेत्र से बाहर नहीं निकलना है। यह व्यवस्था आमतौर पर आवश्यक वस्तुओं, किराने की दुकानों, फार्मेसियों और बैंकों को लोगों की सेवा जारी रखने की अनुमति देती है। सभी गैर-जरूरी गतिविधियां पूरी अवधि के लिए बंद रहती हैं। भारत में, शुरू में 21 दिनों के लिए लॉकडाउन किया गया था, जिसे बाद में 19 दिन और बढ़ा दिया गया, यानी पूरी तरह से 40 दिनों के लिए।

WWW

M

Misconceptions

गलतफहमी

भ्रांतियों से बढ़ती आशंका

भ्रांतियां

कुछ भ्रांतियां हैं जिन्हें दूर करना आवश्यक है, जैसे कि मौसम का कोरोना विषाणु के प्रसार के साथ कोई संबंध है या नहीं है; यह अभी तक साबित नहीं हुआ है कि विषाणु जानवरों या मच्छर आदि कीड़ों के माध्यम से फैलता है; गर्म पानी पीने या गर्म पानी से स्नान से यह नियंत्रित होता है या नहीं ; हाथ सुखाने वाले ड्रायर से, शराब या क्लोरीन से, किसी एंटीबायोटिक दवा या लहसुन से विषाणु नष्ट या बेअसर होता है या नहीं।

एन 95 मास्क का उपयोग जनता के लिए आवश्यक नहीं है। यह स्वास्थ्य देखभाल में लगे कर्मियों और डॉक्टरों के लिए आवश्यक है जो कोरोना विषाणु के उपचार में शामिल हैं। डब्ल्यूएचओ मास्क पहनने की सलाह तभी देता है अगर किसी व्यक्ति में कोविद-19 के लक्षण (विशेष रूप से खांसी) हैं। वास्तव में, चिकित्सा मास्क का तर्कसंगत उपयोग महत्वपूर्ण है खासकर कीमती और दुर्लभ संसाधनों के अनावश्यक अपव्यय और मास्क के दुरुपयोग से बचने की जरूरत है।

गलत विश्वास

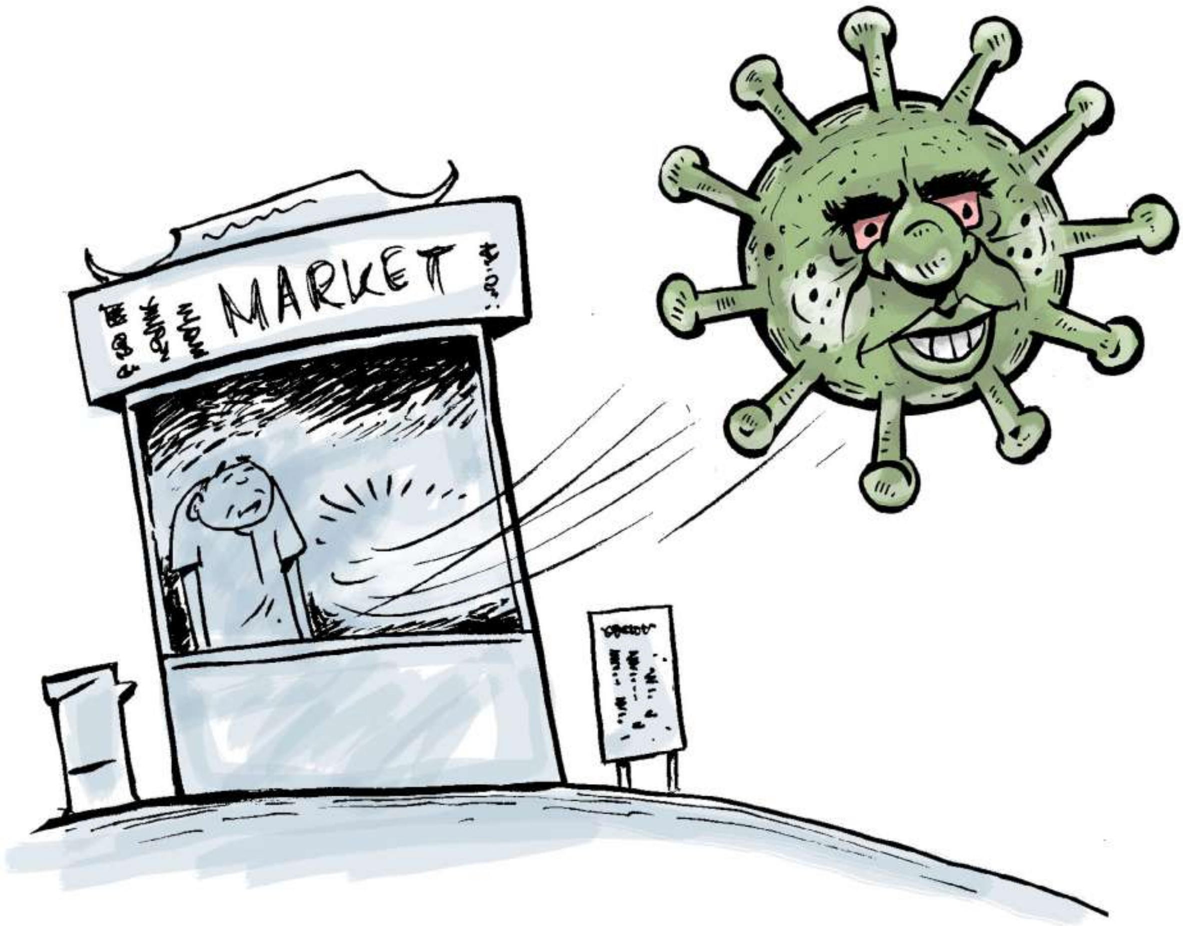
कुछ लोग संभवतः अपनी परवरिश और सांस्कृतिक धारणाओं के चलते सोचते हैं कि विषाणु से उन्हें संक्रमण नहीं होगा और वे स्वास्थ्य स्वच्छता और लॉकडाउन के नियमों की परवाह नहीं करते; उन्हें समय-समय पर अधिकारियों द्वारा जारी दिशानिर्देशों और परामर्श का पालन करने के लिए शिक्षित और प्रेरित करने की आवश्यकता है, विशेष रूप से वर्तमान संकट के दौरान, अपनी सुरक्षा और समाज हित में भी उनमें वैज्ञानिक सोच आवश्यक हैं।

N

Naming

नामकरण

डब्लूएचओ ने विषाणु के नए नाम, पैमाने और प्रकृति को पहचाना



नए नाम, पैमाने और प्रकृति को पहचाना

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लूएचओ) ने 11 फरवरी, 2020 को इस नई बीमारी के नाम के रूप में “कोविद-19” (इसे पहले 2019 नोवेल कोरोना विषाणु के रूप में जाना जाता था) की घोषणा की थी, यह घोषणा पहले विश्व पशु स्वास्थ्य संगठन (ओआईई) और संयुक्त राष्ट्र खाद्य और कृषि संगठन (एफएओ) के साथ विकसित किए गए दिशा-निर्देशों के अनुरूप की गई। यह नया विषाणु और इससे होने वाली बीमारी दिसंबर 2019 में चीन के वुहान में फैलने से पहले अज्ञात थे। ऐसा माना जाता है कि दिसंबर 2019 में वुहान के हुआनान सीफूड मार्केट में कोई व्यक्ति विषाणु ग्रस्त किसी जानवर से संक्रमित हुआ ।

O

Ominous Age

खतरे वाली आयु

कमजोर आयु वर्ग

वृद्ध और बच्चे

एक विशेष आयु के लोगों के कोविद-19 से पीड़ित होने की ज्यादा आशंका रहती है। अभी विशेषज्ञ इसे समझने के दौर से गुजर रहे हैं कि कोविद-19 इन्हें कैसे प्रभावित करता है, बुजुर्ग व्यक्तियों और पहले से मौजूद बीमारियों (जैसे उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, फेफड़े की बीमारी, कैंसर या मधुमेह) वाले लोगों में कोविद-19 संक्रमण से दूसरों की तुलना में अधिक गंभीर बीमारी विकसित होती है। कुछ देशों - जैसे चीन, ब्रिटेन आदि में - बच्चे भी इस घातक विषाणु के प्रति संवेदनशील देखे गए हैं।

P

Protection

बचाव

विषाणु के हमले से बचाव और रोकथाम

महामारी

डब्ल्यूएचओ ने 11 मार्च, 2020 को आकलन के आधार पर मीडिया ब्रीफिंग में कोविद-19 को महामारी के रूप में वर्णित किया। उस दिन इस महामारी को वैश्विक महामारी मान लिया गया। यह शब्द घातक बीमारी की रोकथाम की व्यापक जरूरत को दर्शाता है।

पीपीई

संक्रमण की रोकथाम और नियंत्रण के उपायों में हाथों की स्वच्छता, व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) और अपशिष्ट प्रबंधन व्यवस्था शामिल हैं। पीपीई में ऐसी पोशाक शामिल होती हैं जिन्हें स्वास्थ्य कर्मियों या अन्य लोगों को संक्रमण से बचाने के लिए पहनना होता है। इनमें आमतौर पर दस्ताने, मास्क और गाउन शामिल होते हैं। ये मूल निर्धारित आवश्यकताएं और सावधानियां खासकर फ्रंटलाइन स्वास्थ्य कर्मियों के लिए हैं।

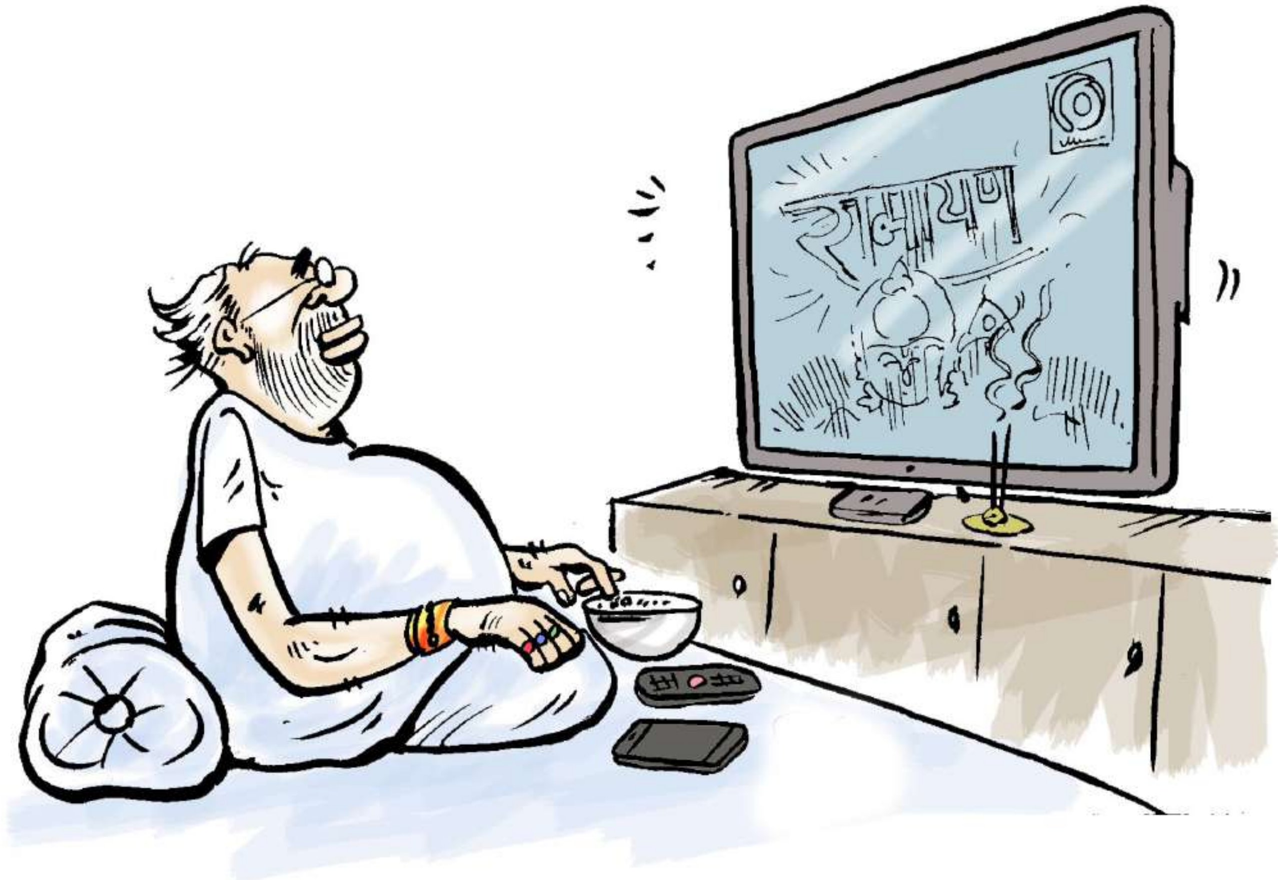
WWW

Q

Quiet and Quit

शांति ही मुक्ति

सरल मंत्र, विषाणु की विदाई तक शांत रहें



संगरोध या क्वारेंटाइन

जिन लोगों को कोरोनो विषाणु संक्रमण हो गया है और जिन्हें कोविद-19 का खतरा है, उन्हें स्व-संगरोध या क्वारेंटाइन का पालन करना चाहिए। संगरोध खुद को समाज और लोगों से अलग करने के लिए है जिससे विषाणु का प्रसार रुक सकता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि स्व-संगरोध 14 दिनों तक रहना चाहिए। जो लोग हाल ही में यात्रा करके आए हैं या किसी संक्रमित व्यक्ति से जाने-अनजाने में मिले हैं, उन्हें किसी भी स्थिति में खुद को अन्य सभी से अलग रखना चाहिए, परिवार के अन्य सदस्यों से कम से कम छह फुट दूर रहना, स्वच्छता बनाए रखना और तौलिए या बर्तन साझा नहीं करना जरूरी हैं। संगरोध अवधि समाप्त हो जाने के बाद, ऐसे व्यक्ति सामान्य स्थिति में आने के लिए डॉक्टर के निर्देशों का पालन करें।

Risk and Response

जोखिम और प्रयास

जमीनी स्तर तक पहुँचना

R

जोखिम संचार और सामुदायिक संपर्क

कोविद-19 तैयारी और निपटान की प्रक्रिया जोखिम संचार, सामुदायिक संपर्क कर्मचारियों और राष्ट्रीय स्वास्थ्य अधिकारियों के साथ काम करने वाले उत्तरदाताओं, और अन्य भागीदारों की तैयारी और कार्रवाई के लिए मार्गदर्शिका बनाई गई है। इस योजना का कोविद-19 के प्रारंभिक दौर में व्यक्तियों, परिवारों और सार्वजनिक स्वास्थ्य को तैयार करने और लोगों के बचाव में मदद करने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। इससे समुदायों, स्थानीय भागीदारों और अन्य हितधारकों के साथ आकर्षक रूप से जनता के साथ प्रभावी ढंग से संवाद करने के लिए एक प्रभावी कार्य योजना की निगरानी की जाती है।

वर्तमान संकट के चलते राष्ट्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संचार परिषद् ने कोविद-19 पर केंद्रित राष्ट्रीय स्तर पर स्वास्थ्य और जोखिम संचार पर एक समन्वित व्यापक कार्यक्रम शुरू किया है। समाज के सभी वर्गों तक पहुंचने के लिए जागरूकता और आउटरीच के तहत बनाए गए कार्यक्रमों और गतिविधियों की एक विस्तृत शृंखला में प्रिंट, इलेक्ट्रॉनिक, डिजिटल, लोक संचार और इंटरैक्टिव मीडिया को शामिल किया गया है।

Sight and Fight

पहचान और प्रहार

S

स्थिति पर लगातार नजर रखने से मिल सकती है मदद

लक्षण

कोविद-19 के सबसे आम लक्षण बुखार, थकान और सूखी खांसी हैं। कुछ रोगियों में दर्द, नाक बंद होने, नाक बहने, गले में खराश या दस्त भी हो सकते हैं। ये लक्षण आमतौर पर हल्के होते हैं और धीरे-धीरे बढ़ते हैं। कभी-कभी संक्रमित व्यक्ति में कोई भी लक्षण विकसित नहीं होता। कोविद-19 संक्रमण वाले हर छह में से आमतौर पर एक व्यक्ति गंभीर रूप से बीमार होता है और उसे सांस लेने में कठिनाई होती है।

शक्ति

विषाणु के कारण मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को पहुंचे सदमे से बाहर लाने के लिए, लोगों को मानसिक मजबूती की आवश्यकता होती है। इससे उनकी सेहत में स्थिरता आएगी और इस महामारी के दौरान सही निर्णय लेने में मदद मिलेगी।

T

Testing Trends

परीक्षण प्रक्रिया

ग्राफ को सपाट करने के वैश्विक प्रयास

ट्रैक, ट्रेस और टेस्ट

संक्रमित जगह और संक्रमित लोगों का पता लगाने और जांच करके आसानी से इस नए कोरोना विषाणु के प्रसार का पता लगाने और प्रसार रोकने का काम ट्रैक, ट्रेस और परीक्षण की इस उत्कृष्ट शृंखला के माध्यम से किया जा सकता है। इसमें अधिक से अधिक परीक्षण पर जोर दिया है; लेकिन परीक्षण से पहले संक्रमित लोगों के संपर्क में आए लोगों को ट्रैक करने और ट्रेस करने का बहुत महत्व है।

हाल ही में भारत सरकार के विज्ञान और प्रौद्योगिकी विभाग के तहत एक राष्ट्रीय महत्व के संस्थान श्री चित्रा तिरुनल इंस्टीट्यूट फॉर मेडिकल साइंसेज एंड टेक्नालॉजी, त्रिवेंद्रम ने एक नैदानिक परीक्षण किट विकसित की है जो कम लागत पर दो घंटे में कोविद-19 संक्रमण की पुष्टि कर सकती है।

U

Understanding Stress

तनाव को समझना

प्रकोप से उपजा है जबरदस्त तनाव

समय का सदुपयोग करना

बहुत अधिक तनाव से शरीर में कोर्टिसोल नामक हार्मोन बनता है, जो निकट परिवेश से मानव के जुड़ाव की प्रक्रिया को बाधित करता है और व्यक्ति को संक्रमण के प्रति अतिसंवेदनशील बनाता है; इससे लोग लगातार चिंतित महसूस करने लगते हैं। तनाव को दूर करने का सबसे अच्छा तरीका ध्यान है, यह तंत्रिकाओं को शांत करने की जांची-परखी तरकीब है। तनाव को समय के सदुपयोग से भी घटाया जा सकता है।

गमलों की देखभाल, शतरंज, ताश या किताबें पढ़ने आदि तथा घर में रहते हुए पूरे किए जा सकने वाले शौक खुद को व्यस्त रखने का बेहतरीन तरीका हो सकते हैं।

V

Venture

उद्यम

रामबाण दवा और वैक्सीन की तलाश में

टीकाकरण

आज तक, कोविद-19 को रोकने या इसका इलाज करने के लिए कोई टीका और कोई जाँची-परखी एंटीवायरल दवा नहीं है। हालांकि, प्रभावित लोगों को लक्षणों से राहत पाने के लिए कुछ दवाएं दी जा रही हैं। गंभीर बीमारी वाले लोगों को अस्पताल में भर्ती होना चाहिए। अधिकांश रोगी राहत देने वाली दवाओं से ठीक हो जाते हैं। संभावित टीकों और कुछ विशिष्ट दवा उपचारों का विधिवत परीक्षण किया जा रहा है।

वेंटिलेशन

किसी भी तरह की हेल्थकेयर प्रणाली में वेंटिलेशन (श्वसन सहायता) एक आपातकालीन साधन है। जब तक वैक्सीन उपलब्ध नहीं हो जाती या संकट खत्म नहीं हो जाता, तब तक जटिल कोविद-19 मामलों के लिए पर्याप्त जीवन सहायक प्रणाली वाली सुरक्षित व्यवस्था जरूरी है। भारत में अब तक जटिल मामलों की कम संख्या को देखते हुए चिकित्सा तैयारियां पर्याप्त लगती हैं। पर्याप्त जीवन सहायक सुविधाओं के साथ व्यवस्था को बेहतर बनाने और बढ़ाने के प्रयास जारी हैं।

विज्ञान और प्रौद्योगिकी विभाग के तहत एसईआरबी, ने इस दिशा में नवीन तकनीकी और फार्मास्युटिकल व्यवस्था के विकास और सहायता की पहल की है।

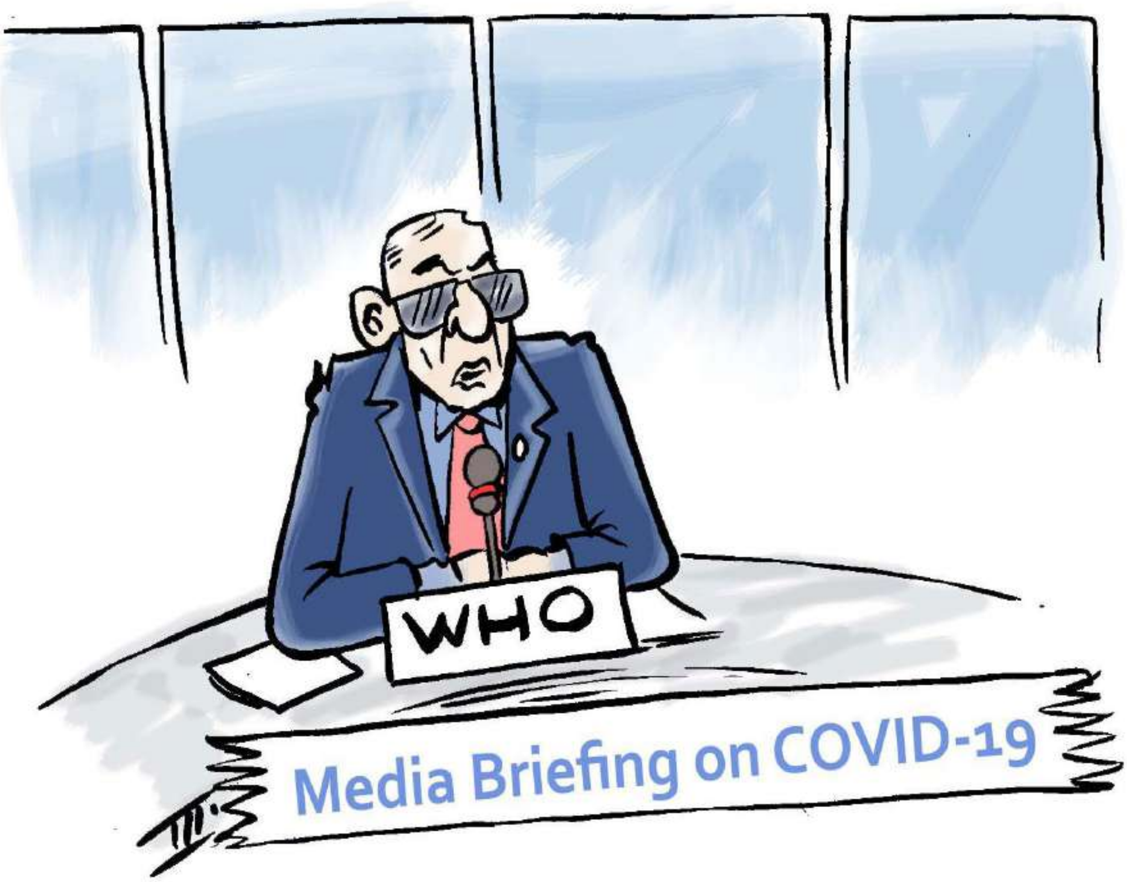
www

W

WHO for COVID-19

कोविद-19 हेतु वि स्वा सं

महामारी के मुकाबले में सहायक विश्व स्वास्थ्य संगठन डब्ल्यूएचओ



डब्ल्यूएचओ

डब्ल्यूएचओ विश्व स्तर पर विषाणु के खिलाफ लड़ाई के संयोजन में अग्रणी है। नैदानिक निष्कर्ष उपलब्ध होते ही यह संबंधित स्तरों पर अद्यतन जानकारी प्रदान करता है। डब्ल्यूएचओ की प्राथमिक भूमिका संयुक्त राष्ट्र प्रणाली के तहत अंतर्राष्ट्रीय स्वास्थ्य गतिविधियों को निर्देशित और समन्वित करने की है। इसके मुख्य कार्य क्षेत्र में स्वास्थ्य प्रणालियाँ; जीवन मार्ग के माध्यम से स्वास्थ्य; गैर-संचारी और संचारी रोग; तैयारी, निगरानी और निपटान; तथा कॉर्पोरेट सेवाएं। 194 सदस्य राष्ट्रों के साथ, छह क्षेत्रों में और 150 से अधिक कार्यालयों से काम करते हुए, डब्ल्यूएचओ वैश्विक स्वास्थ्य संकट को दूर करने में मदद करने के लिए समय पर और सटीक जानकारी देने और तालमेल के लिए जिम्मेदार है।

X

Xenodochy

भेदभाव

व्यवहार परिवर्तन

ज़ेनोफ़ोबिया

दुनिया भर के लोगों में विदेशी लोगों के प्रति भेदभाव करने का चलन (ज़ेनोफ़ोबिया) बढ़ता देखा गया है। महत्वपूर्ण बात यह है कि यह परिवर्तन कुछ खास लोगों पर लक्षित है। ऐसे में जब दुनिया अभूतपूर्व संकट का सामना कर रही है इस मौखिक ज़ेनोफ़ोबिया का प्रभाव विशेष रूप से तेज हो गया है।

Yoga and Fitness

योग और फिटनेस

शारीरिक और मानसिक ऊर्जा है जरूरी

तनाव प्रबंधन के लिए योग

अनिश्चितता, नियंत्रण की कमी और जानकारी की कमी, तनाव के प्राथमिक कारण हैं। कोरोना विषाणु के कारण, सामाजिक और शारीरिक अलगाव दिनचर्या में व्यवधान और समाधान रणनीतियों तक कम पहुंच, आदि के कारण कोरोना विषाणु के इस दौर में, हम तनाव से बचने के लिए क्या कर सकते हैं? योग एक तनाव प्रबंधन साधन है जिसे हम घर बैठे कर सकते हैं। कुछ गतिविधियों के विपरीत, लोग कम या बिना उपकरण वाले छोटे स्थान में भी योग-अभ्यास कर सकते हैं। हम अपने दम पर, या मार्गदर्शन के साथ योग अभ्यास कर सकते हैं।

Z

Zap

प्रहार

उद्गम जानवरों में है, तलाश जारी है

ज़ूनोटिक

ज़ूनोटिक रोग (जिसे ज़ूनोस भी कहा जाता है) जानवरों और लोगों के बीच फैलने वाले कीटाणुओं के कारण होता है। कोरोना विषाणु का मूल ज़ूनोस को माना जाता है। प्रकृति में ज़ूनोटिक संक्रमण को बनाए रखने में पशु एक आवश्यक भूमिका निभाते हैं। ज़ूनोस बैक्टीरियल, वायरल या परजीवी या अपरंपरागत एजेंट हो सकते हैं। ये रोगाणु मनुष्यों और जानवरों में विभिन्न प्रकार की बीमारियों का कारण बन सकते हैं, जिनमें हल्के से लेकर गंभीर बीमारी और यहां तक कि मृत्यु भी शामिल है। पशु कभी-कभी स्वस्थ दिखाई दे सकते हैं जब वे ऐसे रोगाणु के वाहक भी हों जो कि ज़ूनोटिक बीमारी के अनुसार लोगों को बीमार कर सकते हैं।

कोविद-19 के प्रकोप के दौरान

क्या करें और क्या न करें

Avoid gathering & crowd
भीड़ और इकटठा होना

Beware of fake news and misinformation
फर्जी खबरों और गलत सूचना से सावधान रहें

Cover the cough and sneeze
खांसी और छींक को कवर करें

Go to hospital, only if advised
अस्पताल तभी जाएँ, जब सलाह दी जाए

Download Aarogya Setu App
आरोग्यसेतु ऐप डाउनलोड करें

Hygiene helps
स्वच्छता बहुत उपयोगी है

Encourage frontline warriors
फ्रंटलाइन योद्धाओं को प्रोत्साहित करें

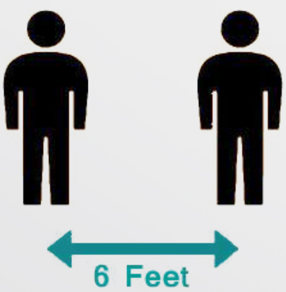
Immune to get rid of infection
संक्रमण से छुटकारा पाने के लिए इम्यून रहें

Fight with patience
धैर्य पूर्वक लड़ें

Join your hands to support govt.
सरकार का समर्थन करने के लिए हाथ बढ़ाएं

K now the symptoms
लक्षणों को जानें

L ove yourself and family first
पहले खुद से और परिवार से प्यार करें



M aintain at least 6 feet distance
कम से कम 6 फुट की दूरी बनाए रखे

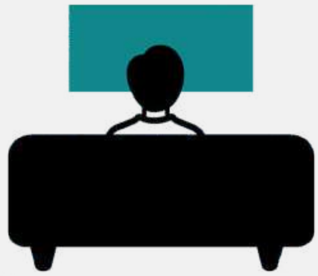
N ever visit anyone unnecessarily
किसी से अनावश्यक रूप से न मिलें

O ld people need extra care
वृद्ध लोगों को अतिरिक्त देखभाल की आवश्यकता है

P rotect your eyes, nose and mouth
अपनी आंखों, नाक और मुंह की रक्षा करें

Q uarantine yourself
खुद को क्वारेंटाइन (संगरोध) करें

R educe consumption of alcohol and tobacco
शराब और तंबाकू के सेवन से बचें



Stay at home
घर पर रहें

Travels should be avoided
यात्रा से बचें

Update yourself on latest trend
नवीनतम रुझानों के बारे में अपडेट रहें

Volunteer to help needy
जरूरतमंदों की स्वैच्छा से मदद करे

Wash hands and sanitize it frequently
बार-बार हाथ धोएं और सेनिटाइज़ करें

Xenophobic attitude does not help
जीनोफोबिक रवैया मदद नहीं करता

Yoga can help
योग मदद कर सकता है

Zeal and zest can win over
उत्साह और तत्परता से लड़ाई जीत सकते हैं

References

Aarogya Setu mobile app. (2020). MyGov.in. https://www.mygov.in/aarogya-setu-app/

Advice for public. (2020, March 31). WHO | World Health Organization. https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

Awareness on COVID-19. (n.d.). MoHFW | Home. https://www.mohfw.gov.in

Boosting your immune system against coronavirus: How to minimize the risk of infection? (2020, April 14). Narayana Health Care. https://www.narayanahealth.org/blog/boost-immune-system-against-coronavirus-covid-19-infection/

Coronavirus. (2020, January 10). WHO | World Health Organization. https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1

(n.d.). COVID Gyan | COVID Response Resource India. https://www.covid-gyan.in

COVID-19 bulletin (English) | Home. (n.d.). Vigyan Prasar Science Portal. https://vigyanprasar.gov.in/covid19-bulletin/

COVID-19 INDIA (Data source MoHFW). (n.d.). Open Government Data (OGD) Platform India. https://data.gov.in/major-indicator/covid-19-india-data-source-mohfw

COVID-19 Updates. (n.d.). MoHFW | Home. https://www.mohfw.gov.in

Detail Question and Answers on COVID-19 for Public. (2020). MoHFW. https://www.mohfw.gov.in/pdf/FAQ.pdf

Development of Covid-19 diagnostic test kit. (n.d.). Sree Chitra Tirunal Institute for Medical Sciences and Technology, Trivandrum (SCTIMST). https://www.sctimst.ac.in

Dr Anamika Ray Memorial Trust. (2020, April). Check The Fact: Let's fight Infodemic. armt. https://armt.in/infodemic

Everything you need to know about washing your hands to protect against coronavirus (COVID-19). (2020, March 23). UNICEF. https://www.unicef.org/georgia/stories/everything-you-need-know-about-washing-your-hands-protect-against-coronavirus-covid-19

Maragakis, L. L. (n.d.). Coronavirus, social and physical distancing and self-quarantine. Johns Hopkins Medicine, based in Baltimore, Maryland. https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-social-distancing-and-self-quarantine

Naming the coronavirus disease (COVID-19) and the virus that causes it. (2020, February 11). WHO | World Health Organization. https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-(covid-2019)-and-the-virus-that-causes-it

National Portal of India. (n.d.). National Portal of India. https://www.india.gov.in/news_lists?a932265213

NIMH » men and depression. (n.d.). NIMH » Home. https://www.nimh.nih.gov/health/publications/men-and-depression/index.shtml

Personal protective equipment. (n.d.). World Health Organization. https://www9.who.int/medical_devices/meddev_ppe/en/

PIB fact Check. (n.d.). Press Information Bureau. Retrieved April 21, 2020, from https://pib.gov.in/factcheck.aspx

Risk communication and community engagement (RCCE) Action plan guidance COVID-19 preparedness and response. (2020, March 16). WHO | World Health Organization. https://www.who.int/publications-detail/risk-communication-and-community-engagement-(rcce)-action-plan-guidance

Singh, A. K., & Singh, A. (2020, March 26). Chloroquine and hydroxychloroquine in the treatment of COVID-19 with or without diabetes: A systematic search and a narrative review with a special reference to India and other developing countries. PubMed Central (PMC). https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7102587/

Statement on the second Meeting of the International health regulations (2005) emergency committee regarding the outbreak of novel coronavirus (2019-nCoV). (2020, January 30). WHO | World Health Organization. https://www.who.int/

Updated WHO recommendations for international traffic in relation to COVID-19 outbreak. (2020, February 29). WHO | World Health Organization. https://www.who.int/news-room/articles-detail/updated-who-recommendations-for-international-traffic-in-relation-to-covid-19-outbreak

Wood, J. (2020., April 16). Coronavirus – here's what public health advice says on how to protect yourself. World Economic Forum. https://www.weforum.org/agenda/2020/03/coronavirus-covid-19-advice-health-virus-disease/

Zoonotic diseases. (2020, February 19). https://www.cdc.gov/onehealth/basics/zoonotic-diseases.html

कोविद कथा

जन जागरूकता के लिए एक मल्टीमीडिया गाइड

संकल्पना
डॉ. मनोज कुमार पटैरिया
प्रमुख और वैज्ञानिक 'जी'
राष्ट्रीय विज्ञान एवं प्रोद्योगिकी संचार परिषद्
विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग, भारत सरकार, नई दिल्ली

समन्वय
डॉ. पम्पोश कुमार
वैज्ञानिक 'एफ'
राष्ट्रीय विज्ञान एवं प्रोद्योगिकी संचार परिषद्
विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग, भारत सरकार, नई दिल्ली

निर्माण
डॉ. अंकुरण दत्ता
एसोसिएट प्रोफेसर और प्रमुख
जन संचार और पत्रकारिता विभाग, गौहाटी विश्वविद्यालय, गुवाहाटी
और मैनेजिंग ट्रस्टी, एआरएमटी

संपादन
डॉ. अनूपलाहकर गोस्वामी
सहायक प्रोफेसर
जन संचार और पत्रकारिता विभाग, गौहाटी विश्वविद्यालय, गुवाहाटी

श्री राजा दास
शोध सहायक
डॉ. अनामिका रे मेमोरियल ट्रस्ट, गुवाहाटी

अनुवाद
श्री तरुण कुमार जैन
वैज्ञानिक दृष्टिकोण

डिज़ाइन
डॉ. संजीव बोरा
ग्राफिक्स और लेआउट
sanjibbora.com

श्री नितुपर्णा राजबंगशी
कार्टून, साइंटून
cartoonistnituparna.org

प्रकाशक
राष्ट्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संचार परिषद् (NCSTC)
विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग (डीएसटी), भारत सरकार
प्रौद्योगिकी भवन, न्यू महरौली मार्ग, नई दिल्ली -110016, भारत
dst.gov.in; mkp@nic.in; + 91-11-26523577

डॉ. अनामिका रे मेमोरियल ट्रस्ट (ARMT)
ए 1, दूसरी मंजिल, ब्लॉक- सी, एसआरडी लक्ष्मी निवास
शंकरदेव नगर परिसर, उत्तर जलुकबरी, गुवाहाटी -781014, असम, भारत
armt.in; dranamikaraymemorialtrust@gmail.com; + 91-9864156550

यह प्रकाशन वाई एट्रीब्यूशन - शेयर अलाइक 4.0 लाइसेंस के तहत क्रिएटिव कॉमन्स के द्वारा उपलब्ध कराया गया है।

अस्वीकरण: वेब लिंक और वीडियो ओपन एक्सेस एट्रिब्यूशन के तहत कोविद-19 पर गहन ज्ञान प्रदान करने के लिए जोड़े गए हैं। यद्यपि इनकी प्रामाणिकता और सामग्री के तथ्यों की जाँच में अत्यंत सावधानी बरती गई है, प्रकाशन टीम और प्रकाशक किसी अनदेखी के लिए जिम्मेदार नहीं हैं।

कोविद कथा

जन जागरूकता के लिए एक मल्टीमीडिया गाइड

ISBN 978-81-933588-8-7