

COVID- 19 कोरोना वाईरस महामारी पर प्रतिक्रिया

अपने सवालों के जवाब

लेखिका:- राधा सुखानी एमबीबीएस, एमएड, शिकागो, यू.एस.ए.

वेबसाइट -www.foodlifestylebalance.com

(नोट: कोरोना वायरस (COVID-19) रोग एक गंभीर वैश्विक महामारी बन गया है। पिछले एक महीने में, दोस्तों और परिवार ने मुझसे COVID-19 कोरोना वायरस रोग के वर्तमान प्रकोप से संबंधित कई सवाल पूछे। इनमें से कुछ सवालों के जवाब देने का यहां प्रयास किया गया है।)

प्रश्न सूची

1. COVID-19 (विषाणु) संक्रमण क्या है, और यह क्या कर सकता है?
2. दुनिया भर में COVID-19 इतनी तेजी से क्यों फैल रहा है?
3. कोरोना वायरस COVID-19 कहां से आया?
4. कोरोना वायरस COVID-19 की बीमारी दुनिया के लिए एक चुनौतीपूर्ण महामारी क्यों बन गई है?
5. किसी देश में COVID-19 कोरोना वायरस बीमारी कैसे शुरू होती और फैलती है?
6. किसी देश में COVID-19 कोरोना वायरस बीमारी के प्रसार को नियंत्रित करने के लिए क्या महत्वपूर्ण है?
7. कोरोना वायरस COVID-19 बीमारी के प्रसार को नियंत्रित करने के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की क्या सिफारिशें हैं?
8. क्या कोई व्यक्ति रोग का कोई लक्षण नहीं होने के साथ-साथ वायरस से संक्रमण हो सकता है, और फिर भी यह बीमारी दूसरों तक फैल सकती है? वो वायरस का मूक वाहक बन सकता है?
9. कोरोना वायरस COVID-19 बीमारी के प्रसार को रोकने के लिए भारत सरकार किस रणनीति का उपयोग कर रही है?
10. कोरोना वायरस COVID-19 का परीक्षण किसके लिए किया जाना चाहिए? क्या अस्पतालों में सुरक्षित जगह पर आने-जाने का चेक-अप है?

11. जब किसी को COVID-19 वायरल बीमारी होती है, तो क्या अलग संभावनाएं होती हैं?
12. किस तरह के व्यक्तियों को कृत्रिम वेंटिलेशन की आवश्यकता वाले गंभीर निमोनिया का ज्यादा जोखिम होगा और मृत्यु का अधिक जोखिम होगा?
13. किसी को कैसे पता चलेगा कि उसे COVID-19 वायरस रोग हो सकता है?
14. सामाजिक भेद, संगरोध और लॉकडाउन क्या है?
15. कोई स्वयं को और दूसरों को COVID-19 कोरोना वायरस रोग होने से कैसे बचा सकता है?
16. क्या सभी को फेस मास्क पहनना चाहिए? यदि हाँ, तो किस प्रकार का फेस मास्क और कब?
17. क्या क्लोरोक्वीन और हाइड्रोक्सीक्लोरोक्वीन जैसी एंटी-मलेरिया दवाएं COVID-19 वायरस के संक्रमण को रोकने और ठीक करने में मदद करती हैं? उसके खतरे क्या हैं?
18. क्या विटामिन C, COVID-19 कोरोना वायरस बीमारी को रोकने में मदद कर सकता है?
19. क्या गर्म पानी से स्नान, गर्म पानी पीना, या साँस से गर्म भाप लेना COVID-19 कोरोना वायरस को मार सकता है?
20. गर्मियों का उच्च तापमान COVID-19 वायरस को मारने और इस बीमारी की महामारी को समाप्त करने में मदद करेगा?
21. क्या गर्म हेअर ड्रायर और पराबैंगनी लैंप का उपयोग COVID-19 कोरोनावायरस को मार सकता है?
22. क्या क्लोरीन युक्त पानी से गार्गल और नेब्युलाइज़र द्वारा हाइड्रोजन पेरोक्साइड की साँस लेना जैसे मजबूत रसायन COVID-19 वायरस को मार सकते हैं?
23. कंक्रीट या धातु या लकड़ी या दरवाज़े का दस्ता, ताजे फल और सब्जियों से बनी सतहों पर COVID-19 कब तक रहता है? इनकी सफाई कैसे करें?
24. क्या आयुर्वेद और होम्योपैथी दवाएं COVID-19 वायरल बीमारी का इलाज कर सकती हैं?

25. कोरोना वायरस COVID -19 संक्रमण से लड़ने के लिए किस तरह के खाद्य और जीवन शैली में बदलाव से प्रतिरक्षा में सुधार करने में मदद मिल सकती है?

जवाब

1. COVID-19 (कोरोना) वायरस संक्रमण क्या है, और यह क्या कर सकता है?

उत्तर- वायरस बहुत छोटे जीव होते हैं जिन्हें केवल एक शक्तिशाली इलेक्ट्रॉन माइक्रोस्कोप द्वारा देखा जा सकता है। COVID-19 एक प्रकार का कोरोना वायरस है जो फ्लू जैसी बीमारियों का कारण बनता है। अन्य फ्लू वायरस की तुलना में, COVID-19 अधिक खतरनाक है। यह एक गंभीर बीमारी पैदा करता है जो आबादी में बहुत तेजी से फैलता है। 20% मामलों में, यह गंभीर निमोनिया का कारण बनता है जो जान लेवा हो सकता है। पिछले 20 वर्षों में हुए गंभीर कोरोना वायरस महामारी हैं:

- **वर्तमान कोरोना वायरस बीमारी जिसे COVID-19 रोग कहा जाता है-** 2019 में वुहान शहर, चीन में शुरू हुआ। 19 नंबर वर्तमान महामारी शुरू होने वाले वर्ष का प्रतिनिधित्व करता है, और COVID-19 कोरोना वायरस का सेक्षिप्त वैज्ञानिक नाम है।

- **एसएआरएस - SARS (गंभीर तीव्र श्वसन सिंड्रोम) वर्ष 2002/2003 में-** ग्वांगडोंग, चीन में शुरू हुआ और कई दक्षिण-पूर्व एशियाई देशों में फैल गया। वर्तमान महामारी के विपरीत, यह एक वैश्विक महामारी नहीं बन पाया।

- **एमईआरएस - MERS (मिडिल ईस्ट रेस्पिरेंटरी सिंड्रोम) वर्ष 2015 में-** सऊदी अरब में शुरू हुआ और महामारी नहीं बन पाया। पिछले कोरोना वायरस रोगों की तुलना में, COVID-19 नामक वर्तमान कोरोना वायरस बीमारी बहुत अधिक गंभीर है। यह दुगुनी रफतार (तेजी) से फैलता है और गंभीर निमोनिया का कारण बनता है, जो जीवन के लिए खतरा हो सकता है। COVID-19 कोरोना वायरस बीमारी से संक्रमित मामलों की संख्या कुछ ही दिनों में दोगुनी हो जाती है।

2. दुनिया भर में COVID-19 इतनी तेजी से क्यों फैल रहा है?

उत्तर- COVID -19 कोरोना वायरस रोग ऐसा अत्यधिक संक्रामक रोग है जो नाक और मुंह से बलगम (कफ) की बूंदों के माध्यम से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है। यह स्थिति चीन के वुहान शहर में शुरू हुई। 12 जनवरी, 2020 तक दो महीने से अधिक समय तक यह वुहान सिटी तक ही सीमित था। यह बीमारी 13 जनवरी के बाद तेजी से

विश्व स्तर पर फैल गई, जिससे अब एक वैश्विक महामारी बन गई है। 3 महीने के समय में, COVID-19 ने हजारों व्यक्तियों को संक्रमित किया है, जिससे दुनिया के 190 से अधिक देशों में कई लोग मारे गए हैं। जब कोई रोग तीव्र गति से कई देशों में फैलता है, तो उसे महामारी कहा जाता है। COVID-19 कोरोना वायरस के इतनी तेजी से फैलने और महामारी बनने के कई कारण हैं:

- **COVID-19 कोरोना वायरस अत्यधिक संक्रामक है** जो नाक और मुंह के स्राव की बूंदों से आबादी के बीच बहुत तेज़ी से फैलता है।
- **व्यस्त अंतर्राष्ट्रीय यातायात के साथ अत्यधिक गतिशील (मोबाइल) समाज**-पिछले दो दशकों में अवकाश और अंतर्राष्ट्रीय व्यापार यातायात दोनों में वृद्धि हुई है। चीन दुनिया में सबसे महत्वपूर्ण सक्रिय औद्योगिक फैक्ट्री है और व्यापारिक यात्रियों के लिए एक व्यस्त हलचल केंद्र है। सीमाओं के पार मानव गतिशीलता की तीव्र गति, COVID-19 कोरोना वायरस जैसे अत्यधिक संक्रामक वायरस के प्रसार के लिए एक आदर्श सेटिंग बनाता है। हवाई यात्रा के दौरान, यात्रियों में कोई सुरक्षित दूरी नहीं रख पाते और यह अत्यधिक संक्रामक COVID-19 कोरोना वायरस के प्रसार के लिए एक आदर्श सेटिंग बन जाता है।
- **कई दैनिक मानव संपर्क**- एक दिन के थोड़े समय में, एक आधुनिक शहर निवासी कई व्यक्तियों के साथ बातचीत कर सकता है। गतिविधि और संपर्क का यह स्तर COVID-19 कोरोना वायरस जैसे एक संक्रामक वायरस का तेजी से प्रसार में बढ़ावा देता है।
- **घनी आबादी वाले शहर**- संक्रामक रोग जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलते हैं, घनी आबादी वाले बड़े शहरों में होने की अधिक संभावना है। SARS और COVID-19 दोनों कोरोनोवायरस रोग चीन के बड़े, घनी आबादी वाले शहरों में शुरू हुए। वर्तमान में, COVID-19 कोरोनोवायरस के सबसे अधिक मामले स्पेन के मैड्रिड और यू.एस.ए. (अमरिका) के न्यू-यॉर्क जैसे बड़े शहरों में हो रहे हैं।

3. COVID -19 वायरस कहां से आया?

उत्तर - कोरोना COVID-19 एक प्रकार का वायरस है। कोरोना वायरस संचरण की श्रृंखला चमगादड़ के उड़ने से शुरू होती है जिसे कई प्रकार के कोरोनवीरस के लिए मुख्य स्रोत माना जाता है। चमगादड़ से, वायरस जंगली जानवरों में स्थानांतरित होता है। जंगली

जानवरों से, वायरस उन मनुष्यों में तबदिल होते हैं जो खाद्य पदार्थों के लिए इन जंगली जानवरों को पालते हैं और इन जानवरों को खाद्य बाजारों को बेचते हैं। चीन में, भोजन और स्वदेशी चीनी दवा के लिए जंगली जानवरों को संग्रहीत करना और बेचना एक आम बात है। अच्छे उदाहरण:

- **सार्स नामक 2002 की महामारी (गुआंगडोंग, चीन में उत्पन्न)** - इस के विषाणु खाद्य बाजारों में बिकने वाले सीविट बिल्लियों और रकून नामक जंगली कुत्ते में पाया गया।
- **वर्तमान 2019 की महामारी (चीन के वुहान शहर में उत्पन्न) से COVID-19 कोरोना वायरस** - इस वायरस का पता लगाने के लिए सैनिक और पेंगोलिन, एक जंगली जानवर (चीनी स्वदेशी चिकित्सा का मूल्यवान) का पता लगाया गया है। वर्तमान COVID-19 कोरोना वायरस संक्रमण की उत्पत्ति समुद्री भोजन में हुई है। वुहान शहर, चीन का बाजार।
- **MERS कोरोना वायरस नामक 2012 के महामारी (सऊदी अरब में उत्पन्न)** - संक्रमित ऊंटों में वायरस का पता चलता है।

इन कोरोनोवायरस महामारियों में से प्रत्येक में, वायरस की उत्पत्ति का पता पशु स्रोत से लगाया गया है। जब एक वायरस एक मेजबान प्रजाति से दूसरे प्रजाति पर स्थानांतरित होता है, तो यह आनुवंशिक परिवर्तन (जिसे उत्परिवर्तन कहा जाता है) से गुजरता है। अगली क्षमता की भविष्यवाणी करना महामारी विज्ञानियों के लिए एक महत्वपूर्ण चुनौती है। उपरोक्त तीन कोरोना वायरस महामारियों के बीच, वर्तमान COVID-19 अधिक गंभीर और अधिक संक्रामक हो गया है। यह लगभग 180 देशों में फैल गया है, दुनिया के हजारों लोगों को प्रभावित कर रहा है, और कई को मार रहा है।

पशु संरक्षण विशेषज्ञों का कहना है कि COVID-19 और SARS कोरोना वायरस महामारी, जो संभवतः चीन में जंगली जानवरों को बेचने वाले बाजारों में उत्पन्न हुई है, दुनिया के लिए वन्यजीव व्यापार को रोकने के लिए एक जागृत कॉल है। जंगली जानवर इन वायरस के लिए एक घर (मेजबान) हैं और इन जानवरों को मारने से वायरस मनुष्यों में वैक्लिपक घर खोजने के लिए मजबूर होते हैं।

4. COVID-19 कोरोना वायरस बीमारी दुनिया के लिए एक चुनौतीपूर्ण महामारी क्यों बन गई है?

उत्तर- COVID- 19 कोरोना वायरस मानव शरीर के लिए एक अज्ञात नए वायरस के रूपमें एक संक्रमण है। जब भी नए बैक्टीरिया या नए वायरस से संक्रमण होता है, तो अधिकांश मनुष्यों में इम्युनिटी नहीं होती, जो शरीर में वायरस से लड़ने की क्षमता है। COVID-19 कोरोना वायरस मानव के लिए एक नया वायरस है जिसके लिए कोई प्रतिरक्षा नहीं है, कोई टीका नहीं है, और कोई विशिष्ट उपचार नहीं है। COVID-19 कोरोना वायरस द्वारा उत्पन्न उपचार सीमा, तेजी से फैलने की अपनी क्षमता के साथ, इस महामारी से निपटने में दुनिया के लिए एक बड़ी चुनौती पेश की है।

COVID-19 कोरोना वायरस महामारी तेज गति से आगे बढ़ रही है। चीन के वुहान में इस बीमारी के होने के दो महीने के भीतर दुनिया भर में ऐसे मामलों की संख्या तेजी से बढ़ने लगी है। निम्नलिखित आंकड़े बीमारी के प्रसार की कठोरता पर एक अंतर्दृष्टि देते हैं:

केस की संख्या दुनिया भर में

DATE	NUMBER OF CASES WORLDWIDE
March 7	100,000
March 19	200,000
March 23	300,000
March 25	400,000

11 मार्च, 2020 को WHO के महानिदेशक ने COVID-19 कोरोना वायरस बीमारी को एक वैश्विक महामारी या महामारी घोषित किया। इस तारीख को, दुनिया के 114 देशों में 4,290 मौतों के साथ 118,000 पुष्ट मामले सामने आए थे। इनकी संख्या में कई गुना वृद्धि हुई है और खतरनाक संख्या में वृद्धि जारी है, जिससे लोगों की आवाजाही और वाणिज्य में वैश्विक गिरावट आई है।

5. किसी देश में COVID-19 रोग कैसे शुरू और फैलता है?

उत्तर- किसी देश में COVID-19 कोरोना वायरस बीमारी का प्रसार तीन चरणों या स्थिति में होता है, यह इस बात पर निर्भर करता है कि वायरस आबादी में कैसे फैल रहा है।

- **पहला चरण**-देश किसी अन्य देश से आयातित (अंतर्राष्ट्रीय यात्रियों से) COVID-19 कोरोनावायरस मामलों में हो जाता है। जैसे ही कोई देश परीक्षण के द्वारा वायरस के

अपने पहले सकारात्मक मामले की रिपोर्ट करता है, यह महामारी के शुरुआती चरण में होता है।

- **दूसरा चरण** - देश में आबादी के अन्य सदस्यों के लिए आयातित मामलों से COVID-19 कोरोनावायरस फैलता है। सभी मामलों में, संक्रमण का स्रोत आयातित (यात्री) संपर्कों से पता लगाया जा सकता है। आक्रामक संपर्क अनुरेखण, परीक्षण और सभी COVID-19 पॉजिटिव मामलों को 14-दिवसीय क्वारेंटाइन (एकांत या अलगाव) में इस स्तर पर डालने से वायरस को आबादी में तेजी से फैलने से रोका जा सकता है। भारत इस समय महामारी के दूसरे चरण में है। भारत सरकार बीमारी के प्रसार को रोकने के लिए संपर्कों का आक्रामक परीक्षण कर रही है।

- **तीसरा चरण** (तेजी से फैलने वाला समुदाय) - तीसरा चरण महामारी का सबसे खतरनाक चरण है क्योंकि रोग आबादी के एक बड़े हिस्से को प्रभावित करता है। संक्रमित व्यक्ति के संपर्क के इतिहास के बिना लोग भी इस बीमारी को वायरस के रूप में देखना शुरू कर देते हैं। पर्यावरण में हर जगह फैल जाता है।

6. किसी देश में COVID-19 कोरोना वायरस रोग के तेजी से फैलने को नियंत्रित करने की कुंजी क्या है?

उत्तर-- देश के लिए COVID-19 कोरोना वायरस तेजी से फैलने के तीसरे चरण में जाने से बचने का एकमात्र तरीका सभी जनसंख्या का व्यापक परीक्षण करना है। अधिकांश परीक्षण करने वाले दक्षिण कोरिया और जर्मनी जैसे देशों में बीमारी का प्रसार कम था और मृत्यु दर बहुत कम थी। सकारात्मक परीक्षण करने वाले सभी व्यक्तियों को 2-सप्ताह के संगरोध द्वारा पृथक होना चाहिए। दुर्भाग्य से, समुदाय के बड़े पैमाने पर परीक्षण दुनिया के अधिकांश देशों में उपलब्ध नहीं हैं। इन देशों के लिए उपलब्ध एकमात्र विकल्प WHO (वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन) द्वारा सामाजिक अलगाव, स्वयं स्वास्थ्य ध्यान और लॉकडाउन की सिफारिशों का पालन करना है। भारत इस समय महामारी के दूसरे चरण में है। चूंकि विशाल आबादी के लिए व्यापक परीक्षण उपलब्ध नहीं है, इसलिए भारत सरकार ने सकारात्मक मामलों में सामाजिक विकृति, लॉकडाउन, संपर्क परीक्षण और क्वारेंटाइन के साथ अनुरेखण की WHO सिफारिशों का सख्ती से पालन करके बीमारी के तीसरे चरण (तेजी से सामुदायिक प्रसार) को रोकने के लिए कड़ी मेहनत की है। ।

7. COVID-19 कोरोना वायरस बीमारी के प्रसार को नियंत्रित करने के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की क्या सिफारिशें हैं?

उत्तर- विश्व के देशों के लिए WHO की सिफारिशें निम्नलिखित हैं:

- **तैयारी करें, शिक्षित करें, और तैयार रहें-** आबादी को COVID -19 कोरोना वायरस बीमारी की गंभीरता और बीमारी के प्रसार को रोकने के तरीकों से अवगत कराएं।
- **जनसंख्या में वायरस की उपस्थिति के लिए परीक्षण-** परीक्षण में वायरस की उपस्थिति के लिए नाक और मुंह के स्राव (बलगम और लार) की जांच शामिल है। यदि संक्रमण दिखाई दे तो व्यक्ति को 2-सप्ताह संगरोध (जनता से अलग) में रखा जाता है। जिन देशों ने सबसे अधिक परीक्षण किया और संक्रमित व्यक्तियों को जल्दी से अलग किया, उनमें आबादी में COVID-19 कोरोना वायरस बीमारी का प्रसार सबसे कम था। वर्तमान में, दुनिया के अधिकांश देशों के लिए प्रमुख सीमा परीक्षण किटों की पर्याप्त आपूर्ति की कमी के कारण व्यापक परीक्षण करने में असमर्थता है। टेस्ट किट महंगे हैं और सीमित (लिमिटेड) मात्रा में हैं। भारत सहित कई देशों ने लागत कम करने के लिए अपनी परीक्षण किट बनाना शुरू कर दिया है।
- **उन यात्रियों का परीक्षण या संगरोध करना चाहिए जो भौगोलिक क्षेत्रों से आ रहे हैं जहाँ वायरस पहले से ही फैला हुआ है।** देशों में प्रसार को रोकने के लिए सबसे प्रभावी तरीका लॉकडाउन के माध्यम से अंतर्राष्ट्रीय यात्रा पर प्रतिबंध लगाना है।
- **संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने वाले प्रत्येक व्यक्ति को ट्रेस करें -** सभी संपर्कों का परीक्षण महत्वपूर्ण है क्योंकि जो व्यक्ति वायरस के संपर्क में आते हैं वे स्पर्शोन्मुख और स्वस्थ हो सकते हैं, फिर भी वायरस को अपने नाक और मुंह में ले जा सकते हैं (मूक वाइरस वाहक)। ये व्यक्ति अपने संपर्क में आने वाले कई और व्यक्तियों में बीमारी फैला सकते हैं।
- **यदि वायरस का परीक्षण करके पता चलता है, तो व्यक्ति को 14 दिनों के लिए क्वारेंटाइन (अलगाव) से अलग कर दें, ताकि वह दूसरों में बीमारी न फैला सके।**
- **बुखार, खांसी, अस्वस्थता और सांस की तकलीफ वाले रोगियों का इलाज और अलगाव करें।** अभी तक, COVID-19 कोरोना वायरस बीमारी के इलाज के लिए कोई विशिष्ट दवा या वैक्सीन नहीं है, इसलिए रोगियों को ज्यादातर सामान्य सहायक देखभाल मिलती है।

- लोगों के आंदोलन के "सामाजिक गड़बड़ी और लॉकडाउन" द्वारा सार्वजनिक रूप से बीमारी के प्रसारण को कम करें (नीचे विवरण देखें) ।

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपायों पर सार्वजनिक शिक्षा जैसे:

- a) वायरस के संपर्क के जोखिम को खत्म करने के लिए घर पर रहें।

- b) समय/प्रतिसमय हाथ धोते रहें। (नीचे विवरण देखें)

- ग) चेहरे और नाक को ढंक के खाँसना और छींकना करें।

- घ) जहां मानव संपर्क है उन सभी सतहों की सफाई करते रहें।

- e) अनजाने में हाथों से चेहरा और नाक छूने से बचें।

- च) घरों के बाहर फेस मास्क पहनें। (फेस मास्क पर विशिष्ट प्रश्नों के लिए, नीचे देखें)

8. क्या कोई COVID-19 वायरस संक्रमित व्यक्ति जीसे कोई बीमारी के लक्षण नहीं हैं, स्वस्थ दिखता है और फिर भी वायरस को दूसरों तक फैला सकते हैं- वायरस का मूक वाहक बन सकता है?

उत्तर - कोई भी कोरोना वायरस से संक्रमित हो सकता है और कोई लक्षण नहीं होने पर भी बीमारी की प्रारंभिक अवस्था में हो सकता है। ये व्यक्ति खतरनाक मूक वाहक होते हैं जो अनजाने में कई अन्य लोगों में वायरस फैलाते हैं। बीमारी के कोई संकेत नहीं के साथ ये मूक वाहक COVID-19 कोरोना वायरस बीमारी के तेजी से प्रसार के कारण सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिए एक महत्वपूर्ण जोखिम हैं। इन मूक वाहक की पहचान करने का एकमात्र तरीका वायरस के लिए नाक और मुँह के स्राव का परीक्षण करना है। इसलिए, जनसंख्या के बड़े हिस्से का परीक्षण बीमारी के प्रसार को नियंत्रित करने का सबसे प्रभावी तरीका है। दुर्भाग्यवश, कई देश इसे वहन करने में असमर्थ हैं, इसलिए प्रसार को रोकने का सबसे अच्छा तरीका सामाजिक दूरदर्शिता, व्यक्तिगत स्वच्छता और लॉकडाउन है (सामाजिक दूरदर्शिता और लॉकडाउन पर विस्तार के लिए नीचे देखें)

9. भारत सरकार COVID-19 कोरोना वायरस बीमारी के प्रसार को रोकने के लिए किसका उपयोग कर रही है?

उत्तर- COVID-19 के प्रसार पर अंकुश लगाने का आदर्श तरीका जनसंख्या का व्यापक परीक्षण है और संक्रमित व्यक्ति को 14 दिनों के संगरोध से अलग करना है। चूंकि वायरस के लिए परीक्षण द्वारा व्यापक स्क्रीनिंग उपलब्ध नहीं है, भारत सरकार COVID-

19 के प्रसार को रोकने के लिए WHO -अनुशंसित रणनीतियों का उपयोग कर रही है, जैसा कि नीचे उल्लिखित है:

• सभी प्रकार के सार्वजनिक समारोहों पर प्रतिबंध जैसे:

a) सार्वजनिक परिवहन प्रणालियों का लॉकडाउन, दोनों भूमि और हवाई (हवाई अड्डों, बसों और ट्रेनों को बंद करना) ।

b) पार्कों, पुस्तकालयों, स्कूलों, कार्यालयों, शॉपिंग मॉल, दुकानों आदि जैसे सार्वजनिक स्थानों को बंद करें।

c) जितना संभव हो उतना आवश्यक दैनिक आपूर्ति की होम डिलीवरी के साथ जनता के लिए होम ऑर्डर पर रहें।

• **सामाजिक दूरी को बढ़ावा देना** - दो व्यक्तियों के बीच न्यूनतम 6 फीट की दूरी रखना। भारत जैसे घनी आबादी वाले देश में इसे लागू करना मुश्किल है।

• **व्यक्तिगत सुरक्षा सावधानियों पर सार्वजनिक शिक्षा देना।**

- जब हाथ धोने की सुविधा उपलब्ध न हो तो साबुन से हाथ धोएं और हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।
- खांसने और छींकने के दौरान उनके मुंह और नाक को कवर करें- फेस मास्क (अधिमानतः कपड़ा) का उपयोग करें।
- बाहर जाने पर फेस मास्क का प्रयोग करें।
- जहां संभावित मानव संपर्क सकता है उन सतहों को साफ रखें ।

• बुखार और खाँसी जैसे ठंडी या जुकाम के लक्षण होने पर भी स्वास्थ्य सुविधा पर जाने से बचें, जब तक कि आपको साँस लेने की तकलीफ महसूस न हो। डॉक्टर से संपर्क करें और फेस मास्क और अलगाव के साथ घर पर रहें। स्वास्थ्य देखभाल की सुविधा केंद्र पर बीमार रोगियों के साथ भीड़ की स्थिति में वायरस को संचारित करने का 50% जोखिम बढ़ जाता है। प्रसार और मृत्यु दर को कम करने के लिए, जर्मनी और दक्षिण कोरिया जैसे कुछ देश अस्पतालों से बाहर बाहरी-रोगी विभाग (क्षेत्र) पर COVID-19 कोरोना वायरस के लिए परीक्षण कर रहे हैं और इसके अलावा डॉक्टरों द्वारा बीमार रोगियों के घर पर दौरा कर रहे हैं। जिन रोगियों में बुखार और

खांसी जैसे रोग के हल्के लक्षण विकसित होते हैं, वे घर पर अलग-थलग रहते हैं और सांस की तकलीफ या सांस लेने में तकलीफ होने पर ही अस्पताल जाते हैं।

• **फेस मास्क पहनने का प्रचार** - फेस मास्क के उपयोग के दिशा-निर्देश तेजी से बदल रहे हैं। हाल ही में, C.D.C. (U.S.A में रोग नियंत्रण का केंद्र) ने सिफारिश की है कि बाहर जाने पर सभी व्यक्तियों द्वारा फेस मास्क पहना जाना चाहिए। इसके अतिरिक्त, किसी भी ठंडी के लक्षण वाले व्यक्तियों को हर समय फेस मास्क पहनना चाहिए (फेस मास्क के प्रकार और उपयोग पर नीचे विस्तार से दर्शाया गया है) ।

10. COVID-19 कोरोना वायरस का परीक्षण किसे करना चाहिए? क्या अस्पताल परीक्षण या चेक-अप के लिए सुरक्षित जगह हैं?

उत्तर- पूरी आबादी के लिए COVID-19 कोरोना वायरस का परीक्षण आवश्यक है। वायरस के लिए परीक्षण उच्च जोखिम वाले व्यक्तियों के लिए जरूरी है जो एक संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आए हैं या ऐसे देशों से यात्रा की है जहां COVID -19 कोरोना वायरस महामारी है। भारत सरकार ने यात्रियों को उनके जोखिमों, उनके सभी संपर्कों, और क्वारंटाइन के दो सप्ताह के वायरस-पॉजिटिव व्यक्तियों को अलग करने का सराहनीय काम किया है। संभावित संपर्कों के लिए ट्रेसिंग को भारत जैसे घनी आबादी वाले देश में एक महत्वपूर्ण चुनौती मिली है। सामान्य स्वास्थ्य सुविधा केन्द्र जैसे स्थानों पर जाना असुरक्षित हैं। स्वास्थ्य सुविधाओं में संक्रामकता की दर उन देशों में 50% तक हो सकती है, जहां यह बीमारी तेजी से फैल रही है। उसी कारण से, यदि किसी को किसी भी कारण से चिकित्सा की आवश्यकता होती है, तो डॉक्टर द्वारा घर की यात्रा भीड़ भरे अस्पताल की तुलना में सुरक्षित होती है। इस नियम का एक अपवाद चिकित्सा आपातकाल या ऐसे रोगी हैं जिन्हें ठंड के लक्षणों के साथ सांस की तकलीफ हो जाती है। यह सरल नियम है कि जब आवश्यक हो तो केवल अस्पताल में जाना ।

11. COVID-19 कोरोना वायरस बीमारी होने पर विभिन्न संभावनाएँ क्या हैं?

उत्तर-- COVID-19 कोरोना वायरस के साथ बीमारी की गंभीरता रोगी की आयु और संबंधित चिकित्सा विकारों की उपस्थिति पर निर्भर करती है। दुनिया भर के हजारों मामलों में उपलब्ध अनुभव निम्नलिखित बताते हैं:

- 80% मामलों में, बीमारी आम सर्दी से अलग नहीं है और एक सप्ताह के भीतर ठीक हो जाती है। भले ही लक्षण एक सप्ताह में ठीक हो जाएं, लेकिन रोगी को रोग के पहले लक्षण की शुरुआत के बाद से दो सप्ताह के लिए फेसमास्क के साथ अलग-थलग (क्वारेन्टाइन) रहना चाहिए।

- 14% मामलों में, रोग निमोनिया के साथ अधिक गंभीर है, जिस में रोगी को ठीक होने में 2-6 सप्ताह लग सकते हैं।

- 6% मामलों में, रोग सांस की गंभीर निमोनिया के कारण कृत्रिम वेंटिलेशन की आवश्यकता होती है। इन रोगियों में मृत्यु का जोखिम अधिक है। छोटे बच्चों में बीमारी का खतरा कम होता है। अब तक, विश्व स्तर पर, केवल 2.5% मामले 18 वर्ष से कम आयु के हैं।

12. किस तरह के व्यक्तियों को कृत्रिम वेंटिलेशन की आवश्यकता वाले गंभीर निमोनिया का उच्च जोखिम होगा और मृत्यु का उच्च जोखिम होगा?

उत्तर- गंभीर बीमारी का खतरा निम्नलिखित व्यक्तियों में अधिक है:

- जिन व्यक्तियों की आयु 65 वर्ष से अधिक है। 80 वर्ष से अधिक आयु वालों की मृत्यु दर COVID-19 कोरोना वायरस निमोनिया के साथ 20% तक है।

- बीमारी और रिकवरी की गंभीरता की बात करें तो महिलाएं पुरुषों की तुलना में बेहतर करती हैं।

- जिन व्यक्तियों में चिकित्सा संबंधी रोग होते हैं, उनमें गंभीर बीमारी का खतरा अधिक होता है। जोखिम को बढ़ाने वाले विकारों में शामिल हैं:

- गंभीर मोटापा (बॉडी मास इंडेक्स 40 से अधिक)
- मधुमेह,
- उच्च रक्त चाप,
- दिल की बीमारी (हृदय रोग),
- फेफड़े की बीमारी, धूम्रपान, और ब्रॉन्कियल अस्थमा,
- डायलिसिस पर पुरानी गुर्दे की बीमारी
- कम प्रतिरक्षा वाले रोगियों जैसे की कैंसर रोगियों और स्टेरॉयड दवाओं का सेवन करने वाले।

13. कैसे पता चलेगा कि COVID-19 कोरोना वायरस की बीमारी हो रही है?

उत्तर- COVID-19 कोरोना वायरस के निशानी और लक्षण व्यापक रूप से भिन्न हो सकते हैं:

रोग निम्नलिखित लक्षणों के साथ शुरू होता है:

बुखार- 88% मामले

सूखी खांसी - 68% मामले (आमतौर पर गंभीर)

खांसी और बलगम - 33% मामले।

मतली / उल्टी - 5% मामले

सांस की तकलीफ -18% मामले (यह एक संकेत है कि बीमारी गंभीर रूप ले सकती है और अस्पताल में तत्काल चिकित्सा की आवश्यकता है)

सामान्य सर्दी और नियमित फ्लू के विपरीत, COVID-19 कोरोना वायरस संक्रमण आमतौर पर बहती नाक नहीं करता है, लेकिन गले में खराश हो सकती है।

मास्क के साथ कवर किए गए अटैचमेंट के साथ मरीज अलगाव में घर पर रह सकते हैं।

हालांकि, यदि सांस की तकलीफ है, तो रोगी को तुरंत चिकित्सा सहायता लेनी चाहिए।

हल्के लक्षणों पर एक चेक-अप के लिए अस्पताल में जाने से रोगी को अधिक जोखिम में लाने का जोखिम होता है क्योंकि अस्पताल की सेटिंग में संक्रामकता अधिक होती है।

(नोट: सांस की तकलीफ के लक्षणों पर सावधानीपूर्वक ध्यान दें, जो अधिक गंभीर बीमारी का संकेत है जिसके लिए तत्काल चिकित्सा की आवश्यकता होती है)

14. सामाजिक अलगाव, संगरोध और लॉकडाउन क्या हैं?

उत्तर - लगभग 25% मामलों में, COVID-19 कोरोना वायरस संक्रमण उन व्यक्तियों द्वारा होता है जो स्वस्थ हैं और उनमें बीमारी के कोई लक्षण नहीं हैं। ये वायरस के अधिक जोखिम वाले मूक वाहक हैं। इसके अतिरिक्त, जब वे बुखार और खांसी के कोई लक्षण नहीं होते हैं, तो रोग के प्रारंभिक चरण में रोगी वायरस को बहुत तेजी से प्रसारित कर सकते हैं। वायरस के ऐसे मूक वाहक द्वारा COVID-19 कोरोना वायरस के प्रसार को रोकने के लिए अनुशंसित विधियों में शामिल हैं:

A. सोशल डिस्टेंसिंग (सामाजिक अलगाव) - सोशल डिस्टेंसिंग एक व्यक्तिगत जिम्मेदारी है और हेल्थकेयर अधिकारियों द्वारा इसका समर्थन किया जाता है। रोग नियंत्रण का केंद्र (C.D.C), U.S.A, सामाजिक अलगाव का वर्णन करता है, जिसमें विधियों का एक सेट होता है, जो व्यक्तियों के बीच संपर्क की आवृत्ति और निकटता को कम करता है। सामाजिक अलगाव में दो व्यक्तियों के बीच 6 फीट (2 मीटर) की दूरी रखना शामिल है ताकि संक्रमित व्यक्ति से साव की बूंदों से वायरस फैल न सके। इसमें निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- घर पर या बाहर कोई समूह मिलन या एकत्रित नहीं होना। स्कूलों, कॉलेजों, कार्यालयों, शॉपिंग मॉल, खेल की घटनाओं, धार्मिक सभाओं आदि का बंद होना।
- नमस्ते या किसी भी स्पर्श के बजाय अभिवादन के लिए सिर झुकाने का विकल्प।
- जब आवश्यक आपूर्ति खरीदने के लिए बाहर घूमने या स्टोर करने के लिए जाएं तो दो व्यक्तियों के बीच 6 फीट की दूरी सुनिश्चित करें।

सामाजिक अलगाव का मतलब यह नहीं है कि घर में पूरी तरह से ताला लगा दिया जाए। अन्य व्यक्तियों से 6 फीट की दूरी बनाए रखने की शर्त पर आवश्यक वस्तुओं को खरीदने या वॉक लेने के लिए अभी भी आप जा सकते हैं।

B. संगरोध - संगरोध सामाजिक असंतुलन से अधिक गंभीर है और सरकारी कानून द्वारा लागू किया गया है। संगरोध उन लोगों के लिए है, जिन्होंने COVID-19 कोरोना वायरस के लिए सकारात्मक परीक्षण किया और उन्हें अन्य लोगों से पूरी तरह से दूर रखा जाना चाहिए। संगरोधन दो सप्ताह के लिए घर पर सख्ती से रहना या नामित संगरोध सुविधा में रहना शामिल हो सकता है। संगरोध में, व्यक्ति को व्यक्तिगत सुरक्षा सावधानियों का पालन करना चाहिए (नीचे देखें) और फेस मास्क पहनना चाहिए।

C. लॉकडाउन - लॉकडाउन लोगों के आवागमन को महत्वपूर्ण रूप से रोकता है और वायरस के प्रसार को रोकने में बहुत प्रभावी है। सरकार लॉकडाउन को लागू करती है। उसमें समाविष्ट हैं:

- a) अंतरराष्ट्रीय हवाई उड़ानों के साथ-साथ, रेलवे और बसों सहित सभी रूपों में सार्वजनिक परिवहन पर प्रतिबंध।

b) सार्वजनिक स्थानों पर सभाओं पर प्रतिबंध - जिसमें मूवी थिएटर, रेस्तरां, समूह खेल गतिविधियाँ, कॉलेज, स्कूल, कार्यालय आदि शामिल हैं।

c) घर पर रहने के आदेश का सख्त पालन करना।

d) लॉकडाउन को लागू करने के लिए सरकारी अधिकारियों द्वारा लोगों पर निगरानी।

15. कोई स्वयं को और दूसरों को COVID-19 कोरोना वायरस रोग होने से कैसे बचा सकता है?

उत्तर-जैसा कि ऊपर वर्णित है, COVID-19 कोरोना वायरस एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में खांसी, छींकने और बात करने से नाक और मुंह से बलगम की बूंदों द्वारा फैलता है। वायरस के प्रसार को रोकने के सुरक्षात्मक उपायों में शामिल हैं:

- ऊपर वर्णित 6 फीट की सामाजिक दूरी बनाए रखें।
- दूसरों को स्पर्श न करें और नमस्ते या प्रणाम करके अभिवादन करें, न कि हाथ मिलाने से।
- नाक और मुंह के स्राव के प्रसार को कम करने के लिए श्वसन स्वच्छता का अभ्यास करें - इसका मतलब है कि खांसने और छींकने के दौरान, चेहरे के मास्क, टिशू पेपर या कपड़े से या कोहनी से मुंह और नाक को ढंकना, ताकि बूंदों को समाहित किया जा सके। टिशू पेपर को तुरंत कचरे के डिब्बे में छोड़ दिया जाना चाहिए, और कपड़े को साबुन से धोया देना चाहिए।
- घर से बाहर निकलते समय या ठंड के लक्षण होने पर फेस मास्क पहनें- चेहरे के मास्क पर एक महत्वपूर्ण भ्रम हो गया है। WHO ने शुरू में जनता द्वारा फेस मास्क के उपयोग को हतोत्साहित किया, इसलिए स्वास्थ्य पेशेवरों के लिए फेस मास्क की कोई कमी नहीं हो। बाहर जाने पर फेस मास्क के उपयोग के लिए सिफारिश हाल ही में बदल गई है और हर कोई फेस मास्क पहनने की सिफारिश करता है।(नीचे देखें)
- **हैंडवाशिंग / हैंड कीटाणुशोधन** - साबुन और पानी का उपयोग करके 20 सेकंड के लिए हाथ धोएं। यह वायरस को नष्ट करने का सबसे प्रभावी तरीका है। यदि धोने की सुविधा उपलब्ध नहीं है, तो 70% स्पीरीट (मेडीकल ग्रेड) कीटाणुनाशक से हाथ साफ करें।

निम्नलिखित समय पर हाथ धोएं:

a) खांसने या छींकने के बाद

- b) भोजन तैयार करने से पहले।
- c) खाने से पहले।
- d) शौचालय उपयोग के बाद।
- e) जानवर को संभालने के बाद।
- f) एक संभावित संक्रमित सतह को छूने के बाद- दरवाज़े के हैंडल, टेबल, काउंटरटॉप्स, कार्डबोर्ड बॉक्स, खरीदारी के प्लास्टिक कंटेनर और ताज़ी उपज (फल, सब्जियाँ)
- बुखार और खांसी या ठंड के लक्षणों से पीड़ित लोगों के संपर्क से बचें।
- अस्पतालों और स्वास्थ्य सुविधाओं से बचें क्योंकि ये संक्रमण का ज्यादा जोखिम रखते हैं।
- खांसी और बुखार होने पर अस्पताल से दूर डॉक्टर से सलाह लें। यदि सांस की तकलीफ विकसित होती है, तो अस्पताल में भर्ती होना आवश्यक हो सकता है।
- मुंह, नाक और चेहरे को केवल धुले, साफ हाथों से स्पर्श करें।
- घर पर रहें - यह वायरस से खुद को बचाने का सबसे प्रभावी तरीका है।

16. क्या सभी को फेस मास्क पहनना चाहिए? यदि हाँ, तो किस तरह का फेस मास्क और कब?

उत्तर- शुरू में, WHO ने स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के लिए फेस मास्क की कमी को कम करने के लिए जनता द्वारा फेस मास्क के उपयोग को प्रोत्साहित नहीं किया। हालांकि, जैसा कि COVID-19 कोरोना वायरस महामारी ने चरण 3 में प्रवेश किया है और बड़ी संख्या में लोगों को प्रभावित कर रहा है, सार्वजनिक उपयोग के लिए फेस मास्क की सिफारिश बदल रही है। संयुक्त राज्य अमेरिका में रोग नियंत्रण केंद्र (C.D.C.) सभी के द्वारा फेस मास्क के उपयोग को प्रोत्साहित करता है। लोगों को सामाजिक अलहाव और हैंडवाशिंग के प्रति लापरवाह नहीं होना चाहिए क्योंकि उनके पास एक ही फेस मास्क होता है। जनता ने मोर्चा संभाल लिया है, और अधिकांश ने बाहरी सेटिंग में फेस मास्क पहनना शुरू कर दिया है।

- एक महत्वपूर्ण सवाल यह है कि फेस मास्क किस तरह का हो - सर्जिकल फेस मास्क धोए नहीं जाते हैं। इसके अतिरिक्त, ये मास्क दोनों बाजू को अच्छी सील प्रदान नहीं करते हैं और जल्दी से गीले हो जाते हैं, और उचित सुरक्षा के लिए सर्जिकल मास्क को

अप्रभावी बनाते हैं। सर्जिकल फेस मास्क स्वास्थ्य कर्मियों की बढ़ती मांग के कारण कम आपूर्ति में हैं, इसलिए लोग एक ही दिन में एक ही फेसमास्क पहनना जारी रखते हैं। गंदा, दूषित फेसमास्क एक मदद से अधिक खतरनाक है।

• **सार्वजनिक उपयोग के लिए एक आदर्श फेसमास्क क्या है-** फेस मास्क के प्रकार पर बहुत बहस के बाद, स्वास्थ्य अधिकारियों ने हाल ही में मलमल से बने होममेड क्लॉथ मास्क का उपयोग करने का सुझाव दिया है या कपड़े की परतों के बीच शोषक कागज के लिए एक जेब के साथ स्तरित सूती कपड़े का उपयोग किया है। फेसमास्क को एक अच्छी सील और सुरक्षा के लिए दोनों बाजु पर झालर चढ़ाना चाहिए। कपड़े मास्क के लाभ हैं:

- सस्ता और पर्यावरण-अनुकूल है (रीसायकल कर सकते हैं) ।
- धोने में आसान- सभी को कुछ मास्क साथ रखने चाहिए और हर बार चेहरे का मास्क गीला होने पर हर 2-3 घंटे में बदलना चाहिए ।
- कपड़ा सिंथेटिक सामग्री की तुलना में चेहरे पर बेहतर रूप से ढलता है और सिंथेटिक सामग्री की तुलना में अधिक ताज़ा महसूस कराता है।
- सर्जिकल फेस मास्क की तुलना में कपड़े का फेस मास्क सांस लेने के लिए अधिक स्वाभाविक है।

फेस मास्क कब पहनें- बाहर जाने पर और ठंडे लक्षणों वाले रोगियों की देखभाल करते समय फेस मास्क पहनना चाहिए। इसके अतिरिक्त, एक फेस मास्क उन लोगों द्वारा भी पहना जाना चाहिए जो COVID-19 कोरोना वायरस के लिए सकारात्मक परीक्षण के कारण अलग-थलग हैं या संगरोध में रखे गए हैं।

नोट: चेहरे के मुखौटे को सुरक्षा का गलत अर्थ नहीं देना चाहिए कि वह व्यक्तिगत सुरक्षा सावधानियों जैसे कि हाथ धोने, समाजीकरण आदि को अनदेखा करें।

17. क्या क्लोरोक्वीन और हाइड्रोक्सीक्लोरोक्वीन जैसी एंटीमेलेरियल दवाएं COVID-19 कोरोना वायरस संक्रमण को रोकने और ठीक करने में मदद करती हैं? उसके खतरे क्या हैं?

उत्तर - COVID-19 कोरोना वायरस एक नया वायरस है, और इस खतरनाक वायरस के कारण होने वाले संक्रमण का कोई टीकाकरण या विशिष्ट उपचार नहीं है। दुनिया भर के

चिकित्सा समुदाय द्वारा किसी भी दवा को खोजने के लिए एक हताश प्रयास किया गया है जो इस वायरस की बीमारी को रोक देगा और ठीक कर देगा। क्लोरोक्वीन और हाइड्रोक्सीक्लोरोक्वीन दो दवाएं हैं जो मलेरिया से लड़ने के लिए उपयोग की जाती हैं। प्रयोगशाला में, दोनों दवाएं COVID-19 कोरोना वायरस की वृद्धि को अवरुद्ध करती हैं। हालांकि, अब तक, कोई सटीक प्रमाण नहीं है कि ये दवाएं COVID - 19 कोरोना वायरस द्वारा संक्रमण को रोकने और ठीक करने के लिए काम करती हैं। इन दवाओं के साथ गंभीर दुष्प्रभावों के जोखिम भी हैं, जैसे हृदय धड़कन की अनियमितता, हृदय गति रुकना, जिगर (लिवर) और गुर्दे की क्षति। U.S.A और भारतीय सरकारों ने कठोर चिकित्सीय देखरेख में COVID-19 कोरोना वायरस संक्रमण की रोकथाम और उपचार के लिए क्लोरोक्वीन और हाइड्रोक्सीक्लोरोक्वीन के उपयोग की अनुमति दी है। भारत सरकार ने स्वास्थ्य देखभाल कर्मचारियों और परिवार के सदस्यों में COVID -19 कोरोना वायरस की रोकथाम के लिए इन दवाओं के उपयोग की अनुमति दी है जो वायरस के संपर्क में आते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने शोध के प्रमाण उपलब्ध होने तक COVID-19 कोरोना वायरस के लिए इन दवाओं के उपयोग को मंजूरी नहीं दी है।

18. क्या विटामिन C, COVID-19 कोरोना वायरस बीमारी को रोकने में मदद कर सकता है?

उत्तर- वर्तमान में, कोई विशिष्ट दवा या टीकाकरण नहीं है, जो COVID-19 कोरोना वायरस बीमारी को रोक या ठीक कर सकता है। ताजी सब्जियों और फलों से मिलने वाला विटामिन सी इम्युनिटी को बढ़ाता है जो संक्रमण से लड़ने में मदद करता है। जैसे ही दुनिया लॉकडाउन में जाती है, ताजा उपज की उपलब्धता कम हो जाती है। हालांकि, इम्युनिटी को बढ़ावा देने का एक उत्कृष्ट तरीका प्राकृतिक खाद्य पदार्थों को खाना है और फैक्ट्री-निर्मित खाद्य पदार्थों को नहीं खाना है जिसमें आवश्यक पोषक तत्वों और रोग से लड़ने वाले एंटीऑक्सिडेंट की कमी है।

19. क्या गर्म पानी से स्नान, गर्म पानी पीना, या गर्म भाप साँस में लेना COVID-19 कोरोना वायरस को मारने में मदद कर सकता है?

उत्तर- ये सभी उपाय नाक और गले की घुटन को कम करने और अस्थायी राहत प्रदान करने में मदद करेंगे लेकिन वायरस को नहीं मारेंगे। मानव शरीर में 36.5 से 37 डिग्री

सेंटीग्रेड के बीच एक तापमान बनाए रखने की एक अविश्वसनीय क्षमता होती है, भले ही कोई भी गर्म भाप साँस लेना या गर्म करने की क्षमता रखता हो।

20. क्या गर्मियों का उच्च तापमान COVID-19 कोरोना वायरस को मारने और इस बीमारी की महामारी को समाप्त करने में मदद कर सकता है?

उत्तर - कोरोनावायरस ठंडी जलवायु में बेहतर तरीके से जीवित रहते हैं। हालांकि, 2002 के एसएआरएस (SARS) कोरोना वायरस महामारी के अनुभव से पता चलता है कि वायरस अगस्त महिने तक गर्मी को मात दे सकते हैं।

21. क्या COVID-19 कोरोना वायरस को मारने से गर्म हवा के बाल सुखाने वाले या पराबैंगनी लैंप का उपयोग किया जा सकता है?

उत्तर- एक फैटी परत COVID-19 वायरस के कण की सतह की रक्षा करती है। वायरस के सुरक्षात्मक वसा को नष्ट करेगा एकमात्र उपाय साबुन और 70% शराब हैं। हेअर ड्रायर और पराबैंगनी लैंप केवल सूख जाएगा और त्वचा को परेशान करेगा।

22. क्लोरीन युक्त गार्गल जैसे मजबूत रसायन और नेब्युलाइज़र द्वारा हाइड्रोजन पेरोक्साइड की साँस लेना COVID-19 कोरोना वायरस को मार सकता है?

उत्तर- ये रसायन श्वसन मार्ग के लिए बहुत कठोर होते हैं और सांस लेने के मार्ग और फेफड़ों में रासायनिक जलन पैदा कर सकते हैं। किसी भी सुरक्षा की पेशकश के बजाय, ये मजबूत रासायनिक चिकित्सा समस्याएं पैदा करते हैं।

23. गत्ता, धातु, कंक्रीट या लकड़ी से बने सतहों, या डोरकनॉब्स, ताजे फल और सब्जियों पर COVID-19 कोरोना वायरस कितने समय तक रहते हैं? इनकी सफाई कैसे करें?

उत्तर- चिकित्सा अध्ययनों से पता चला है कि COVID-19 कोरोनावायरस का विभिन्न सतहों पर निम्न अवधि के लिए पता लगाया जा सकता है:

कॉपर की सतह - 4 घंटे

कार्डबोर्ड सरफेस (कार्टन और बॉक्स) - 24 घंटे

प्लास्टिक, कंक्रीट और स्टील - 72 घंटे

वायरस सामग्री की कुल मात्रा समय के साथ कम होती रहती है, इसलिए इन सतहों से संक्रमण होने का जोखिम समय के साथ कम हो जाता है पर सटीक जोखिम अज्ञात है। स्पर्श करने वाली सतहों से बीमारी के जोखिम को कम करने का सबसे अच्छा तरीका

हाथ धोना है। यह भी उतना ही आवश्यक है कि सतहों से संपर्क करने के बाद साबुन से हाथ साफ करने तक नाक और मुंह या चेहरे को न छुएं।

कार्डबोर्ड बक्से पर वायरस पनपता है। इसलिए, पैकेज प्राप्त करने के बाद, सामग्री को हटा दें, बॉक्स को हटा दें, और तुरंत हाथों को धो लें।

दूषित सतहों (डॉर्कनॉब्स, किचन काउंटरटॉप्स, टॉयलेट्स, डाइनिंग टेबल, फ़र्नीचर इत्यादि)

पर सफाई के टिप्स - ऐसे घरेलू क्लीनर का उपयोग करें जिनमें साबुन, क्लोरीन ब्लीच या 70% अल्कोहल हो। वायरस को मारने में साबुन आधारित क्लीजर सबसे प्रभावी होते हैं।

फलों और सब्जियों को साफ करने के टिप्स - ताजे फल और सब्जियां कई हैंडलर से गुजरती हैं और उनमें कीटाणु और रासायनिक संरक्षक होते हैं। इन दूषित पदार्थों से छुटकारा पाने के कदमों में शामिल हैं:

- एक छलनी बड़े कंटेनर का उपयोग करके चल रहे नल के पानी के नीचे धोएं, ताकि पानी बहता रहे।
- धुले हुए सब्जियों और फलों को पानी के सिरके के एक बड़े बर्तन में रखें। 2-3 लीटर पानी में 100 मिलीलीटर (आधा कप) सिरका धुल कर प्रयोग करें।
- या सिरके के स्थान पर नमक और नींबू के रस का उपयोग करें। इस उद्देश्य के लिए, एक चम्मच नींबू के रस के साथ चार चम्मच नमक का उपयोग 2-3 लीटर पानी में करें।
- या पोटेशियम परमैंगनेट का पतला घोल - पोटेशियम परमैंगनेट का उपयोग करते समय, बहुत सतर्क रहें क्योंकि यह एक शक्तिशाली रसायन है। यदि उच्च सांद्रता में उपयोग किया जाता है, तो इससे गले में जलन, मतली, उल्टी, पेट में दर्द और यहां तक कि गुर्दे की क्षति हो सकती है। फलों और सब्जियों को धोने के लिए, पतली सांद्रता वाले मेडिकल-ग्रेड पोटेशियम परमैंगनेट (कुछ ग्राम की छोटी बोतलों में उपलब्ध) का उपयोग करें। 2 लीटर पानी में केवल एक ग्राम का उपयोग करें, इसलिए धोने के पानी का अंतिम रंग हल्का गुलाबी हो।

24. क्या आयुर्वेद या होमियोपैथी या विटामिन और सप्लीमेंट COVID-19 कोरोना वायरस संक्रमण को रोक सकते हैं या ठीक कर सकते हैं?

उत्तर- आयुर्वेद और होम्योपैथी का विज्ञान हजारों साल पुराना है। उस समय, बैक्टीरिया और वायरस अज्ञात थे। तो इन प्राचीन विज्ञानों में इस तरह के खतरनाक संक्रमणों के लिए एक विश्वसनीय उपाय नहीं होगा।

विटामिन और खनिज प्राकृतिक खाद्य पदार्थों के विकल्प नहीं हैं, जिनमें फल, सब्जियां, दाल, फलियां, बीज, नट्स, और प्राकृतिक ठंडे संपीड़ित वनस्पति तेल जैसे तिल, नारियल, सरसों और घी शामिल हैं। शरीर की साठ प्रतिशत प्रतिरक्षा प्रणाली आंतों में रहती है। तो अंतिम शब्द है "लेट फूड बी धाय मेडीसिन, एंड धाय मेडीसिन बी धाय फूड" (हिप्पोक्रेट्स, एलोपैथिक चिकित्सा के पिता, 460 ईसा पूर्व)। हमारे आयुर्वेदिक विज्ञान ने इसी तरह भोजन और स्वास्थ्य के बीच संबंध को बढ़ावा दिया है।

वर्तमान कोरोना वायरस महामारी उन व्यक्तियों के लिए अधिक घातक है जो मोटापे से ग्रस्त हैं (B.M.I.> 40), डायबिटीज, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग और इम्यून विकारों जैसे खाद्य और जीवन शैली के रोगों से पीड़ित हैं। मानव स्वास्थ्य में प्राकृतिक खाद्य पदार्थों, पर्यावरण और पारिस्थितिक तंत्र की भूमिका का गंभीर रूप से मूल्यांकन करने पर दुनिया की आबादी को एक विराम देना चाहिए।

25. COVID-19 कोरोना वायरस बीमारी से लड़ने के लिए खाद्य और जीवनशैली में बदलाव से क्या इम्यूनिटी बेहतर हो सकती है?

उत्तर- COVID -19 कोरोनावायरस संक्रमण में हर कोई सोचता है कि बीमारी के जोखिम को कैसे कम किया जाए और अगर यह होता है तो इसे कैसे रोका जाए। वर्तमान महामारी के दौरान, सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण कदम ऊपर उल्लिखित रणनीतियों का उपयोग करके वायरस के संपर्क में आने के जोखिम को कम करना है। दूसरा महत्वपूर्ण कदम संक्रमण से लड़ने के लिए प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देना है यदि वायरस शरीर पर हमला करता है। जब भी शरीर को बैक्टीरिया या वायरस जैसे विदेशी आक्रमणकारियों से खतरा होता है, तो वह आक्रमणकारियों से लड़ने के लिए प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया पर बढ़ते हुए आक्रमणकारी से लड़ता है। यदि प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत नहीं है, तो शरीर संक्रमण से प्रभावी ढंग से लड़ने में असमर्थ है; जीवाणु या विषाणु रोग को उत्पन्न करने के लिए संभाला करते हैं। COVID-19 कोरोना वायरस संक्रमण की बात

आने पर प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देना अधिक महत्वपूर्ण है क्योंकि यह एक नया वायरस है जिसके लिए कोई टीका या पर्याप्त चिकित्सा नहीं है।

मनुष्य अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को कई अलग-अलग तरीकों से बढ़ावा दे सकता है:

A. सूरज की ऊर्जा के तहत उगने वाले पौष्टिक प्राकृतिक खाद्य पदार्थ, जैसे कि सब्जियां, फल, दाल, फलियां, साबुत अनाज, बीज और नट्स। जब उचित मात्रा में सेवन किया जाता है, तो ये खाद्य पदार्थ स्वस्थ क्षारीय प्रोटीन, कम ग्लाइसेमिक कार्बोहाइड्रेट, स्वस्थ असंतृप्त वसा, आवश्यक खनिज, विटामिन और रोग से लड़ने वाले एंटीऑक्सिडेंट और फाइटोन्यूट्रिएंट्स का सही संतुलन प्रदान करते हैं। प्राकृतिक खाद्य पदार्थ विरोधी भड़काऊ हैं और संक्रमण से लड़ने के लिए शरीर की क्षमता को बढ़ाते हैं। इसके विपरीत, फैक्ट्री-निर्मित प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ जैसे कि परिष्कृत शक्कर, परिष्कृत वनस्पति तेल, परिष्कृत अनाज, प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ, और डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ अम्लीय और भड़काऊ हैं। इन खाद्य पदार्थों में रोग से लड़ने वाले आवश्यक खनिज, विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट की कमी होती है। वाणिज्यिक पोषक तत्वों की कमी वाले खाद्य पदार्थ भोजन और जीवन शैली के रोगों का मूल कारण हैं जैसे मोटापा, टाइप 2 मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, और कैंसर जैसे प्रतिरक्षा की कमी के रोग।

गंभीर निमोनिया और मृत्यु का खतरा COVID-19 कोरोना वायरस संक्रमण के साथ अधिक होता है जब रोगियों को ये भोजन और जीवन शैली की बीमारियां होती हैं। एक स्वस्थ और मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली रखने के लिए, मनुष्यों को प्राकृतिक रूप से पके हुए ताजे खाद्य पदार्थों से चिपके रहना चाहिए और व्यावसायिक रूप से संसाधित मीट और खाद्य पदार्थों से बचना चाहिए।

(समग्र भोजन और संतुलित जीवन शैली के विवरण के लिए लेखिका के वेबसाइट www.foodlifestylebalance.com की जाँच करें)

B. गर्म महीनों के दौरान 8-10 कप (1.5 से 2 लीटर) या अधिक पानी पीने से बेहतर रूप से हाइड्रेटेड रहें। मीठा अम्लीय पेय जैसे सोडा, शर्करा युक्त पेय और फलों के रस से बचें। चाय और कॉफी कम से कम दो कप दिन में लें।

C. विषाक्त पदार्थों से दूर रहें- विषाक्त पदार्थ प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर करते हैं। आधुनिक मानव कई प्रकार के विषाक्त पदार्थों जैसे कीटनाशक और खाद्य संरक्षक,

रासायनिक योजक, पर्यावरण प्रदूषक और दूषित पेयजल के संपर्क में आता है। रासायनिक खाद और कीटनाशकों के साथ उगाए गए खाद्य पदार्थ और प्राकृतिक खाद्य पदार्थ विषाक्त पदार्थों से भरपूर होते हैं।

D. नियमित रूप से सूर्य के प्रकाश के संपर्क में रहें - सूर्य का प्रकाश प्राकृतिक विटामिन डी का एक उत्कृष्ट स्रोत है। धूप से विटामिन डी हड्डियों के स्वास्थ्य को बढ़ाता है, साथ साथ प्रतिरक्षा भी करता है और शरीर के प्रत्येक कोशिका में मौजूद होता है। खाद्य और जीवन शैली की बीमारियों से पीड़ित रोगियों में विटामिन डी का स्तर कम होता है। सूर्य के प्रकाश की एक नियमित खुराक विटामिन डी और प्रतिरक्षा को बढ़ाकर शरीर को संक्रमण से बचाती है। (स्वास्थ्य के संरक्षण और बीमारी की रोकथाम के लिए सूर्य के प्रकाश पर जानकारी के लिए वेबसाइट देखें - www.foodlifestylebalance.com)

E. गहरी कायाकल्प नींद प्राप्त करें - गहरी नींद की कमी या कम नींद की अवधि; प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर करता है। अध्ययनों से पता चला है कि जिन मनुष्यों को स्वस्थ मात्रा में नींद नहीं आती है उनमें सर्दी और इन्फ्लूएंजा जैसे वायरल संक्रमण अधिक होते हैं। अपर्याप्त नींद तनाव हार्मोन कोर्टिसोल के स्तर को बढ़ाती है, जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है। गहरी कायाकल्प करने वाली नींद शरीर की क्षमता को बढ़ाती है जिससे संक्रमण से लड़ने वाली “टी” कोशिकाओं और एंटीबॉडी का उत्पादन होता है।

देर तक जागना, देर से खाना और काम / जीवन असंतुलन की आधुनिक जीवन शैली स्वस्थ नींद के लिए विघटनकारी है। यह भावनात्मक तनाव और अनिद्रा का एक महत्वपूर्ण कारण है जो कमजोर प्रतिरक्षा और संक्रमण के अधिक जोखिम में योगदान देता है।

F. तनाव का प्रबंधन करें - मानसिक तनाव और वायरल संक्रमण जैसे सामान्य सर्दी, इन्फ्लूएंजा, हरपीस (दाद), और एलर्जी होने के जोखिम के बीच एक अंतरंग संबंध है। भावनात्मक तनाव संक्रमण से लड़ने के लिए महत्वपूर्ण शरीर में सुरक्षात्मक सफेद कोशिकाओं और एंटीबॉडी की संख्या को बदलता है। तनावग्रस्त व्यक्ति कम सोता है, खराब खाता है और कम व्यायाम करता है। ये सभी कारक प्रतिरक्षा प्रणाली से समझौता करते हैं। COVID-19 कोरोना वायरस रोग के बारे में भय और चिंता और घरेलू

कारावास और सामाजिक अलगाव के साथ लॉकडाउन तनावपूर्ण हो सकता है। वर्तमान महामारी द्वारा लगाए गए तनाव से निपटने के तरीकों में शामिल हैं:

- **न्यूज़ मीडिया और सोशल मीडिया पर ओवरएक्सपोज़र से बचें-** COVID-19 मामलों की संख्या और बीमारी से मौत के बारे में बार-बार नकारात्मक समाचार सुनने से चिंता और भय भड़क सकता है। WHO साइट या सरकारी साइट से सही जानकारी प्राप्त करें।

व्हाट्सएप गपशप न सुनें और न ही गॉसिप फैलाएं।

- **एक नियमित दैनिक कार्यक्रम बनाए रखें-** सुबह जल्दी उठें, व्यायाम करें और सुबह का सूरज देखें। सुबह का सूरज गहरी नींद के हार्मोन मेलाटोनिन और मूड को बढ़ाने वाले हार्मोन सेरोटोनिन की रिहाई को बढ़ावा देता है। (सूर्य के प्रकाश के लाभों के विवरण के लिए वेबसाइट www.foodlifestylebalance.com देखें)

- **नियमित व्यायाम, योग और प्राणायाम करें-** प्राणायाम में गहरे साँस लेने के अभ्यास से हृदय गति को कम करने और मन को शांत करने में मदद मिलती है।

- सेहतमंद खाएं, ज्यादा खाने और स्नैकिंग से बचें।

- परिवार और दोस्तों के साथ कनेक्ट करें और बातचीत को सकारात्मक रखें - भावना को संरक्षित करें जो कि पारित हो जाएगा, और अनुभव एक महान शिक्षक है।

- बोरियत की वजह से शराब और धूम्रपान या किसी अन्य रूप की लत से बचें।

- घर के कामों में मदद करने वाले परिवार के साथ क्वालिटी टाइम बिताएं। लॉकडाउन का अलगाव परिवार के साथ फिर से जुड़ने और संबंध बनाने का एक शानदार समय हो सकता है।

- पढ़ने और सीखने पर पकड़ बनाएं।

- **माता-पिता और वयस्क जैसे अनुकरणीय व्यक्ति बनें।** स्वस्थ नींद लें, स्वस्थ रहें, मददगार रहें, सकारात्मक रहें और अच्छी समझ रखें।

G. संयमित रूप से और सही समय पर व्यायाम करें- व्यायाम करने का सबसे अच्छा समय सुबह और शाम को है। 7 बजे के बाद तीव्र व्यायाम एड्रेनालाईन के स्तर को बढ़ाकर अच्छी नींद को बाधित करता है, जो नींद की शुरुआत के साथ हस्तक्षेप करता है। लॉकडाउन के दौरान जब घर में रहना होता है तो सुरक्षित व्यायाम दिनचर्या में चलना, उठाना, किराने का सामान ले जाना, चटाई पर खड़ेखड़े दौड़ना या चलाना, स्ट्रेचिंग, स्टेप्स,

सिट-अप्स (उठ-बैठ या दंड बैठक) और पुशअप्स शामिल होते हैं। नसों को शांत करने के लिए व्यायाम दिनचर्या में योग और प्राणायाम को शामिल करें। दैनिक गति बनाए रखने के लिए, परिवार के साथ मिलकर व्यायाम करें।

References:

C.D.C (रोग नियंत्रण केंद्र, U.S.A.) के लिए प्राप्त जानकारी। डब्ल्यूएचओ (विश्व स्वास्थ्य संगठन) और विभिन्न सरकारी साइटें।

26. जब आपको संदेह हो कि आपको कोरोनावायरस संक्रमण है तब क्या करें?

COVID -19 कोरोनावायरस संक्रमण बुखार और सूखी खांसी के साथ किसी भी ठंड या फ्लू के रूप में शुरू होता है। आमतौर पर, कोई बहती नाक नहीं होती है जैसा कि सामान्य कोल्ड वायरस में होता है। 80% मामलों में, रोग हल्का होता है, और बिना किसी विशेष उपचार के एक सप्ताह के भीतर पुनः आरोग्य प्राप्ति हो जाती है। यदि आपको बुखार और सूखी खांसी होती है और संदेह है कि आप COVID-19 कोरोना वायरस संक्रमित हैं तो चिंतित या भयभीत न हो, लेकिन निम्न करें:

1. डॉक्टर के कार्यालय या अस्पताल में न जाएं क्योंकि यह COVID-19 कोरोना वायरस को उजागर कर सकता है। घर पर रहें और अपने आप को एक अलग कमरे में फेस मास्क के साथ अलग करें। कपड़े का फेसमास्क सर्जिकल मास्क से बेहतर है क्योंकि इसे बदला और धोया जा सकता है। अपने कप, ग्लास और प्लेट्स को अलग रखें। हाथ धोएं और उन सभी सतहों को आप मेडीकल ग्रेड स्पीरीट सेनिटाइज़र या साबुन से साफ करें। ये परिवार के सदस्यों को सुरक्षित रखेगा। बुखार और खांसी के पहले लक्षण की शुरुआत के समय से दो सप्ताह तक इस दिनचर्या को बनाए रखें।

2. कोरोनावायरस के परीक्षण के बारे में चिंता न करें क्योंकि परीक्षण किट सीमित मात्रा में हैं, और केवल विशेष स्थितियों में उपयोग किया जा रहा है। यूरोप और अमेरिका जैसे दुनिया के सबसे उन्नत देशों में भी यही स्थिति है।

3. 103 डिग्री फ़ारेनहाइट से अधिक बुखार होने पर ही टाइलेनॉल या पैरासिटामोल लें। वायरस के तेजी से विकास को रोकने में मदद करने के लिए शरीर का उच्च तापमान प्राकृतिक तरीका है। माथे और शरीर पर ठंडी पट्टी का इस्तेमाल कर तापमान कम करें और 103 डिग्री से अधिक तापमान पर बुखार की गोली लें।

4. ध्यान रखें कि यदि आपको निम्नलिखित चिकित्सा समस्याएं हैं तो गंभीर बीमारी का खतरा अधिक है: मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, धूमपान, अस्थमा, हृदय रोग, कैंसर, और किसी भी चिकित्सा स्थिति के लिए स्टेरॉयड दवाएं ले रहे हैं।

ये रोग कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली के कारण संक्रमण से लड़ने की शरीर की क्षमता को कम करते हैं। प्रतिरक्षा प्रणाली विशेष कोशिकाओं और प्रोटीन तत्वों का उत्पादन करके बैक्टीरिया और वायरस के खिलाफ शरीर की रक्षा करती है जिसे 'एंटीबॉडी' कहा जाता है।

5. अस्पताल में चिकित्सा के लिए कब जाएं- जब तक साँस लेने में कोई कठिनाई नहीं है तब तक, आपको घर पर ही रहें। यदि आपको साँस लेने में कठिनाई होती है, तो तुरंत डॉक्टर या अस्पताल से मदद लें। साँस लेने में कठिनाई एक संकेत है कि बीमारी अधिक गंभीर हो सकती है। यदि आपको ऊपर उल्लिखित चिकित्सा लक्षणों से पीड़ित हैं, तो तत्काल मदद के लिए बुलाया जाता है।

6. घर पर संक्रमण का प्रबंधन करना - अभी तक COVID-19 कोरोना वायरस बीमारी का कोई विशेष उपचार नहीं है। डॉक्टर की सलाह के बिना हाइड्रोक्सीक्लोरोक्वीन या क्लोरोक्वीन लेने का प्रयास न करें। ये दवाएं अनियमित हृदय, गुर्दे और यकृत को नुकसान पहुंचा सकती हैं। घर पर बीमारी का प्रबंधन करने के लिए निम्नलिखित कार्य करें:

• अपने आप को अच्छी तरह क्षारीय अनुतेजक पेय से हाइड्रेटेड रखें:

- नींबू-अदरक का पानी
- सौनफ पानी (एक लीटर पानी में एक चम्मच सौंफ डालकर, इसे हल्का उबालकर ठंडा कर लें, और आवश्यकतानुसार दिन में 4-5 कप या अधिक पिएं)
- अदरक और हल्दी के साथ मूंग दाल का पानी
- ताजा सब्जी और फलों के रस (यदि आप इसकी तुलना में फल खा सकते हैं तो आप उचित पाचन के लिए फाइबर प्राप्त कर सकते हैं)।
- मूंग दाल खिचड़ी
- मूंग दाल के साथ वेजिटेबल सूप

7. नकारात्मक खबरों और सोशल मीडिया की गपशप से बचकर अपने विचारों को सकारात्मक रखें क्योंकि चिंता आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली की मदद नहीं करती है।

8. उचित आराम करें, लेकिन चलते रहें और रोजाना प्राणायाम, योगा और स्ट्रेचिंग का अभ्यास करें।

9. कायाकल्प करने वाली गहरी नींद के लिए, अच्छी धूप पाने के लिए और रात को 10 बजे तक सोने की नियमित दिनचर्या को बनाए रखें। गहरी नींद और धूप महान प्रतिरक्षा वर्धक हैं।

10. अंत में, ध्यान रखें कि COVID-19 कोरोना वायरस ने दुनिया में मनुष्यों को एक जागृत रहने का संकेत दिया है कि हमें एक संतुलित जीवन शैली जीने और प्रकृति की रक्षा करना अति आवश्यक है जो पिछले 50 वर्षों के लालची कॉर्पोरेट वाणिज्य और आर्थिक क्रांति के दुरुपयोग ने नजरअंदाज कर दिया गया था:

- प्राकृतिक खाएं और पिएं, फैक्ट्री से बने खाद्य पदार्थों और वाणिज्यिक शर्करा वाले पेय से छुटकारा पाएं।
- भोजन करना / उपवास व्रत, सोने / जागने और गतिशीलता / व्यायाम के व्यवहार के संबंध में संतुलित जीवन शैली अपनाएं।
- प्राकृतिक पारिस्थितिकी तंत्र को संरक्षित करके पर्यावरण की रक्षा करें - **जीओ और जीने दो (लीव एंड लेट लीव) ।**

जब मनुष्य वन्यजीवों को नष्ट करते हैं, जंगली जानवरों को खाते हैं (वुहान के COVID-19 कोरोना वायरस चमगादड़ और जंगली जानवरों से आये हैं), भोजन के लिए बहुत अधिक मवेशी और मुर्गे नस्ल करते हैं, जो प्राकृतिक संतुलन को नष्ट कर देता है। यह वायरस और बैक्टीरिया को जानवरों से मनुष्यों में फैलने का अवसर देता है।

----- XXXXXXXX -----