शैक्षाणिक परिसरों की खबरें
-: समूह सदस्य संख्या :-
25000+

राहत की बात बहुत ज्यादा संक्रमण के बावजूद दूसरे चरण में मृत्युदर पहले के मुकाबले कम

...उतनी तेजी से नीचे आएगा कोरोना

नई दिल्ली (ब्यूरो)। संक्रमण की दूसरी लहर में कोरोना का वायरस जितनी तेजी से फैल रहा है, उतनी ही तेजी से नीचे भी आ सकता है। कोरोना संक्रमण पर नजर रखने वाले विज्ञानियों के अनुसार पहले चरण के मुकाबले दूसरे चरण में मृत्यु दर काफी कम है।

स्वास्थ्य मंत्रालय के वरिष्ठ अधिकारी ने कहा कि दूसरी लहर में बड़ी संख्या में लोगों के संक्रमित होने के कारण कोरोना से मरने वालों की तादाद बहुत ज्यादा दिख रही है, लेकिन यह लगातार एक फीसद के आसपास बनी हुई है। जाहिर है कोरोना का नया वायरस ज्यादा संक्रामक होने के बावजूद पिछली बार की तुलना में कम घातक है और 99 फीसद से ज्यादा मरीज स्वस्थ होकर घर जा रहे हैं। यही कारण है कि पिछले दो महीने के भीतर कुल मृत्युदर का ग्राफ नीचे आ रहा है। सोमवार को 1.12 फीसद पहुंच गया है।

संक्रमित लोगों की संख्या में कमी के संकेत

1 मार्च 2020 के बाद संक्रमित होने वालों की संख्या बढ़नी शुरू हुई थी और 16 सितंबर को यह चरम पर 98 हजार पहुंच गया था। इस बार यह 25 अप्रैल को 3.54 लाख प्रतिदिन का आंकड़ा पार कर चुका है। अभी कहना मुश्किल है कि संक्रमण चरम पर पहुंच गया है और अब इसमें गिरावट आएगी। लेकिन महाराष्ट्र, दिल्ली और मप्र में संक्रमितों की संख्या में कमी इसकी ओर संकेत जरूर दे रहे हैं।

तीन कारणों से इस बार ज्यादा लोग हो रहे संक्रमित

इंस्टीट्यूट ऑफ जिनोमिक्स एंड इंटीग्रेटिव बायोलाजी के निदेशक अनुराग अग्रवाल के अनुसार 21 फीसद लोगों में कोरोना के वायरस पहुंचने के दो महीने बाद ही संक्रमण की इतनी तेज रफ्तार के दो-तीन स्पष्ट कारण हैं...

1. जो लोग पहले चरण में संक्रमित हुए, उनके शरीर में कोरोना के खिलाफ बनी एंटीबाडी समाप्त हो गई। एंटीबाडी किसी शरीर में लगभग 102 दिनों तक ही रहती है। यानी ये सभी लोग फिर से संक्रमण के दायरे में आ गए।
2. कोरोना के वायरस में कई म्यूटेशन हुए। इसमें यूके और डबल म्यूटेंट वैरिएंट को बहुत ज्यादा संक्रामक पाया गया है।
3. कम होते मामलों के कारण लोगों ने धीरे-धीरे उचित व्यवहार का पालन बंद कर दिया था और सामान्य दिनों की भांति सारे काम करने लगे थे। जाहिर है अधिक संक्रामक वायरस की चपेट में ये सभी लोग आ गए।

रोजाना नए मामलों में तेज वृद्धि

(26 अप्रैल तक की स्थिति)

3,52,991 26 अप्रैल को नए मामले

97,894 मामले पहली लहर का पीक

9,121 पहली लहर का ढलान (सबसे कम मामले जिसके बाद दूसरी लहर के मामले बढ़ने शुरू हुए)

पांच अप्रैल को पहली लहर के पीक से ज्यादा हो गए मामले | रोजाना नए मामले | रोजाना नए मामलों का सात दिनी औसत

स्वस्थ होने वाले लोगों की बढ़ती संख्या

(26 अप्रैल तक की स्थिति)

87,472 पहली लहर के पीक पर स्वस्थ हुए लोग

2,19,272 26 अप्रैल को स्वस्थ हुए लोग

रोजाना स्वस्थ होने वाले लोग | रोजाना स्वस्थ होने वाले लोगों का सात दिनी औसत

आपके हाथों में है

अपनी पहचान बनाना

दीपक हलवे

व्यक्ति की पहचान उसके कार्यों, रहन-सहन व भाषा से होती है। ये तीनों कारक ही दूसरों की नजरों में अपील करते हैं। यह अपील जितनी प्रभावी होगी, आपका 'वजन' समाज में उतना ही बढ़ेगा। इस वजन को बढ़ाना थोड़ा कठिन तो होता है, लेकिन उसे बढ़ाकर बनाए रखना और भी कठिन होता है। एक समय के बाद ये सभी अच्छी बातें आपके साथ सहज ही हो लेती हैं। आवश्यकता केवल इच्छाशक्ति की होती है।

सर्वप्रथम आप जो भी कार्य करें, चाहे वह शिक्षा के क्षेत्र में, रोजगार या रोजमर्रा से संबंधित ही क्यों न हो, पूर्णता व स्वच्छता (फिनिशिंग) के साथ होना चाहिए। अपूर्णता और अस्वच्छता आपकी अधीरता और अज्ञानता को प्रदर्शित करती है। अधीरता और अज्ञानता के 'अ' को हटाना भी कठिन नहीं है। जितनी भी कलात्मक शिक्षाएँ हैं, वे धैर्य की परीक्षा सबसे पहले लेती हैं। 'धीरे-धीरे रे मना, धीरे सबकुछ होए, माली सींचे सौ घड़ा, ऋतु आए फल होए' इस वाक्य में कहने का भावार्थ छुपा हुआ है।

आप देखकर, पढ़कर, सुनकर व दूसरों के अनुभवों से काफी सीख सकते हैं। यदि आपको दूसरा कुछ सीखा रहा है तो उसमें अपमान नहीं, आभारीपन का भाव होना चाहिए। फिर सीखने की कोई उम्र नहीं होती, यह तो ताउम्र चलने वाली बात है। कोई भी व्यक्ति आप, आप हैं इसलिए सम्मान नहीं करता, वरन आपमें क्या-क्या है, इस पर आपका सम्मान निर्भर करता है। आपके कार्य आपकी पहचान हैं और कार्य चूँकि आपके हाथ में हैं, इसलिए 'पहचान' स्थापित भी आपको ही करनी है। केवल इसके पुत्र और उसकी पुत्री या फिर उसका भतीजा और उसकी भतीजी से या फिर भानजा-भानजी कहलवाने से जीवन का आनंद प्राप्त नहीं होता। स्वयं भी कुछ करना होता है। फिर अपूर्ण कार्यों से समय, श्रम और पैसा ही बर्बाद नहीं होता है, आपकी छवि भी नकारात्मक बनती है।

केवल कार्यों में खानापूर्ति के रूप में आपकी उपस्थिति बेमतलब का कारण बनती है, व्यक्ति की पहचान में उसके रहन-सहन का महत्व होता है। व्यक्ति अपने पहनावे से नौ गुना सुंदर व प्रभावशील दिख सकता है। बालों का रखरखाव, बगैर पॉलिश के जूते, मोजों से आती दुर्गंध, खराब रुमाल व विपरीत रंग के कपड़ों का चयन, फिर कपड़ों में भी फिटनेस का अभाव व्यक्तित्व को चौपट कर देता है। कपड़े भी तभी अच्छे लगते हैं, जब आप मानसिक रूप से स्वस्थ हों।

व्यक्ति की भाषाशैली अच्छी होनी चाहिए। एक ही बात को कहने के अनेक तरीके होते हैं। समय, काल, परिस्थिति के अनुसार अपनी बात रखते आनी चाहिए। स्पष्ट वक्ता बनना भी कई बार गलत हो जाता है। 'सॉरी' शब्द के मूल्य को पहचानना होगा। फिर बात उसकी सुनी जाती है, जिसकी समाज में कद-काठी हो। बिना कद-काठी बनाए कही गई बातें तो बड़बोलापन की श्रेणी में आता है।

ऐसी कार्रवाई से रुकेगी लापरवाही : ग्राम अंजराड़ा में अपर कलेक्टर व जिपं सीईओ ने की कार्रवाई

बिना अनुमति शादी कराने पर दुल्हन के शिक्षक पिता सचिव व रोजगार सहायक निलंबित, सरपंच को हटाया

भास्कर संवाददाता | बड़वानी/पाटी

विकासखंड पाटी के ग्राम अंजराड़ा में बिना अनुमति शादी करने के मामले में दुल्हन के शिक्षक पिता को कलेक्टर ने निलंबित कर दिया है। वहीं शादी में शामिल होने पर पंचायत सचिव व रोजगार सहायक को जिपं सीईओ ने निलंबित किया है। जबकि सरपंच को पद से हटाने की कार्रवाई की है। जानकारी अनुसार शादी में 300 लोग शामिल हुए थे। एसडीएम की रिपोर्ट पर कलेक्टर शिवराजसिंह वर्मा व जिला पंचायत सीईओ ऋतुराजसिंह ने कार्रवाई की है।

सोमवार को प्राइमरी स्कूल के शिक्षक गुमान पिता नानला ने बिना अनुमति लड़की का विवाह समारोह आयोजित किया था। इसमें 300 से अधिक लोग शामिल हुए थे। सूचना मिलने पर तहसीलदार आशा परमार ने समारोह में पहुंचकर वर-वधु के पिता पर धारा 188 में कार्रवाई कर रिपोर्ट एसडीएम घनश्याम धनगर को सौंपी थी। गांव में इस तरह की लापरवाही करने पर कलेक्टर ने शिक्षक गुमानसिंह को निलंबित कर दिया। वहीं जिला पंचायत सीईओ ने सरपंच वाहरिया को पद से हटाने, सचिव संतोष धनगर व रोजगार सहायक सुखलाल घुसाई को लापरवाही करने पर निलंबित करने की कार्रवाई की है।

कलेक्टर ने बताया कोरोना कर्फ्यू में नियमों का पालन नहीं करने व नियमों का पालन नहीं कराने वाले जिम्मेदारों पर सख्त कार्रवाई की जाएगी। लोग अनुमति लेकर सिर्फ 20 लोगों की मौजूदगी में शादी करें। यानी वर व वधु पक्ष से 10-10 लोग ही शादी में शामिल हो सकेंगे।

इधर... 10 से ज्यादा केस, गांव सील न करने पर सचिव व सरपंच को हटाने की कार्रवाई

घटवा के अंदर ग्राम अभाली का मामला, कलेक्टर ने दिए निर्देश

बड़वानी | कलेक्टर शिवराज सिंह वर्मा ने अभाली (घटवा के अंदर की ओर) गांव में 10 पॉजिटिव केस मिलने के बाद भी गांव को सील नहीं करने पर संबंधित ग्राम पंचायत सचिव व सरपंच को पद से हटाने की कार्रवाई के निर्देश दिए हैं। निरीक्षण के दौरान सचिव के मौके पर नहीं मिला। गांव में ही कैलाश यादव के घर पर 29 अप्रैल की शादी में 20 लोगों की अनुमति के बाद भी मौके पर अधिक संख्या के मद्देनजर शादी की तैयरियां, टेंट, गद्दे, कुर्सियां लगी मिली। इस पर उन्होंने नाराजगी जताई। साथ ही चेतावनी दी है कि शादी-विवाह आयोजन के लिए संबंधित एसडीएम अनुमति लेना अनिवार्य है। अनुमति के शर्तों अनुसार आयोजन में 20 से अधिक लोग शामिल नहीं होंगे। अन्यथा की स्थिति में आयोजक के खिलाफ एफआईआर व समारोह में शामिल होने वालों के खिलाफ आपदा प्रबंधन की विभिन्न धाराओं में सख्त कार्रवाई की जाएगी। कलेक्टर ने जिले के सभी ग्राम पंचायत सचिवों व रोजगार सहायकों को अपने प्रभार के क्षेत्र में होने वाली शादी समारोह की अनुमति की जांच करने निर्देश दिए हैं।

मप्र सरकार का आदेश

1 मई से 10वीं और 12वीं को छोड़कर बाकी सभी ऑनलाइन क्लासेस बंद

भोपाल | माध्यमिक शिक्षा मंडल, सीबीएसई और आईसीएसई से जुड़े निजी एवं सरकारी स्कूल 10वीं एवं 12वीं कक्षा को छोड़कर किसी भी कक्षा की ऑनलाइन क्लासेस नहीं ले सकेंगे। आयुक्त लोक शिक्षण जयश्री कियावत ने मंगलवार को इसके आदेश जारी कर दिए। इसमें उन्होंने पिछले साल 20 जुलाई को जारी आदेश का हवाला दिया है। इस आदेश में प्री-प्राइमरी, प्राइमरी, स्कूल हाई स्कूल एवं हायर सेकंडरी स्कूलों में कक्षा के दिन और समय तय किया गया था। अब यह सभी स्कूल 1 से 31 मई तक बोर्ड की कक्षाओं को छोड़कर अन्य के लिए ऑनलाइन क्लासेस संचालित नहीं कर सकेंगे।

भास्कर ग्राउंड रिपोर्ट 4 राज्यों में की जा रही ब्लड और प्लाज्मा देने की अपील

वैक्सीन से पहले करें रक्तदान; वरना ऑक्सीजन की तरह हो सकती है कमी

भास्कर न्यूज | जयपुर/चंडीगढ़/शिमला/अहमदाबाद

देश में फैले कोरोना संक्रमण के बीच कई राज्यों में गंभीर मरीजों के लिए खून की कमी देखने मिल रही है। ब्लड बैंक चिंतित हैं, क्योंकि 1 मई से 18 साल से ऊपर के युवाओं का वैक्सीनेशन शुरू होना है और यही सबसे बड़े डोनर भी हैं। ऐसे में ब्लड बैंक और अस्पतालों में डॉक्टर रक्तदान की अपील कर रहे हैं। विशेषज्ञों के मुताबिक, इन परिस्थितियों में आने वाले समय में खून की कमी से मरीजों को जूझना पड़ सकता है। दूसरी ओर, ऑक्सीजन सिलेंडर की तरह खून की कमी न हो, इसके लिए गुजरात में कई स्वयंसेवी संगठनों ने पहल की है। वड़ोदरा में जैन समाज ने कई जगहों पर रक्तदान शिविर लगाने शुरू कर दिए हैं। अहमदाबाद सहित बाकी शहरों में भी इस तरह के शिविरों की शुरुआत हो चुकी है। फिलहाल अन्य राज्यों में क्या स्थिति है और उनकी तैयारी क्या है, पढ़ें रिपोर्ट...

राजस्थान ब्लड बैंकों में अभी से खून की कमी है। राजधानी जयपुर के प्रमुख अस्पताल एसएमएस सहित प्रदेश के कई अस्पतालों में किल्लत होने लगी है। अस्पतालों में केवल इमरजेंसी केस आ रहे हैं और उनके लिए जैसे-तैसे रक्तदान कराया जा रहा है।

गुजरात वड़ोदरा, राजकोट और अहमदाबाद में विभिन्न स्वयंसेवी संगठन हफ्ते भर तक का अभियान चलाकर ब्लड और प्लाज्मा डोनेट करवा रहे हैं। ताकि इसकी किल्लत न हो। अब तक 2 हजार से अधिक युवक अभियान से जुड़े हैं।

हिमाचल यहां फिलहाल राज्य सरकार, रक्तदान केंद्रों या स्वयंसेवी संस्थाओं ने रक्तदान के लिए अभियान शुरू नहीं किया है। सभी का ध्यान टीकाकरण पर है। हालांकि मई में राज्य के कई शहरों में अलग-अलग जगहों पर छह रक्तदान शिविर लगाने की तैयारी है।

पंजाब राज्य में रक्तदान में 70% की कमी आई है। सभी ब्लड बैंक में डोनेशन की अपील की जा रही है। डॉ. राकेश चोपड़ा का कहना है कि हम वैक्सीनेशन से पहले रक्तदान की अपील कर रहे हैं। प्लाज्मा डोनेशन के लिए भी अभियान चलाया जा रहा है।

वैक्सीनेशन से पहले रक्तदान जरूरी, फिर 2 महीने नहीं दे पाएंगे

इंदिरा गांधी मेडिकल कॉलेज, शिमला में ब्लड बैंक विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. संदीप मल्होत्रा का कहना है कि वैक्सीन लगने के बाद करीब दो से ढाई माह तक ब्लड नहीं लिया जा सकता। क्योंकि वैक्सीन के बाद कुछ दिनों तक इम्यून सिस्टम कमजोर हो जाता है। अगर लोग वैक्सीन लगवाने से पहले ही ब्लड डोनेट कर देंगे, तो जरूरतमंद खासकर थैलेसीमिया मरीजों के लिए खून की कमी नहीं होगी।

सेवानिवृत्त शिक्षक की मौत, परिवार ने आने से किया इंकार

राजोद | रानीखेड़ी राजोद में सेवानिवृत्त शिक्षक मोतीराम शर्मा की मौत हो गई। पुत्र एवं परिवार को इसकी सूचना दी। किंतु कोरोना के भय से सभी ने आने से इंकार कर दिया। राजोद मेडिकल ऑफिसर डॉ. ओपी परमार, स्टाफ के सुनील, किशोर सिंदल ने पीपीई किट पहन कर शव को प्लास्टिक में पैक कर राजोद मुक्तिधाम ले जाकर अंतिम संस्कार किया। पंचायत सचिव भारत सोलंकी एवं जगदीश शर्मा का सहयोग रहा।

उत्कृष्ट विद्यालय के प्याऊ की 10 टोटी ले गए शरारती तत्व, तार भी चुराया

गुना | कोरोना कर्फ्यू में एक तरफ सब कुछ बंद हैं, लेकिन इस मौके का लाभ चोर और शरारती तत्व उठा रहे हैं। कई दिन से बंद उत्कृष्ट विद्यालय में भी शरारती तत्व घुस गए। मौका पाकर प्याऊ की टोटी तक चुराकर ले गए। इस मामले की जानकारी जैसे ही प्राचार्य आसिफ खान को लगी तो वह मौके पर पहुंचे और सुरक्षा के इंतजाम किए। श्री खान ने बताया कि एक चौकीदार बीमार हो गया है, इस वजह से छुट्टी पर है। एक चौकीदार था, जो दूसरे हिस्से में निगरानी कर रहा है। शरारती तत्व नल की टोटियां तक ले गए। वहीं नई बिल्डिंग में रखा कुछ लोहे का तार भी चुराया है।

भास्कर नॉलेज सीरीज लक्षण हैं या संक्रमित के संपर्क में आए हैं तो खुद को मरीज मानकर चलें

आरटी-पीसीआर की निगेटिव रिपोर्ट के बावजूद लक्षण हों तो सीटी स्कैन 6 दिन बाद कराएं, शुरू में संक्रमण फेफड़ों पर नहीं दिखता

भास्कर एक्सपर्ट

डॉ. नीरज निश्चल

एम्स नई दिल्ली के मेडिसिन विभाग के एसोसिएट प्रोफेसर

कोरोना के लक्षणों में कई नई चीजें जुड़ी हैं। लोगों के मन में ये सवाल लगातार उठता है कि उनके लक्षण कहीं कोरोना के तो नहीं। कोरोना की टेस्टिंग पर भी जानकारी का अभाव है। इन्हीं विषयों पर विशेषज्ञ से दैनिक भास्कर के **पवन कुमार** ने बातचीत की। जानिए एक्सपर्ट की राय...

यदि बुखार और खांसी 7 दिन से ज्यादा हो और सांस लेने में भी तकलीफ हो तो तुरंत डॉक्टर की सलाह लें

▪ कोरोना के क्या लक्षण हैं?

कोरोना में लक्षण आम वायरल जैसा ही होता है। सर्दी, खांसी, जुकाम, सिर-बदन में दर्द, थकान।

▪ पहले सिरदर्द या पैरों में दर्द कोरोना का लक्षण नहीं था, बाद में जुड़ा। अब डायरिया और कंजंक्टिवाइटिस भी कोरोना के लक्षण हैं। नए लक्षण जुड़ना क्या सामान्य बात है?

आमतौर पर वायरल में यह सभी लक्षण होते हैं। नाक-मुंह या आंख से शरीर में संक्रमण पहुंचने का खतरा रहता है। जिस तरह से वायरस म्यूटेट करता है संभव है लक्षण में भी बदलाव दिखे।

▪ क्या संभव है कि आज मुझे कोई लक्षण हो जो वास्तव में कोरोना का है मगर मुझे पता न चले?

संभव है। क्योंकि यह बीमारी एक-डेढ़ वर्ष पुरानी है। धीरे-धीरे बीमारी के प्रति समझ बढ़ेगी तब तब ही स्थायी तौर पर बीमारी के लक्षण तय होंगे।

▪ जो एसिम्प्टोमैटिक हैं उन्हें कैसे पता चल सकता है कि वे संक्रमित हैं या नहीं?

यह पता लगा पाना बहुत मुश्किल है। इसी वजह से कहा जा रहा है कि हर समय मास्क का प्रयोग करें और कोविड प्रोटोकॉल का पालन करें।

▪ आज टेस्ट के लिए भी लंबी लाइन लगी हुई है। टेस्ट न करवा पाएं तो क्या करें?

यदि लक्षण हैं या किसी कोरोना मरीज के संपर्क में आए हैं तो खुद को कोरोना मरीज मान कर ही व्यवहार करें। खुद को आइसोलेट करें और डॉक्टर से संपर्क करें।

▪ कौन से लक्षण गंभीर संक्रमण बताते हैं और कौन से बताते हैं कि संक्रमण माइल्ड है?

मामूली सर्दी-खांसी, बुखार, शरीर में दर्द ये बीमारी के हल्के लक्षण हैं। लेकिन यदि बुखार सात दिन से ज्यादा हो और खांसी भी ठीक नहीं हो रही है। साथ ही सांस लेने में तकलीफ हो रही है तो यह समझना चाहिए कि बीमारी गंभीर है।

▪ माइल्ड लक्षण वाले संक्रमण कम फैलाते हैं?

ऐसा नहीं है। संभव है जिसे वो संक्रमित करे उसे माइल्ड संक्रमण न हो। एसिम्प्टोमैटिक मरीज में चूंकि लक्षण न होने से खांसना-छींकना कम होता है अतः संक्रमण फैलाने का खतरा कम रहता है।

▪ आरटी-पीसीआर में निगेटिव रिपोर्ट वालों के फेफड़ों में भी संक्रमण मिल रहा है। ऐसे में टेस्ट की विश्वसनीयता कैसे मानें?

अभी सबसे प्रभावी जांच आरटी-पीसीआर है। यदि रिपीट आरटी-पीसीआर की रिपोर्ट निगेटिव आने के बाद भी लक्षण है तो 6 दिनों के बाद चेस्ट का सीटी स्कैन करा संक्रमण जांच सकते हैं। शुरुआती दिनों में सीटी जांच का फायदा नहीं क्योंकि तब संक्रमण फेफड़े पर नहीं दिखता है।

एंटीबॉडी मिलने का अर्थ ये नहीं कि दोबारा संक्रमण नहीं हो सकता

शेष भाग | पेज 12 पर

कैशलेस पर शेमलेस बीमा कंपनियां...

अस्पताल में इंजेक्शन नहीं, बाहर से खरीदो तो क्लेम नहीं, 25 दिन तक करा रहे इंतजार

भास्कर संवाददाता | इंदौर

शहर के निजी हॉस्पिटल कोविड मरीजों के इलाज में पीपीई किट, डिस्पोजेबल बेड शीट, मास्क, सैनिटाइजर और खाने के रोजाना 3 से 5 हजार रुपए बिल में जोड़े जा रहे हैं। मेडिक्लेम कंपनी ये राशि नहीं दे रही या उनमें भारी कटौत्री कर रही है। अस्पतालों में इंजेक्शन खासकर रेमडेसिविर उपलब्ध नहीं है और बाहर से खरीदने पर उनका क्लेम नहीं मिल रहा। 25 दिन तक सेटलमेंट के लिए इंतजार कराया जा रहा है। एक मेडिक्लेम कंपनी के मैनेजर ने डिस्पोजेबल और खाने पीने की राशि को क्लेम में शामिल नहीं करने का कारण हॉस्पिटल द्वारा ज्यादा पैसा वसूलना बताया है, जबकि दूसरे का कहना है कि 7 दिन हॉस्पिटल में भर्ती रहने पर यदि 1 लाख का बिल बनता है तो इसमें 60 से 70 हजार दवाई व इंजेक्शन के होते हैं। बाकी 30 से 40 हजार डिस्पोजेबल आयटम के होते हैं।

मेडिक्लेम कंपनी के खिलाफ ऐसे कराएं शिकायत

स्टेट बार काउंसिल के को चेयरमैन जय हार्डिया ने बताया कि यदि कंपनी सही सर्विस नहीं देती है तो कस्टमर कंज्यूमर प्रोटेक्शन एक्ट के तहत शिकायत दर्ज करा सकते हैं।

सबसे पहले बीमा कंपनी के जीआरओ के पास लिखित शिकायत दर्ज कराएं।

- जीआरओ से 15 दिन बाद भी संतोषप्रद जवाब न मिले तो बीमा विनियामक और विकास प्राधिकरण में शिकायत कर सकते हैं।
- बीमा विनियामक और विकास प्राधिकरण के टोल फ्री नंबर 18004254732 और 155255 पर कॉल कर सकते हैं।

बीमा लोकपाल से करें शिकायत

क्लेम मामलों के जानकार अभिभाषक बीके बागड़ी के मुताबिक यदि किसी उपभोक्ता को लगता है कि उसे क्लेम राशि का सही भुगतान नहीं हुआ है तो वह बीमा लोकपाल में शिकायत कर सकता है। मेडिक्लेम ले तो शर्तों को ध्यान से पढ़ें।

कटौती का कोई सिस्टम नहीं

नेहरू नगर निवासी विजय चौकसे ने बताया कि मेरे पापा 7 दिन एक निजी अस्पताल में भर्ती रहे। 1 लाख 20 हजार का बिल बना। मेडिक्लेम कंपनी ने फ्रेटर पॉलिसी, पीपीई किट आदि के नाम 40 हजार काट लिए। किस नियम से कटौती की, इसका जवाब किसी के पास नहीं है। उधर, पूर्व खनिज मंत्री गोविंद मालू ने कंपनियों के इस रवैय की शिकायत वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण से की है।

केस- 1 : कंपनी बोली- कैशलेस था तो रुपए क्यों दिए?

एमजी रोड निवासी अमित चौरसिया के छोटे भाई 15 दिन भर्ती रहे। 2 लाख 70 हजार रुपए का बिल बना। हॉस्पिटल प्रबंधन ने डिस्चार्ज से पहले क्लेम के लिए अप्रूवल डाला था, जो 25 दिन बाद भी अब तक नहीं मिला। कंपनी से बात की तो जवाब मिला- आपकी गलती है। कैशलेस बीमा था तो हॉस्पिटल में पैसे जमा क्यों किए। पेमेंट प्रोसेस कर दिया है, लेकिन अब बिल की राशि का 35 प्रतिशत भुगतान कटकर मिलेगा।

केस- 2 : क्लेम सेटलमेंट में लगा दिए घंटों, 47 हजार काट भी लिए

खंडवा रोड निवासी अर्पित पांचाल की बुआ के क्लेम सेटलमेंट में घंटों लग गए। 4 दिन भर्ती रहने पर 1 लाख 40 हजार का बिल बना, कंपनी ने 93 हजार ही दिए। रेमडेसिविर के रुपए नहीं दिए। कंपनी ने बोला- हॉस्पिटल से बाहर से आपको यह नहीं खरीदना था।

भास्कर गाइड

18+ वैक्सीनेशन के लिए रजिस्ट्रेशन आज से होंगे शुरू

भास्कर संवाददाता | इंदौर

18+ वैक्सीनेशन के लिए रजिस्ट्रेशन 28 अप्रैल से शुरू होंगे। युवाओं में वैक्सीनेशन को लेकर सोशल मीडिया पर कई तरह के भ्रम चल रहे हैं। एक्सपर्ट का कहना है ऐसे भ्रम से दूर रहें और वैक्सीनेशन करवाएं। यही कोरोना से बचाव का कारगर तरीका है। संस्था वसुमित्र ने एक्सपर्ट डॉक्टरों के सहयोग से भ्रम दूर करने की तैयारी की है। 100 युवाओं की टीम अलग-अलग माध्यम से लोगों तक वीडियो संदेश पहुंचाएगी। संस्था प्रमुख ग्रीष्मा त्रिवेदी ने बताया पांच एक्सपर्ट डॉक्टर के वीडियो संदेश तैयार किए हैं। वे हर तरह का भ्रम दूर कर रहे हैं।

रजिस्ट्रेशन के लिए यह करें

1. https://selfregistration.cowin.gov.in पोर्टल पर जाएं। यहां रजिस्ट्रेशन का विकल्प होगा।

2. यहां अपना मोबाइल नंबर दर्ज करें और गेट ओटीपी पर क्लिक करें।
3. मोबाइल नंबर पर ओटीपी का मैसेज आएगा। इसे 180 सेकंड के अंदर डालना होगा। सबमिट करते ही नया पेज खुलेगा। यहां अपनी सारी जानकारी डालें।
4. कोई एक विकल्प चुनकर आईडी नंबर डालना है। फिर नाम, जेंडर और जन्म तारीख डालना होगी।
5. इसके बाद नजदीकी कोविड वैक्सीनेशन सेंटर का विकल्प चुनें।
6. सेंटर चुनने के बाद सुविधा अनुसार उपलब्ध स्लॉट चुनें।
7. जब आपका नंबर आए तो वैक्सीन लगवाने पहुंचें।

वैक्सीनेशन के दौरान यह ध्यान रखें

- डबल मास्क लगाकर जाएं। • सैनिटाइजर साथ ले जाएं।
- आने के बाद खुद को और कपड़ों को सैनिटाइज करें।

ऐसे भ्रामक संदेश से दूर रहें

भ्रम : पीरियड्स के दौरान वैक्सीन लगवाना सुरक्षित नहीं।

हकीकत : स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. दिव्या गुप्ता का कहना है पीरियड्स के दौरान वैक्सीनेशन पूरी तरह सुरक्षित है।

भ्रम : वैक्सीनेशन के बाद सप्ताहभर तक बुखार आएगा। या फिर कोरोना पॉजिटिव होने का खतरा बढ़ जाएगा।

हकीकत : रिटायर्ड जिला चिकित्सा अधिकारी डॉ. एके पंडित ने कहा एक या दो दिन मामूली बुखार या दर्द रह सकता है। वैक्सीनेशन के कारण कोरोना का खतरा बढ़ेगा, यह सौ फीसदी गलत है।

वैक्सीन डोज का असर

कोरोना संक्रमित होने के बाद भी ऑक्सीजन सेचुरेशन 98, सीटी सामान्य

सीए एसोसिएशन के पूर्व चेयरमैन अभय शर्मा को 20 अप्रैल को हाथ-पैर में दर्द शुरू हुआ। 21 अप्रैल को रिपोर्ट पॉजिटिव आई। सीटी जांच सामान्य आई। डॉक्टर ने कहा कोई समस्या नहीं। पानी पियो और ऑक्सीजन लेवल पर नजर रखो। उन्हें पॉजिटिव हुए सात दिन हो गए हैं। शर्मा ने बताया कि मंगलवार को फिर सीटी कराया तो एक फीसदी भी लंग्स इनफेक्शन नहीं हुआ। हाथ-पैर दर्द के अलावा कोई लक्षण नहीं आए। न बुखार हुआ और न सर्दी-खांसी। ऑक्सीजन सेचुरेशन भी लगातार 98-99 है। मैंने 15 मार्च को वैक्सीन का दूसरा डोज कराया था। 30 मार्च को एंटीबॉडी जांच कराई तो लेवल काफी बेहतर 122 आया था। यह वैक्सीन के कारण ही था। कोविड पॉजिटिव होने के बाद भी सामान्य हूं। सभी से कहूंगा कि 1 मई से नए चरण में सभी 18 साल से अधिक वाले लोग वैक्सीन जरूर लगवाएं।

जन संकल्प से हारेगा कोरोना

गंभीर कोरोना संक्रमण होने के बावजूद अपनी इच्छाशक्ति से कोरोना को हराने वालों की जांबाज कहानियां,
पढ़िए आज दूसरी कड़ी- फेफड़े 90% संक्रमित थे, ऑक्सीजन लेवल भी कम हो गया था, मगर हार नहीं मानी

38 दिन तक आईसीयू में रहा, डॉक्टरों ने लंग्स ट्रांसप्लांट तक का बोल दिया था, हार नहीं मानी, इच्छाशक्ति से बीमारी को मात दी

पंकज गुप्ता | कोरोना वॉरियर

मन के हारे हार है मन के जीते जीत...। कोरोना से लड़ाई में जीत के लिए इन दिनों यह 'अचूक मंत्र' किसी दवा से कम नहीं है। यह 'मंत्र' कोरोना संक्रमित हुए पंकज गुप्ता को 38 दिन बाद आईसीयू से निकाल लाया। कोरोना को हराने की पूरी कहानी बता रहे हैं 55 वर्षीय **पंकज गुप्ता**। मैंने 38 दिन आईसीयू में रहते हुए कोरोना से जंग लड़ी है। डॉक्टर्स भी सोचते थे कि इतने संक्रमण के बाद मरीज को बचाना मुश्किल है। 6 मार्च को मेरी कोविड जांच रिपोर्ट पॉजिटिव आई थी। जिस दिन रिपोर्ट पॉजिटिव आई, उस दिन सीने में दर्द हो रहा था। भाई पीयूष व परिवार रात 11 बजे मुझे बॉम्बे हॉस्पिटल लेकर आए। सीटी स्कैन करवाया तो 70 प्रतिशत से ज्यादा संक्रमण था। ऑक्सीजन लेवल कम था। अगले दिन डॉक्टरों ने बताया कि 90 प्रतिशत से ज्यादा संक्रमण हो गया। डॉक्टरों ने तो स्पष्ट कह दिया था कि बचने की संभावना कम है। डॉ. दीपक बंसल की निगरानी में इलाज चलता रहा। वे भी हौसला बढ़ाते रहे। आईसीयू में एक-एक सांस के लिए संघर्ष था। तीन टॉसिलिजुमैब इंजेक्शन लग गए थे। 15 रेमडेसिविर इंजेक्शन लगे। समय मुश्किल था। सारी प्रयास किए। परिवार ने होम्योपैथी दवा भी आजमाई। जब रिपोर्ट पॉजिटिव आई थी, तब नहीं लगा था कि ऐसी स्थिति होगी। डॉक्टर ने लंग्स ट्रांसप्लांट के लिए कह दिया था। जानता था कि उसका भी सक्सेस रेट ज्यादा नहीं है। रिस्क ज्यादा थी। मुझे डायबिटीज थी, इसलिए रिकवरी में समय ज्यादा लगा। एक महीने से ज्यादा आईसीयू में रहा, लेकिन मैंने हार नहीं मानी। इच्छाशक्ति के बूते बीमारी से लड़ा। अब मैं घर पर हूं। ऑक्सीजन की जरूरत पड़ती है लेकिन अनुशासन व एक्सरसाइज के जरिए बेहतर रिकवरी की ओर बढ़ रहा हूं। लोगों से यही कहना चाहूंगा कि कोरोना संक्रमण होने पर घबराने की बजाय सतर्कता से काम लें। समय पर जांच कराकर और डॉक्टर से परामर्श लेकर हम इस बीमारी से आसानी से जीत सकते हैं।

देश के शिक्षण संस्थान बंद, पर यहां हो रही थी पढ़ाई

स्कूल में 197 छात्रों की चोरी-छिपे पढ़ाई, 42 संक्रमित मिले

20 विदेशी छात्र भी थे हॉस्टल में, छात्राएं भी पॉजिटिव पाई गईं

विनीत राणा | मोहाली

पंजाब के मोहाली जिले में एक शिक्षण संस्थान में 197 स्वदेशी और विदेशी 197 छात्र मिले हैं। देशभर के शिक्षण संस्थान बंद हैं, लेकिन इन छात्रों को संस्थान ने हॉस्टल में चोरी-छुपे रखा गया था। पुलिस ने जब छापा मारकर छात्रों और स्टाफ का कोरोना टेस्ट कराया, तो 32 छात्र, 10 छात्राएं, हॉस्टल स्टाफ के तीन लोग और एक सिक्योरिटी गार्ड पॉजिटिव पाया गया। संक्रमित पाए गए। विदेशी छात्र नेपाल और दुबई के हैं। इसके बाद सोहाना थाने में कैरियर पॉइंट गुरुकुल इंस्टिट्यूट के चंडीगढ़ निवासी डायरेक्टर उम्मीद सिंह को गिरफ्तार कर लिया गया। उम्मीद सिंह पर आईपीसी की धारा 188 और डिजास्टर मैनेजमेंट एक्ट 2005 के तहत केस दर्ज हुआ है। एसएचओ भगवंत सिंह ने बताया कि पॉजिटिव पाए गए छात्रों में एक दुबई का है, जिसे आइसोलेट किया गया है। शेष विदेशी छात्र फ्लाइट से घर लौट गए हैं। देशी छात्रों को भी उनके अभिभावकों के साथ घर भेज दिया गया है। जांच में सामने आया है कि 2020 में भी जब लॉकडाउन लगा था, उस दौरान भी यह संस्थान चलता रहा। यह संस्थान 12वीं तक है। इसके अंदर ही हॉस्टल बनाए गए हैं। संस्थान का मुख्य गेट हमेशा बंद रहता था, ताकि किसी को शक न हो।

कार्रवाई : 2002 से अनुपस्थित शिक्षक की सेवा समाप्त करेंगे

झाबुआ | जनजातीय कार्य विभाग साल 2002 से ड्यूटी पर नहीं आए सहायक शिक्षक की सेवा समाप्त करेगा। इसके लिए कार्रवाई शुरू कर दी गई है। सहायक आयुक्त प्रशांत आर्या ने बताया, बालक हायर सेकंडरी स्कूल रामा में पदस्थ रामप्रतापसिंह चौधरी पर शासन की ओर से एकपक्षीय कार्रवाई की जा रही है। वो काफी समय से निलंबित हैं और निलंबन अवधि में भी अपने कार्यस्थल पर नहीं पहुंचे। अनाधिकृत अनुपस्थिति के कारण उनकी सेवा समाप्ति का निर्णय लिया गया।

एटीएमए ने प्रवेश पत्र जारी किए

झाबुआ | एसोसिएशन ऑफ इंडियन मैनेजमेंट स्कूल्स (एआईएमएस) ने अप्रैल सेशन के लिए एआईएमएस टेस्ट फॉर मैनेजमेंट एडमिशंस (एटीएमए-2021) के प्रवेश-पत्र जारी कर दिए हैं।

एकलव्य मॉडल स्कूल के आवेदन 30 तक होंगे जमा

झाबुआ | एकलव्य मॉडल आवासीय विद्यालय में शैक्षणिक पदों के लिये आवेदन-पत्र आमंत्रित किये गये है। संस्था द्वारा राज्यों से एकलव्य मॉडल आवासीय विद्यालयों के लिए शिक्षण स्टाफ जैसे प्राचार्य, उप प्राचार्य (वाइस-प्रिंसिपल), पीजीटी और टीजीटी की भर्ती के लिये ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किये गए हैं।

72 वर्षीय पूर्व शिक्षिका शारदा ठाकुर का निधन, गणमान्यजन ने दी श्रद्धांजलि

नागदा | ग्रेसिम प्राइमरी स्कूल की पूर्व शिक्षिका 72 वर्षीय शारदा ठाकुर का सोमवार को निधन हो गया। वह पिछले कुछ दिनों से अस्वस्थ थीं। इसके बाद उन्हें उपचार के लिए अस्पताल में भर्ती करवाया गया था। सोमवार को उनकी तबीयत ज्यादा बिगड़ गई और उनका निधन हो गया। वह सुरेशचंद्र ठाकुर की पत्नी एवं आशीष ठाकुर की माता थीं। गवर्नमेंट कॉलोनी स्थित उनके निवास से निकली अंतिम यात्रा में कोरोना गाइड लाइन और सोशल डिस्टेंस का पालन करते हुए गणमान्य नागरिक शामिल हुए।

ऑनलाइन मिलेगी आरटीपीसीआर रिपोर्ट

सीहोर | नागरिकों के कोविड संबंधित आरटीपीसीआर टेस्ट की रिपोर्ट के लिए मप्र सरकार ने ऑनलाइन सुविधा शुरू की हैlhttp://sarthak.nhmmp.gov.in/ लिंक पर क्लिक करके यह जानकारी ली जा सकती है। नागरिक सैंपल देते समय दिए मोबाइल नंबर और परीक्षण लैब/आईसीएएमआर पोर्टल से प्राप्त एसआरएफ आईडी की प्रविष्टि कर अपने सैंपल की रिपोर्ट ले सकते हैं। जिससे लोगों को रिपोर्ट के लिए चक्कर नहीं लगाना पड़ेंगे।

स्कूल बसों के लिए सुरक्षा गाइडलाइन जारी

नई दिल्ली। केंद्रीय सड़क और परिवहन मंत्रालय ने आग लगने की बढ़ती घटनाओं को देखते हुए स्कूल और सिटी बसों की सुरक्षा को लेकर नई गाइडलाइन जारी की है। उसने स्कूल और सिटी बसों में फायर डिटेक्शन और अलार्म सिस्टम लगाने का निर्देश दिया है। मंत्रालय ने रक्षा अनुसंधान और विकास संगठन (डीआरडीओ) द्वारा आग से बचाव के लिए तय किए गए सुरक्षा संबंधी मानकों के आधार पर अधिसूचना जारी की है। – **एजेंसी**

नकल से रहें सावधान

रेमडेसिविर बाजार से खरीद रहे हैं तो सतर्कता बरतिए

रेमडेसिविर का इंजेक्शन असली है या नकली, खुद करें जांच-पड़ताल

पत्रिका न्यूज नेटवर्क
patrika.com

नई दिल्ली. देशभर में कोरोना वायरस के बढ़ते संक्रमण के बीच रेमडेसिविर इंजेक्शन की मांग बढ़ गई है। दिल्ली समेत देशभर से कालाबाजारी की खबरें आने लगी हैं। इंजेक्शन की नकली खेप बेचते लोग पकड़े गए हैं। ऐसे में इसके असली-नकली होने का पता होना जरूरी है। नकली इंजेक्शन पर रोक लगाने और इसकी कालाबाजारी को रोकने के लिए राज्य सरकारों ने भी अपनी तरफ से पहल की है। उत्तर प्रदेश और बिहार में रेमडेसिविर की सप्लाई मेडिकल कॉलेज व जिला अस्पताल के जरिए ही की जा रही है।

गलतियों की ओर इन्होंने किया इशारा

दिल्ली पुलिस में क्राइम ब्रांच डीसीपी मोनिका भारद्वाज ने इंजेक्शन के असली-नकली के अंतर को बताते हुए ट्विटर हैंडल पर रेमडेसिविर पैकेट की तस्वीरें शेयर की हैं। जो काफी मददगार हो सकती है।

वहीं, चंडीगढ़ में रेमडेसिविर इंजेक्शन खरीदने के लिए सरकारी डॉक्टर या अस्पताल का पर्चा चाहिए। राजस्थान में सप्लाई का जिम्मा जिला प्रशासन को दिया गया है। कालाबाजारी रोकने के लिए हरियाणा पुलिस ने हेल्पलाइन नंबर भी जारी कर दिया है।

ऐसे करें पहचान

असली पर लिखा होगा 'Rx'

नकली रेमडेसिविर के पैकेट पर ऊपर की तरफ 'Rx' नहीं लिखा होता है। जबकि असली डिब्बे पर आपको इंजेक्शन के नाम के आगे ये लिखा हुआ दिखाई देगा।

'कोविफोर' का अलाइनमेंट

जहां कोविफोर लिखा गया है, उसके अलाइनमेंट में भी गड़बड़ी देखने को मिलती है। ओरिजनल पैकेट पर बिना गैप दिए यह लिखा गया है। जबकि नकली पैक पर इसके और ऊपर लिखे टेक्स्ट के बीच थोड़ा सा गैप छोड़ा गया होगा।

स्मॉल-कैपिटल लैटर्स

असली रेमडेसिविर इंजेक्शन के पैकेट पर सबसे नीचे की तरफ 'For use in' कैपिटल लेटर में होता है जबकि नकली के डिब्बे पर इसे फिर स्मॉल लेटर्स में लिखा गया है। इससे भी नकली को पहचान सकते हैं।

नाम में देखिए अंतर

नकली रेमडेसिविर के डिब्बे पर आपको दवा के नाम में फॉन्ट कुछ अलग सा दिखेगा। नकली पैकेट की तीसरी लाइन पर '100 mg/Vial' लिखा हुआ होता है। जबकि असली डिब्बे पर '100 mg/vial' लिखा होगा। इसमें आपको कैपिटल और स्मॉल लेटर का फर्क समझ आ जाएगा।

इंस्ट्रक्शन में फर्क

ब्रांड के ठीक नीचे लिखे इंस्ट्रक्शन (निर्देशों) में भी फर्क है। असली पैक पर इसके नीचे सिर्फ दो लाइनें हैं। नकली पैकेट पर लिखे टेक्स्ट का फॉन्ट साइज बहुत छोटा है और कैपिटल व स्मॉल लेटर्स की गलती है।

नकली की 'वार्निंग'

बॉक्स के पीछे वाले हिस्से में असली दवा के बॉक्स के पीछे लाल रंग से 'Warning' लेबल है। नकली वाले में ये गायब दिखता है। अगर किसी में है भी, तो काले रंग में।

लाइसेंस की जानकारी

इसी के ठीक नीचे 'Covifir [brand name] is manufactured under the licence from Gilead Sciences, Inc' लिखा जाता है। जो नकली वाले डिब्बे पर नहीं दिखाई देगा। इसलिए इसे खरीदने से पहले जरूर ध्यान में रखें।

इंडिया में 'I' को देखें

असली दवा के डिब्बे के नीचे लिखे इंडिया (India) का आई कैपिटल लेटर से लिखा हुआ मिलता है। जबकि नकली डिब्बे में ये स्मॉल आइ (i) से शुरू होता है।

राज्य का बिगड़ा नाम: डीसीपी मोनिका भारद्वाज द्वारा शेयर की हुई इस तस्वीर में एक गलती और मिलती है कि इसमें राज्य के नाम Telangana (तेलंगाना) को 'Telagana' लिखा गया है।

... इन्दौर (म.प्र.) से प्रकाशित एवं प्लॉट नं. 66, 67, 78 एवं 79 इण्डस्ट्रियल एस्टेट, पोलोग्राउण्ड, इन्दौर (म.प्र.), फोन नम्बर 0731-2611061 से मुद्रित। आर.एन.आई. नं. एमपीहिन/2008/26649, सम्पादक : विजय कुमार चौधरी,
... ग्वालियर : 0751-4924721, सतना : 07672-300054, रायपुर : 0771-2263055, बिलासपुर : 07752-222325, छिंदवाड़ा : 07162-244845, सागर : 07582-471717

आईसीएमआर के आंकड़े उम्मीद जगाने वाले

सुखद खबर... वैक्सीन की दूसरी डोज के बाद 99% लोग संक्रमित नहीं हुए

एजेंसी | नई दिल्ली

कोरोना वैक्सीन की दूसरी डोज लेने के बाद 99% लोग संक्रमित नहीं हुए हैं। इन लोगों को कोविशील्ड या कोवैक्सीन दी गई थी। केंद्र सरकार ने बुधवार को यह जानकारी दी। आईसीएमआर के डायरेक्टर बलराम भार्गव ने मीडिया से कहा, "कोरोना वैक्सीन की दूसरी डोज लेने के बाद सिर्फ 0.03% यानी 5,709 लोग संक्रमित हुए। 17,37,178 लोगों ने कोवैक्सीन की दूसरी डोज ली थी। इनमें से सिर्फ 0.04% यानी 695 लोग संक्रमित हुए। वहीं 1,57,32,754 लोगों ने कोविशिल्ड की दूसरी डोज ली थी। इनमें से सिर्फ 0.03% यानी 5,014 लोग संक्रमित हुए।' डॉ. भार्गव ने कहा, "यह छोटी संख्या है और चिंताजनक नहीं है।

पहली डोज के बाद सिर्फ 0.02 फीसदी संक्रमित

डॉ. भार्गव ने कहा, "वैक्सीन की पहली डोज लेने के बाद 0.02% यानी 21,353 संक्रमित हुए। 93 लाख लोगों को कोवैक्सिन की पहली डोज दी है। इनमें 0.04% यानी 4,208 लोग संक्रमित हुए। 10 करोड़ लोगों को कोविशील्ड की पहली डोज दी गई।

4 वैक्सीन के लिए 400 करोड़

बायोटेक्नोलॉजी विभाग की सचिव रेणु स्वरूप ने कहा कि 4-5 वैक्सीन में सफलता मिल सकती है। इनमें से जायडस कैडिला, बायोलॉजिकल ई, जिनोवा, भारत बायोटेक की वैक्सीन के लिए 400 करोड़ की सहायता दे रही है।

14 दिन बाद भी रखें ध्यान, रहें सतर्क

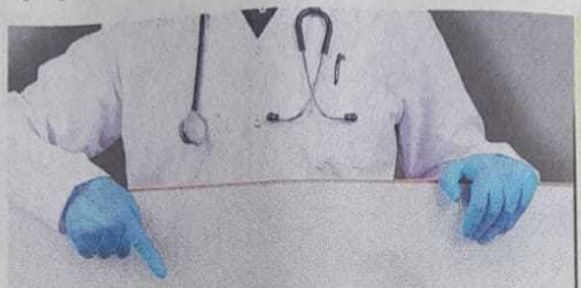
पोस्ट कोविड ● संक्रमण की गंभीरता, लक्षण, उम्र तय करते हैं आप बाहर जाएं या नहीं

इंदौर (नईदुनिया प्रतिनिधि)। कोरोना संक्रमितों को जितना ध्यान संक्रमण के 14 दिनों के भीतर रखना होता है उतनी ही सावधानियां उन्हें उसके बाद भी कई दिनों तक रखनी जरूरी है। उन लोगों को अपना ध्यान रखने की विशेष आवश्यकता होती है जिन्हें संक्रमण ने ज्यादा गंभीर किया हो या जो पहले से किसी अन्य बीमारी से भी ग्रसित रहे हों।

एंटीबाडी टेस्ट जरूर कराएं : बालरोग विशेषज्ञ व फिजिशियन डा. श्याम झा के अनुसार 14 दिन का आइसोलेशन संक्रमण की गंभीरता के हिसाब से है। 14 दिन बाद की सावधानियां व्यक्ति विशेष की गंभीरता, दवाई के कारण उपजी समस्याएं या पहले से रही बीमारियों के आधार पर तय की जाती हैं। जो होम आइसोलेशन में रहे हैं उन्हें चार सप्ताह बाद एंटीबाडी टेस्ट करा लेना चाहिए। यदि एंटीबाडी टेस्ट रिपोर्ट पाजिटिव आती है तो चिंता की बात नहीं, लेकिन रिपोर्ट निगेटिव आती है तो एहतियात बरतें। जो होम आइसोलेशन में थे और जिन्हें स्वस्थ होने के लिए दवाई और इंजेक्शन का सहारा लेना पड़ा वे बाद में भी सचेत रहें।

लक्षण हों तो आइसोलेशन जरूरी : नाक, कान, गला विशेषज्ञ डा. विजय चौरड़िया के अनुसार 14 दिन बाद भी वे लोग दूसरों के संपर्क में आने से बचें जिनके फेफड़ों में संक्रमण ज्यादा पहुंचा हो या जिन्हें खांसी-बुखार आदि लक्षण बने हुए हों। खांसी-जुकाम से संक्रमण फैलने की आशंका अधिक रहती है। इसलिए दूसरों को संक्रमण से बचाने के लिए आपका आइसोलेशन में रहना जरूरी है। यही नहीं चाहे आप पूरी तरह से स्वस्थ हो गए हों तो भी मास्क, शारीरिक दूरी और सैनिटाइजेशन जैसे नियमों का ध्यान रखना बहुत जरूरी है।

पोषक आहार लेते रहें : आहार एवं पोषण विशेषज्ञ डा. मुनीरा हुसैन के अनुसार संक्रमण के दौरान और संक्रमण के बाद दोनों ही वक्त पोषण का ध्यान रखना जरूरी होता है। पोषणयुक्त आहार न केवल रिकवरी के लिए बेहतर होता है बल्कि संक्रमण से उपजी कमजोरी, अन्य शारीरिक समस्याओं को दूर करने में भी सहायक होता है।

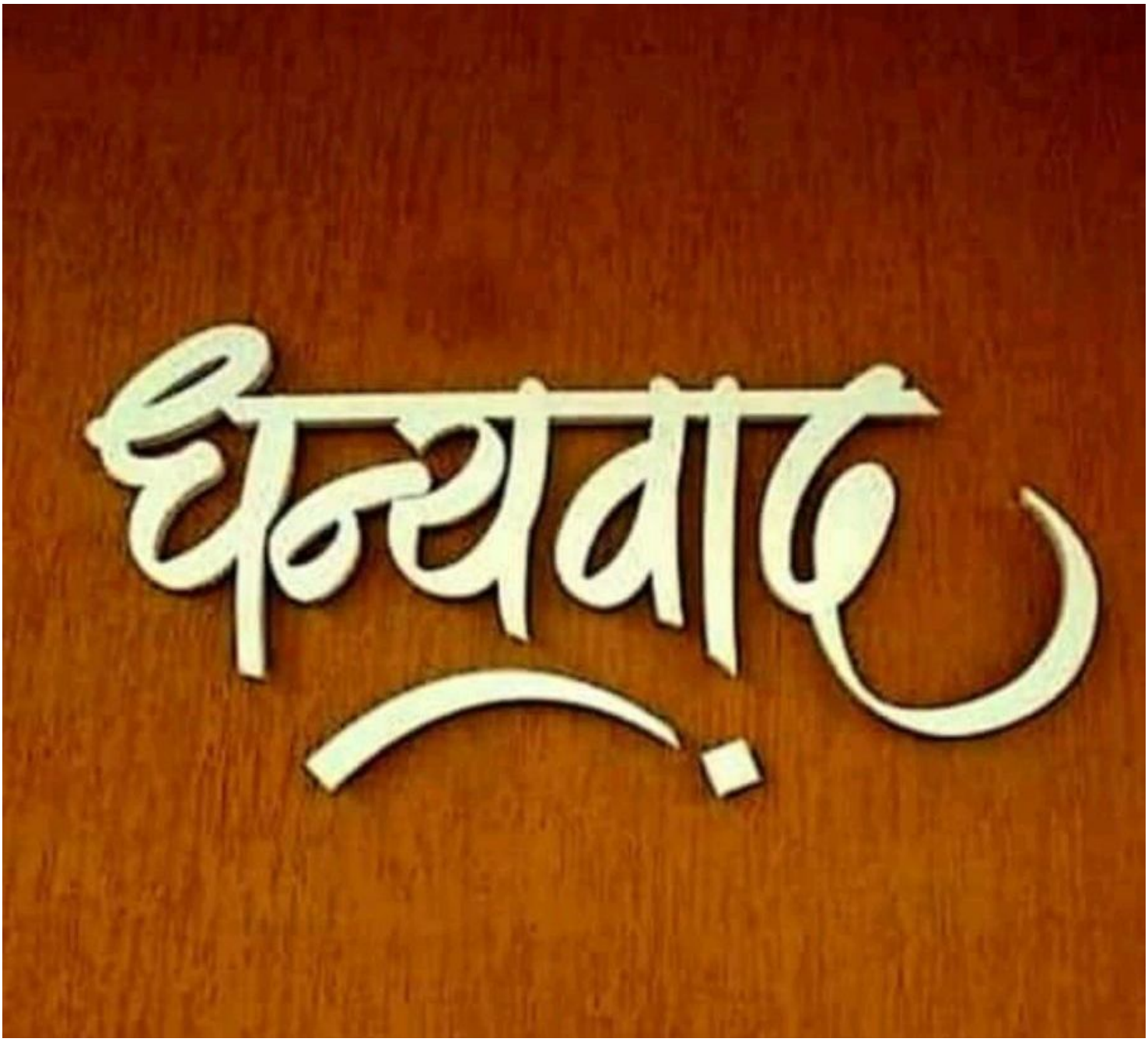


इन बातों पर दें ध्यान

- होम आइसोलेशन के 14 दिन बाद भी डाक्टरी सलाह लें।
- मन से दवाई लेना या बंद कर देना घातक हो सकता है।
- यदि आप ज्यादा संक्रमित रह चुके हैं तो एक माह बाद तक 10-10 दिन में डाक्टरी सलाह लेते रहें।
- एक माह में भी पूरी तरह ठीक न हों तो डाक्टर से परामर्श लें।
- होम आइसोलेशन वाले चार सप्ताह बाद एंटीबाडी टेस्ट कराएं।
- अस्पताल से डिस्चार्ज होने या 14 दिन तक होम आइसोलेशन में रहने के बाद भी यदि फेफड़ों में संक्रमण या अन्य लक्षण नजर आएं तो दूसरों के संपर्क में न आएं।
- जो लोग अस्पताल में अधिक दिनों तक रहे वे अस्पताल से डिस्चार्ज होने के दो से चार सप्ताह तक आइसोलेशन में रहें।

14 दिन बाद ऐसा हो आहार

- मांसपेशियों में कमजोरी महसूस करने वाले कम से कम एक माह तक 30 ग्राम प्रोटीन सप्लीमेंट्स डाक्टरी सलाह से लें।
- ओरल न्यूट्रीशन सप्लीमेंट्स और एंटीआक्सीडेंट की खुराक रिकवरी के लिए फायदेमंद है।
- उठने के बाद एक गिलास गुनगुने पानी के साथ एक चम्मच आंवला या नीबू का रस लें।
- एक घंटे बाद एक कप दूध, दो चम्मच प्रोटीन सप्लीमेंट्स/दो प्रोटीन बिस्किट या सूखे मेवे खाएं।
- सुबह के नाश्ते में दाल, पनीर का पराठा, मूंग चीला, ढोकला, दाल-दलिया या दक्षिण भारतीय भोजन लें।
- सुबह के भोजन में भारतीय थाली का सेवन।
- दोपहर के नाश्ते में उबली मूंगफली, चना चाट/खमण, छोला चाट लें।
- रात के भोजन में चपाती, दाल, चाल, कढ़ी, खिचड़ी, सब्जी, अंकुरित सलाद लें।
- रात को सोने से पहले दूध पिएं।
- दूध, दाल या मांसाहार नियमित रूप से कम से कम एक बार जरूर करें।


धन्यवाद