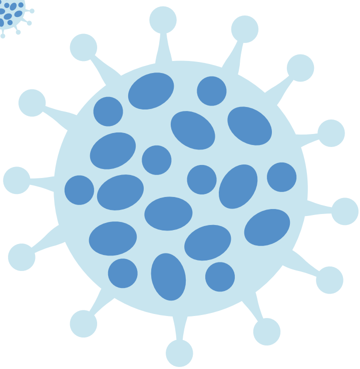
अमर उजाला
जोश! सच का!

amarujala.com

कोरोना वायरस

CORONA VIRUS COVID-19



आज ही उठाएं ये 10 कदम

संक्रमण का खतरा होगा कम

नियमित तौर पर हाथ धोएं

01

दिन में कई बार साबुन से हाथ को कम से कम 20 सेकेंड तक धोएं।

बैक्टीरिया मारने वाला अच्छा सेनेटाइजर का भी उपयोग कर सकते हैं। ऐसा करने से हाथों पर रहने वाले वायरस से छुटकारा मिल जाएगा।

02

उचित दूरी बनाकर रखें

लोगों के साथ कम से कम 3 फीट का फासला बनाए रखने की कोशिश करें। खासतौर से उस व्यक्ति से जिसे खांसी या जुकाम हो।

जब कोई व्यक्ति खांसता या छींकता है, तो हवा में वायरस फैल जाते हैं। अगर आप ज्यादा करीब रहेंगे तो सांस के रास्ते ये वायरस आपके शरीर में जा सकता है।

03

नाक, मुंह और आंखों को न छुएं

अक्सर हम अपनी नाक, मुंह और आंखों को बार-बार छूते रहते हैं। ऐसा न करें।

हथेलियां कई सतहों को छूती हैं। ऐसे में उस पर वायरस होते हैं। दूषित हथेली से वायरस नाक, मुंह या आंखों के जरिए शरीर में जा सकता है।

04

खांसते वक्त टिशू इस्तेमाल करें

अपने आसपास सफाई का खासतौर से ख्याल रखें।

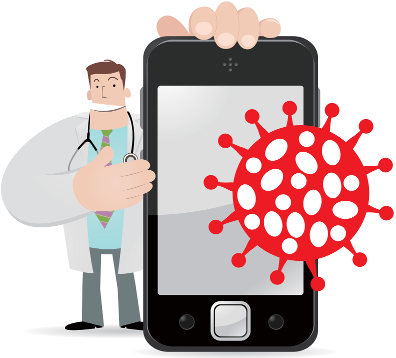
ध्यान रहे कि छींकते या खांसते वक्त नाक और मुंह को टिशू से ढंक लें और तुरंत बाद इस टिशू को डस्टबीन में फेंक दें। छींकने से निकलने वाले तरल पदार्थ में ढेरों वायरस होते हैं और ये तेजी से फैल सकते हैं।

05

खांसी, जुकाम को हल्के में न लें

अगर आपको बुखार, खांसी है या सांस लेने में परेशानी हो रही है तो तुरंत डॉक्टर से मिलें। कोशिश करें कि घर पर ही रहें।

डॉक्टर से तुरंत संपर्क करने से बीमारी को शुरुआत में ही पकड़ा जा सकता है।



06

मोबाइल की स्क्रीन को साफ रखें

अपने स्मार्टफोन को हफ्ते में एक बार डिसइंफेक्टिंग वाइप्स से साफ जरूर करें। ये वाइप्स फोन में ऊपरी भाग में रहने वाले सभी कीटाणुओं को खत्म कर देते हैं।

हमारे हाथ में 24 घंटे रहने वाले स्मार्टफोन की स्क्रीन वायरस का बड़ा अड्डा है। स्क्रीन पर मेथिसिलिन रसिस्टेंट स्टेफाय्लोकोक्स औरीयास (एमआरएसए) नाम के जीवाणु होते हैं।

07

बाथरूम को करें साफ

बाथरूम की सफाई के वक्त शावर को जरूर साफ करें। इसे डिटॉल के पानी से धो सकते हैं।

प्लास्टिक के पर्दों का प्रयोग बाथरूम में न करें।
शॉवर में मैथालॉबेक्टर समेत कई कीटाणु पनपते हैं। कई शोध में पता चलता है कि ये वायरस शॉवर और बाथरूम के परदों में ज्यादा पनपते हैं।

08

यात्रा में रखें ध्यान

खाने का सामान लेने से पहले अपने हाथ को अच्छे से साफ कर लें।

हवाई यात्रा में क्रू सदस्यों से कोरोनावायरस के फैलने का डर सबसे ज्यादा है।

09

अस्पताल जाना पड़े तो

अगर आपको अस्पताल में रुकना पड़ रहा है तो कोशिश करें कि अपने खाने में दही का इस्तेमाल करें।

दही में एसीडोफिलस नाम का बैक्टीरिया होता है जो कई तरह के वायरस को खत्म कर देता है

10

मास्क जरूर पहनें

अगर आपको खांसी या जुकाम है, तो मास्क जरूर पहनें। खासतौर से बाहर निकलते वक्त।

आपके जरिए वायरस दूसरों में संक्रमित हो सकता है,
इसलिए खास ख्याल रखें

अमर उजाला
जोश! सच का!
amarujala.com