



“कोरोना महामारी से बचने के लिए प्रधान नियंत्रक (द.प.क) महोदय का अति महत्वपूर्ण संदेश”

गत महीने और पिछले कई दिनों से कोरोना महामारी का संक्रमण बड़ी तेजी से फैल रहा है। हर गाँव, कस्बा, शहर एवं मोहल्ले से COVID पॉज़िटिव केसेज आ रहे हैं। हमारे द्वारा की गई जरा सी लापरवाही हमारे खुद के लिए एवं हमारे प्रिय परिजनों के लिए घातक जानलेवा बन सकती है। इसलिए हर वक़्त हम सतर्क रहे व लापरवाही न बरतें। क्षणिक उत्साह में हमारा कीमती जीवन खतरे में पड सकता है। आने वाले कुछ महीने अत्यधिक महत्वपूर्ण है। कई वेक्सीन ट्राइल के दौर से गुज़र रहे है और नए साल की शुरुआत तक उनके आने की जरा सी संभावना प्रतीत होती है। तब तक हम सभी के लिए अत्यधिक सावधानी बरतना ही कोरोनावायरस का एकमात्र इलाज, पर्याय, उपाय एवं बचाव है। अत्यंत जरूरी होने पर ही आप अपने घर से बाहर पूरी सावधानी से निकले और मानको का अक्षरशः पालन करे। कोरोना संक्रमण से बचने के लिए N95/ Triple layered फ़्रेस मास्क, सोशल डिस्टेंसिंग, हेल्दी डाइट, हैंड वॉशिंग सेनीटाइज़र एवं पर्याप्त नींद महत्वपूर्ण है। बुखार, खासी, गले में खराश, सांस की तकलीफ, दस्त, इनसोमनिया, एनोसमिया (Anosmia – loss of smell) आदि होने पर चिकित्सक से परामर्श करे।

माननीय प्रधानमंत्री ने भी कोरोना महामारी के प्रति लोगो को लापरवाही नहीं बरतने की सलाह देते हुए

“ जब तक दवाई नहीं तब तक ढिलाई नहीं, दो गज की दूरी मास्क है जरूरी ” का मूल मंत्र दिया है।

एक दूसरे का हौसला बने तथा सकारात्मकता बनाए रखने के लिए योग एवं मेडीटेशन को जीवन शैली में शामिल करे। 30 मिनट व्यायाम करे especially cardio respiratory breathing exercises.

सावधानी ही तंत्र एवं मंत्र है इस महामारी से स्वतः को बचाने के लिए।

जय हिन्द।

(डॉ. राजीव चव्हाण)

प्रधान नियंत्रक (द.प.क)