

मानक सावधानियां: पर्यावरणीय सफाई और कीटाणुशोधन

संक्रमण की रोकथाम और नियंत्रण (आईपीसी) और पर्यावरण सेवा (ईवीएस) के कर्मचारी रोग संचरण में स्वास्थ्य देखभाल पर्यावरण की भूमिका को सीमित करते हैं

मानक सावधानियां: पर्यावरणीय सफाई और कीटाणुशोधन

स्वास्थ्य देखभाल पर्यावरण में सूक्ष्मजीवों की एक विविध आबादी शामिल है और संभावित रोगजनकों के लिए एक जलाशय हो सकता है। यदि पर्यावरण की सफाई सही ढंग से नहीं की जाती है, तो पर्यावरण संदूषण मल्टीड्रग-प्रतिरोधी जीवों और स्वास्थ्य देखभाल से जुड़े संक्रमणों के प्रसार में योगदान कर सकता है। संक्रमण की रोकथाम और नियंत्रण (आईपीसी) और पर्यावरण सेवाओं (ईवीएस) कर्मचारियों के बीच सहयोग रोग संचरण में स्वास्थ्य देखभाल पर्यावरण की भूमिका को सीमित करता है।

पाठ्यक्रम संबंधी जानकारी

पाठ्यक्रम संबंधी जानकारी)-इस पाठ्यक्रम में, आप पर्यावरणीय सफाई में एक आईपीसी पेशेवर की भूमिका सीखेंगे और समझेंगे कि कैसे सफाई और कीटाणुशोधन स्वास्थ्य पर्यावरण के प्रदूषण को रोकती है

(सीखने के मकसद)-

इस पाठ्यक्रम के अंत तक, आपको निम्नलिखित में सक्षम होना चाहिए:

- 1.आईपीसी और पर्यावरण सेवाओं के बीच सहयोग के क्षेत्रों का वर्णन करें;
- 2.स्वास्थ्य देखभाल पर्यावरण और पर्यावरण सफाई के उद्देश्य का वर्णन करें
- 3.दिनचर्या और टर्मिनल सफाई के बीच अंतर की पहचान करना;
4. पर्यावरण सेवाओं के श्रमिकों को सुरक्षित रखने के लिए मानक सावधानियों का वर्णन करें;
- 5.सफाई एजेंटों और कीटाणुनाशक के कार्य की व्याख्या करें; तथा
- 6.स्वास्थ्य देखभाल सेटिंग में पर्यावरण निगरानी के उपयोग का वर्णन करें

उपकरणों और चिकित्सा उपकरणों का परिशोधन

स्वास्थ्य देखभाल सुविधाओं के लिए चिकित्सा उपकरणों के परिशोधन और पुनरुत्पादन पर डब्ल्यूएचओ मैनुअल, साथ ही साथ यूएस सीडीसी के सहयोग से।

चिकित्सा उपकरणों का परिशोधन और नसबंदी

स्वास्थ्य देखभाल से जुड़े संक्रमण (एचएआई) की रोकथाम में उपकरणों और चिकित्सा उपकरणों का परिशोधन बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। वास्तव में, सर्जिकल उपकरणों, एंडोस्कोपिक उपकरणों, श्वसन देखभाल उपकरणों और पुनः प्रयोज्य हेमोडायलिसिस उपकरणों के अनुचित परिशोधन अभी भी कई सेटिंग्स में होता है, जिससे एचएआई होता है। यह पाठ्यक्रम स्वास्थ्य देखभाल सुविधाओं के लिए चिकित्सा उपकरणों के परिशोधन और पुनर्संसाधन पर और साथ ही यूएस सीडीसी के सहयोग से डब्ल्यूएचओ मैनुअल पर आधारित है।

Course information

Overview

नसबंदी और परिशोधन की प्रक्रियाएं जटिल हैं, जिनके लिए विशिष्ट बुनियादी ढांचे, उपकरण और प्रक्रिया की आवश्यकता होती है। इस पाठ्यक्रम में, जिसे दो भागों में विभाजित किया गया है, आप चिकित्सीय विचलन के परिशोधन और नसबंदी के प्रबंधन के लिए समग्र प्रक्रिया के बारे में जानेंगे।

Learning objectives--

इस पाठ्यक्रम के अंत तक, आपको निम्नलिखित में सक्षम होना चाहिए:--

1. परिशोधन और स्पाऊल्डिंग वर्गीकरण का वर्णन करें;
2. एकल-उपयोग चिकित्सा उपकरणों के पुनर्संसाधन के खतरों को समझाएं
3. परिशोधन इकाई के लेआउट और प्रवाह का वर्णन करें;

4. बाँझ चिकित्सा उपकरणों की उचित प्राप्ति, भंडारण और परिवहन के लिए चरणों की सूची बनाएं
5. चिकित्सा उपकरणों की सफाई के लिए और उचित तरीकों के महत्व का वर्णन करें;
6. भाप नसबंदी के लिए सत्यापन प्रक्रिया के विभिन्न तत्वों की व्याख्या करें; तथा
7. कीटाणुशोधन और नसबंदी के विभिन्न तरीकों का वर्णन करें

तंबाकू उत्पाद विनियमन: प्रयोगशाला परीक्षण क्षमता का निर्माण

डब्ल्यूएचओ ने प्रयोगशाला परीक्षण क्षमता के निर्माण पर स्पष्ट, व्यावहारिक सलाह की आवश्यकता के जवाब में तंबाकू उत्पाद विनियमन पर एक ऑनलाइन पाठ्यक्रम शुरू किया है। यह कोर्स तंबाकू उत्पाद विनियमन: बिल्डिंग लेबोरेटरी टेस्टिंग कैपेसिटी हैंडबुक पर आधारित है, जो केप टाउन में 2018 विश्व सम्मेलन टोबैको या हेल्थ के दौरान लॉन्च किया गया।

ऑनलाइन पाठ्यक्रम देशों के लिए एक उपयोगी संसाधन है, और विनियमन और नीति निर्माताओं को तम्बाकू उत्पादों का परीक्षण कैसे करना है, उत्पादों का परीक्षण कैसे करना है, और विनियमन का समर्थन करने के लिए सार्थक तरीके से परीक्षण डेटा का उपयोग कैसे करें, इस पर जानकारी प्रदान करता है। इसके अलावा, यह परीक्षण प्रयोगशाला को विकसित करने के लिए एक कदम-दर-चरण मार्गदर्शिका प्रदान करता है, एक मौजूदा आंतरिक प्रयोगशाला का उपयोग करके, एक बाहरी प्रयोगशाला का अनुबंध करता है, और डब्ल्यूएचओ के भीतर और बाह्य रूप से उपलब्ध सहायता तंत्र का उपयोग करता है।

तंबाकू का उपयोग एक वैश्विक स्वास्थ्य बोझ है। हालांकि, तम्बाकू उपयोग के विनाशकारी प्रभावों के बावजूद, केवल कुछ ही देश वर्तमान में तम्बाकू उत्पादों को विनियमित करते हैं, जिसमें यह भी शामिल है कि उत्पाद कैसे बनाया जाता है, उपयोग के दौरान तम्बाकू उत्पादों से उत्पाद और उत्सर्जन की सामग्री, जिससे उपयोगकर्ता और समझने वाले उजागर हो सकते हैं। यह आंशिक रूप से तंबाकू उत्पादों के विनियमन से

जुड़ी चुनौतियों, इस नीति के हस्तक्षेप की अत्यधिक तकनीकी प्रकृति और विज्ञान को विनियमन में अनुवाद करने में कठिनाइयों के कारण है। विनियमित करने में विफलता तम्बाकू उत्पाद विनियमन के रूप में एक चूक के अवसर का प्रतिनिधित्व करती है, व्यापक नियंत्रण के संदर्भ में, एक मूल्यवान उपकरण है जो अन्य कोशिश की और परीक्षण किए गए तंबाकू नियंत्रण हस्तक्षेपों को पूरक कर सकता है, जैसे कि करों को उठाना, धुआं मुक्त वातावरण।

Course information

Overview-

तंबाकू उत्पाद विनियमन के लिए प्रयोगशाला परीक्षण क्षमता के निर्माण पर ऑनलाइन पाठ्यक्रम में आपका स्वागत है। हाल के वर्षों में, तंबाकू के उपयोग से संबंधित रुग्णता और मृत्यु दर को कम करने के लिए स्वास्थ्य उत्पाद तम्बाकू उत्पाद विनियमन की क्षमता में तेजी से रुचि रखते हैं। यह पाठ्यक्रम तम्बाकू उत्पाद विनियमन को बेहतर बनाने के लिए तंबाकू परीक्षण को लागू करने के लिए व्यावहारिक, चरणबद्ध दृष्टिकोण प्रदान करता है। इस तरह के मार्गदर्शन विभिन्न सेटिंग्स में देशों की एक विस्तृत श्रृंखला के लिए प्रासंगिक हैं, यहां तक कि परीक्षण की सुविधा स्थापित करने के लिए अपर्याप्त संसाधनों के साथ भी।

इस छह-खंड के पाठ्यक्रम में, आप एक देश के नियामक प्राधिकरण के संदर्भ में परीक्षण की समीक्षा करेंगे, एक परीक्षण प्रयोगशाला के लिए तीन संभावित मार्ग, एक बाहरी प्रयोगशाला के साथ अनुबंध, एक मौजूदा आंतरिक परीक्षण प्रयोगशाला का उपयोग कर, एक तंबाकू-विशेष परीक्षण प्रयोगशाला का विकास, और WHO TobLabNet सदस्यता (मानदंड, लाभ और प्रक्रिया)

Learning objectives

इस पाठ्यक्रम के अंत तक, प्रतिभागियों को तंबाकू उत्पाद विनियमन में बुनियादी परीक्षण की जरूरतों, परीक्षण की प्रासंगिकता, बुनियादी सिद्धांतों और उन्हें अपने देश के संदर्भ में कैसे लागू किया जा सकता है, इसका वर्णन करने में सक्षम होना चाहिए।

मानक सावधानियां: अपशिष्ट प्रबंधन

डब्ल्यूएचओ के अनुसार, स्वास्थ्य देखभाल गतिविधियों द्वारा उत्पन्न कचरे का कुल 85% सामान्य, गैर-खतरनाक अपशिष्ट है। शेष 15% को खतरनाक सामग्री माना जाता है जो संक्रामक, विषाक्त या रेडियोधर्मी हो सकता है। खतरनाक कचरे का प्रबंधन ठीक से नहीं किया जाना अस्पताल के रोगियों, स्वास्थ्य देखभाल कर्मियों और आम जनता के लिए एक जोखिम है।

Course information

Over View-n इस कोर्स में, आप कचरे की विभिन्न श्रेणियों और अपशिष्ट प्रबंधन की प्रक्रिया के बारे में जानेंगे। स्वास्थ्य देखभाल अपशिष्ट में स्वास्थ्य देखभाल सेवाएं प्रदान करने के दौरान स्वास्थ्य, अनुसंधान और प्रयोगशाला सुविधाओं द्वारा उत्पन्न सभी अपशिष्ट शामिल हैं। एक सुविधा में स्वास्थ्य देखभाल अपशिष्ट को पीढ़ी से अंतिम निपटान और हटाने तक प्रबंधित किया जाना चाहिए।

Learning objectives

इस पाठ्यक्रम के अंत तक, आपको निम्नलिखित में सक्षम होना चाहिए:-

1. स्वास्थ्य देखभाल सुविधा में अपशिष्टों की श्रेणियों और स्रोतों की पहचान करें
2. स्वास्थ्य देखभाल अपशिष्ट को कम करने, अलग करने, एकत्र करने, परिवहन और भंडारण के लिए सर्वोत्तम प्रथाओं का वर्णन करें; तथा
3. स्वास्थ्य देखभाल अपशिष्ट के लिए अनुशंसित उपचार और अंतिम निपटान विधियों की पहचान करें।

दवा प्रतिरोधी तपेदिक: तेजी से आणविक परीक्षण परिणामों की व्याख्या कैसे करें

टीबी, एचआईवी और वायरल हेपेटाइटिस के लिए यूरोपीय प्रयोगशाला पहल द्वारा यह प्रशिक्षण टूलकिट दवा-प्रतिरोधी तपेदिक (डीआर-टीबी) के लिए चयनित डब्ल्यूएचओ-एंडोर्सड परीक्षणों की व्याख्या पर व्यावहारिक मार्गदर्शन और विशेषज्ञ सलाह का एक अनूठा संयोजन प्रदान करता है। अधिक विशेष रूप से, यह डीएफ-टीबी के लिए तेजी से आणविक assays की व्याख्या के लिए नवीनतम मार्गदर्शन को कवर करता है। प्रतिभागियों को एक मंच के माध्यम से अनुभव का आदान-प्रदान कर सकते हैं। प्रयोगशाला विशेषज्ञ मंच और एक समर्पित पायलट ईमेल सेवा के माध्यम से महत्वपूर्ण प्रश्नों को संबोधित करने के लिए उपलब्ध हैं। यह पाठ्यक्रम प्रयोगशाला विशेषज्ञों के लिए विशेष रूप से प्रासंगिक है जो टीबी और उन चिकित्सकों के लिए दवा-संवेदनशीलता परीक्षण (डीएसटी) करते हैं जो अपने नियमित नैदानिक अभ्यास में डीएसटी परिणामों का उपयोग करते हैं। हमें उम्मीद है कि यह प्रशिक्षण आपके अभ्यास को परिष्कृत करने में मदद करेगा, जिससे DR-TB का निदान करने की वैश्विक क्षमता मजबूत होगी।

Course information

Overview-

टीबी के खात्मे की दिशा में प्रगति को तेज करने के लिए दवा प्रतिरोधी तपेदिक (डीआर-टीबी) को संबोधित करना वैश्विक प्राथमिकता है। कई देशों में, डीआर-टीबी के रोगियों को या तो बिल्कुल भी निदान नहीं किया जाता है या देरी से निदान प्राप्त होता है, जिससे रोग के आगे प्रसार और वृद्धि की गंभीरता बढ़ जाती है। डब्ल्यूएचओ-संपन्न रैपिड आणविक परीक्षणों ने नाटकीय रूप से डीआर-टीबी के निदान की गति और गुणवत्ता में सुधार किया है और जहां आवश्यक हो, फेनोटाइपिक विकल्पों के साथ पूरक, इसे अधिक व्यापक रूप से अपनाया जाना चाहिए। यह कोर्स टीबी, एचआईवी और वायरल हेपेटाइटिस (ईएलआई) पर यूरोपीय प्रयोगशाला पहल की समीक्षा के आधार पर चयनित जीनोटाइपिक ड्रग-सस्पेक्टिविलिटी परीक्षण (जीडीएसटी) assays की व्याख्या के लिए अद्यतन मार्गदर्शन प्रदान करता है। विशेष रूप से, प्रशिक्षण में Hain Lifescience

GenoTypeMTBDRplus VER 2.0 और GenoTypeMTBDRsl VER 2.0 लाइन जांच के लिए प्रथम और द्वितीय पंक्ति के एंटी-टीबी ड्रग्स (FL-LPA और SL-LPA) और सेफहाइड GeneXpert MTB / RIF (Xpert) शामिल हैं। एमटीबी / आरआईएफ अल्ट्रा (अल्ट्रा)। पाठ्यक्रम में ईएलआई द्वारा विकसित एक समर्पित व्याख्या गाइड और टेम्प्लेट शामिल है, जो उपयोगकर्ताओं को अपनी नियमित नैदानिक सेवा में एलपीए की व्याख्या के लिए पर्याप्त परिवर्तनों को लागू करने में सक्षम बनाता है। आप पहले जीडीएसटी के सिद्धांतों और उपर्युक्त assays (मॉड्यूल ए और बी) की व्याख्या के परिवर्तनों के बारे में जानेंगे। हम तब एलपीए के साथ समस्याओं को हल करने और संदूषण को कम करने के तरीके (मॉड्यूल सी और डी) पर ध्यान केंद्रित करेंगे।

व्यावहारिक मार्गदर्शन के पूरक के लिए, प्रत्येक प्रशिक्षण मॉड्यूल में एक मंच होता है जहां प्रतिभागी अपने अनुभवों का आदान-प्रदान कर सकते हैं। प्रयोगशाला विशेषज्ञ मंच और समर्पित पायलट ईमेल सेवा दोनों के माध्यम से महत्वपूर्ण प्रश्नों को संबोधित करने के लिए उपलब्ध हैं। सबसे महत्वपूर्ण बिंदुओं को "महत्वपूर्ण अपडेट और अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्नों" पर एक समर्पित पाठ्यक्रम अनुभाग में संकलित किया जाएगा। इस तरह, प्रतिभागियों और व्यापक वैज्ञानिक समुदाय की प्रतिक्रिया के आधार पर पाठ्यक्रम को लगातार परिष्कृत किया जाएगा।

जीनोटाइपिक और फेनोटाइपिक डीएसटी परिणामों के बीच की गड़बड़ी के कारणों को समझाने के लिए एक अतिरिक्त मॉड्यूल और उन्हें कैसे हल किया जाए, इसकी योजना बनाई गई है।

Learning objectives

इस कोर्स के अंत तक, प्रतिभागियों को GDST के लिए Xpert, Ultra, FL-LPA और SL-LPA की व्याख्या के लिए नवीनतम WHO दिशानिर्देशों को लागू करने में सक्षम होना चाहिए।

उभरते श्वसन वायरस COVID-19 के सहित: पता लगाने, रोकथाम, प्रतिक्रिया और नियंत्रण के लिए तरीके

कोरोनवायरस ऐसे वायरस परिवार से है जो सामान्य जुकाम से लेकर गंभीर स्वरूप की बीमारि जैसे की मिडल ईस्ट रिस्पेरेटरी सिंड्रोम कोरोनावायरस (Middle East Respiratory Syndrome- MERS) और सीवियर एक्यूट रिस्पेरेटरी सिंड्रोम कोरोनावायरस (Severe Acute Respiratory Syndrome- SARS) का कारण बनता है।

नोवल कोरोनावायरस (COVID-19) की पहचान चीन के वुहान में 2019 में हुई थी। यह एक नया कोरोनावायरस है जिसे मनुष्यों में पहले कभी नहीं देखा गया था।

यह कोर्स COVID-19 और उभरते हुए श्वसन सम्बन्धी वायरस के बारेमें एक सामान्य परिचय प्रदान करता है और सार्वजनिक स्वास्थ्य पेशेवरों, घटना प्रबंधकों / अधिकारी और संयुक्त राष्ट्र (UN), अंतर्राष्ट्रीय संगठनों और गैर सरकारी संगठनों (NGO) के लिए काम करने वाले कर्मचारियों के लिए अभिप्रेत है।

Course information

Over View

यह कोर्स उभरते हुए श्वसन सम्बन्धी वायरस, के बारेमें एक सामान्य परिचय प्रदान करता है जिनमें नोवल कोरोनावायरस (COVID-19) भी समाविष्ट है।

इस कोर्स के अंत तक, आपको विवरण करने में सक्षम होना चाहिए:

उभरते श्वसन वायरस (COVID-19) का स्वरूप, प्रकोप का पता लगाकर उसका आकलन कैसे करें, नोवल श्वसन वायरस (COVID-19) के कारण होने वाले प्रकोपों को रोकने और नियंत्रित करने के लिए रणनीतियाँ

नोवल श्वसन वायरस (COVID-19) के उद्भव का पता लगाने, रोकथाम और सामना करने के लिए दी जानेवाली सूचना और सामुदायिक सहभाग हेतु कौनसी रणनीतियों का उपयोग किया जाना चाहिए।

प्रत्येक मॉड्यूलमें कुछ संसाधन जुड़े हुए हैं जो इस विषय में अधिक जानकारी पानेमें आपकी सहायता करेंगे।

learning objects

उभरते श्वसन वायरस के मूलभूत सिद्धांतों का वर्णन करना और प्रभावी ढंग से प्रकोप का सामना कैसे करें

Course contents

उभरते श्वसन वायरस *COVID-19 के सहित: परिचय:

यह संक्षिप्त परिचय*

COVID-19 सहित उभरते श्वसन वायरस का अवलोकन प्रदान करता है।

मॉड्यूल ए: उभरते श्वसन वायरस का परिचय, COVID-19 के सहित:

सीखने का कुल उद्देश्य: यह समझाने में सक्षम होना कि COVID-19 सहित उभरता हुआ श्वसन वायरस मानव स्वास्थ्य के लिए वैश्विक खतरा क्यों है

मॉड्यूल बी: COVID-19 सहित उभरते श्वसन वायरस का पता लगाना: निगरानी और प्रयोगशाला जांच:

सीखने का कुल उद्देश्य: उभरते श्वसन वायरस के प्रकोप का पता लगाने और उसका आकलन करने का तरीका बताने के लिए

मॉड्यूल सी: जोखिम की सूचना और सामुदायिक सहभाग :

सीखने का कुल उद्देश्य: यह विवरण करने के लिए कि कौनसी रणनीतियों का उपयोग करके nCoV का पता लगाने के लिए , उसकी रोकथाम और उसका सामना करने के लिए जोखिमों को कैसे सूचित करे और समुदायों को कैसे सहभागी करे

मॉड्यूल डी: उभरते हुए श्वसन वायरस की रोकथाम और सामना करना, जिसमें COVID-19 भी शामिल है:

सीखने का कुल उद्देश्य: उभरते श्वसन वायरस के प्रकोप के लिए रोकथाम और नियंत्रण रणनीतियों का विवरण करना

COVID-19: व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (PPE) को कैसे रखा और बंद किया जाए

यह एक देखभाल सुविधा में रोगी देखभाल गतिविधियों में शामिल स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के लिए एक गाइड है। इसका उद्देश्य व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण या पीपीई के प्रकार को स्वयं को सही तरीके से बचाने के लिए आवश्यक दिखाना है। वर्तमान में उपलब्ध आंकड़ों के आधार पर, COVID वाले रोगियों की देखभाल के लिए WHO द्वारा अनुशंसित PPE, एरोसोल बनाने वाली प्रक्रियाओं के अपवाद के साथ CONTACT और DROPLETS के प्रति सावधानी बरतने की आवश्यकता है, जिसमें CONTACT के प्रति सावधानियों की आवश्यकता होती है और AIR ट्रांसमिशन (इसलिए N95, FFP2, FFP3 जैसे एक श्वसन मास्क)। यह नहीं भूलना चाहिए कि PPE संक्रमण की रोकथाम और नियंत्रण उपायों के व्यापक सेट का हिस्सा है और इसे COVID-19 रोगियों की देखभाल के लिए एक बहुपक्षीय रणनीति के हिस्से के रूप में लागू किया जाना चाहिए। पीपीई के उपयोग में प्रशिक्षित और सक्षम केवल नैदानिक कर्मियों को रोगी के कमरे में प्रवेश करने की अनुमति दी जानी चाहिए।

Course information

overview

यह एक देखभाल सुविधा में रोगी देखभाल गतिविधियों में शामिल स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के लिए एक गाइड है। इसका उद्देश्य व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण या पीपीई के प्रकार को स्वयं को सही तरीके से बचाने के लिए आवश्यक दिखाना है। वर्तमान में उपलब्ध आंकड़ों के आधार पर, COVID वाले रोगियों की देखभाल के लिए WHO द्वारा अनुशंसित PPE, एरोसोल बनाने वाली प्रक्रियाओं के अपवाद के साथ CONTACT और DROPLETS के प्रति सावधानी बरतने की आवश्यकता है, जिसमें CONTACT के प्रति सावधानियों की आवश्यकता होती है और AIR ट्रांसमिशन (इसलिए N95, FFP2, FFP3 जैसे एक श्वसन मास्क)। यह नहीं भूलना चाहिए कि PPE संक्रमण की रोकथाम और नियंत्रण उपायों के व्यापक सेट का हिस्सा है और इसे COVID-19 रोगियों की देखभाल के लिए एक बहुपक्षीय रणनीति के हिस्से के रूप में लागू किया जाना चाहिए। पीपीई के उपयोग में प्रशिक्षित

और सक्षम केवल नैदानिक कर्मचारियों को रोगी के कमरे में प्रवेश करने की अनुमति दी जानी चाहिए

Learning Objects

इस कोर्स के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे-

- 1-पीपीई पर डालने और लेने का सही तरीका दिखाएं
- 2.-डब्ल्यूएचओ द्वारा सुझाई गई विधि का उपयोग करके शराब-आधारित हैंड सैनिटाइज़र (एचएएस) से अपने हाथ धोने का सही तरीका प्रदर्शित करें।

Course contents

मॉड्यूल 1: COVI-19 की स्थिति में संपर्क और छोटी बूंद सावधानियों के अनुसार पीपीई पर डालने और हटाने के लिए व्यावहारिक गाइड:

यह मॉड्यूल COVID-19 की स्थिति में संपर्क और छोटी बूंदों के साथ-साथ पोस्टर के रूप में दो संसाधनों के अनुसार पीपीई को कैसे चालू और बंद करना है, इस पर एक वीडियो गाइड प्रदान करता है। इस मॉड्यूल के अंत में, प्रतिभागियों को COVID-19 की स्थिति में संपर्क और छोटी बूंदों की सावधानियों के लिए WHO द्वारा सुझाई गई विधि के अनुसार व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण लगाने का उचित तरीका प्रदर्शित करने में सक्षम होना चाहिए।

मॉड्यूल 2: COVID-19 की स्थिति में एरोसोल का निर्माण करने वाली प्रक्रियाओं के दौरान संपर्क और हवाई प्रसारण के प्रति सावधानियों के अनुसार पीपीई को लगाने और हटाने के लिए व्यावहारिक मार्गदर्शिका:

यह मॉड्यूल COVID-19 की स्थिति में संपर्क और हवाई प्रसारण के प्रति सावधानियों के अनुसार पीपीई को कैसे रखा और बंद किया जाए, इस पर एक वीडियो गाइड प्रदान करता है। इस मॉड्यूल के अंत में, प्रतिभागियों को व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणों पर डालने के लिए उचित तरीके का प्रदर्शन करने में सक्षम होना चाहिए जो डब्ल्यूएचओ द्वारा संपर्क और मौत की सावधानियों के लिए अनुशंसित विधि के अनुसार हो।

कोरोनावायरस (Coronavirus) कई प्रकार के विषाणुओं (वायरस) का एक समूह है जो स्तनधारियों और पक्षियों में रोग उत्पन्न करता है। यह आरएनए वायरस होते हैं। इनके कारण मानवों में श्वास तंत्र संक्रमण पैदा हो सकता है जिसकी गहनता हल्की (जैसे सर्दी-जुकाम) से लेकर अति गम्भीर (जैसे, मृत्यु) तक हो सकती है। गाय और सूअर में इनके कारण अतिसार हो सकता है जबकि इनके कारण मुर्गियों के ऊपरी श्वास तंत्र के रोग उत्पन्न हो सकते हैं।

इनकी रोकथाम के लिए कोई टीका (वैक्सीन) या विषाणुरोधी (antiviral) अभी उपलब्ध नहीं है और उपचार के लिए प्राणी की अपने प्रतिरक्षा प्रणाली पर निर्भर करता है। अभी तक रोगलक्षणों (जैसे कि निर्जलीकरण या डीहाइड्रेशन, ज्वर, आदि) का उपचार किया जाता है ताकि संक्रमण से लड़ते हुए शरीर की शक्ति बनी रहे।

चीन के वूहान शहर से उत्पन्न होने वाला 2019 नोवेल कोरोनावायरस इसी समूह के वायरसों का एक उदहारण है, जिसका संक्रमण सन् 2019-20 काल में तेज़ी से उभरकर 2019-20 वुहान कोरोना वायरस प्रकोप के रूप में फैलता जा रहा है। हाल ही में WHO ने इसका नाम COVID-19 रखा।

नामोत्पत्ति

लातीनी भाषा में "कोरोना" का अर्थ "मुकुट" होता है और इस वायरस के कणों के इर्द-गिर्द उभरे हुए कांटे जैसे ढाँचों से इलेक्ट्रान सूक्ष्मदर्शी में मुकुट जैसा आकार दिखता है, जिस पर इसका नाम रखा गया था। सूर्य ग्रहण के समय चंद्रमा सूर्य को ढक लेता है तो चन्द्रमा के चारों ओर किरण निकलती प्रतीत होती है उसको भी कोरोना कहते हैं।

सार्स-कोव २ (नोवल कोरोनावायरस)

यह वायरस भी जानवरों से आया है। ज्यादातर लोग जो चीन शहर के केंद्र में स्थित हुआनन सीफूड होलसेल मार्केट में खरीदारी के लिए आते हैं या फिर अक्सर काम करने वाले लोग जो जीवित या नव वध किए गए जानवरों को बेचते थे जो इस वायरस से संक्रमित थे। चूँकि यह वुहान, चीन से शुरु हुआ, इसलिये इसे वुहान कोरोनावायरस के

नाम से भी जाना जाता है। हालाँकि डब्ल्यूएचओ ने इसका नाम सार्स-कोव २ (SARS-CoV-2) रखा है।

जैविकी

पदविज्ञान

ये बड़े गोलाकार कणों के रूप में होते हैं। [8] वायरस के कणों का व्यास लगभग 120 नैनोमीटर होता है। वायरल कैप्सूल में एक लिपिड बाईलेयर होती है। जहाँ मेम्ब्रेन (झिल्ली), आवरण, और स्पाइक संरचनात्मक प्रोटीन डले होते हैं। कोरोना वायरस का एक उपसमूह (विशेष रूप से betacoronavirus उपसमूह A के सदस्य) हेमग्लुटिनिन एस्टरेज़ नामक एक छोटा स्पाइक जैसी सतह भी प्रोटीन है।

कैप्सूल के अंदर न्यूक्लियोकैप्सिड होते हैं, जो कि न्यूक्लियोकैप्सिड (एन) प्रोटीन की कई प्रतियों से बनता है। ये RNA युक्त विषाणु होते हैं। जब यह होस्ट सेल के बाहर होता है तो लिपिड बाईलेयर कैप्सूल, झिल्ली प्रोटीन और न्यूक्लियोकैप्सिड वायरस की रक्षा करते हैं।

जीनोम

इस विषाणु में एकल आरएनए युक्त जीनोम पाया जाता है। कोरोनावायरस के जीनोम का आकार लगभग 27 से 34 किलोबेस तक होता है।

कोरोनावायरस

विषाणु वर्गीकरण

Group: Group IV ((+)एसएसआरएनए)

अधिजगत: वायरस

(Virus)

जगत: राइबोविरिया

(Riboviria)

संघ: अनिशिचत

गण: नीडोविरालीस

(Nidovirales)

कुल: कोरोनाविरिडाए

(Coronaviridae)

उपकुल: ऑर्थोकोरोनाविरिनाए

(Orthocoronavirinae)

वंश

अल्फ़ाकोरोनावायरस

(Alfacoronavirus)

बेटाकोरोनावायरस

(Betacoronavirus)

गामाकोरोनावायरस

(Gammacoronavirus)

डेल्टाकोरोनावायरस

(Deltacoronavirus)

अल्फ़ाकोरोनावायरस (Alphacoronavirus) वायरस के कोरोनाविरिडाए कुल के चार सदस्य जीववैज्ञानिक वंशों में से एक है। अल्फ़ाकोरोनावायरस और बेटाकोरोनावायरस मूल रूप से चमगादड़ में संक्रमण करने वाले वायरस के वंशज हैं जो मानवों व अन्य स्तनधारियों में भी फैल जाते हैं।

बेटाकोरोनावायरस (Betacoronavirus) वायरस के कोरोनाविरिडाए कुल के चार सदस्य जीववैज्ञानिक वंशों में से एक है। अल्फ़ाकोरोनावायरस और बेटाकोरोनावायरस मूल रूप से चमगादड़ में संक्रमण करने वाले वायरस के वंशज हैं जो मानवों व अन्य स्तनधारियों में भी फैल जाते हैं। सार्स वायरस और 2019 नोवेल कोरोनावायरस दोनों बेटाकोरोनावायरस हैं।

गामाकोरोनावायरस (Gammacoronavirus) वायरस के कोरोनाविरिडाए कुल के चार सदस्य जीववैज्ञानिक वंशों में से एक है। जहाँ अल्फ़ाकोरोनावायरस और बेटाकोरोनावायरस मूल रूप से चमगादड़ में संक्रमण करने वाले वायरस हैं, वहाँ गामाकोरोनावायरस और डेल्टाकोरोनावायरस पक्षियों और सूअरों में संक्रमण करने वाले वायरस के वंशज हैं।

डेल्टाकोरोनावायरस (Deltacoronavirus) वायरस के कोरोनाविरिडाए कुल के चार सदस्य जीववैज्ञानिक वंशों में से एक है। जहाँ अल्फाकोरोनावायरस और बेटाकोरोनावायरस मूल रूप से चमगादड़ में संक्रमण करने वाले वायरस हैं, वहाँ गामाकोरोनावायरस और डेल्टाकोरोनावायरस पक्षियों और सूअरों में संक्रमण करने वाले वायरस के वंशज हैं।

2019–20 कोरोनावायरस महामारी

वुहान कोरोना वायरस विश्वमारी (2019–20) की शुरुआत एक नए किस्म के कोरोनावायरस (2019-nCoV) के संक्रमण के रूप में मध्य चीन के वुहान शहर में 2019 के मध्य दिसंबर में हुई। बहुत से लोगों को बिना किसी कारण निमोनिया होने लगा और यह देखा गया की पीड़ित लोगों में से अधिकतर लोग हुआँन सीफूड मार्केट में मछलियाँ बेचते हैं तथा जीवित पशुओं का भी व्यापार करते हैं।

चीनी वैज्ञानिकों ने बाद में कोरोनावायरस की एक नई नस्ल की पहचान की जिसे 2019-nCoV प्रारंभिक पदनाम दिया गया। इस नए वायरस में कम से कम 70 प्रतिशत वही जीनोम अनुक्रम पाए गए जो सार्स-कोरोनावायरस में पाए जाते हैं।

संक्रमण का पता लगाने के लिए एक विशिष्ट नैदानिक पीसीआर परीक्षण के विकास के साथ कई मामलों की पुष्टि उन लोगों में हुई जो सीधे बाजार से जुड़े हुए थे और उन लोगों में भी इस वायरस का पता लगा जो सीधे उस मार्केट से नहीं जुड़े हुए थे। पहले यह स्पष्ट नहीं था कि यह वायरस सार्स जितनी ही गंभीरता या घातकता का है अथवा नहीं।

20 जनवरी 2020 को चीनी प्रीमियर ली केकियांग ने नावेल कोरोनावायरस के कारण फैलने वाली निमोनिया महामारी को रोकने और नियंत्रित करने के लिए निर्णायक और प्रभावी प्रयास करने का आग्रह किया। 14 मार्च 2020 तक दुनिया में इससे 5,800 मौतें हो चुकी हैं। इस वायरस के पूरे चीन में, और मानव-से-मानव संचरण के प्रमाण हैं।

9 फरवरी तक व्यापक परीक्षण में 88,000 से अधिक पुष्ट मामलों का खुलासा हुआ था, जिनमें से कुछ स्वास्थ्यकर्मी भी हैं। 20 मार्च 2020 तक थाईलैंड, दक्षिण कोरिया, जापान, ताइवान, मकाऊ, हांगकांग, संयुक्त राज्य अमेरिका, सिंगापुर, वियतनाम,

भारत, ईरान, इराक, इटली, कतर, दुबई, कुवैत और अन्य 160 देशों में पुष्टि के मामले सामने आए हैं।

23 जनवरी 2020 को, विश्व स्वास्थ्य संगठन ने प्रकोप को अंतरराष्ट्रीय चिंता का एक सार्वजनिक स्वास्थ्य आपातकाल घोषित करने के खिलाफ फैसला किया। डब्ल्यूएचओ ने पहले चेतावनी दी थी कि एक व्यापक प्रकोप संभव था, और चीनी नव वर्ष के आसपास चीन के चरम यात्रा सीजन के दौरान आगे संचरण की चिंताएं थीं।

कई नए साल की घटनाओं को संचरण के डर से बंद कर दिया गया है, जिसमें बीजिंग में निषिद्ध शहर, पारंपरिक मंदिर मेलों और अन्य उत्सव समारोह शामिल हैं। रोग की घटनाओं में अचानक वृद्धि ने इसके उद्गम, वन्यजीव व्यापार, वायरस के प्रसार और नुकसान पहुंचाने की क्षमता के बारे में अनिश्चितताओं से संबंधित प्रश्न उठाए हैं, क्या यह वायरस पहले से अधिक समय से घूम रहा है, और इसकी संभावना प्रकोप एक सुपर स्प्रेडर घटना है।

पहले संदिग्ध मामलों को 31 दिसंबर 2019 को WHO को सूचित किया गया था, रोगसूचक बीमारी के पहले उदाहरणों के साथ 8 दिसंबर 2019 को केवल तीन सप्ताह पहले दिखाई दिया था। 1 जनवरी 2020 को बाजार बंद कर दिया गया था, और जिन लोगों में कोरोनावायरस संक्रमण के संकेत और लक्षण दिखाई दिए, उन्हें अलग कर दिया गया था।

संभावित रूप से संक्रमित व्यक्तियों के साथ संपर्क में आने वाले 400 से अधिक स्वास्थ्य कर्मचारियों सहित 700 से अधिक लोगों की शुरुआत में निगरानी की गई थी। संक्रमण का पता लगाने के लिए एक विशिष्ट नैदानिक पीसीआर परीक्षण के विकास के बाद, मूल वुहान संकुल में 41 लोगों में बाद में 2019-nCoV की उपस्थिति की पुष्टि की गई, जिनमें से दो को बाद में एक विवाहित जोड़े होने की सूचना दी गई थी।

जिनमें से एक बाजार में मौजूद नहीं था, और एक अन्य तीन जो एक ही परिवार के सदस्य थे, जो बाजार के समुद्री खाने की दुकानों पर काम करते थे। कोरोनावायरस संक्रमण से पहली पुष्टि की गई मौत 9 जनवरी 2020 को हुई।

23 जनवरी 2020 को, वुहान को अलग रखा गया था, जिसमें वुहान के अंदर और बाहर सभी सार्वजनिक परिवहन को निलंबित कर दिया गया था। 24 जनवरी से आस-पास के शहर हुआंगगांग, इझोउ, चबी, जिंगझोउ और झीझियांग को भी अलग में रखा गया था।

30 जनवरी 2020 को विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा कोरोना वायरस के प्रसार को अंतर्राष्ट्रीय चिंता का सार्वजनिक स्वास्थ्य आपातकाल घोषित किया गया, इस प्रकार का आपातकाल डब्ल्यूएचओ द्वारा 2009 के एच वन एन वन के बाद छठा आपातकाल है।

प्रसंग "अज्ञात कारण के निमोनिया" के साथ मामलों के उद्घाटन क्लस्टर के रूप में एक थोक पशु और मछली बाजार से जुड़ा हुआ था, जिसमें मुर्गियों, तीतरों, चमगादड़ों, मर्मोट्स, विषैले सांपों, चित्तीदार हिरणों और खरगोशों जो अंगों और अन्य जंगली जानवरों (तु वीई), यानी बस्मेट, के एक हजार स्टॉल थे। तात्कालिक परिकल्पना यह थी कि यह एक पशु स्रोत (एक जूनोसिस]) से आया हुआ नावेल कोरोनावायरस था।

कोरोनावायरस मुख्य रूप से जानवरों के बीच घूमते हैं, लेकिन विकसित होकर मनुष्यों को संक्रमित करने के लिए जाना जाता है, जैसा कि SARS, MERS में देखा गया है और मनुष्यों में पाए जाने वाले चार अन्य कोरोनावायरस के साथ देखा गया है जो जुखाम की तरह हल्के श्वसन संबंधी लक्षण पैदा करते हैं। सभी छह मानव से मानव में फैल सकते हैं। 2002 में, घोड़े की नाल चमगादड़ में संक्रमण के साथ, फिर जीवित पशु बाजारों से civets के माध्यम से, मुख्य भूमि चीन में SARS का प्रकोप शुरू हुआ, और कुछ सुपर-स्प्रेडर्स और अंतरराष्ट्रीय हवाई यात्रा की मदद से, कनाडा और संयुक्त राज्य अमेरिका तक पहुंच गया, जिसके परिणामस्वरूप दुनिया भर में 700 से अधिक मौतें हुईं। आखिरी मामला 2004 में हुआ था।

उस समय महामारी से निपटने के लिए डब्ल्यूएचओ द्वारा चीन की आलोचना की गई थी।[44] SARS की शुरुआत के दस साल बाद, ड्रोमेडरी-ऊंट-संबंधी कोरोनावायरस, MERS, के परिणामस्वरूप 27 देशों में 850 से अधिक मौतें हुई हैं। एक बड़े समुद्री भोजन और पशु बाजार के साथ वुहान के प्रकोप का कारण एक पशु स्रोत होने का अनुमान लगाया गया है। इससे यह डर पैदा हो गया है कि यह पिछले SARS प्रकोप के समान होगा, इस डर को और

भी बढ़ा देता है कि चीनी नववर्ष के लिए चीन में अधिक संख्या में यात्री सफर करते हैं जो 25 जनवरी 2019 से शुरू हो रहा है।

एक अद्यतन प्रीप्रिंट कागज जनवरी 2020 प्रकाशित 23 पर bioRxiv विषाणु विज्ञान के वुहान संस्थान के सदस्यों से, वुहान Jinyintan अस्पताल, चीनी अकादमी ऑफ साइंसेज और रोग नियंत्रण और रोकथाम के लिए हुबेई प्रांतीय सेंटर के विश्वविद्यालय का सुझाव है कि 2019 नावेल कोरोनावायरस संभवतः चमगादड़ से फैला है, जैसा कि उनके विश्लेषण से पता चलता है कि nCoV-2019 बल्ले कोरोनावायरस के पूरे जीनोम स्तर पर 96% समान है।

एक कोरोनावायरस का प्रतिकृति चक्र

कोरोनावायरस रोग के लक्षण

महामारी

वैज्ञानिक कोरोनावायरस के एक स्ट्रेन को जल्दी से अलग करने में कामयाब रहे और इस वायरस के आनुवंशिक अनुक्रम को पुरे विश्व के प्रयोगशालाओं के लिए प्रकाशित कर दिया ताकि दुनिया भर की प्रयोगशालाएं स्वतंत्र रूप से वायरस द्वारा संक्रमण का पता लगाने के लिए पीसीआर तकनीक का विकास जल्द से जल्द करने में कामयाबी हासिल कर सकें। 2019-nCoV का जीनोम अनुक्रम SARS-CoV के 75-80 प्रतिशत समान है, और कई बैट कोरोना वायरस के 85 प्रतिशत से अधिक समान है।

पहले 41 पुष्ट मामलों में से, दो-तिहाई मामलों को हवानन सीफूड होलसेल मार्केट के साथ लिंक पाया गया था, जहाँ पर जीवित जानवरों का व्यापार होता था। पहले 41 पुष्ट किए गए 2019-nCoV मामलों में से, शुरुआती रिपोर्ट किए गए लक्षण 1 दिसंबर 2019 को एक ऐसे व्यक्ति में हुए, जिनके बाजार या शेष 40 प्रभावित लोगों से कोई सम्बन्ध नहीं रहा था।[60] जैसे-जैसे मामलों की संख्या बढ़ी है, बाजार से मामलों का महत्व कम होता गया।

17 जनवरी को, यूनाइटेड किंगडम के इंपीरियल कॉलेज समूह ने एक रिपोर्ट प्रकाशित की कि 12 जनवरी तक लक्षणों की शुरुआत के साथ 1,723 मामले (95% आत्मविश्वास

अंतराल, 427-4,471) सामने आये थे। यह थाईलैंड और जापान में प्रारंभिक प्रसार के पैटर्न पर आधारित था। उन्होंने यह भी निष्कर्ष निकाला कि "आत्मनिर्भर मानव-से-मानव संचरण को खारिज नहीं किया जाना चाहिए", जिसकी पुष्टि की गई है।

जैसा कि आगे के मामले सामने आए, उन्होंने बाद में पुनर्गणना की कि "वुहान सिटी में 2019-nCoV के 4,000 मामलों में 18 जनवरी 2020 तक लक्षणों की शुरुआत हो गई थी"। चीन के भीतर परिवहन पर अतिरिक्त विस्तार के साथ एक हांगकांग विश्वविद्यालय समूह पहले अध्ययन के समान निष्कर्ष निकाला है।

20 जनवरी को, चीन ने लगभग 140 नए रोगियों की पहचान की जोकि मामले में तेजी से वृद्धि दिखता है, जिसमें बीजिंग में दो लोग और शेन्ज़ेन में एक शामिल था। 25 जनवरी को, प्रयोगशाला-पुष्ट मामलों की संख्या 2,062 थी, जिसमें मुख्य भूमि चीन में 2,016, थाईलैंड में सात, हांगकांग में छह, मकाऊ में पांच, ऑस्ट्रेलिया में चार, मलेशिया में चार, सिंगापुर में चार, फ्रांस में तीन, शामिल हैं। जापान में तीन, दक्षिण कोरिया में तीन, ताइवान में तीन, संयुक्त राज्य अमेरिका में तीन, वियतनाम में दो, नेपाल में एक और स्वीडन में एक।

प्रभावित क्षेत्र

चीनी नव वर्ष के प्रवास के दौरान यह वायरस जनवरी के प्रारंभ और मध्य जनवरी 2020 में अन्य चीनी प्रांतों में फैल गया। अंतर्राष्ट्रीय यात्रियों द्वारा, अन्य देशों में मामलों का पता लगाना शुरू हुआ, आमतौर पर प्रमुख व्यापार भागीदार देशों में थाईलैंड (13 जनवरी); जापान (15 जनवरी); दक्षिण कोरिया (20 जनवरी); ताइवान और संयुक्त राज्य अमेरिका (21 जनवरी); हांगकांग और मकाऊ (22 जनवरी); सिंगापुर (23 जनवरी); फ्रांस, नेपाल और वियतनाम (24 जनवरी); ऑस्ट्रेलिया और मलेशिया (25 जनवरी); कनाडा (26 जनवरी); कंबोडिया (27 जनवरी); जर्मनी (28 जनवरी); फिनलैंड, श्रीलंका और संयुक्त अरब अमीरात (29 जनवरी); भारत, इटली और फिलीपींस (30 जनवरी);

यूनाइटेड किंगडम, रूस, स्वीडन और स्पेन (31 जनवरी)। 1 फरवरी तक, दुनिया भर में 14,000 से अधिक मामलों की पुष्टि हुई है, चीन में 98% पाया गया है। 1 फरवरी को फिलीपींस में होने वाली चीन के बाहर पहली मौत के साथ, 362 मौतों के लिए इस वायरस को जिम्मेदार ठहराया गया है।

अनुमानित मॉडल का सुझाव है कि वास्तविक आंकड़ा निदान और संचारित मामलों की तुलना में कई गुना अधिक है। वियतनाम, जापान, जर्मनी और संयुक्त राज्य अमेरिका (विशेष रूप से शिकागो) में स्थानीय मानव-से-मानव संचरण की पुष्टि की गई है, लेकिन अभी तक चीन के बाहर संचरण के किसी भी सक्रिय केंद्र की पुष्टि नहीं की हो पायी है।

23 जनवरी के बाद से, चीन और विदेश में एक महत्वपूर्ण प्रयास, डब्ल्यूएचओ और स्थानीय सरकारों के नेतृत्व में आबादी को सचेत करने और वायरस के अतिरिक्त प्रसार को रोकने के उपायों को स्थापित करने के लिए किया जा रहा है। 30 जनवरी को चीन में अनिवार्य रूप से 7,711 मामलों और 29 जनवरी को 18 देशों में विदेश में 83 मामलों का हवाला देते हुए, विश्व स्वास्थ्य संगठन ने नावेल कोरोनावायरस के प्रकोप को अंतर्राष्ट्रीय चिंता का सार्वजनिक स्वास्थ्य आपातकाल घोषित किया।

अनुमान

संक्रमण और पता लगाने के बीच 10 दिनों की देरी की रिपोर्ट और मानने के आधार पर, नॉर्थईस्टर्न यूनिवर्सिटी और इंपीरियल कॉलेज लंदन के शोधकर्ताओं ने अनुमान लगाया कि रिपोर्टिंग के समय वास्तविक संक्रमण की संख्या पुष्टि की तुलना में 10 गुना अधिक हो सकती है।

इंपीरियल कॉलेज ने 21 जनवरी 2020 तक 440 पुष्टि के साथ 4,000 मामलों का अनुमान लगाया, नॉर्थईस्टर्न यूनिवर्सिटी ने 26 जनवरी तक 21,300 संक्रमणों का अनुमान लगाया, 27 जनवरी तक 26,200 संक्रमणों तक बढ़ गया (अंतराल 19,200-34,800 के भीतर 95% के विश्वास के साथ)। 31 जनवरी 2020 को, लांसेट में प्रकाशित

एक लेख में अनुमान लगाया गया कि 25, जनवरी 2020 तक वुहान में 75,815 व्यक्ति संक्रमित हुए हैं।

इस बात को लेकर चिंता है कि प्रकोप से प्रभावित क्षेत्रों के अस्पतालों में पर्याप्त चिकित्सा कर्मी और उपकरण उपलब्ध हैं जो संदिग्ध मामलों को "गंभीर निमोनिया" के रूप में गलत निदान करने के बजाय कोरोनावायरस के मामलों की सही पहचान करते हैं या नहीं।

लक्षणों का अनुभव करने वाले कई लोगों को विभिन्न स्तरों के लक्षणों वाले अन्य रोगियों के साथ निकट संपर्क से बचने के लिए अस्पताल जाने के बजाय घर पर आत्म-संगरोध करने के लिए कहा गया था। जनवरी के अंत में वुहान से जापान के लिए 2 प्रत्यावर्तन उड़ानों का आयोजन किया गया था, लगभग 400 व्यक्तियों में से 5 को वायरस से निदान किया गया था, जिनमें से 1 रोगसूचक था और 4 नहीं थे।

जागरूकता: आधिकारिक सलाह में आम तौर पर अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता और नियमित रूप से हाथ धोने के लिए कहने तक सीमित है। जो लोग खुद को संक्रमित होने का संदेह करते हैं, उन्हें सर्जिकल मास्क पहनने और चिकित्सा सलाह के लिए डॉक्टर को बुलाने के लिए कहा जाता है। बहुत सारे देशों ने या तो मुख्यभूमि चीन, हुबेई प्रांत, या सिर्फ वुहान की यात्रा के खिलाफ चेतावनी जारी की है।

जनता ने अक्सर बहुत अधिक सावधानी बरती है जो स्वास्थ्य अधिकारियों द्वारा सलाह के मुताबिक। हांगकांग, जापान, सिंगापुर और मलेशिया में स्वस्थ लोगों द्वारा सर्जिकल मास्क का व्यापार रूप से उपयोग किया जा रहा है। लोग उत्पादों को खरीद रहे हैं जैसे सेनेटरी, हैंड सैनिटाइज़र और डिसइंफेक्टेंट जिससे लोग अपने हाथों और कपड़ों को साफ़ रखना चाहते हैं। इसके अतिरिक्त लोग मुख्यभूमि चीनी लोगों के संपर्क से बच रहे हैं यहां तक के बहुत दूर संयुक्त राज्य अमेरिका तक। जापानी लोगों को सर्जिकल मास्क पहनने और उन क्षेत्रों में वायु कीटाणुनाशक दवाओं के साथ खुद को स्प्रे करने की सूचना मिली है जहां विदेशी लोग अधिक रहते हैं।

कोरोना वायरस सतहों पर कुछ घंटों के लिए जीवित रहते हैं, दिनों तक नहीं, इसलिए किसी संक्रमित व्यक्ति द्वारा भेजे गए मेल या पैकेज को स्वीकार करने में कोई जोखिम नहीं है। सतहों से वायरस को हटाने के लिए क्लोरीन-आधारित कीटाणुनाशक, 75% इथेनॉल, पेरासिटिक एसिड और क्लोरोफॉर्म का इस्तेमाल कर हटा सकते हैं। तिल का तेल प्रभावी नहीं है।

इस बात का कोई सबूत नहीं है कि कुत्ते और बिल्ली जैसे पालतू जानवर संक्रमित हो सकते हैं। हांगकांग की सरकार ने शहर के बाहर यात्रा करने वालों को चेतावनी दी है कि जानवरों को नहीं छुएं, शिकार किया गया मांस नहीं खाएं; और गीले बाजारों, लाइव पोल्ट्री बाजारों और खेतों पर जाने से बचने के लिए कहा गया है।

हाथ धोना

2019-nCoV के प्रसार को रोकने के लिए हाथ धोने की सिफारिश की जाती है। सीडीसी व्यक्तियों को सिफारिश करता है;

"कम से कम 20 सेकंड के लिए साबुन और पानी से हाथ धोएं, खासकर बाथरूम जाने के बाद; खाने से पहले; और अपनी नाक बहने के बाद, खाँसने, या छींकने के बाद अक्सर।"

"यदि साबुन और पानी आसानी से उपलब्ध नहीं हैं, तो अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें जिसमें कम से कम 60% अल्कोहल हो। यदि हाथ स्पष्ट रूप से गंदे हैं तो साबुन और पानी से हमेशा हाथ धोएं।"

सीडीसी, एनएचएस, और डब्ल्यूएचओ भी व्यक्तियों को सलाह देते हैं कि वे बिना धोये हुए हाथों से आंखों, नाक या मुंह को छूने से बचें।

श्वसन स्वच्छता

जिन लोगों को संदेह है कि वे संक्रमित हैं, उन्हें सर्जिकल मास्क पहनना चाहिए (विशेषकर सार्वजनिक स्थानों पर) और चिकित्सकीय सलाह के लिए डॉक्टर से मिलना चाहिए। बात करते समय या छींकने और खांसते समय फैलने वाली बूंदों की मात्रा को सीमित करने के लिए मास्क पहन कर संक्रमण के संचरण को कम करने में सहायता प्रदान कर सकते हैं।

यदि मास्क उपलब्ध नहीं हो, तो श्वसन लक्षणों का अनुभव करने वाले किसी व्यक्ति को खांसी या छींक को एक टिशू से ढंकना चाहिए, और टिशू को तुरंत कूड़ेदान में फेंक दें, और अपने हाथों को धो लें। यदि कोई टिशू अनुपलब्ध हो, तो व्यक्ति को कोहनी से अपना मुंह या नाक ढंकना चाहिए।

बीमारों की देखभाल करने वालों को भी मास्क लगाने की सलाह दी जाती है। नाक रगड़ना, माउथवॉश से गरारा करना और लहसुन खाने से इस बीमारी पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

यह साबित करने के लिए कोई सबूत नहीं है कि मास्क असंक्रमित व्यक्तियों की रक्षा करते हैं और उन्हें पहनने से सुरक्षा की झूठी भावना पैदा हो सकती है। सर्जिकल मास्क का व्यापक रूप में हांगकांग, जापान, सिंगापुर और मलेशिया में स्वस्थ लोगों द्वारा उपयोग किया जाता है। सीडीसी द्वारा सर्जिकल मास्क की सिफारिश अमेरिकी आम जनता के लिए निवारक उपाय के रूप में नहीं किया गया है।

WHO मास्क उपयोग के लिए निम्नलिखित सर्वोत्तम तरीकों की सलाह देता है:

चेहरे और नाक को ढंकने के लिए मास्क को सावधानी से लगाएं और चेहरे और मास्क के बीच किसी भी अंतराल को कम करने के लिए सुरक्षित रूप से टाई करें; उपयोग करते समय, मास्क को छूने से बचें;

उपयुक्त तकनीक का उपयोग करके मुखौटा निकालें (यानी सामने से न छूएं लेकिन पीछे से फीता हटा दें);

मास्क के हटाने के बाद या जब भी आप अनजाने में इस्तेमाल किए गए मास्क को छूते हैं, तो अल्कोहल-आधारित हैंड

सैनिटायज़र या साबुन और पानी (उबला हुआ) से हाथों को साफ करें।

जैसे ही मास्क नम हो जाते हैं, मास्क को बदल कर नए साफ, सूखे मास्क लगायें;

एकल-उपयोग मास्क का फिर से उपयोग न करें; प्रत्येक उपयोग के बाद एकल-उपयोग मास्क को हटा दें

2019-nCoV होने के संदेह वाले रोगियों के साथ सीधे बातचीत करने वाले हेल्थकेयर पेशेवरों को सलाह दी जाती है कि वे कम से कम NIOSH प्रमाणित N95, EU मानक FFP2 या समकक्ष के रूप में अन्य व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणों के अलावा श्वासयंत्र का भी उपयोग करें।

संगरोध (क्वारंटाइन)

वायरस के प्रसार को रोकने के लिए 23 जनवरी 2020 को वुहान से बाहर और अन्दर आने-जाने पर प्रतिबन्ध लगा दिया गया. उड़ानें, ट्रेनें, सार्वजनिक बसें, मेट्रो प्रणाली और लंबी दूरी के ट्रेनों को अनिश्चित काल के लिए निलंबित कर दिए गया। बड़े पैमाने पर एकत्रीकरण और समूह में पर्यटन को भी निलंबित कर दिया गया है। 24 जनवरी 2020 तक, वुहान सहित हुबेई के कुल 15 शहरों को भी इसी तरह के क्वारंटाइन के तहत रखा गया है। 27 और 28 जनवरी 2020 को, पहले अपने हवाई अड्डे और इंटरसिटी बस को बंद करने के बाद, शिंजियांग ने क्रमशः अपने रेलवे स्टेशनों को बंद कर दिया और सभी नौका परिचालन को निलंबित कर दिया।

क्वारंटाइन शुरू होने से पहले, वुहान में कुछ लोगों ने चीनी सरकार के आंकड़ों के साथ-साथ सरकार की प्रतिक्रिया पर भी सवाल उठाया, और एक वेइबो पोस्ट में बीमार लोगों और तीन शवों को फर्श पर सफेद चादर में ढके हुए दिखाया गया जिसको बाद में चीनी सरकार ने हटा दिया।

क्वारंटाइन के कारण, वुहान निवासी आवश्यक सामान, भोजन और ईंधन का भंडारण करने लगे; जिससे कीमतें काफी बढ़ गईं। मेडिकल स्टाफ को अपने अस्पतालों में आने जाने में कठिनाइयों का सामना करना पड़ा, क्योंकि वे अब पैदल और निजी कारों के इस्तेमाल तक ही सीमित थे। टैक्सियों और निजी-किराए के वाहनों को गंतव्य स्थान की जानकारी देने पर जाने से मना कर देते हैं। शहर में 9,000,000 ही बचे, जबकि 5,000,000 लोगों ने वुहान छोड़ दिया।

बीजिंग और कई अन्य प्रमुख शहरों जैसे हांगजो, ग्वांगझू, शंघाई और शेन्जेन के स्थानीय अधिकारियों ने 26 जनवरी को घोषणा की, कि ये शहर हुबेई प्रांत के समान लॉकडाउन

नहीं लगाएंगे। इन आधिकारिक घोषणाओं से पहले संभावित लॉकडाउन की अफवाहें व्यापक रूप से फैल गईं। बीजिंग के नगर परिवहन आयोग के एक प्रवक्ता ने दावा किया कि एक्सप्रेसवे और राजमार्ग, साथ ही सबवे और बसें सामान्य रूप से चल रही हैं। निवासियों की दहशत को कम करने के लिए, हांगजो शहर के प्रशासन ने जोर देकर कहा कि शहर को बाहरी दुनिया से बंद नहीं किया जाएगा, और दोनों शहरों ने कहा कि वे संभावित जोखिमों के खिलाफ सावधानी बरतेंगे।

2 फरवरी 2020 को, झेजियांग प्रांत के वानजाउ शहर ने 54 राजमार्ग चेकपॉइंट में से 46 को बंद करते हुए आंशिक लॉकडाउन लागू किया।

4 फरवरी 2020 को, झेजियांग प्रांत के दो और शहरों ने निवासियों के आवागमन को प्रतिबंधित कर दिया। शहर के अधिकारियों ने कहा कि Taizhou शहर, तीन हांगजो जिले, और Ningbo में हर दो दिन में एक परिवार से एक व्यक्ति को घर से बाहर जाने की अनुमति दी। नए प्रतिबंधों से 12 मिलियन से अधिक लोग प्रभावित हुए हैं।

6 फरवरी 2020 तक, कुल चार झेजियांग शहर - वानजाउ, हांगजो, निंगबो और Taizhou - "पासपोर्ट" प्रणाली के तहत चल रहे थे, इसके तहत प्रति परिवार केवल एक व्यक्ति को हर दो दिन में अपना घर छोड़ने की अनुमति होती है। ये प्रतिबंध 30 मिलियन से अधिक लोगों को प्रभावित करेंगे।

मुख्यभूमि चीन के बाहर, कुछ क्रूज जहाजों के यात्रियों में 2019-nCoV के लक्षण या सकारात्मक परीक्षण के बाद पुरे क्रूज को क्वारंटाइन कर दिया गया है। 30 जनवरी को इटली के Civitavecchia में कोस्टा Smeralda को क्वारंटाइन किया गया था, जब यात्रियों में फ्लू जैसे लक्षण विकसित होने लगे, बाद में वायरस के परीक्षण के नकारात्मक होने पर क्वारंटाइन को हटा दिया गया था।

मिथक की सच्चाई: कोरोना के लेकर हर ओर कई अफवाहें फैली हैं। ये हैं उसकी सच्चाई।

ठंड का मौसम और बर्फ कोरोनावायरस को नहीं मार सकते।

ठकोरोनो वायरस को मारने में हैंड ड्रायर प्रभावी नहीं हैं

ऐसा कोई प्रमाण नहीं है कि नियमित रूप से सलाइन से नाक धोने पर कोरोनावायरस के संक्रमण से बचाव होता है।

गर्म और आर्द्र जलवायु वाले क्षेत्रों में कोरोनावायरस का संक्रमण हो सकता है।

अल्ट्रावायलेट का उपयोग त्वचा को कीटाणुमुक्त बनाने के लिए नहीं किया जाना चाहिए । यह त्वचा में जलन पैदा कर सकता है।

लहसुन में कुछ रोगाणुरोधी गुण हो सकते हैं। हालांकि, इस बात का कोई प्रमाण नहीं है कि लहसुन खाने से लोग वायरस के संक्रमण से बच जाते हैं।

मच्छर के काटने से कोरोना वायरस नहीं फैल सकता है।

थर्मल स्कैनर ऐसे लोगों की पहचान कर सकते हैं जिन्हें बुखार है। लेकिन वे कोरोना वायरस के संक्रमित लोगों का पता नहीं लगा सकते।

एंटीबायोटिक्स वायरस के खिलाफ काम नहीं करते हैं, एंटीबायोटिक्स केवल बैक्टीरिया से हुए संक्रमण को दूर करते हैं।

ऐसा कोई सबूत नहीं है कि कुत्ते या बिल्ली जैसे जानवर/ पालतू जानवर से कोरोना वायरस का संक्रमण फैल सकता है।

अल्कोहल या क्लोरीन का छिड़काव उन वायरस को मारने में मदद नहीं करेगा जो शरीर में प्रवेश कर चुके हैं। सिर्फ ऊपर से कीटाणुमुक्त रखने के लिए इसका उपयोग किया जा सकता है।

आज तक, कोरोनावायरस के संक्रमण को रोकने या इसके संक्रमण के इलाज के लिए कोई प्रामाणिक दवा उपलब्ध नहीं है।

गर्म स्नान से कोरोनावायरस के संक्रमण से बचाव होता है।

न्यूमोनिया के खिलाफ टीके, जैसे कि न्यूमोकोकल वैक्सीन और हीमोफिलस इन्फ्लुएंजा टाइप बी (एचआईबी) वैक्सीन, कोरोनावायरस से बचाव नहीं करते हैं।

नोट : कंटेंट का स्रोत विश्व स्वास्थ्य संगठन

सोशल डिस्टेंसिंग: भारत सहित पूरी दुनिया इस वक्त कोरोना वायरस (Covid-19) का सामना कर रही है। इस बीच सोशल डिस्टेंसिंग यानी सामाजिक तौर पर दूरी की चर्चा

खूब हो रही है। सोशल डिस्टेंसिंग अपनाने के लिए इसलिए कहा जाता है ताकि तेजी से फैल रहे इस वायरस के संक्रमण को रोका जा सके। बता दें कोरोना वायरस से पूरी दुनिया में हजारों लोगों की मौत हो गई है। जबकि संक्रमित लोगों की संख्या लाखों में है। ऐसे में सोशल दूरी से इस खतरे पर रोक लगाने में सफलता मिल सकती है।

बनाए रखो सामाजिक दूरी

जीना है तो ये है बेहद ज़रूरी

बनाए रखो सामाजिक दूरी

इन्फेक्शन (कोरोना वायरस) कम फैले और इस बीमारी पर रोक लगाई जा सके, इसके लिए एक दूसरे से कम संपर्क रखने को ही सोशल डिस्टेंसिंग (सोशल दूरी) कहा जाता है। इसका सीधा मतलब ये है कि बहुत सारे लोग किसी एक स्थान पर जमा ना हों। किसी इमारत को बंद कर देना, घर में बंद होकर रहना या फिर किसी सार्वजनिक कार्यक्रम को रद्द कर देना भी इसी का हिस्सा है। कोरोना वायरस पर रोक लगाने के लिए सोशल डिस्टेंसिंग बहुत ज़रूरी है। सोशल डिस्टेंसिंग ही व्यवहार में वो परिवर्तन करना है, जिससे वायरस को फैलने से रोका जा सकता है।

सोशल डिस्टेंसिंग की प्रैक्टिस ऐसे करें-

आप खुद एक व्यक्ति के रूप में, अन्य लोगों के साथ संपर्क की दर को कम करके संक्रमण को फैलने से रोक सकते हैं। सबसे ज़रूरी है किसी सार्वजनिक स्थान पर ना जाना। सामाजिक समारोह में जाने से बचें, खासतौर पर उन जगहों पर जहां बड़ी संख्या में लोगों की भीड़ हो। इन बातों का ध्यान रखकर आप भी सोशल डिस्टेंसिंग को अमल में ला सकते हैं। साथ ही सोशल डिस्टेंसिंग के लिए अगर संभव हो तो घर से ही काम करें। वीडियो कॉलिंग के जरिए दोस्तों और रिश्तेदारों का हालचाल पूछ सकते हैं। ऑफिस की मीटिंग में वीडियो कॉल के जरिए शामिल हो सकते हैं। इसके अलावा किसी सार्वजनिक वाहन का इस्तेमाल करने से बचें।

सोशल डिस्टेंसिंग के लिए ये बातें भी ज़रूरी-

समूह में शामिल ना हों।

किसी और के घर ना जाएं।

पार्टी ना करें और ना ही किसी के साथ खेलें।

कॉन्सर्ट में जाने से बचें।

थिएटर या किसी पार्क में ना जाएं।

भीड़भाड़ वाली रिटेल शॉप पर जाने से बचें।

घर पर मेहमानों को ना बुलाएं।

अगर संभव हो तो घर में गैर जरूरी काम ना करवाएं।

ज्यादा भीड़भाड़ वाली बस या मेट्रो में जाने से बचें।

राशन खरीदते वक्त या रेस्त्रां में खाते वक्त सावधानी बरतें।

दवाई लेने जाते वक्त या किसी अन्य काम से अगर बाहर जा रहे हैं तो सावधानी बरतें।

चर्च, मंदिर या किसी अन्य धार्मिक स्थल जाते वक्त भी सावधानी बरतें।

हो सके तो घर पर ही खाना बनाएं, अगर बाहर से ऑर्डर करेंगे तो डिलीवरी बॉय के संपर्क में आ सकते हैं।

Self- Isolation (आत्म-अलगाव): इसका मतलब खुद को संक्रमित लोगों से दूर रखने के लिए अलग कर लेना। ये बचाव वाला कदम है। ताकि आप लोगों के संपर्क में आएं ही नहीं। अगर आप स्वस्थ हैं, तो बाहर जाना या मिलना-जुलना कम करने के लिए खुद को एक निश्चित जगह तक सीमित रखना सेल्फ आइसोलेशन कहलाता है। ये आप घर पर करें तो बेहतर है।

आइसोलेशन इसमें संक्रमित व्यक्ति को अलग कमरे में रखा जाता है और दूसरे लोगों से दूरी बनी रहती है। जब तक बहुत जरूरी न हो कोई भी उस कमरे में नहीं जाता है।

संक्रमण का शक हो तो आइसोलेशन के दौरान हवादार कमरे में रहें। अलग बाथरूम का इस्तेमाल करें। हॉस्पिटल न जाएं। जांच करानी हो तो फोन से सूचना दें, जिससे स्वास्थ्य विभाग की टीम सुरक्षित तरीके से सैंपल ले सके। जांच के लिए लार देते समय सावधानी बरतें। सांस लेने में परेशानी हो तो तत्काल डॉक्टर से बात करें। जरूरत के हिसाब से

अस्पताल में रहें। अपने आप से दवा न लें। सार्वजनिक यातायात, कैब, टैक्सी आदि से भी बचें।

Self Quarantine (सेल्फ क्वारंटीन)

क्वारंटीन का मतलब होता है किसी खास क्षेत्र के बाहर से आए किसी भी जीवित व्यक्ति या पशु को अलग इलाके में रखना। ताकि उसके साथ अगर कोई इन्फेक्शन या बैक्टेरिया/वायरस आए हैं तो उन्हें फैलने से रोका जा सके। उनके लक्षणों पर नज़र रखी जा सके और संबंधित व्यक्ति का इलाज किया जा सके। खासतौर पर जब वो व्यक्ति या जानवर ऐसे इलाके से आया हो जहां किसी तरह का संक्रमण फैला हो।

सेल्फ क्वारंटीन का मतलब ऐसे समझिए। अगर आप ऐसे इलाके में हैं जहां संक्रमण फैला है, या आप ऐसी जगह से ट्रैवल करके आए हैं जहां पर इस संक्रमण के मामले सामने आये हैं, तो आप खुद को 14 दिनों तक अलग रहकर ये देखें कि आपमें कहीं लक्षण तो नहीं दिख रहे। सलाहियत यही है कि अपने घर में रहें। किसी से मिले-जुलें नहीं, बाहर कम से कम जाएं। आस-पास अगर लोग हों तो उनसे तीन से छह फीट की दूरी बनाए रखें।

Incubation (इन्क्यूबेशन)

वायरस शरीर के संपर्क में आता है, तो फ़ौरन बीमारी के लक्षण नहीं दिखते। इन लक्षणों को दिखने में कुछ समय लगता है। इस वायरस के मामले में ये समय दो से चौदह दिन का है। जो समय लक्षणों को दिखने में लगता है, उसे ही इन्क्यूबेशन पीरियड कहते हैं। इस दौरान व्यक्ति इन्फेक्टेड होता है, लेकिन लक्षण नहीं दिखने की वजह से बाकी लोगों तक भी इस वायरस को फैला सकता है। इसलिए किसी संक्रमित व्यक्ति के सम्पर्क में आने के बाद खुद पर नज़र रखना ज़रूरी है।

Herd immunity (हर्ड इम्युनिटी)

Herd शब्द का मतलब होता है झुंड। जब लोगों का एक बड़ा झुंड किसी संक्रामक बीमारी से इम्यून हो जाता है, यानी उस रोग का प्रतिरोधक हो जाता है, तो उसे हर्ड इम्युनिटी कहा जाता है। ये सिर्फ संक्रामक बीमारियों के लिए इस्तेमाल होता है। कोरोना वायरस के लिए भी ये कहा जा रहा है कि एक बार अगर काफी लोग इसकी चपेट में आकर ठीक हो गए, तो

फिर ये वायरस उनसे आगे नहीं फैलेगा। इस तरह इम्यून हो चुके लोगों के पास अगर कमज़ोर इम्युनिटी वाले लोग भी हों, तो भी उन्हें चिंता करने की ज़रूरत नहीं है क्योंकि ये वायरस उन तक नहीं पहुंच पाएगा। ऐसा दो तीन तरीकों से हो सकता है।

एक - वैक्सीन लगाई जाए। बड़ी संख्या में वैक्सीन लगेगी तो बड़ी संख्या में लोग इस बीमारी से लड़ने की प्रतिरोधक क्षमता बना लेंगे। फिर उनसे इस बीमारी का वायरस आगे नहीं फैलेगा। तो जो लोग बीमार पड़ सकते हैं, उन तक ये वायरस पहुंचने की आशंका बेहद कम रह जाएगी।

दो- बड़ी संख्या में लोग इन्फेक्ट हों, ठीक हों, और इस वजह से उनका शरीर इसके लिए इम्युनिटी विकसित कर ले। जब ढेर सारे लोग इन्फेक्ट हो कर ठीक हो जाएंगे, तो उनसे भी ये वायरस आगे नहीं फैलेगा। वो एक सुरक्षात्मक दीवार की तरह काम करेंगे अपने आस-पास के लोगों के लिए।

वर्तमान में, COVID-19 को रोकने के लिए कोई टीका (vaccine) उपलब्ध नहीं है। लेकिन कुछ निवारक उपाय हैं जो बीमारी को रोकने के लिए इस्तेमाल किए जा सकते हैं। आइये ऐसे उपायों के बारे में इस लेख के माध्यम से अध्ययन करते हैं।

जैसा की हम जानते हैं कि कोरोनावायरस, वायरस का एक बड़ा परिवार जैसा है, जिसके संक्रमण से जुकाम से लेकर सांस लेने में दिक्कत जैसी समस्या हो सकती है। इस वायरस को कभी नहीं देखा गया है। इससे लोगों और अन्य में बीमारी पैदा होती है, जो ऊंट, बिल्ली और चमगादड़ सहित जानवरों के बीच फैलता है यहीं आपको बता दें की कोरोनावायरस के कारण दुनिया भर में संक्रमित हो चुके हैं।

कोरोनावायरस (COVID-19): निवारक उपाय (Preventive measures)

- नियमित रूप से अपने हाथों को या तो अल्कोहल-आधारित हैंड रब या साबुन और पानी से धोएं। ऐसा करने से वायरस मर जाएंगे जो आपके हाथों पर हो सकते हैं। CDC के अनुसार, विशेष रूप से बाथरूम जाने के बाद, खाना खाने से पहले, नाक बहने के बाद, खाँसने, या छींकने के बाद कम से कम 20 सेकंड के लिए अपने हाथ धोएं।

- अगर किसी को खांसी या छींक आ रही हो, तो अपने और उस व्यक्ति के बीच कम से कम 1 मीटर या 3 फीट की दूरी बनाए रखें. इसके पीछे कारण यह है कि खांसते या छींकते समय नाक या मुंह से छोटी-छोटी तरल बूंदें छलकती हैं जिनमें वायरस हो सकता है. यदि आपके और उस व्यक्ति के बीच कम से कम गैप होगा तो ये छोटी बूंदें सांस लेते समय आपके शरीर में प्रवेश कर सकती हैं, जिसमें COVID-19 वायरस भी शामिल हो सकता है यदि वह व्यक्ति संक्रमित हो तो ।

- बार-बार आंख, नाक और मुंह छूने से बचें. ऐसा इसलिए क्योंकि हाथ हमारे आस-पास बहुत सी चीजों को छूते हैं और हो सकता है कि वायरस हाथों से शरीर में चले जाएं. एक बार दूषित होने के बाद, वायरस आपकी आंख, नाक या मुंह में स्थानांतरित हो सकता है. इसलिए, वहां से, वायरस शरीर में प्रवेश कर सकता है और आपको बीमार बना सकता है ।

- यदि आप बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई से पीड़ित हैं तो जल्द से जल्द डॉक्टर से मिले. इस तरह आपको डॉक्टर से उचित सलाह और इलाज मिल जाएगा और आपकी रक्षा करेगा और वायरस और अन्य संक्रमणों को फैलने से रोकने में भी मदद करेगा ।

- बीमार होने पर घर पर रहें क्योंकि इस तरह से आप वायरस के प्रसार को रोक पाएंगे ।

- खांसते या छींकते समय अपने मुंह को टिश्यू से ढक लें और फिर उसे कूड़ेदान या कूड़ेदान में फेंक दें ।

- अपने घर और वस्तुओं को साफ और कीटाणुरहित रखें. स्प्रे या वाइप का उपयोग करके साफ करें ।

फेसमास्क का उपयोग करने के लिए रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र (CDC) द्वारा कुछ संस्तुति (recommendations) दी गई हैं:

(i) यह CDC द्वारा अनुशंसित नहीं है कि वे लोग जो अच्छी तरह से और फेसमास्क पहन रहे हैं, खुद को सांस की बीमारियों से बचाने के लिए, जिसमें COVID-19 भी शामिल है ।

(ii) CDC के अनुसार, फेसमास्क का उपयोग उन लोगों द्वारा किया जाना चाहिए जिनमें COVID-19 के लक्षण हों ताकि वे दूसरों को बीमारी के प्रसार से रोकने में मदद करे.

फेसमास्क का उपयोग स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं और उन लोगों के लिए भी आवश्यक है जो किसी करीबी मरीज का ध्यान रख रहे हों ।

-प्रत्येक दिन सभी रोज़ मर्चा की वस्तुएं जिन्हें आप छूते हों जैसे कि टेबलटॉप, बाथरूम फिटिंग, शौचालय, फोन, टैबलेट, इत्यादि को साफ करें. उन सतहों को भी साफ करें, जिन पर रक्त, मल या शरीर के तरल पदार्थ हो सकते हैं. लेबल निर्देशों के अनुसार, घरेलू सफाई स्प्रे या पोंछे का उपयोग करें. सफाई उत्पादों का उपयोग करते समय दस्ताने पहनें और वेंटिलेशन भी अच्छा होना चाहिए ।

जिन लोगों को COVID-19 से संदेह या पुष्टि होती है, वे नीचे उल्लेखित सावधानियां बरत सकते हैं:

- अपने लक्षणों की निगरानी करें और अच्छी स्वास्थ्य देखभाल करें ।
 - चिकित्सा देखभाल प्राप्त करने के लिए घर पर रहें ।
 - अपने घर पर लोगों और जानवरों से दूर रहें ।
 - अपने निजी घरेलू सामान को साझा न करें ।
 - अपने हाथों को अक्सर साफ करें ।
 - खांसी और छींकते समय टिश्यू का उपयोग करें ।
 - यदि आवश्यक हो तो केवल आगंतुकों को घर पर अनुमति दें ।
 - ठोस वस्तुओं को संभालते समय डिस्पोजेबल दस्ताने पहनें. यह भी महत्वपूर्ण है कि एक घरेलू कंटेनर में फेसमास्क, डिस्पोजेबल दस्ताने और अन्य दूषित वस्तुएं जैसे डिस्पोजेबल आइटम, इत्यादि रखें और फिर उनको अन्य घरेलू कचरे के साथ फेंकें. इन वस्तुओं को फेंकने के तुरंत बाद अपने हाथों को साफ करें ।
 - तुरंत हाथ धोना याद रखें, अगर वे स्पष्ट रूप से गंदे हैं तो अनिवार्य है की उनको धोएं ।
- कोरोनोवायरस प्रकोप के दौरान तनाव का सामना कैसे करें?

- संकट के दौरान, उदास, तनावग्रस्त, भ्रमित, डरा हुआ या गुस्सा महसूस करना सामान्य है. इस स्थिति में WHO द्वारा लोगों, दोस्तों और परिवार से बात करने की सलाह दी जाती है ।

- घर में स्वस्थ आहार, नींद, व्यायाम और सामाजिक संपर्क जैसे घर में प्रियजनों के साथ और अन्य परिवार और दोस्तों के साथ ईमेल और फोन के माध्यम से स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखें ।

- भावनाओं से निपटने के लिए, शराब, धूम्रपान या अन्य दवाओं का उपयोग न करें. स्वास्थ्य कार्यकर्ता या काउंसलर से बात करना बेहतर होगा. आवश्यकता पड़ने पर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य डॉक्टरों से मदद लें ।

- सावधानी बरतने के लिए और बीमारी के जोखिम को कम करने के लिए सभी आवश्यक जानकारी को समझने का प्रयास करें ।

- मीडिया कवरेज देखने या सुनने में ज्यादा समय व्यतीत न करें और परेशान न हों ।

अब आपको COVID-19 के लिए बरती जाने वाली सावधानियों या निवारक उपायों के बारे में पता चल गया होगा ।

इम्युनिटी बढ़ाने के 10 घरेलू नुस्खे, जो आयुष मंत्रालय ने सुझाए (10 Natural Ways To Boost Your Immune System)

1. दिनभर समय-समय पर गर्म पानी पीते रहें. पानी को हल्का गर्म करके पीएं ।
2. रोजाना कम से कम 30 मिनट तक योग करें. मंत्रालय ने इसके लिए #YOGAatHome #StayHome #StaySafe जैसे हैशटैग भी दिए. मंत्रालय ने योग और ध्यान करने की सलाह दी ।
3. अपने आहार में हल्दी, जीरा, धनिया और लहसुन जैसे मसालों का इस्तेमाल जरूर करें
4. एक चम्मच या 10 ग्राम च्यवनप्राश का सेवन रोज सुबह करें. डायबिटीज के रोग शुगर फ्री च्यवनप्राश का सेवन करें ।
5. दिन में एक या दो बार हर्बल चाय / काढ़ा पीएं. काढ़ा बनाने के लिए पानी में तुलसी, दालचीनी, काली मिर्च, सूखी अदरक, मुनक्का मिलाकर अच्छी तरह धीमी आंच पर उबालें. अगर मीठा लेना हो तो स्वादानुसार गुड़ डालें या खट्टा लेना हो तो नींबू का रस मिला लें ।
6. दिन में कम से कम एक या दो बार हल्दी वाला दूध (Golden Milk) लें. 150 मिली लीटर गर्म दूध में करीब आधी छोटी चम्मच हल्दी मिलाकर पीएं ।

7. नैजल एप्लीकेशन : तिल का तेल या नारियल का तेल या घी रोज सुबह और शाम नाक के दोनों छिद्रों में लगाएं ।
8. ऑयल पुलिंग थेरेपी : एक बड़ी चम्मच तिल का तेल या नारियल का तेल मुंब में लें. इसे पीना नहीं है. इसे दो से तीन मिनट तक मुंह में घुमाने के बाद थूक दें. इसके बाद गुनगुने पानी से कुल्ला करें. दिन में एक या दो बार ऐसा किया जा सकता है ।
9. गले में खरास या सूखा कफ होने पर पुदीने की कुछ पत्तियां और अजवाइन को पानी में गर्म करके स्टीम लें ।
10. गुड़ या शहद के साथ लॉन्ग का पाउडर मिलाकर इसे दिन में दो से तीन बार खाएं. सूखा कफ या गले में खरास ज्यादा दिनों तक है तो डॉक्टर को दिखाएं ।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार

भारत, ब्रिटेन और अमरीका समेत कोरोना वायरस कोविड-19 अब दुनिया के 150 से भी अधिक देशों में फैल गया है और इसके कारण बहुत से लोगों की मौतें हो चुकी हैं।

इससे बचने के लिए आप नियमित रूप से और अपने हाथ साबुन और पानी से अच्छे से धोएं।

हाथों को सही से कैसे धोया जाए

जब कोरोना वायरस से संक्रमित कोई व्यक्ति खांसता या छींकता है तो उसके थूक के बेहद बारीक कण हवा में फैलते हैं।

इन कणों में कोरोना वायरस के विषाणु होते हैं।

संक्रमित व्यक्ति के नज़दीक जाने पर ये विषाणुयुक्त कण सांस के रास्ते आपके शरीर में प्रवेश कर सकते हैं। अगर आप किसी ऐसी जगह को छूते हैं, जहां ये कण गिरे हैं और फिर उसके बाद उसी हाथ से अपनी आंख, नाक या मुंह को छूते हैं तो ये कण आपके शरीर में पहुंचते हैं।

ऐसे में खांसते और छींकते वक्त टिश्यू का इस्तेमाल करना, बिना हाथ धोए अपने चेहरे को न छूना और संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने से बचना इस वायरस को फैलने से रोकने के लिए बेहद महत्वपूर्ण हैं।

चिकित्सा विशेषज्ञों के अनुसार फेस मास्क इससे प्रभावी सुरक्षा प्रदान नहीं करते।

कोरोना वायरस संक्रमण के लक्षण क्या हैं?

इंसान के शरीर में पहुंचने के बाद कोरोना वायरस उसके फेफड़ों में संक्रमण करता है। इस कारण सबसे पहले बुखार, उसके बाद सूखी खांसी आती है। बाद में सांस लेने में समस्या हो सकती है।

वायरस के संक्रमण के लक्षण दिखना शुरू होने में औसतन पाँच दिन लगते हैं। हालांकि वैज्ञानिकों का कहना है कि कुछ लोगों में इसके लक्षण बहुत बाद में भी देखने को मिल सकते हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार वायरस के शरीर में पहुंचने और लक्षण दिखने के बीच 14 दिनों तक का समय हो सकता है। हालांकि कुछ शोधकर्ता मानते हैं कि ये समय 24 दिनों तक का भी हो सकता है।

कोरोना वायरस उन लोगों के शरीर से अधिक फैलता है जिनमें इसके संक्रमण के लक्षण दिखाई देते हैं। लेकिन कई जानकार मानते हैं कि व्यक्ति को बीमार करने से पहले भी ये वायरस फैल सकता है।

बीमारी के शुरुआती लक्षण सर्दी और फ्लू जैसे ही होते हैं जिससे कोई आसानी से भ्रमित हो सकता है।

कितना घातक है कोरोना वायरस?

कोरोना वायरस के संक्रमण के आँकड़ों की तुलना में मरने वालों की संख्या को देखा जाए तो ये बेहद कम हैं। हालांकि इन आँकड़ों पर पूरी तरह भरोसा नहीं किया जा सकता, लेकिन आँकड़ों की मानें तो संक्रमण होने पर मृत्यु की दर केवल एक से दो फीसदी हो सकती है।

फिलहाल कई देशों में इससे संक्रमित हज़ारों लोगों का इलाज चल रहा है और मरने वालों का आँकड़ा बढ़ भी सकता है।

56,000 संक्रमित लोगों के बारे में एकत्र की गई जानकारी आधारित विश्व स्वास्थ्य संगठन का एक अध्ययन बताता है कि -

· 6 फ़ीसदी लोग इस वायरस के कारण गंभीर रूप से बीमार हुए. इनमें फेफड़े फेल होना, सेप्टिक शॉक, ऑर्गन फेल होना और मौत का जोखिम था।

· 14 फ़ीसदी लोगों में संक्रमण के गंभीर लक्षण देखे गए. इनमें सांस लेने में दिक्कत और जल्दी-जल्दी सांस लेने जैसी समस्या हुई।

· 80 फ़ीसदी लोगों में संक्रमण के मामूली लक्षण देखे गए, जैसे बुखार और खांसी. कड़्यों में इसके कारण निमोनिया भी देखा गया।

कोरोना वायरस संक्रमण के कारण बूढ़ों और पहले से ही सांस की बीमारी (अस्थमा) से परेशान लोगों, मधुमेह और हृदय रोग जैसी परेशानियों का सामना करने वालों के गंभीर रूप से बीमार होने की आशंका अधिक होती है।

कोरोना वायरस का इलाज इस बात पर आधारित होता है कि मरीज़ के शरीर को सांस लेने में मदद की जाए और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाया जाए ताकि व्यक्ति का शरीर खुद वायरस से लड़ने में सक्षम हो जाए।

कोरोना वायरस का टीका बनाने का काम अभी चल रहा है।

अगर आप किसी संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आते हैं तो आपको कुछ दिनों के लिए खुद को दूसरों से दूर रहने की सलाह दी जा सकती है।

पब्लिक हेल्थ इंग्लैंड ने कहा है कि जिन्हें लगता है कि वो संक्रमित हैं वो डॉक्टर, फार्मसी या अस्पताल जाने से बचें और अपने इलाके में मौजूद स्वास्थ्य कर्मियों से फ़ोन पर या ऑनलाइन जानकारी लें।

जो लोग दूसरे देशों की यात्रा कर के यूके लौटे हैं उन्हें सलाह दी गई है कि वो कुछ दिनों के लिए खुद को दूसरों से अलग कर लें।

क्या कोरोना वायरस कोविड 19 पहला ऐसा वायरस है जिसे पैन्डेमिक कहा गया है?

दूसरे देशों ने भी इस वायरस से बचने के लिए अपने अपने देशों में स्कूल कॉलेज बंद करने और सर्वजनिक सभाएं रद्द करने जैसे कदम उठाए हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भी लोगों के लिए एहतियात बरतने के तरीकों के बारे में जानकारी जारी की है।

संक्रमण के लक्षण दिखने पर व्यक्ति को अपने स्थानीय स्वास्थ्य सेवा अधिकारी या कर्मचारी से संपर्क करना चाहिए। जो लोग बीते दिनों कोरोना वायरस संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आए हैं उनकी जांच की जाएगी।

अस्पताल पहुंचने वाले सभी मरीज़ जिनमें फ्लू (सर्दी जुकाम और सांस लेने में तकलीफ) के लक्षण हैं, स्वास्थ्य सेवा अधिकारी उनका परीक्षण करेंगे।

परीक्षण के नतीजे आने तक आपको इंतज़ार करने और दूसरों से खुद को दूर रखने के लिए कहा जाएगा।

कितनी तेज़ी से फैल रहा है कोरोना वायरस?

रोज़ दुनिया भर में कोरोना वायरस के सैंकड़ों मामले सामने आ रहे हैं। लेकिन ये भी माना जा रहा है कि अब भी कई मामले स्वास्थ्य एजेंसियों की नज़र से बच गए होंगे।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के ताज़ा आंकड़ों के अनुसार दुनिया के 123 देशों में अब तक कोरोना वायरस के संक्रमण की पुष्टि हो चुकी है। इसके कारण बहुत से लोगों की मौत हो चुकी है।

इस वायरस के संक्रमण के सबसे अधिक मामले चीन, इटली, ईरान और कोरिया में सामने आए हैं।

कोरोना वायरस संक्रमण को रोकने के पांच सबसे कारगर उपाय

कोरोना वायरस का संक्रमण दुनिया भर में तेज़ी से फैल रहा है। पूरी दुनिया में इसे लेकर पैनिक की स्थिति देखने को मिल रही है।

हर दिन हज़ारों नए मामले सामने आ रहे हैं जबकि सैंकड़ों लोगों की मौत हो रही है।

दुनिया भर के कई शहरों और पूरे देश में लॉकडाउन की स्थिति देखने को मिल रही है।

दुनिया भर में हवाई उड़ानें, अंतरराष्ट्रीय इवेंट और सालाना जलसे रद्द किए जा रहे हैं।

यूरोप इस बीमारी का नया केंद्र बनकर उभरा है जबकि लैटिन अमरीका, अमरीका और मध्य पूर्व के देशों में संक्रमण फैलने की दर प्रतिदिन बढ़ रही है।

24 मार्च तक कोरोना वायरस के संक्रमण से 16,700 से ज्यादा लोगों की मौत हो चुकी है जबकि 3,87,000 से ज्यादा संक्रमण देखने को मिले हैं।

संक्रमण पर अंकुश

हालांकि कुछ देश इस वायरस के संक्रमण के प्रसार पर अंकुश लगा पाने में कामयाब रहे हैं।

अजीब संयोग यह है कि ये वैसे देश हैं जो भौगोलिक तौर पर चीन से नजदीक स्थित एशियाई देश हैं। इस वायरस की शुरुआत चीन से ही हुई थी।

लेकिन चीन के पड़ोसी देश इस वायरस के संक्रमण पर अंकुश लगाने में कामयाब दिख रहे हैं।

जॉन्स हॉपकिंस यूनिवर्सिटी में महामारी रोगों के विशेषज्ञ टॉलबर्ट नेन्सवाह ने बीबीसी को बताया, "कुछ देश हैं जिन्होंने इसे फैलने पर अंकुश लगाया है, उनसे हम सबको सीखना चाहिए। मैं केवल चीन की बात नहीं कर रहा, जिसने आक्रामक तौर तरीकों से इस पर अंकुश लगाया है। हालांकि उन तौर तरीकों को लोकतांत्रिक देशों में लागू करना संभव नहीं होगा। लेकिन दूसरे देश भी हैं जिन्होंने दूसरे कारगर तरीकों का इस्तेमाल किया है।"

कोरोना वायरस के संक्रमण

उदाहरण के लिए चीन के पड़ोस में 2.36 करोड़ की आबादी वाले ताइवान में 24 मार्च तक कोरोना वायरस संक्रमण के 215 मामले सामने आए थे जबकि केवल दो मौतों की पुष्टि हुई थी।

75 लाख की आबादी वाले हॉन्ग कॉन्ग में 386 मामले सामने आए हैं और दो महीनों के दौरान चार लोगों की मौत हुई है। हालांकि, बीते एक सप्ताह के दौरान यहां संक्रमण के मामले में तेज़ी आई है। अकेले 24 तारीख को 101 नए मामले सामने आए हैं।

12 करोड़ की आबादी वाले जापान में 24 मार्च तक 1140 मामले सामने आए हैं जबकि दक्षिण कोरिया में 9037 मामले सामने आए हैं। इन दोनों देशों में हाल के सप्ताह में संक्रमण और मौत, दोनों मामलों में कमी देखने को मिली है।

महामारी रोगों के विशेषज्ञ टॉलबर्ट नेन्सवाह के मुताबिक, इन देशों ने कोरोना वायरस के संक्रमण पर अंकुश लगाने के लिए कारगर प्रावधानों को तेजी से लागू किया।

कुछ देशों में लागू किए पांच सबसे कारगर प्रावधान ये रहे हैं-

1. जांच, जांच और फिर से जांच

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के मुताबिक इस महामारी के प्रसार को रोकने की दिशा में सबसे अहम कारक इसकी शुरुआती पहचान है।

बीबीसी ने जिन विशेषज्ञों से बात की, वे भी इसकी पुष्टि करते हैं। नेन्सवाह के मुताबिक, "कितने लोग संक्रमित हैं, ये जाने बिना आप ना तो इसके असर के बारे में जान सकते हैं और ना ही आप कारगर कदम उठा सकते हैं।"

अमरीका के टेंपल यूनिवर्सिटी के इपिडिमिऑलॉजी की प्रोफेसर क्रायस जॉनसन इससे सहमत हैं। उनके मुताबिक यह सबसे ज्यादा अंतर पैदा करने वाला कारक है, जिन देशों ने जांच कराने पर जोर दिया वहां नए मामलों में कमी देखने को मिली, जिन देशों में जांच कराने पर जोर नहीं दिया गया वहां संक्रमण के मामले तेजी से बढ़े।

क्रायस ने बीबीसी से बताया, "दक्षिण कोरिया ने प्रतिदिन दस हजार लोगों का परीक्षण किया, इसका मतलब यह है कि अमरीका ने पूरे महीने में जितने लोगों की जांच की, उससे ज्यादा लोगों की जांच दक्षिण कोरिया ने दो दिन में कर ली थी।"

विश्व स्वास्थ्य संगठन के महानिदेशक टेड्रोस एडॉनॉम गेब्रेयेसुस ने भी कहा है कि इस महामारी को रोकने में सबसे अहम कारक शुरुआती लक्षण वाले लोगों की जांच ही है।

उन्होंने हाल ही में एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में कहा, "हम सभी देशों को यही संदेश दे रहे हैं- जांच, हर देश को सभी संदिग्ध मामलों की जांच करनी चाहिए- इससे आंख मूंदकर वे इस महामारी का सामना नहीं कर सकते।"

ज्यादातर जगहों में गंभीर लक्षण देखे जाने के बाद ही कोरोना संक्रमण की जांच की जा रही है, इसको लेकर भी विश्व स्वास्थ्य संगठन के महानिदेशक टेड्रोस ने दुनिया भर के देशों को चेताया है। उन्होंने कहा जिनमें शुरुआती लक्षण भी पाए जाएं उनकी जांच होनी चाहिए, तभी इसके संक्रमण पर अंकुश लगाना संभव होगा।

2. संक्रमित मरीज को एकांत में रखना

प्रोफ़ेसर क्रायस जॉनसन बताती हैं, "मरीजों की पहचान, जांच और उन्हें एकांत में रखने की दिशा में दक्षिण कोरिया और चीन ने शानदार काम किया है।" उनके मुताबिक जांच से संक्रमित शख्स को एकांतवास में भेजने में मदद मिलती है, साथ ही महामारी के प्रसार पर भी अंकुश लगता है। इतना ही नहीं इससे नए मामलों की जल्दी पहचान होने में भी मदद मिलती है।

क्रायस जानसन के मुताबिक चीनी अधिकारियों ने नए मामलों की पहचान के लिए अत्यधिक सक्रियता दिखाई और इसके चलते ही संक्रमण के मामलों में वहां कमी देखने को मिली है।

क्रायस जॉनसन ने बताया, "उच्च ज्वर से पीड़ित लोगों को फ़ीवर क्लीनिक भेजा गया और उनके फ्लू और कोविड-19 की जांच की गई। अगर टेस्ट में कोविड-19 पॉज़िटिव पाया गया तो उन्हें एकांतवास में रखा गया, इसे क्वारेंटाइन होटल्स कहा जाता था, ताकि वे अपने परिवार वालों के संपर्क में नहीं आ सकें।"

ताइवान, सिंगापुर और हॉन्ग कॉन्ग ने दूसरा रास्ता अपनाया- वहां संदिग्ध मरीजों को उनके घरों में भी एकांतवास में रखा गया। इस नियम को तोड़ने वालों पर तीन हज़ार डॉलर जुर्माने का प्रावधान किया गया।

नेन्सवाह के मुताबिक इस रणनीति के चलते वे संभावित मरीजों पर नज़र रखने में कामयाब हुए। नेन्सवाह ने ये भी बताया है कि ताइवान और सिंगापुर में संक्रमित लोगों के संपर्क में आने वाले लोगों पर नज़र रखी गई। ऐसा संक्रमित लोगों से बातचीत के आधार पर किया गया।

उन्होंने कहा, "12 मार्च को हॉन्ग कॉन्ग में 445 संदिग्ध मामले सामने आए थे, लेकिन वहां इन सभी लोगों के संपर्क में आने वाले लोगों को मिलाकर 14,900 लोगों की जांच की गई, 19 लोग कोरोना वायरस से संक्रमित पाए गए थे।"

3. तैयारी और त्वरित कार्रवाई

नेन्सवाह खुद पश्चिम अफ्रीका में इबोला वायरस के संक्रमण पर अंकुश लगाने वाली टीम का हिस्सा रह चुके हैं। उनके मुताबिक किसी भी वायरस पर अंकुश लगाने का सबसे

प्रभावी तरीका, संक्रमण फैलने से पहले त्वरित रफ्तार से अंकुश लगाने के लिए कारगर कदम उठाना होता है।

उन्होंने कहा, "ताइवान और सिंगापुर जैसे देशों ने नए मामलों की पहचान और उन्हें अलग थलग रखने के लिए त्वरित कार्रवाई की, यह महामारी के संक्रमण पर अंकुश लगाने वाला निर्णायक कदम साबित हुआ।"

अमरीकी मेडिकल एसोसिएशन जर्नल में प्रकाशित एक लेख में कहा गया है कि ताइवान में कोरोना संक्रमण की रोकथाम में कामयाबी की सबसे बड़ी वजह इस देश का ऐसी स्थितियों से निपटने के लिए तैयार होना था। ताइवान में ऐसी किसी महामारी पर अंकुश लगाने के लिए 2003 में ही कमांड सेंटर स्थापित किया गया था।

इस सेंटर के तहत कई रिसर्च करने वाली संस्था और सरकारी एजेंसी काम करती हैं। इसकी स्थापना सार्स के खतरे के दौरान की गई थी और इसके बाद इसने ऐसी चुनौतियों से निपटने का कई बार अभ्यास किया है और कई शोध किए हैं।

नेन्सवाह बताते हैं, "कारगर कदम उठाने के लिए तैयार होना और शुरुआती चरण में ही प्रभावी तरीकों को अपनाना महत्वपूर्ण रहा। यूरोप और अमरीका में, हम देख रहे हैं कि देशों में ना तो तैयारी थी और कारगर कदम उठाने में भी देरी हुई।"

मध्य जनवरी में कोरोना वायरस के पर्सन टू पर्सन संक्रमण फैलने का मामला सामने आया था, इससे पहले ही ताइवान ने वुहान से आने वाले सभी यात्रियों की स्क्रीनिंग शुरू कर दिया था। हॉन्गकॉन्ग ने अपने सभी बंदरगाहों पर ज्वर मापने वाले स्टेशन को तीन जनवरी से ही चालू कर दिया था।

यहां विदेश से आने वाले सभी यात्रियों को 14 दिनों तक एकांत में रखने की व्यवस्था भी की गई। वहीं चिकित्सकों से बुखार-श्वसन संबंधी मुश्किलों और वुहान के इलाके से लौटने वाले सभी मरीजों के बारे में रिपोर्ट करने का आदेश दिया था। नेन्सवाह के मुताबिक, हॉन्ग कॉन्ग में भी समय रहते उठाए गए कदम कारगर साबित हुए।

4. सोशल डिस्टेंसिंग

नेन्सवाह बताते हैं, "जब एक बार संक्रमण आपके देश में प्रवेश कर गया तब रोकथाम का कोई उपाय कारगर नहीं रह जाता है।" ऐसी स्थिति आने पर आबादी को इसकी चपेट में आने से बचाने का सबसे प्रभावी तरीका सोशल डिस्टेंसिंग है- ऐसा हॉन्ग कॉन्ग और ताइवान के उदाहरणों से भी जाहिर होता है।

हॉन्ग कॉन्ग ने जनवरी महीने में ही अपने लोगों को 'वर्क फ्रॉम होम' करने को कहा, सभी स्कूलों को बंद कर दिया गया और सभी तरह के सामाजिक आयोजनों पर रोक लगा दी गई।

द स्ट्रेट टाइम्स समाचार पत्र के मुताबिक सिंगापुर ने अपने स्कूलों को बंद नहीं किया लेकिन छात्रों और अकैडमिक स्टाफ की प्रतिदिन जांच और निगरानी की व्यवस्था अपनाई।

5. साफ़ सफ़ाई के प्रति जागरूकता बढ़ाना

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने कहा है कि कोरोना वायरस संक्रमण को रोकने की दिशा में नियमित तौर पर हाथ धोना और स्वच्छता से रहना बेहद ज़रूरी कदम है।

नेन्सवाह बताते हैं, "कई एशियाई देशों को 2003 के सार्स संकट से सीखने को मिला था. इन्हें मालूम था कि साफ़ सफ़ाई से लोग बीमार नहीं होते और दूसरों में संक्रमण फैलने की आशंका भी कम होती है।"

सिंगापुर, हॉन्गकॉन्ग और ताइवान की गलियों में 'एंटी बैक्टिरियल जेल' वाले स्टेशन मौजूद हैं, जहां से लोग खुद को सैनिटाइज़ कर लेते हैं। इसके अलावा इन देशों में मास्क पहनने का चलन भी है। हालांकि कोरोना वायरस के संक्रमण को रोकने के लिहाज से मास्क पहनना हमेशा कारगर तरीका नहीं है लेकिन इसकी मदद से छींकने और खांसने के चलते होने वाले संक्रमण के खतरे को कम किया जा सकता है।

कोरोनावारयस के संक्रमण से बचा सकता है योग

कोरोनावारयस को खत्म करने का बिल्कुल सटीक इलाज अभी तक उपलब्ध नहीं हो पाया है, लेकिन विशेषज्ञों की राय है कि कोरोना से डरने की बजाय अपना प्रतिरक्षा तंत्र

(इम्यून् सिस्टम) सुधार कर इसके साथ-साथ किसी भी बीमारी को अपने पास आने से रोका जा सकता है।

इम्यून् सिस्टम सुधारने में योग बहुत लाभदायक हो सकता है। विशेषज्ञों का दावा है कि रोजाना मात्र 30 से 40 मिनट योग करके और सात्विक आहार ग्रहण कर किसी भी संक्रामक रोग के खिलाफ आवश्यक प्रतिरोधी क्षमता पैदा की जा सकती है।

योग से किसी भी व्यक्ति के प्रतिरक्षा तंत्र को बहुत मजबूत बनाया जा सकता है। इससे शरीर में किसी भी रोग से लड़ने की क्षमता पैदा हो जाती है और कोई भी संक्रामक रोग हमें आसानी से अपना शिकार नहीं बना पाता।

इसके लिए योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करना चाहिए। योग का शरीर पर उचित असर हो, इसके लिए व्यक्ति को सात्विक भोजन भी करना चाहिए। मांसाहार या गरिष्ठ भोजन पचने में मुश्किल होता है और अन्य विकार पैदा करने का कारण बन सकता है, इसलिए इससे बचने की कोशिश की जानी चाहिए।

ये उपाय होंगे कारगर

किसी भी योगिक क्रिया का उचित लाभ उठाने के लिए सबसे पहले जलनेति क्रिया करके अपनी नासिका को साफ करना चाहिए, जिससे श्वसन तंत्र बेहतर ढंग से काम कर सके।

योग के दौरान भी श्वास तेज चलने लगती है, इसलिए नासिका का साफ होना आवश्यक है। इसके लिए जलनेति यंत्र से हल्का सहनीय गर्म जल एक नासिका के डालकर दूसरी नासिका से निकाला जाता है। लेकिन ध्यान रखें कि किसी प्रशिक्षित योग गुरु से सीखने के बाद ही इसे करें।

जलनेति के बाद सूक्ष्म व्यायाम से योगिक क्रियाओं की शुरुआत की जानी चाहिए। इससे शरीर में गर्मी बढ़ती है और शरीर भारी योगिक क्रियाओं के लिए तैयार होता है। इसके लिए गर्दन, कलाई, रीढ़, घुटने और एड़ी से जुड़ी हल्की शारीरिक योगिक क्रियाएं की जा सकती हैं।

हल्की दौड़, अपनी जगह पर खड़े होकर उछलना या हल्की तेज गति से टहलना भी लाभदायक हो सकता है। इसके बाद व्यक्ति को आसनों का उपयोग करना चाहिए।

ताड़ासन, कटिचक्रासन, त्रिकोणासन, उष्ट्रासन, शशांकासन, जनभुजंगासन, शव आसन और मकरासन काफी उपयोगी हैं। थोड़े से प्रयास से इन्हें किया जा सकता है।

इसके बाद व्यक्ति को प्राणायाम में नाड़ी शोधन और भ्रामरी करना चाहिए जो प्रतिरोधी तंत्र के विकास में बेहद उपयोगी होता है।

ध्यान की भी बेहद अहम भूमिका

आसनों के बाद ध्यान की भी बेहद अहम भूमिका होती है। जितने समय हो सके, व्यक्ति को ध्यान अवश्य लगाना चाहिए। इसके लिए 20 मिनट के समय से शुरुआत की जा सकती है। यह पूरी प्रक्रिया लगभग 30 से 40 मिनट में संपन्न की जा सकती है।

इसके बाद समय की उपलब्धता और रुचि के अनुसार इसे जितना चाहें, बढ़ाया जा सकता है। शारीरिक क्रियाओं को एक सीमा से अधिक नहीं बढ़ाना चाहिए।

इस संदर्भ में आवश्यक सलाह यह है कि योग की शुरुआत किसी प्रशिक्षित योग गुरु की निगरानी में ही की जानी चाहिए। बीमार, श्वसन और हृदयरोग से परेशान किसी व्यक्ति को किसी यौगिक क्रिया से नुकसान भी हो सकता है, इसलिए कुछ क्रियाएं बिना गुरु की निगरानी में नहीं की जानी चाहिए।

जिन्हें रीढ़ से संबंधित गंभीर समस्या हो, उन्हें योग क्रियाओं से बचना चाहिए।

कोरोना वायरस (Coronavirus) को लेकर पूरी दुनिया में डर का माहौल है। यह संक्रमण फैलता ही जा रहा है। इससे बचने के लिए लोग अलग अलग उपाए ढूंढ रहे हैं।

कोरोना वायरस से लड़ने के लिए जरूरी है अपने शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाए रखने की। इसके लिए जरूरी है शरीर की इम्युनिटी सिस्टम को बढ़ाए रखना साथ ही योग करना। योग से शरीर पूर्णतया स्वस्थ रहता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है।

अमेरिका के एक प्रमुख चिकित्सा संस्थान हार्वर्ड मेडिकल स्कूल (Harvard on Coronavirus) ने भी इसको माना है। इस संस्थान ने कोरोना वायरस से जुड़ी व्यग्रता से निपटने के लिए योग, ध्यान लगाने एवं सांस पर नियंत्रण की सलाह दी है।

हार्वर्ड मेडिकल स्कूल (Harvard Medical School) ने अपने नए स्वास्थ्य दिशा-निर्देश में कहा है कि योग, ध्यान एवं सांस लेने पर नियंत्रण, “शांत होने के कुछ सही एवं आजमाए हुए तरीके हैं।”
हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के संकाय एवं यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया के डेविड गेफेन स्कूल ऑफ मेडिसिन के बोर्ड प्रमाणित मनोरोग चिकित्सक जॉन शार्प ने कहा कि यमित ध्यान बहुत राहत देने वाला है।

कई बीमारियों से लड़ने की देता है शक्ति

हेल्थ एक्सपर्ट मानते हैं कि योग और प्राणायाम का नियमित अभ्यास शरीर को स्वस्थ रखने के साथ हमारे प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने में काफी मददगार साबित होते हैं। ये खांसी, जुकाम, वायरल बुखार, कमर दर्द, सांस लेने में तकलीफ आदि बीमारियों में लाभकारी होते हैं। योगासन और प्राणायाम करने वाले व्यक्तियों में स्फूर्ति व ऊर्जा का संचार होने के साथ शरीर के नस-नाडियों की शुद्धि होती है। साथ ही रोग से लड़ने की क्षमता मिलती है।

श्वेत रक्त कोशिकाओं में होती है वृद्धि

बाबा रामदेव भी मानते हैं कि योग करने से कोरोना वायरस से लड़ने की शक्ति मिलती है। ये हमारे शरीर को मजबूत करता है। प्रतिदिन नियमित तौर पर योगासन करने से शरीर में श्वेत रक्त कोशिकाओं में वृद्धि होती है। इन्हीं की वजह से रोग से प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ़ती है। जब हमारे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है कि कोई वायरस या कीटाणु हमें संक्रमित नहीं कर पाता है। हमारे शरीर की रोगों से लड़ने वाली यह प्रणाली उसे स्वमेय खत्म कर देती है।

ये पांच आसन कोरोना से लड़ने में करेंगे मदद

1. उष्ट्रासन: पाचन तंत्र को बेहतर कर भूख बढ़ाता है। कमर दर्द में भी आराम करता है।
2. पश्चिमोत्तानासन: यह यकृत और गुर्दे से संबंधित रोगों से बचाव करता है।
3. पवनमुक्तासन: वायु विकार और कब्ज मिटाने में प्रभावी है। दुर्बलता दूर होती है।
4. उत्तानपादासन: हाजमे को दुरुस्त रखने के साथ ही तंत्रिका तंत्र को भी मजबूत करता है।

5. मंडूकासन: मधुमेह, कोलाइटिस से मुक्ति में सहायक। पैंक्रियाज से इंसुलिन रिलीज करने में मददगार। ऐसे में आपकी इम्यूनिटी बढ़ जाती है।

योग से परिचय

योग शरीर, मन, और आत्मा की सामंजस्य की ओर एक पथ है।

योग संस्कृत शब्द 'युज' से बना है, जिसका अर्थ है जोड़ना। यह शरीर, मन और आत्मा के मिलन, एक हो जाने का पथ है- आत्म चेतना का परमात्म चेतना से मिलन।

योग सिर्फ एक प्रकार का शारीरिक अभ्यास नहीं अपितु- एक प्राचीन ज्ञान है जो हमें स्वस्थ, खुश व शांतिपूर्ण जीवन जीने का मार्गदर्शन प्रदान करता है - जिसका अंतिम लक्ष्य स्वयं से मिलन।

हर मनुष्य आनंद चाहता है। प्राचीन समय में ऋषि मुनि स्वाध्याय द्वारा ऐसी परम चेतना की अवस्था प्राप्त कर लेते थे जहाँ उन्हें स्वतः स्वस्थ, आनंद व सार्थक जीवन जीने की कला का साक्षात्कार हो जाता था।

हालाँकि योगा हिन्दू संस्कृति का अभिन्न अंग है, किन्तु यह ऐसा ज्ञान है जो सभी धर्म, संस्कृतियों से परे है और इसे कोई भी अपना सकता है।

योगा के लाभ

योगा शरीर से विषैले तत्वों को बहार निकलने में सहयोग देता है।

शरीर में ऊर्जा का सही प्रवाह निर्देशित करना।

मांसपेशियों में लचक और जोड़ों का बराबर संचालन।

अंग - विन्यास (Posture) और शरीर के सरेखण (alignment) को ठीक करना।

पाचन क्रिया, हार्मोन ग्रंथियों और प्रवाह तन्तुओं को निर्देशित करना।

अंगो प्रत्यंगों को मज़बूत करना, शरीर को तन्दुरुस्त रखना और यौवन कायम रखना।

अस्थमा, डायबिटीज, हृदय रोगों और कई पुरानी बिमारियों से निज़ात दिलाना और वज़न कम करने में सहायता करना।

योग क्या है?

संस्कृत धातु 'युज' से निकला है, जिसका मतलब है व्यक्तिगत चेतना या आत्मा का सार्वभौमिक चेतना या रूह से मिलन। योग, भारतीय ज्ञान की पांच हजार वर्ष पुरानी शैली है। हालांकि कई लोग योग को केवल शारीरिक व्यायाम ही मानते हैं, जहाँ लोग शरीर को मोडते, मरोड़ते, खींचते हैं और श्वास लेने के जटिल तरीके अपनाते हैं। यह वास्तव में केवल मनुष्य के मन और आत्मा की अनंत क्षमता का खुलासा करने वाले इस गहन विज्ञान के सबसे सतही पहलू हैं, योग का अर्थ इन सब से कहीं विशाल है। योग विज्ञान में जीवन शैली का पूर्ण सार आत्मसात किया गया है।

योग का इतिहास

योग दस हजार साल से भी अधिक समय से प्रचलन में है। मननशील परंपरा का सबसे तरौताजा उल्लेख, नासदीय सूक्त में, सबसे पुराने जीवन्त साहित्य ऋग्वेद में पाया जाता है। यह हमें फिर से सिन्धु-सरस्वती सभ्यता के दर्शन कराता है। ठीक उसी सभ्यता से, पशुपति मुहर (सिक्का) जिस पर योग मुद्रा में विराजमान एक आकृति है, जो वह उस प्राचीन काल में योग की व्यापकता को दर्शाती है। हालांकि, प्राचीनतम उपनिषद, बृहदअरण्यक में भी, योग का हिस्सा बन चुके, विभिन्न शारीरिक अभ्यासों का उल्लेख मिलता है। छांदोग्य उपनिषद में प्रत्याहार का तो बृहदअरण्यक के एक स्तवन (वेद मंत्र) में प्राणायाम के अभ्यास का उल्लेख मिलता है। यथावत, "योग" के वर्तमान स्वरूप के बारे में, पहली बार उल्लेख शायद कठोपनिषद में आता है, यह यजुर्वेद की कथाशाखा के अंतिम आठ वर्गों में पहली बार शामिल होता है जोकि एक मुख्य और महत्वपूर्ण उपनिषद है। योग को यहाँ भीतर (अन्तर्मन) की यात्रा या चेतना को विकसित करने की एक प्रक्रिया के रूप में देखा जाता है।

प्रसिद्ध संवाद, "योग याज्ञवल्क्य" में, जोकि (बृहदअरण्यक उपनिषद में वर्णित है), जिसमें बाबा याज्ञवल्क्य और शिष्य ब्रह्मवादी गार्गी के बीच कई साँस लेने सम्बन्धी व्यायाम, शरीर की सफाई के लिए आसन और ध्यान का उल्लेख है। गार्गी द्वारा छांदोग्य उपनिषद में भी योगासन के बारे में बात की गई है।

अथर्ववेद में उल्लेखित संन्यासियों के एक समूह, वार्ता (सभा) द्वारा, शारीरिक आसन जोकि योगासन के रूप में विकसित हो सकता है पर बल दिया गया है। यहाँ तक कि संहिताओं में उल्लेखित है कि प्राचीन काल में मुनियों, महात्माओं, विभिन्न साधु और संतों द्वारा कठोर शारीरिक आचरण, ध्यान व तपस्या का अभ्यास किया जाता था।

योगा धीरे-धीरे एक अवधारणा के रूप में उभरा है और भगवद गीता के साथ साथ, महाभारत के शांतिपर्व में भी योग का एक विस्तृत उल्लेख मिलता है।

बीस से भी अधिक उपनिषद और योग वशिष्ठ उपलब्ध हैं, जिनमें महाभारत और भगवद गीता से भी पहले से ही, योग के बारे में, सर्वोच्च चेतना के साथ मन का मिलन होना कहा गया है।

हिंदू दर्शन के प्राचीन मूलभूत सूत्र के रूप में योग की चर्चा की गई है और शायद सबसे अलंकृत पतंजलि योगसूत्र में इसका उल्लेख किया गया है। अपने दूसरे सूत्र में पतंजलि, योग को कुछ इस रूप में परिभाषित करते हैं:

" योग: चित्त-वृत्ति निरोधः " - योग सूत्र

पतंजलि का लेखन भी अष्टांग योग के लिए आधार बन गया। जैन धर्म की पांच प्रतिज्ञा और बौद्ध धर्म के योगाचार की जड़ें पतंजलि योगसूत्र में निहित हैं।

मध्यकालीन युग में हठ योग का विकास हुआ।

योग के ग्रंथ: पतंजलि योग सूत्र

पतंजलि को योग के पिता के रूप में माना जाता है और उनके योग सूत्र पूरी तरह योग के ज्ञान के लिए समर्पित रहे हैं।

प्राचीन शास्त्र पतंजलि योग सूत्र, पर गुरुदेव के अनन्य प्रवचन, आपको योग के ज्ञान से प्रकाशमान (लाभान्वित) करते हैं, तथा योग की उत्पत्ति और उद्देश्य के बारे में बताते हैं।

योग सूत्र की इस व्याख्या का लक्ष्य योग के सिद्धांत बनाना और योग सूत्र के अभ्यास को और अधिक समझने योग्य व आसान बनाना है। इनमें ध्यान केंद्रित करने के प्रयास की पेशकश की गई है कि क्या एक 'योग जीवन शैली' का उपयोग योग के अंतिम लाभों का अनुभव करने के लिए किया जा सकता है।

योग के प्रकार

"योग" में विभिन्न किस्म के लागू होने वाले अभ्यासों और तरीकों को शामिल किया गया है।

‘ज्ञान योग’ या दर्शनशास्त्र

‘भक्ति योग’ या भक्ति-आनंद का पथ

‘कर्म योग’ या सुखमय कर्म पथ

राजयोग, जिसे आगे आठ भागों में बांटा गया है, को अष्टांग योग भी कहते हैं। राजयोग प्रणाली का आवश्यक मर्म, इन विभिन्न तरीकों को संतुलित और एकीकृत करने के लिए, योग आसन का अभ्यास है।

सभी के लिए योग

योग की सुंदरताओं में से, एक खूबी यह भी है कि बुढ़े या युवा, स्वस्थ (फिट) या कमजोर सभी के लिए योग का शारीरिक अभ्यास लाभप्रद है और यह सभी को उन्नति की ओर ले जाता है। उम्र के साथ साथ आपकी आसन की समझ और अधिक परिष्कृत होती जाती है। हम बाहरी सीध और योगासन के तकनीकी (बनावट) पर काम करने बाद अन्दरूनी सुक्ष्मता पर अधिक कार्य करने लगते हैं और अंततः हम सिर्फ आसन में ही जा रहे होते हैं।

योग हमारे लिए कभी भी अनजाना नहीं रहा है। हम यह तब से कर रहे हैं जब हम एक बच्चे थे। चाहे यह "बिल्ली खिंचाव" आसन हो जो रीढ़ को मजबूत करता है या पवन-मुक्त आसन जो पाचन को बढ़ाता है, हम हमेशा शिशुओं को पूरे दिन योग के कुछ न कुछ रूप करते पाएंगे। बहुत से लोगों के लिए योग के बहुत से मायने हो सकते हैं। वस्तुतः "योग के जरिये आपके जीवन की दिशा" तय करने में मदद करने के लिए दृढ़ संकल्प है!

सांस लेने की तकनीक प्राणायाम और ध्यान

सांस का नियंत्रण और विस्तार करना ही प्राणायाम है। साँस लेने की उचित तकनीकों का अभ्यास रक्त और मस्तिष्क को अधिक ऑक्सीजन देने के लिए, अंततः प्राण या महत्वपूर्ण जीवन ऊर्जा को नियंत्रित करने में मदद करता है। प्राणायाम भी विभिन्न

योग आसन के साथ साथ चलता जाता है। योग आसन और प्राणायाम का संयोग शरीर और मन के लिए, शुद्धि और आत्म अनुशासन का उच्चतम रूप माना गया है। प्राणायाम तकनीक हमें ध्यान का एक गहरा अनुभव प्राप्त करने हेतु भी तैयार करती है।

कुछ योगासनों का वर्गीकरण

योग सिर्फ एक शारीरिक अभ्यास नहीं है, यह गूढ़ता पूर्ण भावनात्मक एकीकरण एवम आध्यात्मिक उन्नति का मार्ग है, जिससे हमें सभी कल्पनाओं से परे स्थित आयाम की एक झलक मिलती है।

योग एक पूर्ण विज्ञान है। यह शरीर, मन, आत्मा और ब्रह्मांड को एकजुट करती है। यह हर व्यक्ति को शांति और आनंद प्रदान करता है। यह एक व्यक्ति के व्यवहार, विचारों और रवैये में भी महत्वपूर्ण परिवर्तन लाता है। योग के दैनिक अभ्यास से हमारी अंतः शांति, संवेदनशीलता, अंतर्ज्ञान और जागरूकता बढ़ती है।

हमारा मन एक लोलक की तरह है; जो की भूत से भविष्य, अफसोस और गुस्से से चिंता, एवम् डर और खुशी से दुख के बीच में झूलते रहता है। योग आसन हमें जीवन में समता बनाए रखने में सक्षम बनाते है। योग आसन मात्र कसरत या अभ्यास नहीं है।

जैसे पतंजलि के योग सूत्र में वर्णित है - "स्थिरम सुखम आसनम्" का अर्थ है की योगासन प्रयास और विश्राम का संतुलन है। हम आसन में आने के लिए प्रयास करते हैं और फिर हम वहीं विश्राम करते हैं। योगासन हमारे जीवन के हर पहलू में संतुलन लाती है। यह हमें प्रयास करने के लिए सिखाता है और फिर समर्पण, परिणाम से मुक्त होने का ज्ञान देता है। योगासन हमारे शारीरिक लचीलेपन को बढ़ाता है और हमारे विचारों को विकसित करता है।

योगासन साँसों के लय एवम् सजगता के साथ किया जाना चाहिए। जब हम अपने हाथों को योग के लिए उठाते हैं, तो पहले हम अपने हाथ के प्रति सजग होते हैं और फिर हम इसे धीरे-धीरे उठाते हैं, साँस के साथ लय में करते हैं। योगासन के एक मुद्रा से दुसरे मुद्रा में जाना एक नृत्य की तरह सुंदर है। प्रत्येक आसन में हम जो कुछ भी सहजता से कर सकते है, उससे थोड़ा ज्यादा करें और फिर उसी में आराम से विश्राम करे यही योगाभ्यास की

कुंजी है। शरीर को अपनी स्वीकार्य सीमा से परे ले जाने पर ये आसन हमारे मन का विकास करते हैं।

महर्षि पतंजलि द्वारा एक और योग सूत्र है, "प्रयत्न शैथिल्यानन्त समापत्तिभ्याम्" – जो की फिर से एक ही दर्शन को दोहराता है। प्रयास करें और समर्पित करें और ऐसा करने से हमारी जागरूकता अनन्तः को प्राप्त करती है, हमारी जागरूकता का विकास होता है।

कोनासन (Konasana)

कोनासन २ (Konasana 2)

कटिचक्रासन (Katichakrasana)

हस्तपादासन (Hastapadasana)

अर्ध चक्रासन (Ardha Chakrasana)

त्रिकोणासन (Trikonasana)

वीरभद्रासन (Veerabhadrasana)

पसारिता पादोत्तनासन (Parsarita Padotanasana)

वृक्षासन (Vrikshasana)

पश्चिम नमस्कार (Paschim Namaskarasana)

गरुडासन (Garudasana)

कुर्सी आसन (Chair Pose - Utkatasana)

जानु शीर्षासन (Janu Shirasasana)

पश्चिमोत्तासन (Paschimottanasana)

पूर्वोत्तनासन (Poorvottanasana)

वसिष्ठासन (Vasisthasana)

अधो मुख श्वानासन (Adho Mukh swanasana)

मकर अधो मुख श्वानासन (Makara Adho Mukha Svanasana)

अर्ध मत्स्येन्द्रासन (Ardha Matsyendrasana)

तितली आसन (Butterfly - Badhakonasana)

कमल आसन (Lotus pose - Padmasana)
एक पाद राज कपोटासन (Ek Pada Raja Kapotasana)
मार्जरी आसन (Marjariasana)
उष्ट्रासन (Ustrasana)
शिशु आसन (Shishuasana)
चक्की मंथन आसन (Chakki Chalanasana)
धनुरासन (Dhanurasana)
भुजंगासन (Bhujangasana)
सलम्बा भुजंगासन (Salamba Bhujangasana)
विपरीत शलभासन (Viparita Shalabhasana)
शलभासन (Shalabasana)
नौकासन (Naukasana)
सेतु बंधासन (Setu Bandhasana)
मत्स्यासन (Matsyasana)
पवनमुक्तासन (Pavanamuktasana)
सर्वांगासन (Sarvangasana)
हलासन (Halasana)
नटराजासन (Natrajasana)
विष्णुआसन (Vishnuasana)
शवासन (Shavasana)