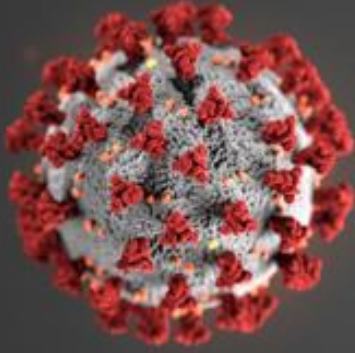


## “ कोरोना कोविड १९ और त्योहार ”



जिस देश और समाज में “स्वास्थ्य सम्बंधित विषय” भी “राजनीति, संप्रदायिकता, अहंकार, ईर्ष्या, वैमनस्य और कुतर्क” का मुद्दा बन जाए वहाँ ये ज़रूरी हो जाता है कि अपनी बातों को स्पष्ट और सटीक तरह से रखा जाए।

चलो, एक कोशिश करता हूँ “भ्रम और सत्य” को अलग अलग रख पाऊँ। कुछ सवाल आगे रख रहा हूँ और उनके जवाब भी देने का प्रयत्न कर रहा हूँ:

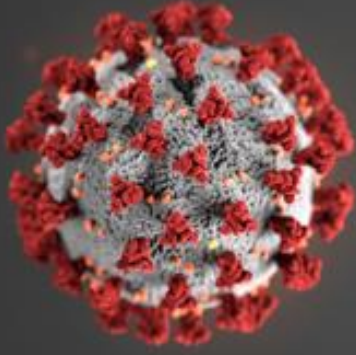
**क्या “कोरोना कोविड १९” नामक जीवाणु के संक्रमण से बचना आवश्यक है?**

जवाब: हाँ

**क्या इस संक्रमण से डर कर घर में बैठ जाना चाहिए?**

जवाब: नहीं

## “कोरोना कोविड १९ और त्योहार”



**क्या इस संक्रमण से डर कर हमें “होली या कोई और त्योहार” नहीं मनाना चाहिए।**

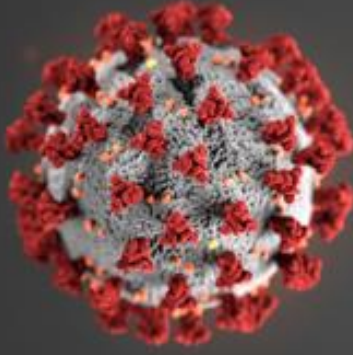
जवाब:

हम त्योहार जरूर मनाएँगे लेकिन कुछ बातों का विशेष ध्यान रखेंगे ताकि इस जीवाणु (कोरोना कोविड १९ वाइरस) के जीवन चक्र को थामा जा सके।

**Avoid mass gatherings, says govt as corona cases hit 31**

Don't fear, but take precautions, avoid Holi gatherings: CM

## “ कोरोना कोविड १९ और त्योहार”

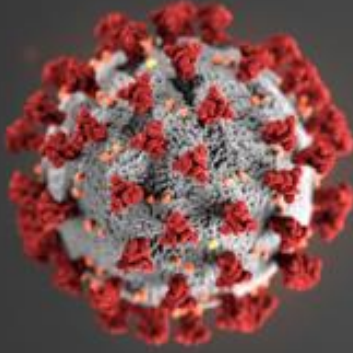


### कोरोना कोविड १९ नामक जीवाणु के जीवन चक्र को कैसे रोका जा सकता है?

जवाब:

- कोरोना कोविड १९ वाइरस (जीवाणु) संक्रमित व्यक्ति की छींक, खांसी, नाक सिनकने के समय जो बूँदें निकलती हैं, उनके ज़रिए बाहर आते हैं और किसी भी सतह पर बैठ जाते हैं जैसे कि कुर्सी, मेज़, उँगलियाँ, मोबाइल, कपड़े इत्यादि।
- यहीं से ये जीवाणु दूसरे व्यक्ति के शरीर में प्रवेश करते हैं।
- हमें किसी भी तरह से इस जीवाणु को एक शरीर से दूसरे शरीर में जाने से रोकना होगा।
- मेरा मतलब “ ट्रांसमिशन चेन” को रोकने से है।
- अधिक तापमान पर ये जीवाणु शरीर के बाहर कुछ घंटों (या १-२ दिन) में नष्ट हो जाता है।
- इस दौरान अगर ये जीवाणु किसी और शरीर में प्रवेश कर लेता है तो जीवित रहता है।
- हमारा ये मक़सद होना चाहिए कि ये जीवाणु किसी शरीर में प्रवेश ना कर पाए।

## “ कोरोना कोविड १९ और त्योहार ”

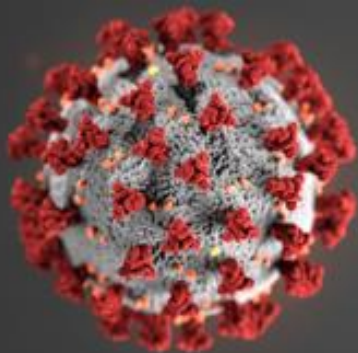


### कोरोना कोविड १९ नामक जीवाणु के किसी ट्रांसमिशन चैन को कैसे रोका जा सकता है?

जवाब:

- साबुन से हाथ धोएँ।
- मोबाइल, दरवाज़ों की कुंडी, लिफ्ट की बटन, कुर्सी, मेज़ और ऐसी वस्तुएँ जहाँ बहुत सारे हाथ लगते हों उन्हें साफ़ करते रहें।
- हर जगह थूकें नहीं और ना ही नाक सिनकें। रूमाल या टिशू पेपर का इस्तेमाल करें और उन्हें भी ऐसे ही ना फेंकें।
- अगर संक्रमण के लक्षण हों तो मास्क का इस्तेमाल करें और अपने चिकित्सक से भेंट करें।
- अपने नाक, मँह, आँखों और कानों में बार बार उँगली ना डालें।
- अगर किसी ऐसे देश या शहर से आ रहे हों जहाँ इस जीवाणु के संक्रमण के संकेत हों तो स्वेच्छा से अस्पताल जाकर अपनी जाँच कराएँ और निर्धारित समय के लिए स्वयं को औरों से दूर रखें। इसे “quarantine” कहा जाता है।
- फ़ल का टीकाकरण अपने चिकित्सक के निर्देश अनुसार करें। इससे दूसरे “इनफ़्लुएंज़ा” वाइरस से बचाव मिल सकता है।
- जहाँ तक हो सके बहुत भीड़ वाली जगहों पर जाने से बचें। यहाँ आपको ये नहीं पता होता है कि भीड़ में कौन संक्रमित है।
- जहाँ तक हो सके बेवजह यात्रा से बचें।

# “ कोरोना कोविड १९ और त्योहार ”



## HERE'S HOW THE WORLD HEALTH ORGANISATION SAYS YOU SHOULD WASH HANDS



1 Wet hands with water



2 Apply enough soap to cover all hand surfaces



3 Rub hands palm to palm



4 Rub back of each hand with palm of other hand with fingers interlaced



5 Rub palm to palm with fingers interlaced



6 Rub with back of fingers to opposing palms with fingers interlocked



7 Rub thumb clasped in opposite hand using a rotational movement



8 Rub tips of fingers in opposite palm in a circular motion



9 Rub each wrist with opposite hand



10 Rinse hands with water



11 Use elbow to turn off tap



12 Dry thoroughly with a single-use towel

Source: National Institutes of Health, media reports

# Combating coronavirus, together

Prepare for increases, monitor its spread, be open with the people, coordinate all efforts



characterisation of virologic features, and assessment of the impact of the disease on health care services. Information should be available for travellers and staff at points of entry (airports, ports)

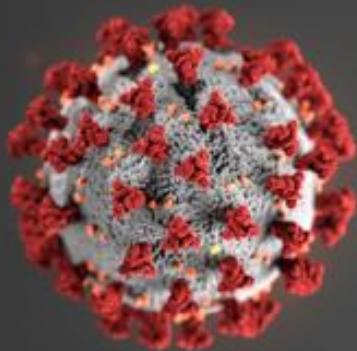
# Italy puts Milan region under lockdown


**EXTREME MEASURES** Saudi Arabia imposes a temporary lockdown on the eastern Qatif province; Iran reports 49 new deaths, the highest toll within 24 hours since the start of the coronavirus outbreak


HT Correspondent & Agencies

**AS CASES RISE, NEW YORK STATE DECLARES EMERGENCY**


# “ कोरोना कोविड १९ और त्योहार”













Help us to help you

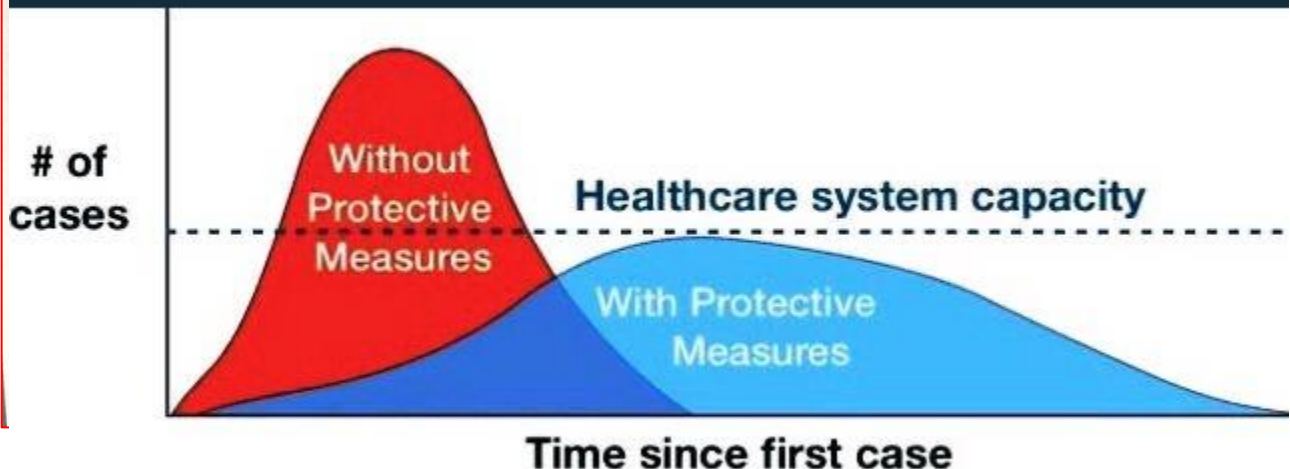


## NOVEL CORONAVIRUS (COVID-19)

**Protect yourself and others!**  
Follow these **Do's** and **Don'ts**

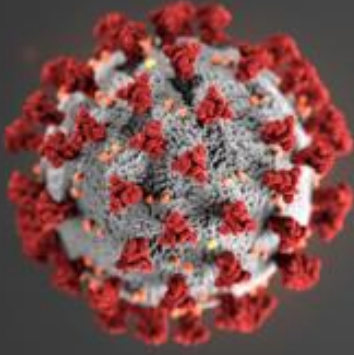
**Do's** ✓

|   |  |   |
|---|--|---|
|  <p>Practice frequent hand washing. Wash hands with soap and water or use alcohol based hand rub. Wash hands even if they are visibly clean</p>      |  <p>Cover your nose and mouth with handkerchief/tissue while sneezing and coughing</p>  |  <p>Throw used tissues into closed bins immediately after use</p> |
|  <p>See a doctor if you feel unwell (fever, difficult breathing and cough). While visiting doctor wear a mask/cloth to cover your mouth and nose</p> |  <p>If you have these signs/symptoms please call State helpline number or Ministry of Health &amp; Family Welfare's 24X7 helpline at 011-23978046</p> |  <p>Avoid participating in large gatherings</p>                   |



Adapted from CDC / The Economist

## “ कोरोना कोविड १९ और त्योहार”



**क्या “संक्रमित” होना और “बीमारी से ग्रसित” होना एक ही है?**

जवाब:

नहीं। जीवाणु हमारे शरीर को संक्रमण कर सकता है पर ज़रूरी नहीं है कि वो हमें बीमार करे।

**अगर हर संक्रमण बीमारी नहीं है तो घबराना क्यों है?**

जवाब:

ध्यान रहे कि अगर हम संक्रमित हो रहे हैं तो हम इस जीवाणु को ज़िंदा रख रहे हैं।

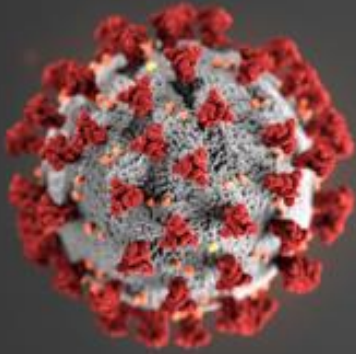
ये जीवाणु हमारे शरीर से हमारे घर, पड़ोस और दफ़्तर में किसी ऐसे व्यक्ति तक पहुँच सकता है जिसके अंदर प्रतिरोधक क्षमता का अभाव हो। वहाँ ये जीवाणु जानलेवा हो सकता है। स्वयं से ज़्यादा अपने प्रियजनों की सोचें।

**इस जीवाणु की बीमारी की मृत्युदर कितनी है?**

जवाब:

२.५ से ३.५ प्रतिशत (WHO के आँकड़ों के अनुसार)

# “ कोरोना कोविड १९ और त्योहार”



## किन लोगों में संक्रमण बीमारी का रूप ले सकता है?

जवाब: वैसे तो हम सभी में संक्रमण बीमारी का रूप ले सकता है पर हमें इन लोगों का ख्याल ज़्यादा रखना है:

- बुज़ुर्ग
- गर्भवती महिलाएँ
- छोटे बच्चे
- मधुमेह के मरीज़
- हृदय के मरीज़
- जिन्हें अभी कुछ महीनों पहले निमोनिया हुआ हो
- कैंसर के मरीज़
- धूम्रपान करने वाले
- किडनी के मरीज़
- ऐसे व्यक्ति जो किसी ऐसी दवाओं पर हों जो प्रतिरोधक शक्ति को कम करती हों (जैसे स्टेरॉइड)।
- ऐसे व्यक्ति जिनकी प्रतिरोधक शक्ति किन्ही कारणों से कम है।

### Mortality Rate Among Chinese Patients

**1.4%** | No pre-existing conditions

**13.2%** | Cardiovascular diseases

**9.2%** | Diabetes

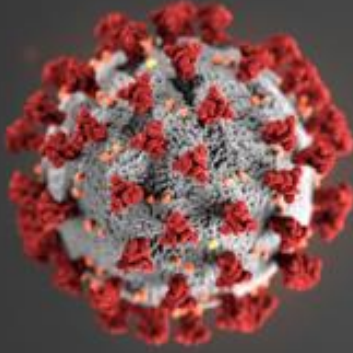
**8.4%** | Hypertension

**8%** | Chronic respiratory disease

**7.6%** | Cancer



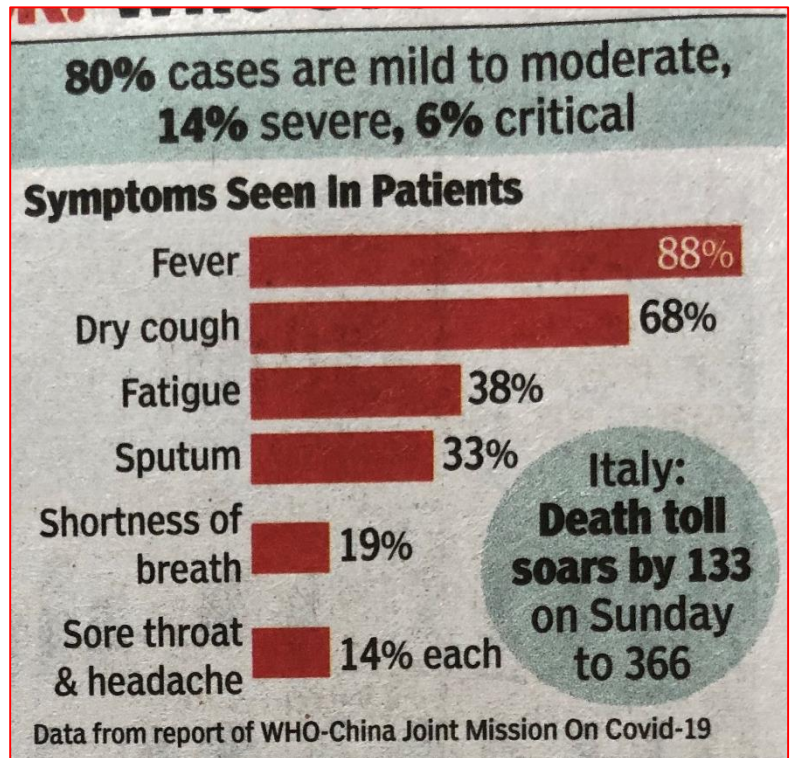
# “ कोरोना कोविड १९ और त्योहार”



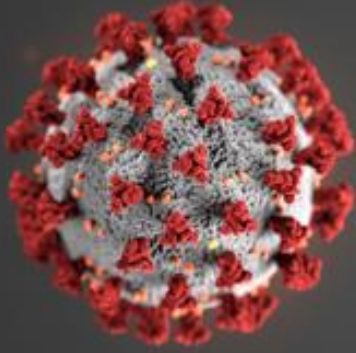
## बीमारी के लक्षण क्या हैं?

जवाब:

- बुखार
- खांसी
- आँखों का लाल होना
- आँखों से पानी आना
- नाक से पानी आना
- सरदर्द
- साँस लेने में तकलीफ़ होना (ये खतरनाक हो सकता है।)
- वजन का अचानक कम होना
- शरीर में पानी की कमी होना



## “ कोरोना कोविड १९ और त्योहार”



### इलाज क्या है?

जवाब:

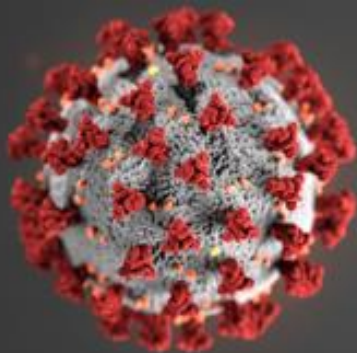
फिलहाल “बचाव ही इलाज” है। सतर्क रहें। सावधान रहें।

### अपनी प्रतिरोधक ताक़त को कैसे सुधारा जाए?

जवाब:

- खुराक अच्छी रखें
- घर का बना हुआ ताज़ा खना खाएँ
- फलों को अच्छी तरह धोकर और साफ़ करके खाएँ
- व्यायाम करें/ योग करें
- नींद पूरी लें
- स्वच्छ आचार और विचार रखें
- अगर कुछ दवाएँ आदि चल रही हों तो उनके अनुशासन का पालन करें और अपने चिकित्सक से परामर्श लें और समझें
- समय पर टीकाकरण कराएँ

# “ कोरोना कोविड १९ और त्योहार ”



## WHO's Covid-19 Myth-busters

Amid various myths doing the rounds after the coronavirus global outbreak, the World Health Organization has released a list of myth-busters



**MYTH**  
Cold weather and snow kill virus

**FACTS**  
no reason to believe that cold weather can kill the virus



**MYTH**  
Taking a hot bath prevents disease taking a hot bath with extremely hot water can be harmful

**FACTS**  
taking a hot bath with extremely hot water can be harmful



**MYTH**  
Can be transmitted through goods

**FACTS**  
Very unlikely that the virus will persist on a surface after being moved, travelled, and exposed



**MYTH**  
Can be transmitted through mosquito bites

**FACTS**  
No information or evidence available



**MYTH**  
Spraying alcohol or chlorine kills virus

**FACTS**  
Spraying alcohol or chlorine won't help kill viruses substances can be harmful to clothes/ mucous membranes



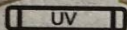
**MYTH**  
Thermal scanners effective in detection

**FACTS**  
Yes but they cannot detect people who are infected but are not yet sick with fever



**MYTH**  
Hand-dryers kill the virus

**FACTS**  
Hand dryers are not effective in killing 2019-nCoV



**MYTH**  
UV disinfection lamps' use

**FACTS**  
Should not be used to sterilize hands or other areas of skin as they can cause irritations



**MYTH**  
Antibiotics prevent and treat virus

**FACTS**  
Antibiotics do not work against viruses, only bacteria



**MYTH**  
Garlic consumption prevents infection

**FACTS**  
No evidence from the current outbreak



**MYTH**  
Pneumonia vaccine prevents infection

**FACTS**  
Pneumococcal vaccine and Haemophilus influenza type B (Hib) vaccine do not provide protection



**MYTH**  
Pets can spread virus

**FACTS**  
No evidence



**MYTH**  
Older people are more susceptible

**FACTS**  
It can affect people of all ages. people with pre-existing medical conditions (such as asthma, diabetes, heart disease) appear to be more vulnerable

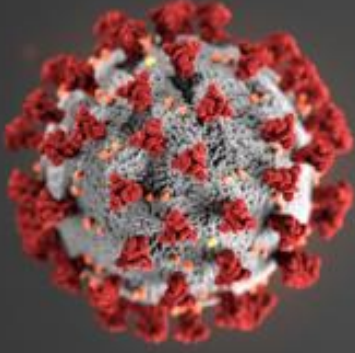


**MYTH**  
Regularly rinsing the nose with saline water

**FACTS**  
No evidence

**NOTE:** Till date, there is no specific medicine recommended to prevent or treat the new coronavirus (2019-nCoV) disease

## “ कोरोना कोविड १९ और त्योहार ”



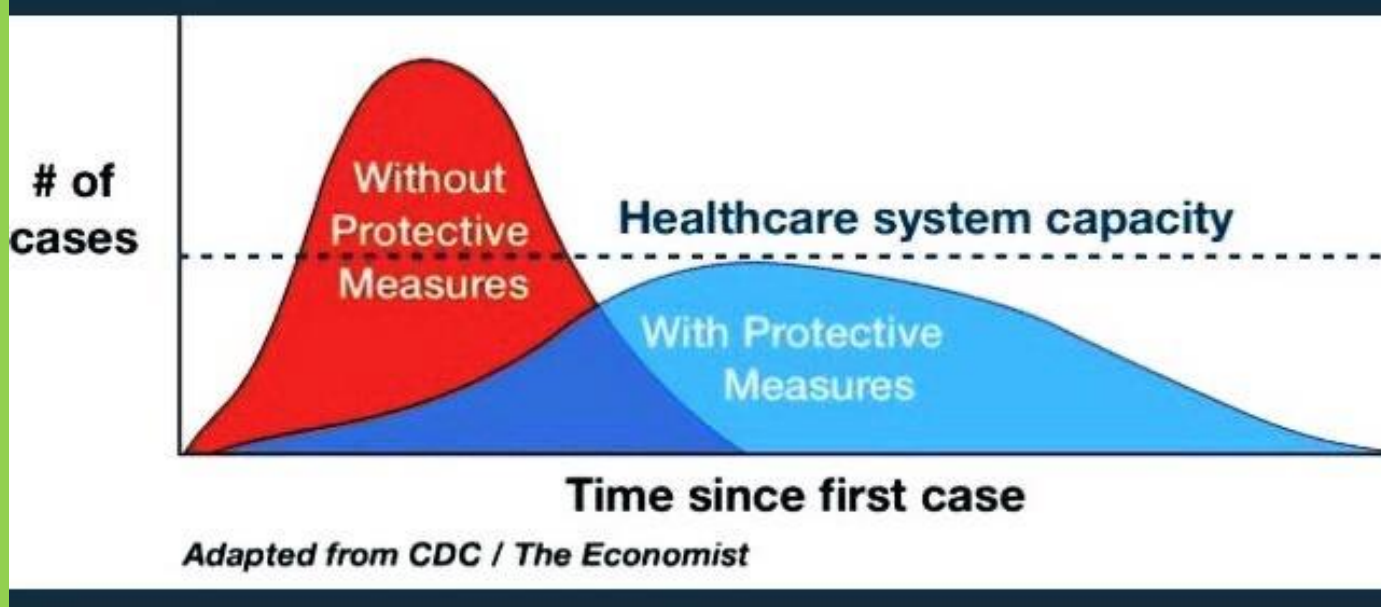
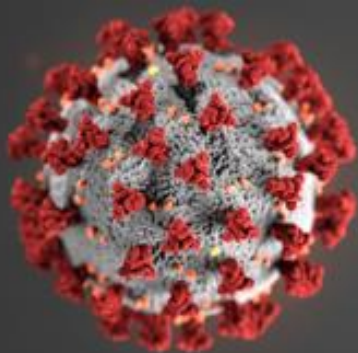
### अब सवाल बचता है कि “होली” पर क्या ख्याल रखें?

जवाब:

- होली हमारे लिए सिर्फ एक त्योहार ही नहीं है।
- ये हमारी परम्परा है।
- होली मनाएँ पर सतर्क रहें।
- कोशिश करें कि अपने घर परिवार में होली हर्षोल्लास के साथ मनाएँ।
- होलिका दहन करें। उसमें इस वाइरस के साथ अपना अहंकार, ईर्ष्या और वैमनस्य का दहन करें।
- घर में पकवान बनाएँ और आनंद करें।
- हो सके तो भीड़ में जाने से परहेज़ करें।
- प्रियजनों से ज़रूर मिलें पर उन्हें वाइरस ना दें।
- खुशियाँ बाटें, जीवाणु (वाइरस) नहीं।
- बुजुर्गों, बच्चों और गर्भवती महिलाओं का ख्याल रखें। ऐसा ना करें कि स्वयं भीड़ में जाकर वाइरस लाकर इन्हें दे दें।

Don't fear, but take precautions, avoid Holi gatherings: CM

# “ कोरोना कोविड १९ और त्योहार ”



**Dr. Deepak Anjana V. Chaturvedi;**  
**M.B.B.S.; M.D.(Medicine)**

Internal Medicine, Metabolic Medicine  
 Diabetes, Thyroid ,Obesity, Antiaging & Geriatric Consultant.  
 Antiaging Hormones Physician, Wellness & Lifestyle Consultant.  
 Motivational Speaker.

[www.drdeepakchaturvedi.com](http://www.drdeepakchaturvedi.com)

[www.youtube.com/drdeepakchaturvedi](https://www.youtube.com/drdeepakchaturvedi)

[www.facebook.com/antiaginghormoneconsultant](https://www.facebook.com/antiaginghormoneconsultant)

[www.twitter.cim/deepak\\_c](https://www.twitter.cim/deepak_c)

[www.instagram.com/drdeepakchaturvedi](https://www.instagram.com/drdeepakchaturvedi)

**+91-9987002515**