

एप्रिल-मे-जून २०२० | पृष्ठे : ७६

**करोना विषाणु (कोविड-१९)
घाबरु नका... पण जागरुक रहा !**





←
 कोरोना विषाणू संसर्ग
 प्रतिबंधात्मक उपाययोजनांच्या
 पार्श्वभूमीवर मुंबईतील बीकेसी
 आयसोलेशन सेंटर व वरळी
 येथील एनएससीआय डोम या
 दोन्ही कोविड केअर सेंटरला
 मा. खा. शरद पवार
 यांच्यासमवेत
 मा. आरोग्यमंत्री श्री. राजेश टोपे
 यांची भेट.



नवी मुंबई पोलीस आयुक्तालयाच्या माध्यमातून कर्तव्य बजावताना
 कोरोना संक्रमित होणाऱ्या पोलीस अधिकारी व कर्मचाऱ्यांसाठी
 उभारण्यात आलेल्या ५० खाटांच्या क्रारंटाइन सेंटरची
 ठाणे पालकमंत्री श्री. एकनाथ शिंदे यांच्यासोबत
 मा. आरोग्यमंत्री श्री. राजेश टोपे यांनी पाहणी केली.

मालेगाव येथील जीवन हॉस्पिटल येथे उपचार करणारी यंत्रणा
 आणि प्रशासकीय यंत्रणेसोबत कोरोनामुक्तीसाठी 'मिशन
 मालेगाव' यशस्वी करण्याचा निर्धार करताना व डॉक्टरांशी
 संवाद साधताना मा. आरोग्यमंत्री श्री. राजेश टोपे.



कोरोना पार्श्वभूमीवर जालना येथे आढावा बैठकीदरम्यान मार्गदर्शन करताना मा. आरोग्यमंत्री श्री. राजेश टोपे.



महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

वर्ष : वीस | अंक : ४ | महिना : एप्रिल, मे, जून २०२०



मुख्य संपादक/प्रकाशक

डॉ. कैलास बाविस्कर

उपसंचालक, आरोग्य सेवा (आय.ई.सी.)

कार्यकारी संपादक

डॉ. संजीवकुमार जाधव

सहायक संचालक, आरोग्य सेवा

अजय जाधव

वरिष्ठ सहायक संचालक,

माहिती जनसंपर्क

संपादन सहाय्य

सुनिल नुले

आरोग्य शिक्षण अधिकारी

संपादकीय मंडळ प्रारूप व विधि

राजटीप कुलकर्णी

प्रशासकीय अधिकारी

दीपक धुमाल

अधीक्षक

मांडणी व संपादन सहाय्य

नारायण गायकवाड

कलाकार तथा छायाचित्रकार

मुद्रण

कल्याणी कॉर्पोरेशन, पुणे

पत्रव्यवहारासाठी पत्ता

संपादक,

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग

‘परिवर्तन’, आरोग्य भवन परिसर,
विश्रांतवाडी पोलीस स्टेशन समोर,

येरवडा, पुणे ४११ ००६.

दूरध्वनी : ०२०-२६६९०९७८,

२६६९०९७९.

फॅक्स : ०२०-२६६९०९८०

e-mail : ddhsieec@gmail.com

ddhsiecarogyapatrika@gmail.com

वार्षिक वर्गणी
५०/- रुपये



मी सार्वजनिक ठिकाणी

मास्क घालणार

करोना हरणार देश जिंकणार

करोना विषाणू पासून सुरक्षित रहा!



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



unicef
for every child

@MahaHealthIEC

/MahaArogyalECBureau

/MahaHealthIEC

/mahahealthiec

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



<https://www.facebook.com/MahaArogyalECBureau>



<https://twitter.com/MahaHealthIEC>



<https://www.instagram.com/mahahealthiec/>



<http://bit.ly/MahaArogyaYT>



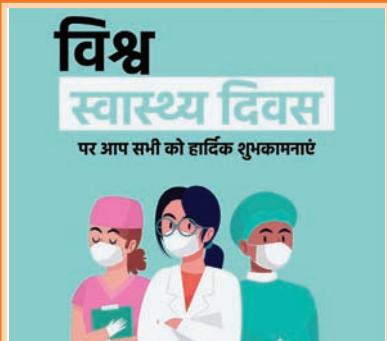
<https://www.linkedin.com/company/maha-arogya-iec-bureau>



१९ कोविड-१९ शी संबंधित सामाजिक पूर्वग्रह



४७ आंतरराष्ट्रीय परिचारिक दिनानिमित्त कोरोनाशी आघाडीवर लढणाऱ्या सर्व नर्सेसना प्रणाम



५३ जागतिक आरोग्य दिन निमित्ताने



अंतरंग

■ आयुक्तांचे मनोगत	५
■ संचालकांचे मनोगत	६
■ संचालकांचे मनोगत	७
■ संपादकीय	८
■ कोविड-१९ शी संबंधित सामाजिक पूर्वग्रह (Social Stigma)	१८
■ आपले आरोग्य... आपली जबाबदारी	२७
■ रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवू या, कोरोनाला हरवू या...	३०
■ योग (कविता)	३३
■ कोरोनाशी आघाडीवर लढणाऱ्या देशातील सर्व नर्सेसना प्रणाम	४३
■ आहार व आहारोपचार : फायबरवे महत्त्व	४८
■ घाबरू नका पण... जागरूक राहा (कविता)	५०
■ स्वमग्नता जनजागृती दिनानिमित्त	५१
■ जागतिक आरोग्य दिन निमित्ताने	५३
■ सुदृढ बालक, देशाचे भविष्य	५५
■ सावधान... पण उगीचच !	६६
■ वृत्त विशेष : कोरोना रुग्णांची सेवा करणारे डॉक्टर आणि कर्मचारी जणू युद्धातील आघाडीचे सैनिक	६७
■ वृत्त विशेष : रक्तदान मोहिमेसाठी राज्य रक्त संक्रमण परिषद करणार फेसबुकचा वापर	६८
■ वृत्त विशेष : नातवाच्या वाढदिवसानिमित्त गावातील नागरिकांना मास्कचे वाटप	६८
■ वृत्त विशेष : आरोग्यमंथन पुस्तकाचे औपचारिक प्रकाशन संपन्न	६९
■ वृत्त विशेष : सावंजनिक आरोग्य विभागाच्या नियमित प्रजनन व बाल आरोग्य सेवा	७०
■ वृत्त विशेष : दोन बाळांच्या आईच्या कुशीवरील विश्वास पाहून नियतीही खुदकन हसली !	७१
■ वृत्त विशेष : कोरोनाचे दडपण नको, दक्षता घ्या	७२

आयुक्तांचे मनोगत



कोविड-१९ आजारावर नियंत्रण मिळविण्यासाठी राज्य सरकारच्या वतीने सर्वों तोपरी उपाययोजना करण्यात येत आहेत. कोविड-१९ बाधित रुग्णांवर उपचार करण्यासाठी डॉक्टर्स, नर्स, आशा स्वयंसेविका व इतर रुग्णालयीन यंत्रणा अहोरात्र देत असलेले योगदान नक्कीच प्रशंसनीय आहे. आज या साथीवर नियंत्रण प्रस्थापित करून करोना विषाणूची साखळी राज्यामध्ये खंडीत करण्यासाठी आरोग्य यंत्रणांसोबतच पोलिस व इतर सरकारी यंत्रणांचे प्रयत्नदेखील मौलिक आहेत. सद्यस्थितीत राज्यात औषधे, पीपीई, व्हेंटिलेटर्स, मास्क यांसारख्या अत्यावश्यक बाबींचा तुटवडा जाणवू नये यासाठीच्या उपाययोजना करणे प्राधान्याचा विषय आहे. कुठल्याही परिस्थितीत या जीवघेण्या आजाराला हृद्धपर करण्यासाठी शासनाच्या वतीने युद्धपातळीवर प्रयत्न करण्यात येत आहेत. यासाठी केंद्र शासनाच्या मार्गदर्शक सूचनानुसार कार्यवाही करण्यात येत आहे. केंद्र शासनाच्या व राज्य शासनाच्या पातळीवर यासाठी दररोज नियमितपणे आढावा घेतला जात असून त्या अनुषंगाने उपाययोजना आखल्या जात आहेत. राज्यात कोविड रुग्णांची वाढती संख्या लक्षत घेता भविष्यकालीन उपाययोजना म्हणून केंद्र सरकारने कोविड उपचारासाठी तयार केलेल्या त्रिस्तरीय योजनांचा अवलंब करण्यात येत आहे. या त्रिस्तरीय योजनेमध्ये तापाच्या रुग्णांवर उपचारासाठी तालुका स्तरावर कोविड केअर सेंटर, मध्यम स्वरूपाच्या कोविड आजारासाठी डेडीकेटेड कोविड हेल्थ सेंटर आणि तीव्र स्वरूपाची लक्षणे दिसत असल्यास डेडीकेटेड कोविड रुग्णालय यांचा समावेश होतो. या तीनही स्तरावर ताप उपचार केंद्र कार्यान्वित करण्याता येत आहेत. कोविड केअर सेंटर्साठी आरोग्य विभागाच्या वापरात नसलेल्या इमारती, वसतींगृहे, स्टेडिअम, हॉटेल्स आर्दींचा वापर, डेडीकेटेड कोविड हेल्थ सेंटर्साठी उपजिल्हा रुग्णालये, महानगरपालिका व खाजगी रुग्णालये तसेच डेडीकेटेड कोविड रुग्णालयांसाठी १०० खाटांवरील शासकीय रुग्णालये व महानगरपालिकांच्या खाजगी रुग्णालयांचा वापर करण्याच्या सूचना देण्यात आलेल्या आहेत. कोविड बाधित रुग्णांना त्यांच्या तीव्रतेनुसार उपचार करणे शक्य व सुलभ व्हावे यासाठी या त्रिस्तरीय रचनेचा वापर परिणामकारक ठरणार आहे.

कोविड-१९ आजाराच्या उपचारासाठी नियोजन करत असताना इतर आजाराचे रुग्ण, गरोदर माता व बालकांच्या आरोग्य सेवा, क्षयरोग, कुष्ठरोग, असांसर्गिक आजार इत्यार्दींसाठी देण्यात येणाऱ्या आरोग्य सेवा खंडीत होऊ नयेत यासाठीदेखील नियोजन करण्यात आले आहे. तसेच या आजाराच्या रुग्णाचा संपर्क कोविड-१९ बाधित रुग्णांशी येऊ न देण्यासाठी उपकेंद्रे, प्राथमिक आरोग्य केंद्रे व ग्रामीण रुग्णालयांमध्ये आवश्यक व्यवस्था करण्यात आली आहे.

एकेदरीत, कोविड-१९ मुळे जगामध्ये पर्यायाने राज्यात उद्भवलेल्या अभूतपूर्व परिस्थितीचा सामना करण्यासाठी शासनाच्या वतीने सर्वोंतोपरी प्रयत्न करण्यात येत आहेत. यासाठी योगदान देत असलेल्या सर्व आरोग्य यंत्रणा निश्चितच कौतुकास पात्र आहेत. कोविड-१९ चा समूळ नायनाट करण्याच्या या मोहिमेमध्ये लोकांचा सहभागदेखील अत्यंत महत्त्वाचा असून कृपया सर्वांनी सरकारच्या वतीने वेळोवेळी देण्यात येत असलेल्या सूचनांचे पालन करावे व सुरक्षित रहावे.

- डॉ. अनूप कुमार यादव

आयुक्त, आरोग्य सेवा व
संचालक, राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र राज्य, मुंबई

संचालकांचे मनोगत



आ

पण कोवीड-१९ या संकटाच्या सामना धीराने आणि संयमाने करीत आहोत. यात आपल्या सर्वांचे योगदान अत्यंत महत्वाचे आहे. आपला परिसर व गांव यामध्ये मोठ्या प्रमाणात जनजागृती केलेली आहे. यामुळे योगदान लोकसंख्येचे आपले राज्य असून देखील आपण कोवीड-१९ आजारास नियंत्रित करीत आहोत. इतर देशाच्या तुलनेत आपण मोठ्या प्रमाणात हा आजार न पसरविण्यास यश संपादन केले आहे. हे आपले सर्वांचे महत्वाचे कर्तव्य आहे. यासाठी मास्क वापरणे, शारिरिक अंतर राखणे, गर्दीच्या ठिकाणी जाणे टाळणे, साबण-पाण्याने किमान २० सेकंद हात धुणे हे सुत्र जर आपण पाळले तर आपण सुरक्षित राहू शकतो. आता लॉकडाऊन शिथिल केल्याने सर्वत्र नागरिकांचे प्रवास सुरु झालेले आहेत व जनजीवन हळू-हळू पूर्व पदावर येत आहे. या करीता जास्त गर्दी न करणे व गर्दीच्या ठिकाणी जाऊ नये. आपण स्वतः आपले रक्षक होणे व काळजी घेणे महत्वाचे आहे.

आपल्या आरोग्य सेवेत कार्यरत असलेले व सर्वांत पुढे असणारे आपले योद्देदेखील पुरेशी काळजी घेत रुग्णसेवा देत आहे व आरोग्य शिक्षण जनजागृतीविषयी शिक्षण लोकांना देत या आजारापासून बचावासाठी प्रयत्न करीत आहोत ते सर्वच सन्मानास पात्र आहेत. कोवीड-१९ च्या आजारावर नियंत्रण मिळवित आल्यावर इतर आरोग्यविषयी जनतेपर्यंत पोहचण्यासाठी आपणा सर्वांची भूमिका देखील महत्वाची असणार आहे.

आपण सर्व धीराने व संयमाने या आपात्कालीन संकटास सर्व मिळून सामोरे जावू व सर्व मिळून लढू या... !

आपल्या सर्वांचे धन्यवाद !

- **डॉ. साधना तायडे**

संचालक, आरोग्य सेवा
आयुक्तालय, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई

संचालकांचे मनोगत



मंडळी...

आपण सर्जण खरे योध्दे आहात. मागील तीन महिन्यापासून आपण कोरोनाला नियंत्रित करण्यासाठी मेहनत घेतली आहे. त्यामुळे कोवीड-१९ वर नियंत्रण ठेवता आले आहे. आपण आपल्या स्तरावर अशाच पद्धतीची जनजागृती चालूच ठेवावी व नागरिकांचे संरक्षण करण्यासाठी आवश्यक ती खबरदारी घेण्यासाठी प्रबोधन करावे.

यापुढे ही या आजाराचा मुकाबला आपणास करायचाच आहे ज्यामुळे ज्येष्ठ नागरिकांमध्ये असलेल्या मधुमेह व उचरक्तदाबाचे नियमित उपचार घेण्यास प्रवृत्त करावे व नियमित तपासणी करण्यास सांगावे. आपले नियमित लसीकरणाचे कार्यक्रम राज्यात सर्वच सुरुच आहेत. आपले आरोग्य कर्मचारी, आशा, अंगणवाडी सेविका यांनी आपाआपल्या भागातील लसीकरण सभामध्ये एकही मूळ सुटणार नाही याची दक्षता घ्यावी. यामध्ये आपले आरोग्य... आपली जबाबदारी या उक्ती प्रमाणे आपला सहभाग घ्यावा. त्याचप्रमाणे लसीकरण, कुटुंब कल्याण कार्यक्रम, माताबाल संगोपन इतर सर्व राष्ट्रीय आरोग्य कार्यक्रम यांचाही सर्व सहभाग आहे.

सध्या पावसाळा सुरु झाला असून सर्वत्र ठिकाणी पाणी साठलेले असते. अशा ठिकाणी हिवताप, डेंग्यु व साथीचे आजार वाढण्याचा धोका अधिक असतो. त्यामुळे नियमित सर्वेक्षण करून तापाचे रुग्ण शोधून त्यांच्यावर नियमित उपचार करणे गरजेचे आहे. तसेच पाणी शुद्धीकरण करण्यावरदेखील भर देऊन ग्रामपंचायर्तीना कळवावे आपल्या स्वतःची काळजी घेत उत्तम प्रकारे आरोग्य सेवांची अंमलबजावणी करु या.

धन्यवाद !

- **डॉ. अर्चना पाटील**
संचालक, आरोग्य सेवा
महाराष्ट्र राज्य, पुणे

संपादकीय



करोना महामारीच्या साथीमुळे आपण सर्वच एका मोठ्या संकटाचा सामना करीत आहोत. अशा कठीण प्रसंगी संयम, धीर आणि रोगप्रतिकारकशक्ती वाढविण्याबरोबरच आपले मानसिक आरोग्य चांगले ठेवून या साथीला नियंत्रित करण्यासाठी आपल्या सर्वाना प्रयत्न करावे लागत आहेत. यात सर्वांनी घ्यावयाची काळजी व पाळावयाचे नियम या विषयी सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने विविध स्तरावर वेगवेगळ्या माध्यमांद्वारे जनजागृती व आरोग्य शिक्षणाचे कार्य मोठ्या प्रमाणावर समाजाच्या सहभागाद्वारे करण्यात येत आहे. यात आपल्या सर्वांचा सक्रीय सहभाग मिळत असून आपला हा सहभाग या साथीच्या आजारावर विजय मिळवण्यासाठी नक्कीच महत्त्वपूर्ण ठरणार आहे.

केंद्रशासन, राज्यशासन व विभागातील जिल्हा, तालुका, गाव अशा विविध पातळ्यावरील सर्व अधिकारी, कर्मचारी, स्वयंसेवी संस्था व विविध विभाग मिळून या संकटावर मात करण्यासाठी खंबीरपणे लढतो आहे. मीच माझा रक्षक होऊन प्रत्येकजण काळजी घेण्यासाठी जागरूक असणे आवश्यक आहे. समाजातील डॉक्टर, पोलीस, आरोग्य कर्मचारी, महसूल, शिक्षण, स्वच्छता, पाणीपुरवठा, पालिका असे विविध विभाग आपआपल्या पद्धतीने आवश्यकतेनुसार व गरजेनुसार आपल्या सेवा देत आहेत हे खरेच त्यांच्या कार्याचा सन्मान करण्यासारखेच आहे.

हा साथीचा आजार असल्यामुळे सर्वांनी यात जागरूक राहून नियमांचे पालन करणेही तितकेच महत्त्वाचे आहे. स्वतःची रोगप्रतिकारकशक्ती वाढविणे, लवकर निदान तपासणी, उपचार घेणे, विभक्तीकरण पाळणे त्यामुळे समाजामध्ये सांसर्गिक रोगाचा प्रसार होऊ नये यासाठी मदत होते. निर्जतुकीकरण, तसेच रोग प्रसाराचे मार्ग अडविणे, तसेच रोग होऊ नये यासाठी लोकांचे संरक्षण करणे तसेच आरोग्य शिक्षण व लोकसहभाग वाढवून लोकांचे सहकार्य मिळविणे व साथीच्या आजारावर नियंत्रण मिळवून जनजीवन सुरक्षित करणे यासाठी सर्वांची भूमिका महत्त्वाची आहे. शासन आणि जनता यांच्या समन्वयातून या साथीच्या आजारावर नियंत्रण मिळविणे शक्य असल्यामुळे प्रत्येकाचे सहकार्य महत्त्वाचे आहे.

आरोग्य शिक्षणाच्या माध्यमातून देण्यात येणाऱ्या संदेशाचे पालन करून या साथीच्या रोगावर नियंत्रण मिळविण्यासाठी आपल्या सर्वांच्या सहकार्याची अपेक्षा आहे. या काळात कठीण समयी लढणाऱ्या योद्ध्यांचा सन्मान करणे, त्यांना सहकार्य करणे हीसुद्धा आपल्या सर्वांचे महत्त्वाचे कर्तव्य आहे. भेदभाव न करता आधार देऊन कोणत्याही अफवावर विश्वास न ठेवता लवकर या साथीच्या आजारावर नियंत्रण मिळविण्यासाठी आपण जागरूक राहू या.

आपण सर्व जागरूक राहून संयम, धीराने व आत्मविश्वासाने या संकटाचा सामना करीत आहात याबद्दल सार्वजनिक आरोग्य विभाग आपले आभार व्यक्त करीत आहे.

- डॉ. कैलास बाविस्कर
संपादक

25 जून २०२०



#मंत्रिमंडळनिर्णय



- आशा स्वयंसेविकांच्या आणि
गट प्रवर्तकांच्या
मोबदल्यात वाढ



राजेश टोपे
आरोग्य मंत्री

आपण UNLOCK 1 मध्ये प्रवेश करत आहोत आपल्याला अजूनही खबरदारी घेणे आवश्यक आहे

पुन्हा ऑफिसला जाणे/
कामाला सुरुवात करणे
ही एक सुखकारक
बाब असू शकते
परंतु आपण कार्यक्षेत्राची
नवीन दिनचर्या देखील
लक्षात ठेवायला पाहिजे



खाजगी वाहनांचा
वापर करा



उपाहारगृह / कॅन्टीन व सभागृह /
मिटिंग रूम मध्ये गर्दी करू नका



वारंवार आपले
हात स्वच्छ धुवा

करोना विषाणू पासून सुरक्षित रहा!



माहिती व जनसंपर्क मंत्रालय
महाराष्ट्र राज्य



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

सार्वजनिक आरोग्य विभाग महाराष्ट्र शासन



राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र



@MahaHealthIEC

/MahaArogyaIECBureau

/MahaHealthIEC

/mahahealthiec

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे

आपण UNLOCK 1 मध्ये प्रवेश करत आहोत
आपल्याला अजूनही खबरदारी घेणे आवश्यक आहे

शारीरिक अंतराच्या नियमाचे पालन करत रहा

स्वतः व इतरांमध्ये कमीतकमी
1 मीटर (3 फूट) अंतर ठेवा

— 1M —

करोना विषाणू पासून सुरक्षित रहा!



माहिती व जनसंरक्षक महाराष्ट्राचाऱ्यालय
महाराष्ट्र राज्य



शारीरिक अंतराच्या
नियमाचे पालन

सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र



for every child

@MahaHealthIEC

/MahaArogyaIECBureau

/MahaHealthIEC

/mahahealthiec

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे

आपण UNLOCK 1 मध्ये प्रवेश करत आहोत आपल्याला अजूनही खबरदारी घेणे आवश्यक आहे

तुमच्या घरकामात मदत करणारे
(सफाई कामगार) व घरी येणारी कोणतीही
व्यक्ती ७०% अल्कोहोल आधारित सॅनिटायझरचा
वापर करत आहेत याची खात्री करून घ्या.

तसेच काम करताना हाताच्या स्वच्छतेचे नियम
व श्वसनासंबंधी शिष्टाचाराचे पालन
करत आहेत याची देखील खात्री करून घ्या.

वारंवार आपले हात स्वच्छ
धुण्यासाठी सर्वांना प्रोत्साहित करा/ प्रोत्साहन घ्या.



मास्क



ग्लोव्हज

करोना विषाणू पासून सुरक्षित रहा!



माहिती व जनसंपर्क मंत्रालय
महाराष्ट्र शासन



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



राष्ट्रीय आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र



@MahaHealthIEC

/MahaArogyaIECBureau

/MahaHealthIEC

/mahahealthiec

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे

बाजारपेठे (मॉल) विक्रेत्यासाठी नवीन आचारपद्धती.



काउंटर, स्विचबोर्ड, दरवाजा, कडी आणि परिसर ई. सारख्या नेहमी वापरात येणाऱ्या पुष्टभागाचे नियमित निर्जतुकीकरण करावे.



लिफ्ट, शौचालय, बॅनिस्टर सारखे सर्व नेहमी वापरात येणाऱ्या भागाला निर्जतुक केल्याची मॉल व्यवस्थापकांनी खात्री करून घ्यावी.



प्रवेशद्वारावर थर्मल स्क्रिनिंग केली जाईल याची मॉल व्यवस्थापकांनी खात्री करावी.



मॉलच्या अंतर्गत भागातील तापमान योग्य राखा.

करोना विषाणू पासून सुरक्षित रहा!



माहिती व जनसंरक्षक महाराष्ट्राचालनालय
महाराष्ट्र राज्य



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

सार्वजनिक आरोग्य विभाग महाराष्ट्र शासन



राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र



@MahaHealthIEC

/MahaArogyaIECBureau

/MahaHealthIEC

/mahahealthiec

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे

बाजारपेठेत (मॉल) विक्रेत्यासाठी नवीन आचारपद्धती.



मास्क आणि ग्लोव्हज यांची योग्य ती विल्हेवाट लावण्याची व्यवस्था केली आहे याची खात्री करावी.



राज्य हेल्पलाईन क्र., केंद्र हेल्पलाईन क्र. 1075 मानसशास्त्र तज्ज्ञ क्र. 080461110007 हे मॉलच्या मुख्य दर्शनी ठिकाणी असेल याची खात्री करावी.



सर्व कर्मचारी व ग्राहक यांनी किमान 1 मीटरचे शारीरिक अंतर राखावे.



ग्राहक कुठल्याही वस्तू किंवा सामानाला विनाकारण स्पर्श करणार नाही याची खात्री करावी.

करोना विषाणू पासून सुरक्षित रहा!



माहिती व जनसंरक्षक महाराष्ट्राचाऱ्यालय
महाराष्ट्र शासन



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र



for every child

@MahaHealthIEC

/MahaArogyaIECBureau

/MahaHealthIEC

/mahahealthiec

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे

कोविड-19 विलळ लढण्यासाठी नवीन सामान्य नियम

काय करावे



शुभेच्छा देण्यासाठी
नमस्कार करा,
शारीरिक संपर्क टाळा.



पुन्हा वापरता
येण्यासारख्या मास्कचा
सतत वापर करा.



वारंवार आपले हात
साबण व पाणी वापरून
स्वच्छ धुवा किंवा
अल्कोहोल आधारित
सॅनिटायझर ने स्वच्छ
करा.



स्वतः व इतरांमध्ये
कमीतकमी १ मीटर
(३ फूट) अंतर ठेवा.



श्वसनासंबंधी
शिष्टाचाराचे पालन
करा, खोकताना व
शिंकताना आपल्या
तोंडावर व नाकावर
रुमाल अथवा टिश्यू
पेपर धरा.



सतत स्पर्श
करण्यायोग्य गोष्टी व
पृष्ठभाग नियमितपणे
निर्जतुक करा



श्री. उद्धव ठाकरे
मा. मुख्यमंत्री



श्री. अजित पवार
मा. उपायमंत्री



श्री. बालासाहेब थोरात
मा. व्यापार नंती



श्री. राजेन्द्र पाटील-यादवकर
मा. व्यापार नंती



श्री. राजेन्द्र पाटील-यादवकर
मा. राज्याधीश, सार्वजनिक आरोग्य व
सुरक्षा काल्पना

अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा :- राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र. +91-11-23978046 • राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र. 020-26127394 • टोल फ्री हेल्पलाईन क्र. 104

कोविड-19

लक्षणे-



कोरडा खोकला



ताप



घसा खवखवणे



श्वास घेण्यास त्रास

कसा पसरतो-



खोकण्या किंवा
शिंकण्यातून



शरीराचा स्पर्श | सांसार्गिक वस्तुद्वारे | गर्दी केल्यामुळे
झाल्याने



काय काळजी घ्यावी-



आपले हात
वारंवार धुवावे



नेहमी मास्क
घालावे



आजारी व्यक्तीला
भेटणे टाळावे



शिंकताना किंवा
खोकताना
चेहरा नेहमी झाकावा

करोना विषाणू पासून सुरक्षित रहा!



मार्गिती व जनसंरक्षक महाराष्ट्र शासन



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



unicef
for every child

@MahaHealthIEC

/MahaArogyaIECBureau

/MahaHealthIEC

/mahahealthiec

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे

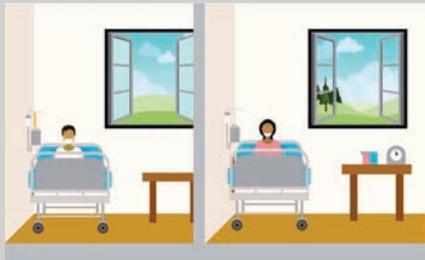


करोना विषाणू आजार कोविड-१९

कोविड-१९ संशयित किंवा निदान झालेल्या रुग्णांची विशेष रुग्णालयात देखवेदेव कर्ती कराल?

- ट्रायाएज स्टेशनवर रुग्णांची तपासणी करताना कर्मचाऱ्यांनी आपल्या सुरक्षेसाठी संरक्षक कपडे (पर्सनल प्रोटेक्टीव इक्विपमेंट) घालावेत
- कोरडा खोकला, ताप किंवा श्वास घेण्यास त्रास होत असलेल्या सर्व रुग्णांना तीन स्तरीय मास्क (ट्रिपल लेयर मास्क) द्या
- सर्व रुग्णांना हाताची स्वच्छता व श्वसनासंबंधी शिष्टाचाराचे पालन करायला सांगा

रुग्णासाठी वेगळ्या खोलीची व्यवस्था करण्यासाठी



- संशयित व निदान झालेल्या रुग्णांना त्वरित वेगळे ठेवा
- रुग्णांच्या मनातील चिंता व ताणतणाव कमी करण्यासाठी आपण काय आणि का करत आहोत हे त्यांना सांगा
- शक्य असल्यास, प्रत्येक रुग्णाला वेगळ्या खोलीत ठेवा
- संशयित व निदान झालेल्या रुग्णांची वेगळ्या खोलीत व्यवस्था करा
- सर्व रुग्णांमध्ये कमीतकमी १ मीटर (३ फूट) अंतर ठेवा
- हॉस्पिटलच्या सिंगल बेडवर एकापेक्षा अधिक रुग्ण ठेवून का

सहाय्यक गतावरण निर्माण करण्यासाठी



- आरोग्य सुविधांमार्फत होऊ शकणारे संक्रमण कमी करता येण्यासाठी आरोग्य केंद्रामध्ये रुग्णांची हालचाल कमीत कमी होईल याची दक्षता घ्या
- एखाद्या रुग्णाला इतरत्र हलवायची आवश्यकता असल्यास तसेच नियोजन करा. सर्व कर्मचारी व अभ्यागत जे रुग्णाच्या थेट संपर्कात येतात त्यांनी स्वतःच्या सुरक्षेसाठी संरक्षक कपडे घालावेत
- विलगीकरण कक्षातील फरशी आणि रुग्ण वारंवार स्पर्श करू शकतात असे पृष्ठभाग नियमितपणे निर्जुतक करा
- रुग्णाच्या खोलीत हवा खेळती राहावी – शक्य असल्यास खिडक्या व दरवाजे उघडे ठेवा

अभ्यागतांच्या भेटी नियंत्रित हेवण्यासाठी



- रुग्णांना भेटायला येणाऱ्या अभ्यागतांची संख्या मर्यादित ठेवा
- सर्व अभ्यागतांनी आपल्या सुरक्षेसाठी संरक्षक कपडे (पर्सनल प्रोटेक्टीव इक्विपमेंट) घालावेत आणि त्यांनी दिलेल्या भेटीची नोंद ठेवा
- सर्व अभ्यागतांनी रुग्णाच्या भेटीनंतर प्रत्येक वेळी काटेकोरपणे साबण व पाणी वापरून आपले हात स्वच्छ धुवा

सुरक्षित
रहा!
करोना विषाणूपासून आपला
बचाव करा!

राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र.
+91-11-23978046

राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र.
020-26127394

टोल फ्री हेल्पलाईन क्र.
104



सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन

कोविड-१९ शी संबंधित सामाजिक पूर्वग्रह (Social Stigma)

सामाजिक पूर्वग्रह समजून घेण्यासाठी व दूर करण्यासाठी काही मार्गदर्शक तत्वे -

लक्षित समुदाय/गट - नवीन करोना विषाणू (कोविड-१९) संबंधित काम करणारी सरकारी संस्थाने, माध्यमे आणि स्थानिक संस्था.

सामाजिक पूर्वग्रह म्हणजे काय?



ज्या व्यक्ती/ गट/ समूहांमध्ये एखादा विशिष्ट आजार आढळतो किंवा त्याची लक्षणे दिसून येतात त्या व्यक्ती/ गट/ समुहाविषयी नकारात्मक दृष्टीकोन जोपासणे म्हणजे आरोग्य विषयक पूर्वग्रह.

याचाच अर्थ असा कि साथीच्या रोगाचा प्रादुर्भाव वाढत असताना काही विशिष्ट लोकांना वर्गीत (label) केले जाऊ शकते, त्यांच्याविषयी भेदभाव होऊ शकतो, रुढीवाद जोपासला जाऊ शकतो, त्यांना वेगळी वागणूक दिली जाऊ शकते किंवा एखादा रोगाशी असलेल्या दुव्यामुळे त्यांच्या सामाजिक स्थानाला हानी पोहचू शकते.

रुग्णांवर, त्यांच्या कुटुंबावर, काळजी घेणाऱ्यांवर, आसपासच्या लोकांवर, मित्र आणि नातेवाईकांवर अशा गैरवतनाचा नकारात्मक प्रभाव पडू शकतो.



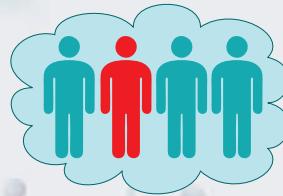
त्याचबरोबर ज्या व्यक्तींमध्ये आजाराची कुठलीही लक्षणे नाहीत परंतु त्यांची इतर लक्षणे रुग्ण व्यक्तींशी साधर्म्य साधणारी आहेत. अशा व्यक्तींविषयीमुळा पूर्वग्रह बाळगला जाऊ शकतो.



सद्यस्थितीत कोविड-१९ च्या प्रादुर्भावामुळे, विशिष्ट वांशिक पार्श्वभूमीच्या आधारे अनेकांना, किंबहुना विषाणूच्या संपर्कात आले आहेत अशी शंका घेऊन अनेकांना, भेदभावपूर्ण वागणूक दिली जात आहे.

कोविड-१९ बद्दल इतक्या मोठ्या प्रमाणात पूर्वग्रह का?

कोविड-१९ विषयी असलेल्या पूर्वग्रहाची तीव्रता ही ३ मुख्य घटकांवर आधारित आहे:



१) हा एक नवीन आजार आहे आणि अनेकांना त्या विषयीचे ज्ञान अद्याप पुरेसे नाही / अर्धवट आहे किंवा संपूर्ण अज्ञान आहे.

२) ज्या गोर्झीबद्दल आपल्याला माहिती नसते त्याची भीती वाटणे स्वाभाविक आहे.



३) ती भीती इतरांशी संबंधित करणे सोपे असते.

लोकांमध्ये या क्षणी आजाराविषयी विविध संभ्रम, चिंता व भीती आहे. हे स्वाभाविक आहे, पण दुर्दैवाने ह्याच गोर्झी अनेक रुढींना चालना देऊ शकतात.

या पूर्वग्रहाचे परिणाम ?

पूर्वग्रहामुळे सामाजिक समरसता धोक्यात येऊ शकते. सामाजिक अलिपतेस प्रोत्साहन मिळू शकते, ज्यामुळे विषाणूचा प्रसार कमी होण्याएवजी वाढू शकतो. यामुळे अधिक गंभीर आरोग्य समस्या पुढे येऊ शकतात आणि रोगाचा प्रादुर्भाव नियंत्रित करण्यात अडचणी येऊ शकतात.

पूर्वग्रहामुळे -

- लोकं आजारी असूनही आजार लपवण्याचे प्रयत्न करू शकतात.
- लोकं डॉक्टरकडे जाणे, तपासणी करणे टाळू शकतात.
- आरोग्यपूर्ण वर्तनाची अंमलबजावणी करण्यापासून परावृत होऊ शकतात.

संसर्गजन्य रोगांसंबंधित असलेल्या सामाजिक पूर्वग्रहाबद्दल आपण समाजाला कसे जागरूक करू शकतो:

संसर्गजन्य रोगांसंबंधित असलेली भीती आणि पूर्वग्रह यामुळे सामाजिक प्रतिसादाला कायमच अडथळा निर्माण होत आला आहे. अशा वेळी सामाजिक जाणीव ही जमेची बाजू ठरते. कार्यरत असलेल्या विश्वसनीय आरोग्य संस्थांवर, त्यांच्याकडून पुरविल्या जाणाऱ्या सेवांवर आणि त्यांच्यामार्फत दिल्या जाणाऱ्या सल्लायांवर विश्वास निर्माण करणे; ज्यांना लागण झाली



आहे त्यांच्याबद्दल सहानुभूती दर्शविणे, संसर्गजन्य रोगाची नीट माहिती मिळवून, ती समजून घेऊन त्या माहितीचा व्यावहारिक आणि समंजस पद्धतीने वापर करून स्वतःला आणि आपल्या प्रियजनांना सुरक्षित ठेवणे.

ह्या रोगासंबंधी मोकळेपणाने, प्रामाणिकपणे, प्रभावी आणि परिणामकारक चर्चा होऊ शकेल अशा वातावरण निर्मितीची गरज आहे.

सामाजिक पूर्वग्रह आणि त्यांचे प्रसारण कसे टाळावे ह्या संबंधी काही टिपा :

1. शब्दांचे महत्त्व : नवीन करोना विषाणू (कोविड-१९) बद्दल बोलतानाचे 'हे करा' व 'हे करू नका'
2. तुमचं योगदान : सोप्या कल्पना निर्माण करा, ज्या पूर्वग्रह टाळायला मदतीच्या ठरू शकतात.
3. संवाद साधण्याकरिता काही टिपा आणि संदेश

शब्दांचे महत्त्व :

करोना संबंधित संभाषणात काही विशिष्ट शब्द आणि उत्तराविक भाषेचा वापर (उदा: संशयित रुग्ण, विलगीकरण) हे ऐकेणाच्या व्यक्तीला नकारात्मक दृष्टीकोन प्रदान करू शकतात आणि परिणामी पूर्वग्रह वाढू शकतो. लोकांनी ऐकलेल्या, अनुभवलेल्या काही रुढ संकल्पनांच्या आधारे त्यांच्यावर नकारात्मक प्रभाव पडू शकतो. त्या संबंधीच्या चुकीच्या अनुभवाची जोड लोक ह्या आजाराशीही लावू शकतात, ज्यामुळे ह्या आजाराबद्दल आणखी भीती आणि तणाव पसरू शकतो. तसेच, ज्यांना ह्या आजाराची लागण झालेली आहे किंवा फक्त लक्षणे दिसत आहेत, अशा व्यक्तीविषयी लोकांची सहानुभूतीही नाहीशी होऊ शकते.

परिणामी, हे असे पूर्वग्रह जनतेला स्क्रीनिंग (तपासणी) करण्यापासून, चाचणी (टेस्टिंग) करून घेण्यापासून आणि अलग ठेवण्यापासून (quarantine) परावृत्त करू शकतात. ह्याच साठी आम्ही 'पीपल फर्स्ट' (सर्वप्रथम जनसामान्य)

अशा आशयाच्या आदरपूर्ण संवादाची भावना मांडू इच्छितो, जी सामान्य लोकांना प्राधान्य देईल. आणि अशीच अपेक्षा आम्ही विविध प्रसारमाध्यमांकडूनही ठेवत आहोत, जी समाजात बातम्यांमार्फत किंवा वृत्तपत्रांतून माहिती पुरवत आहेत आणि एका मोठ्या समाजाला, व त्यांच्या जाणिवांना प्रवृत्त करत आहेत. माहितीच्या पुरवठ्या/प्रसारणातून नकारात्मकता ही खूप वेगाने पसरू शकते, ज्यामुळे रुग्ण आणि त्यांच्या कुटुंबांचे मानसिक संतुलन नैराश्यवादी होऊ शकते, आणि त्यांना एका विशिष्ट पद्धतीची तिरस्कारित वागणूक दिली जाऊ शकते. प्रसार माध्यमे आणि त्यांच्या मार्फत पोहोचविल्या जाणाऱ्या माहितीमुळे अधिक तीव्र पडसाद उमटू शकतात.

भाषेच्या आणि शब्दांच्या समावेशक वापराची काही उदाहरणे आपल्यासमोर आहेत, जी अशा (संसर्गजन्य रोगांच्या प्रादुर्भावाच्या) काळात लोकोपयोगी ठरली आहेत. (जसे, एच. आय.व्ही., टीबी, आणि एच१ एन१ फ्लू२),

'हे करावे' आणि 'हे करू नये'

नवीन करोना विषाणू (कोविड-१९) बद्दल बोलताना 'हे करावे आणि हे करू नये'ची सूचक माहिती :

हे करावे : नवीन करोना विषाणू (कोविड-१९) आजाराबद्दल चर्चा

हे करू नये : या आजाराला कुठल्याही स्थळाशी, देशाशी किंवा वांशिकतेशी जोडू नका. हा वुहान व्हायरस, चीनी व्हायरस किंवा एशियन व्हायरस नाही.

या रोगाचे अधिकृत नाव हे जाणीवपूर्वक आणि कुठलेही पूर्वग्रह टाळण्यासाठी निवडले गेले आहे – सीओ म्हणजे करोना', व्हीआय हे 'विषाणू' (virus), डी (disease) म्हणजे आजार, आणि १९ कारण हा आजार वर्ष २०१९ मध्ये उदयास आला.



हे करावे – कोविड-१९ आजार
असलेले लोक, कोविड-१९ आजारावर उपचार घेणारे लोक, कोविड-१९ आजारातून बरे होणारे लोक किंवा कोविड-१९ मुळे मरण पावलेले लोक असा उल्लेख करणे.

हे करू नये – कोविड-१९ च्या केसेस, कोविड-१९ चे बळी असा उल्लेख करू नये.

हे करावे – कोविड-१९ असू शकतील असे लोक किंवा कोविड-१९ ची लक्षणे दिसून घेणारे लोक असा उल्लेख करणे.

हे करू नये – कोविड-१९ चे संशयित रुग्ण किंवा

संशयित व्यक्ती असा उल्लेख करू नये.

हे करावे - कोविड-१९ चा संसर्ग होणाऱ्या व्यक्ती किंवा कोविड-१९ ने आजारी पडणाऱ्या व्यक्ती असा उल्लेख करणे.

हे करू नये - जाणूनबुजून विषाणूचा

प्रसार केल्याचा व दोषी ठरण्याचा ठपका टाळण्यासाठी कोविड-१९ पसरवणाऱ्या व्यक्ती, इतरांना बाधित करणारे लोक, विषाणू पसरवणारे लोक असा उल्लेख करू नये. गुन्हेगारी स्वरूपाचे व अमानुष शब्द वापरल्याने संसर्ग झालेल्या व्यक्तींनी गुन्हा केला आहे किंवा इतर माणसांपेक्षा त्यांच्यामध्ये माणुसकी कमी आहे असा अनर्थ निघतो.

त्याचाच परिणाम पूर्वग्रहांना खतपाणी घालणे, इतरांच्या भावना समजून न घेणे, चाचणी, उपचार व अलगीकरणाबाबत टाळाटाळ करणे यात होतो.

हे करावे - अतिशय

अचूकतेने फक्त आणि फक्त शास्त्रीय माहिती व अधिकृत आरोग्य विषयक स्रोतांच्या सल्ल्यानुसार कोविड-१९ च्या धोक्याबद्दल बोलणे.

हे करू नये - अफवा पसरवू नये

किंवा इतरांना पाठवू नये. जगबुडी, प्लेग यासारखे शब्द वापरून भीती व संभ्रम पसरवू नये.

हे करावे - प्रतिबंधात्मक उपाय व उपचार पद्धतीच्या परिणामकारकतेवर सकारात्मकतेने बोलण्यावर भर द्यावा. छोट्या छोट्या गोटी पाळून आपण आपले, आपल्या प्रियजनांचे व दुर्बल व्यक्तींचे रक्षण करू शकतो

हे करू नये - नकारात्मक वा भीतीदर्शक संदेशांचा सतत प्रसार/ विचार करू नये किंवा त्यावर वारंवार भर देऊ नये. आपल्याला एकत्रित प्रयत्नांमधून दुर्बल घटकांचं संरक्षण करायचं आहे.

हे करावे - उपचारपद्धती व प्रतिबंधात्मक उपायांचे महत्त्व अधोरेखित करणे. करोना विषाणूचा प्रसार रोखण्यासाठी केलेल्या चाचणीचे व उपचारांचे महत्त्व विशद करणे.

तुमचं योगदान



चीन व आशियातील लोकांविषयी कोविड-१९ मुळे तयार झालेले सामाजिक पूर्वग्रह दूर करण्यास सरकार, नागरिक, प्रसारमाध्यमे, प्रभावशाली व्यक्ती व समाज यांची भूमिका महत्त्वाची आहे.

आपण सर्वांनी समाजमाध्यमांवर व इतर ठिकाणी संवाद साधताना विशेष काळजी घेऊन कोविड-१९ बद्दल सकारात्मक राहण्याची गरज आहे.

सामाजिक पूर्वग्रह दूर करण्यासाठी दिलेल्या काही कृती व उदाहरणे खालीलप्रमाणे

- सत्य माहिती देणे** - कोविड-१९ चा संसर्ग, उपचार व प्रतिबंधात्मक उपाय याविषयी असलेल्या अपुच्या माहितीमुळे पूर्वग्रह वाढू शकतात. हे टाळण्यासाठी देशनिहाय, प्रदेशनिहाय पातळीवर कोविड-१९ संसर्गजन्य प्रदेश, वैयक्तिक व सामाजिक धोके, उपचार व उपचारांची ठिकाणे व माहिती याविषयी अचूक व विश्वसनीय माहितीचे संकलन व वितरण करावे. सोपी भाषा वापरावी व शक्यतो वैद्यकीय संज्ञा टाळाव्यात. समाज माध्यमांचा/ सोशल मीडियाचा या कामात चांगल्या प्रकारे उपयोग होऊ शकतो आणि तुलनेने ते कमी खर्चिक असते.
- समाजातील प्रभावशाली व्यक्तींना सहभागी करून घेणे.** करोना बाधित रुग्णांसंबंधी असलेले गैरसमज दूर करण्यासाठी व अशा रुग्णांना कशाप्रकारे मदत करता येईल या संबंधी जनजागृती करण्यासाठी त्या समाजातील प्रभावशाली व्यक्तींना सहभागी करून घेणे फायद्याचे ठरते (उदा. धार्मिक गुरु, खेळाडू, लेखक, सिने कलावंत, समाजसेवक इत्यादी) अशा व्यक्तींकडून दिली जाणारी माहिती योग्य आणि मुद्देसूद असावी, तसेच ज्या भागात ही माहिती पोचवायची आहे त्या भागातील प्रसिद्ध व्यक्तींना ही माहिती द्यावी. उदा. शहरातील महापौर, पालिका आयुक्त किंवा तत्सम व्यक्ती स्वतःहून काही परदेशी नागरिकांची भेट घेताना फेसबुक लाईव्हवर दाखवणे.
- समाजात अधिक प्रखरपणे संदेश पोचवणे:** जे लोक करोनाच्या बाधेतून पूर्णपणे बरे झाले आहेत किंवा असे लोक जे आपल्या करोना बाधित प्रियजनांच्या पाठीशी खंबीरपणाने उभे राहिले अशा लोकांचे अनुभव, त्यांची छायाचित्रे यांना जास्तीत जास्त प्रसिद्धी देण्यात



यावी. जेणेकरून कोविड-१९ च्या बाधेतून पूणपणे बरे होता येते हा संदेश जनमानसात पोचण्यास मदत होईल. ज्यांना कदाचित अशा गैरसमजांचा/पूर्वग्रहांचा सामना करावा लागत आहे अशा आरोग्य सेवेत कार्यरत असणाऱ्या सर्व स्तरातील व्यक्तींनाही समाजातील 'वीर' म्हणून (वीरांप्रमाणे) सन्मानित केले जावे. समाजातील असे पूर्वग्रह दूर करण्यासाठी सर्व स्तरांवरील स्वयंसेवकांचे उत्स्फूर्त योगदान ही महत्वाचे असते.

- विविध जातीधर्माना समावेशक असेल याची काळजी घेणे: या संबंधित सर्व साहित्यातून, विविध स्तरांवरील लोक एकत्र येऊन कोविड-१९ चा प्रसार रोखण्यासाठी काम करत आहेत असेच दिसून आले पाहिजे. सदर साहित्याचं स्वरूप, मांडणी तसेच त्यात वापरली जाणारी चिन्हं ही कुठल्या एकाच प्रकारच्या समाजाला दर्शविणारी नसावीत तर ती तटस्थ स्वरूपाची असावीत याची काळजी / खबरदारी घ्या.
- नैतिक पत्रकारिता / नैतिकतेला धरून पत्रकारिता : अनेकदा प्रसारमाध्यमांकडून कोविड-१९ या आजारासाठी आणि विशेषतः त्याच्या प्रसाराराठी त्या रुणाला आणि त्याच्या दैनंदिन व्यवहारातील वागणुकीला जबाबदार ठरविलं जातं. त्यामुळे त्या करोना बाधित रुणांमध्ये अनेक पूर्वग्रह / गैरसमज वाढीस लागतात. अनेक प्रसारमाध्यमं त्या त्या देशातील पहिला रुण कोण असेल याचा शोध घेण्याच्या मागे लागतात. यावरची लस शोधण्यावर आणि उपचारांवर चाललेले प्रयत्न या माहितीवर

अधिकाधिक भर दिल्याने जनमानसात या रोगाविरुद्ध लढण्यासाठी आपण हतबल असल्याची भावना निर्माण होते. त्याऐवजी कोरोनाचा संसर्ग रोखण्यासाठी काळजी कशी घ्यावी, कोविड-१९ ची लक्षणे कोणती, आणि आपण वैद्यकीय मदत नक्ती कधी घ्यावी यासंबंधी माहितीचा प्रसार केला जावा.

- जोडणी करा/दुवे साधा: पूर्वग्रहांना घेऊन समाजात अनेक उपक्रम राबवले जातात. अशाच विविध उपक्रमांमध्ये एक सामाजिक दुवा निर्माण केल्यास पूर्वग्रह रोखण्यासाठी एक चळवळ उभी राहील. यातूनच सर्वांची काळजी घेण्यासाठी आणि सर्वांसाठी सहानुभूती असलेली सकारात्मकता निर्माण होईल.

संवादासंबंधीच्या सूचना आणि संदेश :

चुकीच्या माहितीचा आणि अफवांचा प्रसार हा करोना विषाणू (कोविड-१९) पेक्षाही किंतीतरी अधिक वेगाने होत आहे. त्याचे अनेक नकारात्मक परिणाम होत असल्याचं दिसून येतं, ज्यामध्ये विशेषतः करोनाचा उद्रेक झालेल्या भागातील लोकांबद्दल एक पूर्वग्रह तयार होऊन भेदभावाची भावना वाढू लागली आहे.

करोनाच्या आघातातून समाजाला आणि लोकांना बाहेर काढण्यासाठी आपल्याला दृढ ऐक्याबोराच या संबंधीच्या सखोल माहितीची गरज आहे.

२०१४ साली नायजेरिया या देशाने इबोला (एलेश्र) वर मात करण्यासाठी सोशल मीडिया / समाजमाध्यमांवर विशेष मोहीम राबवल्या. यामध्ये फेसबुक आणि ट्रिटरच्या सहाय्याने इबोला (Ebola) बद्दल जास्तीत जास्त माहिती देणारे संदेश मोठ्या प्रमाणात प्रसारित करण्यात आले. अशाप्रकारे नायजेरियाने देशांतर्गत तसेच पश्चिमी आफ्रिकेतील देशांमध्ये इबोलाचा प्रसार रोखण्यात यश मिळवले. या कृतीचा खूप मोठा फायदा असा झाला की अनेक बिगर सरकारी संस्था (NGOs), समाजातील प्रसिद्ध व्यक्ती, इंटरनेट वरून ब्लॉग लिहिणारे bloggers यांनी आपापले सोशल मीडियाचे व्यासपीठ वापरून आरोग्य विषयक माहिती लोकांपर्यंत पोचवली.

संदर्भ Fayoyin, . 2016. Engaging social media for health communication in Africa: approaches, results, and lessons.

Journal of Mass Communication and



Journalism, 6(315).

सन २०१३ मध्ये अँजेलिना जोली या जगप्रसिद्ध अभिनेत्रीने जेंह्वा स्वतःवर प्रोफिलॅक्टिक डबल मास्टेकटोमी (prophylactic double mastectomy) ही स्तनांवरील शस्त्रक्रिया करून घेतली आणि त्यानंतर अचानक इंटरनेटवर स्तनांच्या कर्करोगाबद्दल आणि त्याच्या तपासणीबद्दल माहितीचा शोध घेणाऱ्या लोकांची संख्या मोठ्या प्रमाणात वाढली. जनआरोग्य माहिती प्रसारणाच्या अभ्यासकांनी याला अँजेलिना जोली इफेक्ट / अँजेलिना जोली परिणाम अशी उपमा दिली.

हा इफेक्ट किंवा परिणाम हेच दर्शवितो की एखाद्या प्रसिद्ध व्यक्तीने केलेलं समर्थन हे जनमानसात कोविड-१९ सारख्या रोगविषयी जागरूकता निर्माण करण्यासाठी प्रभावी ठरेल. त्याचबरोबर आरोग्यसेवांकडे बघण्याचा लोकांचा दृष्टीकोन बदलण्यास आणि परिणामाने त्यांच्या कृतीत फरक पडण्यासही मदत होईल.

गैरसमज, अफवा आणि चुकीची माहिती ह्यामुळे सामाजिक पूर्वग्रह आणि भेदभाव वाढीला लागतो आणि त्यामुळे प्रतिसादाला लागणारा वेळ वाढतो.

- गैरसमज दूर करा पण त्याचबरोबर हे ही लक्षात घ्या की लोकांची गृहीतके जरी असत्य/ अशास्त्रीय असली तरीही त्यामागची लोकभावना आणि त्यामुळे होणारे वर्तन ह्या गोष्टी अत्यंत खच्या आहेत.
- प्रतिबंधनात्मक उपायांचा प्रचार करा, वेळेत चाचणी करून घेणे आणि उपचार करणे ह्यामुळे जीव वाचू शकतो.

ह्या विषाणूचा अजून प्रसार होऊ नये आणि लोकांची काळजी कमी व्हावी ह्या करता सगळ्यांनी सामाजिक एकजुटीने काम करणे आणि जागतिक पातळीवर सहकार्य करणे फारच गरजेचे आहे.

- कुठल्याही अनुभवांचं कथन करताना सहानुभूतीपूर्वक विचार करा, किंवा अशा अनुभवांचे दाखले द्या ज्यामुळे ह्या नव्या करोना विषाणू (कोविड-१९) ने ग्रस्त असलेल्या व्यक्ती किंवा समुहाचे अनुभव आणि संघर्ष ह्यांची मानवी बाजू प्रकाशात येईल.
- पाठिंबा आणि प्रोत्साहन द्या, त्या सर्व लोकांना जे ह्या आपत्तीशी संघर्ष करण्यात आघाडीवर आहेत (आरोग्य सेवा कामगार, स्वयंसेवक, पोलीस, प्रशासनातले कर्मचारी इ.)
- भीती नव्हे, तर केवळ वस्तुस्थिती बदलची माहितीच ह्या नव्या करोना विषाणू (कोविड-१९) चा प्रादुर्भाव रोखू शकेल.
- ह्या रोगाची वस्तुस्थिती आणि रोगाबद्दलची सत्य माहिती लोकांपर्यंत पोहोचवा.
- भाकड कथा आणि ढोबळ समजूती ह्यांच्या सत्यतेला आव्हान द्या आणि त्या हाणून पाडा.
- शब्दांचा वापर फारच विचारपूर्वक करा. आपण ज्या पद्धतीने लोकांशी संवाद साधतो त्यानुसार लोकांची प्रतिक्रिया ठरते. (हे करावे' आणि हे करू नये' या विषयीवरील सूचना पहा).

कोविड -१९ मुळे मानसिक
तणाव निर्माण होत आहे...



“मनसंवाद”

हेल्पलाईन...

या संघर्षात आपण एकटे
नाही आहात.
आम्ही मदतीसाठी येथे
आहोत.

आम्हाला फोन करा...



०२०-२६१२७३३१

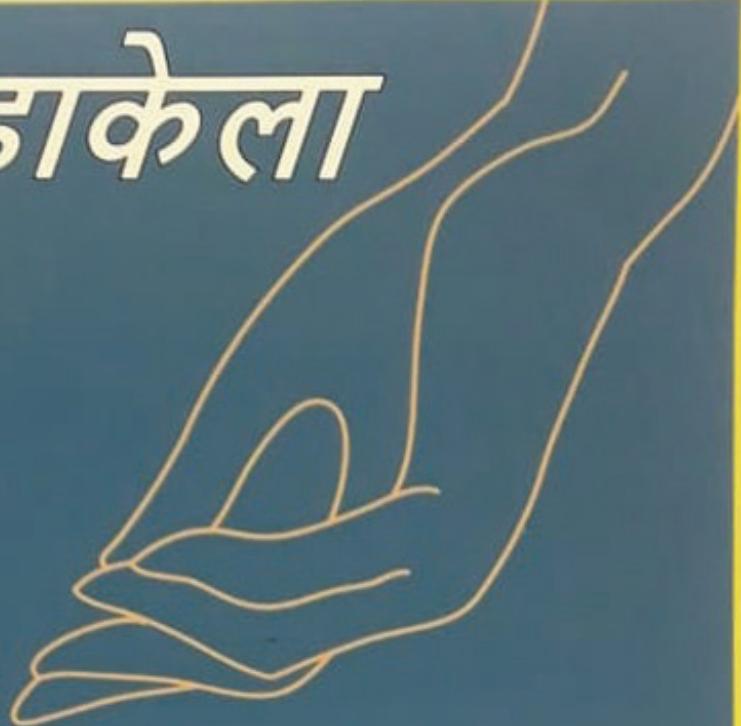
मानसिक सहाय्यता कक्ष...



निर्मिती: महाराष्ट्र मानसिक आरोग्य संस्था व सून सर्वोपचार रुग्णालय, पुणे

तुमच्या हाकेला
आमची
साद....

कोरोनामुळे ताण
तणाव निर्माण झाला
आहे का ?



तुम्ही एकटे नाही
आहात...
फोन करा...

“मनसंवाद”

हेल्पलाईन

०२०-२६१२७३३९



निर्मिती: महाराष्ट्र मानसिक आरोग्य संस्था व ससून सर्वोपचार रुग्णालय, पुणे

कोरोनाच्या भितीमुळे
चिंताग्रस्त आहात
का ?

संपर्क साधा...



“मनसंवाद”

हेल्पलाईन

०२०-२६१२७३३९

आपल्या सर्व मानसिक
समस्यांबाबत तज्ज्ञांकडून
मार्गदर्शन करण्यात येईल...



निर्मिती: महाराष्ट्र मानसिक आरोग्य संस्था व ससून सर्वोपचार रुग्णालय, पुणे

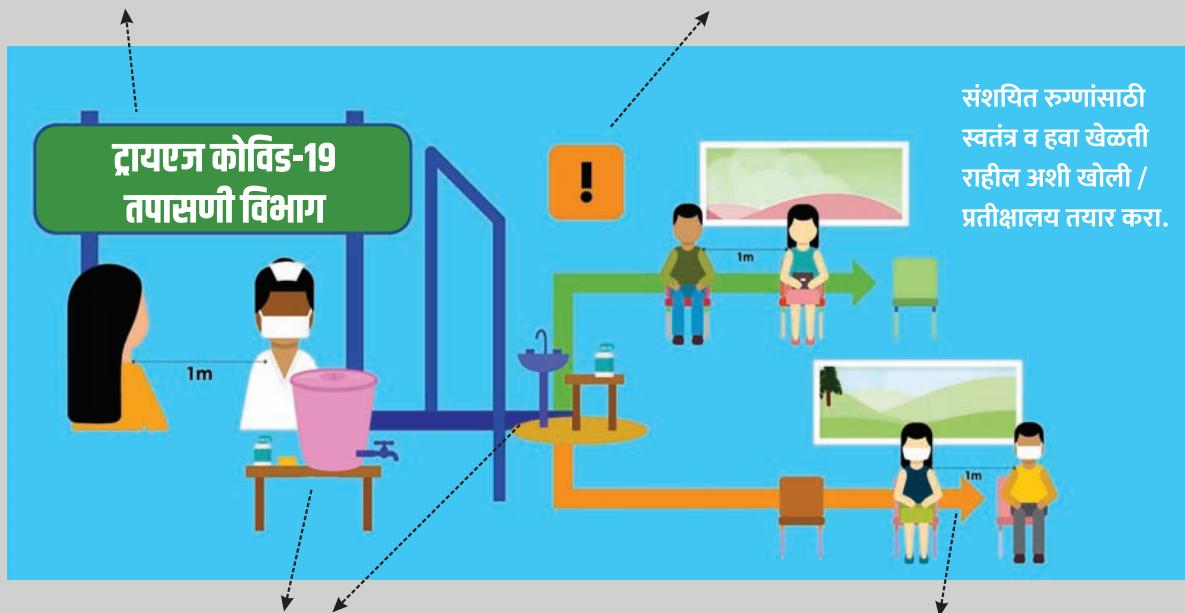


करोना विषाणू आजार कोविड-१९

आपल्या आरोग्यविषयक सुविधा कोविड-१९ बाधित रुणांचे उपचार करण्यास सज्ज आहेत का?

कोविड-१९ च्या रुणांची तपासणी करण्यासाठी प्रतीक्षालयाच्या अगोदर व आरोग्य सुविधा केंद्राच्या प्रवेशद्वारावर ट्रायएज स्टेशन स्थापित करा. ट्रायएज स्टेशनचे प्रवेशद्वार वेगळीकडे असावे.

पोस्टर्स आणि फ्लायर्सच्या माध्यमातून माहिती देऊन रुणांना व अभ्यागतांना श्वसनासंबंधी व हाताची स्वच्छता राखण्याबाबत आठवण करून द्या.



आरोग्य केंद्रामध्ये खालील गोष्टी उपलब्ध असतील याची खात्री करा

- हात स्वच्छ धुण्यासाठी पाणी, साबण व अल्कोहोल आधारित सॅनिटायझार
- वैयक्तिक संरक्षक उपकरणे/ साहित्य (पर्सनल प्रोटेकटीव इक्विपमेंट)
- आवश्यक औषधी

ज्या व्यक्तींमध्ये ताप, कोरडा खोकला किंवा श्वास घेण्यास त्रास यांसारखी लक्षणे दिसत असतील अशा व्यक्तींपासून १ मीटर (३ फूट) अंतर लांब रहा.

**सुरक्षित
रहा!** करोना विषाणूपासून आपला
बचाव करा!



+91-11-23978046

राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र.

राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र.
020-26127394

टोल फ्री हेल्पलाईन क्र.
104



सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन

श्रीमती जी. पी. लिमये

उपजिल्हा रुग्णालय, कळंबणे
ता. खेड, जि. रत्नागिरी

आपले आरोग्य... आपली जबाबदारी

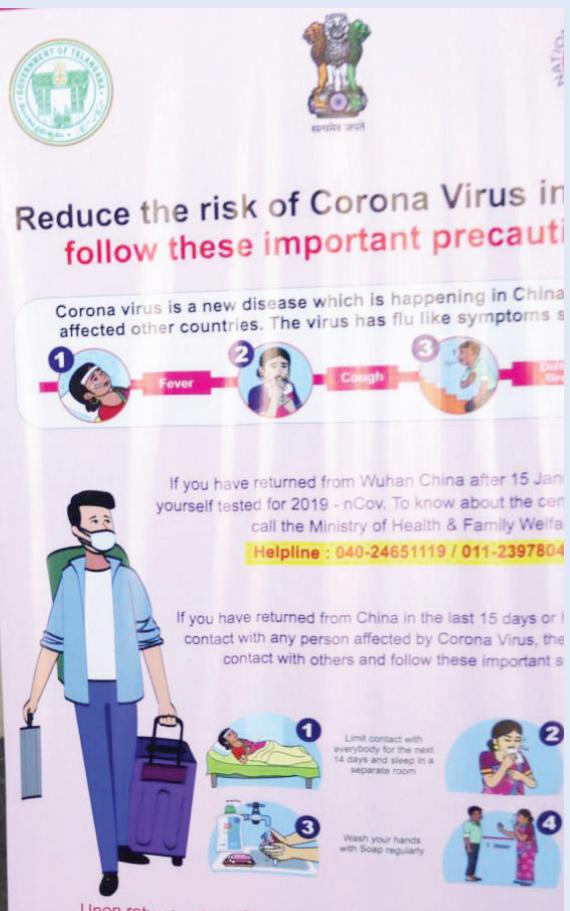
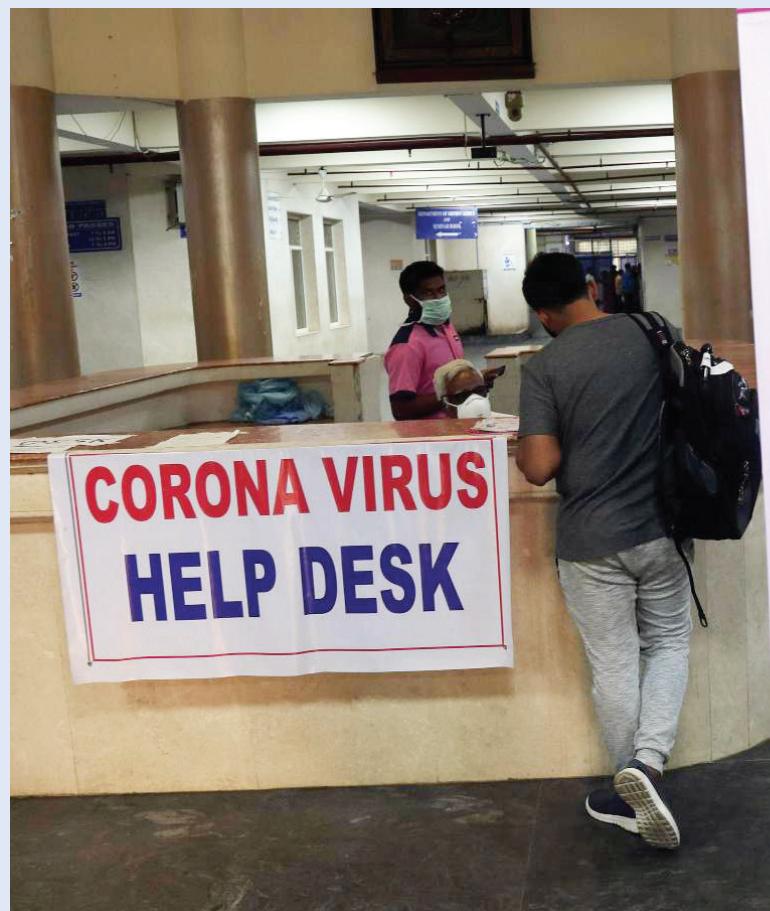
वै शिव महामारी...फक्त टीव्ही चॅनेलवर बघत होते. चीनमधील त्याची उत्पत्ती, कोरोनाबाधित व्यक्तींच्या संख्येत झालेली वाढ, इटली, अमेरिका, स्पेन अशा अनेक देशांमधील हाहाकार माजवणारी स्थिती यासंबंधीची चर्चा टीव्हीवर दाखवत होते. अशातच तेथील डॉक्टर, नर्सेस, इतर हॉस्पिटल कर्मचारी कोरोनाबाधित होत होते. स्वप्नातही मला वाटलं नव्हतं की हा कोरोना आपल्या गावापर्यंत येऊन पोचेल पण शेवटी तो आलाच...!

आमचं उपजिल्हा रुग्णालय तसं एका गावात आहे, पण प्रत्येक जण आपल्या परीने जमेल ते सहकार्य करीत होता. मग ते रिपोर्टिंग असो, पेशांट शिफिटंग असो किंवा पेशांट केअर असो ओपीडी स्क्रीनिंग होत होत. मुंबई, पुणे किंवा बाहेरील देशातील लोक येत होते. होम क्वारंटाईन होत होते. काही जण घाबरून घरातच राहत होते. रिपोर्टिंगमधील आकडे मात्र झटझट वाढत होते. या गडबडीतही आरसीएच इम्युनायझेशनसारखे प्रोग्राम

राबवत होतो. परंतु शासनाने संचारबंदी लागू केली आणि यावर थोडा परिणाम जाणवायला लागला. परंतु कॉल करून लोकं माहिती घेत होते आणि शासनाने पुन्हा एकदा उपजिल्हा रुग्णालय कळवणी हे ५० खाटांचे कोरोना रुग्णालय घोषित केले. त्याक्षणी आमची छोटीशी सभा बोलावून सूचना देण्यात आल्या. (अर्थात सुरक्षित अंतर ठेवूनच)

पी.पी.टी. किट एन-९५ मास्क लावूनच वार्डमध्ये प्रवेश करू लागलो. एकदा का हा पोषाख परिधान केला की ना तुम्ही पाणी पिऊ शकत ना तुम्ही पुरेसा श्वास घेऊ शकत अशी अवस्था व्हायची. पण आमचं टीमवर्क आम्हाला प्रोत्साहन देत होतं. अगदी वर्ग १ पासून वर्ग ४ पर्यंतचे सगळे कर्मचारी एकमेकांना सहकार्य करीत होते. अशातच लॉकडाऊन असूनसुद्धा परप्रांतीय येतच होते. येथील पोलिसयंत्रणा सुद्धा खूप कार्यरत आहे.

त्यादिवशी वार्डमध्ये विलगीकरणाचा एकच रुण अऱ्डमिट



होता. नेहमीप्रमाणे गोळ्या व इतर औषधे दिली. सगळी सावधगिरी बाळगत होते. नाईट शिफ्ट असल्याने रुग्ण आरामात झोपी गेला. तरीसुद्धा रात्री मध्येच जाऊन विचारपूस केली. स्वॅब सॅम्पल आदल्या दिवशीच मिरज येथे पाठवण्यात आले. प्रथम त्याच्याकडून विचारणा झाली, 'सिस्टर, कधी येणार ओ रिपोर्ट?' 'संध्याकाळपर्यंत येईल' असे सांगून मी माझे बाकीचे काम करू लागले. अचानक सकाळच्या दरम्यान श्वास घेण्यास त्रास होऊ लागला. ऑन कॉल डॉक्टर आले. भूलतज्ज्ञ आले. सगळीकडे गडबड उडाली. पाच मिनिटात भूलतज्ज्ञांनी Auscultate करून intubate केले व हेंटिलेटरवर घेतले गेले. रिपोर्ट अवेटेड होता. O2 Saturation कमी कमी होत होतं. पण सगळे प्रयत्न व्यर्थ ठरले. थोऱ्या अवधीनंतर रिपोर्ट आले. पॉझिटिव. पायाखालची जमीनच सरकली. सगळे एकमेकांकडे बघत होते. सगळ्यांच्या चेहऱ्यावर एकच प्रश्न- पुढे काय? टीव्हीवर जे बघत होते तेच माझ्या बाबतीत होईल याची किंचितही कल्पना नव्हती. THO, DHO, Civil Hospital इत्यादी ठिकाणी रिपोर्टिंगही होत होतं. टीव्ही वर बातमी आली.

'रत्नागिरी जिल्ह्यातील पहिला डेथ, कोरोनाने घेतला बळी'

घरच्यांचे तर कॉलवर कॉल येत होते. घरात दोन वर्षांच माझं बाळ वाट बघत होतं. पण अशा परिस्थितीतही शासनाने नेमून दिलेल्या चौकटीत राहून मला माझं कर्तव्य बजावायचं होतं. अक्षरश: रडायला येत होतं. त्यातच फोन आला. THO कडून की पेशंटच्या सहवासासाठी सगळे हाय रिस्क मध्ये येतात. म्हणून त्यांना हॉस्पिटलमध्ये घेऊन येत आहेत. दृष्य असं होतं की डेड बॉडीला अँम्ब्युलन्समधून एका गेटमधून बाहेर नेत होते च त्यांचे सगळे नातेवाईक (एका गाडीतून) दुसऱ्या गेटमधून आत प्रवेश करीत होते. सगळे सोपस्कार आमच्या क्लास ४ कर्मचारी यांनी केले, अर्थातच नगरपरिषदेच्या सहकार्यानि. पेशंटची संख्या वाढतच होती. बाकीच्या सगळ्यांचे स्वॅब घेण्यात आले. रिपोर्ट निगेटिव हाला आणि आमचा जीव



भांड्यात पडला. THO, DHO, Civil Hospital कडून आकडे रिपोर्ट मागवले जात होते. पण तेव्हाही ते सगळे सांगत होते की, 'सिस्टर काळजी घ्या हो!' एवढं दिलासादायक सांगण आम्हाला पुरेसं होतं.

कोरोना आला तसा जाईलही लगेच. फक्त नियम पाळायला हवेत. या सगळ्यात खूप गोष्टी शिकायला मिळाल्या. तसेच त्या आचरणातही आणायला हव्यात हेही कळलं आम्हाला तसेच सर्वसामान्य जनतेला सुद्धा. उदा. उघड्यावरचं खायचं टाळा, प्रत्येक वेळी हात धुवा, खोकताना-शिंकताना तोंडावर रुमाल धरा अशा एक ना अनेक गोष्टी.

आमचे वैद्यकीय अधिकारी (MS), वैद्यकीय अधिकारी, भूलतज्ज्ञ, इनचार्ज सिस्टर, बाकीचा स्टाफ आणि स्वच्छता कर्मचारी यांचे टीम वर्क होतं. म्हणूनच हे आम्ही निभावून नेऊ शकलो. येणाऱ्या प्रत्येक समस्येवर आम्ही मात करू एवढं मात्र नक्की. सगळे आरोग्य कर्मचारी, पोलिस यांना उपाधी मिळाली The Real Hero.

मला खूप अभिमान आहे की मी एक आरोग्य कर्मचारी आहे. आरोग्य कर्मचारी जरी असले तरी मी कुणाची तरी मुलगी, बायको, सून, आई आहे म्हणजे मनात काही तरी उलथापालथ होत असणारच. म्हणूनच सांगावेसे वाटते....

भयवेड्या आजाराने, आयुष्य पणाला लावले आता तरी थांब घरला, ओरडुनी जगा सांगावे वाटेकडे लागले डोळे, पिलांच्या आठवणीने जाईना शरीर हे आपुले, त्या वेड्या चिमण्याकडे असेल का झाला मजला, कोरोनाचा प्रादुर्भाव विचारानेच उडते झोप, मन घेई घराकडे धाव विचारतोस प्रश्न मला तू, घरी कधी गं येणार आई घालुनी जरी पीपीई शंका रे, मनी ती येई लागे ही मना हुरहूर, मन वेडेपिसे होई





करोना विषाणू आजार कोविड-१९

नोवल करोना विषाणू आजार म्हणजे काय?

करोना विषाणू आजार (कोविड-१९) हा आजार नोवल करोना विषाणूमुळे होतो. ज्यामुळे आपल्यामध्ये ताप, कोरडा खोकला किंवा श्वास घेण्यास त्रास यांसारखी लक्षणे दिसून येतात.

कोविड-१९ ची लक्षणे:



खबरदारी घ्या, सुरक्षित रहा!

१. खोकताना व शिंकताना आपल्या तोंडावर व नाकावर रुमाल अथवा टिश्यू पेपर धरावा
२. वारंवार आपले हात साबण व पाणी वापरून स्वच्छ धुवा
३. ज्या व्यक्तींमध्ये ताप, कोरडा खोकला व श्वास घेण्यास त्रास यांसारखी लक्षणे दिसत असतील त्यांच्याशी नजीकचा संपर्क टाळा
४. शिंकलेल्या अथवा खोकलेल्या हातांनी तोंड, नाक किंवा डोळ्यांना स्पर्श करणे टाळा
५. आपल्यामध्ये प्रवासात ताप, कोरडा खोकला किंवा श्वास घेण्यास त्रास यांसारखी लक्षणे दिसून आली असतील किंवा बाधित देशातून परतलेल्या व्यक्तींच्या संपर्कात आले असाल तर त्वरित आपल्या जवळील आरोग्य केंद्राशी किंवा राज्य नियंत्रण कक्षाशी संपर्क साधा

सुरक्षित
रहा!

करोना विषाणूपासून आपला
बचाव करा!



राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र.
+91-11-23978046

राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र.
020-26127394

टोल फ्री हेल्पलाईन क्र.
104



सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन

रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवू या, कोरोनाला हरवू या...

सध्या जगभरात कोविड-१९ ची साथ सुरु आहे आणि त्याचे प्रमाण सर्वत्र झापाट्याने वाढतच आहे. रोगप्रतिकार शक्ती कमी असल्यामुळे सर्दी, खोकला, घसादुखी, डोकेदुखी आणि व्हायरल इन्फेक्शन लवकर होऊ शकतात. तेहा यासारख्या आजारावर मात करण्यासाठी आपण आपली रोगप्रतिकार शक्ती वाढवण अत्यंत गरजेचे आहे. म्हणतात ना, 'अन्न हेच पूर्णब्रह्म' त्याचप्रमाणे आपण आपल्या आहारात पौष्टिक घटकांचा समावेश करणे गरजेचे आहे. यामध्ये अॅन्टीऑक्सिडेंट, जीवनसत्त्व आणि खनिजपदार्थयुक्त पदार्थांचा समावेश करायला हवा. नियमितपणे फळं, पालेभाज्या आणि ड्रायफ्रुट्चा आहारात समावेश करायला हवा. आपण आपल्या आहारात जीवनसत्त्व 'क' (Vitamin C) चे प्रमाण वाढवले पाहिजे. त्यासाठी लिंबू संत्री, आवळा, पेरु यांचा वापर आपण आपल्या आहारात केला पाहिजे.



रोज सकाळी उठल्यानंतर एक ग्लास कोमट पाण्यात लिंबाचा रस आणि मध घालून घेतल्याने अनेक आजारांपासून आपले रक्षण होते किंवा सकाळी आवळ्याचा रस किंवा आवळा पावडर घेतल्याने आपल्या शरीरातील टॉक्सिन्स (अपायकारक घटक) पूर्णपणे निघून जातात. आपले रक्त शुद्ध होते आणि त्याचबरोबर रोगमुक्ती होते. ह्यासारख्या पेयांना आपण शरीर शुद्धीकरण जल असेदेखील म्हणतो. रोगप्रतिकार शक्ती वाढवण्यासाठी आवळा हा अत्यंत उपयुक्त आहे.

याचबरोबर जीवनसत्त्व 'क'चा समावेशसुद्धा आहारात केला पाहिजे. ते आपल्याला लाल व पिवळ्या रंगाची फळे व हिरव्या पालेभाज्यांमधून भरपूर प्रमाणात मिळत असतात. गाजर यामध्ये जीवनसत्त्व 'अ'चे प्रमाण भरपूर असते. आपल्या आहारात मासे यांचा समावेश करायला हवा. माशांमध्ये ओमेगा थी फॅटी अॅसिडचे प्रमाण जास्त असल्याने रोगप्रतिकार शक्ती वाढून आजारापासून रक्षण होते. तसेच अक्रोड, बादाम, जवस, यामध्येही ओमेगा थी फॅटी अॅसिडचे प्रमाण जास्त आहे. त्याचा वापर आहारात केल्यास त्याचा फायदा आपल्याला होत असतो.



रोजच्या आहारात भाज्यांचे सूप, आलं, तुळशीचा चहा यांचा समावेश असू द्यावा. दिवसातून दोनदा तरी हर्बल चहा घ्यावा. दिवसातून दोनदा तरी हर्बल गुळ, दालचिनी यांचा वापर केल्यास ते एक उत्तम Immunity Booster म्हणून उपयोगात येईल. त्याचबरोबर कांदा, हळद, लसून यांचा समावेश आहारात केल्याने संसर्ग होण्याचे प्रमाण कमी करता येते. दुधाचा वापर हळद टाकून करावा.

आपल्या शरीरात आपण सेवन केलेल्या सर्व पोषक घटकांचे योग्य रितीने शोषण होण्यासाठी आपली पचनशक्ती चांगली असणे हे महत्वाचे आहे. पचनशक्ती वाढविण्यासाठी प्रोबायोटिक पदार्थांचा समावेश असला पाहिजे. यासाठी आहारात नियमितपणे दही, इडली, डोसा यांचा समावेश करणे गरजेचे आहे. रोज अर्धी वाटी दही खाल्याने पचनशक्ती वाढून पचनासंबंधित आजार बरे होतात.

पालकमध्ये असणाऱ्या फॉलेक या घटकामुळे शरीरात नवीन पेशी तयार होण्यास मदत होते. शिवाय पालकमध्ये फायबर, अॅन्टीऑक्सिडेंट आणि जीवनसत्त्व 'क' यासारखे महत्वाचे घटक असतात. त्याचबरोबर जीवनसत्त्व 'ई'देखील मोठ्या प्रमाणात असते. म्हणून पालक हा जीवनसत्त्व 'अ', 'क' चा चांगला स्रोत असल्यामुळे रोगप्रतिकार शक्ती वाढविण्यास महत्वाचा ठरतो.

त्यानंतर पाणी हा आहारातील महत्वाचा घटक असल्यामुळे जास्तीत जास्त पाणी पिणे आवश्यक आसते. या काळात पाणी हे साधारण थंड पाण्याच्या तुलनेत थोडे गरम करून पिल्यास त्याचा शरीराला फायदा होत असतो. जवळपास दिवसातून १०-१२ ग्लास पाणी प्यायलाच हवे. तेहा आपल्या आहाराचे पचन होऊन शरीर निरोगी व सुदृढ राहण्यास मदत होऊ शकेल.



रोगप्रतिकार शक्ती वाढविणारे काही पेय दिलेले आहेत.

(१) केशरी रस - (उष्मांक : २९२ कॅ., कर्बोदके : ५० ग्रॅम, प्रथिने : ४ ग्रॅम)

साहित्य : ४ संत्री, ५ ग्रॅम आले, ५० ग्रॅम गाजर.

कृती : गाजर आणि संत्रांची साले काढून घ्यावीत. त्यामध्ये किसलेले आले टाकून त्याला ब्लेंडरच्या सहाय्याने एकजीव करून त्याचा रस तयार करावा.

(२) पेरु + दालचिनी ज्यूस -

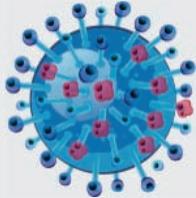
साहित्य : १०० ग्रॅम पेरु, १०० ग्रॅम डाळीबी, १ चमचा दालचिनी (स्वादानुसार).

कृती : पेरुचे छोटे छोटे तुकडे करून घ्यावेत. त्यामध्ये डाळीबाचे दाणे टाकून ब्लेंडरमधून बारीक करून घ्यावे. त्यामध्ये स्वादानुसार (चिमुटभर) दालचिनी टाकावी व पाणी टाकून मिश्रणाचा रस तयार करून घ्यावा.



नोवल करोना विषाणू (कोविड-१९)

जर मी कोविड-१९ विषाणूचे निदान झालेल्या बाधित रुग्णाच्या संपर्कात आलो असेल तर काय करायला हवे?



हायड्रोफोबिक टेल
(पाणी आणि तेल व मेद यांना द्रूऱ)

**कोविड-१९ बाधित रुग्णाच्या संपर्कात आल्यापासून
२८ दिवसांपर्यंत स्वतःचे परीक्षण करा**

ह्या गोष्टींचे परीक्षण करा

कोरडा खोकला



ताप

श्वास घेण्यास
त्रास होणे



जर लक्षणे दिसून आल्यास,
त्वरित...

जवळील
शासकीय केंद्राशी
संपर्क साधा



डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार
उपचार घ्या

आपल्या प्रवासाची व
आपण भेटलेल्या सर्व
व्यक्तींची माहिती द्या



अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा :-

राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र. +91-11-23978046 • राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र. 020-26127394 • टोल फ्री हेल्पलाईन क्र. 104

[/MahaArogyaECBureau](#) [@MahaHealthIEC](#) [/mahahealthiec](#) [/MahaHealthIEC](#) [@MahaHealthIEC](#) [राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.](#)



सार्वजनिक आरोग्य विभाग,
महाराष्ट्र शासन



माझे आरोग्य... माझी जबाबदारी

कोविड-१९ विरुद्ध
लढण्यासाठी रुग्णसेवेत
अथक प्रयत्न करणाऱ्या
कर्योग्यांना योध्यांना
ग्रन्थाम्

राष्ट्रीय
डॉपटर
दिन

१
जुलै



[f /MahaArogyalECBureau](#) [@MahaHealthIEC](#) [/mahahealthiec](#) [/MahaHealthIEC](#) [@MahaHealthIEC](#) **राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.**

योग

श्रीमती अनुजा टाकरखेडे

न्यूट्रिशन ऑफिसर,
न्यूट्रिशन ब्युरो, नागपूर

योग प्राणायाम, ध्यान धारणा,
करिता प्रातःकाळी, होईल प्रकृती सुधारणा
ना दिखावा, ना काही खर्च,
करू शकतात लहान-थोर, गरीब-श्रीमंत सर्व

नवयुगांची समजून घ्या ललकार,
योगासाठी रहा सदैव तय्यार,
जोडिला सकस, संतुलित आहार,
न चुकता घाला सूर्यनमरकार

प्राचीन संस्कृती आयुर्वेदाची,
गुरुकिळ्ठी स्वस्थ, सुंदर आयुष्याची
योग राखतो निगा सर्व अवयवांची
असावी दिनचर्या ही सर्वांची

योगाची ही अशी किमया,
स्वस्थ शरीर, सुंदर काया,
औषधांपासून राहू दूर,
योग-त्वायाम करून भरपूर

चला तर मग करून योग, दूर पळवू सर्व रोग



भेदभाव नको, आधार घा!

कर्योनाबदलची भिती, चिंता किंवा पसरणा-या चुकीच्या माहितीमुळे आपण, दुस-यांना दुखवावतो. पण कोविड 19 मात्र कोणाच्याही शरीरात पसरू शकतो! जर तो भेदभाव करत नाही तर मग आपण तरी का करावा? थेवटी या संकटात आपण सगळ्यांनीच एकमेकांच्या पाठीशी उभं दाहायला हवं! नाहीका?



कर्योनावीयांना देऊ साथ
कर्योनावर करू मात

अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा

- राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र. +९१-११-२३९७८०४६
- राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र. ०२०-२६१२७३९४
- टोल फ्री हेल्पलाईन क्र १०४
- बीएमसी हेल्पलाईन क्र १९१६



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



f /MahaArogyaIECBureau @MahaHealthIEC /mahahealthiec /MahaHealthIEC | राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.

तिटकार नको, स्वीकार करा !

कोविड-19 चे 96 टक्के लग्न बरे होतात. जर तुमच्या शेजा-यांना, प्रियजनांना किंवा सहका-यांना कोविड-19 ची लागण झाली असेल, तर त्यांच्यावर चिडचिड करू नका, त्यांना आपुलकीने वागवा! त्यांना सुरक्षित ठेवा, योग्य अंतर दारवून त्यांची काळजी घ्या, त्यांच्यावर लक्ष ठेवा, त्यांची दोजची कामं करा, या सर्व गोष्टी केल्याने त्यांना बरं वाटेल! परकं मुळीच गाटणार नाही. कोविड-19 च्या कोविड योद्धांना ठीक करण्यामध्ये, त्यांच्या कुटुंब, समुदाय, शेजादी आणि सहकारी यांची भूमिका अतिशय महत्वाची असते.



कर्योनावीयांना देऊ साथ
कर्योनावर करू मात

अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा

- राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र. +९१-११-२३९७८०४६
- राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र. ०२०-२६१२७३९४
- टोल फ्री हेल्पलाईन क्र १०४
- बीएमसी हेल्पलाईन क्र १९१६



मार्गीनी १ जांशेसर्व यांत्रिकीय
भारतरत्न राष्ट्रपति



राज्य स्तरीय विकास
कार्यालय

सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



f /MahaArogyaIECBureau @MahaHealthIEC /mahahealthiec /MahaHealthIEC | राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.

पोलिसांच्या सूचनांचे पालन करा.. त्यांना सहकार्य करा!

जेव्हा आपण आपल्या घरी सुखरुप असतो, तेव्हा ते स्वतःचा जीव धोक्यात घालून यात्रांदिवस आपलं दरक्षण करत असतात. देशाची पोलिस यंत्रणा आपल्यासाठी यात्रांदिवस झटते आहे. स्वतःच्या जीवाची पर्वा न करता आपलं दरक्षण करत आहे. चला, त्यांचे सर्व नियम पाळूयाव घरी बसून त्यांना सहकार्यकरूया!



कर्योनावीयांना देऊ साथ
कर्योनावर करू मात

अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा

- राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र. +९१-११-२३९७८०४६
- राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र. ०२०-२६१२७३९४
- टोल फ्री हेल्पलाईन क्र १०४
- बीएमसी हेल्पलाईन क्र १९१६



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



f /MahaArogyaIECBureau @MahaHealthIEC /mahahealthiec /MahaHealthIEC | राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.

ट्रेष पसरवणा-या संदेशांविळळ आवाज उठवा!

कोविड-19 चा आजाद झालेल्या फ्रंटलाईन वर्कर्सबद्दल, तसंच काही धार्मिक अल्पसंदर्भाक समाजाबद्दल, सार्वजनिक व्यासपीठांवर काही ट्रेषपूर्ण बोललं जात असेल, तर दृढतेने पण नव्रतापूर्वक त्याचा निषेध करा. मिळालेल्या माहितीचा पाठ्युदावा करा व वैज्ञानिक दृष्टीकोन बाळगा. तिसकाराचं उच्चाटन करा. तुमच्या नजरेत कुठलेही, ट्रेष पसरवणारे संदेश (मेसेजेस) आल्यास पोलिसांरी 100 वर संपर्क साधा.



अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा

- राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र. +९१-११-२३९७८०४६
- राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र. ०२०-२६१२७३९४
- टोल फ्री हेल्पलाईन क्र १०४
- बीएमसी हेल्पलाईन क्र १९१६



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



f /MahaArogyaIECBureau @MahaHealthIEC /mahahealthiec /MahaHealthIEC | राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.

करोना विषाणूला, नाही कोणताच धर्म, ना जात ना देश...

करोना व्हायरस तुमचा देश, धर्म, समाज, व्यवसाय, जात किंवा भाषा बघून तुमच्यावर हल्ला करत नाही. त्यामुळे काही विशिष्ट समाज घटकांना लक्ष्य करून, त्यांच्यावर दोषारोप करायचे टाळा. व्हायरसचा संबंध कधीच त्याच्या जन्मस्थानाशी नसतो. व्हायरस प्रसरताना कधीच दुजाभाव करत नाही, मग आपण तरी तो का बदं करावा? तिसकार करण्याने करोना बरा होत नाही. तो बरा होतो फक्त योग्य माहिती, वैज्ञानिक दृष्टीकोन आणि सहानुभूतीने!



करोनावीरांना देऊ साथ
करोनावर करू मात

अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा

- राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र. +९१-२१-२३९७८०४६ • राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र. ०२०-२६१२७३१४
- टोल फ्री हेल्पलाईन क्र १०४ • बीएमसी हेल्पलाईन क्र १९१६



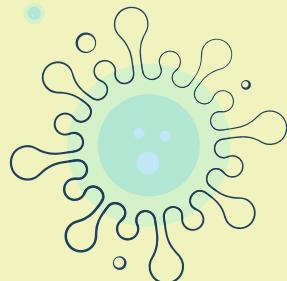
सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



f /MahaArogyaIECBureau @MahaHealthIEC /mahahealthiec /MahaHealthIEC | राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.

कोविड 19 या साथीच्या दोगाकरीता आयुर्वेद, युनानी व होमिओपॅथी विषयक

गार्गदर्शक सूचना



महाराष्ट्र शासन
वैद्यकीय शिक्षण व औषधी द्रव्ये विभाग



आयुष संचालनालय
महाराष्ट्र राज्य



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

टास्कफोर्स ऑन आयुष फॉर कोविड 19
(वैद्यकीय शिक्षण व औषधी द्रव्ये विभाग महाराष्ट्र शासन द्वारा निर्गमित)

सामान्य प्रतिबंधात्मक उपाय

- १) वैयक्तिक स्वच्छतेचे व्यवस्थित पालन करावे.
- २) वारंवार साबणाने हात वीस सेंदं पर्यंत धुवावे.
- ३) श्वसनाविषयक नियम पाळावेत - खोकताना व शिंकताना तोंड झाकावे.
- ४) ज्या व्यक्ती आजारी आहेत किंवा ज्यांना सर्दी खोकला इत्यादी आजाराची लक्षणे आहेत अशा व्यक्तींशी जवळचा संपर्क टाळावा.
- ५) जिवंत प्राण्यांशी संपर्क व कच्चे न शिजवलेले मांस खाणे टाळा.
- ६) पशुपालन गृह तसेच जिवंत पशु विक्री केंद्र किंवा कत्तल खाने या ठिकाणी प्रवास टाळावा.

याशिवाय खालील नमूद विशिष्ट आयुष उपाययोजनांचे पालन करावे.

- भोजन हे ताजे उष्ण व पचायला हलके असावे. त्यात आख्खी धान्ये आणि ऋतूनुसार भाज्या इत्यादींचा समावेश असावा.
- तुळशीची पाने, ठेचलेले आले व हळद ही द्रव्ये पाण्यात उकळून ते पाणी वारंवार पिणे फायदेशीर आहे.
- सर्दी व खोकल्यासाठी चिमूटभर काळीमिरी चूर्ण मधातून सेवन करणे फायदेशीर आहे.
- तसेच उपरोक्त लक्षणांमध्ये तुळस (ऑसीमम सँकटम), गुडुची / गुळवेल (टीनोस्पोरा कॉर्डिफोलीया), आले (झिंझीबेर ऑफीसिनेल) आणि हळद (करकूमा लांगा) या सामान्य औषधी वनस्पती उपयुक्त आहेत.
- थंड, फ्रिजमध्ये ठेवलेले व पचायला जड पदार्थ टाळणे हितकारक आहे.
- थंड वा-याचा थेट संपर्क टाळणे हे नेहमी फायदेशीर आहे.
- पर्याप्त विश्रांती व वेळेत झोपणे हितकारक आहे.
- प्रशिक्षित योग तज्जांच्या मार्गदर्शनाखाली योगासने व प्राणायाम यांचा सराव करावा.
- मुगाचे कढण / सुप / पाणी - मुग डाळ पाण्यात उकळवून तयार केलेले मुगाचे गरम कढण / सुप / पाणी प्यावे, ते पोषक व पथ्यकर आहे.
- सुवर्ण दुग्ध/दूध - १५० मिलीलिटर गरम दुधात अर्धा चमचा हळद व अर्धा चमचा सुंठीचे चुर्ण मिसळून हे दूध दिवसातून एकदा किंवा दोनदा प्यावे.

I. रोगप्रतिकार शक्ती वाढीसाठी व रोग प्रतिबंधासाठी आयुर्वेद, युनानी व होमिओपॅथी उपचार

अ) आयुर्वेदिक औषधी

- १) संशमनी वटी (५०० मिली ग्रॅम) - १ गोळी दिवसातून दोनदा - १५ दिवस
- २) आयुष कवाथ - तुळस ४ भाग, सूऱ्ठ दोन भाग, दालचिनी दोन भाग व काळीमिरी १ भाग या द्रव्यांच्या भरड चुणने फांट तयार करणे.(वरील औषधींचे ३ ग्रॅम भरड चुर्ण १०० मिलीलिटर उकळलेल्या पाण्यात मिसळून ५ ते ७ मिनीटे झाकून ठेवणे व गाळून ते पाणी/फांट पिणे. हा फांट सकाळ व संध्याकाळ ताजा बनवून १५ दिवसांसाठी सेवन करावा.
- ३) च्यवनप्राश १० ग्रॅम (१ मोठा चमचा) सकाळी सेवन करावे. मधूमेही रुग्णांनी साखर विरहित/शुगरफ्री च्यवनप्राश सेवन करावे.
- ४) सोपे आयुर्वेदीक चिकित्सा उपक्रम -
 - अ) नस्य/नाका वाटे औषध टाकणे - सकाळ व संध्याकाळ दोन्ही नाकपुड्यांमध्ये तिळतेल/खोबरेल तेल किंवा तूप हे बोटाने लावावे/प्रतिमर्श नस्य करावे.
 - ब) तेलाने गंडुश/गुळण्या व गरम पाण्याने गुळण्या करणे - तोंडामध्ये १ मोठा चमचा तिळतेल/खोबरेल तेल घ्यावे. हे तेल न गिळता २ ते ३ मिनीटे गुळण्या कराव्यात व त्यानंतर हे तेल थुंकावे व गरम पाण्याने चुळ भरावी. असे दिवसातून एकदा किंवा दोनदा करावे. गरम पाण्याने देखील एकदा किंवा दोनदा गुळण्या कराव्यात .

कोविड १९ या साथीच्या रोगाकरीता आयुर्वेद, युनानी व होमिओपॅथी विषयक मार्गदर्शक सूचना

ब) युनानी औषधी

- १) काढा/जोशंदा - (घटक द्रव्ये - बिहीदाना, उन्नाब, सपीस्तान, करंजवा) - बिहीदाना ०५ ग्रॅम, बर्गे गावजबान ०७ ग्रॅम, उन्नाब ०७ दाणे, सपीस्तान ०७ दाणे, दालचिनी ०३ ग्रॅम, बनपशा ०५ ग्रॅम यांचा काढा/जोशंदा. या घटकद्रव्यांना २५० मिलीलिटर पाण्यामध्ये १५ मिनीटे उकळवावे व गरम असताना चहाप्रमाणे दिवसातून ०१ किंवा ०२ वेळा १५ दिवसांकरिता सेवन करावे.
- २) खमीरा मरवारीद - दुधासोबत ०५ ग्रॅम दिवसातून दोनदा सेवन करावे.

क) होमिओपैथीक औषधी

अर्सेनिकम अल्बम ३० - ४ ग्लोब्युल्स /गोळया उपाशीपोटी दिवसातून दोनदा, असे तीन दिवस सलग सेवन करावे. एका महिन्याच्या अंतराने पुन्हा हा तीन दिवसांचा औषधाचा कोर्स करावा.

(वरील सर्व उपक्रम हे आपआपल्या सोयीनुसार शक्य तेवढे पालन करावे.)

II. कोविड १९ समान लक्षणे असणाऱ्या रोगांसाठी आयुर्वेद, युनानी व होमिओपैथी उपचार

अ) आयुर्वेदिक औषधी

- १) टॅंबलेट आयुष ६४ -(५०० मिली ग्रॅम) - २ गोळया दिवसातून २ वेळा १५ दिवस सेवन करणे.
- २) अगस्त्य हरीतकी - ५ ग्रॅम दिवसातून २ वेळा गरम पाण्यासोबत १५ दिवस सेवन करणे.
- ३) अणूतेल/तीळतेल - दोन थेंब प्रतिदिन सकाळी प्रत्येक नाकपुडीत टाकणे.
- ४) ताजी पुदीन्याची पाने किंवा ओवा पाण्यात उकळून त्याची वाफ दिवसातून एकदा / दोनदा घेणे.
- ५) खोकला व घसा खवखवणे याकरीता नैसर्गिक साखर अथवा मध यामध्ये लवंगचुर्ण मिसळून दिवसातून २ ते ३ वेळा घेणे.

ब) युनानी औषधी

- १) अर्के अजीब (अर्धा ग्लास पाण्यामध्ये ०५ थेंब औषध मिसळून गुळण्या कराव्या) हा उपक्रम १५ दिवस करावा. हे मिश्रण घरीदेखील प्रत्येकी ०५ ग्रॅम सत्ते (सत्व) अजवाइन, सत्ते (सत्व) पुदीना व सत्ते (सत्व) कपूर/कफूर एकत्रित करून तयार करता येते.
- २) तिर्यक अर्बा - हब्बुल घर / (लॉरस नोबीलीस फळ), ज्युन्तीआना (ज्येन्शीआना ल्युटीयाना मूळ), मूर (कॉमीफोरा माईर डींक), झरवंद तवील (अंगीस्टोलोकीया लाँगा मूळ). तयार करण्याचा विधी - या सर्व घटकद्रव्यांचे चूर्ण तयार करून तूपामध्ये परतावे व मध गरम करून त्यामध्ये ही औषधे मिसळावीत. याचा वापर चूर्ण स्वरूपातही केला जावू शकतो. ०१ चमचा चूर्ण सकाळी घ्यावे. हे औषध १५ दिवस घ्यावे.

क) होमिओपैथीक औषधी

अर्सेनिकम अल्बम ३० - ४ ग्लोब्युल्स /गोळया उपाशीपोटी दिवसातून दोनदा, असे तीन दिवस सलग सेवन करावे. एका महिन्याच्या अंतराने पुन्हा हा तीन दिवसांचा औषधाचा कोर्स करावा.

तसेच ब्रायोनिया अल्बा (Bryonia alba),-हस टॉक्सीको डेन्ड्रान (Rhus toxicodendron), बेलॉडोना जेलसेमियम (Belladonna Geleseum), युप्पाटोरियम परफॉलिएटम (Eupatorium perfoliatum), हि औषधे देखील सर्दी खोकला/फ्लू समान रोगांमध्ये चिकित्सेसाठी उपयुक्त ठरली आहेत.

(उपरोक्त सर्व औषधे तज्ज आयुर्वेदिक, युनानी व होमिओपैथीक डॉक्टरांच्या सल्यानंतरच घ्यावीत)

टास्कफोर्स ॲन आयुष फॉर कोविड १९ (वैद्यकीय शिक्षण व औषधी द्रव्ये विभाग महाराष्ट्र शासन द्वारा निर्गमित)

III. कोविड १९ पॉझीटीव अलाक्षणिक, चिकित्सालयीन तपासणीनुसार स्थिर (क्लिनीकली स्टेबल) असणाऱ्या व इतर वर्तमान गंभीर व्याधी (प्रे एकझीसटींग को-मॉरबीडीटीज) रहित रुग्णांकरीता प्रस्थापीत चिकित्सेला पुरक आयुर्वेद व होमिओपॅथी उपचार

अ) आयुर्वेदिक औषधी

१) टॅबलेट आयुष ६४ - ५०० मिली ग्रॅम - २ गोळया दिवसातून दोन वेळा १५ दिवस सेवन करणे

किंवा

टॅबलेट सुदर्शन घनवटी - २५० मिलीग्रॅम - २ गोळया दिवसातून २ वेळा १५ दिवस सेवन करणे.

२) अगस्त्य हरीतकी - ५ ग्रॅम दिवसातून २ वेळा गरम पाण्यासोबत १५ दिवस सेवन करणे.

३) सोपे आयुर्वेदिक चिकित्सा उपक्रम -

अ) नस्य/नाका वाटे औषध टाकणे - सकाळ व संध्याकाळ दोन्ही नाकपुढयांमध्ये तिळतेल/खोबरेल तेल किंवा तूप हे बोटाने लावावे/ प्रतिमर्श नस्य करावे.

ब) तेलाने गंडुश/गुळण्या व गरम पाण्याने गुळण्या करणे - तोंडामध्ये १ मोठा चमचा तिळतेल/खोबरेल तेल घ्यावे. हे तेल न गिळता २ ते ३ मिनीटे गुळण्या कराव्यात व त्यानंतर हे तेल थुंकावे व गरम पाण्याने चुळ भरावी. असे दिवसातून दोनदा / तीनदा करावे. गरम पाण्याने देखील दोनदा/तीनदा गुळण्या कराव्यात .

क) गरम पाण्याची वाफ दिवसातून दोनदा / तीनदा घ्यावी.

(उपरोक्त सामान्य प्रतिबंधात्मक उपायांचे देखील पालन करावे.)

ब) होमिओपॅथीक औषधी

कोविड १९ समान रोगांच्या लक्षणांच्या चिकित्सेकरीता उपरोक्त नमूद औषधांचा वापर हा प्रस्थापित चिकित्सेस पुरक चिकित्सा म्हणून केला जावू शकतो.

(उपरोक्त सर्व औषधे तज्ज्ञ आयुर्वेदिक व होमिओपॅथीक डॉक्टरांच्या सल्यानंतरच घ्यावीत)



टाईफोर्स ऑन आयुष फॉर कोविड १९

(वैद्यकीय शिक्षण व औषधी द्रव्ये विभाग महाराष्ट्र शासन द्वारा निर्गमित)

Design by State Health Information, Education and Communication Bureau, Pune

आंतरराष्ट्रीय परिचारिका दिनानिमित्त कोरोनाशी आघाडीवर लढणाऱ्या देशातील सर्व नर्ससना प्रणाम

१ २ मे हा दिवस जगभर आंतरराष्ट्रीय परिचारिका दिवस म्हणून साजरा केला जातो. १२ मे १८२० या दिवशी दिपधारी स्त्री फ्लोरेन्स नाईटीगेल यांचा जन्म ईटाली येथे झाला होता. त्यांनी या आधुनिक परिचारिका व्यावसायाचा पाया रचला. १८५४च्या क्रिमीयन युधात फ्लोरेन्स नाईटीगेल या हातात दिवा घेऊन युधात जखमी झालेल्या १८००० सैनिकांच्या जखमांची काळजी घेत असत. म्हणून त्यांना दिप धारी स्त्री म्हणून संबोधले जाते. १९४७ला इंडियन नर्सिंग कॉसील कायदा संसदेत पास झाला. या कायद्यानुसार देशभर आणि जगभर परिचर्या प्रशिक्षण व व्यवसायाचा दर्जा एकच राखला जातो. भारतीय व महाराष्ट्रीयन प्रशिक्षित परिचारिका ही जगभरात सुसंस्कृत समजली जाते. २००४ सर्वेक्षणानुसार देशात १४,२२,४५२ प्रशिक्षित स्त्री-पुरुष परिचारिका होत्या. दरवर्षी १००० प्रशिक्षण केंद्रातून १०,००० बाहेर पडतात. म्हणजे आजपर्यंत १६ लाख स्त्री-पुरुष प्रशिक्षित परिचारिका भारतात आहेत. यामध्ये एनएम, जीएनएम, बीएस्सी, एमएसी, पीएचडी शिक्षण प्रशिक्षण झालेल्या आहेत. महाराष्ट्र राज्यात सव्वातीन लाख प्रशिक्षित परिचारिका सरकारी-खाजगी क्षेत्रात कार्यरत आहेत. ४० हजार प्रशिक्षित नर्सेस सार्वजनिक सरकारी क्षेत्रात महाराष्ट्र राज्यात आरोग्य सेवक, सेविका, आधिपरीचालीका, परिसेविका, पाठ्यनिर्देशक, व्याख्याता, प्राध्यापक, प्राचार्य पदावर कार्यरत आहेत. ४० हजार प्रशिक्षित नर्सेस सार्वजनिक सरकारी क्षेत्रात महाराष्ट्र राज्यात आरोग्य सेवक, सेविका, आधिपरीचालीका, परिसेविका, पाठ्यनिर्देशक, व्याख्याता, प्राध्यापक, प्राचार्य पदावर कार्यरत आहेत. आज या व्यवसायाचेही विज्ञानीकरण, आधुनिकीकरण, जागतिकीकरण झले आहे. या युगात मनुष्य जन्म हा रुग्णालयात नर्सच्या हातावरच होत आहे आणि माणसाचा मृत्यूही नर्सच्या हातावरच रुग्णालयातच होतात. नर्स रोजच आनंदाने मनुष्य जीवनाचे स्वागत करत असते. दुखानी भरलेल्या मनाने नातेवाईकांना धीर देत मृत्यू झालेल्या रुग्णाला निरोप देत असते.

महाराष्ट्र राज्यात हा व्यवसाय असंघटीत असल्याने दुर्लक्षित आहे. ८०च्या दशकापासून मध्यमवर्गीय या व्यवसायाकडे वळल्यामुळे व्यावसायाचा दर्जा उंचावला आहे. विकसनशील देशा बरोबरच विकशीत देशाच्या आरोग्य सेवेचा कणा हा पूर्णपणे या नर्सेसच आहेत. भारत देशाच्या त्रिस्तरीय पंचायत राजमध्ये उत्कृष्ट कामगिरी या नर्सेसच करत आहेत. गाव पातळीपासून ते सुपरस्पेशालीटी रुग्णालयापर्यंत सर्व रुग्णालयाचे व्यवस्थापन या नर्सेसच सांभाळत आहेत. डॉक्टर फक्त प्रोसीजर करून व केस पेपरवर आदेश लिहून जातात. पण रुग्णांचे व रुग्णालयाचे व्यवस्थापन या नर्सेसच सांभाळत आहेत. डॉक्टर वैद्यकीय



सेवेचा मेंदू आहे आणि नर्सेस या वैद्यकीय सेवेचे हृदय आहेत हे मात्र नक्की. सध्या जगभर संसर्गजन्य कोरोना रोगाची साथ चालू आहे. सर्व जगभर डॉक्टर केसपेपरवर आदेश लिहून जात आहेत रोज डायरेक्ट आठ तास कोरोना रुग्णाची सेवा देण्याचे काम नर्सेस करत आहेत. हे योद्दे स्वतःचा संसार मुलं-बाळ विसरून पीपीईचे कफन घालून मानव वंशाचे कफन दूर करण्याचे काम करत आहेत. अनेक लोक कोरोनामुळे श्वसन संस्थेच्या आजाराने बिछान्यावर तडफडत आहेत. याच नर्सेस शेवटच्या क्षणापर्यंत त्यांना प्राणवायु देवून प्राण वाचवण्याचे काम करत आहेत. अंगावरचा सर्व साज फेकून घेऊन आघाडीवर लढायाचे काम करत आहेत. रुग्ण सेवेच्या दिव्यांच्या वाती होऊन स्वतः जळत आहेत आणि जगाला आरोग्यदायी प्रकाश देत आहेत. जगातील एकमेव व्यवसाय जो भ्रष्टाचारमुक्त सेवा करणारा शाही व्यावसाय आहे. या वर्षी जागतिक आरोग्य संघटनेने घोषवाक्य ठेवले आहे सपोर्ट नर्सेस ॲड मीडवाईफ. म्हणजे जगातील नर्सेस आणि मिडवायफ यांच्या पाठीशी खंबीरपणे उभे रहावे. अमेरिकेने जाहीर केले आहे. सर्व नर्सेसना ग्रीन कार्ड देणार. पूर्ण भारतात नर्सेसला नक्कीच चांगले दिवस आहेत. परंतु महाराष्ट्र राज्यात नर्सेस व्यावसाय अंधारात चाचपडत आहे. मृत्यूशी झुंज देणार्या माणसांना वाचवणारा व्यवसाय स्वतःच मृत्यूच्या बिछाण्यावर पडून अंधारात चाचपडताना दिसतो आहे. आज महाराष्ट्र राज्यात नर्सेस साडेतीन लाख जरी असल्या तरी त्या आरोग्य शिक्षण, आरोग्य सेवा, रेल्वे, ईएसआय, झेडपी, नगर पालिका, महानगरपालिका, पोलीस, खाजगी रुग्णालये अशा विभागांच्या आहेत. महाराष्ट्र सरकारचे याकडे कसलेच लक्ष

नाही. कारण महाराष्ट्र शासन यांना फक्त आणि फक्त पगार देते या व्यतिरिक्त नर्सिंग शिक्षण आणि व्यावसाय यांना राज्याच्या बजेटमध्ये शून्य तरतुद आहे. मध्यम आणि गोरगरीब यांची मुलं बाळ हे शिक्षण घेत असत पण महाराष्ट्र सरकारने शिक्षणाचे बाजारी करण केले आणि सरकारी परिचारिका प्रशिक्षण महाविद्यालये शेवटचा शास घेत आहेत. स्वातंत्र्य मिळून ७५ वर्षे झाली आजही प्रशिक्षण महाविद्यालयात प्राचार्य, प्राध्यापक, व्याख्याता यांचे एकही पद निर्माण केलेले नाही. भारतीय परिचर्या परिषदेला खोटी प्रतिज्ञापत्र देऊन कॉलेजेस चालवली जातात. तीच अवस्था आरोग्य विज्ञान विद्यापिठात आहे. या व्यवसायाला सर्व राज्यात स्वतंत्र संचालनालय आहेत महाराष्ट्र राज्यात नाही. त्यामुळे महाराष्ट्र शासनाला नर्सेसचे खरे प्रश्न समजत नाहीत. कोरोनामुळे अनेक नर्स पॉझिटिव आल्या, येत आहेत. काही मृत्यूही झाले आहेत. आजही नर्सेस कोरोनाशी लढण्यासाठी पीपीई किट मागत आहेत. पीपीई किट मागनारांना सेवेतून निलंबित केलं जातं. शिव्या दिल्या जातात. आजही बन्याच रुग्णालयात नर्सनी कोरोनाची ड्युटी केल्यानंतर त्यांची राहायची सोय नाही म्हणून घरी येऊन-जाऊन करत आहेत. ड्युटीवर जेवायला नाही. बन्याच नर्सेस दोन महिने झाले मुलाबाळात गेल्या नाहीत. परवा मालेगावला सरकारी सेवेसाठी गेलेल्या नर्सेस रात्रभर फिरत होत्या. रहायची सोयच नव्हती. ससून रुग्णालयातील एक सहाय्यक अधिसेवीका यांचा छळ केल्यामुळे दुर्दैवी अंत झाला. नर्सेस नियुक्ती, बदली, बदली, प्रतिनियुक्तित यामध्ये प्रचंड भ्रष्टाचार केला जातो. विशेष म्हणजे याचं रेकॉर्डच ठेवले जात नाही. या ठिकाणी देशभर स्त्री-पुरुष भेदभाव केला जात नाही. पण महाराष्ट्र राज्यात सर्व काही अलबेल आहे. या ठिकाणी ३०% पुरुष आणि ७०% महिला घेतल्या जातात. हा

व्यावसाय लोकशाहीतील मुका व्यावसाय आहे. मुकी बिचारी कशीही हाका अशी अवस्था झाली आहे. खाजगी क्षेत्रात वैद्यकीय व्यावसायातून प्रचंड पैसा कमवला जातो पण नर्स अप्रशिक्षित असते. प्रशिक्षित असेल तर पगार ही रोजगार हमी कामगारापेक्षा कमी दिला जातो. भारत देशाच्या पंतप्रधानांनी ही नर्सेसच्या सेवेचे फोन करून कौतुक केलं आहे. आज कोरोना महामारीमुळे सगळे पळून गेलेत, डॉक्टर केसपेपरवर आदेश लिहून जात आहेत, राजकीय नेते देशातील, राज्यातील लोकांना म्हणजे मतदारांना खायला घालणे, नेऊन सोडणे, घेऊन येणे, मिडीयात घोषणा करणे, पद उपभोगण्यासाठी निवडणुका घेणे, मिडीयात कोणी विरोधात लिहिले तर त्याचा गळा आवळणे याच्यात व्यस्त आहेत. पोलीस रस्त्यावर तर नर्स रोज आठ तास रुग्णाजवळ कोरोनाशी लढत आहेत. यासाठीच जागतिक आरोग्य संघटनेने म्हटले आहे नर्स आणि मिडवायफ यांच्या पाठीशी जनतेने आणि मिडीयानेही उभा राहिले पाहिजे. नर्स आणि आरोग्य सेवा यांच्या कडे केलेले दुर्लक्ष एक दिवस मानव वंश बुडवल्या शिवाय रहाणार नाही हे सर्व जगाला कळून चुकलं आहे. कळतय पण वळत नाही असं केले तर त्या देशाच्या आरोग्य सेवेचे बारा वाजणार आहेत. कारण येथून पुढे निर्सर्ग मानव वंश नियंत्रीत करण्याचा वारंवार प्रयत्न करणार आहे. १२मे या जागतिक परिचारिका दिनानिमित्त माझ्या जगभरातील देशातील व राज्यातील शहीद झालेल्या नर्सेसना भावपूर्ण आदरांजली. सर्वच नर्सेस आघाडीवर लढत आहेत त्यांना माझा सलाम व आंतर राष्ट्रीय नर्सेस दिनानिमित्त हार्दिक हार्दिक शुभेच्छा. फ्लोरेन्स नाईटीगेल यांनी लावलेला हा दिवा असाच तेवेत रहावो व लोकांना आरोग्य सेवेचा प्रकाश मिळत रहावो. जय महाराष्ट्र, जय भारत.

घोषणा देऊ.. जागृत राहू

- १) गाडगेबाबांचा एकच नारा, गड्या आपुला गाव बरा.
- २) स्पर्श नको तुझा-माझा, कोरोनाची नको सजा.
- ३) तुझी माझी एकजूट पण अंतर ठेऊ तीन फूट.
- ४) आरोग्याचे नियम पाठा, कोरोनाचा आजार टाठा.
- ५) नको लग्न, नको जत्रा, कोरोनाचा आहे खतरा.
- ६) देवगेपेक्षा महान शक्ती, कोरोनाची आहे धास्ती.
- ७) आपले ह्वात धुवा शुद्ध, कोरोनाशी जिंकू युद्ध.
- ८) मास्क, सॅनिटायझर साबण वापरून, कोरोनाला लावू पळवून.
- ९) आपले मंदिर दगाखाना, डॉक्टरांना देव माना.
- १०) कोरोनाची झालीच बाधा, १०४ शी सम्पर्क साधा.
- ११) कोरोनाला घालण्या आळा, विनाकारण गर्दी टाठा.
- १२) पोलीस, नर्स, ड्रायव्हर, डॉक्टर, कोरोनाचे मजबूत फायटर.
- १३) संकट समई झाली बदली, देवाची जागा डॉक्टरांनी घेतली.
- १४) कोरोनाची आली बिमारी, स्वच्छता पाळी त्याला कोण मारी.
- १५) प्रशासनाचे योगदान जाणा, सदैव त्याचे आभार माना.

कोविड-१९ आणि असंसर्गजन्य रोग

असंसर्गजन्य रोगाने ग्रस्त किंवा प्रभावित / पीडित व्यक्तींसाठी :

- सर्व वयोगटातील व्यक्तींना नवीन करोना विषाणूचा (कोविड-१९) आजार होऊ शकतो.
- आपले वय ६० वर्षपेक्षा अधिक असेल तर आपल्याला करोना विषाणूचा गंभीर आजार होण्याची अधिक शक्यता आहे.
- ज्या व्यक्तींना आधीपासूनच असंसर्गजन्य आजार आहेत अशा व्यक्ती करोना विषाणूमुळे गंभीर आजारी पडण्याचे प्रमाण अधिक दिसून येते. यातील असंसर्गजन्य आजार खालीलप्रमाणे आहेत,
 - हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग (उदा. उच्च रक्तदाब, ज्याला हृदयविकाराचा झटका किंवा स्ट्रोक आला आहे अथवा धोका आहे)
 - श्वसनासंबंधी आजार (सीओपीडी)
- मधुमेह
- कर्करोग

करोना विषाणू आजार (कोविड-१९) याबाबत तांत्रिकदृष्ट्या मार्गदर्शन:
रुग्ण व्यवस्थापनासाठी*

- गंभीर आजाराचे व्यवस्थापन अनुकूल बनविण्यासाठी रुग्णांच्या (एकापेक्षा अधिक आजार असणे) अवस्था जाणून घ्या आणि रोगांच्या कारणांचे पूर्वनिदान करा.
- रोगांच्या कारणांचे पूर्वनिदान झाल्यास त्वरित रुग्ण व त्यांच्या कुटुंबियांशी संवाद साधा.

कोविड-१९ च्या सर्वसमावेशक देखभाल व्यवस्थापनादरम्यान रुग्णास कोणती औषधी दिली पाहिजेत किंवा कोणती औषधे सुरु ठेवली पाहिजेत किंवा कोणती औषधी तात्पुरती थांबविली पाहिजेत हे निश्चित करा. रुग्णांशी व त्यांच्या कुटुंबियांशी कृतिशीलपणे संवाद साधा आणि त्यांना आधार व रोगनिदानविषयक माहिती द्या. रुग्णांचे जीवन मूल्ये आणि प्राधान्य संबंधित धोरणे समजून घ्या.

*खालील संकेतस्थळाला भेट द्या!

[https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected)

कोविड-१९ आणि असंसर्गजन्य रोग



कोविड-१९ आजार अधिक होण्याचे धोकादायक घटक आणि अवस्था:

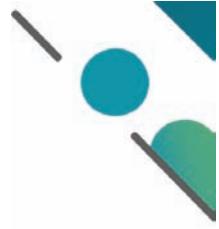
- धूम्रपान करणाऱ्यांना कोविड-१९ आजार होण्याची अधिक शक्यता आहे. कारण धूम्रपान करण्याच्या कृतीत आपल्या हाताचा (शक्यतो दूषित सिगारेट) आणि तोंडाचा संपर्क आल्यामुळे हातावाटे विषाणू शरीरात प्रवेश करण्याची शक्यता वाढते. तसेच धूम्रपान करणाऱ्यांना फुफ्फुसाचा आजार किंवा त्यांच्या फुफ्फुसांची क्षमता कमी असू शकते ज्यामुळे गंभीर आजाराचा धोका अधिक वाढू शकतो.
- वॉटर पाईप्ससारख्या धूम्रपान उत्पादनांमध्ये बहुतेक वेळा त्यांचे तोंड आणि खबरी नळी (होज) यांसारखे साहित्ये एक दुसऱ्याने वापरणे समाविष्ट असते, ज्यामुळे कोविड-१९ चा प्रादुर्भाव सहजपणे पसरू शकतो.
- अश्या अवस्थेत ऑक्सिजनची आवश्यकता वाढते किंवा ऑक्सिजनचा योग्यप्रकारे वापर करण्याची शरीराची क्षमता कमी करते ज्यामुळे द्विपक्षीय व्हायरल न्यूमोनियाचा परीणाम होण्याचा धोका अधिक असतो.

निरोगी जीवनशैली आत्मसात केल्याने आपल्या रोगप्रतिकार शक्तीसह आपली शारीरिक कार्ये देखील चांगली राहतात. निरोगी आहार घेणे ज्यामध्ये भरपूर फक्ते आणि पालेभाज्यांचा समावेश असावा, नियमित योग व व्यायाम करणे, धूम्रपान व मद्यपान टाळणे आणि पुरेशी झोप घेणे हे सर्व निरोगी जीवनशैलीचे प्रमुख घटक आहेत.

असंसर्गजन्य रोगाने ग्रस्त किंवा प्रभावित / पीडित व्यक्तींसाठी टिप्प:

- आपले औषधोपचार सुरु ठेवा व आरोग्य सल्ल्यांचे पालन करा.
- शक्य असल्यास, आवश्यक असणाऱ्या औषधांचा एक महिन्यासाठीचा साठा करून ठेवा.
- ज्या व्यक्तींमध्ये कोरडा खोकला, सर्दी किंवा फल्यू यांची लक्षणे दिसून येतील अशा व्यक्तींपासून १ मीटर (३ फूट) अंतर ठेवा.
- वारंवार आपले हात साबण व पाणी वापरून स्वच्छ धुवा.
- आपल्या ताणतणावाचा सामना करण्यासाठी धूम्रपान टाळा व मद्यपान करू नका किंवा ड्रग घेऊ नका.
- आपल्या मानसिक आरोग्याची देखील काळजी घ्या.

विशेषतः शारीरिक अंतराच्या
दरम्यान आपल्या मानसिक
आरोग्याची काळजी घेणे
देखील तेवढेच महत्वाचे आहे



वृद्ध व्यक्ती आणि आधीपासूनच आजार (उदा. हृदयरोग,
मधुमेह, श्वसनासंबंधित आजार) असलेल्या व्यक्तींना करोना
विषाणूचा गंभीर आजार होण्याची अधिक शक्यता असते.



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



unicef
for every child

[f /MahaArogyaECBureau](#) [@MahaHealthIEC](#) [mahahealthiec](#) [/MahaHealthIEC](#) [@MahaHealthIEC](#)

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.

आहार व आहारोपचार :

फायबरचे महत्त्व

फायबर म्हणजे तंत्रमय पदार्थ. यालाच आपण अधिक स्पष्ट करण्यासाठी खाद्यपदार्थातील कोंडा, चोथा, भूसा रेषा असेही म्हणू शकतो. प्रत्येक खाद्य पदार्थातील न पचणारा घटक म्हणजे फायबर. खाद्यपदार्थातून शरीर पोषणास आवश्यक पोषक घटक मिळतात. परंतु फायबरपासून कोणतेही पोषक घटक मिळत नाही. यावर कोणत्याही पाचक रसाची क्रीया होत नाही. म्हणूनच याला उष्मांक न देणारा घटक असे म्हणतात.

आहारात फायबरला बरेच महत्त्व प्राप्त झालेले आहे. विशेषत: पाश्चात्य जगात, कारण त्यांच्या आहारात नैसर्गिक खाद्यपदार्थपेक्षा कृत्रिमरित्या टिकविलेले व रिफाईन्ड खाद्यपदार्थ जास्त प्रमाणात असतात आणि अशा खाद्यपदार्थात फायबरचे प्रमाण कमी असते. आजकाल आपल्याकडे सुद्धा जाहिरातीना बळी पडून लोक ब्रेड, मॅक्रोनी, नूडल्स, जॅम, जेली इत्यादी पदार्थांचा जास्त प्रमाणात वापर करतात. अशा पदार्थावर

प्रक्रिया करावी लागते. म्हणून ते मुळातच महागडे असतात. त्यात फायबर कमी असल्यामुळे पचनसंस्थेचे विकारही होऊ शकतात. आता असे सिद्ध झाले आहे की, ज्यांच्या आहारात फायबरचे प्रमाण कमी असते त्यांच्या मध्ये आतऱ्यांचे कर्करोग, बद्धकोष्ठता इत्यादी विकार जास्त प्रमाणात आढळतात. फायबर मुख्यत्व करून धान्य, भाज्या व फळांमध्ये भरपूर प्रमाणात असतात. धान्यातील फायबरला सेल्यूलोज, भाज्य व फळांतील फायबरला हेमीसेल्यूलोज व पेक्टीन म्हणतात. हे भाज्यांच्या सालीत, फळांतील बी यांच्या वरच्या आवरणात आणि खाद्यपदार्थांच्या मुख्य भागात आढळते. सेल्यूलोज कर्बो दकांचा प्रकार असून बहुशर्करा या गटात येतो. तो थंड किंवा गरम पाण्यात विरघळत नाही. फळांमधील पेक्टीनच्या पाणी शोषणाच्या गुणधर्मामुळे फळांचे जॅम, जेली, मुरब्बे इत्यादी प्रकार होऊ शकतात.

मानवी शरीरात फायबरच्या पचनाकरीता आवश्यक



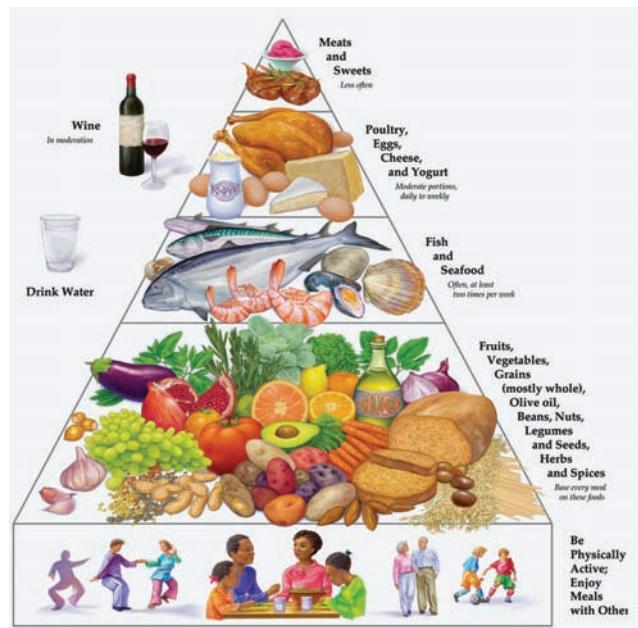
इन्जाइम उपलब्ध नाही. त्यामुळे त्याचे पचन होत नाही. परंतु अन्न पचनाच्या क्रियेत त्याची मदत होते. फायबरच्या पाणी शोषणाच्या गुणधर्मामुळे अन्नाच्या पचनानंतर उरलेले पदार्थ शरीराबाहेर टाकण्याच्या क्रियेत त्याचा उपयोग होतो. फायबरमुळे मांसपेशीची क्रियाशीलता उत्तेजीत होते व आतऱ्यांना आकुंचन व प्रसरणशक्ती प्राप्त होते आणि शरीरातील अनावश्यक घटकांचे उत्सर्जन योग्य प्रकारे होते.

संशोधनाद्वारे सिद्ध करण्यात आले आहे की, दररोजच्या आहारात तर फायबर महत्त्वपूर्ण आहेच परंतु मधुमेह, हृदयरोग, लडूपणा, बद्धकोष्ठता या आजारांच्या आहारोपचारात फायबरला अतिशय महत्त्व प्राप्त झालेले आहे.

मधुमेहाच्या रुग्णांच्या आहारात फायबरचा समावेश केला (पेकटीन, गम, हेमीसूल्योज इ.) तर त्यामुळे अन्नाचा, पचनाच्या वेळी लहान आतऱ्यांमधून जाण्याचा वेळ वाढतो. त्याचप्रमाणे पचनाकरीता आवश्यक उपलब्ध पाचक रस वापरला जाण्याची क्रिया मंदावते आणि शर्करा शोषणाची क्रियासुद्धा मंदावते. याचाच अर्थ कर्बोदकांचे चयापचय कमी इन्शुलिनच्या वापराने योग्य प्रकारे होऊन जेवणापूर्वीच्या साखरेच्या प्रमाणात बराच परिणाम होतो.

हृदयरुग्णांच्या आहारात फायबरचे प्रमाण वाढविल्याने त्यांच्या रक्तातील कोलेस्टरॉलचे प्रमाण कमी होण्यास मदत होते. पेकटीन (सफरचंद व ऐरु यात असते.) रक्तातील कोलेस्टरॉलची मात्रा कमी करण्यास मदत करते आणि स्टिराईड्सच्या उत्सर्जनास मदत करते. गवारीच्या शेंगांमधील फायबरमुळे अन्न पचनाचा कालावधी वाढतो व साखरेप्रमाणेच कोलेस्टरॉलचेसुद्धा शोषण कमी व हळूहळू होते.

लडू व्यक्तींना वजन घटविण्यासाठी कमी खाण्याचा सल्ला दिला तर त्यांना अतिशय जड जाईल. पण त्यांच्या आहारात फायबरयुक्त कमी उष्मांक देणारे पदार्थ भरपूर घ्यायला सांगितले तर त्यांना आहार कमी करण्याबाबत खंत वाटणार नाही व उष्मांकसुद्धा कमी मिळतील आणि भरपूर खाल्ल्याने समाधानही मिळेल. आहारात फायबर अधिक प्रमाणात असल्यामुळे अन्न पचनासाठी जास्त वेळ लागल्यामुळे बराच वेळपर्यंत पोट भरल्यासारखे वाटते व भूक लागल्याचे लांबणीवर पडते. नियमितपणे कमी उष्मांकाच्या फायबरयुक्त आहारामुळे शरीरातील चरबी ज्वलनास मदत होईल व लडूपणा कमी होईल. नवीन युगात आपण मैद्यापासून तयार झालेल्या वस्तू जसे ब्रेड, नूडल्स, मॅक्रोनी यांचा वापर जास्त करतो. तसेच दिसायला सुंदर दिसतो म्हणून पॉलिश केलेला तांदूळ वापरतो, रिफाईड खाद्यपदार्थ वापरतो आणि या सान्यांसाठी जास्तीचे पैसेसुद्धा मोजतो. पण त्यामुळे वारंवार पोट साफ न होण्याची तक्रार सुरु होते. कारण दिसायला चांगल्या असलेल्या या रिफाईड खाद्यपदार्थात फायबरचे प्रमाण कमी असते. परिणामी



बद्धकोष्ठतेचा विकार सुरु होतो. आता यावर उपाय म्हणून बाजारात विकत मिळणारा इसबगोल किंवा त्यासारखेच कृत्रिम फायबर घेऊन खातो. म्हणजे आधी रिफाईड वस्तू खरेदीसाठी जास्तीचे पैसे खर्च होतात आणि नंतर कृत्रिम फायबर विकत घेण्यासाठी पैसे खर्च होतात. म्हणजेच दुहेरी आर्थिक नुकसान होते आणि बद्धकोष्ठतेवर उपचार अगदी सोपा आहे. तो म्हणजे आहारात भाज्या, पालेभाज्या, न चाळलेली कणिक, मोड आलेले कडधान्य, सालीसकट भाज्या इ. समावेश करावा. आहारात चटण्या व कोशिंबिरी भरपूर प्रमाणात घ्याव्या. त्यामुळे अन्न पचनास मदत होईल व पोट साफ होऊन बद्धकोष्ठतेपासून मुक्ती मिळेल.

असा हा फायबर जो अन्नातील महत्त्वपूर्ण घटक आहे तो काही ठिकाणी मात्र अगदीच टाळावा लागतो. पचनसंस्थेच्या कर्करोगातून जढरव्रणात आतऱ्यांच्या कर्करोगात आहार देताना फायबर नसलेले पदार्थ घ्यावे लागतात. तसेच लहान मुलांना चवथ्या महिन्यानंतर मातेच्या दुधासोबत जे द्रव पदार्थ देतात ते विना फायबरचे (फायबरहीत) उदा. सूप, भाज्यांचे सार गाळलेले असावे. कारण फायबरमुळे विपरित परिणाम होऊ शकतात.

अशा प्रकारे काही अपवाद वगळता अन्नातील फायबर हा घटक अतिशय महत्त्वपूर्ण आणि सहज मिळणारा आहे. म्हणून लक्षात ठेवा-

'फेकू नका पाला कांदा-कोबी-मुळ्याचा,
फायबरसाठी आहारात वापर करा तयाचा'

घाबरू नका पण... जागरूक राहा

वैभव मोहन पाटील

कक्ष अधिकारी,

अभियान संचालक कक्ष

राष्ट्रीय आरोग्य अभियान, मुंबई

जगभरात साथ आली, करोनाची सुरुवात झाली,
चीनमध्ये पसरलेल्या, विषाणूची जात आली ..

जग झाले चिंताग्रस्त, लाखो लोकांना लागण झाली,
करोनाला दूर ठेवण्या, कसरत सर्वांची सुरु झाली ..

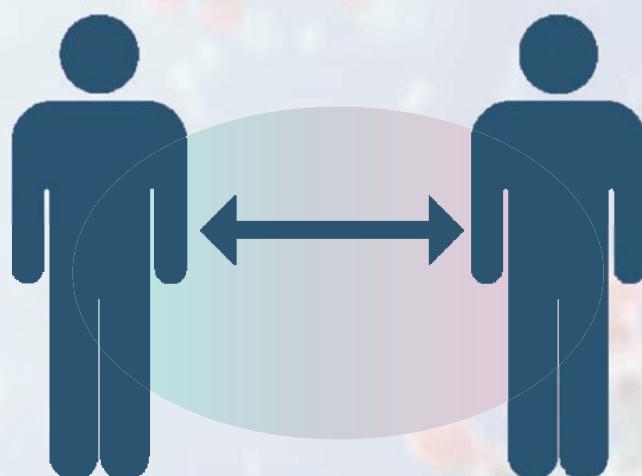
एका नंतर एक अन्, त्यांच्यामुळे अनेक,
संसर्गाने बाधित झाले, आपल्यातलेच कित्येक ..

चीन, इटली, इराक, अमेरिका अन्, भारतामध्येही मृत्यू घुसला,
करोनापासून बचाव करण्या, जो तो उपाय शोधू लागला ..

कुणी म्हणते मास्क लावा, कुणी म्हणते सॅनिटायझर घ्या,
जिकडे तिकडे फक्त अन् फक्त, गो करोना गो
करोना ..

माणसाने पसरवलेला विषाणू, माणसालाच डसू
लागलाय,
देशानंतर देश अन, माणसांमध्येही घुसू लागलाय
..

शहरे पडली ओस अन्, व्यवसाय झाले हवालदिल,
काय करावे सुचत नाही, व्यवहार झालेत सर्वच सील..



करोनाला भिऊ नका, मुकाबला करा जोमाने,
काळजी घ्या स्वतःची अन्, प्रवास करा दमाने ..

हात धुवा स्वच्छ, हस्तांदोलनही नको,
नमस्काराने भेटा फक्त, उगा संसर्ग नको ..



सर्दी, खोकला, ताप येता, उपचारांची कास
धरा,
आवश्यक असेल तरच प्रवास, अन गर्दीची
ठिकाणे टाळा..

खोकला येता रुमाल धरा, मास्कवा आग्रह नको,
प्रसार रोखा आजाराचा, उगी अफवा नको ..

अफवा पसरवणे गुन्हा आहे, ठरू नका लक्ष,
सरकारी सूचनांचे पालन करा, राहा सदैव दक्ष..

कार्यक्रम – सोहळे टाळा आता, काळजी घ्या स्वताची,
दूर राहा इतरांपासून, लक्षणे दिसता करोनाची ..

करोनाची भीती आता, समाजातून घालवलीच पाहिजे,
घाबरू नका पण जागरूक रहा, मनी हेच रुजवले पाहिजे ..

उठा सारे सज्ज होऊ, मुकाबला करण्या करोनाचा,
बाधा झाली लपवू नका, आधार घ्या आरोग्य सेवांचा ..

स्वमग्नता जनजागृती दिनानिमित

२ एप्रिल हा जागतिक ऑटिझम जनजागृती दिवस म्हणून मानला जातो. ऑटिझमला मराठीत स्वमग्नता, आत्मकेंद्रितता, एककल्पी, स्वकेंद्री अशा विविध नावाने ओळखतात. साधारणपणे ही मानसिक विकृती तीव्र व गंभीर स्वरूपाची समजली जाते. बालकाच्या जन्मानंतर वयाच्या पाचव्या ते सहाव्या वर्षांपर्यंत केव्हाही ही विकृती होऊ शकते. मुलींपेक्षा मुलांमध्ये याचे प्रमाण अधिक असते. स्वमग्न सहा बालकांमध्ये पाच मुले तर एक मुलगी असे प्रमाण आढळते. साधारणत: १० हजार बालकांच्या संख्येत २ बालकांमध्ये या विकृतीचे प्रमाण दिसून येते. तसे या मानसिक विकृतीचे प्रमाण फारच अल्प प्रमाणात आहे. स्वमग्नता या मानसिक आजाराचा उल्लेख सर्वप्रथम कॅनट या संशोधकाने १९४३ मध्ये केला.

रित्वो आणि ऑर्निट्झ यांनी या वर्तन प्रकाराची लक्षणे पुढीलप्रमाणे सांगितली आहेत :

- १) ह्या व्यक्ती एकाकी असतात. त्या इतर व्यक्तींची दखल घेत नाहीत.
- २) सभोवतालच्या परिस्थितीची जाणीव यांना नसते. त्यामुळे सभोवतालच्या वातावरणाशी त्यांना संबंध जोडता येत नाही.
- ३) त्या स्वतःच्याच भावविश्वात मग्र असतात.
- ४) आपल्या भवतालच्या वातावरणात बदल झाल्यास ते सहन करू शकत नाहीत.
- ५) भावनिक शिथिलता त्यांच्या वर्तनात दिसून येते.
- ६) संवेदनहिनतेबोरोबरच बौद्धिक मागासलेपणा आढळून येतो.
- ७) स्नायू व मानसिक दौर्बल्यामुळे व्यक्तिगत व सामाजिक प्रतिक्रिया नीट देता येत नाहीत.
- ८) संवेदन आणि कारक हालचालींमध्ये असंबद्धता असते.
- ९) सहानुभूतीशून्यता त्यांच्या वर्तनात दिसते.
- १०) भाषिक संवाद ते साधू शकत नाहीत.
- ११) शारीरिक त्रागा (आक्रास्ताळेपणा) करतात. उदा. डोके आपटणे, चावणे, गरगर फिरणे, प्रचंड आरडा ओरडा करतात.



अशा प्रकारची काही लक्षणे त्यांच्यात आढळून येतात.

स्वमग्नतीची कारणे-

- १) स्वमग्नता विकृतीस अनुवंश हा घटक कारणीभूत असतो असे काही मानसशास्त्रज्ञांचे मत आहे.
- २) सदोष पालक-बालक संबंधामुळे बालकांमध्ये भावनिक विकास नीट होत नाही. त्यामुळे भावनिक शून्यता दिसून येते.
- ३) असुरक्षिततेची भावना, नैराश्य, वैफल्य, शिक्षेची भीती यामुळे इतरांच्या संपर्कात येत नाहीत.
- ४) सामाजिक घटक व समाजापासून दूर राहतात.
- ५) अतिचिंता, अतृप्त इच्छा, अपयश यामुळे आलेला ताणतणाव कमी करण्यासाठी अशी मुले स्वतःला काल्पनिक विश्वास रम्वून घेतात.
- ६) आत्मविश्वासाचा अभाव, कमतरतेची भावना अशा कारणामुळे ही मुले एककल्पी बनतात.

स्वमग्नता विकृतीच्या कारणांचा परिणाम पुढीलप्रमाणे दिसून येतो-

- १) आत्मविश्वासाचा अभाव आढळतो.

- २) वास्तवपासून सतत दूर असल्यामुळे समाजाला त्यांचा कोणताच फायदा होत नाही.
- ३) चिंताग्रस्त व न्यूनगंडाने ग्रासलेली असतात.
- ४) सर्वसामान्य विकास घडत नसल्यास व्यक्तिमत्व विकसित होत नाही.
- ५) गंभीर स्वरूपाची मानसिक विकृती निर्माण होऊन वर्णनात्मक समस्या निर्माण होतात.
- ६) अशा व्यक्ती स्वतःच्या व इतरांच्या समस्या सोडवू शकत नाहीत.
- ७) अती अलिसवादातून व्यक्तीच्या जीवनावर

अत्यंत वाईट परिणाम होतात.

स्वमग्नतेवर उपाय

- १) एकमेव उपाय म्हणजे लवकरात लवकर मानसतज्ज्ञांचा सल्ला घेणे.
- २) वर्तनोपचार पद्धतीने व साधक अभिसंधानाद्वारे काही कार्यक्रम आखून/ठरवून उपचार केले जातात.
- ३) सामाजिक सहवासाला प्रोत्साहन देणे.
- ४) भाषिक विकास साधण्याचा प्रयत्नपूर्वक प्रयत्न करणे.



सार्वजनिक आरोग्य विभाग,
महाराष्ट्र शासन



NATIONAL HEALTH MISSION, MAHARASHTRA
राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र

जागतिक ऑटिझम जनजागृती दिन



०२
एप्रिल

ऑटिझम (स्वमग्नता) हा कोणता आजार नसून मेंदूच्या विकासासंबंधी एक समस्या आहे.

लक्षण :-

- सतत स्वतःच मग्न असणे
- फिरत्या वस्तूकडे एकटक पाहत राहणे
- नजरेला नजर न देणे
- समोरच्याने बोललेले पुन्हा बोलणे
- डोळ्यांची हाताची विचित्र हालचाल करणे
- एकट्यानेच तोच-तोच खेळ खेळत राहणे

सुयोग्य व काळजीपूर्वक तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने व उपचारामुळे सकारात्मक बदल घडू शकतो

७ एप्रिल : जागतिक आरोग्य दिन

निमित्ताने

जगभरात ७ एप्रिल हा दिवस आरोग्य दिन म्हणून साजारा केला जातो. जागतिक स्तरावर आरोग्य समस्या सर्वांनी एकत्र येऊन सोडविण्यासाठी या दिनाचे विशेष महत्त्व आहे.

विभिन्न वंशाच्या समस्या वेगळ्या वाटत असल्या तरी सारे मानव एक या न्यायाने आरोग्य समस्या आणि त्यावर उपाय हे सर्वसाधारणपणे समान आहेत. यासाठी जागतिक आरोग्य दिनाचे महत्त्व आहे. बर्ड फ्लू, स्वाईन फ्लूशी धीराने आपण सामना केला आणि आता कोविड-१९ (कोरोना) विषाणूच्या प्रादुर्भावामुळे मोठी जागतिक समस्या संसर्गजन्य आजारामुळे निर्माण झाली आहे आणि या समस्येचा अटकाव रोखण्यासाठी जग आणि देशपातळी व प्रत्येक ठिकाणी सर्वोतोपरी प्रयत्न केले जात आहेत.

आज आपण सर्व लॉकडाऊनच्या बंधनात आहेत व अनेक संकटांचा सामना करीत आहेत. या रोगाचा प्रसार हा अनेकांचा प्राण घेणारा ठरला आहे. बदलत्या काळानुसार, आरोग्य समस्या आणि नवीन रोगाचा फैलाव होताना दिसत आहे. कोरोनासारखे विषाणू आरोग्याची समस्या अधिक गंभीर निर्माण करीत आहेत हे आपण सर्वजण पाहत आहेत.

सध्या जगातील बरेच देश कोरोना विषाणूच्या विळख्यात अडकले असून या गंभीर समस्येचा धैर्याने सामना करीत

विश्व स्वास्थ्य दिवस

पर आप सभी को हार्दिक शुभकामनाएं



आहेत. या आजारावर कोणतीही लस अद्याप निर्माण झाली नाही व हा संसर्गजन्य असल्यामुळे सर्वांसमोरच या आजाराला प्रतिबंध करण्याचे मोठे आव्हान आहे.

यापूर्वीही बर्ड फ्लू, स्वाईन फ्लू या सारख्या आजारांनी जगभरात समस्या निर्माण केल्या होत्या व त्याला रोखण्यासाठी

World Health Day 2020

Support nurses and midwives

Nurses and midwives
help us live in a happier,
healthier world.

Take a minute to say

THANK YOU

देशांवर मोठ्या प्रमाणावर बंधने आलेली आहेत. जेव्हा जेव्हा असे आजार संपूर्ण जगभरात पसरतात तेव्हा जागतिक आरोग्य संघटना, केंद्र शासन, राज्य शासन महत्वाची भूमिका निभावतात व त्यात असणारा जनतेचा सहभाग व जबाबदारी हाच अशा समस्यांमधून बाहेर येण्यासाठी महत्वाचा ठरतो.

या वर्षी 'परिचारिका आणि आरोग्य कार्यकर्त्यांच्या भूमिकेचे महत्व जाणूया, त्यांना पाठबळ देऊया' (Support nurses and midwives) असे घोषवाक्य जागतिक आरोग्य संघटनेने घोषित केले आहे. सध्या जगासमोर कोरोनाचे मोठे संकट उभे आहे. कोरोनाग्रस्तांच्या सेवेसाठी डॉक्टर्स, परिचारिका व आरोग्य सेविका, वैद्यकीय कर्मचारी आपला जीव धोक्यात

घालून रुग्णांची सेवा करीत आहेत. आजच्या जागतिक दिनी आपण आपले आरोग्य ही आपली जबाबदारी आहे, हे ओळखून शासन व परिचारिका आणि आरोग्य सेविका यांना आधार देऊन त्यांच्या कार्याप्रती कृतज्ञता व्यक्त करूया.

आपण शासन आणि जनता यांच्या सहभागातून आलेल्या कारोना या संकटाचा सामना करून निरोगी राहण्यासाठी प्रयत्न करूया.

परिचारिका, आरोग्य सेविका, आरोग्य कार्यकर्त्यांच्या भूमिकेचे महत्व जाणूया. त्यांना पाठबळ देऊया, यांच्याविषयी कृतज्ञता व्यक्त करूया, त्यांचे आभार मानूया, त्यांना आधार देऊया.



**जागतिक
आरोग्य** दिन

परिचारिका आणि आरोग्य कार्यकर्त्यांच्या
भूमिकेचे महत्व जाणूया, त्यांना पाठबळ देऊया!

कोविड-१९ साठी कार्यरत असणाऱ्या
सर्व योद्ध्यांचे
आभार



श्री. उद्धव ठाकरे
मा. मुख्यमंत्री



श्री. अजित पवार
मा. उपमुख्यमंत्री



श्री. वाळासाहेब थोरात
मा. महसूल मंत्री



श्री. राजेश टोपे
मा. संत्री, सार्वजनिक आरोग्य व
कुटुंब कल्याण



श्री. रानेंद्र पाटील-यड्युवकर
मा. राज्यमंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व
कुटुंब कल्याण

[f /MahaArogyaECBureau](#) [@MahaHealthIEC](#) [/mahahealthiec](#) [/MahaHealthIEC](#) [@MahaHealthIEC](#) **राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.**

५४ | **आरोग्य पत्रिका** | एप्रिल, मे, जून २०२०

सुदृढ बालक, देशाचे भविष्य

'**आ**' जचे बालक, उद्याचे पालक' या उक्तीप्रमाणे जर आपला उद्याचा भारत देश हा सुदृढ आणि सशक्त असेल. म्हणून प्रत्येक बालक सुदृढ जन्माला येणेसाठी त्याची सुरवात ही मुलीच्या लग्नाच्या वयापासूनच व्हायला हवी. अर्थात १८ वर्षांनंतरच मुलींचा विवाह होणे अपेक्षित आहे.

विवाहानंतर लगेच गरोदरपण न ठेवता थोडे दिवस पाळणा लांबवणे, मुलींची मानसिक व शारीरिक परिपक्वता झाल्यानंतरच तिचे गरोदरपणे येणे आवश्यक आहे. त्यावेळी त्या मातेला मूळभूत आरोग्य सेवा मिळणे जरुरीचे राहते. जसे की, दोन वेळा धनुर्वात प्रतिबंधक लस, नियमित लोहवर्धक गोळ्यांचे सेवन-सक्स आहार उदा. फळे, हिरव्या पालेभाज्या, मोड आलेली कडधान्य, काळी खजूर, नाचणी इ. मातेचे आरोग्य उत्तम असेल तर जन्माला येणारे बालक हे सुदृढ आणि निरोगी असेल.

वरील बाबींसोबतच गरोदर मातेची आशा, अंगणवाडी सेविका, ए.एन.एम. यांच्यामार्फत वैद्यकीय अधिकायांकरवी नियमित तपासणी करावी. सोबतच सोनोग्राफीही करून घ्यावी. ज्यामुळे बाळामध्ये काही व्यंग किंवा इतर गुंतागुंत आहे किंवा

प्रधानमंत्री मातृवंदना योजना (PMMVY)



नाही याचे आपणास ज्ञान होईल.

आहाराच्या बाबतीत विचार करता एखाद्या मातेला घरची आर्थिक स्थिती बेताची असल्यास अंगणवाडीतून विशेष आहार उपलब्ध होऊ शकतो. तसेच नुकत्याच सुरु झालेल्या PMMVY (प्रधानमंत्री मातृवंदना योजना) अंतर्गत पहिल्या खेपेच्या मातेला आपण आर्थिक लाभ देऊ शकतो. ज्यामुळे मातेला सक्स आहार व आवश्यक वैद्यकीय सेवा उपलब्ध करून घेता येतील.

यानंतर मातेला शासकीय संस्थेतच प्रसुतीसाठी प्रवृत्त करण्यात यावे. ज्यामुळे संपूर्ण प्रशिक्षित व्यक्तीकडूनच प्रसूती होईल व वापरण्यात येणारी सर्व साधने/शस्त्र ही योग्य पद्धतीनेच निर्जतुकीकरण केलेली वापरली जातील. त्यामुळे मातेला व बालकाला जंतूसंसर्ग होणार नाही.

मातेच्या प्रसुतीनंतर बाळाला एक तासाचे आत स्तनपान करणे आवश्यक आहे. कारण मातेचे पहिले दूध हे बालकाला संपूर्ण आयुष्यभरासाठी रोग प्रतिकारकशक्ती देत असते. अर्थात हे दूध म्हणजेच बाळाची कवचकुंडले असतात. म्हणून सहा महिन्यांपर्यंत बालकास फक्त आईचेच दूध अंगावर पाजण्यात यावे.

याचसोबत दुसरा महत्त्वाचा भाग म्हणजे बालकास जन्मत: 'O' Polio, 'O' Hep आणि BCG या लसी टोचण्यात याव्यात. यानंतर बाळ ४५ दिवसांचे झाल्यानंतर त्यास नियमित लसीकरण वेळापत्रकानुसार व आपल्या शासकीय संस्थेतूनच आवश्यक लसीच्या मात्रा देण्यात याव्यात. उदा. IPV, OPV, Penta, MR, DPT, TD रोटा व्हायरस इत्यादी लसी वयोगटानुसार दिल्यास बाळाला आपण संबंधित आजारांपासून संरक्षण देत असतो. बालकास अतिसारासारखे आजाराचा जंतूसंसर्ग झाल्यास झिंकची गोळी व ओआरएसची क्षारसंजीवनी देण्यात यावी. ज्यामुळे शरीरातील क्षारांचे प्रमाण कमी होऊन बाळाचे कुपोषण होणार नाही.

सोबतच जसजसे बालकाचे वय वाढेल तसेतसे त्यास पातळ द्रव पदार्थापासून जसे की पेज, सुप इत्यादी देऊन आहारास हळूहळू वयोगटानुसार सुरुवात करावी. सोबतच मातेला व बालकाची वैयक्तिक स्वच्छतेविषयी अत्यंत जागृत राहणे गरजेचे असते. कारण कोणत्याही स्वरूपाचा जंतूसंसर्ग होऊ नये. ज्यामुळे बालकाचे कुपोषण होईल.

वरील सर्व बाबींचा उल्लेख करण्याचा हेतू हाच आहे की वरील आरोग्य सेवेशिवाय बालके सुदृढ होऊच शकत नाहीत. त्यामुळे सुदृढ आणि सशक्त भारत बनवण्यामध्ये आपल्या आरोग्य सेवेचा सिंहाचा वाटा आहे.

याचबरोबर वरील सेवांमुळे बालकांची शारीरिक, मानसिक व बौद्धीक वाढ उत्तम प्रकारे होते. त्यामुळे आजची बालके, आपल्या देशाचे भविष्य घडविण्यासाठी निरनिराळ्या क्षेत्रात गरुडभरारी घेऊन जगात देशाचे नाव उंचावतील म्हणूनच सुदृढ बालक हेच देशाचे भविष्य आहे. उत्तम आरोग्य हीच खरी संपत्ती आहे.

बालकांची शारीरिक व बौद्धीक वाढ ही वयोगटानुसार त्या त्या वयोगटात योग्य रितीने शारीरिक हालचाली, जसे बौद्धीक चंचलता/वृद्धी होते की नाही याकडे ही लक्ष देणे गरजेचे असते. जसे की बाळाच्या वाढीचे व विकासाचे टप्पे निर्धारित केलेले असतात. त्याप्रमाणे वाढ होणे अपेक्षित असतात.

मुलांना आपण जसे मार्गदर्शक असू तशीच ती तयार होतात. म्हणून त्यांच्यासमोर नेहमी थोर महापुरुषांचे आदर्श ठेवावेत व त्यांचे चारित्र्य त्यांच्या वाचनात आणावेत. ज्यामुळे त्यांची मानसिकता बदलेल आणि देशाप्रती आपुलकी, प्रेम, बंधुभाव वाढीस लागेल. तेव्हाच खन्या अर्थाने आपल्या देशाचे भविष्य उज्ज्वल आणि प्रकाशमय/तेजोमय असेल. म्हणून बालके ही फक्त शरीरानेच नव्हे तर मनाने व बुद्धीनेही तेजस्वी/सुदृढ असणे गरजेचे असते. म्हणूनच तर आहे... सारे जहाँ से अच्छा, हिंदोस्ता हमारा ये... जय हिंद.



मीच माझा रक्खक!

माझे आरोग्य, माझी जबाबदारी



घरी असताना मी काय खबरदारी व सुरक्षित उपाय करायला हवेत?

1. योग्य पद्धतीचा वापर करून आपल्या चेहऱ्यावरील मास्क आणि ग्लोव्ज काळजीपूर्वक काढून टाका, सतत मास्कच्या पुढील बाजूस स्पर्श करणे टाळा, मास्कची लेस मागील बाजूस बांधा व मास्क आपल्या गळ्याभोवती लटकत राहू देऊ नका.
2. वापरलेला मास्क आणि रबरी हातमोजे त्वरित बंद कचरापेटीत फेकून त्याची विल्हेवाट लावा.
3. आपण आपल्या सोबत आपली बँग / नोंदणीपुस्तक बाळगत असाल तर त्वरित ते जंतुनाशक द्रावणाने स्वच्छ पुसून घ्या.
4. कोणत्याही पृष्ठभागास किंवा इतरत्र स्पर्श करण्यापूर्वी आपले हात साबण व पाणी वापरून ४० सेंदंदांसाठी किंवा ७०% अल्कोहोल आधारित सॅनिटायझरने स्वच्छ धुवा.
5. आपल्यामध्ये सर्दी, कोरडा खोकला, ताप यांसारखी लक्षणे दिसून आल्यास त्वरित जवळील शासकीय आरोग्य केंद्रास किंवा जिल्हा सर्वेक्षण अधिकारी यांच्याशी संपर्क साधावा.



श्री. उद्धव ठाकरे
मा. मुख्यमंत्री



श्री. अजित पवार
मा. उपमुख्यमंत्री



श्री. बालासाहेब थोरात
मा. महासूल मंत्री



श्री. राजेश टोपे
मा. मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण



श्री. राजेंद्र पाटील-याडवकर
मा. राज्यमंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.

जागतिक रक्तदाता दिन

१४ जून २०२०

सुरक्षित रक्तदान देई जीवनदान

-  रक्तदान केल्याने तुम्ही इतरांना जीवनदान देऊ शकता.
-  रक्तदान करा व जगाला आरोग्यदायी ठिकाण बनवा.
-  नियमित व विशेषतः कोविड १९ च्या संकट काळात रक्तदान करणाऱ्या सर्वांचे व रक्तदान शिबीर आयोजकांचे आभार.



श्री. उद्धव ठाकरे
मा. मुख्यमंत्री



श्री. अजित पवार
मा. उपमुख्यमंत्री



श्री. बालासाहेब थोरात
मा. महसूल मंत्री



श्री. राजेश टोपे
मा. मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व
कुटुंब कल्याण



श्री. राजेंद्र पाटील-याडवाकर
मा. राज्यमंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व
कुटुंब कल्याण



सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन
राज्य रक्त संक्रमण परिषद, मुंबई



 /MahaArogyaIECBureau  @MahaHealthIEC  /mahahealthiec  /MahaHealthIEC | राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



कोविड-१९

सामाजिक अंतर राखण्याचा प्रभाव

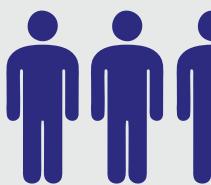
आता



१ व्यक्ती



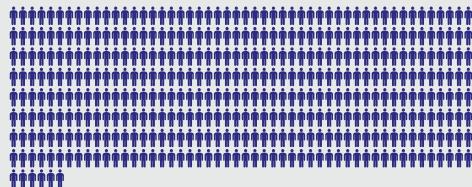
५ दिवस



२.५ लोकांना लागण



३० दिवस



४०६ लोकांना लागण

५०% कमी बाधा



१ व्यक्ती



५ दिवस



१.२५ लोकांना लागण



३० दिवस



१५ लोकांना लागण

७५% कमी बाधा



१ व्यक्ती



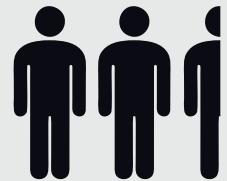
५ दिवस



.६२५ लोकांना लागण



३० दिवस



२.५ लोकांना लागण

/MahaArogyaIECBureau @MahaHealthIEC /mahahealthiec /MahaHealthIEC @MahaHealthIEC राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.



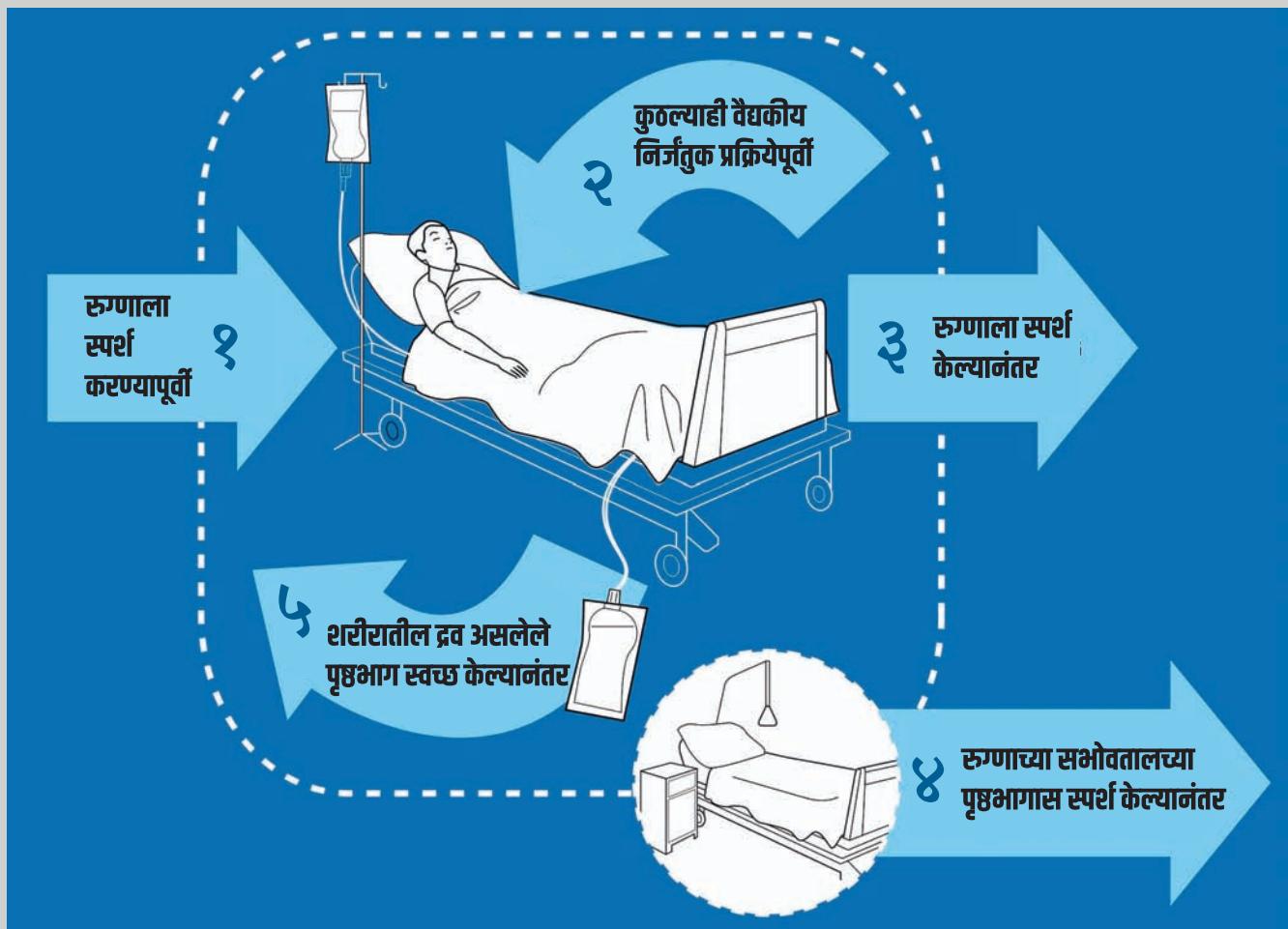
आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार



करोना विषाणू आजार कोविड-१९

आपले हात केळ्हा स्वच्छ धुवावेत?

प्रत्येक वेळी आपले हात साबण व पाणी वापरून
किंवा अल्कोहोल आधारित सॅनिटायझरने स्वच्छ धुवा



सुरक्षित
रहा!

करोना विषाणूपासून आपला
बचाव करा!



+91-11-23978046

राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र.

राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र.

020-26127394

टोल फ्री हेल्पलाईन क्र.

104



सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन

f /MahaArogyaECBureau t @MahaHealthIEC i /mahahealthiec YouTube /MahaHealthIEC d @MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.



करोना क्षायरसचा

प्रतिबंध आणि उपाय यासाठी गावपातळीवर कार्यकर्ते (अंगणवाडीसेविका/आशा) यांची भुमिका

आपल्याला माहितआहे की, COVID -19 नावाचा एक नवीन श्वसनाचा रोग जगभरात पसरत आहे. भारतातही बरूयाच राज्यात अनेकरुणांची नोंद झाली असून, रोगाचा प्रसार रोखण्यासाठी आपले सरकार प्रयत्न करीत आहे. आपण गावातील एक महत्त्वपूर्णघटक या नात्याने, यासाठी प्रमुख भुमिका निभावूशक्ता आणि COVID -19 चा प्रसार रोखूशक्ता.

आपली भुमिका मुख्यतः दोन प्रकारची आहे—

9. संसर्गाचा प्रादुर्भाव टाळण्यासाठी गावातील लोकांना मुख्य संदेश देणे.
9. संशयित COVID -19 रुग्ण आढळ्यास, लवकरात लवकर 'तपासणी' व संदर्भसेवेसाठी 'प्रयत्न करणे.

यासाठी COVID-19 विषयी लागणारी महत्वाची माहिती खाली दिलेली आहे.



COVID -19 म्हणजे काय?

COVID-19 हा आजार 'नोवेल कोरोना विषाणू' मुळे होतो. त्याची सामान्यपणे लक्षणे आहेत-

- ताप
- कोरडा खोकला
- घास घेण्यास त्रास
- काही रुग्णांना वेदना, नाक बंद, सर्दी, ठसापडणे, घसा खवखवणे किंवा अतिसार देखील होतो-

जवळपास ८०% रुग्ण गंभीर न होता रोगापासून बरे होतात. परंतु, आजाराची लागण झालेल्या ६५ पैकी एका व्यक्तीला गंभीर आजार होऊ शकतो आणि श्वास घेण्यास अडचण निर्माण होऊशकते. अधिक गंभीर रुग्णांमध्ये गंभीर निमोनिया गाणि इतर गुंतागुंत देखील होऊ शकते. ज्याचा उपचार फक्त जित्ता रुग्णालये किंवा वैद्यकीय महाविद्यालये इथे होणे संभव आहे, आणि काही रुग्णांमध्ये मृत्यु देखील होऊ शकतो.

COVID -19 चा प्रसार कसा होतो?

COVID-19 प्रामुख्याने संक्रमित व्यक्तीच्या खोकल्यामुळे किंवा शिंकण्यामुळे येणाऱ्या थेंबाद्वारे पसरतो.

हे दोन प्रकारे होऊ शकते-

१. प्रत्यक्ष जवळचा संपर्क -

COVID-19 रुग्णांशी (संक्रमित व्यक्तीच्या जवळ ९ मीटरच्या आत) जवळच्या संपर्कात राहून एखाद्या संसर्ग होऊ शकतो. विशेषत: जर खोकलताना किंवा शिंकताना ते नाक व तोंड झाकत नसतील तर.

२. अप्रत्यक्ष संपर्क - एखाद्या पृष्ठभागावर किंवा कपड्यावर ते थेंब बरेचतास राहूशक्तात. म्हणून, अशा कोणत्याही संक्रमित पृष्ठभागाला किंवा कपड्यांना हात लावून त्याच हाताने तोंड, नाक किंवा डोळ्यांना स्पर्श केल्यास हा आजार संक्रमित होऊ शकतो.

संक्रमण झालेल्या पण आजाराची लक्षणे नसलेली व्यक्ती ही ह्या आजाराचा प्रसार करू शकतात.

कोणत्या लोकांना संक्रमण होण्याची जास्त जोखीम आहे?



- गेल्या १३ दिवसात इतर देशांमध्ये प्रवास केलेले व्यक्ती आणि त्यांच्या कुटुंबातील इतर सदस्य.
- इतर राज्यांतून येत असलेले व्यक्ती, जर गेल्या १३ दिवसात त्यांचा संपर्क इतर देशांमध्ये प्रवास केलेल्या लोकांसोबत आला असेल तर.
- COVID-19 झालेल्या रुग्णांच्या कुटुंबातील सदस्य आणि त्यांच्या संपर्कात आलेले लोक.
- ६० वर्षा पेक्षा जास्त वयाचे व्यक्ती आणि उच्चरक्तदाब, हृदयाची समस्या, श्वसन रोग/दमा, कर्करोग किंवा मधुमेह या सारख्या वैद्यकीय समस्या असलेले व्यक्ती.

COVID-19 विषयी गैरसमज आणि वास्तविकता-

COVID-19 हा एक नवीन आजार असल्यामुळे त्याबद्दल अनेक गैरसमज निर्माणझाले आहेत.

गैरसमज	वास्तविकता
COVID-19 चे संक्रमण झालेला प्रत्येक रुग्ण गंभीर स्वरूपात आजारी होतो आणि अखेर मरण पावतो.	६ पैकी १ संक्रमित झालेला रुग्ण गंभीर आजारी होऊ शकतो. ६० वर्षा वरील व्यक्ती किंवा आधीपासून आजारी असलेल्या लोकांना याचा धोका जास्त आहे.
कोरोना विषाणूचा डासाद्वारे संसर्ग होऊ शकतो.	कोरोना विषाणूचा डासांच्या चावण्या द्वारे संसर्ग होऊ शकत नाही.
प्रत्येकाने मास्क घालावा.	फक्त या लोकांनी मास्क वापरावा- <ul style="list-style-type: none"> - ज्यांना ताप, खोकला इत्यादी लक्षण आहेत - आजारी लोकांची काळजी घेणारे आरोग्य सेवा कर्मचारी - आजारी लोकांची काळजी घेणारे व्यक्ती - संशयित व पुष्टी झालेले रुग्ण आणि त्यांचे कुटुंबीय
COVID-19 ची लक्षणे असलेली व्यक्ती हा रोग पसरवू शकते.	COVID-19 चा संसर्ग असणाऱ्या पण कोणतीही लक्षणे नसलेली व्यक्ती सुख्खा हा आजार पसरवू शकते.

COVID-19 च्या प्रतिबंधासाठी समुदायामध्ये द्यायचे मुख्य संदेश-

1. COVID-19 चा प्रतिबंध कसा करावा आणि त्याचा प्रसार कसा रोखावा?



अ) भौतिक अंतर (Social distancing) पाळा

- जत्रा, धार्मिक आणि सार्वजनिक ठिकाणी एकत्र येणे टाळा.
- सार्वजनिक ठिकाणी असल्यास, इतर व्यक्तीं पासुन कमीत कमी १ मीटर अंतर ठेवा. विशेषत: जर त्यांना खोकला, ताप इत्यादी लक्षणे दिसत असतील तर त्यातून थेट थेंबाचा प्रसार टाळावा.
- शक्य तेवढे घरी रहा.
- हस्तांदोलन, हात पकडणे किंवा मिठीमारणे यासारखे शारीरिक संपर्क टाळा.
-



ब) स्वच्छतेच पालन करा

- साबण आणि पाणी वापरून हात वारंवार, कमीत कमी २० सेकंद धुवा, खास करून बाहेरून परत आल्यावर किंवा इतर लोकांना, विशेषत: आजारी लोकांना भेटून आल्यावर
- खोकल्यावर किंवा शिंकल्यावर, आपल्या चेहऱ्याला हात लावल्यावर
- स्वयंपाक करण्यापूर्वी, जेवणा आधी आणि लहान मुलांना भरवण्या आधी
- शौचालय वापरण्या पूर्वी आणि नंतर, तसेच स्वच्छते नंतर





- खोकताना/शिंकताना रुमाल किंवा टॉवेलने आपले तोंड व नाक झाकून घ्या. रुमाल नसल्यास हातदुमडून आपल्या हाताच्या कोपच्याचा वापर करा.
- सार्वजनिक ठिकाणी थुंकूनका.
- थेंबांचा प्रसार रोखण्यासाठी सार्वजनिक ठिकाणी मोठ्याने बोलू नका किंवा ओटडूनका.
- अस्वच्छ हातांनी डोळे, नाक आणि तोंडाला स्पर्श करू नका.
प्रत्येक वस्तु आणि सर्व पुष्टभाग नियमितपणे स्वच्छ केले गेल्याची खात्री करा.

क) स्वतःच्या आरोग्यावर लक्षणे, लक्षणासाठी स्वतःची देखरेख करा जाणि गरजपडल्यास लगेच आशा/ऐएनएम यांच्याशी संपर्क साधा किंवा गावातील आरोग्य केंद्रास भेट द्या.



20 सेकंद

हात धुण्याची पद्धत



- ताप, खोकला आणि श्वास घेण्यास त्रास असे लक्षण असल्यास गावातील आरोग्य कर्मचाऱ्यांना संपर्कसाधा किंवा जवळील प्राथमिक आरोग्यकेंद्रात भेट द्या.
- डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय औषधे घेऊ नका.
- खोकताना किंवा शिंकताना आतिरिक्त काळजी बाळगा. रुमाल/टॉवेलचा वापर करा. रुमाल नसल्यास हात दुमडून आपल्याहाताच्या कोपच्याचा वापर करा.
- आपली काळजी घेत असलेल्या कुटुंबातील इतर सदस्यांपासून कमीत कमी 9 मीटर अंतर ठेवा.

लवकर निदान आणि संदर्भ सेवेबाबतची आपली (ASHA/ AWW) भूमिका



• गावातील एक महत्वाचा घटक म्हणून, गेल्या १४ दिवसात इतर देशात किंवा इतर राज्यांत प्रवास केलेल्या सर्व व्यक्तींची एक यादी तयार करून त्यांना खाली दिलेली माहिती घावी.

- त्यांनी दोन आठवडे आपल्या कुटुंबातील इतर सदस्यांपासून शक्य तेवढे अंतर ठेवावे आणि COVID-19 च्या लक्षणासाठी स्वतःची देख रेख करावी.
- आपण त्यांची नवे प्राथमिक आरोग्य केंद्रातील वैद्यकीय अधिकाऱ्यास कलवावी.
- तुम्ही राज्यस्तरावरील किंवा आरोग्य विभागाच्या हेल्पलाईन क्रमांक ९०७५ किंवा ०९९-२३६७०४६ किंवा ०२०-२६९२७२६४ वर कधीही संपर्क साधू शकता. हि सेवा दररोज १३ तास सुरु असेल.





● COVID-19 चे संशयित रुग्ण जेव्हा आरोग्य केंद्रात येतील तेव्हा त्यांना स्वतंत्र आणि वेगळ्या कक्षात ठेवणे अत्यंत गरजेचे आहे. तसेच त्यांच्या संपर्कात आलेल्या कुटुंबातील सदस्य आणि इतर लोकांना त्यांच्या घरी वेगळे ठेवणे आवश्यक आहे. पुढील १३ दिवस हे संसर्ग होण्यासाठी महत्वाचे असून त्या कालावधीसाठी इतर व्यक्तींना संशयित रुग्णापासून संक्रमण होऊ न देणे, हा या मार्गील उद्देश आहे.



- ज्या रुग्णांची तपासणी ची खात्री झालेली आहे आणि ज्यांचे तपासणी चे रिपोर्ट अजून आलेले नाहीत त्यांना स्वतंत्र कक्षात ठेवावे.
- घरात वेगळे ठेवणे म्हणजे म्हणजे जिथे घरातील इतर सदस्यांशी थेटसंपर्क येणार नाही अशा एका स्वतंत्र खोलीत किंवा जागेत वेगळे ठेवावे. त्यांची भांडी, कपडे, आघोळ किंवा शौचाची व्यवस्था आणि इतर साहित्य वेगळे ठेवावे,आणि नियमित वेगळे च स्वच्छ करावे.

आपली जबाबदारी पारपडतांना स्वतः चीकाळजी कशी घ्यावी?

- समुदायात इतरव्यक्तींशी संपर्क करताना सर्व प्रतिबंधात्मक काळजीघ्या , जसे भौतिक अंतर ठेवणे, हात नियमित पण धुणे, इत्यादी.
- संंशयित रुग्णाला सोबत करतांना नेहमी आपले तोंड आणि नाक मास्क किंवा रुमालाने झाकून ठेवा-
- समुदायात सभा घेत असतांना ५ पेक्षा जास्तव्यक्तींचे एकत्रयेणे टाळा. लोकांना कमीत कमी १ मीटर अंतर ठेवून बसायला लावा.
- लक्षणासाठी स्वतःची देखवेदेख करा आणि लक्षणे आढळल्यास वैद्यकीय अधिकाऱ्यास भेट द्या
- गर्भवती व सनदामाता, नवजात शिशु लहान मुळे, आणि आजारी व्यक्ती संबंधित आपले काम सुरू ठेवण्याचा प्रयत्न करा. लाभार्थ्यांना स्तनपान आणि पोषण विषयक समुपदेशन करत राहा. टीबी आणि असंसर्गजन्य रुग्णांना भेटदेतांना प्रतिबंधात्मक काळजीघ्या.
- लक्षात ठेवा, वुद्र लोकांना जास्तधोका आहे, म्हणून वृद्धांच्या घरीभेट देतांना विशेषकाळजी घ्या.
- नेहमीप्रमाणेच दुर्लक्षित घटकांकडे विशेष लक्षदेणे सुरु ठेवा.
- आरोग्यसेवा गटाचा, क महत्वाचे सदस्य म्हणून आपण एनएम / वैद्यकीय अधिकारी यांना COVID-19 चा धोका असलेल्या व्यक्तींची माहिती देण्यास मदत करा.
- तसेच लोकांच्या विश्वासातील आरोग्य कर्मचारी म्हणून, लक्षणे असलेल्या आणि जास्त जोखीम असलेल्या व्यक्तीकडे काळजीपूर्वक लक्ष देणे आवश्यक आहे, हे लोकांनां खात्री ने पटवून्या. प्रतिबंधात्मक उपाय केल्यानेच सर्वांना धोका कमी होईल, हे पटवून सांगा.



Ministry of Health & Family Welfare
Government of India



मीच माझा रक्कं!

माझे आरोग्य, माझी जबाबदारी



कुटुंबियांशी संवाद कसा साधावा?



१

आपल्या कुटुंबियांशी आदराने, सध्यतेने व सहानुभूतीने बोलावे. आपण करत असलेल्या कामाचा उद्देश समजेल अशा पद्धतीने त्यांना समजून सांगावा. वादविवाद टाळावा.

२

संशयित व निदान केलेले रुग्ण आणि त्यांच्या कुटुंबातील सदस्य ताणतणाव किंवा भीती बाळगू शक्तात याची आपण जाणीव ठेवायला हवी. आपण करू शकणारी सर्वत महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे त्यासंबंधित प्रश्न काळजीपूर्वक ऐकणे.

३

संशयितांची ओळख पटावी म्हणून व्यक्तीकडून अचूक माहिती गोळा करणे. उदा. त्यांचे नाव, जन्मतारीख, प्रवासाची माहिती, लक्षणे, रेकॉर्ड आणि संपर्काची माहिती. माहिती स्पष्टपणे लिहिणे.

४

तुमच्याकडे प्रत्येक प्रश्नाचे उत्तर असेलच असे नाही; कोविड-१९ बदल अद्याप संपूर्ण माहिती नाही आणि हे शक्यतो मान्य करायला हवे.

५

जर माहिती उपलब्ध असल्यास, माहिती पत्रके किंवा हॅंडआउट कुटुंबातील सदस्यांसह शेअर करा. माहिती पत्रके इत्यादींचा वापर करून कुटुंबियांच्या प्रश्नांचे त्यांना समजेल अशा सोप्या पद्धतीने निराकरण करा आणि त्यांना योग्य ती माहिती इतरांसह शेअर करण्यास प्रोत्साहित करा.



श्री. उद्धव ठाकरे
मा. मुख्यमंत्री



श्री. अजित पवार
मा. उपमुख्यमंत्री



श्री. बालासाहेब थोरात
मा. महासूल मंत्री



श्री. राजेश टोपे
मा. मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व
कुटुंब कल्याण



श्री. राजेंद्र पाटील-याडवकर
मा. राज्यमंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व
कुटुंब कल्याण



/MahaArogyaIECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.

'आरोग्य पत्रिका' मासिकाचे मालकीहक्क व इतर माहितीपत्रक पत्रक क्रमांक ४, नियम ८ अन्वये

मासिकाचे नाव	: महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका
प्रसिद्धी स्थळ	: राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग
प्रसिद्धीचा काळ	: दरमहा २१ ते २७
मुद्रकाचे नाव	: कल्याणी कॉर्पोरेशन, पुणे
राष्ट्रीयत्व	: भारतीय
पत्ता	: १४६४, मंगेश-श्री, सदाशिव पेठ, पुणे-३०
प्रकाशकाचे नाव	: डॉ. कैलास बाविस्कर
राष्ट्रीयत्व	: भारतीय
पत्ता	: 'परिवर्तन', आरोग्यभवन परिसर, विश्रांतवाडी पोलीस स्टेशन समोर, येरवडा, पुणे ४११००६.
संपादकाचे नाव	: डॉ. कैलास बाविस्कर

राष्ट्रीयत्व	: भारतीय
पत्ता	: 'परिवर्तन', आरोग्यभवन परिसर, विश्रांतवाडी पोलीस स्टेशन समोर, येरवडा, पुणे ४११००६.
मुद्रणस्थळ	: शासकीय फोटोझिंग्को मुद्रणालय, पुणे १
मालकी हक्कातील भाग	: सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र राज्य.
दिनांक	: मी डॉ. कैलास बाविस्कर या पत्राद्वारे जाहीर करतो की, वरील तपशील माझ्या माहितीप्रमाणे पूर्ण खरा आहे.

- डॉ. कैलास बाविस्कर
मुख्य संपादक / प्रकाशक

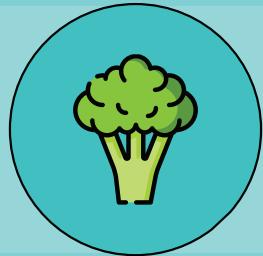
कोविड-19 च्या प्रादुर्भावाच्या काळात ताणतणावाचा सामना करणे



प्रादुर्भावाच्या काळात दुखी, तणावग्रस्त, गोंधळलेले, घाबरणे किंवा चिडचिड झाल्यासारखे वाटणे स्वाभाविक आहे.

अशा वेळी आपल्या कुटुंबियांशी किंवा मित्रांशी बोलल्याने ताणतणाव दूर होण्यास मदत मिळते.

घरीच रहा आणि आरोग्यदायी जीवनशैली आत्मसात करा. संतुलित आहार, पुरेशी झोप, नियमित व्यायाम करा आणि इमेल अथवा फोनद्वारे आपल्या प्रियजनांच्या, कुटुंबियांच्या व मित्रांच्या संपर्कात रहा.

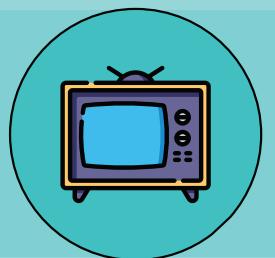


आपल्या मनोविकाराला / भावनांना सामोरे जाण्यासाठी धूप्रपान, मद्यपान अथवा इतर मादक पदार्थाचे सेवन करू नका.

आपल्याला अस्वस्थ वाटत असल्यास आरोग्य कार्यकर्ते किंवा सल्लागारांशी संवाद साधा. आवश्यकता असल्यास, शारीरिक अथवा मानसिक उपचारासाठी आरोग्य केंद्रास संपर्क किंवा मदत कशी मिळवावी याचे योग्य नियोजन करा.



अचूक माहिती मिळवा. धोक्याची लक्षणे समजून घेण्यासाठी योग्य माहिती मिळवा; जेणेकरून आपल्याला वेळीच संरक्षणात्मक उपाय अवलंबता येतील. अधिकृत माहितीसाठी विश्वासार्ह स्रोत बघा, जसे कि जागतिक आरोग्य संघटनेचे संकेतस्थळ, स्थानिक अथवा राज्य सार्वजनिक आरोग्य विभागाचे संकेतस्थळ



आपण व आपले कुटुंबियांनी प्रसारमाध्यमांवरील त्रासदायक वाटणारे, निराशाजनक बातम्या पाहणे किंवा ऐकणे टाळावे.



यापूर्वी अडचणीच्या प्रसंगांतून मार्ग काढताना जी शिकवण मिळाली असेल तिचा यथायोग्य वापर करोना विषाणूच्या प्रादुर्भावाच्या काळात करून आपल्या ताणतणावांना सामोरे जा



सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन

फेस्बुकवर एका परिचिताने सांगितलेली ही घटना आहे. १४-१५ वर्षांच्या एका मुलाच्या हाताला फँक्वर झाले. तो ज्या हॉस्पिटलमध्ये उपचार घेत होता तिथेच शेजारी त्याचे काका राहतात. डिस्चार्जनंतर पुढील उपचारासाठी हॉस्पिटलमध्ये दाखवणे सोपे व्हावे म्हणून नातेवाईकांनी या मुलाला काकांकडे ठेवण्याचे ठरवले. पण काका ज्या सोसायटीमध्ये राहतात, त्या सोसायटीच्या चेअरमनने या मुलाला आपल्या सोसायटीमध्ये प्रवेश करू देण्यास मनाई केली. कारण काय तर कोरोना! वास्तविक पाहता या मुलाला हाताच्या फँक्वर झाले होते. कोरोनाचा आणि त्याचा संबंध काहीही नव्हता. त्याला कोरोनासारखी लक्षणेही नव्हती पण तरीही! हे आणि यासारखे प्रसंग अजूनही घडत आहेत. कधी ते एखाद्या शहरी भागातल्या सोसायटीत घडतात, तर कधी ते गावाकडे घडतात. मुंबईमध्ये एक परिचारिका कोरोनामुळे मृत्युमुखी पडली. तिचा नवरा व मुले आपल्या मूळ गावी परतले. या सगळ्यांचे कोरोना अहवाल निगेटिव असूनही गावकच्यांनी त्यांना गावात येऊ दिले नाही. आपल्या अशा माणूसघाया वागण्यामुळे कोरोनाला आपण आहे त्यापेक्षा अधिक गंभीर बनवतो.

कोरोना आजार एकापासून दुसऱ्याला होऊ नये यासाठी काळजी घेणे म्हणजे असे घाबरून एखाद्याला वाढीत टाकणे नव्हे. दीड लाख लोकांना कोरोना झाला याची आपल्याला भीती वाटते. पण ७० हजारहून अधिक बरे होऊन घरी आले, हे आपण विसरून जातो. ही भीती केवळ सर्वसामान्य लोकांमध्ये आहे असे नाही ती डॉक्टरांमध्येदेखील आहे. ज्या रुग्णाला दर आठवड्याला डायलिसिस करून घेण्याची गरज पडते त्या रुग्णाला कोणतेही लक्षण नसताना प्रत्येक वेळी टेस्ट करून घ्यायला सांगणारे काही महाभागही आहेत.

आपल्यापैकी प्रत्येकाला कोरोना होऊ नये, कोरोनाचा प्रसार टाळता कसा येईल, यासाठी आवश्यक ती खबरदारी घ्यायची आहे. पण अशी खबरदारी घेणे म्हणजे आपले माणूणसपण विसरणे नव्हे हेही आपण लक्षात घेतले पाहिजे. हाताची स्वच्छता, परस्परांपासून योग्य शारीरिक अंतर, लिफ्ट, कल्ब हाऊस यासारख्या सगळ्यांनी वापरावयाच्या जागी नियमित स्वच्छता या सगळ्या स्वच्छतेसोबत तुमच्या-माझ्यामधला प्रेम आणि जिव्हाळादेखील कायम ठेवू नाही तर आज ना उद्या कोरोना निघून जाईल पण अखेर तुमच्या-माझ्या ऑंजळीत उरेल ते काय? सावधान कुत्रा आहे या पाटीसारखे सतत कोरोनाच्या भीतीची पाटी गळ्यात बांधून फिरणे योग्य नाही.

कोरोना : समज अन् गैरसमज

कोरोना विषाणू नवीन असल्याने अजून बरीचशी माहिती आपल्यापर्यंत निश्चित स्वरूपात यायची आहे. पण आजपर्यंत आपल्याला कोरोनाविषयी अनेक बाबतीत निश्चित माहिती मिळाली आहे. असे असतानाही कोरोनाविषयी अनेकांच्या मनात काही समज-गैरसमज ठाण मांडून आहेत. बुटांमार्फत कोरोना विषाणू पसरू शकेल का, असा संशय काही जणांना येतो. खरं म्हणजे ही शक्यता कमी आहे. बूट किंवा चपलांमार्फत कोरोना पसरत नाही. पण तरीही विशेषत: रांगणारी लहान मुळे आहेत तिथे बुट, चपल घराबाहेर रँकमध्ये काढावे. म्हणजे त्यांच्यामार्फत आलेली घाण घरात येत नाही. खेळता खेळता मुळे बूट, चप्पल अशा वस्तूंशी खेळू शकतात. घरातील माशांमार्फत किंवा डासांमार्फत कोरोनाचा प्रसार होत नाही पण तरीही अनेकांना तशी भीती वाटते. अनेकांना असेही वाटते ते नियमितपणे मद्यपान केले तर आपला कोरोनापासून बचाव होईल. परंतु, हेही खरे नाही. ‘पीनेवालों को पीने का बहाना’ काही तरी हवाच. पण मद्यपानामुळे कोरोनापासून बचाव हो नाही, हे लक्षात घेतलेले चांगले! काहीजणांच्या मनात मोबाईल नेटवर्क किंवा रेडिओ लहरीमार्फत हा विषाणू पसरतो असादेखील समज आहे, तो चुकीचा आहे. कडक उन्हात किंवा दमट हवेत, पावसाळी वातावरणातदेखील कोरोना विषाणूचा प्रसार होऊ शकतो. अनेकांना आपण उन्हात तासभर थांबलो तर आपल्या शरीरावरील कोरोना विषाणू नाहीसे होतील असे वाटते. उन्हात थांबलो तर आपल्याला व्हिट्मिन डी मिळेल. परंतु त्यामुळे कोरोनापासून बचाव होतो, असे मात्र नाही. गरम किंवा थंड पाण्याची आंघोळ ही प्रत्येकाच्या प्रकृतीनुसार करावी. तथापि यातील कोणतीही पद्धत कोरोनापासून बचावाचा मार्ग आहे, असे नाही. काहीजणांना हँड ड्रायरने हात कोरडे केले तर कोरोना विषाणू मरतात, असे वाटते तर काही जणांना अलट्राव्हायलेट दिव्यांचा वापर केला तर या विषाणूपासून सुटका होऊ शकते असे वाटते. हे सारे चुकीचे आहे. आहारात लसणाच्या पाकळ्या घेतल्याने आपली प्रतिकारशक्ती वाढते, हृदयाचे आरोग्यही वधारते. पण हा समज बाळगणे चुकीचे आहे. कुणी सर्दी, खोकल्यावरील औषध कोरोनाच्या नावावर खपवू पाहतो. कोणत्याही माहितीवर विश्वास ठेवण्यापूर्वी सांगणारा कोण, त्याला शास्त्रीय आधार काय, हे तपासून घेणे आवश्यक. व्हॉट्सअॅप वाटे असे गैरसमज पसरण्यास हातभार लावू नये.

वृत्त विशेष

कोरोना रुग्णांची सेवा करणारे डॉक्टर आणि कर्मचारी जणू युद्धातील आघाडीचे सैनिक

आरोग्यमंत्री राजेश टोपे यांनी पत्राद्वारे मानले आभार

मुंबई : कोरोनाच्या रुग्णांची सेवा करणाऱ्या राज्यातील डॉक्टर्स, नर्स आणि आरोग्य कर्मचाऱ्यांचे आरोग्यमंत्री राजेश टोपे यांनी पत्राद्वारे आभार मानत त्यांचे अभिनंदन केले आहे. कोरोनाशी लढणारे डॉक्टर आणि कर्मचाऱ्यांना आरोग्यमंत्र्यांनी युद्धातील आघाडीवरचे सैनिक अशी उपमा दिली असून जीवाची बाजी लावून समाजसेवेसाठी हे अतुलनीय शोर्य दाखविताना न थकता हे काम सुरु असल्याबद्दल आरोग्यमंत्र्यांनी या सर्वांना मानाचा मुजरा करीत असल्याचे या पत्रात म्हटले आहे.

आरोग्य क्षेत्रातील सहकाऱ्यांना उद्देशून आरोग्यमंत्र्यांनी लिहलेल्या पत्रात म्हटलंय की, कोरोनाचे जगभरात थैमान सुरु असताना मार्चच्या पहिल्या आठवड्यात या विषाणूचा आपल्या राज्यात शिरकाव झाला आणि तेव्हापासून आपण मंडळी जीवाची पर्वा न करता रुग्णांची सेवा करताय. तुमच्या या कार्याला सलाम. तुमच्या तत्पर सेवेमुळे आणि अविरत मेहनतीमुळे आतापर्यंत राज्यातील ३९ कोरोना रुग्ण बरे होऊन घरी गेले आहेत. यात तुमचा सिंहाचा वाटा आहे. त्याबद्दल आपणा सर्वांचे अभिनंदन व आभार!

कोरोनाचा शिरकाव सुरु झाल्यापासून आपण सर्वप्रथम त्याला सामोरे गेला आहात. सर्वात आधी तुम्ही मंडळींनी या युद्धाला सामोरे जाण्यासाठी नेतृत्व केलं. त्याचप्रमाणे एखाद्या

लढाईत आघाडीवरचा सैनिक झोकून देऊन नेटाने बाजी लढवत असतो तसे तुम्ही आतापर्यंत धीराने कोरोना विरुद्ध लढता आहात. समाजाच्या सेवेसाठी हे अतुलनीय शौर्य तुम्ही गेल्या कित्येक दिवसांपासून न थकता दाखवत आहात. हे अभिनंदनीय आहे.

तुम्ही दाखवत असलेल्या धीरामुळे रुग्णांना तर मानसिक बळ मिळतेच परंतु आम्हालाही त्यामुळे काम करण्याचं पाठबळ व प्रोत्साहन मिळत आहे. समस्त देशवासिय आपापल्या घरात कुटुंबियांसमवेत असताना आपण मात्र कर्तव्य भावनेतून कुटुंबापासून, आसस्वकीयांपासून दूर जात, सेवाभाव जपत आहात. खरं तर आपलं कौतुक करायला माझ्याकडे शब्द अपुरे पडत आहेत.

पुन्हा मी आपण सर्वांना त्रिवार मानाचा मुजरा करतो, कोरोनाला हरविण्यासाठी आपली लढाई अशीच सुरु ठेवू या. 'मीच माझा रक्षक' हा संदेश आपण सर्वसामान्यांना दिला आहे. आपणही आपल्या प्रकृतीची काळजी घ्या, असा आपुलकीचा सळा देतानाच आपल्या काही सूचना असतील तर माझ्यापर्यंत जरूर पोहोचवा, असे आवाहनही शेवटी आरोग्यमंत्र्यांनी या पत्रात केलं आहे.



वृत्त विशेष

रक्तदान मोहिमेसाठी राज्य रक्त संक्रमण परिषद करणार आता फेसबुकचा वापर

मुंबई, दि. १३ : कोरोनाच्या काळात राज्यात जाणवणाऱ्या रक्तटंचाईवर मात करण्यासाठी आरोग्य विभाग प्रयत्न करीत असून रक्तदानाचे प्रमाण वाढविण्यासाठी आता फेसबुकची मदत घेण्यात येणार आहे. समाज माध्यमांचा वापर करण्याचे पाऊल राज्य रक्त संक्रमण परिषदेच्या माध्यमातून उचलण्यात आले आहे.

कोरोनाच्या लॉकडाऊन काळात राज्यातील रक्तसाठा कमी होत होता. गर्दी टाळणे आणि कोरोनाचा संसर्ग होऊ नये यासाठी रक्तदान शिबीरांचे मोठ्या प्रमाणावर आयोजन झाले नाही. काही ठिकाणी सुरक्षित अंतराचे काळजी घेत रक्तदान शिबीरे झाली. राज्यातील जनतेला संबोधताना वेळोवेळी मुख्यमंत्री उद्घव ठाकरे, आरोग्यमंत्री राजेश टोपे यांनी रक्तदान करण्याचे आवाहन केले आणि त्याला प्रतिसादही मिळाला.

आता राज्यातील लॉकडाऊन बच्याच प्रमाणात शिथील करण्यात आले आहे. कोरोना बरोबरच अन्य आजारांतील गरजू रुग्णांच्या उपचारात ज्यांना रक्ताची गरज आहे त्यांना ते वेळेवर मिळावे यासाठी सामाजिक संस्थांच्या रक्तदान शिबीरासोबतच फेसबुकच्या रक्तदान टूल या सेवेची मदत घेण्यात येत असल्याचे आरोग्य विभागाचे प्रधान सचिव डॉ. प्रदीप व्यास यांनी सांगितले.



या उपक्रमात राज्यभारातील सुमारे ७१ शासकीय रक्तपेढ्या फेसबुकच्या रक्तदान मोहिमेच्या व्यासपीठावर नोंदणी करण्यात येतील. त्यानंतर एखाद्या रक्तपेढीला रक्ताची गरज भासली तर ती पेढी फेसबुकच्या पेजवर तशी मागणी करेल. त्यानंतर फेसबुकमार्फत संबंधीत रक्तपेढीच्या विभागातील, शहरातील रक्तदात्यांना (ज्यांची आधीच फेसबुकवर नोंदणी झाली आहे) रक्तदानाबाबत संदेश दिला जाईल आणि कुठल्या रक्तपेढीत जाऊन कुठल्या गटाचे रक्त द्यायचे याची माहिती दिली जाईल. त्यामुळे वेळीच आवश्यक त्या गटाचे रक्त उपलब्ध झाल्यावर रुग्णाचे प्राण वाचू शकतात. फेसबुक सारख्या समाज माध्यमाचा वापर रक्तदानासारख्या जीवनदायी उपक्रमासाठी झाल्यास त्याला चांगला प्रतिसाद मिळू शकतो, असे डॉ. व्यास यांनी सांगितले.

नातवाच्या वाढदिवसानिमित्त गावातील नागरिकांना मास्कचे वाटप

पुर्णा तालुक्यातील न-हापुर येथील आशा स्वयंसेविका शोभाताई नरवाडे यांनी आपल्या नातवाच्या वाढदिवसानिमित्त होणाऱ्या खर्चाला फाटा देत गावातील नागरिकांना मास्कचे वाटप करून एक आदर्श निर्माण केला. विशेष म्हणजे हे मास्क त्यांनी स्वतःच घरी तयार केले आहेत.



वृत्त विशेष :

आरोग्यमंथन पुस्तकाचे औपचारिक प्रकाशन संपन्न



मुंबई, दि. १५ : राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभागामार्फत प्रकाशित करण्यात आलेल्या आरोग्यमंथन ह्या आरोग्यविषयक लेखमालिकेचे पुस्तक स्वरूप, मंगळवार दिनांक ९ जून २०२० रोजी राज्याचे आरोग्य आयुक्त डॉ. अनूप कुमार यादव भा. प्र. से. व आरोग्य संचालक डॉ साधना तायडे यांच्या शुभस्ते औपचारिकरित्या सोशल डिस्ट्रिंगचे पालन करून प्रकाशित करण्यात आले. आढावा बैठकीनंतर आयोजित छोटेखानी अनावरण कार्यक्रमाप्रसंगी आरोग्य विभागाच्या मुंबई आयुक्तालयातील व व्हिडिओ कॉन्फरन्सिंगद्वारे उपस्थित पुणे राज्य कार्यालयातील सर्व वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित होते. यामध्ये आरोग्य संचालिका डॉ अर्चना पाटील, वित्त संचालक श्री रवींद्र शेळके, अतिरिक्त अभियान संचालक डॉ. सतीश पवार, प्रकल्प संचालक श्री दिलीप जाधव भाप्रसे (से.नि.),

सहसंचालक डॉ विजय कंदेवाड, डॉ नितीन अंबाडेकर, डॉ. पद्मजा जोगेवर, श्री संजय पतंगे, श्री महेश बोटले, उपसंचालक आयर्झी डॉ कैलास बाविस्कर, सहा. संचालक डॉ चव्हाण, डॉ पाडवी, डॉ यादव, डॉ घोलप, कार्य अभियंता श्री सोनावणे व इतर अधिकारी वर्ग उपस्थित होता. आरोग्याच्या बहुतांशी योजनांची व उपक्रमांची माहिती या पुस्तकाद्वारे उपलब्ध होऊ शकणार असल्यामुळे आरोग्य जनजागृतीसाठी याचा चांगला वापर होऊ शकेल.

सदर पुस्तक ई बुक स्वरूपात सर्वासाठी मोफत उपलब्ध करून देण्यात येणार आहे. लवकरच या पुस्तकाची पुढील भागदेखील लवकरच सर्वासाठी ई बुकद्वारे उपलब्ध करून देण्याचा मानस आहे. ई बुक लवकरच सोशल मीडियाद्वारे उपलब्ध होईल.

वृत्त विशेष : कोविड १९ प्रादुर्भावाच्या काळातही

सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या नियमित प्रजनन व बाल आरोग्य सेवा

मुंबई, दि. १५ : कोविड १९ प्रादुर्भावाचा काळातही गरोदर मातांचे आरोग्य जपण्यासाठी प्रजनन व बाल आरोग्य कार्यक्रम इंतर्गत आवश्यक असणाऱ्या सेवा पुरविण्यासाठी युद्धपातळीवर प्रयत्न करण्यात येत आहेत व या करोना संकटातही व लॉकडाऊनसारख्या बिकट परिस्थितीवर मात करीत एप्रिल २० महिन्यात १,५६,६७९ गर्भवती मातांची नोंदणी करण्यात आली असून त्यांना सुविधा पुरविण्यात आरोग्य विभागाला यश आले तसेच राज्यात एप्रिल महिन्यात ९०,३२७ प्रसूती करण्यात आल्या व प्रसुतीपश्चात सेवाही उपलब्ध करून देण्यात आल्या आहेत, जागतिक महामारीच्या काळातही बिकट परिस्थिती वर मात करीत नियमित पणे सेवा पुरवल्यामुळे लाभार्थींना मोठा दिलासा मिळाला आहे.

गर्भवती मातांची बाराआठवड्याचे आत आरोग्य केंद्रात नोंदणी करण्यात येऊन प्रसूतीपूर्व किमान चार तपासण्या करण्यात येतात. पहिली तपासणी ही पाळी चुकल्यानंतर लोगेच किंवा तीन महिन्याच्या आत, दुसरी चार ते सहा महिन्याच्या आत व तिसरी गरोदरपणाच्या सात ते आठ महिन्यांमध्ये व चौथी तपासणी गरोदरपणाच्या नवव्या महिन्यात येते नियमितपणे प्रसूतिपूर्व तपासणी केल्याने गर्भवती मातेचे व गर्भाचे गुंतागुंतीपासून संरक्षण होते व आई-बालक दोघांचे आरोग्य चांगले राहते.

प्रसूतिपूर्व तपासण्यांमध्ये हिमोग्लोबीन, लघवीची तपासणी, सोनोग्राफी, वजन, उच्च रक्तदाब, शिशुची वाढ आणि त्याची प्रगती समजते तसेच रक्तगट, रक्तातील साखरेची तपासणी व एच.आय.व्ही., व्ही.डी.आर.एल. या रक्ताच्या तपासण्या करण्यात येतात.

या कार्यक्रमांतर्गत जोखमीच्या तसेच अति जोखमीच्या मातांना वरही ही विशेष लक्ष देऊन रक्तक्षय असणाऱ्या मातांवरही विशेष लक्ष देण्यात येते, माहे एप्रिल महिन्यात तीव्र रक्तक्षय असणाऱ्या ३०५१ गरोदर मातांना उपचार देण्यात आले

आहेत हे विशेष, गर्भवती मातांना आवश्यक असणाऱ्या धनुर्वार्ता प्रतिबंधक लस, कॅलिशियम आणि जंतनाशक गोळ्या गरोदर पणात आहाराबाबत व व्यक्तिगत स्वच्छता, गरोदरपणातील विश्रांती, कुटुंबाचा सहभाग याबाबत सल्ला व मार्गदर्शन करण्यात येते माता व बालकांची काळजी तसेच जन्मानंतरच्या पाच अत्यावश्यक सेवा जसे नवजात बालकांना झिरो पोलिओ लस, झिरो हिपॅटायटीस बी लस, तसेच बीसीजी लस, विटामिन के, एक तासाच्या आत स्तनपान या सेवा दिल्याची ही खात्री करण्यात येते. आजारी नवजात बालकांच्या उपचारासाठी राज्यात ३७ विशेष कक्ष कार्यान्वित करण्यात आली आहेत तेथे गंभीर नवजात शिशुचे उपचार व काळजी घेतली जाते.

करोना संकटाच्या काळात सर्व प्रतिबंधात्मक काळजी घेत गरोदर मातांना या सेवा सार्वजनिक आरोग्य विभागामार्फत पुरविण्यात आल्यामुळे संकट काळात लाभार्थींना मोठा आधार मिळाला आहे. आरोग्य विभागातील अधिकारी व कर्मचारी या साठी रात्रं दिवस अथक प्रयत्न करीत आहेत.

कोविड -19 विरुद्ध लढण्यासाठी नवीन साधारण आचारपद्धती-

काय करावे (Do's)-

-  **हस्तांदोलन किंवा गळाभेट न करता लोकांना शुभेच्छा द्याव्या.**
-  **श्वसनसंबंधी स्वच्छता पाळा, शिंकताना/खोकताना चेहरा आणि नाक झाकावे.**
-  **किमान १ मिटरचे शारीरिक अंतर राखावे.**
-  **हात वारंवार स्वच्छ धुवावे किंवा अल्कोहोल बेस्ट हॅंड सॅनिटायजर वापारावे.**
-  **पुनर्वापर करता येईल असा मास्क नियमित वापरावा.**
-  **नेहमी स्पर्श होणारा पृष्ठभाग नियमितपणे स्वच्छ आणि निर्जुक करावा.**

करोना विषाणू पासून सुरक्षित रहा!



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



unicef
for every child

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे

वृत्त विशेष : कोरोना वार्डात जन्मलेल्या

दोन बाळांच्या आईच्या कुशीवरील विश्वास पाहून नियतीही खुदकन हसली !



सोलापूर : कोरोनाने देशभरात मोठा हाहाकार माजवत अनेकांचे बळी घेतले आहेत; पण अशा कोरोना व्हायरसवर जन्मताच दोन चिमुकल्यांनी विजय मिळवला. या चिमुरड्यांना त्यांच्या मातासह रविवारी घरी सोडण्यात आहे.

श्री छत्रपती शिवाजी महाराज सर्वोपचार रुग्णालयात नीलम नगर आणि अंबिकानगर, बिंडी घरकुल येथील अशा दोन कोरोना पॉझिटिव गर्भवती महिला दाखल झाल्या. त्यांनी २६ मे रोजी त्या दोघींनी दोन गोंडस मुलांना जन्म दिला. दुर्देवाने दोन्ही चिमुकल्यांना जगत पाऊल टाकतानाच कोरोनाची लागण झाली होती.

मुले जन्माच्या तिसऱ्या दिवशी त्यांची स्वॅब टेस्ट ही पॉझिटिव आली. मातासह मुलेही पॉझिटिव असल्यामुळे त्यांची विशेष काळजी घेण्यात आली. पण मुलांच्या वजनाप्रमाणे मुलांना अऱ्णटी बायोटिक देण्यात आले. याबरोबर त्यांना आयसोलेशनमध्ये ठेवण्यात आले. याचबरोबर आईच्या दुधामुळे दोन्ही मुलांनी कोरोनाची जरा यामुळेच या १३ दिवसांच्या नवजात शिंशुंनी कोरोनावर मात केली.

दोन्ही मातांचे चार दिवसांपूर्वीच म्हणजेच बुधवारी कोरोनाचे रिपोर्ट निगेटिव आले होते. पण मुलांसाठी त्या मातांनाही थांबवण्यात आले होते. रविवारी त्यांना डिस्चार्ज

शासकीय रुग्णालयातून १३ दिवसांच्या दोन चिमुरड्यांनी कोरोनावर मात केली. आतापर्यंत सर्वांत कमी वयाची ही मुले आहेत. यामुळे लोकांनी कोरोनाची भीती बाळगू नये. पण स्वतःची काळजी घ्यावी.

-डॉ. औंटुंबर मस्के, वैद्यकीय अधिकारी, सिव्हिल हॉस्पिटल

देताना त्यावर पुष्पवृष्टी करून घरी सोडण्यात आले.

दोन्ही आया डॉक्टरना म्हणाल्या तुम्हीच नाम सुचवा!

कोरोना वार्डात जन्मलेल्या या बालकांना आजारमुक्त झाल्यानंतर सिव्हिलमधील सर्वच कर्मचाऱ्यांना आनंद झाला. रविवारी त्यांना समारंभपूर्वक घरी सोडण्यात आले. 'तुम्ही बाळाचे नाव काय ठेवणार?' असे विचारले असता, त्यांनी 'डॉक्टर तुम्हीच नाव सुचवा' अशी विनंती केली.

२० माता कोरोनामुक्त होऊन घरी

आजपर्यंत आईसोलेशन लेबर रुम व शस्त्रक्रिया गृहात १९९ कोरोना संशयित मातांची प्रसूती करण्यात आली असून, यापैकी २५ माता या कोरोनाग्रस्त आढळून आल्या. यापैकी २० मातांना कोरोनामुक्त करून घरी पाठविले आहे. तर ५ माता या उपचार घेत असल्याची माहिती स्त्रीरोग विभागप्रमुख तिरणकर यांनी दिली.

वृत्त विशेष : कोरोनाचे दडपण नको, दक्षता घ्या

मुंबई : सद्यस्थितीत राज्यात कोरोनाचे जवळपास एक लाख चाळीस हजारांच्या आसपास रुग्ण असून बरे होणाऱ्यांची संख्यादेखील सतत हजारांच्या घरात आहे. म्हणजेच महाराष्ट्राचा रिक्वरी रेट ५० टक्के आहे. जवळपास आठ लाख चाचण्यांतून एक लाख चाळीस हजार पॉझिटिव अहवाल म्हणजे पंधरा टक्क्यांच्या जवळपास आहेत. त्यामुळे निगेटिव रिपोर्टची संख्यादेखील चिंतेचे कारण नसल्याचेच दर्शवते. उपचार घेत असलेले बहुतांश रुग्णदेखील सौम्य व कोणतेही लक्षण दिसत नसलेलेच आढळून येत आहेत. हे रुग्ण देखील लवकरच बरे होऊन घरी परतणार आहेत. त्यामुळे कोरोनाबाबत जास्त काळजी नसावी. तसेच या आजाराचा फार धसका घेणेदेखील बरे नव्हे. मात्र आवश्यक प्रतिबंधात्मक दक्षता ही घ्यायलाच हवी. सर्वसाधारणपणे ज्यांची प्रतिकार शक्ती चांगली आहे असे रुग्ण बरे होण्याचे प्रमाण अधिक असल्याचे दिसून येते. मुंबई ठाण्यासारख्या मोठ्या शहरात ही रुग्णसंख्या व मृत्यूचे प्रमाणाही मोठे आहे. असे असले तरी राज्यातील सर्वच महानगरपालिकांमध्ये कोरोना व संशयीतांना रोखणे आव्हानात्मक ठरत आहे. यातच वयोवृद्ध विविध आजारांचे रुग्ण यांना कोरोनाची लागण झाली तर त्यांना त्यातून बरे करण्याचे उभे ठाकते. पुण्याच्या शासकीय जिल्हा रुग्णालय येथेदेखील कोरोना रुग्णाकरीता

विशेष वार्ड तपासणी उपचार सुविधा उपलब्ध करणेत आली आहे. मागील आठवड्यात अतिदक्षता विभागातील चार रुग्ण ठणठणीत बरे होवून घरी सोडण्यात आले. यात एका ७५ वर्षांच्या महिलेचा समावेश आहे. एक महिन्यापूर्वी या महिलेस रुग्णालयात दाखल करण्यात आले होते, त्यावेळी तिला निमोनिया आणि डायबिटीसचा त्रास होता, त्यातच तिला कोरोनाची लागण झाली. अशा परिस्थितीत तिला २५ दिवस अतिदक्षता विभागात ठेवण्यात आले, नंतर तिला ७ दिवस जनरल वॉर्ड मध्ये ठेवण्यात आले आणि अखेर कोरोनावर मात करून तिला घरी सोडण्यात आले. याबद्दल रुग्णालयातील अधिकारी कर्मचाऱ्यांचे कौतुक करायलावच हवे. तात्पर्य इतकेच की कोरोना झाला म्हणजे अटळ हा समज डोक्यातून काढून टाकायला हवा. तुमचे वय कितीही असो, तुम्हाला लक्षणे असोत नसोत, तुमची रोगप्रतिकार शक्ती चांगली असली की कोरोना तुम्हाला अधिक काळा जखडून ठेवू शकत नाही. त्यामुळे कोरोनाबाबधित व्यक्तींनो, अजिबात मानसिक दडपण न घेता योग्य आहार, पथ्ये व दक्षता घेऊन लवकर या आजारावर मान करून बरे व्हा. तसेच भविष्यात या आजाराची लागण होऊ नये म्हणून आवश्यक काळजी मात्र घ्यायलाच हवी.



बाजारपेठे विक्रेत्यांनी पाळावयाचे नियम



- सतत वापरात येणारे किंवा स्पर्श करण्यायोग्य पृष्ठभाग जसे काउंटर, स्विचबोडर्स, डोअर नॉब आणि इमारतीच्या आजूबाजूचा परिसर नियमितपणे निर्जीवक करावे.
- मॉल व्यवस्थापकांनी मॉलमधील सतत वापरात येणाऱ्या गोटी उद्घाटक, शौचालय, बॉनिस्टर/ हॅंडसेल्स इत्यादी नियमितपणे निर्जीवक होत आहेत याची खात्री करावी.
- मॉल व्यवस्थापकांनी मॉलमध्ये प्रवेशाद्वारावर थर्मल स्क्रीनिंगची सुविधा उपलब्ध आहे याची खात्री करावी.
- वातानुकूलित यंत्र वातावरणाची अनुकूल करण क्यावे.
- वापरलेल्या मास्क व ग्लोव्हजची योग्य विल्हेवाट लावण्यासाठी सुविधा उपलब्ध आहे याची खात्री करावी.
- मॉलमध्ये प्रमुख ठिकाणी राज्य नियंत्रण कक्ष क्रमांक 104 आणि मानसिक आरोग्यासाठी हेल्पलाईन क्रमांक 080461110007 या हेल्पलाईन क्रमांकांची माहिती उपलब्ध आहे याची खात्री करा.
- मॉलमधील सर्व स्टाफ व खेदेदीदार शारीरिक अंतराच्या नियमाचे पालन करत आहेत याची खात्री करा.
- खेदेदीदार मॉलमधील कोणत्याही वस्तूला किंवा गोटीला स्पर्श करणार नाही याची खात्री करा.
- खेदेदीदारांना मास्कचा वापर करणे बंधनकारक करा.



श्री. उद्धव ठाकरे
मा. मुख्यमंत्री



श्री. अजित पवार
मा. उपमुख्यमंत्री



श्री. बालासाहेब थोरात
मा. वित्त नांदनकार



श्री. राजेश टोपे
मा. वर्षी, सर्वोत्तम जातीय व
कृषि कामगार



श्री. राजेन्द्र पाटील-यादवकर
मा. राज्यसभा, सर्वोत्तम जातीय व
कृषि कामगार

अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा :- राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र. +91-11-23978046 • राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र. 020-26127394 • टोल फ्री हेल्पलाईन क्र. 104



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



unicef
for every child

f /MahaArogyaECBureau @MahaHealthIEC /mahahealthiec /MahaHealthIEC | राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.

लेखकांना विनंती

- महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेत आरोग्यासंबंधीच्या विषयावर लेख, कविता, यशकथा इत्यादी साहित्य प्रकाशित केले जाते.
- साहित्य अप्रकाशित असावे. लेख मुख्य संपादक तथा उपसंचालक, आरोग्य सेवा (आय.इ.सी.ब्युरो) राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, परिवर्तन इमारत, आरोग्य भवन, विश्रांतवाडी पोलिस स्टेशनसमोर, येरवडा, पुणे ४११००६ या पत्त्यावर पाठवावेत. साहित्य प्रकाशित झाल्यावर अंक लेखकाला भेट दिला जातो. लेखकांनी स्वतःचा पूर्ण पत्ता लिहावा.
- केवळ पुस्तकी ज्ञानापेक्षा क्षेत्र अनुभवांवरील साहित्याला प्राधान्य

आरोग्य पत्रिकेसाठी पुढील महिन्यांसाठीचे विषय

जुलै २०१९

- १ जुलै राष्ट्रीय डॉक्टर दिन
- ६ जुलै जागतिक प्राणीजन्य रोग दिन
- १० जुलै सुरक्षित मातृत्व दिन
- ११ जुलै जागतिक लोकसंख्या दिन

ऑगस्ट २०१९

- ६ ऑगस्ट जागतिक हिरोशिमा दिन
- १-७ ऑगस्ट स्तनपान सप्ताह
- १२-२५ ऑगस्ट जागतिक युवा दिन

सप्टेंबर २०२०

- ५ सप्टेंबर प्रशिक्षण दिन
- ५ सप्टेंबर राष्ट्रीय शिक्षक दिन
- ८ सप्टेंबर नेत्रदान पंथरवडा
- १ ते ७ सप्टेंबर पोषाहार सप्ताह
- ८ सप्टेंबर जागतिक साक्षरता दिन
- १० सप्टेंबर जागतिक आत्महत्या प्रतिबंध दिन
- १६ सप्टेंबर जागतिक ओझोन दिन
- २१ सप्टेंबर जागतिक अलझायमर दिन
- २४ सप्टेंबर कॅन्सर विरोधी दिन
- ३० सप्टेंबर जागतिक हृदय दिन

- पुढील अंकापासून वाचकांचे मनोगत हे सदर सुरु करीत आहेत, तरी लेखांविषयी आपल्या प्रतिक्रिया व अभिप्राय ई-मेल आयडीवर अवश्य कळवावा.

e-mail : ddhsiec@gmail.com / ddhsiecarogyapatrika@gmail.com

देण्यात येते. फक्त मराठी भाषेतील मजकुर प्रसिद्ध होतो.

- लेख / साहित्य प्राप्त झाल्यावर निवड समितीच्या मान्यतेने साहित्याची निवड केली जाते. अस्वीकृत साहित्य परत पाठविणे शक्य होत नाही. आपले लेख कागदाच्या एका बाजूस सुवाच्य अक्षरात लिहून किंवा टंकलिखित करून पाठवावेत. शब्द संख्या ७०० ते ८०० असावी.
- अपेक्षित महिन्यांपूर्वी किमान दोन महिने अगोदर संबंधित लेख या कार्यालयास प्राप्त झाल्यास छपाईचे योग्य काम योग्य वेळेत पूर्ण होऊ शकते. पुढील ३ महिन्यांसाठीचे विषय पुढे दिले आहेत.



**कोविड-१९ विळळू लढण्यासाठी
नवीन सामाज्य नियम**

काय करू नये?



अनावश्यक प्रवास टाळा.



सार्वजनिक ठिकाणी शुरू नका.



आपले तोङ, नाक व डोळ्यांना सतत स्पर्श करणे टाळा.



कोविड-१९ रुग्णांशी किंवा काळजीवाहू लोकांशी किंवा कोविड-१९ शी लढणाऱ्या लोकांशी भेदभावाने वागू नका.



सामाजिक कार्यक्रम पुढे ढकलता आले नसल्यास कमीतकमी लोकांना निमंत्रित करा.



सार्वजनिक / गर्दीच्या ठिकाणी, मोठी समेलने, कार्यक्रमांमध्ये जाणे टाळा.



श्री. शारद पावर



श्री. भुषण पाटील



श्री. जयंत पाटील



श्री. गणेश पाटील



श्री. सवित्री पाटील

प्राचीकृतीसाठी संपर्क करा :- राज्यांतरीक नियमांकन अमे. क्र. ११-२२९८०४६ • राज्यांतरीक नियमांकन अमे. क्र. ०२०-२६१२७२९४ • टेल. फो. टेलेलाई क्र. १०४
सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



वर्गीदारांसाठी हा बदल अवश्य लक्षात ठेवावा

- वर्गीदाराने आपला पत्ता संपूर्ण आणि सुवाच्य अक्षरात, पिनकोडसह पाठवावा. संपर्कसाठी दूरध्वनी व भ्रमणध्वनी क्रमांक सोबत द्यावा. अपूर्ण पत्ता असल्यास आरोग्य पत्रिका न मिळाल्यास हे कार्यालय जबाबदार राहणार नाही.

- महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेची वर्गी पाठविताना यापूर्वी आपण धनादेश पाठवित होतात. आता त्यात बदल झाला असून केवळ मनिअॅर्डरने वर्गी खालील नावे पाठविण्यात यावी अथवा ती कार्यालयात रोखीने स्वीकारली जाईल.

- प्रशासकीय अधिकारी, राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, परिवर्तन इमारत, आरोग्य भवन, विश्रांतवाडी पोलिस स्टेशनसमोर, येरवडा, पुणे ४११००६.

(या अंकातील सर्व मते लेखकांची असून त्यांच्याशी संपादक मंडळ व शासन सहमत असतीलच असे नाही. तसेच लेखातील विषयांबाबत अधिक माहितीसाठी कृपया लेखकांशी संपर्क साधावा)

- मुख्य संपादक, महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका तथा उपसंचालक आरोग्य सेवा, राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, 'परिवर्तन', आरोग्यभवन परिसर, विश्रांतवाडी पोलिस स्टेशन समोर, येरवडा पुणे ४११००६.

पत्र व्यवहारासाठी पत्ता

७४ **आरोग्य पत्रिका** | एप्रिल, मे, जून २०२०



←
सन्माननीय केंद्रीय आरोग्य मंत्री
डॉ. हर्षवर्धन यांची जागतिक आरोग्य
संघटनेच्या एकिझक्युटिव बोर्डवर
चेरमनपदी निवड झाल्याबदल
अभिनंदन करताना मा. आरोग्यमंत्री
श्री. राजेश टोपे.

→
औरंगाबाद येथील किलेअर्क परिसरातील
अलगीकरण केंद्राला मा. आरोग्यमंत्री
श्री. राजेश टोपे यांनी भेट दिली.
येथील रुग्णांशी संवाद साधून त्यांची
आस्थेवाईकपणे विचारपूस केली.



अकोला येथे कोरोना पार्श्वभूमीवर आढावा बैठकीत अधिकाऱ्यांना मार्गदर्शन करताना मा. आरोग्यमंत्री श्री. राजेश टोपे.



जळगाव येथे कोरोना पार्श्वभूमीवर आढावा बैठकीत मार्गदर्शन करताना मा. आरोग्यमंत्री श्री. राजेश टोपे.

Registered

Maharashtra Arogya Patrika (Marathi)

RNI No. MAHMAR/2000/1736

POSTAL REGD. No./PCE/017/2018-2020

Office of Posting PUNE P.S.O., G.P.O. 411001.

The date of Publication is 20th April-May-June 2020

Posting on 21st to 27th of June 2020

Licence to Post without prepayment of Postage No. WPP-120

वार्षिक वर्गाणी : ₹ ५०/-

प्रति,



**मा. आरोग्यमंत्री ना. राजेश टोपे साहेब
यांची राज्य करोना नियंत्रण केंद्र, पुणे येथे भेट.**