

महाराष्ट्र

आरोग्य पत्रिका

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

सप्टेंबर २०२० | पृष्ठे : ५२



करोना विरुद्ध लढा

माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी



मा. आरोग्य मंत्री
श्री. राजेश टोपे व
श्री शांतीलाल मुथ्था यांची
कोरोनाशी युद्ध अर्थात्
कोरोना से दो हाथ...
चर्चासत्र मालिका



DD सह्याद्री वाहिनी



- मास्क वापरा.
- हात धुवा.
- अंतर ठेवा.



माझे कुटुंब

माझी जबाबदारी !



करोना विषाणू (कोविड-१९) – घाबरू नका... पण जागरूक रहा!



महाराष्ट्र

आरोग्य पत्रिका

वर्ष : वीस | अंक : ९ | महिना : सप्टेंबर २०२०



मुख्य संपादक/प्रकाशक

प्र. डॉ इन्द्र गुलाबी

उपसंचालक, आरोग्य सेवा (आय.ई.सी.)

कार्यकारी संपादक

प्र. डॉ इन्द्र गुलाबी

सहायक संचालक, आरोग्य सेवा

प्र. डॉ इन्द्र गुलाबी

वरिष्ठ सहायक संचालक,

माहिती जनसंपर्क

संपादकीय मंडळ प्रारूप व विधी

प्र. डॉ इन्द्र गुलाबी

प्रशासकीय अधिकारी

संपादन सहाय्य

प्र. डॉ इन्द्र गुलाबी

प्र. आरोग्य शिक्षण अधिकारी

टीपक धुमाळ

अधीक्षक

मांडगी व संपादन सहाय्य

प्र. डॉ इन्द्र गुलाबी

कलाकार तथा छायाचित्रकार

मुद्रण

शासकीय फोटोझिको मुद्रणालय, पुणे

पत्रव्यवहारासाठी पत्ता

संपादक,

प्र. डॉ इन्द्र गुलाबी

प्र. डॉ इन्द्र गुलाबी

'परिवर्तन', आरोग्य भवन परिसर,
विश्रांतवाढी पोलीस स्टेशन समोर,

येरवडा, पुणे ४११ ००६.

दूरध्वनी : ०२०-२६६९०९०७८,

२६६९०९०७९.

फॅक्स : ०२०-२६६९०९०८०

e-mail : ddhsiec@gmail.com

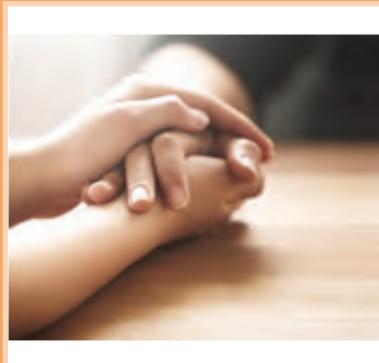
ddhsiecarogyapatrika@gmail.com

**वार्षिक वर्गणी
५०/- रुपये**

<https://www.facebook.com/MahaArogyaIECBureau><https://twitter.com/MahaHealthIEC><https://www.instagram.com/mahahealthiec/><http://bit.ly/MahaArogyaYT><https://www.linkedin.com/company/maha-arogya-iec-bureau>



१ कोरोनासे दो हाथ - चर्चासत्र मालिका



३५ कोविड १९ - मन समर्थ आरोग्य कर्मचाऱ्यांकरिता मार्गदर्शकपुस्तिका



४१ बालकांच्या योग्य वाढ आणि विकासाकरिता पोषण



माझे कुटुंब माझी जबाबदारी

अंतरंग

| | |
|---|----|
| ■ आयुक्तांचे मनोगत | ५ |
| ■ संचालकांचे मनोगत | ६ |
| ■ संचालकांचे मनोगत | ७ |
| ■ संपादकीय | ८ |
| ■ कोरोनासे दो हाथ - चर्चासत्र मालिका | ९ |
| ■ आरोग्य सेवा बळकट | २५ |
| ■ माझे कुटुंब - माझी जबाबदारी - शासन निर्णय | २८ |
| ■ करोनासोबत जगायला शिकण्याची गरज | ३१ |
| ■ कोविड १९ - मन समर्थ आरोग्य कर्मचाऱ्यांकरिता मार्गदर्शक पुस्तिका | ३५ |
| ■ माझे कुटुंब - माझी जबाबदारी - आवाहन | ४० |
| ■ बालकांच्या योग्य वाढ आणि विकासाकरिता पोषण | ४१ |
| ■ आपल्याला करोना विषाणू सोबत जगणे शिकायला हवे | ४४ |
| ■ जागतिक आत्महत्या प्रतिबंध दिन | ४८ |
| ■ लेखकांना विनंती | ५० |

आयुक्तांचे मनोगत



आ

रोग्य ही आपल्या प्रत्येकाच्या आयुष्यातील मूलभूत गरज आहे. आज आपण कोविड-१९ सारख्या साथीचा सामना करत असताना आरोग्याची आवश्यक काळजी घेण्याची जाणीव प्रकरणे निर्माण झाली आहे. कोविड साथ आज परमोच्च स्थानी असली तरी या आजारातून बरे होणाऱ्या रुग्णांची संख्या फार काळजीचे कारण नसल्याचे दर्शवते. कोरोना विषाणू प्रदूर्भावाच्या पार्श्वभूमीवर सरकारी धोरणे, नियोजन व आवश्यक सोयी सुविधांची उपलब्धता यामुळे मृत्यूदर देखील नियंत्रित ठेवण्यात आपल्याला यश आले आहे. गशीर स्वरूपाच्या कोविड बाधित रुग्णांना वेळेत ऑक्सिजन उपलब्ध होण्याची अत्यंत महत्वपूर्ण बाब लक्षात घेता केंद्र शासनाच्या सहयोगाने कोविड समर्पित आरोग्य संस्थाना आवश्यक प्रमाणात ऑक्सिजन पुरवठा करण्याची बाब प्राधान्याने हाती घेण्यात आली आहे जेणेकरून ऑक्सिजन अभावी होणारे मृत्यू टाळता येतील. गेल्या काही महिन्यांपासून आरोग्य यंत्रणा कोविड साथ आटोक्यात आणण्यासाठी अहोरात्र झटत आहेत. शहरी भागातील रुग्णसंख्या आटोक्यात येत असली तरी ग्रामीण भागातील वाढता प्रादूर्भाव नक्कीच चिंताजनक आहे. त्यामुळे ग्रामीण जनतेने आता अधिक दक्षता घेण्याची गरज निर्माण झाली आहे. दैनंदिन जीवनात मास्कचा नियमित वापर आपल्याला संसर्गापासून दूर ठेवणार आहे. आजाराची लक्षणे दिसल्यास तातडीने आवश्यक चाचण्या व उपचार सुरु केले पाहिजेत. राज्यातील वाढत असलेली रुग्णसंख्या आटोक्यात आणण्यासाठी राज्य सरकारने आणखी एक महत्वाकांक्षी पाऊल उचलत घरोघरी जाऊन रुग्णशोध घेणारी माझे कुटुंब माझी जबाबदारी ही अत्यंत महत्वपूर्ण योजना राज्यभर राबवण्यास सुरुवात केली आहे. १५ सप्टेंबर २०२० ते २४ ऑक्टोबर २०२० या कालावधीत दोन टप्प्यांमध्ये ही मोहीम राज्यात राबविली जात आहे. विविध आजाराच्या रुग्णांची माहिती संकलित करणे, त्यांना उपचाराच्या कक्षेत आणणे, कोविड प्रतिबंधासाठी आवश्यक उपाययोजनांबाबत जनजागृती करणे इत्यादी कामे या मोहिमेदरम्यान करण्यात येणार आहेत. लोकप्रतिनिधी, शासकीय यंत्रणा व लोक सहभागातून ही मोहीम राबविण्यात येत असून मोहिमेचा चांगला परिणाम आगामी काळात दिसून येणार आहे. आरोग्य सेवा लोकांच्या घरापर्यंत जाऊन पोहोचणार असल्यामुळे उपचारांपासून कुणीही वंचीत राहणार नाही. परिणामी आजारांचे प्रमाण व त्यामुळे होणारे मृत्यू निश्चितच कमी होणार आहेत. शिवाय राज्याच्या सर्व भागातील संपूर्ण कुटुंबांचा एक आरोग्य माहितीकोष उपलब्ध होणार आहे ज्याचा उपयोग आगामी काळात साथीच्या आजारांचा मुकाबला करण्यासाठी होऊ शकेल. मात्र यात लोकांचा सक्रिय सहभाग अत्यंत आवश्यक आहे. घरी येणाऱ्या आरोग्य पथकाला कुटुंबातील सदस्यांची व त्यांच्या आजारांची योग्य माहिती लोकांनी पुरवणे या मोहिमेच्या यशस्वीतेसाठी अत्यंत आवश्यक आहे. एकंदरीत कोविड-१९ साथरोगाची दाहकता कमी करण्यासाठी 'माझे कुटुंब माझी जबाबदारी' ही मोहीम परिणामकारक भूमिका बजावेल याची खात्री आहे.

काळजी घ्या, सुरक्षित राहा....

डॉ. रामास्वामी एन. (भाप्रसे)

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

संचालकांचे मनोगत



को

विड-१९ विषाणूचा प्रादुर्भाव रोखण्यासाठी सर्व स्तरावर प्रयत्न केले जात आहेत; परंतु तरीही ही संपूर्ण परिस्थिती नियंत्रणात येई पर्यंत सर्वांनी जागरूक राहणे अत्यंत आवश्यक बनलेले आहे. यासाठी जीवनशैलीत बदल करणे व मास्कचा वापर करणे, शारीरिक अंतर राखणे, सॅनिटायझरचा वापर करणे यांसारख्या गोष्टी आपल्या स्वतःला आणि कौटुंबिक आणि सामाजिक जीवनात अंगीकारण्याची गरज आहे. राज्यभर 'माझे कुटुंब माझी जबाबदारी' ही मोहीम सर्वेक्षण व आरोग्य शिक्षण यासाठी राबवित आहोत. कोरोना विषाणूवर संपूर्ण नियंत्रण मिळवण्यासाठी ही विशेष मोहीम मा. मुख्यमंत्री यांच्या संकल्पनेतून राबविली जात आहे.

कोरोना प्रतिबंधासाठी व नियंत्रणासाठी ही मोहीम लोकप्रतिनिधींच्या सहकार्याने व नागरिकांच्या तसेच स्वयंसेवी संस्थांच्या लोकसहभागाने राबविण्यात येत आहे. कोविड आजाराचा प्रादुर्भाव रोखण्यासाठी अधिकाधिक लोकांनी आपल्या व्यवहारात बदल करून नवीन जीवनशैली आत्मसात करण्यासाठी त्यांना आरोग्य शिक्षण देणे व सर्वेक्षणाद्वारे लवकर निदान व लवकर उपचार होण्यासाठी प्रत्येक कुटुंबातील सदस्याची नोंद घेणे हे प्रमुख उद्दिष्ट ठेवण्यात आले आहे. या विशेष मोहिमेमध्ये शहरी व ग्रामीण भागात आरोग्य पथकांमार्फत घरोघरी जाऊन प्रत्येक कुटुंबातील सदस्याचे तापमान व ऑक्सिजनची पातळी तपासतील व आरोग्य संदेश देण्यात येईल. या मोहिमेत मधुमेह, इतर आजार जसे हृदयविकार, मूत्रपिंडाचा आजार, लडूपणा इत्यादी व्यक्तींवर विशेष लक्ष देण्यात येईल. या मोहिमेत पथक स्वयंसेवक दोनदा भेट देतील व कुटुंबाला काळजी घेण्याबाबत जागरूकता निर्माण करणार आहेत.

या मोहिमेत लोकसहभागाद्वारे आरोग्य शिक्षण देऊन घाबरून न जाता अधिक जागरूक राहून सामाजिक जबाबदारीने कोविड-१९ विरुद्धच्या लढ्यात सकारात्मक विजय मिळवण्यासाठी सर्वांनी सहभागी व्हावे असे आवाहन करण्यात येत आहे. या मोहिमेत हातांची वारंवार स्वच्छता राखणे, अंतर राखणे, मास्क वापरणे या त्रिसूत्रीचा वापर करण्यात येणार आहे. यात वैयक्तिक, कौटुंबिक, सामाजिक जीवनात प्रतिबंधात्मक खबरदारी घेण्याचा दृष्टीकोन ठेवण्यात आला आहे. आपण सर्वांनी आरोग्य शिक्षणाद्वारे स्वतः व इतरांमध्ये कमीत कमी दोन मीटर अंतर ठेवा, मास्कचा नियमित आणि व्यवस्थितपणे वापर करा, वारंवार आपले हात साबण आणि पाणी वापरून धुवा अथवा पाणी नसेल तेथे सॅनिटायझरचा वापर करा हे संदेश द्यावयाचे आहेत व वैयक्तिक स्तरावर काळजी घेतांना, कौटुंबिक स्तरावर काळजी घेताना, सोसायटी, वसाहत येथे प्रतिबंधात्मक काळजी घेताना तसेच बाजारात दुकाने, मॉलमध्ये खरेदीच्या ठिकाणी विशेष काळजी घेताना अमलात आणावयाचे आहेत. 'माझे कुटुंब माझी जबाबदारी' यासाठी आपली जबाबदारी ओळखून कुटुंबाला, समाजाला सुरक्षित ठेवावयाचे आहे. सर्वांनी लोकसहभागाद्वारे या मोहिमेत सहभागी व्हायचे आहे.

- **डॉ. साधना तायडे**

संचालक, आरोग्य सेवा
आयुक्तालय, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई

संचालकांचे मनोगत



रा

ज्यात कोविड-१९ या आजाराच्या रुग्णांची संख्या दिवसेंदिवस ग्रामीण भागातही शहरी भागाबरोबर वाढत आहे. काही भागात ही संख्या स्थिर होत असली तरी राज्याच्या अनलॉक, मार्गदर्शक सूचनानुसार हळूहळू जनजीवन पूर्वपदावर येत आहे. तसेच जनतेमध्येही या आजाराबाबतची भीती कमी होत आहे. अशा वेळी जनजीवन पूर्वपदावर येत असताना करोनावर नियंत्रण मिळविण्यासाठी राज्यातील लोकसंख्येला दोन वेळा भेटी देऊन आरोग्य शिक्षण व सर्वेक्षण याद्वारे विशेष प्रयत्न होणे आवश्यक आहे. यासाठी महाराष्ट्र शासनाने मा. मुख्यमंत्री यांच्या पुढाकाराने “माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी” ही विशेष मोहिम हाती घेतली आहे. लोकांच्या सहभागातून ही मोहीम राबविण्यात येत असल्यामुळे सर्वांच्या सहकायने करोनावर विजय मिळविणे या कामी महत्त्वाची मदत होणार आहे.

या मोहिमेत राज्यात गृहभेटीद्वारे संशयित कोविड तपासणी व उपचार, अतिजोखमीचे व्यक्ती ओळखून त्यांना उपचाराबाबत व कोविड-१९ प्रतिबंधाबाबत आरोग्य शिक्षण तसेच प्रत्येकासाठी आरोग्य शिक्षण दिले जाणार आहे. ही मोहिम दोन टप्प्यांत राबविली जाणार आहे व राज्यातील सर्व महानगरपालिका, नगरपालिका, नगरपंचायत, ग्रामपंचायत, कारकमंडळे व राज्यातील गावे, पाडे-वाडी यांचाही समावेश करण्यात आला आहे. यात वेगवेगळे विभागांनी सहभागी झाले आहेत.

या मोहिमेत आरोग्य संदेश देऊन व्यापक जनजागृती करून करोनासोबत जगता यावे यासाठी घ्यावयाची काळजी बाबत आपण प्रबोधनाद्वारे लोकसहभागाच्या माध्यमातून सहभाग नोंदविणार आहोत.

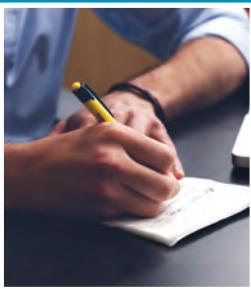
या कामी सार्वजनिक आरोग्य विभागाबरोबरच नगरविकास विभाग, ग्रामविकास विभाग, महिला व बालकल्याण विभाग व इतर विभाग यांच्या समन्वयाने ही मोहिम राबविली जात आहे. या मोहिमेत सर्वात पुढे लढणारे योद्धे यांची भूमिका या कामी अत्यंत महत्त्वाची ठरणार आहे.

लोकप्रबोधनाच्या व जनजागृतीच्या विविध माध्यमांद्वारे आपण लोकांपर्यंत पोहोचणार आहोत. मा. मुख्यमंत्री यांनी पुढाकार घेऊन सुरु केलेल्या या जनआंदोलनात आपण सक्रीय सहभाग घेऊया व आरोग्य शिक्षणाद्वारे जनजागृती करून करोना नियंत्रण करण्यात आपला लोकसहभाग नोंदवूया. आपण या संकटकाळी करीत असलेल्या सहकार्याबद्दल आपणा सर्वांचे मनःपूर्वक आभार.

– डॉ. अर्चना पाटील

संचालक, आरोग्य सेवा
महाराष्ट्र राज्य, पुणे

संपादकीय



क

रोना विषयक आजाराच्या जागतिक महामारीच्या संकटाचा आणणारे असणाऱ्या सर्वजण आपापल्या स्तरावर सक्रीय राहून सामना करत आहोत. आपणाकडे असणाऱ्या सर्व सोईसुविधा शासन उपलब्ध करून देण्याचा प्राधान्याने प्रयत्न करीत आहे. ग्रामपातळीवरील प्रथमस्थानी लढणारे आपले आरोग्य कर्मचारी ते वेगवेगळ्या ठीकाणी सेवा देणारे घटक या संकटाचा धीराने आणि संयमाने सामना करीत आहेत. घाबरून न जाता धीराने याचा सामना करण्यासाठी व स्वतःला, कुटुंबाला, समाजाला, राष्ट्राला व देशाला सुरक्षित ठेवण्यासाठी आपण सर्वांसोबत राहून कार्य करीत आहोत. कोविड-१९ या संकटाला सुरुवातीपासूनच महाराष्ट्र राज्य जनजागृती व लोकसंहभागाद्वारे जनतेपर्यंत संवाद साधण्यात पुढे राहिले आहे. वेगवेगळ्या माध्यमांच्या आधारे लोकांपर्यंत पोहचण्याचा प्रयत्न केला जात आहे. यात जनमाध्यमे, आऊट डोअर माध्यमे व व्यक्ती-व्यक्ती संवाद यांचा प्रामुख्याने प्राध्यान्याने विचार करून समाज माध्यमाच्या द्वारेही कल्पकतेने संवाद साधण्यासाठी वेगवेगळ्या पद्धतीचा अवलंब केला जात आहे. लॅकडाऊनच्या काळातही समाजमाध्यमांचा प्रभावी वापर करून योग्य समर्पक माहिती लोकांपर्यंत पोहचविण्याचे प्रयत्न करण्यात आले आहेत. यात आपणा सर्वांचा सहभाग व विश्वास अत्यंत महत्वाचा आहे. आपल्या सहभागाशिवाय हे व्यापक कार्य पूर्ण होऊ शकत नाही.

करोनाच्या प्रतिबंधासाठी आता मा. मुख्यमंत्री यांच्या पुढाकाराने कोविड-१९ विषयी सर्वेक्षण व आरोग्य शिक्षणाची व्यापक चळवळ जनआंदोलन रूपाने आखण्यात आली आहे. यात विविध विभागांचा सहभाग होवून ही मोहिम यशस्वी करण्यासाठी प्रयत्न केले जात आहेत.

आरोग्य शिक्षणाद्वारे लोकमानसात संदेश पोहचवून करोनासोबत जगतांना घ्यावयाच्या काळजी विषयी प्रत्येक कुटुंबाला संदेश देण्यात येत आहेत. यात वारंवार हात धुणे, फेस मास्कचा वापर करणे, आपापसात अंतर ठेवणे या महत्वाच्या संदेशाचा समावेश आहे. याचाच वापर करून अनेक देशांत या संकटावर तेथील जनतेने विजय मिळवला आहे.

आरोग्य शिक्षणाला करोना प्रतिबंधाचे शस्त्र म्हणून वापरून इतर देशातील लोकांनी या संकटावर विजय मिळविला आहे हे संशोधनाअंती सिद्ध झाले आहे.

सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने सर्वांच्या सहकार्याने आरोग्य शिक्षणाची व्यापक चळवळ दूरदृष्टीकोन ठेवून आखली आहे. आपण सर्वजण यात सहभागी होवून करोनाला हरवायचे आहे. कुटुंबातील प्रत्येक व्यक्तीचा सहभाग यासाठी अत्यंत मोलाचा असून जनआंदोलनाद्वारेच व्यापक आरोग्य संदेश स्वीकारून त्याप्रमाणे आपल्या वर्तण्यात बदल करून आपल्याला करोनावर विजय मिळविण्यासाठी लोकसंहभाग द्यायचा आहे. आरोग्य विषयक संदेश घराघरांत रुजवून आपल्याला काळजी घ्यायची आहे. आपण या कार्यात सक्रीय सहभाग द्याल अशी आम्हाला आशा आहे.

- डॉ. कैलास बाविस्कर

संपादक

कौरोनासे दौ घाथ - चर्चासत्र मालिका - मा. आरौबयपंत्री



एपिसोड १ कोरोना : संसर्गाचा झोत व विविध चाचण्या

श्री. शांतिलाल मुथ्था : आदरणीय राजेश टोपे साहेब कोरोनाशी दोन हात या चर्चासत्रामध्ये आपलं स्वागत. प्रत्यक्षात आज महाराष्ट्रातील कोरोनाची स्थिती काय आहे? किती लोकांना कोरोनाची लागण होऊन गेली? किती लोकं कोरोना पॉझिटिव हाहेत? किती लोकं बरे झालेत? किती टक्के लोकांचा कोरोनामुळे मृत्यू झाला आहे?

श्री. राजेशजी टोपे :

सध्या महाराष्ट्रामध्ये साडेसहा लाख लोक कोरोनाबाधित झालेले आहेत. त्यातील अंदाजे पाच लाख लोकांनी बरे होऊन, कोरोनावर विजय प्राप्त केला आहे. दीड लाख लोक आज उपचार घेत आहेत. या उपचारांमध्ये ८० टक्के लोक symptomatic असलेले, १५ टक्के मध्यम स्वरूपाचा प्रादुर्भाव असलेले आणि ५ टक्के गंभीर स्वरूप असलेले आहेत. आपला मृत्यूचा दर हा ३.३ % आहे. सुरुवातीच्या ९%वरून हा मृत्यूदर नंतर ७ % आणि आता ३ % वर आला आहे. आपल्याला तो १ टक्क्याच्या खाली आणायचा आहे. संसर्ग वाढवणे हा या कोहिंड-१९ चा गुणधर्मच आहे. परंतु आपलं उद्दिष्ट एकच आहे कि लोकांचा मृत्यूदर कमी आणायचा आहे.

श्री. शांतिलाल मुथ्था :

सध्या symptomatic लोकं ८० टक्के आहेत, कुणी heard immunity बद्दल, तर कुणी sero-surveillance बद्दल सांगतात. परंतु असे बरेच लोक आहेत की ज्या लोकांनी टेस्टिंग केले नाही ते कोरोनातून बरे झालेत कारण आपल्याला कोरोना झाला याचीच त्यांना काही माहिती नाही. असे लोकं जर या टक्केवारीमध्ये जमा धरले तर तो ३% चा मृत्यूदर ०.०१% च्या आसपास येऊ शकतो याबद्दल आपण मार्गदर्शन करावे.

श्री. राजेशजी टोपे :

संपूर्ण मुंबई शहराचा sero-surveillance केला असता, जिथे दाटीवाटीची वस्ती आहे तिथला रिपोर्ट सांगतो की ५६ टक्के आहे. विरळ वस्ती, अपार्टमेंट, बंगल्याचा ठिकाणी १८ टक्के आहे. या पार्श्वभूमीवर आपल्या लक्षात येईल की, संसर्गाचा नक्कीच जास्त झालेला आहे. तुम्ही म्हणता तसं संसर्ग झाला सुद्धा आणि लोकं बरे झाले सुद्धा. त्यामुळे एकून संसर्गां जर आपण मृत्यूदर पकडला तर तो १ टक्क्यापेक्षा कमी येईल, म्हणजेच हजारात एक अशी केस येईल. घाबरण्यासारखी परिस्थिति अजिबात नाही. जरी या विषाणूचा संसर्ग मोठ्या पद्धतीने होत असला तरी मृत्यूदर अत्यल्प आहे. त्यासाठी आपल्याला शिक्षित व्हावं लागेल.



श्री. शांतिलाल मुथ्था:

Symptomatic म्हणजे ज्यांना लक्षणे नाहीत ते लोकं इतरांना हा संसर्ग देऊ शकतात का? symptoms नसलेल्या व्यक्तीला हे कसे कळणार?

श्री. राजेशजी टोपे :

जे symptomatic आहेत, त्यांना अजिबात लक्षणे नाहीत, याचा अर्थ असा की व्हायरस आपल्या शरीरामध्ये शिरला असेल, परंतु आपल्या neutralizing antibodies नी त्याच्यावर मात करून त्याला मारलेही असेल, तर तो dead व्हायरस असू शकतो. परंतु RTPCR टेस्टच्या माध्यमातून याचे अचूक पद्धतीने निदान करू शकता. symptomatic लोकांमुळे सौम्य स्वरूपानी संसर्ग होण्याचे चान्सेस असतात, तेही खूप जास्त नसतात.

श्री. शांतिलाल मुथ्था:

एका घरामध्ये १५ व्यक्ती आहेत, दोन व्यक्तींना संसर्ग झाला. १३ व्यक्तींना झाला नाही. प्रत्येक घरामध्ये वेगळे चित्र आहे. लोकं संभ्रमामध्ये आहेत. नेमका याचा प्रवास कसा आहे? याचं behaviour कसे आहे? या संदर्भात महाराष्ट्रातल्या जनतेला आपण मार्गदर्शन करावं.



श्री. राजेशजी टोपे :

साधारणपणे ज्यांची प्रतिकारशक्ती कमी आहे, त्यांना कोरोनाची बाधा लवकर होऊ शकते किंवा त्याचं स्वरूप सौम्यं मध्यम, मध्यमचं गंभीर होऊ शकतं. त्यासाठी आपली immunity स्ट्रॉग ठेवणे गरजेचे आहे. त्यामुळे एका कुटुंबामध्ये एखाद्या व्यक्तीला होतो व इतरांना होत नाही, म्हणजे इतरांची प्रतिकारशक्ती स्ट्रॉग आहे. हा व्हायरस आपल्या तोंडातील, नाकातील शिंतोड्यातून पसरतो. जर आपण एका ठराविक अंतरावर बसलेलो असलो, की जिथे पुढची व्यक्ती जरी इनफेक्टेड असली तरी त्याचा प्रादुर्भाव होऊ शकत नाही. आपली immunity स्ट्रॉग असेल तरी त्याचा प्रादुर्भाव झाला तरी तो कमी जाणवेल, रिकवरी फास्ट होऊ शकेल.

श्री. शांतिलाल मुथ्था:

नवरा-बायकोमध्ये जर एखाद्याला झाला व

एखाद्याला नाही झाला तर त्याची immunity स्ट्रॉग आहे. त्याच्या घशामध्ये ते व्हायरस तिथेच मरतात, म्हणून त्याला होत नाही. प्रत्यक्षात त्याने त्याला फेस केलेलं असतं. मग याला आपण असं म्हणूया की, त्याच्यामध्ये अँटीबॉडीज तयार झालेल्या असतील किंवा त्याला पुन्हा कधी होऊ शकणार नाही.

श्री. राजेशजी टोपे :

आपल्या ज्या neutralizing antibodies असतात त्याच्या माध्यमातून त्या व्हायरसशी लढण्यासाठी यशस्वी होतात, त्यामुळे आपल्याला त्याचा प्रादुर्भाव होत नाही किंवा झाला तरी तो कमी प्रमाणात होतो आणि त्याच्यावर लवकर मात करता येते. infectious diseases 'Ü' oimmunity हा फार महत्वाचा फॅक्टर आहे. त्यामुळे प्रतिकारशक्ती चांगली ठेवणे गरजेचं आहे.

श्री. शांतिलाल मुथ्था:

Test, RTPCR Test, antibody Test, अशा वेगवेगळ्या प्रकारच्या टेस्टबद्दल सर्वासामान्य लोकांना योग्य ती माहिती नाही. antibody Test करून मला कोळ्हिड नाही अशा प्रकारचे काही गैरसमज लोकांच्यामध्ये आहेत. त्याबद्दल आपण

काय सांगाल?

श्री. राजेशजी टोपे :

साधारणत: antigen test व RTPCR Test या निदान करण्यासाठीच्या टेस्ट आहेत. तिसरी antibody test आहे, यातून आपल्याला infection केव्हा झाले, आधी होऊन गेले आहे का थोड्याच दिवसांपूर्वी झाले या गोष्टी कळतात. आपण पॉझिटिव आहोत की निगेटिव आहोत हे antibody Test मधून समजत नाही. RTPCR Test हिला आपण gold standard test म्हणतो. ज्याची specificity आणि sensitivity चांगली आहे म्हणजे पॉझिटिव असेल तर त्या वेळेला तो १०० टक्के पॉझिटिव असतोच. त्यामध्ये रिपोर्ट निगेटिव असेल तर ३३ टक्के ती व्यक्ती पॉझिटिव असू शकतील. त्याचा रिपोर्ट यायला ८ ते १२ तास लागू शकतात. थोडी महागडी सुद्धा आहे.

दुसरी Test म्हणजे antigen test ज्याचा रिपोर्ट

अर्धा तासात मिळेतो. एखाद्या समूहामध्ये १-२ केसेस पॉझिटिव्ह झाल्या तर त्या समूहाची antigen test करून आपल्याला त्याचा संसर्ग रोखण्याच्या दृष्टीकोनातून उपयोग होऊ शकतो. हि टेस्ट पॉझिटिव्ह आली तर ती १०० टक्के पॉझिटिव्ह आहेच. परंतु जर तुम्ही symptomatic असाल व लक्षणे दिसत असतील तर पुढी RTPCR Test करणे बंधनकारक आहे. तिसरी टेस्ट आहे ntibody test जी sero-surveillance साठी आवश्यक आहे. हेल्थ वर्कर्स, पोलिस कर्मचारी जे मोठ्या संख्येनी फील्डवर असतात, फ्रॅंटलाईनवर असतात ह्या सर्वांना मोठ्या पद्धतीने संसर्ग होऊ शकतो, त्यासाठी ntibody Test करता येते. याला Rapid antibody Test म्हणतात. जर antibody Test केली आणि त्यामध्ये IGG`mmtibodies चे प्रमाण आढळलेतर संसर्ग होऊन गेलेला आहे व त्यापासून इतर कोणाला संसर्ग होणार नाही असे समजते. या व्यक्तींचा Plasma डोनेट केला तर त्यापासून इतरांचे जीव वाचवता येऊ शकतील.

श्री. शांतिलाल मुथ्था:

कोरोनासाठी कुठलीही टेस्ट करायची असेल तर महाराष्ट्र शासनाची जी काही व्यवस्था आहे, त्या संदर्भात आपण काय माहिती देऊ शकाल ?

श्री. राजेशजी टोपे :

आत्तापर्यंत ३५ लाख टेस्ट आपण महाराष्ट्रामध्ये केलेल्या आहेत. आता antigen Test लोकांना सोपी वाटते. एकतर ती घरी बोलावून करता येते, तालुकास्तरावर करता येते, यामुळे सोप्या पद्धतीने लवकर निदान होऊ शकते. तसेच संस्थात्मक अलगीकरण कक्षामध्ये सुद्धा करता येऊ शकते. तसेच एखाद्या संस्थेमध्ये जर अधिक संशयित लोक असल्यास त्यांचीही टेस्ट याद्वारे करता येते. यासाठी अगदी किरकोळ स्वरूपात आपण nasalswab घेत असतो. त्यासाठी ३०-४० सेकंद लागतात. अर्धा तासाच्या आत त्याचा रिपोर्ट येतो. जर पॉझिटिव्ह असेल तर पटकन त्याला अलगीकरण कक्षामध्ये टाकता येते किंवा लक्षण असतील तर त्यांना डिसीएचसीमध्ये ठेवता येतं.

श्री. शांतिलाल मुथ्था:

RTPCR Test केल्यानंतर दुसऱ्या दिवशी निकाल लागेपर्यंत आपल्याला इन्स्टिट्यूशनल क्रारंटाईन किंवा अलगीकरण करून ठेवाव लागतं. परंतु antigen Test मध्ये अशा प्रकारचे कुठलेही इन्स्टिट्यूशनल क्रारंटाईन करण्याची गरज नाही. त्याच्यामुळे लोकांनी याला भिण्याचे कारण नाही.



महाराष्ट्र शासन

"माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी"



माझे कुटुंब
माझी जबाबदारी



आरोग्य पथक येती घरा...
संपूर्ण कुटुंबाची तपासणी करा...



हात वारंवार धुवा



मास्कचा वापर करा



२ मीटरचे अंतर ठेवा

विशेष मोहीम : १५.०९.२०२० ते २५.१०.२०२०

घरी येणाऱ्या आरोग्य पथकास सहकार्य करा



/MahaArogyaIECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



एपिसोड २ कोरोना : कालावधी, क्वारंटाईनचे प्रकार व काळजी

श्री. शांतिलाल मुथ्था:

हृदयाचा आजार, ब्रेनचा आजार, टीबी असे मोठे आजार हे पाच-दहा वर्षे चालतात. कोरोनाचा आजार फक्त १५ दिवसांचाच आहे. या १५ दिवसांतच सगळ्या गोष्टींच्या काळज्या घेतल्या तर आपण त्यातून पूर्णपणे बाहेर पडू शकतो. संसर्ग झाला की नाही हे समजण्यासाठी किमान ४-५ दिवस लागतात. म्हणजेच पॉझिटिव्ह निकाल येण्याच्या आधी ४-५ दिवस संसर्ग झालेला असतो. ५ दिवसांनंतर रिपोर्ट पॉझिटिव्ह आला तर पुढचे ९ दिवस काळजी घ्यावी लागते. काही लोकं टेस्टिंग न करता दुखणे अंगावरती काढतात. टोपेसाहेब या संदर्भात जनतेला आपण काय मार्गदर्शन कराल?

श्री. राजेशजी टोपे :

आज महाराष्ट्रमध्ये जे काही १५-२० हजार लोक Comorbid होते त्यामध्ये डायबीटीज, ब्लडप्रेशर व हृदयाच्या आजारांमुळे अगोदरच त्यांची तब्ब्येत खूप खराब होतीच. दुर्देवाने कोरोना होऊन एखादी व्यक्ती मृत झाली तर कोरोनाच्या नावानेच या प्रकरणाची नोंद होते. महाराष्ट्र शासनाने या संदर्भात पारदर्शकता व प्रामाणिकता याला फार महत्त्व दिले आहे. आपण analysis केले तर २४ तासांतले मृत्यू, ४८ तासांतले मृत्यू यांचे प्रमाण मोठे आहे. त्याचे एक कारण आहे की लोक दुखणे अंगावर काढतात. लवकर निदान झाले तर त्याचा उपचार पटकन करता येऊ शकतो. बन्याचदा happy hypoxia किंवा silent hypoxia आपण म्हणतो, म्हणजे की बन्याचदा आपण नॉर्मल असतो, परंतु आपल्या रक्तातलं ऑक्सिजनचे प्रमाण कमी झालेले असते, ते लक्षात येत नाही. त्यासाठी प्रत्येकाने Pulse Oximeter द्वारे सातत्यानी तपासणी केली पाहिजे. आपले SPO₂ पर्सेंटज ९५ च्या खाली गेले तर निश्चितपणे पटकन दवाखान्यात जाणे खूप गरजेचे आहे. याने आपला मृत्यूदर कमी होऊ शकतो. जनतेने या सगळ्या गोष्टींना प्रतिसाद देणे गरजेचे आहे.

श्री. शांतिलाल मुथ्था :

एखादी व्यक्ती कोरोनामुळे अॅडमिट झाल्यानंतर डॉक्टरांना वाटतं १-२ दिवसात त्या व्यक्तीला सौम्य लक्षणे असल्याने त्यांनी घरी जाऊन स्वतःला विलग कराव. अजून १४ दिवससुद्धा पूर्ण झालेले नसताना हॉस्पिटलने सोडले

म्हणजे आपण मोकळे झालो असे समजून समाजामध्ये सरासिपणे वावरणाऱ्या लोकांचे प्रमाण वाढत आहे. साधारणत: त्या रुग्णाने किती दिवस बाहेर पडू नये या संदर्भातील गाईडलाइन काय आहेत?

श्री. राजेशजी टोपे :

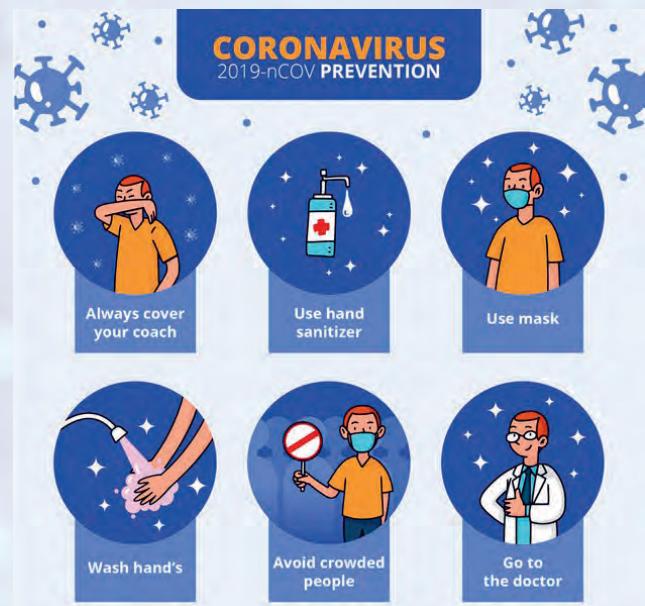
साधारणपणे याचा incubation period १४ दिवसांचा आहे. त्याच्यामध्ये इनफेक्ट झाल्यानंतर चौथ्या-पाचव्या दिवसापर्यंत लक्षणे दिसतात. symptomatic असेल तर दहाव्या दिवसापर्यंत व्हायरल लोड कमी होऊ शकतो. परंतु दहाव्या दिवसानंतर डिस्चार्ज मिळाल्यावर चार दिवस आपण होम क्वारंटाईन राहणे गरजेचे आहे. शेवटी याचा प्रसार टाळायचा असेल तर आपण 'दो गज की दूरी' ठेवणे आवश्यक आहे.

श्री. शांतिलाल मुथ्था :

विलगीकरण, अलगीकरण, क्वारंटाईन, होम क्वारंटाईन, इन्स्टिट्यूशनल क्वारंटाईन याबाबत आपण जनतेला थोडसं मार्गदर्शन करावं.

श्री. राजेशजी टोपे :

आपल्या घरची एक व्यक्ती बाहेर फिरून आली, कुठून तरी इन्फेक्शन घेऊन आली व पॉझिटिव्ह झाली तर आपण ३८ प्रिन्सिपलप्रमाणे पहिल्यांदा त्या व्यक्तींचे ट्रेसिंग करतो. या व्यक्तीमुळे जे फॅमिली मॅंबर्स असतात ते High Risk मध्ये येतात. हि व्यक्ती जिथे जिथे संपर्क करून आलेली असेल तिथल्या व्यक्तींना आपण Low Risk म्हणतो, जिथे कमी काळ संपर्क झाला. म्हणजे High Risk, Low Risk मिळून किमान दहा-पंधरा लोकांचे तरी आपण ट्रेसिंग केले पाहिजे व त्यांच्यावर ट्रॅकिंग ठेवले पाहिजे. दाटीवाटीच्या वस्तीमध्ये लोकं राहत असतील किंवा एका घरात १०-



१५ लोकं राहत असतील तर अशा वेळी आपण त्यांना होम क्रारंटाईन तर करु शकत नाही. त्यांना आपण एका संस्थेमध्ये ठेवतो. ज्याला आपण इन्स्टिट्यूशनल क्रारंटाईन म्हणतो. म्हणजे संस्थात्मक अलगीकरण. ज्यांच्याकडे मोठा फ्लॅट आहे, बंगला आहे, त्यामध्ये बन्याच खोल्या आहेत, घरात सगळेच मैंबर्स वेगवेगळ्या खोल्यांमध्ये राहू शकत असतील आणि स्वतःला एकमेकांपासून दूर ठेवत असतील तर त्याला आपण होम क्रारंटाईन म्हणतो. यासाठी आपण तीन कॅटेगरीचे हॉस्पिटल्स केलेत, एक म्हणजे कोविड केअर सेंटर (सीसीसी), डेडीकेटेड कोविड हॉस्पिटल सेंटर (डीसीएचसी) आणि तिसरं डेडीकेटेड कोविड हॉस्पिटल (डीसीएच). पेंटं पॉझिटिव्ह आहे परंतु लक्षणे नाहीत त्यांना आपण सीसीसीमध्ये ठेवतो. बरेच लोक म्हणतात, माझा बंगला आहे, माझा मोठा फ्लॅट आहे, मला काही लक्षणे नाहीत. अशा वेळेस मी माझ्या घरीच थांबेल. मुख्यतः संसर्ग टाळण्यासाठी या गोष्टी आहेत, एवढाच त्यातला महत्वाचा भाग आहे.

श्री. शांतिलाल मुथ्था :

होम आयसोलेशनमध्ये राहिल्यानंतर किंवा राहत असताना प्रत्यक्षात कुठल्या प्रकारच्या खबरदाऱ्या किंवा काळज्या घेतल्या पाहिजेत?

श्री. राजेशजी टोपे :

आपल्या घरामध्ये आपण एका स्वतंत्र रुममध्ये राहायचे. दुसऱ्यांना संसर्ग होऊ नये याची काळजी घ्यायची. आपल्या सगळ्या व्यवस्था वेगळ्या असायलाच पाहिजेत आणि आपल्या संपर्कात कोणीही येता कामा नये याची खबरदारी घेतली पाहिजे. आपण पॉझिटिव्ह पेंटला सीसीसी, डीसीएचसी किंवा डीसीएचमध्येच ठेवतो. परंतु जे लोक स्वतःची १०० टक्के काळजी घेऊ शकतात ते लोक, PPE किट घालून, face shield, मास्क, ग्लोव्हज या सगळ्या गोष्टी वापरून घरी काळजी घेऊ शकतात. एकमेकाला संसर्ग होणार नाही याची काळजी घेतली तर होम आयसोलेशनने राहणे सुरक्षित आहे.

श्री. शांतिलाल मुथ्था :

संपूर्ण महाराष्ट्रमध्ये अशा कोविड केअर सेंटरची संख्या किती व त्याच्यामध्ये किती लोकांना ठेवण्याच्या तयारी पूर्ण महाराष्ट्रात आहे?

श्री. राजेशजी टोपे :

कोविड केअर सेंटर्स म्हणजे symptomatic पेंटसना, पॉझिटिव्ह पेंटसना ठेवण्याची व्यवस्था आहे. आपल्याकडे साधारण २००० कोविड केअर सेंटर्स आहेत. महाराष्ट्रात ३५६ तालुक्यांमध्ये कितीतरी कोविड सेंटर्स

आहेत. दोन-अडीच लाखांच्यावर बेड्स आहेत. आजच्या मितीला आपल्याकडे दीड लाख पेंटस आहेत. परंतु अडीच लाखांच्यावर आपल्याकडे सीसीसीचे बेड्स आहेत. यामध्ये without ऑक्सिजन बेड्स, with ऑक्सिजन बेड्स, ICU बेड्स आणि with ventilator ICU बेड्स अशा बन्याच कॅटेगरीज केलेल्या आहेत. आता जंबो फॅसिलिटीज म्हणजे एका जागेवर १०००-२००० बेड्स असतात, त्या प्रत्येक बेड्ला ऑक्सिजन फॅसिलिटी असते, ठराविक वॉर्डमध्ये डॉक्टर्स असतात, जेवणाची उत्तम व्यवस्था असते, स्वच्छ टॉयलेट्स असतात, सर्व गोष्टींची काळजी घेतली जाते. काढा, हळदीचे गरम दूध, पौष्टिक जेवण दिले जाते. प्रतिकारशक्ती वाढावी या दृष्टिकोनातून सगळ्या गोष्टी केल्या जातात. त्यामुळे लोकांनी घाबरून जाऊ नये. महाराष्ट्राच्या सर्व जिल्ह्यांमध्ये, सगळ्या तालुक्यांमध्ये, सगळ्या सीसीसीच्या सेंटरमध्ये, उत्तम पद्धतीची व्यवस्था करण्यात आलेली आहे. आज तुम्ही जरी पॉझिटिव्ह आलात तरी तुम्हाला मन खंबीर ठेवून कोरोनावर मात करायची आहे. एक जबाबदार नागरिक म्हणून आपल्यापासून इतरांना संसर्ग होता कामा नये याचीही खबरदारी तुम्ही घेतलीच पाहिजे. जालन्यामध्ये १०७ वर्षांची महिला, तिचा मुलगा जो ८० वर्षांचा आहे, त्यांचा मुलगा जो साधारण ६०-६५ वर्षांचा आहे आणि त्यांची मुलगी असे सर्वजण कोरोनामधून बरे होऊन डिसचार्ज मिळून घरी परतलेले आहेत. म्हणजे १०७ वर्षांची महिला सुद्धा कोरोनावर मात करू शकते. गरज आहे आपल्या मनाची इच्छाशक्ती व प्रतिकारशक्ती चांगली ठेवण्याची.

श्री. शांतिलाल मुथ्था :

महाराष्ट्रमध्ये कोविड केअर सेंटर मोठ्या प्रमाणावर उघडण्यात आलेली आहेत. एक लाख लोकांच्या खाटा अद्याप रिकाम्या आहेत. या संदर्भमध्ये जास्तात जास्त लोकांनी चाचण्या करून घेणे जरुरी आहे ज्यामुळे तुमचा संसर्ग तुमच्या लवकर लक्षात येऊन तुम्ही त्यावर मात करू शकाल. मालेगावला कोविड सेंटरमध्ये पेंटसशी मी चर्चा केली. एक सहा वर्षांची मुलगी इतक्या कॉन्फिडेंटली बोलत होती कि ते सगळेजण तिथे किती चांगल्या पद्धतीने राहत आहेत की आणि कुठलीच अडचण नाहीये. तिचा आत्मविश्वास बघून त्याचवेळी मला खात्री वाटली कि यातून सगळेजण बाहेर येऊ शकतात. जे लोकं कोविड सेंटरमधून बाहेर आले आहेत, त्या लोकांनी एक wareness campaign हातात घेतलं पाहिजे तरच बाकीच्या पेंटसच्या मनातील भीती कमी होण्यास मदत होईल. आदरणीय टोपे साहेबांनी आपल्याला महाराष्ट्राच्या जनतेच्या दृष्टीने खूपच महत्वाची माहिती अतिशय चांगल्या पद्धतीने उदाहरणांसह दिली.



एपिसोड ३ कोरोना : अवारतव भीती व गैरसमज

श्री. शांतिलाल मुथ्था :

कोरोनाबद्धल नक्की कुठले गैरसमज होतात? कोरोनाची भीती हि कशा प्रकारची असू शकते? अशा प्रकरणांवर आपल्याशी पुन्हा एकदा चर्चा करण्यासाठी टोपेसाहेब या ठिकाणी आले आहेत.

कोरोनासंदर्भात लोक प्रत्येक गोष्टीलाच घाबरतात. कोरोनाची टेस्ट कराची, पॉझिटीव्ह निघालो तर रिझल्ट येईपर्यंत क्रारंटाईन होण्याची, तिथे इतर कोरोनाबाधितांबरोबर रहावे लागेल याची, पॉझिटीव्ह झालो तर माझा मृत्यूच होईल याची, घरातल्या लोकांना, नातेवाईक-बायको-मुलांना काय वाटेल याची, नोकरी जाईल याची सोसायटीतून मला लोक बाहेर काढतील, सोसायटी लॉक होईल, घरासमोर पत्रे लावतील, लोक माझ्याकडे कोणत्या अँगलने बघतील, लोक मला वाळीत टाकतील अशा अनेक प्रकारच्या भीतीपोटी लोक टेस्ट करत नाहीत. दुखणे २-४ दिवस अंगावर काढले तर मात्र नंतर ते सिरीअस होतात आणि त्यामुळे नंतर रिकव्हर व्हायला वेळ मिळत नाही.

श्री. राजेश टोपे :

आज लोक भीतीपोटी खूप मोठ्यामोठ्या चुका करीत आहेत आणि त्यांची मानसिकता खूप खराब झाली आहे. परंतु आज ८० वर्षे वयाच्या पुढचे ५००० लोक तसेच ९० वर्षे वयाच्या पुढचे जवळजवळ ६०० लोक आजपर्यंत बरे झाले आहेत. १०० वर्षे वयाच्या पुढचे ५-१० लोकसुद्धा बरे झाले आहेत. एकंदरीत १७% रुग्णांचा मृत्यू होत नाहीत. आत्ता मृत्यूची टक्केवारी ३% आहे. एकूणच जर Infected नसलेले आणि Infection होउन बरे झालेले जर एकंदरीत रुग्ण पकडले तर मृत्यूचे प्रमाण ०.१% सुद्धा म्हणजे १००० मध्ये एक मृत्यू होऊ शकतो. परंतु यामध्ये सर्वांत जास्त माणसाला भीती मृत्यूची असते.

कोरोनाबाधित रुग्ण १०-१२ दिवसांमध्ये या आजारातून बाहेर पडू शकतात. ही Symptomatic Treatment आहे, यावर आपण लक्षणे आधारितच Treatment देतो. यामध्ये फार मोठे ऑपेरेशन वगैरे असे काहीच नाही. Cytokine Storm मध्ये आपलीच बॉडी आपल्याच सेल्सला मारते. Cytokine Strom चे एक कारण कधीकधी काहीशी भीतीसुद्धा असते. त्यामुळे भीती बाळगू नका, 'जान है तो जहान है'.

आपण जगलोच नाही तर मग माझ्या बिझिनेसचे काय होईल? माझ्या शेतीचे काय होईल? माझ्या नोकरीचे काय होईल? माझ्या मुलाबाळांचे काय होईल? हि भीतीची अनेक उदाहरणे दिली... पण जर आपण जगलो तरच या सगळ्या प्रश्नांची सोडवणूक पुढे करू शकू.

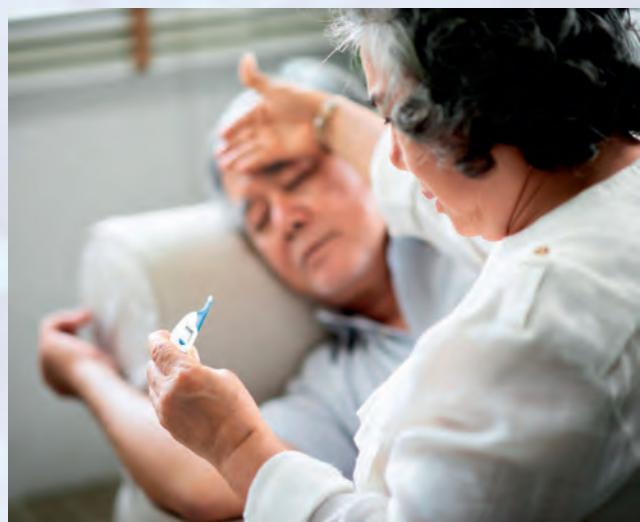
आपल्याला प्रादुर्भाव होऊ नये ह्या गोष्टीचे आपण शिक्षण घ्यावे. आपण काळजी घेऊन काम केले तर तसा काही प्रॉब्लेम येत नाही आणि म्हणून आपण योग्य पद्धतीने काळजी घ्यावी. भीती न बाळगता, काळजी घेत काम करत रहावे हाच सध्या कोरोनाबरोबर जगत असण्याचा महत्त्वाचा सिद्धांत आहे.

श्री. शांतिलाल मुथ्था :

ेखायाला जर कोरोना झाला तर सोसायटीचा त्याच्याकडे बघण्याचा दृष्टिकोन, घरातील लोकांचा त्याच्याकडे बघण्याचा दृष्टिकोन, शेजाच्यांचा दृष्टिकोन, संपूर्ण बिल्डिंग आणि सोसायटीमध्ये एक Panic Create होतो या संदर्भात आपण काय सांगू शकाल?

श्री. राजेश टोपे :

वस्तुस्थितीबद्धलचे तुमचे Observation अतिशय योग्य आहे. मला अस वाटतं की याबाबत pain होण्यासारखं काही नाही. यामध्ये मी एक उदाहरण असे देईल की, पनवेलमधील घटना, ज्यामध्ये आई symptomatic होती, ती बरी झाली. ती बरी झाल्यानंतर तिला घरात घ्यायची तिच्या मुलाला भीती वाटायला लागली. त्याला वाटलं आईमुळे मला व घरातील इतरांना प्रादुर्भाव होईल. आई-मुलांच नातंसुद्धा कोरोनाच्या भीतीमुळे दुरावल्यासारखे वाटते. त्यामुळे आपण आपली नाती तोडू नका, आपल्या आईशी असलेली नाळ तोडण्याची संस्कृती आपली नाही. कोरोनाची भीती बाळगू नका व कोरोनामुळे कुणलाली वाळीत टाकण्याची मानसिकता ठेऊ नका. आपण आपला



मास्क घालावा, त्यांना मास्क द्यावा, ठराविक अंतर ठेवावं आणि आपले हात वारंवार धुवावेत. त्यामुळे शिक्षित व्हावं परंतु तो प्रेम-जिव्हाळा अजिबात कमी होता कामा नये. एवढी माझी हात जोडून नम्रतेची पोटतिडकीने आपल्या सगळ्यांना विनंती आहे.

श्री. शांतिलाल मुथ्था :

उलट काही काही ठिकाणी तर मला अशी चांगली उदाहरण बघायला मिळाली, की बायकोला कोरोना झालाय व नवरा स्वतःहून तिला टू व्हिलरवरून घेऊन गेलाय. टेस्टिंग केल्यानंतर, पॉझिटिव झाल्यानंतर त्याने स्वतःहून तिची काळजी घेतली आणि त्याला कोरोना नसताना तो तिच्याबरोबर राहिला. कारण त्याला तिची सेवा करायची होती. अशाही घटना आपल्याकडे आहेत.

श्री. राजेश टोपे :

दोन्हीही बाजू आहेत.... जशा नाण्याला दोन्हीही बाजू असतात. मला असं वाटतं की समाजात खूप चांगले लोकही आहेत. पण अशा काही घटना घडल्यानंतर मनाला वेदना होतात. मला वाटतं की तशा काही घटना घडू नयेत. ती उदाहरणे कुणीच घेऊ नयेत. तुम्ही सांगितलेले उदाहरण खन्या अर्थाने घ्यावे. त्यात एवढीच बाजू आहे की आपण शिक्षित होऊन सुरक्षित राहून आपली सेवा द्यावी.

श्री. शांतिलाल मुथ्था :

लोकांना जी भीती वाटते ती अनाठायी आहे. टोपे साहेब, पूर्वी जेंव्हा HIV आला तेंव्हा, HIV झालेल्यांना लोक वाळीत टाकत होते. म्हणजे हे अज्ञान होते त्यांचे... जे कालांतराने त्यांना कळले. पण त्याच्यासाठी ५-१० वर्षे निघून गेली म्हणजेच १० वर्षांनंतर कळले की विनाकारण आपण त्याचा बाऊ केलाय. आता त्याच पद्धतीने याचा बाऊ केला जातोय.

श्री. राजेश टोपे :

अज्ञान हाच महत्वाचा प्रश्न आहे. एक म्हणजे वाळीत टाकणे आणि दुसरे म्हणजे भीती. या दोन्ही गोष्टीच्या जर मुळाशी गेलो तर एकच आपल्याकडे उत्तर आहे की अज्ञान दूर केले पाहिजे आणि भीती बाळगता कामा नये. मी वयस्कर असलो, जरी मला बाकीचे आजार असतील तरी त्याचा बाऊ करू नये तर योग्य ती खबरदारी घ्यावी.

श्री. शांतिलाल मुथ्था :

एका कोरोनाबधिताचा प्रवास पुढीलप्रमाणे असू शकतो. होम आयसोलेशन करणे-कोव्हीड केअर सेंटरमध्ये ठेवणे-हॉस्पिटलमध्ये अँडमिट होणे-ऑक्सिजन बेडवर ठेवणे-व्हेंटीलेटर बेडवरती ठेवणे-आय.सी.यु. मध्ये ठेवले

जाणे. सामान्य जनतेच्या दृष्टीकोनातून रुग्णांना ऑक्सिजन मिळत नाही, व्हेंटीलेटर मिळत नाही, अमकं नाही, तमकं नाही याचा बाऊ खूप मोठ्याप्रमाणावर झालेला आहे. या संदर्भात मार्गदर्शन करावं.

श्री. राजेशजी टोपे :

कोरोना व्हायरसचा मुख्य गुणधर्म हा आहे कि, त्याचा संसर्ग होण्याची भीती जास्त आहे. परंतु याची जर का जगातली टक्केवारी बघितली तर हेच सांगतात कि ८० टक्क्यांपर्यंत लोकं symptomatic असतात म्हणजे लक्षणे नसलेले. तर अशा लोकांचा प्रवास काही एवढा लांबलचक नसतो. तो symptomatic असल्याने आणि त्यांना कुठलीही Comorbidity नसल्याने त्याला एकदम सौम्य स्वरूपातील आजार आपण म्हणू शकतो. कोरोनाची तीन स्वरूप आहेत. सौम्य, मध्यम आणि गंभीर. सौम्य स्वरूपासाठी १० दिवस सीसीसीमध्ये राहून, लक्षणे आधारित treatment देऊन, त्यांची फक्त आपण प्रतिकारशक्ती वाढवतो. झिंक, व्हिटामिन सी, पौष्टिक जेवण देऊन, आपण त्यांना बरे करतो. मग उर्वरित १५ टक्के लोकांना लक्षणे असतात. ताप, सर्दी, खोकला असतो, काही लोकांची चव जाते, काही लोकांना जेवू वाटत नाही. काही लोकांना माईल्ड स्वरूपात ऑक्सिजन लागतो, जिथे SPO₂ चे % ९० पर्यंत खाली गेलेले आहे याला आपण मध्यम म्हणतो. हे सर्व लोक बरे होऊन जातातच. दुर्देवाने उर्वरित काही २-३ टक्के रुग्ण क्रिटीकल असतात, त्यांना गंभीर स्वरूप प्राप्त होऊ शकते. त्यामुळे व्हेंटीलेटर मिळत नाही, आय.सी.यु. बेडची आवश्यक असते. आज साडेसहा लाख लोक बाधित झाले आहेत. आज टेस्टिंगसाठी गव्हर्नर्मेंटच्या २७०-७५ लॅंब व प्रायव्हेट ७०-७५ अशा सगळ्या मिळून ३६९ लॅंबमधून २४ तासात रिपोर्ट येत आहेत. antigen Tests आणि antibody Tests वाढवल्या आहेत. मी पुन्हा एकच सांगेन कि, सातत्याने गरीब माणसाला डोळ्यासमोर ठेवून घेतलेले हे सगळे निर्णय आहेत. त्यामुळे घाबरून जाण्याचे कारण नाही.

श्री. शांतिलाल मुथ्था :

अशा प्रकारे कोरोनामुळे जी काही भीती किंवा गैरसमज सर्वसामान्य जनतेमध्ये निर्माण होताना आम्हाला ग्राउंडवर दिसता, टोपे साहेब, आपण खूप चांगल्या पद्धतीने महाराष्ट्राच्या जनतेला कोरोना से दो हाथ या कार्यक्रमामध्ये, भीती कमी होण्याच्या संदर्भमध्ये अतिशय उद्बोधक असं मार्गदर्शन केलं. त्याबद्दल मी आरोग्यमन्त्राचे आभार मानतो.



एपिसोड ४ कोरोना : कोरोनासह जगण्याची तयारी

श्री. शांतिलाल मुथ्था :

आपल्याला इथून पुढे कोरोना बरोबरच जगायचं आहे. आता त्याचा फैलाव बन्याच ठिकाणी झाला आहे. आपल्याला कोरोनापासून खबरदारी घ्यायची हे १०० टक्के खरं आहे. सुरुवातीला लॉकडाऊन-१, लॉकडाऊन-२, लॉकडाऊन-३ नंतर अनलॉक सुरु झाला. अनलॉक-१, अनलॉक-२. पुन्हा त्याचा प्रादुर्भाव वाढल्यामुळे पुन्हा लॉकडाऊन सुरु करावा लागला. या कोरोनामध्ये गेल्या सहा महिन्यांपासून संपूर्ण देशातली जनता कोरोनाशी झुंज देते आहे. आपण कोरोनासोबत जगण्याच्या संदर्भामध्ये लोकांना काय मार्गदर्शन कराल?

श्री. राजेशजी टोपे :

आपल्याकडे vaccine नाही. vaccine येईपर्यंत कदाचित आणखी दोन-तीन महीने लागतील. सांगता येणार नाही. लॉकडाऊन करून बसले तर आपल्या अर्थव्यवस्थेचं काय होईल? ज्याचं हातावर पोट आहे त्याचं काय होईल? बिझनेस हाऊसेस आहेत, व्यवसाय बंद होतील. श्री. रत्नजी टाटा यांनी स्पष्ट सांगितलं आहे की हे वर्ष नफा-नुकसानीचा विचार करायचा नाही. हे वर्ष फक्त जगण्यासाठी, आपण जगा. आता आपल्याला कोरोनाबरोबर जगायचं आहे. त्या दृष्टीकोनातून शिक्षित व्हावं. लॉकडाऊन हे तात्पुरत पॉज बटन आहे. आता अनलॉक केलेलेच आहे. शाळा सुरु नाहीत, काही प्रमाणात मॉल्स सुरु नाहीत. टप्प्याटप्प्याने काही काही गोष्टी शिथिल केल्या जातील, हे करित असताना आपल्याला SMS पद्धत S म्हणजे सोशल डिस्टनसिंग, M म्हणजे मास्क, S म्हणजे सॅनिटायजर म्हणजेच sanitize hands. अशा SMS पद्धतीने जगावे लागेल. आपला जो काही व्यवसाय असेल, व्यवसाय करा, नोकरी असेल नोकरी करा, प्रोफेशन असेल, डॉक्टर असेल, इंजिनियर असेल, वकील असेल त्यांनी आपापली नोकरी करा. Comobid लोकांनी जरा अधिक काळजी घ्या. सीनियर सिटीझन्सनी अधिक काळजी घ्या. अनावश्यक बाहेर जाऊ नका. आपण सर्वांनी या गोष्टींचं शिक्षण घेऊन, त्याचं ज्ञान मिळवून कुठल्याही परिस्थितीत आपण जे काही काम करतो त्यात SMS

पद्धतीचा वापर केलाच पाहिजे.

श्री. शांतिलाल मुथ्था :

आता रेस्टॉरंट्स सुरु होतील, मॉल्स सुरु झालेत, हॉटेल सुरु होतील, बसेस, रेल्वे, फ्लाईट्स हे सगळं सुरु झाल्यानंतर गर्दी झाल्यावर त्याचे काही दुष्परिणाम होऊ शकतील का?

श्री. राजेशजी टोपे :

गर्दमुळे प्रादुर्भाव होण्याचे चान्सेस वाढतातच, त्याच्यात वादच नाहीये. परंतु आपण गर्दीत कसं रहायचं? त्यातला महत्त्वाचा मंत्र आहे की, SMS पद्धतीने आपल्याला राहावं लागेल. त्यासाठी आपण शिस्त अंगिकारली पाहिजे.

श्री. शांतिलाल मुथ्था :

आपल्याकडे सणांचा खूप मोठा उत्साह असतो. एकीकडून हे सगळे सण, दुसरीकडून धार्मिक स्थळे किंवा मंदिरे ओपन करणे, तिसरीकडून जाहीर सभा, चौथीकडे निवडणुका-त्याच्या प्रचार सभा तसेच लग्न समारंभ... आपल्या भारातातलं कल्वर हे सोशलायझिंगवरती आहे. पुढच्या काळात या सर्व गोष्टींना मोठ्या प्रमाणावर ब्रेक बसेलं असं काही आहे का?

श्री. राजेशजी टोपे :

आपल्याला असा ब्रेक बसवून तर चालणार नाही. आपण vaccine निर्माण केल्यानंतर मला नाही वाटत काही भीती राहील. आपल्याला सर्व गोष्टींसाठी खुलं करून चालणार नाही. त्यामुळे थोडं टप्प्याटप्प्याने करूया. हे सगळं पाळलं तर संसर्ग टळलं आणि संसर्ग टळला तर आपल्याला यावर कंट्रोल आणता येईल. त्यामुळे शिस्त पाळणे फार महत्त्वाचं आहे.

श्री. शांतिलाल मुथ्था :

शासन म्हणून आपण सगळं अनलॉक करू शकाल. परंतु एक नागरिक म्हणून मला कुठं जायचं, कुठं नाही, कुठं टाळू शकतो, कुठं टाळू शकत नाही... मला असं वाटतं की जनतेने काही गोष्टी स्वतःहून डिसिप्लीनच्या



पाळाव्यात. आपण जनतेला काही प्रबोधन दिलं तर सेल्फ डिसिप्लीनने लोकांचा स्वतःचा कायदा होऊ शकेल आणि तोच खन्या अर्थाने कोरोनाला कंट्रोल करण्यासाठी उपयोगी ठरू शकेल.

श्री. राजेशजी टोपे:

मनाचा ब्रेक उत्तम ब्रेक. सगळ्याच गोष्टींवर मनाचा ब्रेक लावण गरजेच आहे. म्हणजेच अनावश्यक ठिकाणी जायचे टाळलं पाहिजे. सीनियर सिटीझन्सनी, Comorbid लोकांनी गर्दीत जाणे टाळावे. आम्ही शाळासुद्धा उघडल्या नाहीत, सतर्कता म्हणून आपण बन्याचशा गोष्टी ओपन करत नाही. पण SMS पद्धतीचा वापर करून जरूर आपलं कार्य कराव आणि जेवढं टाळता येऊ शकत असेल त्या अनावश्यक गोष्टी जरूर टाळाव्यात.

श्री. शांतिलाल मुथ्था:

या शैक्षणिक वर्षात जून महिन्यापासून आतापर्यंत शाळा बंद आहेत. पुढच्या काळात किती दिवस बंद राहतील? कदाचित एक शैक्षणिक वर्ष जाऊ शकतं. शाळा कधी सुरु होतील, सुरु झाल्या तर त्यासाठी खबरदारी कशी घ्यावी लागेल?

श्री. राजेशजी टोपे:

शाळा सध्या बंद आहेत परंतु शिक्षण चालू आहे. आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर करून स्मार्ट फोन ज्यांच्याकडे असू शकेल ते लोक ऑनलाइन स्कूलिंग करू शकतात. जिल्हा परिषदेच्या शाळेत ऑनलाइन स्कूलिंग सर्वत्र अजून चालू नाही. काही अडचणी आहेत. ऑनलाइन स्कूलिंग १०० टक्के परिणामकारक आहे असे मला वाटत नाही आणि हे आपल्याला कायमस्वरूपी ऑनलाइन ठेवता येणार

नाही. त्यामुळे Vaccine येईपर्यंत हे असंच सुरु ठेवाव लागेल.

श्री. शांतिलाल मुथ्था:

साहेब, जिल्हा परिषदेच्या ६७००० शाळा महाराष्ट्रमध्ये आहेत. प्राथमिक शाळेमध्ये ४४ लाख विद्यार्थी शिक्षण घेत आहेत. त्यामुळे कशा पद्धतीने पालक, विद्यार्थी, शिक्षक तसेच सिस्टिम सक्षम आहे. माहित आहे. तसेच शाळेमध्ये Interaction करणं हा एक महत्वाचा भाग आहे. त्याच्याशिवाय विद्यार्थी शाळेमध्ये शिक्षण घेऊ शकत नाहीत. डिसेंबरपर्यंत Vaccine आलं तर हा मुलांचा बॅकलॉग भरून काढणं या संदर्भातला प्रयत्न करण्यासाठी शासनाकडून निश्चितच मोठ्या प्रमाणावर प्रयत्न करणे गरजेच आहे.

श्री राजेशजी टोपे:

मुलांचं नुकसान निश्चितच होऊ नये. त्यांचं वर्ष वाया जाता कामा नये. जी काही गॅप पडली आहे, ती भरून, काढण्यासाठी शिक्षणाची पद्धत असो, शिकवण्याची पद्धत असो किंवा Consent मध्ये बदल करायचे असोत. शाळा जरी बंद असल्या तरी शिक्षण थांबता कामा नये, याची काळजी आपल्याला घ्यावीच लागेल.

श्री. शांतिलाल मुथ्था:

२०१५ मध्ये, ज्यावेळी महाराष्ट्रमध्ये दुष्काळ पडायला लागला. तेव्हा आत्महत्या केलेल्या शेतकऱ्यांच्या १००० मुला-मुलींना मी शिक्षणासाठी पुण्यामध्ये आणलं. त्यांच्या वडिलांनी आत्महत्या केलेली होती. ३७ टक्के मुलांनी ही आत्महत्या स्वतः डोळ्याने पाहिली होती. या लहान मुलांच्यावर खूप इंटरनल दूरगामी असे मानसिकदृष्ट्या परिणामर होत असतात. जेव्हा मी त्यांना ससूनमध्ये चेकअपला पाठवलं व ८-१० दिवसानंतर ससूनच्या लोकांबरोबर माझे बोलणे झाले, ते म्हटले याच्यातली ३०-४० टक्के मुलं स्वतःच आत्महत्या करायची म्हणतात. मी तीन वर्षे सातत्याने त्याच्यावर रिसर्च केला. स्वतः श्री. नारायण मूर्ती हा रिसर्च पाहण्यासाठी इथे येऊन गेले. माझा मुद्दा असा आहे सर, सध्या मुलं गेली सहा महिने घरामध्येच बसलेली आहेत. लॉकडाऊन पाहिलेला आहे, दूरदर्शनवर, चॅनेलवर सर्व गोष्टी पाहिलेल्या आहेत. घराच्या बाहेर त्यांना पडता आलेले नाही. लोकांचे मृत्यू त्यांनी डोळ्यांनी बघितलेले आहेत. यांच्या मनावरती खूप मोठा परिणाम या संपूर्ण प्रक्रियेचा झालेला आहे. मी स्वतः या झालेल्या परिणामांचा स्टडी करण्यासाठी याच्यावर गेल्या २-३ महिन्यांपासून मोठ्या प्रमाणावर प्रयत्न करीत आहे.



श्री. राजेशजी टोपे:

मुलांची काळजी घ्यावीच लागणार आणि आपल्याला त्यांचे काऊन्सिलिंग करावे लागणार आहे. त्यांच्या पालकांचेसुद्धा काऊन्सिलिंग करावे लागेल. महात्मा ज्योतिबा फुले जन आरोग्य योजना उपलब्ध आहे. १००० हॉस्पिटल्स आहेत, ज्यामध्ये आपण १०० टक्के Cashless

सेवा, एक रूपया न घेता या सगळ्या सुविधा देऊ शकतो. राज्य सरकारचा एकच फोकस राहिलेला आहे कि सामान्य माणूस हा आमच्या डोळ्यासमोर आहे, सामान्य गरीब पेशेंट डोळ्यासमोर आहे आणि त्याचे हित आपल्याला कसं जपता येऊ शकेल ते जपण्याच्या दृष्टीकोनातूनची धोरण आखण्यात आलेली आहेत.

**माझे आरोग्य
माझी जबाबदारी...
मी करोनाला हरविण्यासाठी
मास्क वापरत आहे,
हातांची स्वच्छता राखत आहे,
शाररिक अंतर पाळत आहे
गर्दीत जाणे टाळत आहे...
आणि आपण ?**



माझे कुटुंब
माझी जबाबदारी

अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा

• राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र. +९१-१२-२३९७८०४६ • राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र. ०२०-२६१२७३१४ • टोल फ्री हेल्पलाईन क्र १०४ • बीएमसी हेल्पलाईन क्र १११६



श्री. उद्धव ठाकरे
मा. मुख्यमंत्री



श्री. अजित पवर
मा. उपमुख्यमंत्री



श्री. बालासाहेब थोरात
मा. महासूल मंत्री



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



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



माझी जबाबदारी
महाराष्ट्र सरकार



माझी जबाबदारी

सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



सार्वजनिक आरोग्य
महाराष्ट्र



राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



/MahaArogyalECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC



एपिसोड ५ कोरोना : प्रतिकारशक्ती व इच्छाशक्तीचे महत्व

श्री.शांतिलाल मुथ्था :

आपल्याला कोरोनासह जगायचे आहे, त्यामुळे प्रतिकारशक्ती जर चांगली असेल तरच आपण कोरोनावरती मात करू शकतो. योग, आयुर्वेद, होमिओपैथी, प्राणायाम यासारख्या गोष्टी भारतामध्ये अनादी काळापासून चालू आहेत. कुठेतरी लोप पावल्यासारख्या दिसत असलेल्या या पद्धतींचा उपयोग, गेल्या चार महिन्याच्या लॉक डाऊनमध्ये, लोकांनी मोठ्या प्रमाणावरती केला आहे. प्रतिकार शक्ती वाढविण्यासंदर्भामध्ये आपण काय प्रबोधन कराल?

श्री.राजेशजी टोपे :

प्रतिकारशक्ती चांगली ठेवा.कोरोनाच काय तर कुठलंच Infection तुम्हाला काही करणार नाही. योग्य ते जेवण, पुरेशी झोप आणि योग्य व्यायाम या सगळ्या गोष्टी करायलाच पाहिजेत..... आपण प्रतिकारशक्ती चांगली ठेवणं हा सगळ्यात महत्वाचा विषय. जी Seasonal Infection असतात, डेंगू व मलेरिया या सगळ्यांवर आपल्याला मात कारायची असेल तर आपली प्रतिकारशक्ती चांगलीच पाहिजे. आयुष, योग, प्राणायाम, व्यवस्थितपणे जेवणं, पौष्टिक अन्न घेणं या सगळ्या गोष्टींचं खूप महत्व आहे. अशा परिस्थितीत जास्त काळजी घ्यायची असेल तर वाफ घेणं, गरम पाणी पिणे, काढा घेणं या सुद्धा त्यातल्या महत्वाच्या बाबी आहेत.

श्री.शांतिलाल मुथ्था :

रेस्टॉरन्ट्स, बाहेरच खाणं, ह्या सगळ्या गोष्टींनी प्रादुर्भाव होतो. त्यामुळे Lifestyle बदलली जाऊ शकेल का? लोकांची Life style change करणे... हे जरा मला difficult वाटत.

श्री.राजेशजी टोपे

आपली एक Life style अंगवळणी पडलेली असते आणि Mindset तयार झालेला असतो, बाहेर जाऊन जेवणं ह्यात अनंद वाटतो किंवा मोठेपणा वाटतो. आता आपल्याला आपली Orhealth आहे ती चांगली ठेवण्यासाठी शिक्षित व्हावंच लागेल.

Non Communicable Diseases म्हणजे Diabetes, Blood Pressure, Cancer ज्यांच्यामुळे संसर्ग होत नाही, पण हे झाल्यानंतर आपल्या बॉडीमध्ये खूप मोठ्या प्रमाणात Weakness निर्माण होऊ शकतो.त्यासाठीसुद्धा आपल्याला आपल्या खाण्या-पिण्याच्या सवयी नीट समजून घ्याव्या लागणार आहेत. जिभेवर Control, Mind Control हे सगळं प्राणायामाने, योगासनांनी योग्य पद्धतीने disciplined life जगूनच करावे लागणार आहे. तर आणि तरच आपली प्रतिकारशक्ती चांगली राहू शकेल.

श्री.शांतिलाल मुथ्था :

लोकांना Junk Food ची सवय लागली आहे. Junk Food मुळे त्रास होतो, हे सांगण्याच्या ऐवजी स्वतःच Junk Food मागवून मुलांच्या बरोबर Junk Food खातात. त्यामुळे आपण आपल्या भावी पिढीला जास्त Healthy बनविण्याऐवजी अशा प्रकारे आरोग्य विषयक अडचणी निर्माण करीत आहोत असं वाटत नाही का?

श्री. राजेशजी टोपे :

Junk Food एका ठराविक प्रमाणाच्या वर नक्कीच घातक आहे. या बाबतीतसुद्धा सर्वांनी शिक्षित व्हायला पाहिजे. Junk Food घेण्यावर कंट्रोल केला पाहिजे, त्याला आता दुसरा पर्याय नाही.

श्री.शांतीलाल मुथ्था:

कोरोनाबरोबर जगण्यामध्ये Will power खूप महत्वाची आहे. ज्याची Will Power Strong असेल त्याला कुठलाही आजार असो.. कितीही वय असो.. काहीही असो.. तो त्याच्यावर मात करू शकतो.



श्री. राजेशजी टोपे:

पॉजिटीव्ह दृष्टीकोन आणि तुमची इच्छाशक्ती ह्या दोन गोष्टी तुमची Strength.... तुमची ताकद आहे... ज्यामुळे तुम्ही आज या वयामध्येसुद्धा फिट आहात. बन्याचदा stress खूप असतो... Stress Management यावर आरोग्य विभाग सुद्धा निश्चितप्रकारे जाणिवपूर्वक काम करायला तयार असेल.

श्री. शांतिलाल मुथ्था:

फक्त स्वतःचा एखाद्या गोष्टीकडे बघण्याचा दृष्टीकोन आणि स्वतःची इच्छाशक्ती हे जर Strong असेल तर कुठलाही माणूस कुठल्याही गोष्टीवर मात करू शकतो.

श्री. राजेशजी टोपे:

Persuasion करत राहणे म्हणजे समजा तुम्ही एकदा जरी चुकलात तर परत आपण दुरुस्त करायचं आणि ती गोष्ट परत करायची. सातत्याने Persuasion केल्याने सुद्धा आपल्याला या सगळ्या गोष्टीत यश मिळते.

Persuasion सातत्याने करून Positivity आणि इच्छाशक्तीच्या बळावर आपल्याला पुढे जावे लागेल आणि कोरोनासारख्या महामारीवर तर आपण विजय मिळवूच मिळवू, पण आपल्या जीवनातसुद्धा आपल्याला यशस्वी व्हायचे आहे.

श्री. शांतिलाल मुथ्था:

कोरोनामुळे लोकं घराच्या बाहेर पडू शकत नाहीत. अनेक लोकांच्या नोकच्या गेलेल्या आहेत. अनेक लोकं जे छोटे मोठे धंदा करणारे आहेत त्यांचे धंदे गेलेले आहेत. अनेक लोकांचे पगार निम्म्यापेक्षा कमी झालेले आहेत. अनेक लोकांना वेगवेगळ्या प्रकारे हानी सहन करावी लागलेली आहे. एकही व्यक्ती अशी नाही की कोरोनाचा प्रभाव झालेला नाही. १ महिन्याच्या मुलापासून ते १०० वर्षांच्या वृद्धापर्यंत प्रत्येक व्यक्तीवर परिणाम झाला आहे. कोरोनासह जगण्यासाठी एकीकडून मला पैसा नाही आणि दुसरीकडून मला कोरोनाशी लढायचे आहे माणूस शेवटी वैतागतो. तर ह्या वैतागण्यापासून माणसाला कसं दूर ठेवले पाहिजे?

श्री. राजेशजी टोपे:

यासाठी counselling करणे हा सध्याचा महत्वाचा विषय आहे. लोकांना हे सांगणे गरजेचे आहे की आपल्या जीवनात आपण पुन्हा सगळे कमवू शकतो. नोकरी परत मिळेल. तुझ्या हातात skill आहे. तुझ्या जवळ Knowledge आहे. तुला सगळे परत मिळेल. बुद्धिमत्ता असेल तर तुझा बिझ्नेस पुन्हा उभा राहील. कुठेही निराश

होता काम नये. खचून जाता काम नये. हिमतीने उभे राहिले पाहिजे. खंबीरपणे उभे राहिले पाहिजे. स्वबळावर पुढे पुढे जायला पाहिजे. मला वाटतं सकारात्मक राहणे हा जीवनाचा अविभाज्य भाग असला पाहिजे. लढण्याची जिद्द, चिकाटी... मला वाटतं... याच भरोशावर आज कितीही वाईटातील वाईट प्रसंगातूनही मी पुन्हा उभा राहू शकतो, हीच मानसिकता निर्माण करण्याची आवश्यकता आहे.

श्री. शांतिलाल मुथ्था:

प्रत्येक डिझास्टरनंतर लोकांना अनेक नवीन संधी उपलब्ध होतात किंवा अनेक लोकं नव्याने उभी राहतात. तसं या संकटातून बाहेर पडत असतानासुद्धा, नवीन काहीतरी याच्यामधून लोकांना शिकायला मिळेल किंवा लर्निंग मिळेल अशा प्रकारचे आपल्याला काही वाटते का?

श्री. राजेशजी टोपे:

आपल्याला कोरोनानी सुदृढ राहायला शिकवले. सुदृढ रहा, निरोगी रहा तरच असं कुठलही संकट अचानक आले, उद्भवलं तरी ते तुम्हाला हात लावू शकणार नाही. तसेच मानसिक दृष्टीनेसुद्धा आपल्याला सशक्त रहावे लागेल. म्हणून मग प्राणायाम असेल, आध्यात्मिक विषय असेल, ज्याच्यामुळे आपल्या मनाची मशागत होते.... मनाची मशागत, शरीराच्या मशागती इतकीच महत्वाची आहे. आणि दोन्हीची मशागत झाली कि तो मनुष्य अशा कितीही संकटांवर मात करू शकतो.

श्री. शांतिलाल मुथ्था:

टेक्नॉलॉजीहा Turning Point आहे. डेव्हलपमेंटच्या दृष्टीकोनातून जे काही व्हायचंय ते होऊन गेलेले आहे.

श्री. राजेशजी टोपे:

पुढच्या काळामध्ये टेक्नॉलॉजी खूप महत्वाचा रोल प्ले करणार आहे. मग तो तुमच्या बिझ्नेसमध्ये असेल, शिक्षणामध्ये असेल, दैनंदिनीमध्ये असेल, निवडणूक प्रचारामध्ये असेल, धार्मिक व्यवस्थेमध्ये असेल.....

श्री. शांतिलाल मुथ्था:

साहेब, आपल्या मातोश्रींच निधन झालं तेव्हा, स्वतः हून तुम्ही लोकांना आवाहन केलं कि तुम्ही येऊ नका. जर आरोग्यमंत्री स्वतःहून अशा प्रकारे उदाहरण घालून देत असतील, तर जनतेनेसुद्धा गर्दी करू नये हे पाळावे. आरोग्यमंत्र्यांनी जनजागृतीसाठी, लोकांच्या मनातील भीती दूर करण्यासाठी, गैरसमज दूर करण्यासाठी, कोरोनासंदर्भातील माहिती लोकांना देण्यासाठी अतिशय चांगला प्रयत्न केला आहे.



एपिसोड ६ कोरोना : प्लाइमा आणि सेरोसवर्फ्लॅन्स

श्री. शांतिलाल मुथ्था :

संपूर्ण देशामध्ये सध्या प्लाइमावरती बरीच चर्चा वेगळ्या-वेगळ्या पद्धतीने होते आहे. कोरोनामुळे होणारा मृत्युदर कमी करायचा असेल तर अनेक गोष्टी आपल्याला कराव्या लागतात. प्लाइमा दिल्याने कोरोनाबाधित रुग्ण जे मध्यम स्वरूपाचे असतात त्यांना त्याचा फायदा होतो आणि ते त्यातून बरे होतात. कोरोनातून बरे जे लोक आहेत त्यांच्याकडून प्लाइमा घेऊन आत्ता सध्या कोरोनाबाधित असणाऱ्या रुग्णांना त्याचा फायदा होऊ शकतो. प्लाइमा म्हणजे नेमकं काय? प्लाइमा दिल्याने काय होतं? आणि प्लाइमा देण्यासाठी त्याची eligibility काय? त्याची योग्यता काय? पात्रता काय?

श्री. राजेशजी टोपे :

हा नक्कीच अत्यंत महत्त्वाचा विषय आहे आणि त्याबाबतीत काही प्रयोग आपल्या महाराष्ट्रामध्ये झालेले सुद्धा आहेत. आणि त्यामध्ये खूप मोठे यशही मिळालेले आहे. म्हणजे साधारणपणे दहापैकी नऊ केसेसमध्ये प्लाइमा दिला गेला त्या केसेस बच्यापैकी लवकर रिकवर झाल्या असा त्यातला अनुभव आहे.

आपल्या शरीरातील रक्तातून पेशी बाजूला काढल्या तर जे पिवळे द्रव्य उरते तो प्लाइमा. त्याच्यामध्ये ज्या अँटीबॉडीज असतात त्या आपल्या शरीराच्या खन्या अर्थाने defence mechanism असतात, ज्या व्हायरसविरुद्ध लढण्यासाठी उपयुक्त असतात. प्लाइमा कोण देऊ शकतो? जी व्यक्ती १८ ते ६० वर्षांतील असेल, हिमोग्लोबिन (HB) 12.5% असेल, वजन साधारणपणे ५० किलोपेक्षा जास्त असेल, Comorbidity नसेल, म्हणजेच ब्लड प्रेशर-डायबिटीस-कॅन्सर-किडनीचे आजार, हार्टचे आजार हे नसतील, अशा लोकांचा प्लाइमा आपल्याला घेता येतो. अजून एक म्हणजे जे लोक कोरोनाबाधित होऊन बरे झाल्याला २८ दिवस झाले आहेत त्यांना प्लाइमा दान करता येतो. प्लाइमा देत असताना plasmapheresis मशिनमधून काढला जातो. यामध्ये

जो डोनर आहे त्याचा प्लाइमा Compulsory Titrate केला जातो आणि Titrate करून त्या ठिकाणी १:६४ अशा पद्धतीने असेल तर तो प्लाइमा पात्र असतो. आमच्या website वर State Bank Transfusion Council इथे जाऊन प्लाइमा डोनेट करायचाय त्याला तसेच ज्याला हवाय त्याला नोंद करता येते.

जसे रक्तदान हे महादान तसे प्लाइमादान हेच श्रेष्ठदान म्हणता येईल. प्लाइमा डोनेशननी तोटा, नुकसान काहीच नाही. मात्र आपण काही गरजूंचे जीव वाचवू शकतो. आज महाराष्ट्रामध्ये जे कोरोनातून बरे झालेले पाच लाख लोक आहेत, प्लाइमा डोनेशनच्या दृष्टिकोनातून त्यातले बरेच पात्र असू शकतात. या सगळ्या योद्ध्यांनी जास्तीत जास्त पुढाकार घेऊन प्लाइमा डोनेशनच्या कार्यक्रमांमध्ये सहभाग नोंदवावा अशी माझी विनंती आहे.

श्री. शांतिलाल मुथ्था :

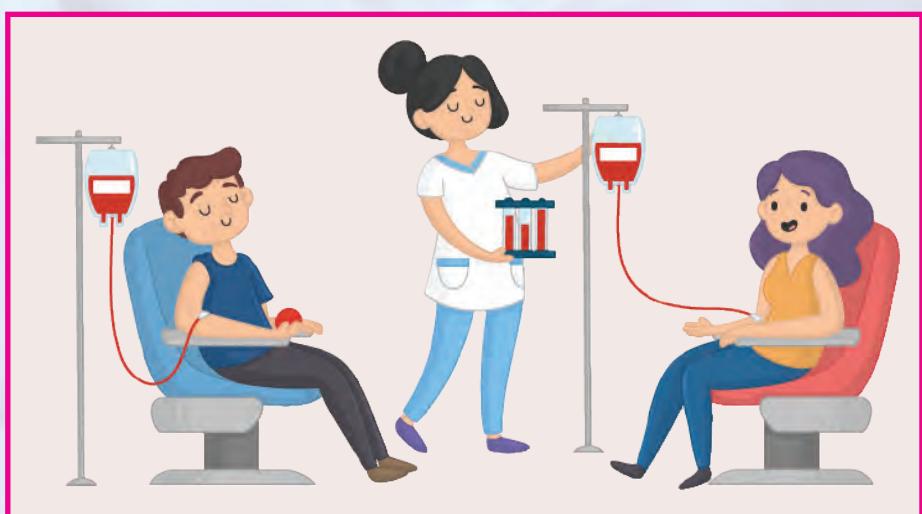
प्लाइमा द्यायचा म्हणजे कोरोनातून बरे झालेल्या व्यक्तीच्या रक्तातून प्लाइमा काढून घेतला जातो. म्हणजे त्या व्यक्तीचे त्यामध्ये ब्लड लॉसपण होत नाही. असा मी जर त्यातून अर्थ काढला तर तो बरोबर आहे का?

श्री. राजेशजी टोपे :

बरोबर... त्यातल्या पेशी ज्या आहेत त्या आपल्या जवळ राहतात व पिवळ्या रंगाचा द्रव कोरोनाबाधित रुग्णाला दिला जातो.

श्री. शांतिलाल मुथ्था :

यामध्ये अठरा वर्षांच्या पुढचे Comorbid नसलेले, तब्बेत चांगले असणारे लोकही एक पात्रता झाली. दुसरी पात्रता अशी कि, त्यांना आधी ब्लड टेस्ट करून HIV, Hepatitis B आहे का? या सगळ्या गोष्टी बघण, त्याच्यानंतरच मग प्लाइमा घेणे जरुरी आहे का?



श्री. राजेशजी टोपे :

एखाद्याचे वजन ४० किलो असेल, नाही जमणार, एखाद्याचं HB ८% असेलतर कोरोनातून बरे झाल्या असतील तरीही प्लाइमा डोनेशनसाठी हे लोक पात्र नाहीत. त्यामुळे या सगळ्या गोष्टींची आपल्याला माहिती घेणे व पात्रता तपासणे महत्वाचे आहे.

श्री. शांतिलाल मुथ्था :

प्लाइमा देण्यासाठी एक पात्रता आहे कि वजन, वय, Comorbid वगैरे... हे information वरून तपासता येते. या पात्रतेतून प्लाइमादानासाठी तयार झालेल्या लोकांच्या कन्सेंट जर आपल्याला मिळाल्या कि दुसरी फेज येते त्यांचे ब्लड तपासण्याची. त्यांना Hepatitis-B नाही ना.. किंवा त्यांचा HB बरोबर आहे कि नाही किंवा HIV आहे कि नाही. तिसरा क्रायटेरीया प्लाइमा डोनेशन करणे. यासाठी प्लाइमादात्याबरोबर Communication Establish करणे गरजेचे आहे. कारण आधी ते आपल्याला सांगतात कि प्लाइमा द्यायला तयार आहेत. परंतु नंतर नाही म्हणतात.

श्री. राजेशजी टोपे :

प्लाइमा देण्यासाठी योग्य प्रकारे Counselling करता आले पाहिजे. प्लाइमा देणे हे एक खूप श्रेष्ठदान आहे, हा विक्षास त्याला वाटणे हे महत्वाचे आहे. त्यासाठी त्याचे प्रबोधन करणे, प्रोत्साहित करणे, प्लाइमा डोनेशनसाठी प्रवृत्त करणे महत्वाचे आहे. काही NGOs नी याच्यामध्ये सहभाग घेऊन या कार्यक्रमाला प्रतिसाद दिला, तर नक्कीच प्लाइमा डोनेशनच्या कार्याला हातभार लागू शकतो. कोरोनाच्या विरुद्ध लढण्याच्या दृष्टीकोनातून या कार्यामध्ये आपण हातभार लावावा, असे आवाहन मी जरूर करेन.

श्री. शांतिलाल मुथ्था :

आम्ही भारतीय जैन संघटनेच्या माध्यमातून या प्लाइमादानाच्या संदर्भमध्ये मोठ्या प्रमाणावर मोहीम छेडलेली आहे. यासंदर्भात आम्ही आपल्याबरोबर काय काम करू शकतो की जेणेकरून आदरणीय मुख्यमंत्री साहेबांनी केलेल्या घोषणेप्रमाणे महाराष्ट्र हे एक नंबरचे राज्य बनू शकेल?

श्री. राजेशजी टोपे :

राज्य शासन, भारतीय जैन संघटना आणि आमच्या लॅंब्ज असे आपण एकत्र बसून मॉडेल तयार करता येईन. तुमचा रोल मोटिव्हेशन देण्याचा आहे. एक चांगली सिस्टिम बसवूया. आपल्या वेबसाईटवर जाऊन आपल्या लिंकवर ज्याला प्लाइमा द्यायचाय आणि ज्याला घ्यायचाय त्याने तशी नोंद करावी. जे देणारे आहेत आणि जे घेणारे आहेत अशा दोघांनाही तुम्ही संपर्क करून आमच्याकडे सुपूर्द

करा. प्लाइमा डोनेशनमध्येसुद्धा महाराष्ट्र हे एक नंबरचे राज्य होईलच. भारतीय जैन संघटनेचे यामध्ये योगदान असावं ही माझी आग्रहाची विनंती आहे.

श्री. शांतिलाल मुथ्था :

एकदा दिलेला प्लाइमा किती दिवसांपर्यंत आपण वापरू शकतो? एक वर्षापर्यंत तो राहू शकतो का?

श्री. राजेशजी टोपे :

प्लाइमा फ्रोजन करून ठेवण्याची पद्धत आहे. सध्या टेक्नॉलॉजी पुढे गेलेली आहे. त्या माध्यमाने आपल्याला हे करता येऊ शकेल.

श्री. शांतिलाल मुथ्था :

म्हणजे दोन गोष्टी असतात डायरेक्ट पेशेंटला प्लाइमा दिला, जसं रक्तदान डायरेक्ट करतात, ते तर आपण त्वरित देतो आणि जर आपण फ्रोजन म्हणून त्याला प्रीझर्व्ह करून ठेवण्याचा प्रयत्न केला तर तो एक वर्षापर्यंत देता येतो.

श्री. राजेशजी टोपे :

ब्लड फ्रोजन करून ठेवता येत नाही. प्लाइमाला जी एक प्रॉपटी आहे, त्याचा वापर आपल्याला प्लाइमा फ्रोजन करण्याच्या दृष्टीकोनातून करता येईल.

श्री. शांतिलाल मुथ्था :

भविष्यात जरी आपल्याकडे अशी कुठली लाट आली तरी आपल्याकडे प्लाइमाची बँक तयार असेल, जितकी जास्तीत जास्त तयारी असेल तितका त्याचा फायदा होईल. मी असं सुद्धा ऐकलेलं आहे कि, आपण धारावीला आणि मालेगावला प्लाइमा बँक करणार आहात.

श्री. राजेशजी टोपे :

बिलकुल, आता तिथे नवीन केसेस येत नाहीत. तिथे जे सेरोसर्व्हेलन्स झालेले आहेत त्यामध्ये धारावीतल्या ५६ टक्क्यांच्या वर लोकांमध्ये IGG चे प्रमाण म्हणजे न्यूट्रीलायझिंग अंटीबॉडीजचे प्रमाण आढळलेले आहे. याचा अर्थ तेथे डोनर्सची संख्या जास्त असू शकते. त्यामुळे प्लाइमा बँक तयार केली तर त्याचा रुग्णांना उपयोग होऊ शकतो.

श्री. शांतिलाल मुथ्था :

याचा अर्थ प्लाइमा दान करण्यासाठी, मला कोहीड होऊन गेलेला आहे व तुमच्या बाकीच्या क्रायटेरीयानुसार पात्र आहे हा एक भाग झाला. परंतु जे लोकं अंटीबॉडी टेस्टमध्ये पॉझिटिव आलेले आहेत, त्यांना कोहीड होऊन गेलेला आहे पण माहिती नाही ते लोकही प्लाइमा दानसाठी

पात्र आहेत. म्हणजे जे काही आपण म्हणतो पाच लाख लोक आहेत त्याचप्रमाणे अँटीबॉडी टेस्टमध्ये पॉझिटिव्ह आलेले लोकही पात्र आहेत.

श्री. राजेशजी टोपे :

हो. अँटीबॉडीच्या टेस्ट मोठ्या पद्धतीने घ्याव्या लागतील. महाराष्ट्रात आता साडेसहा लाख पॉझिटिव्ह केसेस आढळल्या. त्यातले पाच लाख बरे झाले. या पाच लाखांपैकी जे काही पात्र होत जातात ते होतील. परंतु जे कदाचित ज्यांना Infection झालं, त्यातून ते बरे सुद्धा झाले, त्यांची यादी आपल्याकडे नाही. त्यामुळे त्यांना सेरोसर्वेलन्स करून लक्षात घ्यावे लागेल, यादी तयारी करावी लागेल आणि ते पण या पातळीत बसतात का ते बघावं लागेल, असतील तर त्यांचाही प्लाइमा आपल्याला घेता येईल.

श्री. शांतिलाल मुथ्था :

सेरोसर्वेलन्स म्हणजे नेमके काय?

श्री. राजेशजी टोपे :

सेरोसर्वेलन्स हा एखाद्या समूहामध्ये किती Infection झालेले आहे याचं प्रमाण समजून येण्यासाठी केलेला अभ्यास आहे. धारावीमध्ये १०० पैकी ५६ लोकांमध्ये IGG अँटीबॉडीज सापडल्या. याचा अर्थ एवढाच आहे कि Immunity develope होण्यासाठीची झालेली सुरुवात, IGG अँटीबॉडीज सापडल्या म्हणजे तुम्हाला

Immunity चा पासपोर्ट मिळाला असे नाही. जेव्हा या आजारावर Vaccine निर्माण होईल त्यासाठी सुद्धा या सेरोसर्वेलन्सचा उपयोग होईल.

श्री. शांतिलाल मुथ्था :

आता फक्त हे मुंबईमध्ये झालं तसं आतापर्यंत किती ठिकाणी सेरोसर्वेलन्स झालेले आहेत?

श्री. राजेशजी टोपे :

सेरोसर्वेलन्स मुंबईमध्ये, पुण्यामध्ये, मालगावमध्ये व आता औरंगाबादमध्ये काही प्रमाणात झाला आणि आणखी काही Hotspot मध्ये आपल्याला करता येऊ शकतो असा आमचा मानस आहे.

श्री. शांतिलाल मुथ्था :

म्हणजे वेगवेगळ्या महानगरपालिकांमध्ये जिथे Hotspot होऊन गेलेले आहेत तिथे अशा प्रकारचा अभ्यास करून ठेऊन आपल्याला पुढचे धोरणं आखण्याच्या दृष्टीकोनातून उपयोग होऊ शकेल. श्री. टोपे साहेबांनी 'कोरोना से दो हाथ' या कार्यक्रमामध्ये ही सर्व माहिती सर्वसामान्य जनतेला व्हावी, सर्वसामान्य जनतेचे गैरसमज दूर व्हावेत आणि सर्व प्रकारे कोरोनाची माहिती लोकांना व्हावी या दृष्टीने अतिशय चांगल्या पद्धतीने प्रबोधन केले. या कार्यक्रमामध्ये मी आपलं पुन्हा एकदा आभार मानतो. धन्यवाद.



माझे कुटुंब
माझी जबाबदारी

आली आली पहा, कोरोनाची लाट।
जनजीवन अन आरोग्याची, लागलीया वाट ॥
सरकारी हतबल, सांगूनिया थकले
गर्दी नका करू पण, नाही कुणा पटले ॥
मास्क वापरा सदैव, कंटाळा कशाला।
संसर्ग रोखायला, आडकाठी कशाला ॥
लक्षणे दिसता, उपचारांची कास धरा।
अंगावर काढून, लपवू नका आजारा ॥
कोरोनाचा संसर्ग, वाढू वाढू लागलाय।
मयतांचा आकडाही, परमसीमा गाढू लागलाय ॥
घरोघरी आरोग्य सर्वेक्षण, मोहीम आली सरकारी।

ध्यानात घ्या, आपले कुटुंब आपलीच जबाबदारी ॥
सरकारी सेवा येणार, आपल्या प्रत्येकाच्या दाराला ।
तुमची साथ मोलाची, या सरकारी मोहिमेला ॥
योग्य माहिती दिली पाहीजे, आरोग्य पथकाला।
लक्षणे दिसता उपचार घ्या, दडवू नका आजाराला ॥
सर्दी, खोकला, ताप, अन कणकण वाटता।
उठा त्वरित जवळचा, सरकारी दवाखाला गाठा ॥
आपणच होऊ आपल्या, आरोग्याचे शिल्पकार।
कोरोनाला करायचे आता, महाराष्ट्रातून हद्दपारा ॥

- वैभव मोहन पाटील,
कक्ष अधिकारी (अभियान संचालक कक्ष)
राष्ट्रीय आरोग्य अभियान, मुंबई

समुहाच्या सहभागाने करु
कोरोनाला हृदपार मास्क,
हातांची स्वच्छता,
शारिरिक अंतर पाळूच
पण गर्दीत
जाणेही टाळणार.



माझे कुटुंब
माझी जबाबदारी



अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा

• राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र. +९१-१२-२३९७८०४६ • राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र. ०२०-२६१२७३१४ • टोल फ्री हेल्पलाईन क्र १०४ • बीएमसी हेल्पलाईन क्र १११६



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-यडवावकर
मा. राज्यमंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व
कुटुंब कल्याण



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



unicef
for every child



/MahaArogyaECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC



राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे

आरोग्य सेवा बळकट

राज्यात कोरोनाचा उद्रेक होऊन सहा महिने झाले. या काळात राज्याच्या आरोग्य विभागामार्फत अनेक उपाययोजना करत कोरोनाला रोखण्याचा प्रयत्न केला जात आहे, त्याला प्रतिसादही मिळतोय. विविध उपाययोजनांमध्ये राज्यात अभिनव अशा टेलिआयसीयू प्रकल्पाचा शुभारंभ झाला, तर शहरी आरोग्य संचालक हे नवीन पद निर्माण करून आरोग्यमंत्री राजेश टोपे यांनी ग्रामीण भागाबरोबरच नागरी भागातील आरोग्य सेवा बळकट करण्यासाठी पाऊल टाकले आहे.

राज्यात कोरोनाच्या रुग्णांची संख्या वाढत असतानाच या आजारातून बरे झालेल्यांची संख्याही साडेपाच लाखांच्या आसपास पोहोचली आहे. ही नक्कीच दिलासा देणारी बाब आहे. कोरोनाबाधित आढळल्यानंतर त्याच्या निकट सहवासातील व्यक्तींचा शोध तातडीने घेतला पाहिजे. जेणेकरून संसर्गाचा प्रादुर्भाव टाळता येऊ शकतो. यासाठी जे प्रमाण निश्चित करण्यात आले आहे. त्यानुसार राज्यतील ज्या जिल्ह्यांमध्ये निश्चित प्रमाणापेक्षा कमी कॉन्टॅक्ट ट्रेसिंग झाले आहे. त्या जिल्ह्यांनी कॉन्टॅक्ट ट्रेसिंग वाढवण्याचे निर्देश आरोग्यमंत्री राजेश टोपे यांनी दिले आहेत.

जम्बो सुविधांची निर्मिती

राज्यात मुंबईपाठोपाठ पुणे येथे कोरोना उपचारांसाठी जम्बो सुविधांची निर्मिती करण्यात आली. पिंपरी येथील अण्णासाहेब मगर स्टेडियमच्या मैदानावर कोरोनाबाधित रुग्णांवर उपचार करण्यासाठी उभारण्यात आलेल्या कोविड रुग्णालयाचे नुकतेच मुख्यमंत्री उद्घव ठाकरे यांच्या हस्ते व उपमुख्यमंत्री अजित पवार, आरोग्यमंत्री राजेश टोपे यांच्या प्रमुख उपस्थितीत ऑनलाइन लोकार्पण झाले.

राज्यात विशेषज्ञ डॉक्टरांची कमतरता लक्षात घेऊन जिल्ह्यांना विशेषज्ञ घेण्याचे अधिकार देण्यात आले आहेत. अशा विशेषज्ञांना तीन महिन्यांची ऑर्डर दिली जाते आणि

२ लाख रुपये प्रतिमहिना अदा केलेल जातात. विशेषज्ञ उपलब्ध होण्यासाठी मानधनात वाढ करतानाच तीनऐवजी सहा महिन्यांची ऑर्डर देण्याबाबत सकारात्मक निर्णय घेण्यात आला. आरोग्य विभागातील रिक्त पदे भरण्यासाठी प्रयत्न सुरु असून सध्या प्राधान्याने वर्ग 'क' आणि 'ड'च्या मेरीटनुसार याद्या करण्याचे काम सुरु आहे. त्याचबरोबर 'अ' आणि 'ब' संवर्गाची पदे भरण्याची कार्यवाही चालू आहे.

पहिला टेलीआयसीयू प्रकल्प

भारतीय स्वातंत्र्य दिनाच्या पूर्वसंध्येला भिवंडी येथील उपजिल्हा रुग्णालयात राज्यातील पहिल्या टेलीआयसीयू प्रकल्पाचा ऑनलाइन शुभारंभ आरोग्यमंत्री श्री. टोपे यांच्या हस्ते करण्यात आला. अतिदक्षता विभागात (आयसीयू)



दाखल असलेल्या कोरोनाच्या गंभीर रुग्णांसाठी विशेषज्ञांचे मार्गदर्शन आणि उपचाराची सेवा या तंत्रज्ञानाच्या मदतीने घेण्यात येणार आहे. राज्यात अकोला, जळगाव, सोलापूर, जालना आणि औरंगाबाद येथील वैद्यकीय महाविद्यालय आणि जिल्हा रुग्णालयांमध्ये ही सुविधा लवकरच कार्यान्वित होणार आहे.

भिवंडी येथील आयजीएम उपजिल्हा रुग्णालयातील आयसीयूमध्ये या तंत्रज्ञानाचा वापर करण्यात येत असून दिली येथील विशेषज्ञांकडून गंभीर रुग्णांच्या प्रकृतीवर लक्ष ठेवले जाते आणि त्यांना कुठले उपचार द्यायचे याबाबत

मार्गदर्शन केले जाते. दिवसातून पाच वेळा या विशेषज्ञांकहून रुग्णांची विचारपूस केली जाते. राज्यात अन्य ठिकाणी करण्यात येणारी ही सुविधा वैद्यकीय महाविद्यालय आणि जिल्हा रुग्णालयात आहे. मात्र भिंवडी त्याला अपवाद ठरले असून ही सुविधा असणारे ते राज्यातील पहिले उपजिल्हा रुग्णालय ठरले आहे. येथील टेलीआयसीयू कक्ष आरोग्यमंत्री यांच्या दिवंगत मातोश्री शारदाताई यांना समर्पित करण्यात आले आहे.

आरोग्य सुविधेसाठी अत्याधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर ही काळाची गरज आहे. राज्यातील कोरोना रुग्णांचा मृत्युदर ही चिंतेची बाब असून मृत्युदर एक टक्क्यांपेक्षाही कमी करण्यासाठी विशेष प्रयत्न करण्यात येत आहेत. राज्यात विशेषज्ञांची जाणवणारी कमतरता टेलीआयसीयू तंत्रज्ञानामुळे काहीशी भरून निघणार असून कोरोनाच्या गंभीर रुग्णांवर विशेषज्ञांच्या मार्गदर्शनातून उपचार झाले तर मृत्युदर कमी होण्यासाठी त्याचा उपयोग होईल.

नवीन पदनिर्मिती

कोरोना आजाराच्या पाश्वर्भूमीवर शहरी भागातील आरोग्य व्यवस्था अधिक परिणामकारक करण्यासाठी मंत्रिमंडळाच्या मान्यतेने आरोग्य संचालक (शहरी) हे नवीन पद निर्माण करण्यात आले असून त्यासेबतच अन्य सहा पदेदेखील निर्माण करण्यात आली आहेत. शहरी भागासाठी संचालक, आरोग्य सेवा (शहरी), उपसंचालक-२ पदे, सहायक संचालक - ४ पदे अशी ही नवी यंत्रणा असणार आहे. या नवीन पदांच्या निर्मितीसाठी आरोग्यमंत्री श्री. टोपे यांनी पुढाकार घेतला होता. शहरी भागांमध्ये प्राथमिक आरोग्य सेवांचे बळकटीकरण करणे आणि स्थानिक स्वराज्य संस्थाशी समन्वय ठेवण्याची जबाबदारी संचालक शहरी आरोग्य सेवा यांची असणार आहे. त्याचबरोबर महापाहिला व नगरपालिका क्षेत्रातील आरोग्य सेवेसेबतच राष्ट्रीय आरोग्य कार्यक्रमांची नियमितपणे देखभाल, परीक्षण व नियंत्रण करतानाच त्याचा आढावाही संचालक शहरी आरोग्य यांनी घ्यायचा आहे.

ज्या स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या नागरी कार्यक्षेत्रात आरोग्य सेवेचे काम कमी आहे. ही बाब आरोग्य व नगरविकास विभागाच्या सचिवांना निर्दर्शनास आणून देतानाच कार्यक्षमता वाढीसाठी उपाययोजना सुचवण्याची जबाबदारी शहरी आरोग्य संचालकांची असणार आहे. साथरोग नियंत्रण कार्यक्रम प्रभावीपणे राबवणे तसेच आरोग्य सेवा, स्थानिक स्वराज्य संस्था आणि नगरविकास विभाग

यांच्यात समन्वयाची जबाबदारीदेखील संचालकांवर असणार आहे. संचालक शहरी यांच्यासोबत उपसंचालक राष्ट्रीय आरोग्य कार्यक्रम, उपसंचालक संसर्गजन्य रोग नियंत्रण तसेच कुटुंबकल्याण, इतर आरोग्य कार्यक्रम, जलजन्य / कीटकजन्य आजार आणि इतर सांसर्गिक / असांसर्गिक आजार या विभागांसाठी चार सहाय्यक संचालक असतील. राज्यातील शहरी भागामध्ये लसीकरण, साथ रोग व इतर आरोग्यविषयक कार्यक्रम अधिक परिणामकारकतेने राबवण्यासाठी तसेच स्थानिक स्वराज्य संस्थांना मार्गदर्शन करण्यासाठी ही यंत्रणा कार्यरत राहील.

नवीन रुग्णवाहिका

ग्रामीण भागातील शासकीय आरोग्य यंत्रणेच्या रुग्णवाहिका या कायमच टिकेचा विषय ठरतात. ग्रामीण भागातील आरोग्य यंत्रणेला बळकटी देण्यासाठी ग्रामीण भागातील शासकीय रुग्णालये व प्राथमिक आरोग्य केंद्रांना ५०० नवीन रुग्णवाहिका पुरवण्यात येणार आहेत. उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांनी अर्थसंकल्पीय भाषणात केलेल्या घोषणेची पूर्तीता केली असून या नवीन रुग्णवाहिका महिन्याभरात उपलब्ध होतील. कोरोनाशी लढा सुरु असताना आरोग्यमंत्र्यांना मातृवियोगाचे दुःख सहन करावे लागले. मात्र त्यांनी दुःखाला बाजुला सारत कर्तव्याला प्राधान्य दिले आणि केवळ तीन दिवसांचा दुखवटा पाळल्यानंतर ते पुन्हा कामावर हजर झाले. कृतीतून समाजप्रबोधनाचा संदेश त्यांनी दिला.



पारदर्शक धोरण

कोरोनाच्या उद्रेकानंतर गेल्या सहा महिन्यात महाराष्ट्रात ७ लाखांहून अधिक रुग्णांची नोंद झाली त्यातील साडेपाच लाखांहून अधिक बरे होऊन घरी गेले, तर लाखभर रुग्णांवर उपचार सुरु आहेत. रुग्णवाढीचे केंद्र मुंबईकडून मुंबई महानगर परिसर आणि पुणे आदी परिसरात स्थलांतरित झाले आहे. या काळातील अनुभवातून राज्यात आता अधिक चांगल्या सुविधा निर्माण झाल्याने मृत्यू रोखण्यासाठी प्रयत्न केले जात आहेत.

रुग्णांचे वेळेत लवकर निदान करण्यासाठी अधिकाधिक चाचण्या केल्या जात असल्याने बाधित रुग्णांची संख्या जास्त आढळून येत आहे. महाराष्ट्राने सुरुवातीपासून कोरोना रुग्णाचा झालेला मृत्यू जाहीर करताना पारदर्शक धोरण अवलंबले आहे. एखाद्या रुग्णाचा मृत्यूसमयी अहवाल जर कोरोना पॉझिटिव्ह असेल तर त्याचा मृत्यू कोरोनामुळे मार्च, एप्रिल हा काळ कठीण होता. जुनपासून परिस्थिती सुधारली. आता मृत्युदर रोखण्याकामी अधिक प्रयत्न केले जात आहे.

सांसर्गिक आजारांच्या रुग्णालयासंदर्भात केंद्र शासनाने प्रस्ताव मांडला आहे. ज्या जिल्ह्याची लोकसंख्या १० लाखांहून अधिक आहे अशा महाराष्ट्रातील २६ जिल्ह्यांमध्ये १०० खाटांचा, तर १० लाखांपेक्षा कमी लोकसंख्येच्या ८ जिल्ह्यांमध्ये ५० खाटांचा स्वतंत्र विभाग असावा, यातील काही खाटा डायलिसीससाठी राखीव ठेवण्यात येतील. १०० खाटांच्या विभागामध्ये २० खाटांचा अतिदक्षता विभाग (आयसीयू) तर ५० खाटांच्या विभागामध्ये १० खाटांचा अतिदक्षता विभाग असावा असे महाराष्ट्रातर्फे सुचविण्यात आले आहे. सांसर्गिक आजारांवरील रुग्णालयासाठी मुंबई करिता स्वतंत्र प्रस्ताव आहे. शहरी भागात संसर्गजन्य आजारांचा प्रादुर्भाव जास्त असल्याने शहरी भागातील सुविधा बळकट करण्याची गरज आहे. ५० हजार लोकसंख्या असलेल्या शहरी भागासाठी क्षेत्रीय स्तरावरील आरोग्य कर्मचारी आणि आरोग्य पद असेल. या संदर्भात केंद्र शासनामार्फत राष्ट्रीय आराखडा तयार केला जात आहे.

डॉ. प्रदीप व्यास, प्रधान सचिव, आरोग्य विभाग

वारंवार हात धुवू,
शारीरिक अंतर ठेवू,
मास्कचा वापर करू
करून वर्तनात थोडा बदल
करोनाच्या लढाईत
विजयी ठरू.



माझे कुटुंब
माझी जबाबदारी

अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा

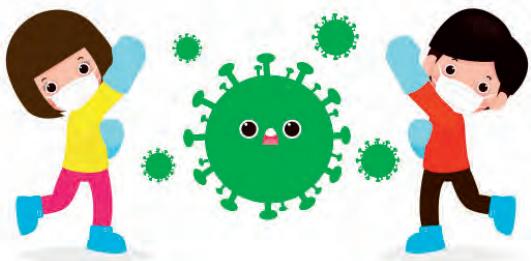
- राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र. +९१-१२-२३९७८०४६
- राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र. ०२०-२६१२७३१४
- टोल फ्री हेल्पलाईन क्र १०४
- बीएमसी हेल्पलाईन क्र १९१६

माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी



कोरोनाविरुद्ध लढण्यासाठी राज्य शासनाने १५ सप्टेंबर २०२० पासुन माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी' ही महात्वाकांक्षी मोहीम महाराष्ट्रभर राबविण्यास सुरुवात केली आहे. कोरोनाचा प्रादुर्भाव आज राज्याच्या सर्वच भागांत मोठ्या प्रमाणावर वाढताना दिसत आहे. संसर्गाची साखळी खंडीत करण्याची आवश्यकता आज प्राधान्याने निर्माण झाली आहे. यासाठी १५ सप्टेंबरपासून राज्यभरात राबविण्यात येत असलेली ही मोहिम कोरोनाच्या नियंत्रणासाठी अधिक प्रभावी ठरणार आहे. घरोघरी जाऊन करण्यात येणा—या या सर्वेक्षणात संशयित कोरोना रुग्ण, मधुमेह, हृदयविकार, किडणी आजार, लठठपणा, कोमर्सिड अवस्थेतील रुग्ण शोधण्याचे महत्वपूर्ण काम करण्यात येत आहे. कोरोनाच्या पार्श्वभुमीवर सर्वेक्षणाव्दारे आरोग्य शिक्षण साधणे हे या मोहिमेचे मुख्य उद्दिष्ट आहे. या मोहिमेद्वारे कोरोना व विविध आजारांचे रुग्ण शोधुन काढणे, लोकांना कोरोना विषाणूसोबत जगायला शिकवणे व त्यासाठी काही नियम व मार्गदर्शक सूचनांचे पालन करणे याबाबत मार्गदर्शन केले जात आहे. घरोघरी करण्यात येत असलेल्या हया सर्वेक्षण मोहिमेद्वारे लोकांमध्ये आजाराबाबत अधिकाधिक जनजागृती करून भिती कमी करण्याचा उद्देश आहे. कोरोनाविरुद्धचा लढा आता घराघरांत पोहोचणार असून लोकप्रतिनिधी व नागरिक यांच्या सहयोगाने ही मोहिम राबविण्यात येत आहे. कोरोना आटोक्यात आणण्यासाठी आरोग्य यंत्रणा गेल्या ५-६ महिन्यांपासून अहोरात्र मेहनत घेत आहेत. मात्र आपले आव्हान अजून संपलेले नाही. लॉकडाऊन काळात कोरोनाची लाट बच्याच अंशी थोपविण्यात आली होती. आता हळूहळू सर्व व्यवहार खुले करत लॉकडाऊनकडून अनलॉककडे वाटचाल सुरु आहे. परप्रांतात गेलेले लाखो मजूर पुन्हा राज्यात आले आहेत. त्यामुळे संसर्गाचा धोका तिव्र झालेला आहे. कोरोनाची वाढती संख्या पाहता कोरोनासोबत कसे जगायचे ते आता शिकावे लागणार आहे. त्यामुळे माझे कुटुंब माझी जबाबदारी या मोहिमेद्वारे रुग्ण शोधुन काढण्याबरोबरच आरोग्य जनजागृती हा महत्वाचा उद्देश ठेवण्यात आलेला आहे. लोकसंहभागाने राबविण्यात येत असलेली ही मोहीम परिणामकारक होणे गरजेचे आहे. राज्यातून कोरोना हददपार करण्यामध्ये या मोहिमेचा फार मोठा वाटा असणार आहे. माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी' ही मोहीम लोकप्रतिनिधी, प्रशासन आणि नागरिक यांच्या योगदानाद्वारे राबविली जाणार आहे. या मोहिमेअंतर्गत राज्यातील महापालिका, नगरपालिका, ग्रामपंचायत क्षेत्रातील

लोकप्रतिनिधींच्या सहकार्यातून शासकीय यंत्रणा प्रत्येक कुटुंबापर्यंत पोहोचणार आहे. यासाठी प्रत्येक मतदारसंघात पथके नेमण्यात येणार आहेत. ही पथके महिनाभरातून किमान दोन वेळा आपल्या कार्यक्षेत्रातील कुटुंबापर्यंत पोहोचणार आहेत. यात कुटुंबातील ५० पेक्षा जास्त वय असणा—या व्यक्तीला आरोग्याविषयी काही तक्रार असल्यास त्यांना आरोग्य विभागाच्या माध्यमातून पुढील उपचार दिले जाणार आहेत. कोरोनाविरुद्धच्या लढ्यात स्वसंरक्षण महत्वाचे असून प्रत्येकाने आरोग्यविषयक छोट्या गोष्टींची काळजी घ्यायलाच हवी. बाहेर जाताना मास्क वापरा, गर्दीच्या ठिकाणी जाणे टाळा, वारंवार हात धुवा, सॅनिटायझरचा वापर करा, खेळती हवा असणा—या ठिकाणी थांबा, अंतर राखा, सार्वजनिक वाहतूक किंवा स्वच्छतागृहांचा वापर करताना काळजी घ्या अशा सूचना लोकांना व्यक्तीश: प्रत्यक्ष भेटीतुन सरकारी यंत्रणाव्दारे करण्यात येणार आहेत. कोरोनाचा प्रादुर्भाव ग्रामीण भागांत वाढत आहे. मुंबई, पुणे, ठाणे इ. शहरामधील या आजाराची रुग्णांच्या तुलनेने स्थीर होत असली तरी इतर जिल्हे आणि ग्रामीण भागामध्ये कोवीड रुग्ण मोठ्या प्रमाणात आढळून येत आहेत. ग्रामीण जनता अजुनही प्रतिबंधात्मक काळजी घेत नसल्याने संसर्गाचा फैलाव वेगाने पसरत आहे. राज्यात पुन्हा टाळेबंदी करण्याची वेळ येऊ नये यासाठी कोरोनामुक्तीत लोकसंहभाग आवश्यक झाला आहे. कोरोनाचे संकट वाढत असताना पुनश्च हरिओम' म्हणत जनतेचे आयुष्य पूर्वपदावर आणण्यासाठी राज्य शासन प्रयत्नशील आहे. कोरोनाच्या या संकटात कुटुंबाचे आर्थिक गणित अस्थिर झाले आहे. ते गणित जुळवण्याच्या दृष्टीने राज्य शासनाचे प्रयत्न सुरु असुन एकीकडे कोरोना मुक्ती तर दुसरीकडे अर्थव्यवस्था सुधारण्याचे दुहेरी आव्हान राज्य सरकारसमोर आ वासुन उभे आहे. राज्य सध्या कोरोना विषाणू संसर्गाच्या छायेत आहे. हे संकट वरचेवर गडद होत चालले आहे. राज्यात कोरोना रुग्णांची संख्या वाढली असली तरी मृत्यूदर कमी असल्याने परिस्थीती नियंत्रणात आहे. त्यामुळे जनतेने घाबरण्याचे अजिबात कारण नाही. माझे कुटुंब माझी जबाबदारी मोहिमेद्वारे विविध आजारांचे रुग्ण उपचारांच्या कक्षेत येणार असल्याने मोहिमेचा चांगला परिणाम येत्या काळात दिसुन येईल. रुग्णसंख्या आटोक्यात आल्याने संसर्ग कमी होण्यास मदत होणार आहे. त्यामुळे राज्यातील कोरोना संसर्गाला कलाटीनी देणारी ही मोहिम ठरेल अशी आशा आहे. दिनांक १५ सप्टेंबर ते २५ ऑक्टोबर २०२० या



कालावधीत दोन टप्प्यात महाराष्ट्रमध्ये ही मोहिम राबविण्यात येत आहे. मोहिमेची पहिली फेरी दिनांक १५ सप्टेंबर ते १० ऑक्टोबर २०२० या कालावधीत तर दुसरी फेरी दिनांक १२ ऑक्टोबर ते २४ ऑक्टोबर २०२० या कालावधीत होत आहे. पहिला फेरीचा कालावधी २२ दिवसांचा असेल तर दुसऱ्या फेरीचा कालावधी १२ दिवसांचा असेल. दुसऱ्या फेरीमध्ये कुटुंबाची नावे लिहिण्याची आवश्यकता नसल्यामुळे कालावधी कमी करण्यात आला आहे. राज्यातील सर्व महानगरपालिका, नगरपालिका, नगरपंचायत, ग्रामपंचायत, कटकमंडळे इ. ठिकाणी ही मोहिम राबविली जात आहे. मोहिमेअंतर्गत राज्यातील गावे, वाडी, पाडे इ. मध्ये राहणाऱ्या प्रत्येक नागरीकाची तपासणी करण्यात येत आहे. गृहभेटीसाठी एक आरोग्य कर्मचारी आणि २ स्वयंसेवक (एक पुरुष व एक स्त्री) असे तिघांचे पथक स्थापन करण्यात आले आहे. एका पथकाचे १ दिवसात ५० घरांना भेटी देण्याचे नियोजन असेल. पथकामध्ये समाविष्ट कर्मचाऱ्यांना कोरोना दूत असे संबोधण्यात येत आहे. त्यांना आवश्यक साहित्य उपलब्ध करून देण्यात आलेले आहे. मोहिमेचा दैनंदिन अहवाल पाठविण्यासाठी शासनाकडून एक अँपदेखील विकसीत करण्यात आले असुन त्यायोगे अँड्रॉइड फोनव्हारे दररोज गृहभेटीची माहिती ऑनलाईन भरण्यात येत आहे. पहिल्या गृहभेटीमध्ये प्रत्येक घरात शिरण्यापूर्वी दाराबाहेर सोयीच्या ठिकाणी Stick शी लावण्यात येत आहेत. घरामध्ये गेल्यानंतर कुटुंबातील सदस्यांची यादी करून सदस्यांचे तापमान मोजण्यात येईल व त्याची नोंद करण्यात येईल. ताप असणाऱ्या व्यक्तीस खोकला, घशात दुखणे, थकवा इ. लक्षणे आहेत का याची माहिती घेण्यात येईल. ताप असणाऱ्या व्यक्तीचे SpO2 पल्स ऑक्सीमीटर द्वारे तपासण्यात येईल. घरातील प्रत्येकास मधुमेह, हृदयरोग, कर्करोग, किडणी आजार, अवयव प्रत्यारोपन, दमा इ. आजार आहेत का याची माहितीदेखील घेण्यात येत आहे. कुणाला ३८°C इतका किंवा त्यापेक्षा जास्त ताप असल्यास किंवा SpO2 95% पेक्षा कमी असल्यास रुग्णांस जवळच्या Fever Clinic मध्ये संदर्भात करण्यात येईल. संदर्भात करताना रुग्णास संदर्भ चिडू देण्यात येईल तसेच कोवीड-१९ प्रतिबंधाच्या सूचना रुग्ण व घरातील सर्व नातेवाईकांना देण्यात येतील. घरातील कोणत्याही व्यक्तीस मधुमेह, उच्चरक्तदाब, किडनी आजार, Organ transplant,

लट्टपणा, दमा किंवा इतर मोठे आजार असल्यास त्यांची SpO2 तपासणी पुन्हा करून खात्री करण्यात येईल. अशा रुग्णांचे तापमान ३७°C पेक्षा जास्त असेल तर त्यांना ताप उपचार केंद्रात संदर्भात करण्यात येईल. ताप, SpO2 95 पेक्षा कमी, Co-morbid Condition या तीन पैकी कोणतेही २ लक्षणे आढळल्यास अशा व्यक्तीस High risk संबोधून त्वरीत रुग्णवाहिका बोलावून जवळच्या सरकारी ताप उपचार केंद्रात संदर्भात करण्यात येईल. घरातील सर्व व्यक्तींची तपासणी पूर्ण झाल्यावर दारावर असलेल्या Stick शी वर गृह भेटीची तारीख/वेळ, सर्वे करणाऱ्या पथकाचा क्रमांक पथकातील सदस्यांची अध्याक्षरे आणि Co-Morbid व्यक्ती असल्यास तशी नोंद करण्यात येईल व त्यानंतर पुढील घरास भेट देण्यासाठी पथक निघुन जाईल. गृहभेटीच्या दुसऱ्या फेरीत कुटुंबातील सदस्यांची माहीती पहिल्या फेरीत घेतलेली असल्यामुळे दररोज ७५-१०० घरे करण्यात येतील. घरातील सर्व व्यक्तींची नावे, वय इ. माहीती तसेच Co-morbid conditions ची माहीती पहील्या फेरीत घेतलेली असल्यामुळे दुसऱ्या फेरीमध्ये सर्वांचे तापमान व ताप असल्यास SpO2 मोजण्यात येईल. पहील्या फेरीच्या वेळी गैरहजर असणाऱ्या घरातील व्यक्तींची Co-morbid Condition साठी चौकशी करण्यात येईल. अनलॉक कालावधीमध्ये जनतेमध्ये जागरुकता यावी आणि कोवीड-१९ आजाराचा प्रसार होऊ नये यासाठी शास्त्रशुद्ध माहीती व योग्य वेळी निर्णय घेण्याची क्षमता वाढविणे आवश्यक आहे. त्यामुळे गृहभेटी दरम्यान कोवीड नसलेल्या, कोवीड पॉझीटिव्ह व कोवीड होऊन गेलेल्या व्यक्ती अशी विभागणी करून त्यांना आवश्यक प्रतिबंधात्मक दक्षता घेण्याबाबत आरोग्य पथकामार्फत संदेश देण्यात येतील. यामध्ये सतत मास्क घालून रहावे, दर २-३ तासांनी साबणाने स्वच्छ हात धुवावे, सॉनिटायझरचा वापर करावा, नाक, तोंड, डोळे यांना हात लाऊ नये, ताप आल्यास तसेच सर्दी/खोकला/घसा दुखणे, धाप लागणे, खूप थकवा येणे अशी लक्षणे दिसल्यास त्वरीत जवळच्या Fever Clinic मध्ये जाऊन तपासणी करून घ्यावी, मधुमेह, हृदयविकार, किडणी आजार, लट्टपणा इ. असल्यास दररोज तापमान मोजावे व उपचार सुरु ठेवावेत त्यात खंड पडू देऊ नये असे संदेश देऊन कोवीड-१९ मधून बरे झालेल्या व्यक्तीस प्लाझ्मा दान करावयाचा असल्यास SBTC Website ची माहीती देण्यात येईल.

या मोहिमेच्या संनियंत्रणाची जबाबदारी विभागीय स्तरावर विभागीय आयुक्त, जिल्हास्तरावर जिल्हाधिकारी, मुख्य कार्यकारी अधिकारी, जिल्हा आरोग्य अधिकारी, जिल्हा शल्य चिकित्सक यांचेकडे महानगरपालिका स्तरावर पालिका आयुक्त, मुख्य वैद्यकीय अधिकारी तर तालुका स्तरावर तालुका आरोग्य अधिकारी यांचेकडे सोपविण्यात आलेली असुन त्यांचेकडे जबाबदार्याचे वाटप करण्यात आले आहे. मोहिमेसाठी

आशा / ए.एन.एम. त्यांना दिलेल्या टॅब वा स्मार्टफोनच्या मदतीने व इतर कर्मचारी स्वतःच्या Android Mobile वरुन दररोज मोहीमेचा अहवाल सादर करतील. त्याचप्रमाणे या मोहिमेदरम्यान एक बक्षिस योजनादेखील राबविण्यात येत आहे. सदरील बक्षिस योजना व्यक्ती आणि संस्थांसाठी असतील. व्यक्तींसाठीच्या योजनांमध्ये निबंध स्पर्धा, पोष्टर स्पर्धा, आरोग्य शिक्षण मेसेजेसच्या स्पर्धा इ. घेण्यात येतील तर संस्थांसाठी वेगवेगळ्या संस्थांच्या कामकाजानुसार बक्षिसे देण्यात येतील ज्याचा जनजागृतीसाठी चांगला उपयोग होईल.

ही महात्वाकांक्षी योजना प्रत्येक घरापर्यंत पोहोचणारी असून त्यातुन कोविड व इतर आजाराचे रुग्ण शोधून काढून त्यांना उपचारांच्या कक्षेत आणण्यास मदत होणार आहे. या मोहिमेच्या यशस्वीतेतून सध्या राज्यावर गडद झालेले कोरोनाचे ढग दूर होतील अशी आशा करण्यास हरकत नाही.

माझे कुटुंब माझी जबाबदारी, आरोग्य सेवा आपल्या दारी संपूर्ण कुटुंबाची करा तपासणी, कोरोना हरवण्याची घ्या घबरदारी



महाराष्ट्र शासन

माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी



हात वारंवार धुवा



मास्कचा वापर करा



2 मीटरचे अंतर ठेवा

- सतत मास्कचा वापर करा, मास्क शिवाय घराबाहेर पडू नका
- हात धुण्याची सोय नसलेल्या ठिकाणी (उदा. प्रवासात) सॅनिटायजरचा वापर करावा.
- नाक, तोंड, डोळे यांना वारंवार स्पर्श करणे टाळावे
- ताप, सर्दी, खोकला, घसा दुखणे, धाप लागणे, खूप थकवा येणे अशी लक्षणे दिसल्यास त्वरित जवळच्या फिवर क्लिनिकमध्ये जाऊन तपासणी करावी.
- मधुमेह, हृदयविकार, किडनी आजार, लठूणणा ई. असल्यास दररोज तापमान मोजावे व तापमान $98.7^{\circ}\text{F}(37^{\circ}\text{C})$ पेक्षा जास्त असल्यास त्वरित 'फिवर क्लीनिक' मध्ये तपासणी करावी.
- सध्या सुरु असलेले या आजारावरील उपचार सुरु ठेवावेत त्यात खंड पडू देऊ नये.
- डॉक्टरांकडून नियमित तपासणी करून घ्यावी.

आरोग्य पथक येती घरा...
संपूर्ण कुटुंबाची
तपासणी करा...



माझे कुटुंब
माझी जबाबदारी



महाराष्ट्र शासन

माझे कुटुंब
माझी जबाबदारी

करोनासोबत जगायला शिकण्याची गरज

राज्यात 15 सप्टेंबरपासून - 'माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी' मोहीम

'कोविड-19' चा प्रादुर्भाव रोखण्यासाठी सर्वतोपरी प्रयत्न होत आहेत. असे असले तरी कोरोनावर हमखास असा तोडगा सापडून त्याच्यावर संपूर्ण नियंत्रण येईपर्यंत आता जीवनशैलीमध्ये काही बदल करणे सर्वानाच आवश्यक झाले आहे. मास्कचा उपयोग, सुरक्षित अंतरठेवणे, निर्जतुकीकरणाचा वापर यापलीकडे जाऊन आता वैयक्तिक, कौटुंबिक तसेच सार्वजनिक आयुष्यात नवीन बदलांचा अवलंब करणे आवश्यक झाले आहे. अशा बदलांचा स्वीकार करून, त्या माध्यमातून कोरोनावर प्रभावी नियंत्रण मिळविण्यासाठी राज्यात 'माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी' ही मोहीम 15 सप्टेंबर 2020 पासून राबविण्यात येत आहे.

महाराष्ट्राचे मुख्यमंत्री श्री. उद्धव बाळासाहेब ठाकरे यांच्या मार्गदर्शनानुसार संपूर्ण राज्यभरात ही मोहीम राबविली जाणाराहे. नागरिकांसह सर्व लोकप्रतिनिधींच्या सहकार्याने व स्वयंसेवी संस्थांच्या सहभागाने राबविण्यात येणारया या मोहिमेत प्रभावी कोविड नियंत्रणासाठी नवीन जीवनशैली पद्धतीचा अवलंब करण्यास अधिकाधिक व्यक्तींना प्रेरित करणे, हा या मोहिमेचा मुख्यस भाग आहे. कोविड नियंत्रणासाठी अधिक प्रभावी आरोग्य शिक्षण करणे, हे त्याचे मुख्य उद्दिष्ट आहे.

या मोहिमे अंतर्गत सार्वजनिक आरोग्य विभागाने नियुक्त केलेले स्वयंसेवक हे सर्व क्षेत्रातील प्रत्येक कुटुंबापर्यंत

पोहोचून म्हणजेच घरोघरी जाऊन लोकांचा ताप आणि O₂ संच्युरेशन (पातळी) तपासणार आहेत. त्याचबरोबर नागरिकांना आरोग्य शिक्षणासह महत्वाचे आरोग्य संदेश देणे, 'कोविड 19' चे संशयित रुग्ण शोधणे, उपचारासाठी संदर्भ सेवा देणे यासारख्या सेवाही पुरवल्या जाणार आहेत. मधुमेह, हृदयविकार, मूत्रपिंड (किडनी) विकार, लट्पुणा यासारखे आजार असणा-या व्यक्तींना शोधून काढणे व उपचारासाठी संदर्भ सेवा या बाबींचाही या मोहिमेत समावेश असणार आहे. मोहिमेच्या एकूण कालावधीदरम्यान साधारणपणे दोनवेळा हे स्वयंसेवक प्रत्येक कुटुंबाला भेटणार आहेत. कुटुंब म्हणून आवश्यक असलेली काळजी घरातील सर्व सदस्यांनी घ्यावी, करोनापासून बचावासाठी आवश्यक असलेली पथ्यं पाळताना अनावधानाने चूक होत असल्यास ती एकमेकांच्या निर्दर्शनास आणून घ्यावी हा यातील महत्वाचा भाग आहे.

या मोहिमेदरम्यान नागरिकांना कोविड नियंत्रणासाठी कोरोनासोबत जगायला शिकणे आजची गरज असून यासाठी काही नियम आणि मार्गदर्शक सूचना नागरिकांनी अंगिकारणे आवश्यक झाले आहे. या वैयक्तिक, कौटुंबिक तसेच सार्वजनिक जीवनात प्रतिबंधात्मक खबरदारी घेण्याबाबत परिणामकारक अशी अत्यंत आवश्यक त्रिसूत्री पुढीलप्रमाणे आहे:

नागरिकांनी आपापसात किमान
2 मीटरचे सुरक्षित अंतर ठेवणे.

मास्कचा कटाक्षाने नियमितपणे
व योग्य वापर करणे.

वारंवार हात स्वच्छ धुणे.
तसेच सॉनिटायझरचा योग्यरित्या वापर करणे.



कुटुंब
माझी जबाबदारी

या अत्यंत महत्वाच्या त्रिसूत्री प्रत्येकाने पाळल्याच पाहिजेत. त्याव्यतिरिक्त दैनंदिन जीवनात अंमलात आणायलाच हवेत, असे महत्वाचे मुद्दे पुढीलप्रमाणे आहेत :

अ) वैयक्तिक स्तरावर

- ◆ शक्य असल्यास रोज सकाळी शरीराचे तापमान, O2 सॅच्युरेशन (पातळी) मोजून घ्यावे. हे आरोग्य संनियंत्रणासाठी आवश्यक आहे. मास्कचा उपयोग नेहमीच करावा. मास्क काढून ठेवू नये. मास्क नाकाखाली/चेहन्याखाली न ठेवता योग्य ठेवावा. याबाबत कुटुंबातील सदस्यांनी एकमेकांविषयी काळजी घ्यावी.
- ◆ चेहन्याला तसेच मास्कला वारंवार हात लावू नये.
- ◆ एकदाच वापरात येणारे मास्क (सिंगल यूज मास्क) वापरून झाल्यानंतर ते टाकून देण्यापूर्वी, ते ब्लीचिंग द्रावणामध्ये बुडवून ठेवा आणि नंतर पुरुन किंवा जाळून टाका, जेणेकरून त्यांचा पुन्हा, वापर होणार नाही.
- ◆ सॅनिटायझरची लहान बाटली सातत्याने सोबत बाळगावी. त्याचा गरजेनुसार उपयोग करत रहावा.
- ◆ हातांची नियमितपणे स्वच्छता राखावी. साबणाने हात वारंवार स्वच्छ धुवावेत.
- ◆ स्वच्छ हातरुमाल बाळगावा. सर्दी, खोकला असल्यास स्वच्छ मास्क, रुमाल यांचा सातत्याने उपयोग करावा.
- ◆ पुर्वापराचे मास्क साबण आणि पाणी वापरून दररोज स्वच्छ धुवावेत.
- ◆ कुटुंबातील सदस्यांनी शक्यतो वेगवेगळ्या स्वरूपाचे/मास्क वापरावे किंवा स्वतःच्या मास्कला वेगळी खून करावी, जेणेकरून प्रत्येकाचा मास्क ओळखला जाईल. एकमेकांचे मास्क वापरु नये.
- ◆ जेवणात पालेभाज्यांचा वापर अधिक करावा. जीवनसत्व, प्रयिने अशा सर्व पोषक बाबींनी युक्ते पदार्थ असावेत.
- ◆ पुरेसा व योग्य वेळ आहार, पुरेशी झोप, व्यायाम/योग/प्राणायाम आदीद्वारे प्रतिकारशक्ती टिकवून ठेवावी.
- ◆ कोणतेही वाहन चालवताना, वाहनांतून प्रवास करतानाही मास्कचा वापर करणे आवश्यक आहे. कारण वाहन थांबवून वाहतूक पोलीस किंवा इतरांशी बोलताना नकळत मास्क नसल्यास संसर्गाचा थोका पोहोचतो.
- ◆ बंदिस्त वातावरण टाळावे. याचप्रमाणे गर्दीत जाणे किंवा निकठा संपर्कही टाळावा.
- ◆ सार्वजनिक ठिकाणी वावरताना थुंकू नये.
- ◆ दरवेळी बाहेरून/कार्यालयातून घरी परतल्यावर सर्वप्रथम आंघोळ करावी व कपडे धुण्यासाठी थेट एका बादलीमध्ये

टाकावेत.

- ◆ कोविड विषाणूचा अधिक प्रादुर्भाव असणाऱ्या परिसरांना/शहरांना/राज्यांना/देशांना भेट देणे टाळावे.
- ◆ जर कोविड-19 ची लक्षणे असतील, तर आपण कुठे-कुठे गेलो होतो आणि कोणाकोणाला भेटलो, ते आठवावे. शक्यतोवर भेटीच्या नोंदी ठेवाव्यात.

ब) कौटुंबिक स्तरावर

- ◆ कुटुंबात वावरताना, करोनाविषयक मार्गदर्शक तत्वांचे, सुचनांचे अनावधानाने कोणाकडून उल्लंघन होत असल्यास, ते एकमेकांच्या लक्षात आणून द्यावे.
- ◆ शक्य असेल तेथे O2 सॅच्युरेशन मोजण्यासाठी ऑक्सीमीटर ठेवा. कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याचे O2 सॅच्युरेशन ठराविक कालावधीने तपासून त्यांच्या अचूक नोंदी ठेवाव्यात.
- ◆ शक्य असेल तेथे थर्मामीटर/थर्मल स्क्रिनिंग गन ठेवा.
- ◆ घरातील लहान मुले, ज्येष्ठ नागरिक यांच्या तब्येतीकडे विशेष लक्ष पुरवावे.
- ◆ घरातील ज्या सदस्यांना सहव्याधी (को-मॉर्बिडीटी) असतील, ते नियमितपणे औषधोपचार घेतात, त्यांची प्रतिकारशक्ती टिकून राहील, याची काळजी घ्यावी.
- ◆ भ्रमणध्वनी सारख्या वैयक्तिक वापराच्याल वस्तू योग्यारित्या स्वच्छ राहतील, याची काळजी घेणे आवश्यक आहे.
- ◆ बाजारातून आणलेल्या भाज्या, फळे आदी स्वच्छ धुवून ठेवावेत. नंतरच त्याचा आहारात समावेश करावा.
- ◆ घरातील फरशी, स्वयंपाकगृह, प्रसाधनगृहे, इतर वापराच्या वस्तू, यांची नियमितपणे योग्य अशा निर्जतुकीकरण द्रव्याचा उपयोग करून स्वच्छता करावी.
- ◆ अनावश्यक भेटीगाठी टाळाव्यात.
- ◆ शक्यतो कौटुंबिक कार्यक्रम, पार्टी अशा समारंभांचे आयोजन करणे टाळावे. निमंत्रित करणे अपरिहार्य असल्यास सरकारने ठरवून दिलेल्या मर्यादा व सूचनांचे काटेकोरपणे पालन करावे आणि अशा ठिकाणी आवश्यक त्या सर्व उपाययोजना कराव्यात.

क) सोसायटी/वसाहतीमध्ये घ्या वयाची काळजी

- ◆ सोसायटी/वसाहतीमध्ये वावरताना प्रत्येकाने मास्क घालणे बंधनकारक असावे.
- ◆ घराबाहेर पडताना प्रत्येकाने सॅनिटायझर, मास्क यांचा योग्यारित्या वापर करून बाहेर पडावे.
- ◆ सोसायटीतील लहान मुले, ज्येष्ठ नागरिक हे घराबाहेर विनाकारण जाणार नाहीत, याकडे लक्ष द्यावे.
- ◆ सोसायटी/वसाहतीमध्ये दोन व्यक्तींमध्ये किमान सहा फूट अंतर राखूनच संवाद साधावा.

- ◆ सोसायटीत दरवाज्याचा कडीकोयंडा, कठडे (हॅण्ड रेलिंग), लिफ्ट, बाक, वाहनतळ अशा विविध ठिकाणी कुठेही हात लावणे शक्यतो टाळावे.
- ◆ सोसायटीतील उद्भाहक (लिफ्ट) चा उपयोग करण्याआधी व नंतर सॅनिटायझरने हात स्वच्छ करावेत.
- ◆ सोसायटीतून/वसाहतीतून पुन्हा) घरात येताच कुठेही स्पर्श न करता सर्वात आधी सॅनिटायझरने/साबणाने हात स्वच्छ धुवावेत.
- ◆ बाहेरुन येणारे मदतनीस, वाहन चालक, कचरा संकलक, सफाई कर्मचारी यांच्यासाठी शारीरिक तापमान तपासणी, O2 सॅच्युरेशन तपासणी, हात स्वच्छ धुण्याची सोय आदी बाबी उपलब्ध असल्याची खातरजमा करावी.
- ◆ नजीकचे आरोग्य केंद्र, रुग्णालय, नियंत्रण कक्ष आदी महत्वाचे संपर्क क्रमांक इत्यादी ठळकपणे दिसतील अशारितीने सोसायटी परिसरात प्रदर्शित करावेत.

ड) दुकाने/मंडया/मॉल्समध्ये खरेदीसाठी जाताना

- ◆ दुकानांबाहेर तसेच आतमध्येही इतरांपासून सुरक्षित अंतर राखूनच वावर होईल, याची काळजी घ्यावी. कठड्यांना, इतर पृष्ठभागांना स्पर्श करु नये.
- ◆ खरेदीला गेल्यानंतर तेथे प्रदर्शनार्थ ठेवलेल्या वस्तूना स्पर्श करणे टाळावे.
- ◆ दुकानदार/व्यावसायिक यांनी ग्राहकांना मास्क लावूनच प्रवेश करण्याचा आग्रह धरावा.
- ◆ दुकाने/मंडया/संकूल येथे सुरक्षित अंतराच्या खुणा करून मर्यादित ग्राहकांनाच एकापाठोपाठ प्रवेश घ्यावा.
- ◆ दुकानात प्रवेश करण्याचा प्रत्येकासाठी शारीरिक तापमान, सॅनिटायझर यांची व्यवस्थाच करावी.
- ◆ व्यवहारांसाठी शक्यतो ऑनलाईन/डिजिटल पद्धतींचा अवलंब करावा. कमीत कमी चलन हाताळावे लागेल, याची काळजी घेतल्यास संसर्गाचा धोका कमी करता येतो.

इ) कार्यस्थळी/कार्यालयांमध्ये घ्यावयाची खबरदारी

- ◆ कार्यालय प्रमुखांनी सर्व कर्मचाऱ्यांमध्ये सुरक्षित अंतर राहील, याप्रमाणे कामकाजाची रचना करावी.
- ◆ शक्यतो आळीपाळीने व गरजेनुसार कर्मचाऱ्यांना कार्यालयात बोलवावे. कामकाजाच्या वेळा विभागून घ्याव्यायत.
- ◆ कार्यालयांमध्ये शारीरिक तापमान, O2 सॅच्युरेशन आदीची तपासणी, सॅनिटायझर यांची संयंत्रे सर्वांसाठी उपलब्धा असावीत.

- ◆ बैठकांसाठी व्हिडिओ कॉन्फरन्सिंग पद्धत उपयोगात आणावी.
- ◆ कामकाजामध्ये शक्य तितका मानवी संपर्क कमी करून डिजीटल पद्धतींचा उपयोग करावा.
- ◆ कार्यालयाची हवा कायम खेळती राहण्यासाठी खिडक्या उघड्या ठेवणे. वातानुकूलन यंत्रणेचा वापर टाळावा.
- ◆ आत्यंतिक गरज नसल्यास, कार्यालयीन कामकाजाविषयक दौरे टाळावेत.
- ◆ कर्मचाऱ्यांनीदेखील शक्यतो घरून काम करण्यास प्राधान्य द्यावे. (वर्क फ्रॉम होम).
- ◆ शक्य असेल त्यांनी कामावर जाताना दुचाकीने जाणे किंवा पायी चालत जाणे.
- ◆ कमी गर्दीच्या वेळी प्रवास करावा.
- ◆ कार्यालयात मास्कचा उपयोग, सुरक्षित अंतरावर बैठक व्यवस्था, सॅनिटायझरचा वापर, वारंवार हात स्वच्छ धुणे या बाबींकडे आवर्जून लक्ष द्यावे.
- ◆ कार्यालयात बैठकीत सहभागी असल्यास, त्यादरम्यान 'फेस मास्क'चा वापर करणे. सुरक्षित अंतरावर बसावे.
- ◆ येणाऱ्या अभ्यागतांशी संवाद साधताना सुरक्षित अंतर राखून संवाद साधावा.
- ◆ आपल्या समवेत इतर सहकाऱ्यांनीही शारीरिक तापमान, O2 सॅच्युरेशन इत्यादी मोजले पाहिजे, याची त्यांना आठवण करून घ्यावी.
- ◆ लिफ्टमध्ये मोजक्याच व्यक्तींनी व एकमेकांच्या विरुद्ध दिशेला उभे राहून उपयोग करावा.

फ) खाजगी/सार्वजनिकरित्या प्रवास करताना घ्याववयाची

दक्षता

- ◆ सतत तोंड आणि नाक मास्कने झाकलेले ठेवावे.
- ◆ मास्क समवेत फेसशिल्डचाही उपयोग केल्यास उत्तम.
- ◆ सार्वजनिक वाहनात एका आसनावर एकाच व्यक्तीने आसनस्थ घ्यावे.
- ◆ वाहनांमध्ये गर्दी करून, दाटीवाटीने प्रवास करु नये. असा प्रवास टाळणे उत्तम.
- ◆ वाहनांमध्ये दरवाजा, कठडा यांना शक्यतो स्पर्श करु नये. स्पर्श करावा लागणार असल्यास त्या आधी व नंतर सॅनिटायझरने हात स्वच्छ करावेत.
- ◆ शक्यतो खाजगी दुचाकी/चारचाकी वाहनाचा उपयोग प्रवासाच्या गरजेनुसार करावा. खाजगी वाहनांमध्ये विनाकारण सहप्रवासी नेऊ नयेत.



महाराष्ट्र कृतुंव
माझी जाववदारी



महाराष्ट्र शासन

माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी



(होम आयसोलेशन गृह विलागीकरणात राहणाऱ्या किंवा रुग्णालयातून 10 दिवसानंतर 7 दिवसाच्या होम आयसोलेशन मध्ये घरी असलेल्या व्यक्तीसाठी)

सतत मास्क वापरावा

खोलीच्या/घराबाहेर पडू नये

दर दोन तासांनी हात स्वच्छ धुवावेत

स्वतंत्र जेवायची भांडी, बाथरूम/टॉयलेट वापरावे

कपडे स्वतंत्रपणे धुवावेत

ताप आल्यास/थकवा जाणवू लागल्यास त्वरित रुग्णालयात जावे.

**आरोग्य पथक येती घ्या...
संपूर्ण कुटुंबाची
तपासणी करा...**



**माझे कुटुंब
माझी जबाबदारी**

मानसोपचार विभाग

जिल्हा मानसिक आरोग्य कार्यक्रम
डॉ. मधुमिता बहाले
डॉ. प्रणवजीत काळदाते

कोविड १९ - मन समर्थ

आरोग्य कर्मचाऱ्यांकरीता समुपदेशन व ताणतणाव व्यवरथापन मार्गदर्शक पुस्तिका

जिल्हा रुग्णालय, औंध, पुणे

कठीण आहे वेळ, परिस्थिती जरी गंभीर आशावाद,
सकारात्मकता बाळगून ठेऊ मन खंबीर



कोविड १९ आजाराच्या साथी दरम्यान मानसिक समस्या व समुपदेशन

कोरोना विषाणुमुळे होणाऱ्या कोविड १९ आजाराचा समाजात प्रादुर्भाव वेगाने होत असून दररोज मोठ्या संख्येने लोक बाधित होत आहेत. लोकशिक्षणाच्या माध्यमातून ह्या आजारापासून बचाव कसा करायचा हे सर्वजण जाणून आहेत. मात्र कोविड १९ आजारांसाठीची चाचणी POSITIVE आल्यास बरेच लोक चिंतीत होऊन, भीतीने ग्रासले जातात. आजाराच्या बाबतीत नकारात्मक विचार व अतिशय चिंता केल्याने त्यांच्या मनाला उदासी येते व पुढे ते नैराश्येच्या अवस्थेत जाऊ शकतात.

भितीमधून PNIC ची अवस्था निर्माण झाल्यास अथवा नैराश्यामुळे हतबलता व निराशावाद वाढल्यास अनेकांच्या मनात आत्महत्येचा विचार येतो.

दुर्दैवाने काही लोक आत्महत्येला बळी पडले आहेत. कोविड १९ साथीच्या वाढत्या संसर्गाने घाबरून न जाता मनाने खंबीर राहणे अतिशय गरजेचे आहे. रुग्ण व त्यांचे नातेवाईक चिंता, तीव्र भीती व नैराश्याने ग्रासले जाऊ नयेत व कोणीही आत्महत्या करू नये म्हणून खालील प्रमाणे समुपदेशन करावे.

सर्व कोविड केअर सेंटर, DCHC व DCH येथील आरोग्य कर्मचारी हे करू शकतात. केंद्र व रुग्णालय प्रमुखांनी आरोग्य कर्मचाऱ्यांना रुग्णांच्या मानसिक समुपदेशन व मन संवर्धनाकरिता प्रोत्साहित करावे व खात्री करावी. सदर ठिकाणी कार्यरत असलेल्या आरोग्य कर्मचाऱ्यांचे मानसिक आरोग्य व आत्महत्या प्रतिबंध यांबाबत प्रशिक्षण

जिल्हा मानसिक आरोग्य कार्यक्रमातील तज्जांकडून अथवा जिल्ह्यातील मानसोपचारतज्जांकडून करून घ्यावे.

कोविड १९ POSITIVE रुग्ण समुपदेशन -

प्रत्येक CCC, DCHC, DCH येथे भरती असलेल्या कोविड रुग्णांची मानसिक स्थिती उत्तम राहावी व रुग्णाला एकटे, हतबल व असहाय्य वाटू नये म्हणून तेथे काम करणाऱ्या प्रत्येक आरोग्य कर्मचाऱ्याने खालीलप्रमाणे निर्देश पालावेत.



1. रुग्णाशी आपुलकीने वागावे.
2. रुग्णाशी सुसंवाद साधावा.
3. रुग्णाला मदत लागल्यास उपलब्ध असावे.
4. रुग्णाच्या जेवण, झोप व तब्येतीबाबत विचारावे.
5. रुग्णाला मनात काही भीती, चिंता, उदासी वाटते का हे विचारावे.
6. रुग्णाला त्याची तब्येत चांगली असल्याचे व औषधोपचाराला चांगला प्रतिसाद देत असल्याचे सांगावे.
7. आजार झाला तरी सगळे जण चांगले होतात व घरी जातात असे सांगावे.
8. घाबरून जाऊ नये व चिंता करू नये कारण येथे योग्य उपचार चालू आहेत व रुग्णांची संपूर्ण काळजी घेतली जात आहे, असे आश्वासन घ्यावे.
9. नातेवाईकांशी संपर्क ठेवण्यास सांगणे. रुग्णास घरच्या लोकांविषयी काळजी वाटत असल्यास व रुग्णाजवळ

- प्रमणध्वनी नसल्यास, उपस्थित आरोग्य कर्मचाऱ्याने नातेवाईकांशी बोलून, रुग्णाला व नातेवाईकाना एकमेकांच्या खुशाली बाबत माहिती घावी. (ह्यामुळे रुग्णांची मानसिक अस्वस्थता कमी होते व नातेवाईकांनासुद्धा रुग्णाच्या तब्येतीची माहिती मिळाल्याने समाधान वाटते).
10. रुग्णाच्या मनात अस्वस्थता व भीती निर्माण करणारे विचार येत असल्यास खाली दिल्याप्रमाणे समजावून सांगावे.



- तुमची प्रकृती चांगली आहे / चांगली होत आहे.
 - तुमचे शरीर उपचाराला चांगला प्रतिसाद देत आहे.
 - घाबरण्याचे कारण नाही, तुम्हाला उत्तम उपचार मिळत आहेत.
 - मन शांत ठेवा. चांगले विचार मनात आणा.
 - अस्वस्थ करणारा विचार आला तरी त्यावर चिंतन करू नका. चांगल्या सकारात्मक विचारांवर चिंतन करा.
 - मी पूर्ण चांगला होऊन घरी जात आहे. माझ्या कुटुंबियासोबत मी आनंदात आहे. माझे आरोग्य चांगले आहे. अशा प्रकारचे सकारात्मक उर्जा निर्माण करणारे विचार करा.
 - हताश - निराश होऊ नका, अशाने आपली प्रतिकार शक्ती कमी होऊ शकते. मनस्थिती चांगली ठेवल्यास आजारातून लवकर बरे होण्यास मदत होते. म्हणून चांगले विचार मनात आणा.
11. आरोग्य कर्मचारी / डॉक्टर यांनी वॉर्डमधील रुग्णांना एकमेकांशी संवाद साधण्याकरिता प्रोत्साहित करावे. एकमेकांशी रुग्ण बोलत राहिल्यास मित्रत्वाची, सहवासाची भावना निर्माण होते. वॉर्डमधील वातावरण चांगले राहते व मनातील विचार व्यक्त होतात, त्यामुळे मनावरचे दडपण कमी होते.

12. कर्तव्यावरील आरोग्य कर्मचाऱ्याने ग्रूप कौन्सिलिंग घ्यावे. सगळ्या रुग्णांशी वेगवेगळ्या विषयावर एकत्रित संवाद साधावा. रुग्णांना एकमेकांना/सर्वांना हलक्या फुलक्या गोष्टी अथवा विनोद सांगण्यास प्रोत्साहित करावे.

13. कोविड कक्षामध्ये टेलिविजन/रेडीओ जरूर असावा. त्यावर विनोदी चित्रपट/गाणी लावावीत, धार्मिक/कौटुंबिक मालिका लावाव्यात. वेगवेगळी पुस्तके (वार्डात) कक्षात ठेवावी. (ती कक्षाबाहेर नेऊ नये.)

14. सकाळी रुग्णांकडून हलका व्यायाम करून घ्यावा व रात्री पाच ते दहा मिनिट ध्यान घ्यावे.

15. Slow Breathing Exercise व Relaxation घ्यावे.

RELAXTION – पद्धत

खालील प्रमाणे RELXTION केल्याने मन व शरीर ताजे तवाणे होईल

- * पाठीवर झोपावे. डोळे बंद करावे.
- * संपूर्ण शरीर शिथिल सोडावे.
- * लांब लांब श्वास घ्यावा व सोडावा. आपले लक्ष श्वासावर केंद्रित ठेवावे.
- * शरीराचा एक-एक भाग/अवयव नजरेसमोर आणून त्याला शिथिल होण्याचे निर्देश घ्यावेत.

(RELX.. RELX... RELX.... RELX.....)



- * अशा प्रकारे हळूहळू पायांपासून ते डोक्यापर्यंत संपूर्ण शरीर शिथील करावे.
- * श्वासाची गती मंद असावी. लक्ष श्वासावर असावे .
- * 5 ते 7 मिनिट या अवस्थेत राहावे.
- * त्यानंतर हात व पायांची बोटे हलवून सावकाश डोळे उघडावेत.
- * मंद स्मित करून उटून बसावे.



नैराश्य असलेला रुग्ण कसा ओळखावा

1. चेहऱ्यावर सतत उदास भाव दिसणे.
2. रुग्णाचे कुठल्याही गोष्टीत मन रमत नाही असे जाणवणे. (उदा. टी. व्ही. पाहणे, छंद जोपासणे, गप्पा करणे इत्यादी.)
3. संवाद साधण्यास निरुत्साही असणे.
4. वारंवार रडू येणे, निराशा/असहाय्य/व्यर्थ वाटणे.
5. भूक व झोप यांचे प्रमाण अतिशय जास्त किंवा कमी असणे.
6. सतत चीडचीडेपणा जाणवणे.
7. शारीरिक हालचाल मंदावणे.
8. स्वतःच्या आरोग्याची किंवा स्वच्छतेची काळजी न घेणे.
9. मनात आत्महत्येचे किंवा मृत्यू बाबत सारखे विचार येणे.
10. स्वतःला शारीरिक इजा करण्याचा प्रयत्न करणे.

निराश असलेल्या रुग्णांशी सुसंवाद साधा. मनातील भावना व्यक्त करण्यास प्रोत्साहन द्या. रुग्णाच्या मनाला चांगले वाटेल व आशा निर्माण होईल असे त्याच्याशी बोला. ह्या मानसिक स्थितीतून बाहेर यायला मदत करा.

रुग्ण अतिशय चिंतेत / घाबरलेला असल्यास व जीवन संपवण्याबद्दल बोलत असल्यास मनोविकारतळ / मनोरुग्णतळ परिचारिका / मनोविकार सामाजिक अधीक्षक यांना बोलावावे .



तोपर्यंत रुग्णाला खालील प्रमाणे समुपदेशन करावे,

- हा काळ कठीण आहे, पण धीर ठेवा. कारण हे दिवस जाणार आहेत, सर्व चांगले होणार आहे.
- निसर्ग नियमाप्रमाणे रात्री नंतर दिवस येतो तसा चांगला काळ पुढे येणार आहे.
- तुमचे जीवन खूप मोलाचे आहे, तुमच्या कुटुंबियांना तुमची गरज आहे. त्यामुळे मरणाचे विचार करू नका.
- तुम्ही ह्यापूर्वी अनेक कठीण प्रसंगातून माग काढलेले आहेत, ह्या कठीण प्रसंगातून ही तुम्ही नक्कीच चांगल्या तळ्हेने बाहेर येणार आहात.
- रुग्णाला धीर व मनाला उभारी मिळेल असे संवाद त्यांच्याशी बोलत रहा.

आत्महत्या प्रतीबंधाकरिता घ्यावयाची काळजी



- रुग्णावर सतत लक्ष ठेवावे.
- एकटे सोडू नये.
- स्वच्छता गृहाचे दरवाजे आतून बंद करू देऊ नये. ह्या ठिकाणी स्वतःला इजा करून घेण्याची शक्यता जास्त असते.
- रुग्णाजवळ शारीरिक इजा करू शकेल अशी कोणतीही वस्तू / जादा औषधे ठेऊ नये.
- रुग्णास वॉर्ड सोडून बाहेर जाऊ देऊ नये.
- रुग्ण टेरेस अथवा उंचीवर असलेल्या बाल्कनी मध्ये जाणार नाही याची दक्षता घ्यावी.
- चिडक्यांना लोखंडी संरक्षक ग्रील असावी.

ह्या प्रकारे काळजी घेतल्यास आत्महत्या होण्याची घटना टळू शकते.

कोविड बाधित रुग्णांच्या नातेवाईकांकरिता समुपदेशन

कोविड बाधित रुग्णाचे नातेवाईक रुग्णाला भेटता येत नाही म्हणून व रुग्णाच्या आजारामुळे काळजी, चिंता, दुख या भावना अनुभवतात. त्यांना रुग्णाविषयी माहिती घ्यावी व त्यांचेही समुपदेशन करावे.



- चिंता करू नका, हताश होऊ नका. तुमचा रुण चांगला होईल.
- रुणाची मानसिक स्थिती चांगली रहावी म्हणून त्याच्याशी फोनवर/व्हिडीओ कॉल वर वेळोवेळी संपर्क करा.
- रुणाशी चांगला व सकारात्मक संवाद ठेवा.
- रुणाची चिंता/भय वाढेल अशी माहिती देऊ नका/चर्चा करू नका.
- रुणाशी बोलतांना तुमची मानसिक स्थिती चांगली ठेवा. तुमच्या बोलण्यातून आधार व आनंद मिळेल, सकारात्मक वाटेल असा संवाद साधा.
- घरचे इतर सदस्य स्वस्थ आहेत व रुणाने त्यांची काळजी करू नये असे सांगा.

आरोग्य कर्मचाऱ्यांमधील ताणताणाव व त्याचे व्यवस्थापन



आरोग्य सेवेतील वैद्यकीय अधिकारी अधिपरिचारिका व तंत्रज्ञ तसेच सर्व आरोग्य कर्मचारी यांनाही कोविड 19 साथीच्या काळात, बाधित रुणांना सतत सेवा देताना मानसिक व शारीरिक ताण तणाव वाढल्यामुळे त्रास होऊ शकतो.

मानसिक ताण वाढल्याची लक्षणे उदा. अस्वस्थ वाटणे, धडधड होणे, थकवा हातपायात त्राण नाही वा जड वाटणे, चीड चीड, कुठल्या कामात लक्ष न लागणे, झोपेमध्ये बिघाड, अन्न कमी जाणे, सतत काळजी वाटणे.

असे जाणवत असल्यास, आपला ताण व चिंता वाढली आहे हे जाणावे. यातून सावरणे व स्वतःचा तणाव कमी करणे खूप आवश्यक आहे. ताणतणाव का वाढला हे जाणून घ्या.

सहसा अशा महासाथीच्या काळात आरोग्य सेवा देताना

खालील गोष्टींमुळे मानसिक ताण वाढू शकतो.

- संसर्ग होण्याचा धोका असूनही रुणांना सेवा द्यावी लागते.
- आजारा बद्दल भीती व स्वतःला वा कुटुंबाला होऊ नये म्हणून चिंता वाटते.
- डोक्यात वारंवार तेच तेच विचार येतात.
- जास्त तास काम करावे लागते.
- कुटुंबाला वेळ देता येत नाही.
- सेवा व्यवस्थेबाबत/ड्यूटी लावल्याबद्दल राग असतो.

आपल्याला नेमका राग, भीती, चिंता कशामुळे वाटते हे जाणून घ्या. तुम्हाला तुमच्या मानसिक अस्वस्थेचे कारण समजले कि त्याबद्दल योग्य त्या व्यक्तीशी उदा. वैद्यकीय अधिकारी/अधिपरिचारिका/सहकारी यांच्याशी बोलून शंका/भीती/काळजी चे निरसन करावे व त्यातून मार्ग काढावा. आजाराबद्दल योग्य माहिती जाणून घ्यावी, मनातून भीती काढून टाकावी.

लक्षात ठेवा:



- तुम्ही संपूर्ण सुरक्षा उपकरणांचा वापर करून सेवा देत आहात. त्यामुळे तुम्हाला संसर्ग होण्याची शक्यता अतिशय कमी आहे, तुम्ही सुरक्षित आहात.
- सुरक्षा कवच घालताना व काढताना योग्य ती दक्षता घेतल्यास संसर्ग होत नाही.
- तुम्ही स्वतःचे संरक्षण व्यवस्थित करणार आहात त्यामुळे तुमच्यामुळे घरी संसर्ग होण्याचा धोका राहणार नाही.
- घरी गेल्यावर निर्जतुकीकरणाचे सर्व नियम पाळावे.

जसे-

- रुग्णालयातील वस्तू घरात आणू नये.
- बूट, चप्पल घराबाहेर ठेवावी.
- हातपाय बाहेरच स्वच्छ धुवावे.
- मोबाईल सॅनिटाईजरने व्यवस्थित 40 ते 60 सेकंद पूर्ण सर्व बाजूने स्वच्छ पुसावा.
- आंघोळ करावी, कपडे निर्जतुक करून गरम साबणाच्या पाण्यात टाकून 2 तासानी धुवावे.
- कोविड ड्युटी करत असताना कुटुंबातील सदस्यांपासून सुरक्षित अंतर ठेवावे व मास्कचा वापरावा.
- सदर प्रमाणे योग्य रितीने काळजी घेतली तर तुम्हाला व कुटुंबाला संसर्ग होण्याचा धोका राहत नाही.

अशा प्रकारे आत्मविश्वासाने काम केल्यास तुम्हाला स्वतःला आजार होण्याची किंवा तुमच्यामुळे कुटुंबातील सदस्यांना आजार होण्याची भीती, चिंता वाटणार नाही.

महत्त्वाचे विचार-

महासाथीच्या काळात रुग्ण सेवा देण्याच्या कामाला एक चांगली संधी व आव्हान समजा. या आव्हानाचा स्वीकार करा. जागतिक महामारीच्या काळात तुम्हाला आरोग्य सेवा देण्याची दुर्मिळ संधी उपलब्ध झाली आहे. ह्याचा तुम्हाला आणि सर्वांना फायदा होऊ द्या.

- आव्हान/कामाला सामोरे जाण्यासाठी स्वतःची शारीरिक व मानसिक तयारी करा.
- आत्मविश्वास ठेवा व मन शांत ठेवा.
- सतत सहकार्याची भावना ठेवून काम करा. यामुळे तुमचा व तुमच्या सहकार्याचा ताण कमी होणार आहे.
- सर्व नियम सांभाळून आत्मविश्वासाने काम करा. रुग्ण व सहकाचांशी स्नेहाने, समजुतीने वागा.
- तुमच्या सेवेची व आपुलकीची रुग्णांना अत्यंत गरज आहे हे जाणा.
- तुमचा सेवेमुळे रुग्णांना जीवदान मिळणार आहे. चांगले आरोग्य लाभणार आहे हे लक्षात ठेवा.
- रुग्णसेवा उत्तम केल्याने तुम्हाला खूप समाधान व आनंद मिळणार आहे. तसेच रुग्णांच्या सदिच्छा व आशीर्वाद लाभणार आहे.

कामावरून घरी गेल्यावर :

- कर्तव्य बजावून घरी गेल्यावर तुम्ही शारीरिक व मानसिक रित्या शिथिल (Relax) होणे खूप गरजेचे आहे.
- केलेल्या कामाबद्दल समाधानाची भावना ठेवा.

- मन शांत व आनंदी ठेवा.



- एकत्र जेवण घ्या.
- सकस आहार घ्या.
- स्वतःला आवडणारी गोष्ट करा.
- थोडा वेळ आवडता सिनेमा, गाणी, मालिका बघा.
- झोपायच्या अर्धा तास अगोदर मोबाईल, टी.वी बंद करा.
- चिंतन व प्रार्थना करून स्वस्थ झोपा.
- पहाटे उठून व्यायाम करा व फिरायला जा.



- मनात सकारत्मक विचार ठेवा.

अशा प्रकारे दिनचर्या व विचार आणि वर्तवणूक ठेवली तर तुम्हाला कामाचा ताण येणार नाही. मन स्वस्थ राहील. त्यामुळे शरीर सशक्त राहील व तुम्ही सुरक्षित राहाल.

घाबरू नका काळजी घ्या
सशक्त समाज घडवण्यासाठी तुमचे योगदान द्या
या माहितीचा प्रसार करा
आपल्या आरोग्यपूर्ण आयुष्यासाठी शुभेच्छा...!



अधिक माहिती व मार्गदर्शना करिता जिल्हा मानसिक आरोग्य कार्यक्रमाच्या मनोविकारतऱ्या व समुपदेशक ह्यांचाशी संपर्क साधावा.

मानसोपचार विभाग जिल्हा रुग्णालय, औंध, पुणे

जिल्हा मानसिक आरोग्य कार्यक्रम पुणे.

देऊ एकमेकांना साथ, आजारावर करूया मात

मानसिक आरोग्य हेल्प लाईन

टोल फ्री क्र. 104



महाराष्ट्र सरकार

"माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी"

आवाहन

प्रति,
माननीय सरपंच,
ग्रामपंचायत (सर्व)

महाराष्ट्र राज्यातील सर्वच जिल्हांमध्ये करोनाचा प्रादुर्भाव वाढताना दिसत आहे व येणाऱ्या काळात आपल्याला करोना आजाराचे अस्तित्व र्खीकारून दैनंदिन कामकाज करत च रहावे लागणार आहे. या आजाराची संकमण क्षमता लक्षात घेता आपण त्यापासून आपला वचाव करणे गरजेचे झाले आहे. बन्याच कुटुंबांनी आपल्या नातेवाईकांना करोनाचा संसर्ग झालेला पाहिला आहे. यामुळे निर्माण झालेल्या परिस्थितीशी धैयनि केलेल्या मुकाबल्याची आम्हाला जाणीव आहे.

या पुढील काळात अर्थव्यवस्थेला हळूहळू रुक्कावर आणण्यासाठी दुकान, वाजार, व्यवसाय परत सुरु करण्यावाचून पर्याय नाही. यामुळे आपण जबाबदार वर्तन केले पाहिजे व करोनावाबत किंती गंभीर आहोत हे सर्व देशाला दाखवून दिले पाहिजे. यात आपल्या प्रत्येकाची भूमिका विशेषत: लोकप्रतिनिधी या नात्याने अत्यंत महत्वाची असणार आहे.

महाराष्ट्र राज्यात कोविड-19 या आजाराचे प्रमाण ग्रामीण भागातही वाढत आहे. सध्या अनलॉक असल्यामुळे आपल्याला विशेष काळजी घ्यावी लागणार आहे व त्या अनुरूप वर्तन करण्यासाठी जनजागृती करावी लागणार आहे. यासाठी संपूर्ण राज्यात आपण जनजागृती व घरोघरी सर्वेक्षणासाठी 'माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी' ही विशेष मोहीम दिनांक १५ सप्टेंबर २०२० या कालावधीमध्ये राबवित आहोत. ही मोहीम लोकसहभागासाठी आहे. या सर्वेक्षण व जनजागृती मोहिमेत आपण आरोग्य शिक्षण, तसेच मधुमेह, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, किडनीचे आजार यासारखे आजार असण्याचा व्यक्तींचे सर्वेक्षण तसेच कोविड संशयित रुग्ण शीथणे यासाठी प्रयत्न करणार आहोत. आपण या मोहिमेतील महत्वाचे लोकप्रतिनिधी असल्यामुळे आपली भूमिका अत्यंत महत्वाची अशी ठरणार आहे. आपण गावातील आपल्या सर्व ग्रामस्थाना या मोहिमेत सहभागी होण्यास प्रेरित करावे आणि या आजाराला हरविष्यासाठी महत्वाची भूमिका पार पाडावी असे आवाहन मी आपणास करीत आहे. कोविड साथीच्या या लढ्यात आपण सर्वजण मिळून लढूया आणि त्याला हरवूया. आपण या कामी सर्वोतोपरी सहकार्य द्याल आम्हाला याची पुरेपूर खात्री आहे.

या मोहिमेमध्ये घर, कुटुंब, परिसर, गाव, शहर आणि राष्ट्राच्या हितार्थ केस मास्कचा वापर करणे, शारीरिक अंतराचे पालन करणे, वारंवार हात थुणे, कमीतकमी प्रवास करणे याबाबत लोकजागृती करावी. आपण सर्व एकजुटीने जागरूक राहून संयमाने आणि धीराने या संकटाचा सामना करूया व 'माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी' हे कर्तव्य पार पाडूया. या मोहिमेमध्ये आपण आपला सक्रिय सहभाग नोंदवून प्रत्येक गावात आरोग्य पथकाला सर्वोतोपरी सहकार्य करून, ही मोहीम यशस्वी करात असा मला विश्वास आहे.

धन्यवाद



**माझे कुटुंब
माझी जबाबदारी**

बालकांच्या योग्य वाढ आणि विकासाकरिता पोषण आहाराचे महत्त्व

राष्ट्रीय पोषण माह हा सप्टेंबर महिन्यात सर्व देशभर १९७३ मध्ये पोषण आहार आठवडा या कार्यक्रमाचे आयोजन केले. याला संपूर्ण जगभरातून उत्तम प्रतिसाद मिळाला. आणि त्यानंतर भारत देशातील अन्न आणि पोषाहार मंडळाने १९८२ मध्ये सप्टेंबर महिन्यात पोषण आरोग्य आणि आहाराचे महत्त्व लोकांना समजावे याकरिता राष्ट्रीय स्तरावर पोषण आहार आठवडा राबविण्यास जनजागरण करण्याचे निश्चित केले. याचाच एक भाग म्हणून वेगवेगळ्या स्तरावर कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यास प्रत्येक वर्षी वेगवेगळे घोषवाक्य देण्यात येतात.

या वर्षी देण्यात आलेले घोषवाक्य: 'गंभीर तीव्र कुपोषण असलेल्या मुलांची ओळख पटविणे आणि पाठपूरावा करणे तसेच पोषण बाग विकसित करणे' हे आहे.

वरील घोषवाक्य लक्षात घेता राष्ट्राच्या उत्तम उभारणीसाठी बालकांची जडणघडण योग्यरित्या होणे ही काळाची गरज आहे. बाळ मातेच्या गर्भात असते तेंव्हापासून आणि जन्माला आल्यानंतर त्याची योग्य काळजी घेणे अत्यंत आवश्यक आहे. ज्यामुळे ते गंभीर कुपोषणाला बळी पडणार नाही. बाळ गर्भात असताना मातेने सर्व पोषक घटक असलेला आहार, विहार, विश्रांती आणि सकारात्मक विचार बाळगले तर गर्भाची योग्यरित्या वाढ होण्यास मदत होते.

बाळाने जन्मानंतर एका तासाच्या आत पहिले स्तनपान घ्यावे अशी शिफारस युनिसेफ, जागतिक आरोग्य संघटना आणि शास्त्रज्ञांनी केली आहे. यामुळे अविकसित देशांमध्ये एक महिन्याच्या आतील बाळाचे होणारे २२ टक्के मृत्यू टाळता येतील. जन्मानंतर पहिल्या तासात बाळ खूप सावध आणि सतर्क असतो. ते आपणहून कृती करण्यास उत्सुक असते. मातेच्या जवळ बाळाला ऊब मिळते आणि मेंदूचा विकास



होण्यास चालना मिळते. त्याला आईपासून उपयुक्त जंतू मिळतात, त्यामुळे जंतुसंसर्गापासून संरक्षण मिळते. या अवस्थेत बाळ स्वतःहून हालचाल करत स्तनपान करण्यास उत्तेजित होते आणि त्याला ऊब, प्रेम. सुरक्षा व अन्नही मिळते. आई व बाळात प्रेमाचे बंध दृढ होतात. एका तासाच्या आत बाळाला मिळाणारे स्तनपान ही बाळाची पहिली लस समजली जाते. याद्वारे बाळाला अन्न तर मिळेलच, सोबत त्याच्या आरोग्याचे संरक्षण होईल. रोग प्रतिकारशक्ती वाढण्यास मदत होते. मात्र मातेला दूध आलेच नाही या सदराखाली बहूतांश बालकांना मातेचे दूध पाजले जात नाही.

बाळ ६ महिन्यांचे होईपर्यंत निव्वळ स्तनपान करावे आणि त्यानंतर मऊ, थोडासा जाडसर असा पुरक आहार सुरु करावा. त्यामुळे बाळाचे योग्य प्रमाणात वजन वाढण्यास मदत होते आणि टप्प्याटप्प्याने वाढ आणि विकास होण्यास मदत होते.

बाळाचे वय ६ महिने ते २ वर्षे असल्यास मातेने किमान ५ ते ६ वेळा आणि २ ते ५ वर्षांमध्ये साधारणत: २ ते ३ वेळा स्तनपान सुरु ठेवणे अपेक्षित आहे. शास्त्रीय माहितीनुसार कमीत कमी २ वर्षापर्यंत पुरक आहाराच्या जोडीला स्तनपान द्यावे. त्यानंतरही बाळ ५ वर्षाचे होईपर्यंत थोड्या प्रमाणात आईचे दूध मिळाल्यास त्यातील प्रतिकारशक्तीमुळे बाळाला जंतुसंसर्गाची शक्यता कमी होते. ५ वर्षांनंतरच मुलांची प्रतिकारशक्ती मोठ्या माणसांप्रमाणे होते.

वय आणि पुरक आहाराच्या टक्केवारीप्रमाणे स्तनपान केल्यास बाळाची वाढ योग्यरित्या होण्यास मदत होते. जसेकी, बाळाचे वय -

- * बाळाचे वय ६ ते ९ महिने असल्यास ७० टक्के स्तनपान करावे आणि ३० टक्के पुरक आहार द्यावा.
- * बाळाचे वय ९ ते १२ महिने असल्यास ५० टक्के स्तनपान

- करावे आणि ५० टक्के पूरक आहार दयावा.
- * बाळाचे वय १२ ते २४ महिने असल्यास ३० टक्के स्तनपान करावे आणि ७० टक्के पूरक आहार दयावा.
 - * बाळ १२ महिन्यांचे झाल्यानंतर बन्याच माता स्तनपान बंद करून केवळ वरचा आहार सुरु ठेवतात. परंतु दुसऱ्या वर्षांतील स्तनपानाचे महत्त्व काय आहे हेसुध्दा समजून घेणे गरजेचे आहे.

दुसऱ्या वर्षात ३५ ते ४० टक्के उष्मांक मातेच्या स्तनपानातून मिळतात. मातेच्या दुधात स्निग्धांचे प्रमाण पूरक आहारापेक्षा जास्त असल्यामुळे स्निग्धांश व उर्जा यासाठी स्तनपान महत्त्वाचा स्त्रोत आहे. स्निग्धांश जास्त असल्यामुळे अ जीवनसत्त्वाच्या शोषणासाठी मदत होते. तसेच बाळाच्या आजारपणात बाळ अन्नापेक्षा स्तनपान घेणे पसंत करतो. त्यामुळे काही प्रमाणात द्रव पदार्थ, उष्मांक आणि पोषक तत्त्वे हमखास मिळतच असतात, शिवाय प्रतिकारशक्ती मिळत राहिल्याने बाळ लवकर बरे व्हायला मदत होते. त्याला कुटुंबियांसोबत भरवावे. भरवताना त्याच्याशी संवाद साधत, गाणी म्हणत भरवावे, पूरक आहार काय दिला जातो, यासोबतच कसा, केंव्हा आणि कोण देतो हे देखिल महत्त्वाचे आहे.

योग्यरित्या वाढ होण्यासाठी १० प्रकारचे अन्न गट सांगितले आहेत.

१) तृणधान्ये : बाजरी, ज्वारी यामध्ये लोहाचे आणि तंतुपदार्थांचे प्रमाण जास्त आहे. त्यामुळे रोज गव्हाची पोळी न देता आठवड्यातून २-२ दिवस बाजरी, ज्वारीची भाकरीमुळा देणे आवश्यक आहे.

२) कडधान्ये : म्हणजे विद्युल धान्ये. जसे की, तूर, मूग, मटकी, हरभरे, मसूर, चवळी, वाटाने, वाल, पोपट इत्यादी.

बरेचदा तूर डाळींचे वरण किंवा आमटी केली जाते. परंतु तूर डाळीला साल नसल्यामुळे आपण तंतुमय पदार्थाना मुकतो. शेंगदाणे, सोयाबीन या तेलबीयासुध्दा अन्न गट २ मध्येच मोडतात. म्हणून याचा नियमित वापर केल्याने पोषक घटकांची प्रत वाढविता येते. शक्य होत असल्यास काजू, बदाम, पिस्ते, मनुका यांचाही वापर करता येईल, याच अन्न गटात करता येईल. ३:१ या प्रमाणात कडधान्ये आणि तृणधान्ये एकत्रित करून अन्न पदार्थ तयार केल्यास जेवनात प्रथिने अधिक मिळतील.

३) अ जीवनसत्त्व : हे फार कमी भाज्यांमध्ये आणि फळांमध्ये उपलब्ध आहे. पिवळी आणि केशरी फळे तसेच पालेभाज्या यामध्ये हे प्रमाण जास्त असते. जसे की, गाजर, पिवळा आंबा, पिवळा भोपळा. गर्भवती मातेने ६ महिन्यानंतर दररोज एक गाजर सेवन करणे उत्तम राहील. तसेच अ जीवनसत्त्वाचे शोषण जेवणाबरोबर (स्निग्ध पदार्थाबरोबर) चांगले होते. म्हणून आंब्याप्रमाणेच पपईची फोड ही जेवताना सोबतच घेणे उत्तम राहील.

४) इतर भाज्या : उदा. कोबी, फ्लॉवर, दुधी, पडवळ, ढोबळी मिरची, गवार, वांगे, सुरण, तोंडली, कारले, नवलगोल, घोसाळ, केळफुल, फणस, परसंबीन, भेंडी, इत्यादी

५) दुर्घजन्य पदार्थ : यांचा समावेश साधारणपणे दही, ताकाच्या स्वरूपात मोठ्यांच्या आहारात असतोच पण बाळाला सर्दी होईल या भीतीने पूरक आहारात वापरले जात नाही. पण नुकतेच विरजलेले ताजे दही, ताजे ताक, घरगुती लोणी व साजूक तूप आणि पनीर यांचा वापर योग्य प्रमाणात होणे आवश्यक आहे. यामध्ये प्रथिनांचे प्रमाण जास्त आहे. बाळाच्या योग्य वाढीसाठी, गर्भवती आणि स्तनदा मातांसाठी हे अतिशय उत्तम आहे.

६) अंडी : यामध्ये देखिल प्रथिने आणि जीवनसत्त्वांचे



प्रमाण भरपूर आहे. बाळ ९ महिन्यांचे पूर्ण झाल्यानंतर त्याला रोज अंड दिल्यास त्याच्या वाढीसाठी उपयुक्त आहे.

७) चिकन, मासे, मटण : मासाहारी कुटुंबामध्ये या प्रत्येक पदार्थाचा वापर आठवड्यातून एकदा तरी केल्यास लिव्हर व कलेजीमध्ये लोह व अ जीवनसत्त्व मिळेल.

८) क जीवनसत्त्व : लिंबू, आवळा, पेरु, मोरावळा हे क जीवनसत्त्वाचे फळे आहेत. जेवनात आणि नाश्ता करताना लिंबाचा वापर केल्यास क जीवनसत्त्व मिळते. पदार्थ शिजविताना लिंबू पिळू नये अन्यथा क जीवनसत्त्व नष्ट होईल, म्हणून ते नंतर पिळावे.

९) लोह : बन्याच घरात पालेभाज्या रोजच्या रोज होत नाहीत कारण त्या निवडायला आणि स्वच्छ करायला वेळ लागतो. काहींना भाज्यांची चव आवडत नाही पण त्या चविष्ट बनवून खाल्यास योग्य वाढीसाठी लोह उपयुक्त ठरेल.

बाळ ६ महिन्यांचे होईपर्यंत मातेच्या दूधातून लोहाची गरज भागविली जाते. हिरव्या पालेभाज्या, गूळ, खजूर, मनुका यामध्ये लोहाचे प्रमाण जास्त असते. लोखंडाच्या कढ़ईत अन्न शिजविल्यास लोहाचे प्रमाण वाढते. जेवताना लिंबाचा वापर केल्याने अन्नातील लोहाची मात्रा वाढते.

१०) ड जीवनसत्त्व : सकाळचे कोवळे उन अंगावर घ्यावे. हिवाळ्यात १०.०० ते १०.३० वाजताचे तर उन्हाळ्यात ७.०० ते ८.३० वाजताचे कोवळे उन घेतल्यास ड जीवनसत्त्व मिळेल. त्वचेला सूर्य किरणांचा स्पर्श झाला तरच फायदा होईल. बाळाला उघडे ठेवून सकाळचे कोवळे उन दाखवावे.

स्निग्धांश : मोठ्यांपेक्षा लहान मुलांना जास्त स्निग्धांशांची

आवश्यकता असते, त्यामुळे लहान मुलांना जास्त तूप, लोणी दयावे. हे शक्य नसल्यास तेलबिया जसे की, शेंगदाने, खोबरे, तीळ आणि सोयाबिनचा वापर खाद्य पदार्थात करावा.

टॉनिक, जीवनसत्त्वे आणि दूधात घालण्याचे पदार्थ: हे दिल्याने मुलांचे वजन वाढत नाही, त्यांना भूक लागत नाही. त्यामुळे बालक सुदृढ होण्यासाठी या प्रकारांवर अवलंबून राहू नये.

जस्त : जस्ताची कमतरता असल्यास न्यूमानिया आणि जुलाब होण्यास जंतूसंसर्ग होण्याची शक्यता वाढते. हा धोका जन्मत: कमी वजन असणाऱ्या बाळांना अधिक असते.

पाणी : पहिले सहा महिने बाळ फक्त आईच्या दूधावर असताना त्याला पाण्याची गरज भासत नाही. त्यानंतर बाळ पूरक आहार घेऊ लागल्यावर मात्र त्याला पाणी द्यावे. १० मिनिटे उकळून गर झालेले पाणी बाळाला पिण्यास द्यावे. असे पाणी जंतूविरहीत असते.

अशा प्रकारे १० अन्न गट सांगितले आहेत. शरीराचे पोषण करण्यास बरेचदा दररोज हे घेणे शक्य नसेल तरीही ४ ते ५ अन्न गट रोजच्या जेवनात असणे अत्यावश्यक आहे.

आपल्या समाजात बरेच गरीब कुटुंब आहेत. प्रत्येकांना दररोज फळ भाज्या आणि फळे घेणे शक्य नाही तेव्हा घरी जिथे पाण्याचा निचरा होतो अशा ठिकाणी पालेभाज्या आणि फळ भाज्यांची परसबाग विकसीत करावी ज्यामुळे घरच्या घरी निघाणाऱ्या भाज्यांच्या उत्पादनामुळे लोह आणि जीवनसत्त्वे आणि खनिजांची कमतरता भरून काढता येईल. एकंदरीत बालकांचे आणि समाजाचे पोषण होण्यास मदत होईल.





महाराष्ट्र शासन



माझे कुटुंब
माझी जबाबदारी

आपल्याला करोना विषाणू सोबत जगणे शिकायला हवे

'माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी' ही मोहीम

दिनांक 15 सप्टेंबर ते 25 ऑक्टोबर कालावधीत संपूर्ण राज्यात राबविण्यात येत आहे .

कोविड-19 विषाणूचा प्रादुर्भाव रोखण्यासाठी सर्व स्तरावर प्रयत्न केले जात आहेत. तरीही, संपूर्ण परिस्थिती नियंत्रणात येईपर्यंत आपण आपल्या जीवनशैलीत बदल करणे महत्वाचे आहे. मास्कचा वापर करणे, शारीरिक अंतर राखणे, सॉनिटायजरचा वापर करणे यांसारख्या गोष्टी आपल्या वैयक्तिक, कौटुंबिक आणि सामाजिक जीवनात स्वीकारण्याची गरज आहे. माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी' ह्या मोहिमेअंतर्गत करोना विषाणूवर संपूर्ण नियंत्रण मिळविण्याच्या उद्देशाने संपूर्ण राज्यात ही मोहीम राबविण्यात येत आहे.

ही मोहीम लोकप्रतिनिधिंच्या सहकार्याने व नागरिकांच्या आणि स्वयंसेवी संस्थांच्या सहभागाने राबविण्यात येणार असून कोविडचा प्रादुर्भाव रोखण्यासाठी अधिकाधिक लोकांना नवीन जीवनशैली आत्मसात करण्यास प्रोत्साहित करणे. कोविडच्या नियंत्रणासाठी प्रभावी आरोग्यसेवा शिक्षण मिळविणे हे सदर मोहिमेचे मुख्य उद्दीष्ट आहे.

सदर मोहिमेंतर्गत शहरी व ग्रामीण भागात सार्वजनिक आरोग्य विभागामार्फत नेमलेले स्वयंसेवक त्या-त्या क्षेत्रातील घरोघरी जाऊन प्रत्येक कुटुंबातील सदस्यांचे शारीरिक तापमान

ऑक्सिजनची पातळी तपासतील. ह्या भेटीदरम्यान नागरिकांना आरोग्य सेवेबाबत महत्वाचा संदेश दिला जाईल आणि संशयित रुग्णांचा शोध घेण्यात येईल व उपचारासाठी रेफरल सेवेची अंमलबजावणी करण्यात येईल. या महिमेद्वारे मधुमेह इतर आजार (उदा. मधुमेह, हृदयविकार, मूत्रपिंडाचा आजार, लड्हपणा इ.) असलेल्या व्यक्तींना संदर्भित उपचारदेखील देण्यात येतील. मोहिमेदरम्यान स्वयंसेवक प्रत्येक कुटुंबास दोनदा भेट देतील, करोना विषाणूचा प्रादुर्भाव प्रभावीपणे रोखण्यासाठी, कुटुंबातील सर्व सदस्यांनी आवश्यक काळजी घेतली पाहिजे आणि अनवधानाने होणाऱ्या चुकादेखील टाळण्यासाठी जागरुक राहणे आवश्यक आहे.

कोविड-19 विरुद्धच्या या लढाईत विजय मिळविण्यासाठी नागरिकांनी सुरक्षेच्यादृष्टीने कोणती महत्वाची पाऊले उचलायला हवीत याची माहिती दिली जाईल.

तसेच वैयक्तिक, कौटुंबिक आणि सार्वत्रिक/सामाजिक जीवनात प्रतिबंधात्मक खबरदारी घेण्याचा त्रिसूत्री दृष्टीकोन ठेवण्यात आला आहे.

नागरिकांनी आपापसात किमान
2 मीटरचे सुरक्षित अंतर ठेवणे.

मास्कचा कटाक्षाने नियमितपणे
व योग्य वापर करणे.

वारंवार हात स्वच्छ धुणे.
तसेच सॉनिटायझरचा योग्यरित्या वापर करणे.



कुटुंब जबाबदारी

**सर्व नागरिकांनी हा त्रिसूत्री दृष्टीकोन पाळला हवा.
आपल्या दैनंदिन जीवनात इतर महत्वाच्या गोष्टी समाविष्ट
करायला हव्यात त्या या प्रमाणे आहेत:**

अ) वैयक्तिक स्तरावर घ्यावयाची काळजी

- ◆ नेहमीच मास्कचा वापर करावा. मास्क काढू नये. मास्क मानेला लटकता ठेवू नये किंवा नाक/चेहच्याच्याखाली ठेऊ नये.
- ◆ कुटुंबातील प्रत्येकजण योग्य काळजी घेत आहेत याची कुटुंबातील सदस्यांनी खात्री केली पाहिजे.
- ◆ वारंवार आपल्या चेहच्याला किंवा मास्कला स्पर्श करू नका.
- ◆ सॅनिटायझरची एक बाटली सोबत बाळगा आणि आवश्यक असल्यास त्याचा वापर करावा.
- ◆ वारंवार आपले हात साबणाने धुवून स्वच्छ ठेवा.
- ◆ स्वच्छ रुमाल सोबत बाळगा. आपल्याला सर्दी किंवा खोकला असल्यास नियमितपणे मास्क आणि रुमालचा वापर करावा.
- ◆ पुन्हा वापरण्यायोग्य मास्क दररोज स्वच्छ धुवावेत.
- ◆ कुटुंबातील प्रत्येकाने वेगळा मास्क वापरावा किंवा आपापल्या मास्कला खूण करून ठेवावी. मास्क इतरांसह शेअर करू नका.
- ◆ आपल्या आहारात पौष्टिक आणि जीवनसत्व समृद्ध अन्नाचा समावेश करावा.
- ◆ आपल्या आहारात अधिक भाज्या, जीवनसत्व आणि प्रथिनेयुक्त पदार्थाचा समावेश करावा.
- ◆ प्रतिकारशक्ती सुदृढ करण्यासाठी आवश्यक आहार, पुरेशी झोप आणि नियमित व्यायाम/योग/प्राणायाम इ. करावे.
- ◆ वाहन चालवताना किंवा प्रवास करताना नेहमीच मास्कचा वापर करा. मास्क न घालता वाहतूक.
- ◆ पोलिस किंवा इतर नागरिकांशी बोलण्याने संसर्ग होण्याचा धोका अधिक वाढतो. म्हणूनच, प्रवास करताना नेहमीच मास्क घालणे महत्वाचे आहे.
- ◆ निर्बंधित विभागात जाण्याचे टाळावे. गर्दीच्या ठिकाणी आणि इतरांशी जवळचा संपर्क देखील टाळावे.
- ◆ गर्दी असलेल्या किंवा अपुऱ्या जागी जास्त वेळ वाट पाहू नका.
- ◆ सार्वजनिक ठिकाणी थुंकू नका.
- ◆ कार्यालयातून/बाहेर घरी परतल्यावर आंघोळ करा आणि

आपले कपडे स्वच्छ धुवावेत.

- ◆ कोविड-19 जलदगतीने पसरत असलेले विभाग/शहरे/ राज्ये/देशांना भेट देण्याचे/जाण्याचे टाळावे.
- ◆ आपल्यामध्ये कोविड-19 ची लक्षणे दिसून आल्यास आपण भेट दिलेल्या ठिकाणांची आणि आपण भेटलेल्या लोकांची नोंद ठेवावी.

ब) कौटुंबिक स्तरावर घ्यावयाची काळजी

- ◆ कुटुंबातील एखादा सदस्य अनावधानाने करोना मार्गदर्शक तत्वांचे उल्लंघन करत असल्यास इतर सदस्यांनी त्या व्यक्तीच्या लक्षात आणून द्यावे.
- ◆ कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याचे ज2 सॅच्युरेशन नियमित अंतराने तपासली जावी आणि त्याची अचूक नोंद ठेवावी.
- ◆ थर्मामीटर/थर्मल गनद्वारे गावात स्क्रिनिंग करून घ्यावे.
- ◆ कुटुंबातील लहान मुलं व ज्येष्ठ नागरिकांच्या आरोग्याकडे विशेष लक्ष दिले पाहिजे.
- ◆ अतिजोखमीचे आजार असलेल्या व्यक्ती नियमितपणे औषधे घेत आहेत आणि प्रतिकारशक्ती सुदृढ ठेवत आहे याची कुटुंबातील सदस्यांनी खात्री कारवी.
- ◆ कुटुंबातील सदस्यांमध्ये / इतरांमध्ये मोबाइल फोनसारख्या वैयक्तिक वस्तूंची स्वच्छता ठेवावी.
- ◆ बाजारातून आणलेल्या भाज्या, फळे इ. वापरण्यापूर्वी स्वच्छ करावीत.
- ◆ जंतुनाशकांचा वापर करूनजमीन, स्वयंपाकघर, शौचालये इत्यादी नियमितपणे स्वच्छ केल्या पाहिजेत.
- ◆ स्वच्छतागृहे स्वच्छ ठेवली पाहिजेत.
- ◆ अनावश्यक भेटी-गाठी टाळाव्यात.
- ◆ कौटुंबिक व इतर सार्वजनिक कार्यक्रम टाळणे आवश्यक आहे. कार्यक्रम अटल असल्यास शासनाने ठरविलेल्या मार्गदर्शक सूचनांच्या अनुंषंगाने हे आयोजन केले जावे आणि आवश्यक त्या सर्व उपाययोजना केल्या पाहिजेत.

क) गाव, गृहनिर्माण संस्था / सोसायटी / वसाहतींमध्ये करावयाच्या प्रतिबंधात्मक उपाययोजना

- ◆ गावात, सोसायटी / वसाहतीत काम करताना प्रत्येकाने मास्कचा वापर करणे अनिवार्य असले पाहिजे.
- ◆ घरातून बाहेर पडताना प्रत्येकाने सॅनिटायझरसोबत बाळगावे आणि मास्क वापरावे.
- ◆ गावातील, सोसायटीतील लहान मुले आणि ज्येष्ठ नागरिकांनी खूपच आवश्यक असल्याशिवाय घराबाहेर पडू नये.

- ◆ गावात, सोसायटी/वसाहतीतील लोकांशी संवाद साधताना कमीतकमी 6 फूट शारीरिक अंतर ठेवावे.
- ◆ सर्वसाधारणपणे, दरवाज्याचे हँडल, हँड रेलिंग, लिफ्ट, बेंच इत्यादीना स्पर्श करणे टाळावे.
- ◆ गावात सोसायटी/वसाहतीतून घरी परतताना कोणत्याही गोष्टीला स्पर्श करण्यापूर्वी आपले हात साबणाने स्वच्छ धुवावेत.
- ◆ हेल्पर्स, ड्रायवर्स, कचरा गोळा करणारे, सफाई कर्मचारी इत्यादींसाठी शारीरिक तापमान तपासणी, ऑक्सिजन तपासणी, हात धुण्याची सुविधा उपलब्ध असल्याचे सुनिश्चित करावे.
- ◆ जवळील आरोग्य केंद्र, रुग्णालये, नियंत्रण कक्ष (वॉर रूम) इत्यादी महत्वाच्या संपर्क क्रमांकांची सूची लावावी.

ड) बाजारात/दुकाने/इत्यादी खरेदीच्या ठिकाणी घ्यावयाची काळजी

- ◆ घरातील एकच व्यक्ती खरेदीसाठी बाहेर जाईल याचीन खात्री करावी.
- ◆ दुकानाच्या आत आणि बाहेरही इतरांपासून सुरक्षित अंतर ठेवा. गर्दी असल्यास दुकानात प्रवेश करू नका.
- ◆ प्रदर्शित म्हणून ठेवलेल्या वस्तूना स्पर्श करणे टाळावे.
- दुकानदार/व्यावसायिक यांनी ग्राहकांना मास्क लावूनच प्रवेश करण्याचा आग्रह धरावा
- ◆ सुरक्षित अंतर राखत एका वेळी केवळ मोजक्याच ग्राहकांना दुकाने/बाजारपेठांमध्ये/खरेदी संकुलांमध्ये जाण्याची परवानगी देण्यात यावी
- ◆ दुकानात प्रवेश करणाऱ्या प्रत्येकासाठी शरीराचे तापमान मोजण्याची आणि सॅनिटायझरची व्यवस्था केली पाहिजे.
- ◆ व्यवहारासाठी शक्यतो ऑनलाईन/डिजिटल पद्धती अवलंबल्या पाहिजेत.

इ) कामाच्या ठिकाणी किंवा कार्यालयांमध्ये करावयाच्या उपाययोजना

- ◆ कार्यालयाचे प्रमुख/कार्यालयीन प्रभारीने कार्यालयाची रचना अशी करावी की सर्व कर्मचारी यांच्यात सुरक्षित अंतर असेल.
- ◆ कर्मचार्याना आवश्यकतेनुसार आणि रोटेशन पद्धतीने कार्यालयात बोलवावे. कामाचे तास विभागले गेले पाहिजेत.
- ◆ शरीराचे तापमान आणि ज2सॅच्युरेशन तपासण्यासाठीची उपकरणे, सॅनिटायझर्स इत्यादी गोष्टी सर्वांसाठी उपलब्ध असाव्यात.
- ◆ शक्यतो, मीटिंग्साठी व्हिडिओ कॉन्फरन्सिंग सिस्टम वापरा.

- ◆ शारीरिक संपर्क कमी करण्यासाठी डिजिटल पद्धती अवलंबल्या पाहिजेत.
- ◆ ताज्या हवेसाठी खिडक्या खुल्या ठेवा.
- ◆ गर्दच्या वेळी प्रवास करणे टाळावे.
- ◆ कार्यालयात मास्कचा वापर करावा, इतरांपासून सुरक्षित अंतरावर बसावे, सॅनिटायझर वापरावे, कार्यालयात वारंवार हात स्वच्छ धुवावेत.
- ◆ मास्कचा वापर करावा आणि ऑफिसमध्ये मीटिंगमध्ये उपस्थित राहताना सुरक्षित अंतरावर बसावे.
- ◆ अभ्यागतांशी संवाद साधताना सुरक्षित अंतर राखवे.
- ◆ सहकाऱ्यांना शरीराचे तापमान, O₂ सॅच्युरेशन इ. मोजण्यासाठी स्मरण करून द्यावे.

फ) खाजगी/सार्वजनिक वाहनांमधून प्रवास करताना घ्यावयाची काळजी

- ◆ सार्वजनिक वाहतुकीद्वारे प्रवास करताना काटेकोरपणे मास्क वापरा
- ◆ मास्कसह फेस शील्ड वापरणे फायदेशीर आहे.
- ◆ सार्वजनिक वाहतुकीद्वारे प्रवास करताना एका व्यक्तीनेच आसनावर (सीट) बसायला हवे.
- ◆ गर्दच्या असलेल्या वाहनातून प्रवास करणे टाळावे.
- ◆ शक्यतोवर वाहनाचे दरवाजे किंवा हँडल्सला स्पर्श करू नका. वाहनात चढण्यापूर्वी व उत्तरल्यानंतर सॅनिटायझने हात स्वच्छ करावे.

आपल्या जीवनशैलीचा एक भाग म्हणून या सर्व उपायांचा अवलंब करणे महत्वाचे आहे. करोना विषाणूविरुद्ध प्रभावी लस उपलब्ध होईपर्यंत नागरिकांना ह्या आजारावर प्रभावी नियंत्रण मिळविण्यासाठी या सर्व उपायांचे पालन करणे आणि शासनाला सहकार्य करणे आवश्यक आहे. प्रतिबंधात्मक उपायांचे पालन करावे व सहकार्य करावे माझे कुटुंब, माझी जबादारी या मोहिमेत सर्वांनी सक्रिय सहभाग दयावा असे आवाहन सार्वजनिक आरोग्य विभाग करीत आहे.

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग पुणे



राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे

सर्वांनी हात धुणे, फिजिकल डिस्टंसिंग, मास्कचा केला वापर तरच करोना होईल छु-मंतर



माझे कुटुंब
माझी जबाबदारी



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-यादवकर
मा. राज्यमंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व
कुटुंब कल्याण



मानवीकी व जनसंख्येकी महाराष्ट्राचाचालनाचाच
महाराष्ट्र, भारत



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



unicef
for every child



/MahaArogyaECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC



राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे

जागतिक आत्महत्या प्रतिबंध दिन

जागतिक आत्महत्या प्रतिबंधक संघटना, दरवर्षी 10 सप्टेंबर रोजी जागतिक आत्महत्या प्रतिबंध दिवस साजरा करते. जागतिक आरोग्य संघटना देखील ह्यामध्ये सहभागी आहे. जागतिक आत्महत्या दिवस साजरा करण्यामागे हेतू हा आहे, कि जगात वाढत्या आत्महत्या प्रवृत्तीला रोखणे. WHO च्या आकडेवारीनुसार जगामध्ये 40 सेकंदाला एक आत्म हत्या होते, तर प्रत्येक वर्षी जवळजवळ 8 लाख आत्महत्या होतात. तसेच WHO च्या सहाय्याने 10 सप्टेंबर या जागतिक आत्महत्या दिनानिमित्त प्रत्येक वर्षी लोकांचे मनोबल वाढविण्यासाठी तसेच त्यांना आत्महत्येपासून परावृत्त करण्यासाठी वेगवेगळ्या विषयांवर कार्यक्रम आयोजित करण्यात येतो. सन 2020

यावर्षी Working together to prevent suicide हा विषय असून याचा अर्थ असा होतो, कि आत्महत्याच्या घटना रोखण्यासाठी एकत्र येणे आणि ते थांबवण्याचे काम करणे.

अ । त म ह त य ।
करताना काय विचार येत
असेल ? जीव देण इतकी
सोपी गोष्ट आहे का?.....
आत्महत्या करावी हा विचार एक
दिवसाचा तर नक्कीच नसेल, आत्म
हत्या करण्यामागे खूप कारणे समोर येत
आहेत.

आत्महत्या जागतिक प्रतिबंधक दिनानिमित्ताने काही प्रमाणात तरी आत्महत्या रोखल्या जातील. प्रत्येक आत्महत्या करण्याच्या व्यक्तीला असे वाटत असते कि तिला जी अडचण आहे ती न सूटणारी आहे, तिने त्यासाठी काही अतिरिक्त प्रमाणामध्ये प्रयत्नही केले असतील पण कदाचित त्या व्यक्तीला कुणाकडे बोलता आल नसेल, कुणी आत्महत्या करण्यापासून परावृत्त करणारी व्यक्ती तिच्या आजू बाजूला नसेल, आत्महत्या करण्याच्या मनामध्ये लोक काय म्हणतील हा विचार, ही काळजी सर्वाधिक दिसून येते.

आत्महत्या करण्यामागे अनेक कारणे असू शकतात. आत्महत्या करण्याच्या व्यक्तीमध्ये सर्वाधिक तरुण वर्ग, विद्यार्थी,

शेतकरी, कौटुंबिक हिंसाचारला बळी पडणाऱ्या महिलांचे प्रमाण, सर्वाधिक दिसून येते. आजकाल इंटरनेट वापराचे प्रमाण खूप वाढले आहे. एक प्रकारचे आभासी जग निर्माण झाले आहे, त्यातूनही मोठ्या प्रमाणात आत्महत्या होताना दिसत आहेत. त्या आभासी दुनियेमध्ये तरुण वर्ग अडकून पडला आहे. तिथे त्याने स्वतःची एक प्रतिमा तयार केली आहे, आभासी जग आणि प्रत्यक्ष जग याची सांगड त्याला घालून खूप कठीण जात आहे. आभासी दुनिया आपली वाढू लागते आणि तिथिली प्रतिमा जपणं कठीण होऊन बसतं आणि सततचा तणाव शेवटी आत्महत्या करण्यापर्यंत पोहचला जातो. प्रेम असफल झाल्यास ही तरुणवर्ग निराश होतो आणि आत्म हत्या सारखे टोकाचे पाऊल उचलतो.

विद्यार्थी वर्ग हि आत्महत्या करताना दिसत आहे. त्यांची आत्महत्या करण्या मागची समस्या खूप मोठी नसेल ही कदाचित. पालकांची असलेली अपेक्षा ते प्रयत्न करूनही सततच्या दडपणामुळे पूर्ण करण्यास ते अपयशी ठरत असतील. त्यांना त्यांची व्यथा समस्या कुणासोबत मांडता आली नसेल किंवा ऐकून घेणारी समजावून सांगणारी व्यक्ती आसपास नसेल आपल्याला कुणी समजून घेणार नाही ही भावना मनामध्ये घर करून गेली असेल

तसेच आपल्याला काहीच जमत नाही ह्या विचाराने ही विद्यार्थी आत्महत्या करताना दिसतात. पालकांनी आपल्या मुलावर कोणत्याही प्रकारचा दबाब देणे टाळावे, आपल्या मुलाची दुसऱ्या मुलाशी तुलना करणे टाळावे, आपल्या मुलांमध्ये आत्मविश्वास निर्माण करावा, त्यांच्या मध्ये सकारात्मकता निर्माण करायाचा प्रयत्न करावा. ह्या बाबतीत पालक मुलांना योग्य प्रकारे समजावून सांगू शकतात, मदत करू शकतील, त्यांना यातून बाहेर काढू शकतील आणि आत्महत्या करण्यापासून परावृत्त करू शकतील.

शेतकरी वर्गही आत्महत्या करताना दिसत आहे. येथे प्रामुख्याने कर्जबाजारीपणा आणि आर्थिक परिस्थिती ही प्रमुख



कारणे आहेत. कौटुंबिक हिंसाचाराला बळी पडणाऱ्या महिला ही मोठ्या प्रमाणात आत्महत्या सारखे टोकाचे पाऊल उचलताना दिसत आहेत. सद्यपरिस्थितीमध्ये कोविड 19 चा वाढता (कोरोना) प्रादुर्भावामुळे हि आत्महत्या करण्याची खूप वेगवेगळी कारणे समोर आली आहेत. उत्पन्नाचे साधन उपलब्ध नसणे, नैराश्य, ताण तणाव इत्यादी.

जागतिक आत्महत्या प्रतिबंध दिन या निमित्ताने आपण काही प्रमाणात तरी आत्महत्या कशाप्रकारे रोखता येतील यावर प्रयत्न करूयात. कधी कधी एखाद्या आत्महत्या करण्याच्या व्यक्तीच्या बाबतीत, काही चिन्हे दिसून येतात. जसे की त्या व्यक्ती सगळ्यापासून अलिस राहण्याचा प्रयत्न करत असतात आणि सतत नकारात्मक वर्तन करताना, बोलताना दिसतात. कोणती तरी चिंता सतावत आहे हे आपल्याला जाणवू लागते. त्या परिस्थितीमध्ये आपण त्या व्यक्तीला आत्महत्या करण्यापासून

परावृत्त करू शकतो. पालकांनी आपल्या मुलावर कोणत्याही प्रकारचा दबाव देणे टाळावे. आपल्या मुलाची दुसऱ्या मुलाशी तुलना करणे टाळावे, आपल्या मुलांमध्ये आत्मविश्वास निर्माण करावा, त्यांच्यामध्ये सकारात्मकता निर्माण करायचा प्रयत्न करावा. या बाबतीत पालक मुलांना योग्य प्रकारे समजावून सांगू शकतात, मदत करू शकतील, त्यांना ह्यातून बाहेर काढू शकतील आणि आत्महत्या करण्यापासून परावृत्त करू. आपण आपल्या आसपास असणाऱ्या एखाद्या व्यक्तीच्या जीवनशैलीमध्ये सकारात्मक बदल घडवून आणू शकतो. तुमच्या आजूबाजूच्या व्यक्तीला आत्महत्तेसारख्या टोकाच्या निर्णयापर्यंत पोहचण्या आधीच त्यापासून परावृत्त करू शकतो. त्यासाठी तुम्ही तुमचा फक्त काही वेळ द्यायचा आहे व त्या व्यक्तीला समजून घेऊन तिच्या सोबत मनमोकळेपणाने बोलून तिला तिला डॉक्टरकडे घेऊन जा, योग्य ते मार्गदर्शन करा.

♦♦♦



महाराष्ट्र शासन

"माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी"



माझे कुटुंब
माझी जबाबदारी



आरोग्य पथक येती घरा... संपूर्ण कुटुंबाची तपासणी करा...



हात वारंवार धुवा



मास्कचा वापर करा



२ मीटरचे अंतर ठेवा

विशेष मोहीम : १५.०९.२०२० ते २५.१०.२०२०

घरी येणाऱ्या आरोग्य पथकास सहकार्य करा

 /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.ई.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

ऑक्टोबर २०२०

- स्तनाचा कर्करोग जागरूकता महिना
- १ ऑक्टोबर रक्तदान दिन व ज्येष्ठ नागरिक दिन व जागतिक शाकाहार दिन
- २ ऑक्टोबर स्वच्छता दिन व राष्ट्रीय व्यसनाधीनता प्रतिरोग दिन
- १८ बुधवार जागतिक सेरेब्रल पाल्सी दिन
- ९ ऑक्टोबर जागतिक दृष्टी दिन
- १० ऑक्टोबर मानसिक आरोग्य दिन
- ११ ऑक्टोबर आंतरराष्ट्रीय बालिका दिन
- १२ ऑक्टोबर जागतिक संधीवात दिन
- १३ ऑक्टोबर जागतिक थोम्बोसिस दिन
- १५ ऑक्टोबर जागतिक हाताची स्वच्छता जागरूकता दिन
- १६ ऑक्टोबर जागतिक अन्न दिन-बधिरीकरण दिन
- १७ ऑक्टोबर जागतिक आघात दिन
- १८ ऑक्टोबर जागतिक रजोनिवृत्ती दिन
- २० ऑक्टोबर जागतिक अस्थी विदीर्णता दिन
- २१ ऑक्टोबर जागतिक आयोडिन न्युनता विकार नियंत्रण दिन
- २४ ऑक्टोबर जागतिक पोलिओ दिन
- २६ ऑक्टोबर जागतिक स्थुलता दिन
- २९ ऑक्टोबर जागतिक पक्षाघात दिन
- ३० ऑक्टोबर जागतिक काटकसर दिन

वर्गीदारांसाठी हा बदल अवश्य लक्षात ठेवावा

- वर्गीदाराने आपला पत्ता संपूर्ण आणि सुवाच्च अक्षरात, पिनकोडसह पाठवावा. संपर्कसाठी दूरध्वनी व भ्रमणध्वनी क्रमांक सोबत घावा. 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 मनिअॉर्डरने 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 विषयाबाबत अधिक माहितीसाठी कृपया लेखकांशी संपर्क साधावा)

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

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

देण्यात येते. फक्त मराठी भाषेतील मजकुर प्रसिद्ध होते.

- 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 महिन्यापूर्वी 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.

नोव्हेंबर २०२०

- | | |
|----------------------|--|
| ■ ७ नोव्हेंबर | राष्ट्रीय कर्करोग जागरूकता दिन |
| ■ १० नोव्हेंबर | जागतिक लसीकरण दिन |
| ■ १२ नोव्हेंबर | जागतिक न्यूमोनिया दिन |
| ■ १३ ते १९ नोव्हेंबर | जागतिक प्रतिजैविक जागरूकता सप्ताह |
| ■ १४ नोव्हेंबर | बाल दिन व जागतिक मधुमेह दिन |
| ■ १५ ते २१ नोव्हेंबर | नवजात बालक काळजी सप्ताह |
| ■ १७ नोव्हेंबर | राष्ट्रीय अपस्मार दिन |
| ■ १९ नोव्हेंबर | जागतिक दीर्घकालीन श्वासावरोध विकार दिन व जागतिक शौचालय दिन |

डिसेंबर २०२०

- | | |
|------------------|---|
| ■ १ डिसेंबर | नवजात इड्स प्रतिबंध दिन |
| ■ २ डिसेंबर | भोपाळ दुर्घटना दिन / राष्ट्रीय प्रदूषण प्रतिबंध दिन |
| ■ ३ डिसेंबर | जागतिक अपंग/दिव्यांग दिन |
| ■ ९ डिसेंबर | जागतिक रुग्ण सुरक्षा दिन |
| ■ ११ते१७ डिसेंबर | सिकलसेल जनजागृती सप्ताह |
| ■ १२ डिसेंबर | सार्वत्रिक आरोग्य उपलब्धता दिन |

पत्र व्यवहारासाठी पत्ता

- 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.



माझे कुटुंब

माझी जबाबदारी !



करोना विषाणू (कोविड-१९) – घाबरू नका... पण जागरूक रहा!

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 September 2020
Posting on 21st to 27th of September 2020

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

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

प्रति,



माहिती व जनसंपर्क महाराष्ट्राचालनालय
महाराष्ट्र शासन

प्रतिज्ञा

मी.... शपथ घेतो/घेते की करोना विषाणूचा संसर्ग रोखण्यासाठी मी स्वतः माझ्या कुटुंबात, परिसरात नागरिकांनी मास्क वापरणे, आपापसात किमान 2 मीटरचे अंतर ठेवणे, साबणाने वारंवार हात धुणे या सवयींचा अंगिकार करण्यासाठी करोनाच्या काळात कोणाशीही दुर्व्यवहार अथवा भेदभाव नकरता सर्वांशी आपुलकीने व सद्ग्रावाने वागेन. करोनाच्या लढाईत आपली ढाल म्हणून उभे असलेले - डॉक्टर, नर्स, रुग्णालयातील कर्मचारी, पोलिस, सफाई कर्मचारी, सर्व कार्यकर्ते यांचा मी सन्मान व समर्थन करेन व त्यांना सर्वोत्तोपरी सहकार्य करेन.



माझे कुटुंब
माझी जबाबदारी !

अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा

- टोल फ्री हेल्पलाईन क्र १०४
- राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र. +९१-२१-२३९७८०४६
- बीएमसी हेल्पलाईन क्र १९१६
- राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र. ०२०-२६१२७३९४



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



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