चला मिळून लढूया ! कोरोनाला हरवूया !!

माझ्या प्रिय बंधू आणि भगिनींनो,

संपूर्ण जगातच कोरोना महामारीने थैमान मांडले आहे. भारतातही कोरोना मोठ्या प्रमाणावर पसरला आहे. ग्रामीण भागात तर कोरोनाचा उद्रेक वाढतोय. कोरोना वेगाने वाढत असल्यामागे त्याविषयीचे अज्ञान हे सर्वात मोठे कारण असल्याचे समोर आले आहे. कोरोना झाला की त्या व्यक्तीला बहिष्कृत करून त्यांच्याकडे तुच्छतेने पाहिले जात आहे. हे दुर्दैवी आणि चिंतानजक आहे. परंतु कोरोना तुम्हालाही होवू शकतो हे लक्षात घेणे गरजेचे आहे. जर कोरोनापासून आपला बचाव करायचा असेल तर कोरोनाविषयीचे मुलभूत ज्ञान माहिती करून घेणे तसेच त्याच्याविषयीचे गैरसमज दूर करणे आवश्यक आहे. एक सामाजिक उत्तरदायित्व म्हणून नेहमी सामाजिक कार्यामध्ये अग्रेसर असणारी **शिवराज शिक्षण संस्था, अंत्रीतेली** च्या वतीने सदर माहिती पत्रकातून आपल्यापर्यंत तज्ञांनी तपासून नंतरच प्रकाशित केलेली कोरोनाविषयीची माहिती देत आहोत. अपेक्षा आहे की ही माहिती आपणास निश्चितच उपयोगी पडेल.

"कोविड - १९ आजाराबद्दल थोडक्यात"

1) कोविड - 19 म्हणजे काय ?

- कोविड - 19 हा नुकताच सापडलेला कोरोना व्हायरस नावाचा संसर्गजन्य आजार आहे.

2) कोविड - 19 संसर्ग कसा होतो ?

- चेहऱ्याला व डोळ्याला वारंवार स्पर्श केल्यास.
- शिंकण्या - खोकल्यातुन उडालेल्या थेंबामुळे इतरत्र पसरुन.
- कोरोना बाधीत रुग्णाच्या संपर्कात आल्यामुळे
- सार्वजनिक व गर्दीच्या ठिकाणी संपर्कात जाण्याने.

3) कोविड - 19 विषाणू किती काळ टिकुन राहतो ?

- या आजाराला कारणीभूत विषाणु पृष्ठभागांवर किती काळ टिकतो हे निश्चित नाही.
- अभ्यासानुसार कोरोना विषाणु काही तास किंवा कित्येक दिवस पृष्ठभागांवर टिकुन राहु शकतात.
- परिस्थितीनुसार भिन्न असु शकते.
  उदा. पृष्ठभागाच्या प्रकार वातावरनाचे तापमान किंवा वातावरणातील आर्द्रता.

4) कोविड - 19 कोरोना आजाराची लक्षणे कोणती ?

हि लक्षणे मुख्यत्वे श्वसन संस्थेशी निगडीत असतात.

सर्दी, खोकला, ताप, श्वास घ्यायला त्रास होणे घसा घवखवणे, डोके दुखणे, दम लागणे, मुत्रपिंड निकामी होणे, भुक मंदावने अशी लक्षणे आढळतात.

5) कोविड - 19 आजाराचा अधिशयन कालावधी किती ?

- अधिशयन कालावधी (Incubation period)
- कोरोना विषाणूची लागण झाल्यापासुन त्याची लक्षणे दिसल्याचा काळ.
- साधारण कालावधी : 1 ते 14 दिवसाचा असतो. यामध्ये सर्वसाधारणपणे 5 दिवसांचा असतो.

6) कोविड - 19 तपासणी कोणाची घेतली जाते ?

★ एखाद्या व्यक्ती मध्ये कोरोनाचे लक्षणे आढळल्यास किंवा दिसुन आल्यास

★ आंतरराष्ट्रीय प्रवास केलेले किंवा परदेशातुन आलेले प्रवासी
★ कोरोना रुग्ण व त्यांच्या संपर्कात आलेले व्यक्ती
★ गंभीर न्युमोनिया आजाराणे ग्रस्त असलेले रुग्ण

7) कोविड - 19 व्यक्तीला संसर्ग झाल्यास काय होते ?

- या विषाणूची लागण झालेले 70 - 80 टक्के लोक कोणत्याही विशेष उपचाराशिवाय बरे होतात.
- या विषाणुची लागण झालेले 20 टक्के लोकांमध्ये लक्षणे आढळल्यास त्यांना रुग्णालयात दाखल करावे लागते.
- वयस्कर लोक किंवा ज्यांना रक्तदाब हृदयविकार मधुमेहाचा त्रास आहे अशा व्यक्तींना या संसर्गामुळे गंभीर त्रास होऊ शकतो. काही त्रास जाणवल्यास लगेचच वैद्यकिय सल्ला घ्यावा व उपचार करुन घ्यावा.

8) कोविड - 19 अती उच्च जोखिम गट

★ गेल्या 14 दिवसात आंतरराष्ट्रीय प्रवास विदेशातुन प्रवास
★ 60 वर्षांवरील व्यक्ती 3) गर्भवती महिला
★ ज्या व्यक्तींना रक्तदाब, हृदयरोग, श्वसन रोग, मधुमेह असलेले व्यक्ती.
★ कर्करोग व अती दुर्धर आजाराने ग्रासलेले रूग्णांना.

9) कोविड - 19 आपल्याला लक्षणे असल्यास ?

❖ आपल्या जवळील सरकारी रुग्णालयाशी संपर्क साधा.
❖ डॉक्टर किंवा आरोग्य अधिकारी यांचा सल्ला घ्या व त्याचे काटेकोर पणे पालण करा.
❖ घरीच राहा सार्वजनिक ठिकाणी जाणे टाळा मास्कचा वापर करा.
❖ हात साबणाने वारंवार स्वच्छ धुवा.
❖ घरीच स्वतःवर स्वतःच औषधोपचार करु नका.

10) कोविड - 19 बद्दल अफवा.

- कोरोना विषाणु डासांद्वारे संक्रमित केला जाऊ शकतो.
- लसून आणि मद्यपाण केल्यामुळे कोविड - 19 टाळता येतो.
- प्रति जैविकांनी कोरोना व्हायरस मारला.

"सत्य"

❖ कोरोना विषाणू डासामार्फत संक्रमित होऊ शकत नाही.
❖ लसुन आणि मद्यपान हे कोविडला प्रतिबंधित करत नाही.
❖ प्रतिजैविक केवळ जीवाणू नष्ट करतात विषाणू नष्ट करीत नाही

विशेषतः या लोकांनी मास्क वापरावे. ताप असलेले, खोकला असलेल्यांनी आरोग्य कर्मचारी तसेच रूग्णाची काळजी घेत असलेले व्यक्ती.

11) कोविड - 19 टाळण्यासाठी हे करा...

- शिंकतांना, खोकतांना तोंड व नाकासमोर रुमाल अथवा टिश्यु पेपरणे झाकावे.
- निकट संपर्क टाळावा.
- डोळे, नाक आणि तोंडाला वारंवार स्पर्श करणे टाळावे.
- आपले हात साबणाने वारंवार स्वच्छ धुवा.
- जर आपल्याला ताप, खोकला आणि श्वास घेण्यास त्रास होत असेल तर लवकर वैद्यकिय सल्ला घ्यावा.

"हे करु नका"

- सार्वजनिक ठिकाणी उघड्यावर थुंकणे.
- तुम्हाला ताप व खोकला यासारखी लक्षणे असतांना इतरांशी निकटचा संपर्क ठेवणे.
- प्राण्यांशी थेट संपर्क तरोच अर्धवट शिजलेले अन्न खाणे.

12) गृह विलगीकरण सुचना

- ❖ व्यक्तीने घरातील त्याचा वावर सिमित ठेवावा.
- ❖ घरात विलगीकरण केलेल्या व्यक्तीने हवेशीर आणि वेगळी खोली ज्याला संडास - बाथरुम जोडलेले आहे. अश्या खोलीत रहावे.
- ❖ वेगळी भांडी, टॉवेल, पांघरुन दैनंदिन वापरातील घरगुती वस्तु वेगळ्या घ्याव्यात.
- ❖ कमित कमी बोलतांना वावरतांना 2 मिटर अंतर ठेवावे.

"काळजीवाहु व्यक्तींसाठी सुचना"

- ❖ 2 मिटर अंतर ठेवा, थेट संपर्कात येणे टाळा.
- ❖ दुहेरी स्तरीय मास्क किंवा सुती कपडा घाला.
- ❖ घरातील विलगीकरण कक्षाची स्वच्छता करतांना अशा व्यक्तीचे वापरलेले कपडे हाताळतांना डिस्पोजेबल ग्लोव्हजचा वापर करावा. ग्लोव्हज काढल्यानंतर हात साबनाने स्वच्छ धुवावेत.

13) कोविड - 19 सार्वत्रीक खबरदारी

1) घरिच राहा, सुरक्षित राहा. 2) लक्षणे आढळल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.
3) सार्वजनिक किंवा गर्दिच्या ठिकाणी जाणे टाळा.
4) मास्कचा वापर करा. 5) आपले हात वारंवार स्वच्छ धुवा.

14) रोग प्रतिकार शक्ती सुधारण्यासाठी आयुर्वेदीक सल्ला.

- हंगामातील ताजी फळे खाणे किंवा त्याचा रस घ्या.
- पालेभाज्यांचा रोजच्या आहारात समावेश करा.
- जेवणातील सर्व पदार्थ ताजे व गरम खा.
- मोकळ्या व शुध्द हवेत नियमित व्यायाम व प्राणायाम करा.
- किमाण सहा तासाची झोप घ्या.
- व्हिटॅमीन A,B,C,D असलेल्या फळांचा व पदार्थांचा उपयोग करा.
- नियमित आरामदायक आंघोळ करा. 8) भरपूर पाणी घ्या.

15) कोविड - 19 रोग प्रतिकारक शक्ती सुधारण्यासाठी शिफारस केलेले पोषक तत्व.

- ❖ प्रोटीन :- समुद्री मासे, मास, चिकन, अंडे, सोयाबिन, मटर.
- ❖ विटॅमिन अ :- बटाटे, गाजर, गोबी, पालक
- ❖ विटॅमिन क :- आंवट, खाद्य पदार्थ, स्ट्रोबेरी, संत्री, मोसंबी, कडधान्य
- ❖ विटॅमिन ई :- बदाम, अक्रोड, काजु, शेंगदाना, लोणी
- ❖ झिंक :- जनावरांचे मास, कोंबडी, दुध, दही, संपूर्ण धान्य उत्पादने सोयाबिन

16) रोग प्रतिकारक शक्ती मजबुत करण्यासाठी आयुर्वेदीक उपाय

- त्रिकटु :- पिप्पली, मरीच आणि मिरे सुठ, दालचिनी, गुळवेल, हरिद्रा (यांचा चहा सारखा काढा) घ्या.
- प्रतिमर्श नस्य :- दररोज सकाळी दोन्ही नाकपुड्यामध्ये प्रत्येकी दोन थेंब (गायीचे तुप, तिळाचे तेल, खोबरेलतेल टाळावे.
- हळद टाकुन दुध घ्या / रोज चिंतन करा.

- औषधी वनस्पतीसह आपल्या आरोग्यास समर्थन द्या.

17) **14 नियम 14 दिवसांच्या विलगीकरण कालावधीचे**

1) घर सोडु नये 2) योग्य हवेशीर रुम मध्ये रहावे.
3) हात वारंवार साबणाने व पाण्याणे स्वच्छ धुवावे.
4) शक्य असल्यास स्वतंत्र बाथरुमचा उपयोग करावा.
5) शिंकतांना व खोकतांना रुमाल वापरावे.
6) घरात कमीत कमी व्यक्ती असावे पाहुणे येऊ देवू नये.
7) घरात कोणत्याही भेटणाऱ्यास भेटु नये.
8) संपूर्ण घरातील खिडक्या उघड्या ठेवाव्यात. 9) नेहमी मास्क लावून रहावे.
10) संपूर्ण कचरा वेगळ्या कचरापेटीतच टाकावा.
11) स्टोर आणि लॉन्ड्री वेगळी असावी. 12)हस्तांदोलन टाळावे.
13) संपूर्ण घर प्रत्येक दिवशी स्वच्छ करावे.
14) प्रकृती चिंताजनक वाटल्यास 104 वर कॉल करावा.

शरिरातील ब्लड प्रेशर किती हवे ?	शरिराचे तापमान किती हवे ?	ह्दयाचे ठोके किती असावे ?
120 /80 उत्तम	92-98.5 ताप नाही	72 / एम.एम.खुप चांगली
130/85 संतुलित	100 - थोडा जास्त	60 - 80 - मध्यम
140/90 थोडे जास्त	104 - जास्त ताप	90-120 वाढलेले
150 /95 खुप जास्त		

शरिरातील ऑक्सिजन लेव्हल किती असावी ?	HRTC स्कोअर बद्दल माहिती
94 % : चांगली	0 - 8 : सौम्य संसर्ग
95 - 100 % : उत्तम	9-18 : मध्यम ससंर्ग
90-93 % : कमी	19-25 जास्त संसर्ग
80 - 89 % : खुप कमी	

कोवीड लस :- कोरोनामुळे 100 लोकांमध्ये 2-4 मृत्यु होत आहेत. लसीकरणामुळे दुष्परिणाम झाला तरी तो लाखात 1 इतका कमी प्रमाणात आहे. तोसुध्दा प्राणघातक असेल असे नाही. म्हणून आजार होण्यापेक्षा लसिकरण करणे जरूरी आहे.

सर्व लसी पुर्णपणे सुरक्षीत आहे. लस घेतल्यानंतर सामान्यता ताप, अंगदुखी, डोकेदुखी, मळमळ उलटी, अशक्तपणा इ. दुष्परिणाम साधारणपणे दिसून येतात. त्यासाठी डॉक्टरच्या सल्याने औषधोपचार घ्यावा.

काही अडचन भासल्यास निसंकोच आम्हास संपर्क साधा !

विनित :- नरेश राजाराम शेळके
अध्यक्ष, शिवराज शिक्षण संस्था, अंत्रीतेली, (र.नं. F-4536), ता.जि.बुलडाणा.
मो. 9822471023 / 8007118484
(E-mail :- shivrajshikshansanstha1@gmail.com)
संकलन कर्ते :- डॉ. निलेश उत्तमराव राऊत (जनरल फिजिशियन)

सबने यही है ठाना ! कोरोना को है हराना !!

कोरोनाबाबत जनजागृतीची गरज : नरेश शेळके

बुलडाणा : कोरोनाच्या दुसऱ्या लाटेचा उद्रेक ग्रामीण भागात वाढलेला दिसतोय. परंतु, भितीमुळे अनेक व्यक्ती आजार लपवीत आहेत. त्यामुळे कोरोना मोठ्या प्रमाणात पसरत आहे. त्यामुळे कोरोनाबाबत योग्य जनजागृती करणे गरजेचे आहे, असे मत शिवराज शिक्षण संस्था अंत्रीतलीचे अध्यक्ष नरेश शेळके यांनी केले.

अंत्रीतली येथे चला मिळून लढूया, कोरोनाला हरवूया या जनजागृती उपक्रमाच्या उद्घाटन प्रसंगी २२ मे रोजी ते बोलत होते. या कार्यक्रमाचे उद्घाटन पंचायत समितीचे बीडीओ श्रीकृष्ण सावळे यांनी केले. यावेळी वरवंड ग्रामीण रूग्णालयाचे वैद्यकीय अधिकारी गणेश राठोड, संजय गाढे उपस्थित होते. यावेळी अंत्रीतली येथे लसीकरण व विलगीकरण कक्षाचे उद्घाटन करण्यात आले. गावामध्ये मोठ्या प्रमाणात कोरोना आजाराचे रूग्ण आढळून येत असल्यामुळे नरेश शेळके यांनी गावाचे सचिव, पोलीस पाटील व आरोग्य सेवक यांना घेवून संपूर्ण गावात फिरले.

यावेळी रूग्ण व त्यांच्या नातेवाईकांना आधार देऊन गावामध्ये ग्रामपंचायतीच्यावतीने फवारणी करून गावात रॅपिड टेस्ट करण्यात आली. यावेळी जनजागृती उपक्रमातर्गत कोरोना विषाणूबाबत संपूर्ण माहिती, त्याचे लक्षणं, त्याचा कालावधी, औषधोपचार, आजारापासून वाचण्यासाठी उपाय, आहार, गैरसमज आदी माहिती देणाऱ्या पत्रकाव्दारे जनजागृती करण्याचे नियोजन करण्यात आले. यावेळी गटविकास अधिकारी श्रीकृष्ण सावळे यांनी मनोगत व्यक्त केले. संचालन प्रा. अंजली गाढे तर आभार ग्रामपंचायत सचिव जाधव यांनी केले. यावेळी डॉ. गणेश राठोड, शेख समीर, गजानन वाहेकर, जाधव, शारदा इंगळे, अंगणवाडीसेविका अलका अंभोरे, पोलीस पाटील अनिल शेळके, मुख्याध्यापक सरकते, आम्ले आदींची उपस्थिती होती.

पुण्य

Scanned with OKEN Scanner
Scanned with OKEN Scanner

कोरोनाग्रस्ताला दूर लोटू नका.. त्यांना आधार द्या : नरेश शेळके

बुलडाणा, २५ मे (गुड इव्हिनिंग सिटी) : कोरोनाच्या दुसऱ्या लाटेचा उद्रेक ग्रामीण भागात वाढलेला दिसतोय. लोकांमध्ये कोरोनाबाबत बरेच गैरसमज आहेत, भीती आहे त्यामुळे कोरोनाचा मोठ्या प्रमाणात संसर्ग वाढत आहे. एखाद्या व्यक्तीला कोरोना झाला हे समजल्या नंतर त्या व्यक्तीला किंवा त्यांच्या घरच्यांना मानसिक आधार देण्याची गरज असताना उलट समाजाकडून त्यांना बहिष्कृत केल्या जात आहे. या भीतीने लोक हा आजार लपवितात त्यामुळे तो मोठ्या प्रमाणात पसरत आहे. त्यामुळे कोरोनाच्या बाबत योग्य जनजागृती करणे गरजेचे आहे, असे मत नरेश शेळके (अध्यक्ष शिवराज शिक्षण संस्था अंत्री तेली) यांनी संस्थेच्या वतीने चालू केलेल्या 'चला मिळून लढूया, कोरोनाला हरवूया' या जनजागृती उपक्रमाच्या उद्घाटन प्रसंगी दि २२ मे २०२१ रोजी अंत्री तेली येथे केले. कार्यक्रमाचे उद्घाटन श्रीकृष्ण सावळे (BDO प.स. बुलडाणा) यांनी केले. या प्रसंगी वरवंड PSC चे वैद्यकीय अधिकारी गणेश राठोड, संजय गाढे उपस्थित होते. अंत्री तेली गावामध्ये लसीकरण व विलगीकरण कक्षाचे उद्घाटन यावेळी केले. गावामध्ये अलीकडे मोठ्या प्रमाणात कोरोना आजाराचे रुग्ण आढळल्याने संपूर्ण गावकरी भयभीत झाले. हि माहिती गावचे सुपुत्र नरेश शेळके यांना मिळाल्यानंतर ते लगेच गावात गेले. गावाचे सचिव, पोलीस पाटील व आरोग्य सेवक यांना घेऊन संपूर्ण गावामध्ये फिरले. लोकांकडून माहिती घेतली, त्यांना धीर दिला. बऱ्याच रुग्णांना दवाखान्यात दाखल केले. त्यांच्या घरच्यानाही आधार दिला. स्वतः कोविड वार्डात जाऊन पेशंटची भेट घेऊन त्यांना धीर दिला. गावामध्ये ग्रामपंचायतच्या वतीने फवारणी करून घेतली व गावात Rapid Test चा कॅम्प घेऊन रुग्णांच्या संपर्कातील व संशयित व्यक्तींची तपासणी करून घेतली व आज रोजी गावामध्ये लसीकरणाचा कॅम्प ...

परिसरातील गावकऱ्यांना कोरोना बाबत जनजागृती करण्याच्या दृष्टीने शिवराज शिक्षण संस्था अंत्री तेली यांच्या वतीने 'चला मिळून लढूया, कोरोनाला हरवूया' या अभियानाची सुरवात केली. त्यामध्ये कोरोना विषाणूबाबत संपूर्ण माहिती, त्याचे लक्षण, त्याचा कालावधी, औषधोपचार, आजारापासून वाचण्यासाठी उपाय, आहार, गैरसमज इत्यादी विषयी माहिती देणाऱ्या पत्रकाद्वारे जनजागृती करण्याचे नियोजित आहे. याप्रसंगी गटविकास अधिकारी श्रीकृष्ण सावळे यांनी आपल्या मनोगतात कोरोना बाबत लोकांना माहिती देत, जास्तीत जास्त लोकांनी लसीकरण करून घ्यावे याबाबत आवाहन केले. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन प्राध्यापक अंजली गाढे यांनी केले तर आभार प्रदर्शन ग्रामपंचायत चे सचिव जाधव यांनी केले. लसीकरणासाठी वरवंड P.S.C चे डॉ गणेश राठोड, शेख समीर, पथक, गजानन माहेकर, जाधव मॅडम, शारदा इंगळे, अंगणवाडीसेविका अलका अंभोरे, पोलीस पाटील - अनिल शेळके, मुख्याध्यापक सरकटे सर, आम्ले सर यांच्यासह गावातील युवकांनी मोठ्या ...

Scanned with OKEN Scanner
Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner
Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner
Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner
Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner
Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner