

कोरोना वायरस एलर्ट

जन स्वास्थ्य हित में जारी

बचाव एवं उपचार -

1. अपने घर में कहीं भी आर्द्र वातावरण न होने दें।
2. कपड़ों को तेज धूप में सुखायें।
3. नीबू के पतले टुकड़े गुनगुने पानी के साथ दिनभर पीते रहें। नीबू में उपस्थित विटामिन सी आपकी प्रतिरक्षा शक्ति बढ़ाता है। विटामिन सी घुलनशील होने की वजह से दिनभर इसका सेवन करना लाभदायक होगा।
4. कच्चे सलाद (जैसे-मूली, गाजर, टमाटर इत्यादि) न खायें।
5. जो भी खायें भरपूर पका कर खायें। फल सिर्फ वहीं खायें जिसके पूरे छिलके उतर जाते हैं। जैसे - केला, सन्तरा।
6. अपने हाथों को साबुन/एल्कोहलयुक्त सेनेटाइजर से लगातार धोते रहें। हाथ से चेहरे को न छूवें। जब भी खाँसे या छिक्के पेपर नैपकिन का प्रयोग अवश्य करें।
7. कार्यस्थल पर कार्य करने के दौरान जिन जगहों पर आपका हाथ ज्यादा जाता है, उन स्थानों को एल्कोहल स्वॉब (Alcohol Swab) से धोने का प्रयत्न करें।
8. अपने मोबाइल फोन की स्क्रीन को यथासम्भव साफ रखें।
9. मोबाइल फोन को कान या मुँह के करीब कम-से-कम रखें।
10. पेट भरा रखें। भूखे न रहें।
इस तरह के वायरस /वैक्टीरिया भूखे रहने वाले व्यक्तियों पर ज्यादा तेजी से अपना दुष्प्रभाव डालते हैं।
11. कोरोना वायरस अधिक तापमान में नहीं टिकता है। तापमान जैसे ही 30 - 35 डिग्री पहुँचेगा कोरोना वायरस खुद-बखुद निष्प्रभावी हो जायेगा।
12. किसी भी अफवाह का हिस्सा न बनें, जागरूकता ही आपका बचाव है।

प्रो. संगीता श्रीवास्तव

पूर्व विभागाध्यक्ष

गृह विज्ञान विभाग

इलाहाबाद केन्द्रीय विश्वविद्यालय

एवं

वर्तमान कुलपति

प्रो. राजेन्द्र सिंह (रज्जू भय्या)

विश्वविद्यालय, प्रयागराज