

कोविड -१९:: कोरोना व्हायरसच्या काळात स्वस्थ रहाणे

बर्याच आजारांप्रमाणेच, तुम्ही जितके निरोगी आणि बळकट आहात तितकेच तुमची रोगप्रतिकार शक्ती कार्य करते - तुम्ही आजारपणापासून लढाईत किंवा आजारी पडल्यास बरे होऊ शकता.

कोविड -१९ आणि इतर आजारांविरुद्ध आपले शरीर बळकट करणे

- प्रथिने, विशेषतः मासे आणि फळे-भाज्या यांसारखी आरोग्यदायक पदार्थ खावे. लसूण, आले आणि हळद यांसारखे रोगप्रतिकार शक्ती मजबूत करणारे पदार्थ खावे.
- गहू वर्णाच्या लोकांसाठी, दररोज १५ मिनिटे उन्हात बाहेर पडण्यामुळे शरीरामध्ये व्हिटॅमिन-डी तयार होण्यास मदत होते, जे आजाराशी लढायला मदत करते. आपल्या त्वचेचा रंग अधिक गडद असेल किंवा आपले वय अधिक असेल तर, अधिक वेळ सूर्य प्रकाशात उभे राहावे.
- दररोज सुमारे २ लिटर पाणी, चहा, भाजी/मटण सूप/आंबील किंवा इतर आरोग्यदायक पेय प्यावे.
- पुरेशी झोप घ्यावी - ७ किंवा ८ तांस.
- वारंवार हात धुवावे, विशेषतः भोजन तयार करण्यापूर्वी किंवा खाण्यापूर्वी आणि शौचालयास जाऊन आल्यानंतर.



- दररोज व्यायाम करावे: पायी फिरणे, नाचणे, शरीरास ताण देणे, योगा करावे आणि श्वासोच्छ्वास संबंधित व्यायाम करावा. हृदय आणि फुफ्फुस मजबूत करणारे व्यायाम करावे - जसे पायरी चढणे किंवा धावणे - यासारख्या व्यायामामुळे आपल्या शरीरास फुफ्फुसांच्या संक्रमणाशी लढायला मदत होते. आपल्या फुफ्फुसांचा व्यायाम करण्याचा आणि आपला आत्मविश्वास वाढविण्याचा आणखी एक मार्ग म्हणजे मोठ्याने गाणी गाणे.
- मद्यपान करू नये, यामुळे तुमची रोगप्रतिकारक शक्ती कमकुवत होते.
- धूम्रपान करू नये किंवा धुराभोवती राहू नये. धूर आपल्या फुफ्फुसांना इजा पोहचवितो, ज्यावर कोरोना व्हायरस हल्ला करतो.

चांगले वाटण्यासाठी आपले मानसिक आणि भावनिक आरोग्य बळकट करावे

घरामध्ये राहून आपल्या घराबाहेर असलेल्या लोकांशी संवाद न ठेवणे या साथीच्या रोगाशी लढण्याकरिता महत्वाचे आहे, परंतु यामुळे आपणास एकाकी, दुःखी किंवा चिंताग्रस्त असल्यासारखे वाटू शकते.

- आपल्या जीवनातील चांगल्या पैलूंचे कौतुक करावे. आपल्या आवडत्या कुटुंबीयांचा किंवा मित्रांचा विचार करावा, आपले पोषण करणारी भूमी, आपल्या भोवतालचा निसर्ग, आपल्याला मदत करणारी व्यक्ती, ज्यांची तुम्ही उपासना करता, किंवा इतर ज्यामुळे तुम्हाला आनंद होईल.
- जर आपणास निराश वाटत असेल तर आपण फोनवर किंवा वैयक्तिकरित्या २ मीटर (६ फूट) अंतर ठेवून आपल्याला कसे वाटते याबद्दल मित्रांशी बोलावे. परंतु मोठा मेळावा आणि गर्दीचे ठिकाण टाळावे. स्पर्श न करता किंवा खूप जवळ न जाता लोकांना शुभेच्छा/नमस्कार द्यावा.
- एखादी वस्तू बनवावी - कला किंवा संगीत, काहीतरी घालण्यासारखे किंवा खाण्यासाठी तयार करावे.
- इतर लोकांना, विशेषतः मुले आणि कठीण परिस्थितीत असणाऱ्या व्यक्तींना मदत करावी.



आपल्या समुदायाला कोरोनाव्हायरसचा प्रतिकार करण्यासाठी बळकट करावे

साथीच्या रोगाचा परिणाम समाजातील प्रत्येकावर होतो. प्रत्येक घराने स्वतःची काळजी घेतली पाहिजे आणि सुरक्षित राहण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे, परंतु आपण एकमेकांची काळजी घेतल्याशिवाय कोरोना व्हायरससह जगू शकत नाही. आपल्या समाजातील इतरांना सहकार्य करावे जेणेकरून प्रत्येकाला:

- खायला पुरेसे ठेवावे. वाटून घेण्यासाठी अन्न गोळा करावे. न वापरलेल्या जमिनीवर अन्न उगवावे. लोकांना गरज आहे की नाही ते जाणून घेण्यासाठी त्यांच्यापर्यंत पोहोचावे.
- स्वच्छ पाणी किंवा त्याचे शुद्धीकरण करण्याचे मार्ग आहेत काय ते बघावे.
- सार्वजनिक ठिकाणी लोक हात धुऊ शकतील अशी व्यवस्था असावी. हात धण्याकरिता नळ, पाणी आणि साबण उपलब्ध करावी.



- दुर्लक्ष, गैरवर्तन किंवा हिंसाचाराचा सामना करणार्या मुलांना किंवा प्रौढांना मदतीची आवश्यकता आहे. पालक किंवा प्रौढ जे इतरांवर रागावतात त्यांना आपल्या मदतीची आवश्यकता असते.
- कुणीतरी बोलण्यासाठी आहे. जे लोक एकटे राहतात त्यांच्याशी बोलण्यासाठी सुरक्षित अंतर दूर ठेवून त्यांना भेट द्यावी.
- कोविड -१९ म्हणजे काय, ते कसे प्रतिबंधित करावे आणि आजारी पडणाऱ्या व्यक्तीची काळजी कशी घ्यावी हे समजू घ्यावे.

केवळ कोविड -१९ नव्हे तर सर्व आरोग्याच्या समस्यांकडे लक्ष द्यावे

कोविड -१९ ही आपत्कालीन परिस्थिती आहे, परंतु याचा अर्थ असा नाही की लोकांना त्यांच्या आरोग्याच्या इतर गरजा पूर्ण केल्या जाऊ नयेत. गर्भधारणेदरम्यान घेण्यात येणाऱ्या काळजीप्रमाणेच गर्भनिरोधक आणि इतर पुनरुत्पादक आरोग्यविषयक सेवा अद्याप आवश्यक आहेत. एचआयव्ही, क्षयरोग, मधुमेह यांसारख्या गंभीर आजारांमध्ये इतर गंभीर समस्या किंवा मृत्यू उद्भवू नये म्हणून सल्ला/मार्गदर्शन आणि औषधे यांत व्यत्यय आणू नये. मुलांना लसीकरणाची आवश्यकता आहे आणि आवश्यकते नुसार मलेरिया रोकण्यासाठी मच्छरदानी व औषधे वाटप करणे आवश्यक आहेत. या सेवा भिन्न प्रकारे, टेलीफोन कॉलद्वारे किंवा मेसेजद्वारे पोहोचविल्या जाऊ शकतात आणि दवाखाण्यात जाण्याचे टाळण्यासाठी औषधे आणि इतर पुरवठा थेट घराघरांत पोहोचविला जाऊ शकतो.

