


दिनांक- 19/3/21

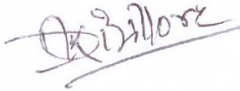
प्रतिवेदन

“एक भारत श्रेष्ठ भारत” कार्यक्रम के तहत EBSB CLUB का आयोजन

रासकीय महाविद्यालय राऊ इन्दौर में “एक भारत श्रेष्ठ भारत” कार्यक्रम के तहत EBSB CLUB का निर्माण तथा सेलिब्रेशन (म.प्र. मणिपुर तथा नागालैण्ड के विशेष संदर्भ में) विषय पर प्राचार्य डॉ.सुधा सुरेश सिलावट के निर्देशन एवं नैक प्रभारी डॉ. अनिल सिंह के मार्गदर्शन में किया गया।

कार्यक्रम की प्रभारी डॉ.नीलिमा दूबे और कार्यक्रम की सदस्य श्रीमती प्रियंका भावसार ने एक भारत श्रेष्ठ कार्यक्रम के वृहत्तर उद्देश्य उसकी भावना पर प्रकाश डालते हुए विद्यार्थियों के लिए “कोरोना वायरस: जागरूकता एवं बचाव” पर बताया।


प्राचार्य
रासकीय महाविद्यालय, राऊ
जिला-इन्दौर





डॉ. नीलिमा दूबे

EBSB CLUB प्रभारी

रासकीय महाविद्यालय राऊ, इन्दौर

छींकने वाले लोगों से बनाएं दूरी



सबसे ज्यादा ध्यान इस बात पर भी देना है कि जो लोग छींक रहे हैं उनसे भी आपको दूरी बनाकर रखनी है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने हाल ही में इस पर एक बार फिर से सभी लोगों को सतर्क रहने की सलाह दी है। दरअसल सर्दी जुकाम से मिलते-जुलते लक्षण कोरोना वायरस के भी होते हैं, ऐसे में जब कोई आपके आस-पास छींक रहा हो तो उससे दूर हट जाएं और अपने मुंह को ढकने की कोशिश करें।

माउथ मास्क



यह बहुत आम सेफ्टी है लेकिन इसे गंभीरता से लिया जाना बहुत जरूरी है। कई लोगों को माउथ मास्क लगाने में शर्म आती है और असहज महसूस होता है। लेकिन कोरोना वायरस के खतरे को देखते हुए इसे पहनना शुरू कर दें। डॉक्टरों के मुताबिक इससे संक्रमण का खतरा कई गुना तक कम हो जाता है। इसलिए आज ही बाजार से जाकर माउथ मास्क खरीदें और घर से बाहर निकलने के बाद इसे पहनें।

न खाएं अंडा और मांस



अंडा और मांस को न खाने की सलाह बहुत पहले से दी जा रही है लेकिन लोगों के द्वारा इसे अभी भी नजरअंदाज किया जा रहा है। ऐसे में जब कोरोना वायरस भारत में अपने पैर पसार रहा है तो कोशिश करें कि पूरी तरह से अंडे और मांस से दूरी बना लें। ऐसा करने से आप कोरोना वायरस के संक्रमण में आने से बचे रहेंगे।

दरवाजे और खिड़कियों को रखें खुला



कोरोना वायरस विश्व रूपी स्वास्थ्य समस्या बन चुका है। ऐसे में वैज्ञानिकों ने अध्ययन करके यह पता लगाया है कि यदि हम दरवाजे और खिड़कियों को खुला रखकर ताजी हवा में सांस लें, तो इससे कोरोना वायरस की चपेट में आने से बचा जा सकता है। साथ ही सिंगापुर में चीफ हेल्थ साइंटिस्ट चोर्थ चुहान ने भी ऐसा करने की सलाह दी है, उनके अनुसार ताजी हवा में कोरोना वायरस फैल नहीं पाते हैं। कोशिश करें कि आपके बेडरूम और गेस्ट रूम की दरवाजे खिड़कियां खुली रहें।

कोरोना से बचने के लिए क्या करें और क्या नहीं

सुरक्षा के उपाय: क्या करें और क्या न करें



- अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता पर ध्यान दें
- साबुन से लगातार हाथ धोते रहें
- छींकने और खांसने के दौरान अपना मुंह ढकें
- जब आपके हाथ गंदे दिखें, तब अपने हाथों को साबुन और बहते पानी से धोएं
- जब आपके हाथ स्पष्ट रूप से गंदे न हों, तब भी अपने हाथों को अल्कोहल-आधारित हैंड वॉश या साबुन और पानी से साफ करें
- प्रयोग के तुरंत बाद टिशू को किसी बंद डिब्बे में फेंक दें
- अस्वस्थ महसूस होने पर डॉक्टर से मिलें



- यदि आपको खांसी और बुखार हो तो किसी के संपर्क न आएं
- सार्वजनिक स्थानों पर न थूकें
- जीवित पशुओं से संपर्क या कच्चे/अधपके मांस के सेवन से बचें
- खेतों की यात्रा, जीवित पशुओं के बाजारों में या जानवरों के वध किये जाने वाले स्थलों पर न जाएं

कमरे को गर्म रखें



कमरे को गर्म रखने का मतलब है कि आपके कमरे का तापमान करीब 30 डिग्री सेल्सियस के ऊपर ही रहे। National Center for Biotechnology Information (NCBI) के द्वारा हाल ही में किए गए रिसर्च के अनुसार कमरे का तापमान गर्म रखने से इस वायरस के संक्रमण का खतरा भी कम हो जाता है। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प के अलावा कई वैज्ञानिकों के द्वारा अभी तक कहा जा चुका है कि गर्मी आने पर यह संक्रमण काफी हद तक खत्म हो जाएगा। इसलिए कोशिश करें कि एसी आदि को कम ही चलाएं और कमरे को गर्म रखें।

किसी भी फिश मार्केट के आस -पास से गुजरने से बचें



सबसे खास बात आप मांस खाएं या न खाएं लेकिन ऐसी किसी भी मार्केट के आस-पास से न गुजरें जहां मांस बिक रहा हो और इनकी बदबू फैली हो। ऐसी हवा में भी कोरोना होने का खतरा बहुत हद तक बढ़ जाता है। इसलिए आप भी कोरोना वायरस से बचने के लिए मांस-मछली के बिकने वाली जगह से जाने से बचें।

THANK YOU