

विषय:- “करोना” (COVID-19) विषाणूबाबत घ्यावयाची दक्षता व उपाययोजना

चीन देशामधून उदयास आलेल्या ‘करोना’(COVID-19) विषाणूने जगभरात थैमान घातले आहे. ‘करोना’ विषाणू हा संसर्गजन्य आहे. ‘करोना’ विषाणूचा संसर्ग फैलावणार नाही याबाबत सर्वांनी योग्य ती दक्षता घेणे आवश्यक आहे.

‘करोना’ व्हायरसची लक्षणे:-

- * **सौम्य लक्षणे:-** हलका ताप, घसादुखी, सर्दी आणि कोरडा खोकला, अंगदुखी, मरगळ, अतिसार
- * **मध्यम लक्षणे:-** जोराचा ताप, पिवळा बेडका, छातीत दुखणे, दम लागणे,
- * **तीव्र लक्षणे:-** श्वसनसंस्था निकामी होणे, शरीरभर संक्रमण, इतर अवयव निकामी, न्यूमोनिया, काही वेळा मूत्रपिंड निकामी होणे, प्रतिकार शक्ती कमी होणे, मृत्यू

‘करोना’ व्हायरसचा प्रसार:-

- * करोना विषाणूचा श्वसनक्रियेमार्फत, अस्वच्छ हाताद्वारे व पचनसंस्थेमार्फत (दुर्मिळ) संसर्ग होतो.

‘करोना’ व्हायरस टाळण्यासाठी उपाययोजना:-

- * कोणाशीही हात मिळवू नये, हात मिळविण्याऐवजी हात जोडून अभिवादन करावे.
- * हात ठराविक अंतराने कमीतकमी 10 सेकंद स्वच्छ धुऊन घ्यावेत. हात धुण्याकरिता साबणाचा वापर करावा. सॅनिटायजरचा वापर करावा.
- * अस्वच्छ हातांनी डोळे, नाक आणि तोंडाला स्पर्श करू नये
- * शिंकताना किंवा खोकताना नाकातोंडावर रूमाल अथवा टिशू पेपर धरणे
- * नीट शिजवलेले अन्न ग्रहण करावे. फळे, भाज्या न धुता खाऊ नयेत.
- * मास्कचा वापर नियमितपणे करावा.
- * अद्यापपर्यंत हा विषाणू रोखण्याकरिता किंवा उपचार करण्याकरिता कोणत्याही प्रकारच्या लसीचा किंवा औषधाचा शोध लागलेला नाही. त्यामुळे आजार न होऊ देणेकरिता शरीराची रोगप्रतिकार शक्ती वाढविणे आवश्यक आहे. त्याकरिता सर्वांनी रोजच्या आहारामध्ये व्हिटॅमिन ‘सी’ चे सेवन करावे जेणेकरून तुमची रोगप्रतिकारशक्ती वाढण्यास मदत होईल.
- * सर्दी किंवा फ्लू सदृश्य लक्षणे असलेल्या लोकांशी नजीकचा संपर्क टाळावा.

Topics: Efficiency and Remedies for "Corona" (COVID-19) Virus

The 'Corona' (COVID-19) virus emanating from China has spread worldwide. The 'corona' virus is infectious. It is important for everyone to take appropriate precautions to prevent the spread of the 'Corona' virus.

Symptoms of 'corona' virus:

- * **Mild symptoms:** - Mild fever, sore throat, cold and dry cough, body pain, ennu, diarrhea
- * **Moderate Symptoms:-** High fever, yellow phlegm, chest pain, asthma,
- * **Acute symptoms:-** Respiratory failure, infection throughout the body, other organs failure, pneumonia, occasional kidney failure, loss of immunity, death

The spread of 'Corona' virus:-

- * Corona virus is infected with respiratory tract, unclean hands and digestive tract (rare).

Tips to prevent 'Corona' virus:-

Avoid shaking hands with anyone; instead of shaking your hands on them, you should greet them with folding your hands.

- * The hands should be washed for at least 10 seconds at certain intervals. Use soap to wash your hands. Sanitizer should be used.
- * Do not touch eyes, nose and mouth with unclean hands
- * Holding handkerchiefs or tissue paper over the nose while sneezing or coughing
- * Eat well cooked food. Do not eat unwashed fruits and vegetables.
- * Use the mask regularly.
- * No vaccine or drug has been discovered to prevent or treat the virus. Therefore, the body's immune system must be increased in order to prevent illness
Consume vitamin 'C' in your daily diet to help boost your immune system.
- * Avoid close contact with people who have cold or flu-like symptoms.