

जब कोई महामारी हो या महामारी का खतरा हो, तो क्या करें और क्या न करें

जब 2020 की पहले छः माह में कोरोना वायरस का प्रकोप तेजी से वैश्विक महामारी में बदल गया, तो हमें (हम में से कई लोगों को, पहली बार) कुछ मुश्किल फैसलों का सामना करना पड़ा कि कैसे सभी इरादों और उद्देश्यों हेतु एक आपातकालीन स्थिति के दौरान सुरक्षित और उत्पादक तरीके से जीवन के जरिए अपना मार्ग प्रशस्त करें।

महामारी, संक्रामक बीमारी और बीमारी का प्रकोप न केवल हमारी शारीरिक और मानसिक स्थिति को प्रभावित करता है, बल्कि आपूर्तियों, सेवाओं, सार्वजनिक बुनियादी ढाँचे और स्वास्थ्य देखभाल प्रणालियों पर भी तुरंत और लंबे समय तक प्रभाव डाल सकता है।

ऐसे समय में क्या करें और क्या न करें, यह जानने में आपकी मदद करने के लिए कुछ सुझाव नीचे दिए गए हैं, साथ ही साथ कुछ संसाधन भी बताए गए हैं जिनका उपयोग करके आप यथासंभव सर्वोत्तम जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

✓ निम्न करें

- पहले से योजना बनाकर रखें। सुनिश्चित करें कि आपका पूरा परिवार स्वस्थ, सूचित और जुड़े रहने के लिए आवश्यक चीजों को समझता हो।
- विश्व स्वास्थ्य संगठन जैसे विश्वसनीय स्रोत से संबंधित जानकारी एकत्र करें।
- अपडेट रहें और शांत बने रहें।
- सुनिश्चित करें कि आपके पास घर से बाहर न निकल पाने की स्थिति में कुछ दिनों तक चलने के लिए पर्याप्त भोजन, पानी और चिकित्सा आपूर्ति (जिसमें प्रिस्क्रिप्शन शामिल हैं) हैं। यह एक तरह की आपातकालीन किट है।*
- जरूरी फ़ोन नंबरों और संपर्क विवरण (परिवार, मित्र, घरेलू डॉक्टर, स्कूल, आपातकालीन सेवाएँ, आदि) की एक सूची बनाएँ।
- समुदाय के प्रति जागरूक रहें। उन लोगों से (सुरक्षित रूप से) संपर्क करें जिन्हें मदद की आवश्यकता हो सकती है। सार्वजनिक स्वास्थ्य आपातकाल में, लचीले और जुड़े समुदाय अत्यंत महत्वपूर्ण होते हैं।
- खुद का ख्याल रखें। उचित मात्रा में पोषण, व्यायाम और आराम करने की कोशिश करें।

निम्न न करें

- घबराहट
- अपने चेहरे को तब तक ना छुएँ जब तक आपके हाथ साफ ना हों और आपने सार्वजनिक सतहों को स्पर्श न किया हो
- आपके घर के लोगों के अलावा अनावश्यक सामाजिक मेलजोल करना
- किसी और द्वारा पिए गए पेयपदार्थ को पीना या किसी का खाया हुआ खाना खाना
- सभी सोशल मीडिया स्टोरी/अफवाह/ताजा जानकारी पर भरोसा करना
- 24/7 न्यूज़ साइकिल के आदी बनना

मीडिया की अत्यधिक जानकारी और संपर्क में आना

अंतिम 2 बिंदु बहुत जरूरी हैं। जैसे ही कोई संकट सामने आता है, तो आप ताजा जानकारी के लिए मीडिया और सोशल मीडिया आउटलेट्स पर बहुत ज्यादा निर्भर हो सकते हैं।

हालाँकि, किसी आपात स्थिति या संकट के कष्टकारी विवरणों के लगातार संपर्क में रहने से हानिकारक मनोवैज्ञानिक प्रभाव पड़ सकते हैं। आप जिन मीडिया आउटलेट्स को एक्सेस करते हैं, अगर उनमें बड़बोलापन और सनसनीखेज होने की संभावना ज्यादा है, तो आप अपने डर और चिंताओं को बढ़ाने का खतरा उठाते हैं। अपने मूड और मानसिक स्वास्थ्य पर मीडिया के संभावित प्रभाव के बारे में जागरूक रहने की कोशिश करें।

तथ्य प्राप्त करें

किसी भी तरह की महामारी या संक्रमण के दौरान घबराएँ नहीं। तथ्य प्राप्त करें, योजना बनाएँ और अच्छे स्वास्थ्य विकल्प चुनें। [विश्व स्वास्थ्य संगठन](#) (World Health Organization, WHO) और आपका स्थानीय स्वास्थ्य विभाग दो अच्छे संसाधन हैं।

 **नाजुक स्थितियों में समर्थन जब भी आपको इसकी आवश्यकता हो**
अतिरिक्त नाजुक सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें
optumwellbeing.com/criticalsupportcenter

Optum

इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपात स्थिति में, स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के फ़ोन नंबर पर कॉल करें या निकटतम दुर्घटना एवं आपातकालीन विभाग में जाएँ। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर द्वारा की जाने वाली देखभाल की जगह नहीं ले सकता। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके भाग सभी स्थानों पर उपलब्ध न हो, और कवरेज अपवाद और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।

© 2024 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। WF12836817 143353-022024 OHC