DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY

Tuesday 20210615

कैंसर

कैंसर के लिए जिम्मेदार ईबीवी वायरस नर्वस सिस्टम को कर सकता है प्रभावित (Hindustan: 20210615)

https://www.livehindustan.com/lifestyle/story-health-tips-ebv-virus-responsible-for-cancer-can-affect-the-nervous-system-4125054.html

भारतीय वैज्ञानिकों ने पता लगाया है कि कैंसर के लिए जिम्मेदार एप्सटीन-बार (ईबीवी) वायरस, केंद्रीय तंत्रिका तंत्र में न्यूरॉन को सुरक्षा देने वाली ग्लियाल कोशिकाओं को प्रभावित करता है और दिमाग की कोशिकाओं के कुछ विशेष अणुओं को भी अपना निशाना बनाता है।

विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी मंत्रालय की ओर से जारी एक बयान के मुताबिक, इस खोज से तंत्रिका तंत्र से जुड़ी बीमारियों में वायरस की संभावित भूमिका की समझ को बढ़ाने में सहायता मिल सकती है। अल्झाइमर, पार्किंसन और मल्टीपल स्क्लेरोसिस जैसी बीमारियों से पीड़ित मरीजों के मस्तिष्क की कोशिकाओं में यह वायरस पाया गया है।

ईबीवी से सिर और गले का एक विशेष प्रकार का कैंसर हो सकता है। इसके अलावा श्वेत रक्त कोशिकाओं, पेट और अन्य अंगों के कैंसर हो सकते हैं। लगभग 95 वयस्क ईबीवी वायरस से संक्रमित होते हैं हालांकि, इसका कोई लक्षण दिखाई नहीं देता और उन कारणों के बारे में बेहद कम जानकारी उपलब्ध है जिनसे इस प्रकार की बीमारी हो सकती है।

रमन स्पेक्ट्रोस्कोपी की सहायता से यह अध्ययन आईआईटी इंदौर के बायोसाइंस एंड बायोमेडिकल इंजीनियरिंग विभाग के डॉ हेमचन्द्र झा, भौतिकी विभाग के डॉ राजेश कुमार और भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) के राष्ट्रीय पैथोलॉजी संस्थान, नई दिल्ली की डॉ फौजिया सिराज ने किया है।

Ageing (Hindustan: 20210615)

https://epaper.livehindustan.com/imageview_865254_52571338_4_1_15-06-2021_0_i_1_sf.html

एजवेल फाउंडेशन के सर्वे में खुलासा, 65 फीसदी उम्रदराज लोगों ने माना, कोरोना काल में उपेक्षा का शिकार होना पड़ रहा

रिपोर्ट : लॉकडाउन में 73 फीसदी बुजुर्गों से हुआ दुर्व्यवहार

नई दिल्ली | एजेंसी

कोरोना की दूसरी लहर के बीच लगाए गए लॉकडाउन के दौरान लगभग 73 प्रतिशत बुजुर्गों ने दुर्व्यवहार का सामना किया। यह बात एक नई रिपोर्ट में कही गई है।

'एजवेल फाउंडेशन' ने पांच हजार बुजुर्गों की प्रतिक्रिया के आधार पर रिपोर्ट तैयार की है जिसे विश्व बुजुर्ग उत्पीड़न जागरुकता दिवस से पहले जारी किया गया है। इसमें कहा गया कि प्रतिक्रिया देने वालों में से 82 प्रतिशत ने दावा किया कि मौजूदा कोरोना स्थिति के कारण उनका जीवन प्रभावित हुआ है।

05 हजार बुजुर्गों की प्रतिक्रिया पर तैयार की गई रिपोर्ट

35 फीसदी बुजुर्गों को घरेलू हिंसा का सामना करना पड़ा

आधे से अधिक की आय प्रभावित

'हेल्पएज इंडिया' के एक अन्य अध्ययन में पाया गया कि 52.2 प्रतिशत बुजुर्गों की आय को महामारी ने प्रभावित किया है। नौकरी छूटना (34.9%) और परिवार के सदस्यों के वेतन में कटौती (30.2%) इसके प्रमुख कारण हैं।

बढ़ गई स्वास्थ्य से जुड़ी समस्या

बुजुर्गों के लिए महामारी के दौरान अपने स्वास्थ्य को ठीक रखना कठिन हो गया। उनमें से 52.4% जोड़ों के दर्द से पीड़ित थे, जबकि 44.9% को चलने में कठिनाई थी, 24.4% की दृष्टि खराब थी और 13.8% एकाग्रता की कमी से पीड़ित थे।

पारस्परिक संबंध कारण : रिपोर्ट में पाया गया कि 73 प्रतिशत वृद्धों ने कथित तौर पर कहा कि उनके खिलाफ दुर्व्यवहार के मामले लॉकडाउन के दौरान और बाद में बढ़े हैं। इनमें से 61 प्रतिशत ने दावा किया कि परिवारों में बुजुर्गों के साथ दुर्व्यवहार की तेजी से बढ़ती घटनाओं के लिए पारस्परिक संबंध मुख्य कारक थे।

बुजुर्ग सर्वाधिक प्रभावितः सर्वे के दौरान पाया गया कि प्रतिक्रिया देने वाले 65 प्रतिशत बुजुर्गों को अपने जीवन में उपेक्षा का सामना करना पड़ रहा है, जबकि लगभग 58 प्रतिशत वृद्धों ने कहा कि वे अपने परिवार और समाज में दुर्व्यवहार का शिकार हो रहे हैं। रिपोर्ट में यह भी पाया गया कि लगभग हर तीसरे बुजुर्ग (35.1 प्रतिशत) ने दावा किया कि लोग बुढ़ापे में घरेलू हिंसा (शारीरिक या मौखिक) का सामना करते हैं। फाउंडेशन के अध्यक्ष हिमांशु रथ ने कहा कि कोविड-19 और संबंधित लॉकडाउन और प्रतिबंधों ने लगभग हर इंसान को प्रभावित किया है, लेकिन बुजुर्ग अब तक सबसे ज्यादा प्रभावित रहे हैं।

कोरोना टीका

टीका लेने वालों से ज्यादा मजबूत है कोविड संक्रमित हो चुके लोगों की इम्यूनिटी, नई स्टडी में चौंकाने वाले नतीजे (Hindustan: 20210615)

https://www.livehindustan.com/national/story-immunity-of-people-who-have-been-infected-is-stronger-than-those-who-have-been-vaccinated-shocking-results-in-the-study-4125015.html

देश में कोरोना के मामले पहले के मुकाबले कम हुए हैं। अब केंद्र, राज्य सरकारों का पूरा फोकस कोरोना टीका अधिक से अधिक लगाने पर शिफ्ट हो गया है। कोरोना की दूसरी लहर में मरीजों की बढ़ती संख्या और इससे होने वाली मौतों से स्वास्थ्य व्यवस्था पूरी तरह चरमरा गई। कोरोना की तीसरी लहर की तैयारी अभी से शुरू हो गई है और फोकस इस बात पर है कि तीसरी लहर आए उससे पहले कोरोना का टीका अधिक से अधिक लोगों को लग जाए। हालांकि सवाल इसका भी है कोरोना का टीका कितने दिनों तक असरदार रहेगा।

संक्रमण के बाद 1 साल तक बनी रहती है एंटीबॉडी

सोमवार को प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, कोविड -19 संक्रमण से ठीक होने वाले लोगों में एंटीबॉडी और इम्यून मेमोरी छह महीने से एक वर्ष तक बनी रहती है, और टीकाकरण होने पर वे और भी सुरक्षित हो जाते हैं। रॉकफेलर यूनिवर्सिटी और न्यूयॉर्क में वेइल कॉर्नेल मेडिसिन की एक टीम के नेतृत्व में शोधकर्ताओं का ये निष्कर्ष, सोमवार को प्रकाशित किया गया था। इससे पता लगा है कि Sars-Cov-2 की इम्यूनिटी लंबी हो सकती है।

शोधकर्ताओं ने 63 लोगों का अध्य्यन किया जिन्हें संक्रमण से उबरे 1.3 महीने, 6 महीने और 12 महीने हो चुके थे। इनमें से 26 (41%) लोगों को फाइजर-बायोएनटेक या मॉडर्न वैक्सीन की एक खुराक मिली। अध्य्यन में कहा गया कि "टीकाकरण के अभाव में, Sars-Cov-2 के रिसेप्टर बाइंडिंग डोमेन (आरबीडी) के प्रति एंटीबॉडी रिएक्टिविटी, गतिविधि को निष्क्रिय करना और आरबीडी-स्पेसिफिक मेमोरी बी सेल्स की संख्या 6 से 12 महीनों तक स्थिर रहती है।"

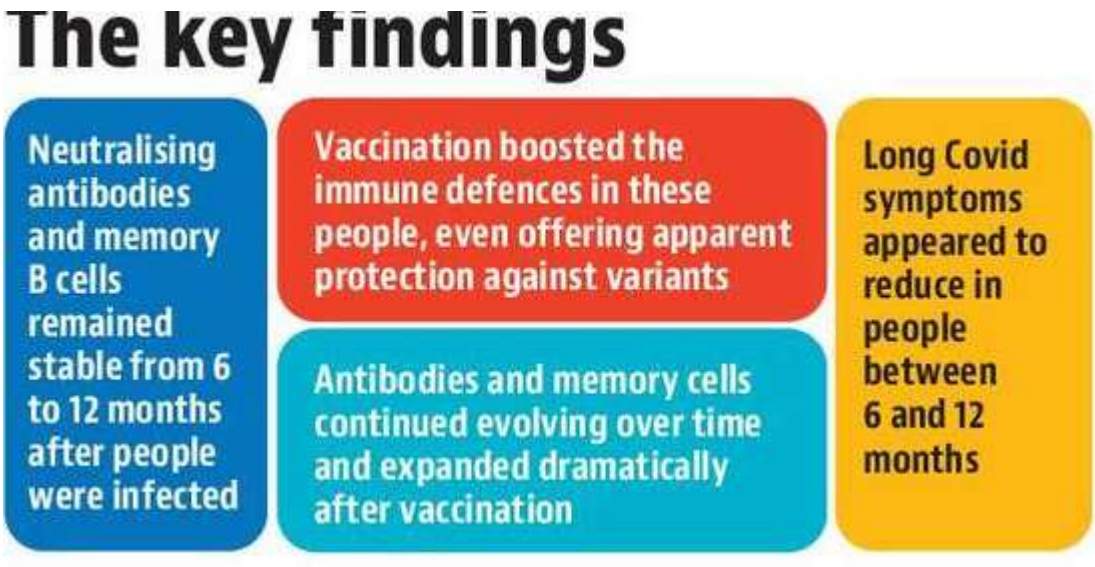
टीके के बाद गजब नतीजे

इसमें कहा गया है कि जिन लोगों को टीका मिला है, उनके मामले में नतीज हास्यास्पद हैं - वे वायरस को बेअसर कर दे रहे हैं। इनमें एंटीबॉडी इतनी बढ़ जा रही है कि कोरोना के गंभीर वैरिएंट को भी हरा दे रही है। नेचुरल इंफेक्शन के साथ इम्यून रेस्पोंस अविश्वसनीय रूप से 12 महीने तक चलता है। वहीं टीकाकरण के बाद प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया काफी मजबूत हो जाती है।

Immunity lasts at least a year after infection, gets stronger after jab (Hindustan Times: 20210615)

https://epaper.hindustantimes.com/Home/ArticleView

New Delhi : Antibodies and immune memory among people who contract Covid-19 remains stable up from six months to a year, and they get even better protection when vaccinated, according to a study published on Monday, which also found the body's defences to have evolved over time to offer protection from mutations.



The findings, from researchers led by a team from Rockefeller University and Weill Cornell Medicine in New York, were published in Nature as an accelerated article on Monday, and offer among the first concrete clues that immunity to the Sars-Cov-2 may be long-lasting.

The researchers followed up with 63 people who were infected with Covid-19 1.3 months, 6 months and 12 months after they got infected. Of these, 26 (41%) received one dose of either the Pfizer-BioNTech or the Moderna vaccine.

“In the absence of vaccination, antibody reactivity to the receptor binding domain (RBD) of Sars-Cov-2, neutralising activity and the number of RBD-specific memory B cells remain relatively stable from 6 to 12 months,” said the paper.

It added that in the case of those who got the vaccine, all components “of the humoral response” – or the antibodies that bind to and neutralise the virus – increased and even neutralised variants of concern (VOC) in a manner that was similar or better than how people fought off the original virus that first emerged from Wuhan in 2020.

The study‘s findings could provide important clues about the future of the pandemic and, partly, answer one of the crucial questions that have been asked since the pandemic began: How long will immunity last? The answer seems to be 12 months.

Experts who reviewed the study and spoke to HT said the findings were promising.

“It is incredibly promising that immune response lasts for 12 months with natural infection. Also the immune response becomes significantly stronger after immunisation. This study shows that natural infection will lead to long lasting, at least over one year, population immunity and prevent huge surges of infections in future waves,” said Manoj Jain, infectious disease doctor and epidemiologist at Emory University, Atlanta.

Jain said while the protective response against the mutant variants for 12 months was encouraging, particularly positive was the “boost in the immune response against the variants after the vaccine”.

“However, the Nature study did not look at neutralising response again the Delta (B.1.617.2) variant which was the predominant one in India during the second wave. While we need laboratory and clinical trials on protection against each of the virus mutations, the present study is great news that our natural immunity and the vaccines are protective against many of the variants,” he added.

The Nature study also reported several other crucial findings: persistent long-term symptoms appeared to reduce in people 12 months after their infection, when compared to six months. “Only 14% of the individuals reported persistent long-term symptoms after 12 months, reduced from 44% at the six-month time point,” the authors said.

The authors also note that of the four variants they tested – Alpha (B.1.1.7), Beta (B.1.351), Gamma (P.1) and Eta (B.1.525), the lower neutralising activity was seen with Gamma, the variant seen first in South Africa.

The researchers also found that the 12-month follow-up confirms a finding they saw at the six-month mark: the body’s adaptive immunity keeps evolving to better understand the Sars-CoV-2.

In concluding, they noted that this “remarkable evolution” and the robust enhancement of immune response after vaccination suggests “that convalescent individuals who are vaccinated should enjoy high levels of protection against emerging variants without a need to modify existing vaccines.”

“If memory responses evolve in a similar manner in naive individuals that receive vaccines, additional appropriately timed boosting with available vaccines should lead to protective immunity against circulating variants,” they said.

Corona Vaccine (Hindustan: 20210615)

https://epaper.livehindustan.com/imageview_865254_52572602_4_1_15-06-2021_0_i_1_sf.html

कोविड वैक्सीन नोवावैक्स 90 फीसदी तक असरदार

वाशिंगटन | एजेंसी

टीका निर्माता नोवावैक्स ने सोमवार को कहा कि उसका टीका कोरोना संक्रमण के खिलाफ 90 फीसदी असरदार है और वायरस के सभी स्वरूपों से सुरक्षा प्रदान करता है। अमेरिका और मेक्सिको में किए गए आखिरी चरण के अध्ययन के आधार पर यह दावा किया गया।

कंपनी ने कहा कि टीके को फ्रिज के मानक तापमान पर रखा जा सकता है, इससे इसका वितरण आसान है। उम्मीद की जा रही है कि यह विकासशील देशों में टीके की आपूर्ति को बढ़ाने में अहम किरदार निभाएगा। टीका वायरस के कई स्वरूपों पर असरदार रहा जिनमें ब्रिटेन में सामने आया स्वरूप भी शामिल है। टीका उच्च खतरे वाले समूह पर भी प्रभावी रहा, जिनमें बुजुर्ग भी शामिल हैं।

सितंबर तक मंजूरी लेगी कंपनी

कंपनी ने कहा, उसकी योजना सितंबर अंत तक अमेरिका, यूरोप व अन्य जगहों पर टीके के इस्तेमाल के लिए मंजूरी लेने की है। तब तक वह महीने में 10 करोड़ खुराकों के उत्पादन में सक्षम होगी।

भारत समेत अन्य देशों में बच्चों की वैक्सीन की स्थिति, कुछ देशों ने शुरू किया टीकाकरण (Dainik Jagran: 20210615)

https://www.jagran.com/news/national-know-more-about-those-countries-which-starts-vaccinate-childrens-in-12-to-18-age-group-from-pandemic-jagran-special-21735928.html

कई देशों में बच्चों को दी जा रही है कोरोना की वैक्सीन

पूरी दुनिया में कोरोना महामारी से बुजुर्गों और व्यस्कों को बचाने के साथ ही अब बच्चों को भी इस प्रक्रिया से जोड़ दिया गया है। दुनिया के कई देशों में ये काम बड़ी तेजी से चल रहा है।

नई दिल्ली (ऑनलाइन डेस्क)। कोरोना महामारी से जहां पहले बुजुर्गों और व्यस्कों को सबसे अधिक प्राथमिकता दी गई थी वहीं अब समय के साथ इसमें बदलाव देखा जा रहा है। अब अधिकतर देश नवजात शिशुओं से लेकर 18 वर्ष तक के बच्चों पर वैक्सीन का ट्रायल करने में लगे हैं। हालांकि इसको लेकर विभिन्न देशों ने अलग अलग आयु वर्ग से इसकी शुरुआत की है। जैसे भारत की ही बात करें तो यहां पर 12 से 18 वर्ष की उम्र के बच्चों पर कोवैक्सीन का ट्रायल शुरू हो चुका है।

इसके अलावा सोमवार को 6-12 वर्ष के बच्चों पर वैक्सीन ट्रायल को लेकर उनकी स्क्रीनिंग प्रक्रिया भी शुरू हो गई है। इस स्क्रीनिंग के दौरान जो बच्चे पूरी तरह से फिट पाए जाएंगे उनको ही वैक्सीन दी जाएगी। इसके बाद 2-12 वर्ष की आयु के बच्चों पर भी ये ट्रायल किया जाएगा। आपको बता दें कि देश के विभिन्न अस्पतालों में 2-18 वर्ष के 525 बच्चों पर कोवैक्सीन का ट्रायल किया जाना है। नई दिल्ली और पटना के एम्स में ये प्रक्रिया पहले ही शुरू की जा चुकी है। शुरुआत में एम्स में 12-18 वर्ष की आयु के करीब 30 बच्चों की स्क्रीनिंग हुई थी। भारत के अलावा अब अधिकतर देश इस प्रक्रिया को शुरू कर चुके हैं। वहीं अमेरिका इस प्रक्रिया को मई में ही शुरू कर चुका है। यहां पर 12-16 वर्ष की आयु के बच्चों को फाइजर की वैक्सीन दी जा रही है।

इसी तरह से यूरोपीय देश हंगरी, इटली, जर्मनी, पौलेंड, फ्रांस, ब्रिटेन समेत कनाडा, संयुक्त अरब अमीरात, इजरायल ने भी अपने यहां पर ट्रायल या बच्चों पर वैक्सीन की मंजूरी देने का काम किया है। हंगरी में मई के मध्य से ही 16-18 वर्ष के बच्चों को वैक्सीन दी जा रही है। आपको बता दें कि ऐसा करने वाला हंगरी यूरोप का पहला देश है। सरकार ने इसके लिए फाइजर और मॉर्डना की वैक्सीन को मंजूरी दी है। इटली में 12-15 वर्ष के बच्चों को फाइजर कंपनी की बनाई वैक्सीन दी जा रही है। इसके अलावा इटली ने 16 वर्ष से अधिक उम्र के बच्चों पर भी वैक्सीन का ट्रायल शुरू कर दिया है।

यूरोप के सबसे बड़े देश जर्मनी ने 7 जून से अपने यहां पर 12-16 वर्ष के बच्चों को वैक्सीन देने का काम शुरू कर दिया है। हालांकि यहां पर इसको स्वेच्छिक तौर पर रखा गया है। इसका अर्थ है कि जिसको ठीक लगता है वो वैक्सीन ले सकता है। हालांकि सरकार की कोशिश है कि सभी बच्चों को वैक्सीन दी जाए। 7 जून से ही पौलेंड ने भी अपने यहां पर 12-15 वर्ष के बच्चों का वैक्सीनेशन शुरू कर दिया है। इसके लिए जगह-जगह वैक्सीनेशन सेंटर भी बनाए गए हैं। ब्रिटेन में भी अपने यहां पर 12-15 वर्ष के बच्चों पर ट्रायल के लिए फाइजर और बायोएनटेक की वैक्सीन को मंजूरी दिए जाने के बाद वैक्सीनेशन भी शुरू कर दिया गया है। फाइजर और बायोएनटेक वेक्सीन को बच्चों पर सुरक्षित बताया गया है। मई में इसको अमेरिका के फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन से भी इजाजत मिल गई थी।

फ्रांस की बात करें तो यहां पर 15 जून से 16-18 वर्ष के बच्चों को वैक्सीन देने का काम शुरू हो जाएगा। साथ ही सरकार 12-15 वर्ष के बच्चें को अगले वर्ष से वैक्सीन देने पर विचार कर रही है। इजरायल पहले से ही 16 वर्ष से अधिक उम्र के बच्चों को वैक्सीन देने का काम कर रहा है। आपको बता दें कि इजरायल विश्व का पहला ऐसा देश है जिसने पूरी तरह से मास्क फ्री नेशन बनने की घोषणा की है। यहां पर जल्द ही 12-16 वर्ष के बच्चों को वैक्सीन देने का काम भी शुरू हो जाएगा। कनाडा मई में ही फाइजर कंपनी की वैक्सीन को इसके लिए मंजूरी दे चुका है। कनाडा ने इसके लिए वैक्सीन की खरीद भी कर रखी है।

साथ ही संयुक्त अरब अमीरात भी मई में ही 12-15 वर्ष की आयु के बच्चों को वैक्सीन लगाने को मंजूर कर चुका है। यहां पर इसका टीकाकरण भी मई में ही शुरू कर दिया गया था। सिंगापुर में 1 जून से 12-18 वर्ष के बच्चों को वैक्सीन दी जा रही है। इसी तरह से चिली ने अपने यहां पर 12-16 साल के बच्चों को वैक्सीन लगाने की मंजूरी दी है। जापान ने 28 मई को 12 वर्ष से अधिक उम्र के बच्चों को वैक्सीनेट करने की मंजूरी दी थी। यूरोपीय देश आस्ट्रिया ने अगस्त के अंत तक करीब साढ़े तीन लाख बच्चों को वैक्सीन देने का लक्ष्य रखा है।

कोरोना

कोरोना से मौतों के आंकड़े में गिरावट, 75 दिनों बाद देश में आए सिर्फ 60471 नए केस (Hindustan: 20210615)

https://www.livehindustan.com/national/story-india-reports-60471-daily-new-cases-in-last-24-hours-lowest-after-75-days-and-2726-deaths-on-june-14th-covid-live-updates-4125062.html

भारत में पिछले 24 घंटे के अंदर कोरोना वायरस के 60 हजार 471 नए मामले दर्ज किए गए हैं जो कि 75 दिनों के बाद सबसे कम हैं। स्वास्थ्य मंत्रालय की ओर से जारी ताजा आंकड़ों के मुताबिक, देश में अब सक्रिय मामलों की संख्या भी गिरकर 9 लाख 13 हजार 378 पर आ गई है। इस दौरान कोरोना के कारण 2 हजार 726 लोगों ने दम भी तोड़ा है, जिसके बाद कोरोना से मरने वालों का आंकड़ा 3 लाख 77 हजार को पार कर गया है।

पिछले 24 घंटे में कोरोना के 1 लाख 17 हजार 525 मरीज ठीक हुए हैं। यह लगातार 33वां दिन है जब कोरोना के दैनिक मामलों से ज्यादा संख्या उससे ठीक होने वाले मरीजों की है। अभी तक देश में कुल 2 करोड़ 82 लाख 80 हजार 472 लोग कोरोना से ठीक हो चुके हैं।

वहीं, देश में अब कोरोना से ठीक होने वालों की दर बढ़कर 95.64 फीसदी पर पहुंच गई है। साप्ताहिक पॉजिटिविटी दर भी घटकर पांच फीसदी से नीचे आ गई है और दैनिक संक्रमण दर भी 3.45 फीसदी ही रह गई है। यह लगातार 8वां दिन है जब दैनिक संक्रमण दर 5 फीसदी से कम है।

वहीं अब तक देश में कोरोना के कुल 38 करोड़ 13 लाख नमूनों की जांच की गई है। देश में 25.90 करोड़ लोगों को कोरोना वैक्सीन दी जा चुकी है। देश में पिछले 24 घंटे में कोरोना वायरस की 39 लाख 27 हजार 154 वैक्सीन लगाई गई हैं।

कोरोना (Hindustan: 20210615)

https://epaper.livehindustan.com/imageview_865256_52460720_4_1_15-06-2021_3_i_1_sf.html

गृह पृथकवास में हजार से कम मरीज

नई दिल्ली | कार्यालय संवाददाता

राजधानी दिल्ली में सोमवार को कोरोना के 131 नए मामले मिले। 23 फरवरी के बाद इतनी कम संख्या में कोरोना के नए मामले देखने को मिले है। वहीं होम आइसोलेशन में संक्रमित मरीजों की संख्या एक हजार से भी कम रह गई है।

दिल्ली सरकार के स्वास्थ्य विभाग की ओर से जारी बुलेटिन के अनुसार बीते 24 घंटे में कोरोना से ठीक होने वाले मरीजों की संख्या 355 रही। जबकि, कोरोना के चलते 16 लोगों की मौत हुई। दिल्ली में छह अप्रैल के बाद इतनी कम संख्या में मौत हुई है। बता दें कि 23 फरवरी को कोरोना के 145 मामले और छह अप्रैल को 17 मौत के मामले सामने आए थे।

बुलेटिन के अनुसार बीते 24 घंटे में 59556 सैंपल की जांच हुई। इसमें रैपिड एंटीजन टेस्ट से 12199 और आरटीपीसीआर से 47357 लोगों की जांच की गई। जांच संक्रमण की दर 0.22 फीसदी दर्ज की गई। कोरोना को लेकर अब तक 20323110 सैंपल की जांच हो चुकी है।

होम आइसोलेशन में कोरोना के 960 मरीजों का उपचार जारी है। जबकि अस्पताल में कोरोना के इलाज के लिए 1936 मरीज भर्ती हैं। दिल्ली में कोरोना के 3226 सक्रिय मरीज हैं। अलग-अलग अस्पतालों में 22142 बेड खाली हैं। कंटेनमेंट जोन की संख्या 6714 हो गई है। दिल्ली में कोरोना के कुल 1431270 मामले सामने आ चुके है। जिसमें 1403205 मरीज महामारी को मात दे चुके हैं।

काम की जानकारी

यहां पर पोस्ट कोविड क्लीनिक की सुविधा

राजीव गांधी सुपर स्पेशियलिटी अस्पताल

सुबह 8 से दोपहर 3 बजे तक

नजदीकी स्टेशन: झिलमिल

हेल्पलाइन: 011- 22890773

इंद्रप्रस्थ अपोलो अस्पताल

सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक

नजदीकी स्टेशन: जसोला अपोलो

हेल्पलाइन: 011- 71791090

एम्स दिल्ली

सुबह 10 से दोपहर 12 बजे तक

नजदीकी स्टेशन: एम्स

हेल्पलाइन: 9115444155

फोर्टिस, वसंतकुंज

सुबह 9 बजे से शाम 7 बजे तक

नजदीकी स्टेशन: छतरपुर

हेल्पलाइन: 011- 42776222

यकृत संबंधी गैर-अल्कोहोलिक रोग

मीठा अधिक खाने वाले हो जाएं सतर्क, बन सकते हैं फैटी लीवर के शिकार (Hindustan: 20210615)

https://www.livehindustan.com/lifestyle/story-too-much-added-sugar-may-increase-risk-of-fatty-liver-know-how-excess-sugar-consumption-causes-fatty-liver-4125045.html

भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान (आईआईटी) मंडी के शोधार्थियों के एक दल ने अत्यधिक शर्करा के उपभोग से यकृत (लीवर) में वसा जमा होने की बीमारी से जुड़े कारणों का पता लगाया है। इस बीमारी को फैटी लीवर के नाम से भी जाना जाता है।

शोधार्थियों के मुताबिक इस नई जानकारी से लोगों को यकृत संबंधी गैर-अल्कोहोलिक रोग (एनएएफएलडी) के शुरुआती चरणों में शर्करा की मात्रा घटाने के लिए जागरूक करने में मदद मिलेगी। यह अध्ययन जर्नल ऑफ बायोलॉजिकल केमिस्ट्री में प्रकाशित हुआ है। यह अध्ययन ऐसे समय में हुआ है, जब सरकार ने एनएएफएलडी को कैंसर, मधुमेह, हृदय संबंधी रोगों की रोकथाम एवं नियंत्रण के लिए राष्ट्रीय कार्यक्रम में शामिल किया है।

एनएएफएलडी एक ऐसी मेडिकल स्थिति है जिसमें यकृत में अतिरिक्त वसा जमा होता है। इस रोग के लक्षण करीब दो दशक तक भी नजर नहीं आते हैं। यदि इस रोग का समय पर इलाज नहीं किया जाता है तो अतिरिक्त वसा यकृत की कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा सकता है। यह रोग बढ़ने पर यकृत कैंसर का रूप भी धारण कर सकता है।

आईआईटी मंडी के स्कूल ऑफ बेसिक साइंसेज के एसोसिएट प्रोफेसर प्रसेनजीत मंडल ने बताया कि एनएएफएलडी का एक कारण शर्करा का अधिक मात्रा में उपभोग है। शर्करा और कार्बोहाइड्रेड के अधिक मात्रा में उपभोग के चलते यकृत उन्हें एक प्रक्रिया के जरिए वसा में तब्दील कर देता है, इससे वसा यकृत में जमा होने लग जाता है।

मंडल ने बताया कि भारत में एनएएफएलडी आबादी के करीब नौ से 32 प्रतिशत हिस्से में पाया जाता है। अध्ययन दल ने दावा किया है कि शर्करा और यकृत में वसा के जमा होने के बीच आणविक संबंध का खुलासा होने से इस रोग का उपचार ईजाद करने में मदद मिलेगी। अध्ययन दल में जामिया हमदर्द इंस्टीट्यूट और एसजीपीजीआई, लखनऊ के शोधार्थी भी शामिल थे।

डेल्टा वैरिएंट

कोरोना वायरस का नया वैरिएंट 'डेल्टा+' आया सामने, जानें- भारत को लेकर क्या बोले वैज्ञानिक (Dainik Jagran: 20210615)

https://www.jagran.com/news/national-delta-plus-new-covid-variant-identified-experts-say-no-cause-of-concern-for-now-21738839.html?itm_source=website&itm_medium=homepage&itm_campaign=p1_component

कोरोना वायरस के डेल्टा वैरिएंट के भारत के छह केस मिले हैं।

डेल्टा प्लस म्यूटेशन डेल्टा के स्पाइक प्रोटीन के रिसेप्टर बाइंडिग डोमेन (आरबीडी) में हुआ है। आरबीडी में म्यूटेशन के कारण इसके ज्यादा संक्रामक होने की आशंका जताई जा रही है लेकिन फिलहाल इसके ठोस सुबूत नहीं मिले हैं।

नई दिल्ली, एजेंसी। कोरोना वायरस (SARS-CoV-2) के डेल्टा वैरिएंट में नया म्यूटेशन हुआ है, जो पहले वाले से अधिक घातक माना जा रहा है। हालांकि, कोरोना वायरस के इस नए स्वरूप के अधिक संक्रामक होने के सुबूत नहीं मिले हैं। वैज्ञानिकों ने इसे डेल्टा प्लस (Delta Plus) या एवाई.1 (AY.1) नाम दिया है। वैज्ञानिकों का कहना है कि इस नए वैरिएंट से फिलहाल भारत को तत्काल डरने की जरूरत नहीं है, क्योंकि देश में डेल्टा वैरिएंट के ज्यादा मामले नहीं हैं।

डेल्टा प्लस वैरिएंट कोरोना वायरस के डेल्टा या 'बी1.617.2' प्रकार में उत्परिवर्तन होने से बना है जिसकी पहचान पहली बार भारत में हुई थी। हालांकि, वायरस के नए प्रकार के कारण बीमारी कितनी घातक हो सकती है इसका अभी तक कोई संकेत नहीं मिला है। डेल्टा प्लस भारत में हाल में ही अधिकृत 'मोनोक्लोनल एंटीबाडी कॉकटेल' उपचार का रोधी है जिसे हाल ही में मंजूरी मिली है।

24 घंटों में एक लाख 17 हजार से ज्यादा मरीज डिस्चार्ज

इंडियन इंस्टीट्यूट आफ जेनोमिक्स एंड इंटीग्रेटिव बायोलाजी के विज्ञानी डा. विनोद सकारिया ने रविवार को ट्वीट कर डेल्टा वैरिएंट के नए म्यूटेशन के खिलाफ मोनोक्लोनल एंटीबाडी के प्रभावी नहीं होने पर चिता जताई थी। उन्होंने कहा कि यह उत्परिवर्तन SARS-CoV-2 के स्पाइक प्रोटीन में हुआ है जो वायरस को मानव कोशिकाओं के भीतर जाकर संक्रमित करने में सहायता करता है।

स्कारिया ने ट्विटर पर लिखा, 'भारत में के417एन से उपजा प्रकार अभी बहुत ज्यादा नहीं है. यह सीक्वेंस ज्यादातर यूरोप, एशिया और अमेरिका से सामने आए हैं।' इस संबंध में स्वास्थ्य मंत्रालय ने कहा कि फिलहाल इसके बारे में किसी निष्कर्ष पर पहुंचने के लिए और डाटा की जरूरत होगी। वैसे भी मोनोक्लोनल एंटीबाडी की इजाजत सिर्फ इमरजेंसी हालात में दी गई है और यह कोरोना के इलाज की पुख्ता दवा नहीं है।

Delta Plus: All you need to know about new, deadly variant of coronavirus (Hindustan Times: 20210615)

https://www.hindustantimes.com/india-news/delta-plus-all-you-need-to-know-about-new-deadly-variant-of-coronavirus-101623731842083.html

The newly-mutated 'Delta Plus' variant is resistant to the monoclonal antibody cocktail treatment for Covid-19 recently authorised in India, the scientists have said.

The highly transmissible Delta variant of Sars-CoV-2 has mutated further to form the 'Delta Plus' or 'AY.1' variant, the scientists in India have said. They added that there is no immediate cause for concern in India as its incidence in the country is still low.

The already deadly Delta variant led the second wave of the Covid-19 pandemic, and even scuttled UK PM Boris Johnson's plan to open the country from June 21. That date was pushed to July 19 on Monday due to high dominance of the Delta variant in cases being reported in the country.

The newly-mutated 'Delta Plus' variant is resistant to the monoclonal antibody cocktail treatment for Covid-19 recently authorised in India, the scientists said.

Here is everything you need to know about the Delta Plus variant of the coronavirus disease:

The B.1.617.2.1 variant characterised by the acquisition of K417N mutation, according to scientists. The mutation is in the spike protein of Sars-CoV-2, which helps the virus enter and infect the human cells, they said.

The latest research shows that there are two groups of K417N - one of them is internationally distributed and the other one is found on the genome sequences uploaded to global science initiative GISAID by the United States.

By June 7, 63 genomes of 'Delta Plus' variant have been identified on GISAID from Canada, Germany, Russia, Nepal, Switzerland, India, Poland, Portugal, Japan and the US. There are 36 cases of the new variant in the UK and it makes up 6% of all cases in the US.

The earliest sequence of this genome was found in Europe in late March this year.

Allaying fears, immunologist Vineeta Bal said on Monday that there may be some setback in the use of commercial antibody cocktail due to the new variant, but resistance to monoclonal antibody cocktail treatment is not an indication of higher virulence or severity of a disease.

Hawaii said on Monday that a vaccinated Oahu resident who travelled to Nevada last month tested positive for the delta variant of Covid-19.

In its latest report on coronavirus variants, updated till last Friday, the health agency said Delta Plus was present in six genomes from India as of June 7.

The Maharashtra government has sent a substantial number of samples from various districts for genome sequencing to verify if any new mutation of Sars-CoV-2 has taken place. The reports are expected to come by Tuesday.

दिल्ली का प्रदूषण

आखिर क्यों जानलेवा है दिल्ली का प्रदूषण, यूमास की रिपोर्ट से जानें कारण और समाधान (Dainik Jagran: 20210615)

https://www.jagran.com/news/national-why-is-delhi-pollution-fatal-know-the-cause-and-solution-from-the-umass-report-21738910.html?itm_source=website&itm_medium=homepage&itm_campaign=p1_component

2019 में देश में पीएम 2.5 औसतन 58.1 माइक्रोग्राम प्रति क्यूबिक मीटर था, वहीं दिल्ली में 98.1 था।

लैंडलॉक वाली भौगोलिक स्थिति वाहन का धुंआ बिजली उत्पादन भारी उद्योग लघु उद्योग ईंट भट्ठे निर्माण गतिविधियों के कारण सड़कों पर जमी धूल खुले में कचरा जलाना और डीजल जेनरेटर सेट दिल्ली में प्रदूषण के प्रमुख कारण हैं। फसल के मौसम में पराली की आग जलती है।

नई दिल्ली, जेएनएन। भारत में प्रदूषण की स्थिति दिन-ब-दिन विकराल होती जा रही है। मेट्रो शहरों में तो प्रदूषण की स्थिति और भयावह है, खासकर दिल्ली में। इसका सबसे बड़ा असर लोगों के स्वास्थ्य पर पड़ रहा है। यूमास (द मेसाचुएट्स अंडर ग्रेजुएट जर्नल ऑफ इकोनॉमी) की रिपोर्ट के मुताबिक, एक ओर पार्टिकुलेट मैटर की हवा की मौजूदगी से पर्यावरण प्रभावित हो रहा है, तो दूसरी तरफ इससे लोगों की औसत आयु में कमी आ रही है। तीसरा, इस समस्या को सुलझाने का बोझ शहर की इकोनॉमी पर पड़ रहा है। इस रिपोर्ट में दिल्ली के वायु प्रदूषण के कारणों और उसके संभावित समाधानों के बारे में भी बताया गया है और इसे अरपन चटर्जी ने तैयार किया है। इस रिपोर्ट को तैयार करने में सेंटर फॉर न्यू इकोनॉमिक डिप्लोमेसी की क्लाइमेट एंड एनर्जी की एसोसिएट फेलो और लीड अपर्णा रॉय का भी सहयोग मिला है।

शोधकर्ता अरपन चटर्जी के मुताबिक, वायु प्रदूषण और इसके नकारात्मक परिणाम के बावजूद इसे रोकने की भारत की नीति कमजोर है। यह शोधपत्र नीति और रूपरेखा बनाने में जो कमियां हैं, उनकी पहचान करता है। शोधकर्ताओं का मानना है कि दिल्ली में वायु गुणवत्ता में सुधार लाने वाले अधिक केंद्रित लक्ष्य बनाने की जरूरत है।

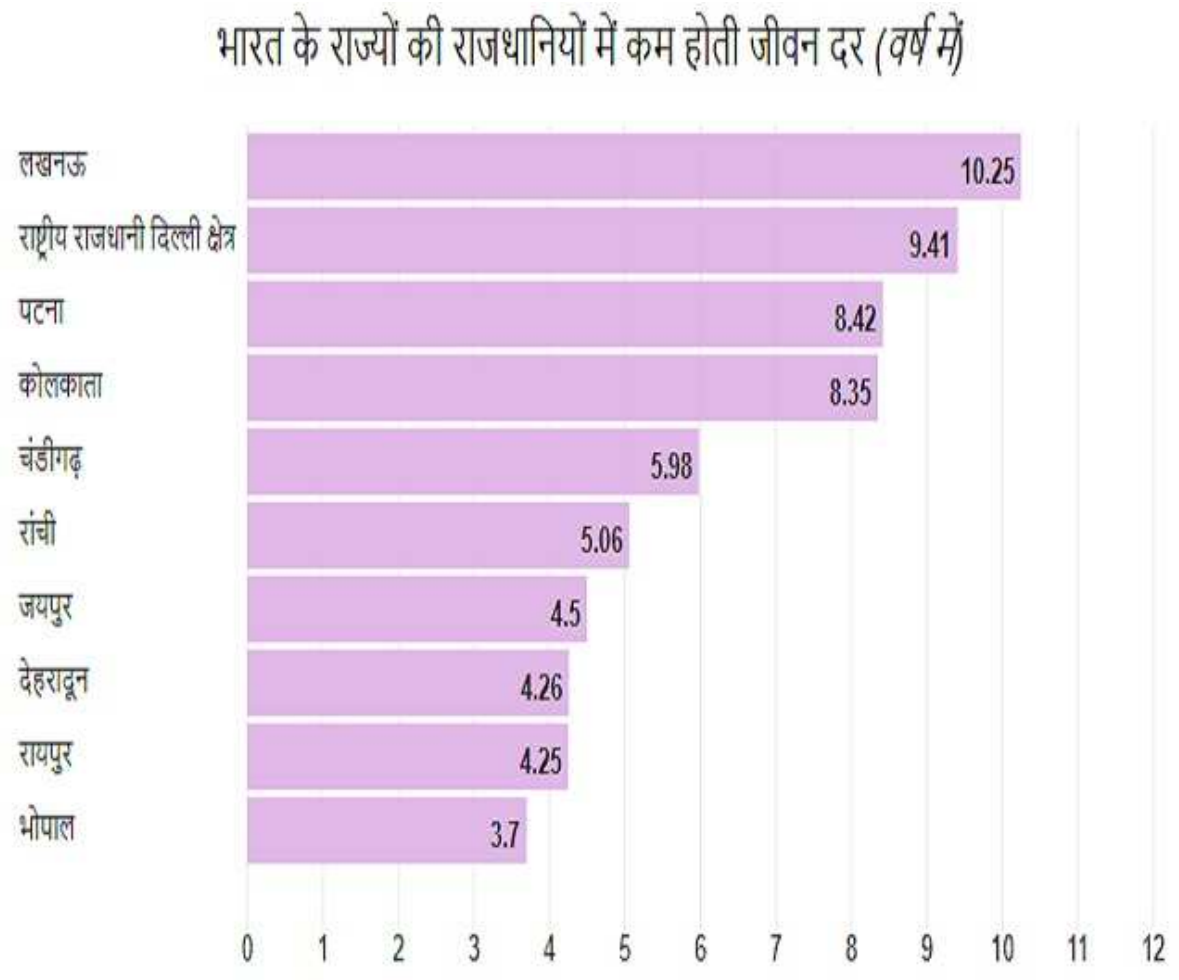
दिल्ली में प्रदूषण के ये हैं कारण

लैंडलॉक वाली भौगोलिक स्थिति, वाहन का धुंआ, बिजली उत्पादन, भारी उद्योग, लघु उद्योग, ईंट भट्ठे, निर्माण गतिविधियों के कारण सड़कों पर जमी धूल, खुले में कचरा जलाना और डीजल जेनरेटर सेट दिल्ली में प्रदूषण के प्रमुख कारण हैं। फसल के मौसम के दौरान आसपास के इलाकों में धूल भरी आंधी, जंगल की आग, और पराली की आग जलती है। एक आंकड़े के मुताबिक, हरियाणा, पंजाब, राजस्थान और उत्तर प्रदेश में हर साल 39 मिलियन टन पराली जलती है। 3,182 उद्योग दिल्ली-राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र (एनसीआर) में स्थित हैं। दिल्ली के प्रदूषण में औद्योगिक प्रदूषण की हिस्सेदारी 18.6 प्रतिशत और वाहनों के उत्सर्जन की 41 फीसद है। पिछले दो दशक में दिल्ली में जनसंख्या और वाहन की संख्या (10.9 मिलियन, 2018 का आंकड़ा) काफी बढ़ी है। इस प्रदूषण के चलते ही हर साल दिल्ली में लोगों को हफ्तों तक स्मॉग वाली हवा में सांस लेनी पड़ती है।

कोरोना काल में कम हुआ प्रदूषण

2019 में जहां देश में पीएम 2.5 औसतन 58.1 माइक्रोग्राम प्रति क्यूबिक मीटर था, वहीं दिल्ली में इसकी सघनता 98.1 प्रति क्यूबिक मीटर थी। हालांकि, पिछले साल लॉकडाउन के वक्त प्रदूषण में काफी कमी आई थी, लेकिन अनलॉक होते ही प्रदूषण भी बढ़ गया। कोरोना आपदा के शुरुआती कुछ माह में गैर-जरूरी मूवमेंट पर रोक लगाई गई, जिसके परिणामस्वरूप प्रदूषण के स्तर में कमी आई।

इसकी वजह से नेशनल क्लीन एयर प्रोग्राम के तहत दिल्ली, मुंबई, कोलकाता और चेन्नई के 2024 के लक्ष्य को 74 दिनों में पूरा कर लिया गया। ट्रांसपोर्ट, निर्माण और इंडस्ट्रियल सेक्टर का काम बंद था, जिससे भी प्रदूषण में कमी आई। गौर करने वाली बात यह है कि यह आपदा सिर्फ एक बार की नहीं है, इसके लिए समुचित दीर्घकालिक कदम उठाने होंगे।



प्रदूषण रोकने के लिए जरूरी कदम

शोधकर्ता अरपन चटर्जी के मुताबिक, दिल्ली की तरह ही पूरे एनसीआर में डीजल जेनरेटर सेट पर रोक लगानी होगी। बस और मेट्रो की फ्रीक्वेंसी और बढ़ानी होगी। दिल्ली के आसपास के इलाकों में कोल पॉवर प्लांट पर रोक जरूरी है। दिल्ली में अब भी ज्यादा ट्रकों की एंट्री हो रही है, जबकि सिर्फ अतिआवश्यक वस्तुओं के लिए ट्रकों की इजाजत होनी चाहिए। ऑड-ईवन फार्मूला पूरे एनसीआर में लागू करना चाहिए और इसमें मिलने वाली छूट भी कम होनी चाहिए। उद्योग और वाहनों के उत्सर्जन के मानकों को कठोरता से लागू कराना होगा। इनके अलावा, भारत स्टेज-6 के वाहन, आसपास की इंडस्ट्री, क्रॉप बर्निंग पर रोक आदि को सख्ती से लागू किए जाने की आवश्यकता है। स्थायी और हरित

इंफ्रास्ट्रक्चर बनाए जाने की भी आवश्यकता है। इसके साथ ही सार्वजनिक परिवहन को भी बढ़ावा दिए जाने की जरूरत है, जिससे सड़कों पर गाड़ी के बोझ को कम किया जा सके।

रिपोर्ट में दिया इन स्टडी का हवाला

आईक्यूएयर एयरविजुअल 2019 वर्ल्ड एयर क्वालिटी रिपोर्ट कहती है कि सबसे खराब वायु गुणवत्ता वाले दुनिया के 30 शहरों में 21 भारत के हैं। यही नहीं, दुनिया के सबसे प्रदूषित शहरों में टॉप-10 में 6 भारतीय शहर शामिल हैं। इनके अतिरिक्त शीर्ष 30 प्रदूषित शहरों में लखनऊ, बुलंदशहर, मुजफ्फरनगर, बागपत, जिंद, फरीदाबाद, कोरट, भिवाड़ी, पटना, पलवल, मुजफ्फरपुर, हिसार, कुटेल, जोधपुर और मुरादाबाद भी शामिल हैं। सिर्फ जीवाश्म ईंधन से जो वायु प्रदूषण होता है, उससे देश को 10,700 अरब रुपये की चपत लगती है। जो देश के वार्षिक सकल घरेलू उत्पाद का 5.4 प्रतिशत है। वहीं, इससे 10 लाख मौत और 9.8 लाख नवजातों का प्री-बर्थ होता है।

सही योजनाओं से कम हो जाएगा प्रदूषण

एक फरवरी, 2020 को वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने बजट में शहरों की हवा साफ करने के लिए 4,400 करोड़ रुपये के बजट का एलान किया। इस फंड को आवास और शहरी मामलों के मंत्रालय को 46 शहरों को दिया जा रहा है। दिल्ली सरकार ने 7 अगस्त, 2020 को दिल्ली इलेक्ट्रिक व्हीकल पॉलिसी लागू की थी। इसमें इलेक्ट्रिक व्हीकल खरीदने के लिए प्रोत्साहित करने हेतु कई तरह के प्रबंध किए गए थे। अगर सरकारी नीतियां इलेक्ट्रिक व्हीकल की खरीद में 2024 तक अपना 25 फीसद लक्ष्य पूरा कर लेती है तो विभिन्न तरह के करीब 5,00,000 इलेक्ट्रिक व्हीकल सड़कों पर होंगे।

इससे दिल्ली में करीब 159 टन पीएम 2.5 और 4.8 मिलियन टन कॉर्बन डाइ-ऑक्साइड उत्सर्जन में कमी आएगी। इससे करीब एक लाख पेट्रोल कारों द्वारा पूरे जीवन भर के कॉर्बन डाइ-ऑक्साइड के उत्सर्जन में कमी आएगी।

शिकागो यूनिवर्सिटी की रिपोर्ट ने भी चौंकाया

प्रदूषण की वजह से भारत में आदमी की औसत आयु में 5.2 वर्ष (डब्ल्यूएचओ के मानकों के अनुरूप) और राष्ट्रीय मानकों के अनुसार 2.3 वर्ष कम हो रही है। यह खुलासा शिकागो विश्वविद्यालय के एनर्जी पॉलिसी इंस्टीट्यूट की रिपोर्ट में हुआ है। रिपोर्ट के अनुसार, भारत की 1.4 बिलियन आबादी ऐसी जगहों पर रहती है, जहां पर्टिकुलेट प्रदूषण का औसत स्तर विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के मानकों से अधिक है, जबकि 84 फीसदी लोग ऐसी जगहों पर रहते हैं, जहां प्रदूषण का स्तर भारत द्वारा तय मानकों से अधिक है। रिपोर्ट में यह भी सामने आया है कि 1998 से 2018 तक भारत के

प्रदूषण में 42 फीसदी की बढ़ोतरी हुई है। भारत की राजधानी दिल्ली में भी प्रदूषण का स्तर खतरनाक है। ऐसे में अगर यही स्तर जारी रहा तो औसतन 9.4 साल आयु कम हो जाएगी।

पर्टिकुलेट मैटर

पर्टिकुलेट मैटर या कण प्रदूषण वातावरण में मौजूद ठोस कणों और तरल बूंदों का मिश्रण है। हवा में मौजूद कण इतने छोटे होते हैं कि आप नग्न आंखों से भी नहीं देख सकते हैं। कुछ कण इतने छोटे होते हैं कि इन्हें केवल इलेक्ट्रॉन माइक्रोस्कोप का उपयोग करके पता लगाया जा सकता है। कण प्रदूषण में पीएम 2.5 और पीएम 10 शामिल हैं, जो बहुत खतरनाक होते हैं। पर्टिकुलेट मैटर विभिन्न आकारों के होते हैं और ये मानव और प्राकृतिक दोनों स्रोतों के कारण से हो सकते हैं। इनके स्रोत प्राइमरी और सेकेंडरी दोनों हो सकते हैं। प्राइमरी स्रोत में ऑटोमोबाइल उत्सर्जन, धूल और खाना पकाने का धुआं शामिल हैं। प्रदूषण का सेकेंडरी स्रोत सल्फर डाइऑक्साइड और नाइट्रोजन ऑक्साइड जैसे रसायनों की जटिल प्रतिक्रिया है। ये कण हवा में मिश्रित हो जाते हैं और इसको प्रदूषित करते हैं। इनके अलावा, जंगल की आग, लकड़ी के जलने वाले स्टोव, उद्योग का धुआं, निर्माण कार्यों से उत्पन्न धूल वायु प्रदूषण आदि स्रोत हैं। ये कण आपके फेफड़ों में चले जाते हैं, जिससे खांसी और अस्थमा के दौरे पड़ सकते हैं। उच्च रक्तचाप, दिल का दौरा, स्ट्रोक और भी कई गंभीर बीमारियों का खतरा बन जाता है।

कोरोना की थर्ड वेव

कोरोना की थर्ड वेव से बच्चों को सुरक्षित रखने के लिए आयुष मंत्रालय ने जारी की गाइडलाइंस (Dainik Jagran: 20210615)

https://www.jagran.com/lifestyle/health-guidelines-issued-by-the-ministry-of-ayush-to-protect-children-from-the-third-wave-of-coronavirus-21738896.html

आयुष मंत्रालय की गाइडलाइंस के मुताबिक आयुर्वेदिक और प्राकृतिक चिकित्सा के उपयोग के साथ मास्क पहनने योग करने बीमारी के पांच लक्षण की पहचान करने डॉक्टरों के साथ मशविरा करने के साथ-साथ पेरेंट्स को वैक्सीन लेने तक की सलाह दी गई है।

कोरोना की दूसरी लहर ने बच्चों पर भी अटैक किया और अब तीसरी लहर में ये और ज्यादा खतरनाक साबित हो सकता है। जिसे देखते हुए आयुष मंत्रालय ने बच्चों को सुरक्षित रखने के लिए कुछ गाइडलाइंस जारी किए हैं। आशंका है कि कोरोना संक्रमण की थर्ड वेव सितंबर या अक्टूबर में आ सकती है। एक्सपर्ट्स के अनुसार तीसरी लहर बच्चों के लिए बहुत ही खतरनाक हो सकती है। ऐसे में आयुष मंत्रालय की गाइडलाइंस के मुताबिक, आयुर्वेदिक और प्राकृतिक चिकित्सा के उपयोग के साथ मास्क पहनने, योग करने, बीमारी के पांच लक्षण की पहचान करने, डॉक्टरों के साथ मशविरा करने के साथ-साथ पेरेंट्स को वैक्सीन लेने तक की सलाह दी गई है।

क्या है गाइडलाइन

- कोरोना से बचाव के सबसे पहले उपाय मास्क पहनना, हाथ धोना और सोशल डिस्टेंसिंग बनाए रखना है। इन्हें बच्चों को जरूर इस्तेमाल करना चाहिए। इसके लिए माता-पिता की जिम्मेदारी है कि बच्चों को इनके प्रति जागरूक करें।

- 5 से 18 साल के बच्चों को मास्क पहनना जरूरी है, जबकि 2 से 5 साल तक के बच्चों के लिए मास्क उनकी इच्छा पर निर्भर है और अगर पहना रहे तो माता-पिताबच्चे का ध्यान रखें।

- बच्चों को घर पर ही रहना चाहिए और ट्रेवल करने से जितना बच सकते हैं बचें। माता-पिता बच्चों को वीडियो और फोन कॉल्स के जरिए दोस्तों और दूर दराज के रिश्तेदारों से जोड़े रखें।

- अगर किसी बच्चे के अंदर कोरोना संक्रमण के लक्षण नजर भी आते हैं तो उन्हें बुजुर्गों से खास दूर रखें।

ह्यूमन बॉडी में किडनी को हाइलाइट करती तस्वीर

किडनी की समस्या से जूझ रहे लोग कोरोना संक्रमण से बचाव के लिए बरतें ये जरूरी सावधानियां

इन लक्षणों से पहचानें बच्चों में कोरोना संक्रमण

अगर बच्चे में चार-पांच दिन से ज्यादा बुखार रहे।

बच्चा भोजन की मात्रा कम कर दें।

सांस लेने में तकलीफ महसूस हो।

बच्चा सुस्त लगे।

अगर इनमें से कोई भी लक्षण बच्चे में दिखाई दे तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लें।

इन उपचारों से करें बच्चों की देखभाल

बच्चों में अगर संक्रमण दिखता है तो हल्का गुनगुना पानी पीने के लिए दें।

आसान शब्दों में कहें तो बीटा कैरोटीन के चलते फलों और सब्जियों का रंग पीला होता है।

शुगर कंट्रोल करने के लिए डाइट में जरूर शामिल करें बीटा-कैरोटीन रिच फूड्स

तेल मसाज, नाक में तेल लगाना, प्राणायाम, मेडिटेशन और अन्य शारीरिक अभ्यास के लिए भी 5 साल से ज्यादा उम्र के बच्चों की क्षमता को देखते हुए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

इसके अलावा आयुर्वेदिक उपायों में बच्चों की इम्युनिटी मजबूत करने के लिए हल्दी दूध, च्वयनप्राश और प्राकृतिक जड़ी बूटियों का काढ़ा देना चाहिए।