शहीद अस्पताल
स्वास्थ्य संगवारी

अंक - 6
जून 2021

मेहनतकशों के स्वास्थ्य के लिए
मेहनतकशों का अपना कार्यक्रम
सहयोग राशि रू. 6.00 मात्र
e-mail : shaheedhospital@gmail.com
फोन : 75877 58107 Website : www.shaheedhospital.org

लाल जोहार साथियों हमारी स्वास्थ्य पत्रिका के इस अंक में आपका स्वागत है ।

इस अंक में हम कोरोना महामारी के विषय में चर्चा करेंगे ।

संपादकीय

सहयोग की परम्परा को बचाये रखने का वक्त (समय)

एक साल पहले देश में कोरोना के प्रारम्भिक चरण में जो स्थिति उत्पन्न हुई थी आज उससे कई गुना ज्यादा भयानक स्थितियाँ उत्पन्न हो गई है। पिछले वर्ष की तुलना में इस बार कोरोना से होने वाली मृत्यु की दर अधिक होती जा रही है। पिछले बार कोरोना से बुजुर्ग या अन्य किसी बिमारी से ग्रस्त मरीजों की ही मृत्यु हो रही थी, दूसरे चरण की कोरोना किसी भी व्यक्ति की जान ले रहा है। अब तक भारत में करीब 2,77,29247 लोग कोरोना से संक्रमित हुए है, जिसमें से 2,51,78011 मरीज स्वस्थ हुए तथा 3,22513 लोगों की मृत्यु हुई।

हमारे देश के कुछ राज्यों में कोरोना संक्रमण बहुत ही तेजगति में बढ़ रहा है।जिसमें महाराष्ट्र सबसे ऊपर है दूसरे नम्बर पर छत्तीसगढ़ है।चुनावी रैली और कुंभ मेले ने इसमे आग मे घी की तरह काम किया जिसके कारण कुछ राज्यो उत्तरप्रदेश एवं पश्चिम बंगाल मे गंभीर स्थिति उत्पन्न हो गये । राज्य सरकारो द्वारा संक्रमण रोकने के लिए अपने स्तर पर प्रयास किया जा रहा है।विभिन्न राज्यों में कोरोना संक्रमण के चेन को तोड़ने और सार्वजनिक एकत्रीकरण को रोकने के लिए सरकार द्वारा लॉकडाउन किया जाता है।लॉकडाउन से आम जनजीवन के साथ शासन प्रशासन भी प्रभावित होता है। सभी किस्म के लोग प्रभावित होता है।लॉकडाउन का सबसे ज्यादा प्रभाव उन वर्ग के लोगो पर पड़ता है जो रोजी मजदुरी या दैनिक कार्य करके अपना जीवन यापन करते हैं।ऐसे लोगों की आय बहुत कम होती है।वे अपना दैनिक खर्च चलाने के बाद कुछ बचत नहीं कर पाते हैं।लॉकडाउन की वजह से लोगो के पास जीवन यापन की समस्या उत्पन्न हो जाती है।सभी कार्यों में रोक के कारण उन्हें कोई भी रोजगार नहीं मिल पाता है।

सरकार द्वारा पिछले लॉकडाउन में ऐसे निम्न आय वर्ग के लोगों के लिए अपने स्तर पर सहयोग दिया था। इस बार भी उन्हें सहयोग देकर उनका मनोबल को ठीक बनाया जा सकता है।सरकार के साथ-साथ समाज के हर समर्थ व्यक्ति की जिम्मेदारी है कि वो अपने आस पास के निम्न आय वर्ग के परिवारों की चिन्ता करे उनके घरो की स्थिति जानकर जो समान मदद हो सके करना चाहिए, हमारे देश के दान और सहयोग की परम्परा प्राचीनकाल से चली आ रही है, उसे बनाये रखना होगा।

पिछले साल कोरोना काल में जिस स्तर पर आम जनमानस में असहाय व मजबूर वर्ग के लोगों को सहयोग का भाव उत्पन्न हुआ था वह निश्चित ही सराहनीय है।कोरोना काल से निपटने के लिए फ्रन्टलाईन वर्कर रात दिन अपनी जान हथेली में रखकर अपना ड्यूटी कर रहे हैं। जैसे डॉक्टर, नर्स, पुलिसकर्मी, मितानिन, सफाईकर्मी, स्वास्थ्य कार्य कर्ता अपनी जिम्मेदारी अच्छी तरह निभा रहे हैं।

दुसरे तरफ स्वयंसेवी संस्था, समाजिक संगठन और सभी प्रकार के संगठन आम नागरिक स्वतः बिमारी से निपटने के लिए निःस्वार्थभाव से सेवा दे रहे हैं।

लॉकडाऊन लगने के दौरान पूरे देश में मजदूरों का घर पलायन

पोस्ट कोविड क्लिनिक

शहीद अस्पताल में हर शनिवार पोस्ट कोविड क्लिनिक शुरू किया गया है।जिसमें कोरोना के बाद मरीजों की समस्याओं का निदान करने का प्रयास किया जाता है। जिनको भी कोरोना संक्रमण के बाद कोई समस्या हो, वो अस्पताल में आकर डाक्टर से सम्पर्क कर सकते है तथा जिनको ज्यादा समस्या हो वो कभी भी अस्पताल आ सकते है । समय सुबह 9 से 1 बजे ।

कोरोना क्या है :-

कोरोना एक वायरस से फैलने वाला रोग है, जिसे कोविड - 19 भी कहते है, यह वायरस अति सुक्ष्म होता है। इसे देखने के लिए माइक्रोस्कोप का प्रयोग किया जाता है। यह वायरस मानव जाति के लिए बहुत ही खतरनाक है इसके कारण पुरी दुनिया की अर्थव्यवस्था चौपट हो गयी है। इस वायरस का प्रकोप चीन के वुहान शहर में दिसंबर 2019 मे शुरु हुआ था विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने 11 मार्च 2020 को इसे वैश्विक महामारी घोषित किया। पहले इसे वायरस को SARS COV-2 एवं बाद में कोविड-19 नाम दिया गया।

कोरोना संक्रमण के लक्षण :-

इस बीमारी का मुख्य लक्षण सर्दी, खांसी, बुखार, सांस लेने में तकलीफ, खाने मे स्वाद न आना, नाक में सुगंध न होना इत्यादि है। किसी भी व्यक्ति में इस प्रकार के लक्षण आने पर तुरंत स्वास्थ्य केन्द्र जाकर डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। क्योकि जितना जल्दी जांच उतना जल्दी इलाज संभव होता है और मरीज कि मृत्यु भी हो सकती है।

कोरोना संक्रमण का फैलाव :-

कोरोना वायरस एक मनुष्य से दूसरे मनुष्य में आसान और तीव्र गति से फैलता है।

कोरोना वायरस से बचाव :-

- हाथों को साबुन से थोड़ी-थोड़ी देर में धोते रहना।
- मास्क लगाना है घर हो या बाहर ।
- एक दूसरे से 6 फीट की दूरी बनाये रखे ।
- वैक्सीन (टीका) लगवाना है।

सावधानी अपनायेंगे,

कोरोना को दूर भगायेंगे।

कोशिश

आज फिर,
रात भर अस्पताल के एक बिस्तर पर,
हाँफती हुई जिंदगी के सिरहाने
बैठी रहीं कोशिशें।
रोककर नींदों के झोंके
भीगकर पसीने में
काँपते हाथो से दीं
थपकियाँ उम्मीदों को।
आसारों को सुबकते देखा
मर्ज़ को भी तड़पते देखा
उलझी रही जिंदगी
कोशिशें सहमी रही
वो पल गुज़र जाने तक।
वो कोशिशें,
जो रात भर सोई नहीं
कहीं दफ़्न हुईं सवेरे
सियासत की मिट्टी में,
तो सवालों की आग में
कहीं ख़ाक हो गयीं।

कतार

दिल्ली से चलती हैं
शाम को राहतें
ढूंढते हुए रास्ता
रईसी के नाकों से।
गांवो से सवेरे ही
चल पड़ती है उम्मीदें
अहिस्ते कच्ची सड़क पर
गुफ़लिसी के तांगे में।
हम राज निकलते हैं
उठाकर कोशिशें कमरे से
लेकर सौ सवाल
अपने ही बारे में।
बची-खुची राहतें
थकी हुई उम्मीदें
हमारे सब सवाल,
अस्पताल में लगते हैं कतार में
बँट जाते है आज़ारों में
ज़रूरत के हिसाब से

कोविड 19 टीकाकरण

टीकाकरण सुरक्षित और प्रभावी है इसलिए टीकाकारण से डरे नहीं। देश के सारे स्वास्थ्यकर्मी टीका लगवा लिये है और आपकी सेवा में लगे है। ऐसा नही है कि टीका लगवाने से कोरोना संक्रमण नही होता, संक्रमण होता है, पर उसका प्रभाव गंभीर नहीं होता है। इसलिए अपनी बारी आने पर सभी को टीका लगवाना जरूरी है।

कोरोना संक्रमण के बाद म्यूकॉरमायकोसिस का खतरा

<u>क्या है</u> :- म्यूकॉरमायकोसिस एक तरह का फंगल इंफेक्शन है जो शरीर में बहुत तेजी से फैलता है, इसे ब्लैक फंगल भी कहा जाता है ।

<u>लक्षण</u> :- आखों में लाली के साथ सूजन, सुनने में दिक्कत, सिर दर्द, तेज बुखार, चेहरे पर सूजन।

<u>किन मरीजों को ज्यादा खतरा</u> :- कोरोना के जिन मरीजों को डायबिटीज (मधुमेह) है, शुगर लेवल बढ जाने पर उनमें म्यूकॉरमायकोसिस खतरनाक रूप ले सकता है । कोरोना के इलाज मे जरूरत से ज्यादा स्टेरायड का इस्तेमाल से भी इंफेक्सन का खतरा बढ जाता है।

अतः कोरोना के इलाज कर रहे उन सभी चिकित्सको से अनुरोध है कि स्टेरायड का जरूरत से ज्यादा उपयोग ना करें । डायबिटिज के मरीजो को सही समय पर दवाई शुरू करके शुगर की मात्रा सामान्य रखने में मदद करें।

<u>सावधानियाँ</u> :- जिनको भी उपर दिये गये लक्षण हो तो तुरंत अस्पताल में डाक्टर से सम्पर्क करें । मरीज बिना डाक्टर की सलाह के स्टेरायड न लें । डायबिटिज के मरीज अपना दवाई बंद न करें, जिससे शुगर लेवल सामान्य बना रहे।

सास बहु के गोठ बात

सास - लता बने नई लागत हे कही के कथस त अस्पताल जाके ईलाज करा के आ जाते

बहु - वा मै कैसे जहुं अभी तो कोरोना फैले हे सबो डाहर ....

सास - अस्पताल तो ईलाज कराये बर जाना पडही ना

बहु - हा मा समझत हव तोर बात ला पर सरकार ह और डॉक्टर ह छोटे - मोटे समस्या होये से घर में ही प्राथमिक उपचार करे के सलाह ले बर कहत है .... अऊ मोटर गाड़ी सब हा बंद हे, ये कोरोना के सेति ता मे हर कइसे करहूँ........

सास - करूना-करूना कथस दिन भर, का हरे ?......

बहु - करूना नहीं मां कोरोना कथे, अव ये हर एक बिमारी हरे जे हा चीन ले आए हे कथे..... ।

सास - अई ता ये हा कैसे होते लता...... ?

बहु - ये हर अगर कोई ला होय हे ता, एक दूसरा ला हुए से ओकर संपर्क में अगर कोई भी तरीका से आथे ता, वहु ला हो जाथे.. ।

सास - अई ता बड़ा खतरा हे, दई.....

बहु - हा मां एकर खतरा शुरू में लइका अऊ सियान मन ला रिहीस हे अऊ अभी जवान मन ला हे कथे मां

सास - अई हाय...........

बहु - साफ-सफाई अऊ हाथ धोवई में ध्यान देबर काहत हे सब ला।

सास - दिन भर कतिक ला हाथ धोबे ता लता कौन हा हाथ धोवत रही दिन-रात ......

बहु- नहीं मां अइसन करना बहुत जरूरी हे, काकरो से मिलना नई हे, ना काकरो घर आना जाना नई हे ....

सास - हाँ तभे हमन हा बाचबो

बहु - हाँ माँ

बहु - हमन भी तो प्रकृति के ऊपर बहुत अत्याचार करे हन तेकरे सजा हरे

सास- हाव बहु तोर ससुर हा गोठियात रहिस की गांव के सियान मन हा ये करूना बिमारी हा झन फैले कहिके बईगा कर जाके गांव के मंदिर में हुम दिस हे, अऊ पुजा पाठ ला भी करवाईस हे, फेर तभो ले करूना हा नई जावत हे लता .... कोन जनि भगवान हा काबर रिसा गेहे ......

बहु - नई माँ ये बईगा मन हा ये बिमारी ला कुछ नई कर सके, जो भी करना हे हमला स्वयं करे ला पड़ही.......अगर ये बिमारी से बचना हे ता हमन ला पुरा सुरक्षा अपनाए बर पडही जईसे कि, बार-बार हाथ धोना मास्क लगाना, एक दुसरा ले दूरिहा रहना हे, घर मे रहना है । अऊ लईका , सियान मन ला बाहर तरफ बिल्कुल जान नहीं देना है । अऊकोरोना के टिका तो लगवानाच हे

सास - वाह रे करूना दिखस तो नहीं, फेर सबला पदो डारे हस......

सास - अई लता, ता ये बिमारी ला कइसे जानबो हमन हा, कइसे पता चलही की करूना होगे कहिके... ?

बहु - मां हमर गांव के सिस्टर दीदी हा आय रिहीस हे, ता बतावत रिहीस हे हमन हा कइसे ये बिमारी ला पहिचान सकथन :-

1. सांस ले मा तकलीफ होथे। 2. सर्दी अऊ लगातार नाक बोहाना
3. खांसी आथे। 4. साग-भात के स्वाद एको-कन पता नई चलय
5. अऊ बुखार तको आथे।

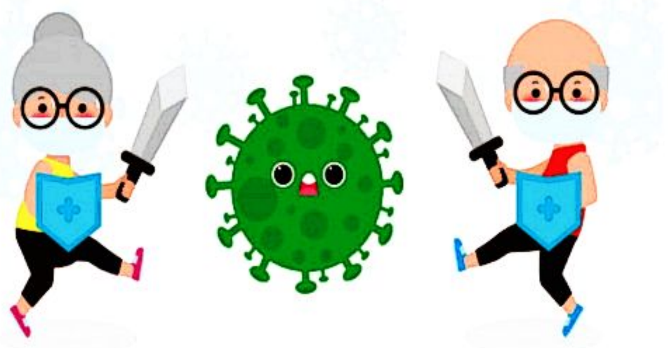
ये सब लक्षण हा अगर काकरो में दिखत हे ता वोला तुरंत अस्पताल जाना हे अऊ ईलाज करवाना हे

सास - अई, हाव लता बने बताए हे सिस्टर हा, अब हमन ला कोनो भी परेशानी लागही ता अस्पताल जाबो, ये करूना हा सबके रोना कर डारे हे। फेर अब ये बिमारी ले बचना जरूरी हे, ता जइसे डॉक्टर, सिस्टर बताएँ हे वइसने करना हे, अब .....

प्रिय,

जनदर्दी कोविड

आपका उपस्थिति सारे दुनिया को पता चला, आज से दो साल पहले बुहान शहर में आपका जन्म हुआ कोई बोलते हैं, आप मच्छुवारों द्वारा लाये गये । कोई बोलता है, आपको प्रयोगशाला में तैयार किया गया। जन्म कुण्डली कुछ भी हो, आप जल्दी-जल्दी चीन छोड़कर सारे दुनिया में फैल गये, शुरू-शुरू में हवाई जहाज से एक से दूसरे देश गये बाद में अलग-अलग देश में पहुचने के बाद ट्रेन, बस, गाड़ी, रिक्शा, पैदल एक राज्य से दूसरे राज्य फिर गांव-गांव में पहुंच गये। बाद में आप खुद के चरित्र को बदल नया-नया रूप लेकर एक से दुसरे व्यक्ति को पकडा। पहले शहर के लोग फिर मजदुर किसान गांव के लोगों को भी आप छोड़े नहीं, बीच में शायद आप थक गये होंगे इसीलिए आप कुछ समय आराम करने के लिए चले गये। हम लोग खुश होकर जिंदगी नये ढंग से सजाने का कोशिश करने लगे, लेकिन आप पिछे से हॅसते रहे और अन्दर-अन्दर खुद को मजबुत बनाये और मार्च महिने में दुसरा लहर होकर आ गये, अभी तो आप पहले से ज्यादा ताकतवर हो गये, किसी को नहीं छोड़ रहे चाहे छोटे बच्चे हो या बुजुर्ग सब आपके चपेट में आ गये। अभी तक आप फैंसी ड्रेस पहनकर एक देश से दुसरे देश जा रहे थे। आपका रूप आपका चरित्र लोगो के समझ में नहीं आ रहा । आपका चरित्र समझने के लिए सारे दुनिया के शोधकर्ता लगातार प्रयास कर रहे, दुसरी लहर में आप तो युवा वर्ग को पकड़ रहे हो, कोई भी देश को तबाह करने के लिए, अनुमान लगाया जा रहा है आप तीसरी लहर भी लेकर आओगे और इस बार आपका मंशा है बच्चो को पकड़ना मां के गोद को खाली करना। लेकिन आपका सारा कोशिश बेकार हो जायेगा और आपका चेहरा बेनकाब हो जायेगा 1917 में आपके पूर्वज इन्फ्लुएंस आया था लोगो के अन्दर महामारी को लेकर जानकारी कम रहने से तबाही मचा कर चले गया। कुछ दिन पहले सार्स नाम लेकर आया फिर भी असफल रहा। देखिये कोरोना जी आपका नाम अच्छा है आपको सिर पे मुकुट बनके रहना था लेकिन ये आपको पसन्द नहीं लोगो को मारने में आपका आनंद है। आप जितना भी कोशिश करो और जितना आगे बढ़ोगे हम लोग उतना ताकतवर बनेंगे अपना जानकारी आपको मारने के लिए दवाई और वैक्सीन द्वारा हम और ताकतवर बनेंगे ।



कोरोना मरीज का अनुभव

मेरा नाम सुरज करियारे है मैं दल्लीराजहरा का निवासी हूँ दिनांक 22/4/21 को मैं अपने दोस्त द्वारा कोरोना से संक्रमित हुआ था । मुझे पहले लगा कि यह वायरल बुखार है इस वजह से मैंने कोरोना टेस्ट नहीं कराया था परंतु लगातार मेरा बुखार बढ ही रहा था और उतर ही नहीं रहा था । तब जाकर मैंने 30/4/21 को कोरोना टेस्ट कराया शहीद अस्पताल में फिर मै घर पर ही कोरेन्टाइन रहने लगा डॉक्टर ने मुझे दवाईयां दी परंतु मेरी हालत और गंभीर होते जा रही थी । बुखार उतरा ही नहीं रहा था फिर मुझे शहीद अस्पताल में भर्ती होना पड़ा मुझे भर्ती होने के 4 दिन बाद में बुखार उतरा, इस बीच मे मेरा खुन 9 ग्राम हो गया था शरीर बहुत कमजोर हो गया था । 14 दिन बाद बुखार कम होने के बाद मुझे ज्यादा खांसी होने लगी और सांस लेने में भी तकलीफ होने लगी 5 कदम भी नहीं चल पाता था और रात में नींद बिल्कुल भी नहीं आता था । सोते समय और अधिक खांसी आता था, मेरे नाक में किसी प्रकार की सुंघने का शक्ति नहीं थी न खाने का स्वाद था । बुखार के दौरान मुझे काफी बार उल्टी भी हुई सांस न ले पाने के कारण मेरे को ऑक्सीजन भी लगाना पड़ा था । खाना भी ठीक से नहीं खिलाता था सांस लेने में बहुत ज्यादा ही दिक्कत आ रहा था डॉक्टरो के प्रयास और अस्पताल स्टाफ कि वजह से तथा दवाइयों का निरंतर सेवन करने से मैं पुरी तरह ठीक हो पाया । दिनांक 7/5/21 को मैं अस्पताल से घर चला गया घर मे भी दवाईयाँ और खान-पान मे ध्यान रखने के बाद अब मैं पूरी तरह से स्वस्थ हूँ।

कोरोना और हम

आज सारा देश और दुनिया कोविड 19 को रोकने का प्रयास कर रहा है। शहीद अस्पताल के सारे साथी 2020 से कोविड को रोकने का काम कर रहे है। हम लोग ने आडियो बनाया, विडिया बनाया लोगो को जागरूग करने के लिए मास्क व सेनिटाइजर बनाना सिखाया, वर्चुवल मिटिंग किये और अपना मनोबल बढ़ाने के लिए कई बैठक किये आज छत्तीसगढ़ सहित देश कठिन दौर से गुजर रहा है।

स्वास्थ्य कर्मी, युवा, मजदुर किसान मिलकर कोरोना को रोकना है। आम लोगो के मुसीबत में शहीद अस्पताल परिवार हमेशा कि तरह आज भी खड़ा है। कोविड मरीजो के उचित इलाज के लिए बहुत सारे लोग और संस्था हमे मदद पहुचा रहे हैं। आपके सहयोग बिना ये लड़ाई जीतना सम्भव नहीं है। स्वास्थ्य संगवारी कोविड अंक अपना, और आपका बनोबल बढ़ाने के लिए और सबको एक साथ जोड़ने का प्रयास के लिए है।

सिस्टर की कलम से....

डरे हुए चेहरे थे, सहमी सी आँखें थी
पर अब भी जिंदगी जीने की चाह बाकी थी
घबराये हुए थे लोग, चिड़चिड़ाये हुए थे लोग
पर हमने भी अभी, कहाँ हिम्मत हारी थी
मन में एक जज़्बा था, उनको बचाने का
उनके जीवन से, कोरोना को भगाने का
करना चाहते थे हम, कुछ ऐसा कि
न लगे अस्पताल का ईलाज, लोगों को धोखा
देना चाहते थे उनको हम, प्रेम और अपनापन

धन्यवाद :- शहीद अस्पताल उन सभी महानुभावों का धन्यवाद करते है जिन्होने कोरोना काल में भर्ती मरीजों कि सेवा के लिए आगे आयें। धन्यवाद बालोद जिला स्वास्थ प्रशासन को, धन्यवाद शहीद अस्पताल परिवार के सभी सदस्यों को, धन्यवाद उन सभी मरीजो का जिन्होने हमारे उपर भरोसा करके ईलाज के लिए आये। आप सभी के सहयोग के बिना कोरोना महामारी से लडना संभव नहीं होता, आशा करते है आगे भी सहयोग की भावना ऐसे ही बनी रहें।

आपका शहीद अस्पताल आपके साथ, कोरोना के साथ भी और कोरोना के बाद भी।

सम्मानीय पाठकों से निवेदन है कि पत्रिका से संबंधित आवश्यक सुझाव हेतु शहीद अस्पताल के पते पर पत्र-व्यवहार या ई-मेल द्वारा अपने सुझाव भेज सकते है ।

संपादक - दीपांजली, हेमलता, सुनीता "स्टाफ सिस्टर, शहीद अस्पताल, दल्ली राजहरा" मुद्रक - राव प्रिंटर्स, राजहरा

स्वास्थ्य संगवारी के अगले अंक में शिशुओं की देखभाल के बारे में चर्चा करेंगे ।