



वंचित विकास  
405/9 नारायण पेठ,  
मोदी गणपती मागे, पुणे.30

**Covid -19 रिलीफ फंड 2020**  
**करोना सोबत जगण्याची मार्गदर्शक तत्वे**



शरीराचे तपमान तपासा



सामाजिक अंतर ठेवा

1. करोना हा आजार कोविड-19 या व्हायरस पासून होतो.

2. हा व्हायरस वूहान शहरातील (प्रांत हुबेई, चीन) जैविक अस्त्रे बनविणाऱ्या प्रयोगशाळेत वटवाघूळा वर प्रयोग करीत असताना प्रयोगशाळेबाहेर पसरला. ही घटना जानेवारी 2020 मध्ये घडली.
3. सर्दी खोकला झाला, ताप आला म्हणजे कोरोना आजार होत नाही. विविध आजारांची लक्षणे याप्रमाणे आहेत.
  - अ) वायू प्रदूषण - कोरडा खोकला + शिंका येणे
  - ब) सामान्य सर्दी - खोकला + सर्दी होणे + नाक वाहणे + शिंका येणे
  - क) फ्लू - खोकला + सर्दी होणे + नाक वाहणे + अंग दुखणे + अशक्तपणा येणे + सामान्य ताप येणे
  - ड) कोरोना - कोरडा खोकला + शिंका येणे + अंग दुखणे + अशक्तपणा जाणवणे + तीव्र ताप येणे (103 पर्यंत) + श्वास घेण्यास अडथळा निर्माण होणे + अन्नाची चव जाणे + वास येत नाही
4. सामान्य प्रकृतीमान असलेल्या व्यक्तीची ऑक्सिमीटर वर ऑक्सिजन पातळी 95 पर्यंत असते. परंतु कोरोना आजाराने ग्रस्त असलेल्या व्यक्तीची ऑक्सिजन पातळी 50 पर्यंत घसरत असलेली आढळून आलेले आहे.



हात स्वच्छ धुणे

5. केंद्र शासनाचे आरोग्य सेतू अॅप मोबाईल मध्ये डाउनलोड करावे. आजारपणाची लक्षणे आढळल्यास संबंधित डॉक्टरना भेटावे. उपचार करावेत.
6. रोग प्रतिकारक शक्ती कमी असेल तर कोरोना व्हायरस या आजारास लोक लवकर बळी पडतात. म्हणून केंद्र शासनाने काही व्हिटॅमीन च्या गोळ्या घ्याव्यात असे सुचविले आहे. ही औषधे जेनेरिक/स्वस्त औषधांच्या दुकानात ही उपलब्ध आहेत.

- अ) मल्टी व्हिटॅमीन गोळी – रोज 1  
ब) व्हिटॅमीन डी -3 गोळी – आठवडयातून 1  
क) अर्सेनिक अल्बम- 30 (होमीओपॅथी च्या गोळ्या) मोठ्यांसाठी 6 गोळ्या/  
लहान मुलांसाठी 3 गोळ्या सकाळी उपाशीपोटी – सलग 5 दिवस. एक  
महिन्यानंतर परत 5 दिवसांसाठी डोस घेणे.  
ड) कॅल्शियम ची गोळी – रोज 1, 30 दिवस.  
इ) व्हिटॅमीन सी ची गोळी – रोज 1  
फ) रोज गरम पाणी प्यावे. गरम पाण्याने गुळण्या कराव्यात.



मास्कचा वापर करा.

7. सध्या घरी बसून रहावे लागते अथवा घरी बसून काम करावे लागते. त्यासाठी करावयाचा व्यायाम  
अ) घरात किमान 4000 ते 6000 पावले चालावे.  
ब) करोना हा श्वसनाशी संबंधित आजार आहे. त्यासाठी श्वसन यंत्रणा आणि फुफ्फुसांचे आरोग्य उत्तम रहाणे गरजेचे आहे. म्हणून कपालभाती प्राणायाम रोज जरूर करावा.
8. घराबाहेर पडताना घ्यावयाची काळजी,

- अ) 3 लेअरचे मास्क (मुख पट्टी) वापरणे.  
ब) सामाजिक अंतर (Social Distancing) किमान 6 फूट ठेवणे.  
क) चेहेऱ्यावर शिल्ड वापरणे.  
ड) वरचेवर शरीराचे तापमान मोजणे, शरीरातील ऑक्सिजन पातळी मोजणे.  
इ) गर्दीत जाणे, गर्दी करणे टाळावे.



ऑक्सिजन पातळी तपासा