

नागपूर महानगरपालिका, नागपूर  
(जनसंपर्क विभाग)

प्रसिद्धीपत्रक

ता. १० ऑक्टोबर २०२०

काळजी घ्या अन्  
कोरोनासोबत जगण्याची सवय  
करा!

कोव्हिड संवादच्या माध्यमातून डॉक्टरांचा संवाद  
: मनपा-आय.एम.ए.चे आयोजन

नागपूर, ता. १० : कोरोना महामारीवर अद्याप कुठलीही लस आली नाही. त्यामुळे दैनंदिन व्यवहार सुरु ठेवतानाच काळजी घेणे हाच सर्वोत्तम उपाय आहे. कोरोनासोबत जगण्याची सवय करतानाच बदललेल्या जीवनपद्धतीचा अंगिकार करावा. एसएमएसचा अर्थात सोशल डिस्टंसिंग, मास्कचा वापर आणि वेळोवेळी सॅनिटायझरचा वापर ह्या बाबी अंगवळणी टाकल्या तर कोरोनापासून बचाव करता येऊ शकतो, असे मार्गदर्शन कोव्हिड संवादच्या माध्यमातून डॉक्टरांनी केले.

नागपूर महानगरपालिका आणि इंडियन मेडिकल असोशिएशन यांच्या संयुक्त विद्यमाने नागरिकांच्या मनातील कोव्हिडविषयीच्या प्रश्नांना उत्तरे देण्यासाठी आणि शंकांचे समाधान करण्यासाठी 'कोव्हिड संवाद' या फेसबुक लाईव्ह कार्यक्रमाचे दररोज आयोजन करण्यात येते. एका विषयावर तज्ज्ञ डॉक्टर्स मार्गदर्शन करतात आणि नागरिकांच्या प्रश्नांना उत्तरे देतात.

या मालिकेत शनिवारी (ता. १०) रेडिओलॉजिस्ट डॉ. जितेंद्र शाहू आणि बालरोगतज्ज्ञ डॉ. सौरभ कुबडे यांनी नागरिकांशी 'गर्भस्थ/नवजात शिशु स्वास्थ आणि कोव्हिड' या विषयावर संवाद साधला. गर्भवती स्त्रियांनी काय काळजी घ्यायची, स्वच्छता आणि निर्जंतुकीकरणाचे या काळात काय महत्त्व आहे, सध्या मोठ्या प्रमाणात वापरण्यात येणाऱ्या मास्क आणि हातमोज्यांची विल्हेवाट कशी लावायची याबाबत डॉ. जितेंद्र शाहू यांनी माहिती दिली.

कोव्हिड असू शकतो अथवा नाही हे जाणून घेण्यासाठी सहा मिनिट वॉक टेस्ट प्रत्येकाने करायला हवी. सहा मिनिटे किमान ६०० मीटर चालावे. चालण्यापूर्वीची ऑक्सिजन लेवल आणि त्यानंतरची ऑक्सीजन लेवल तपासावी. ती पूर्वी ९६ ते ९८ असेल आणि चालणे संपल्यानंतर पाच-सहाने खाली येत असेल तर आपल्याला कोव्हिड असू शकतो. त्यामुळे तातडीने चाचणी करून घ्यावी, असे डॉ. सौरभ कुबडे यांनी सांगितले. कोव्हिडवर मात करायची असेल तर सोशल डिस्टेंसिंग, मास्क आणि सॅनिटायझरचा वेळोवेळी वापर करायलाच हवा. व्हाल्व असलेला मास्क हा प्रदुषणापासून बचावासाठी वापरण्यात येणाऱ्या मास्कमध्ये असतो. कोव्हिड पॉझिटिव्ह रुग्णांनी असा मास्क वापरू नये, असा सल्ला डॉक्टरद्वयींनी दिला.

खबरदारी हाच कोरोनापासून बचावाचा उपाय असून सतत काळजी घ्या. आपल्या आजूबाजूच्या प्रत्येक व्यक्तीला कोरोना आहे, असे समजूनच आपली वागणूक असू द्या, जेणेकरून आपल्याला होऊ नये म्हणून आपण काळजी घेऊ, असेही ते म्हणाले. यावेळी नागरिकांनी विचारलेल्या प्रश्नांनाही त्यांनी समर्पक उत्तरे दिलीत.