



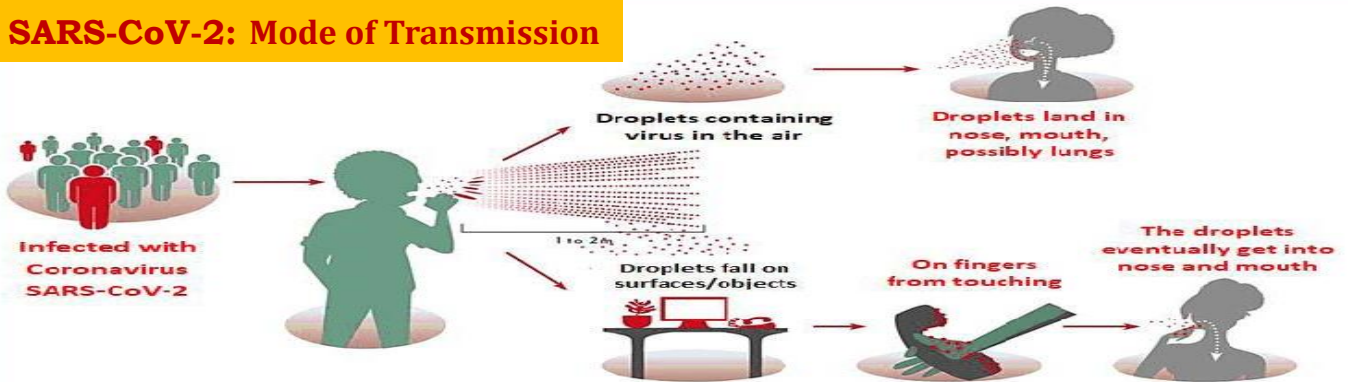
**Govt. Dr. W.W. Patankar
Girls PG College
Durg (C.G.)**

**TIPS ON IMMUNITY
AND PREVENTION
FOR COVID-19 &
BLACK FUNGUS**

Department of Home Science

The onslaught of Corona virus SARS-CoV-2 necessitated sensitization of students towards development of strong immunity for prevention of COVID-19. Department of Home Science disseminated extremely useful tips for self assessment and enhancement of immunity power among students through immunity boosting foods and Yog-Asanas to strengthen lungs & respiratory tract. Precautionary notes on Black Fungus infection were also circulated among students for creating awareness towards its prevention.

SARS-CoV-2: Mode of Transmission



Tips to Support your Immune System



MAINTAIN A BALANCED DIET

Lean protein, healthy carbs and omega-3 fatty acids



WASH YOUR HANDS

Wash with soap for 40 seconds*. Make sure to get to palms, backs of hands, under fingernails and wrists.



GET ADEQUATE REST

Aim for ~7 hours per night to allow your body to recover from stress and exercise



EXERCISE

Daily moderate activity (30 min/day) can help boost your immune system



HYDRATE

Drink 4 to 6 cups of water daily



Drink warm Water throughout the day



Daily practice of Yogasana, Pranayama & Meditation for at least 30 minutes

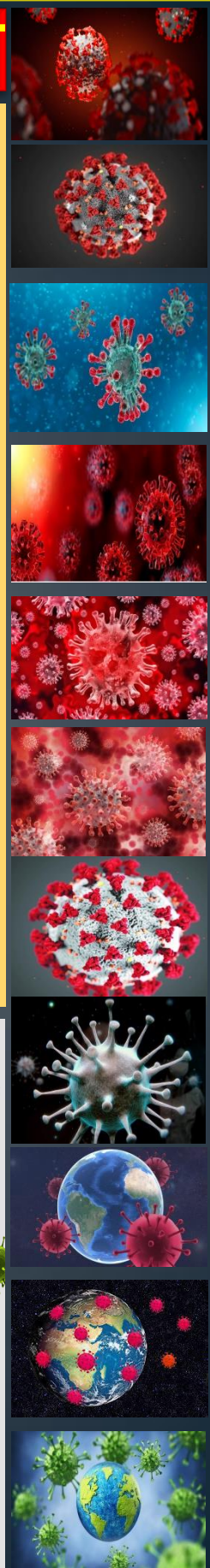


Use spices like Turmeric, Cumin, Coriander and Garlic in cooking



सशक्त इम्युनिटी द्वारा कोरोना से बचाव

कोरोना की दूसरी लहर उन लोगों को सबसे ज्यादा प्रभावित कर रही है जिनकी इम्युनिटी कमजोर है. डॉक्टर और वैज्ञानिकों का कहना है कि इम्युनिटी कमजोर होने पर कोरोना का खतरा ज्यादा बढ़ रहा है. जिन लोगों की इम्युनिटी दुरुस्त है वो जल्दी बीमार नहीं पड़ते हैं. अगर हमारी इम्युनिटी अच्छी है तो हमें कई बीमारियों से बचा कर रखती है. सफेद रक्त कोशिकाओं, एंटीबॉडीज और अन्य कई तत्वों से हमारा इम्यून सिस्टम बनता है. ऐसे में जिन लोगों का इम्यून सिस्टम कमजोर होता है वो जल्दी बीमार पड़ते हैं. जब से कोरोना महामारी पूरी दुनिया में आई है तब से लोग अपनी इम्युनिटी बढ़ाने के लिए कई उपाय कर रहे हैं. ऐसे में लोगों के मन में ये सवाल भी आ रहा है कि ये कैसे पता करें कि हमारा इम्यून सिस्टम दुरुस्त है या कमजोर? आइये जानते हैं कि आप कैसे इसका पता कर सकते हैं.



इम्यून सिस्टम की कमजोरी

- अगर आपको जल्दी सर्दी, जुकाम, खांसी होती है और जल्दी बीमार पड़ते हैं तो समझ जाएं कि आपकी इम्यूनिटी कमजोर है.
- कमजोर इम्यून सिस्टम वाले लोग मौसम बदलते ही कुछ ना कुछ समस्या से परेशान हो जाते हैं.
- इसके अलावा अगर आपको कुछ खाने-पीने से जल्दी इंफेक्शन हो जाता है, तो भी आपकी इम्यूनिटी कमजोर है.



कमजोर इम्युनिटी की पहचान

आंखों के नीचे काले घेरे होना

सुबह जगने के बाद ताज़ा महसूस न करना

दिनभर एनर्जी लेवल कम लगना

किसी चीज़ में ध्यान नहीं लगाना

अक्सर पेट की समस्या रहना

स्वभाव में चिड़चिड़ाहट रहना

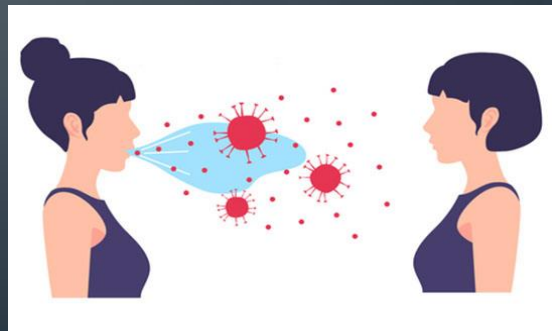
जल्दी बीमार पड़ जाना

जल्दी थक जाना और शरीर में ढीलापन रहना



स्ट्रॉंग इम्युनिटी की पहचान

- स्ट्रॉंग इम्युनिटी वाले लोग बिना दवा के ही कई तरह के संक्रमण और बीमारियों से अपने आप ठीक हो जाते हैं.
- स्ट्रॉंग इम्यून सिस्टम वाले लोग वायरल और दूसरे कई तरह के इन्फेक्शन से खुद को बचा लेते हैं.
- जिन लोगों की इम्युनिटी स्ट्रॉंग होती है उनको सर्दी-खांसी का जल्दी-जल्दी असर नहीं होता. इसके अलावा
- स्ट्रॉंग इम्युनिटी वाले लोगों के शरीर में अगर कहीं घाव या कोई चोट लगी है तो ये लोग जल्दी रिकवर करते हैं.



इम्युनिटी बढ़ाने के लिए क्या खाएं

- इम्युनिटी बूस्ट करने के लिए आपको विटामिन सी से भरपूर फल जैसे ऑरेंज, कीवी, आम, अमरूद, और नींबू जैसे फल खाने चाहिए.
- इम्यून सिस्टम को दुरुस्त करने के लिए गर्मियों में दही खाएं. दही विटामिन डी से फोर्टीफाइड होती है, जिससे इम्यून सिस्टम अच्छी तरह चलता है.
- इम्युनिटी बढ़ाने के लिए आप ब्रोकोली खा सकते हैं इसमें फाइटोकेमिकल्स और एंटीऑक्सिडेंट गुण पाए जाते हैं जिससे इम्युनिटी बढ़ती है.
- कीवी में एंटी ऑक्सीडेंट्स और विटामिन ई की अच्छी मात्रा होती है. जिससे इम्युनिटी मजबूत होती है.



इम्युनिटी बढ़ाने वाले योगासन



ताड़ासन

जब आप अपने पैर के पंजों पर खड़े होते हैं और हाथों को सिर के ऊपर सीधे खींचते हैं, तो रेस्पिरेटरी सिस्टम में ऑक्सीजन के लिए अधिक जगह बनती है। इससे फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है।



बलासन

जमीन पर बैठकर हाथों को भी जमीन पर टिकाना होता है। इससे ब्रीदिंग पैटर्न नियमित होता है। फेफड़ों में ऑक्सीजन बढ़ती है और रक्त में भी अधिक ऑक्सीजन पहुंचती है।



मत्स्यासन

इसमें पालथी बनाकर जमीन पर बैठ कर सिर को पीछे की ओर जमीन पर टिकाना होता है। रीढ़ की हड्डी जमीन से ऊपर उठी रहती है। छाती ऊपर उठी हुई रहती है, फेफड़ों में ऑक्सीजन के लिए अधिक जगह होती है।



त्रिकोणासन

सीधे खड़े हो जाइए। गहरी सांस लीजिए। धीरे-धीरे सांस छोड़ते एक हाथ नीचे की ओर ले जाइए व दूसरा हाथ आकाश की ओर। इससे पेट की बाहरी मसल की कसरत होती है।



वृक्षासन

इस आसन में एक पैर पर खड़े होकर दोनों हाथों को ऊपर जोड़ते हुए उलटा वी बनाया जाता है। इस स्थिति में जाने के दौरान गहरी सांस लेनी होती है और सामान्य स्थिति में लौटते समय, सांस छोड़ना होती है।

ब्लैक फंगस का बढ़ता प्रकोप

देश के कई राज्यों में म्यूकरमाइकोसिस यानी ब्लैक फंगस नई दशहत के रूप में सामने आया है। रोजाना इसके नए मामलों ने चिंता बढ़ा दी है। ऐसे में थोड़ी सतर्कता बरतकर हम इस फंगस से खुद को बचा सकते हैं। इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च की तरफ से जारी एडवाइजरी आपके बेहद काम की हो सकती है। आइए जानते हैं कि ब्लैक फंगस क्या है, इसके लक्षण क्या हैं और इससे कैसे बचा जा सकता है।



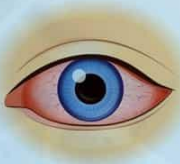
हवा में उपस्थित ब्लैक फंगस

म्यूकरमाइकिस एक फंगल इन्फेक्शन है। यह उन लोगों को प्रभावित करता है, जिनका इम्यून सिस्टम किसी बीमारी या इसके इलाज की वजह से कमजोर हो जाता है। ये फंगस हवा में मौजूद होता है और ऐसे लोगों में पहुंचकर उनको संक्रमित करता है।

ब्लैक फंगस के लक्षण

- आंख और नाक के आसपास दर्द या लालिमा
- बुखार
- सिर दर्द
- खांसी
- सांस लेने में परेशानी
- उल्टी में खून
- मेंटल कन्फ्यूजन

Watch out for these symptoms
before it turns fatal



Pain/redness
around eyes/nose



Fever



Headache



Coughing



Shortness of breath



Bloody vomits



Altered mental status

ब्लैक फंगस संक्रमण का खतरा किसे ज्यादा

- जिनको अनकंट्रोल्ड डायबीटीज हो
- स्टेरॉयड ले रहे हों
- लंबे वक्त तक आईसीयू में रहे हों
- किसी तरह का ट्रांसप्लांट हुआ हो
- वोरिकोनाजोल थेरेपी ली हो (एंटीफंगल ट्रीटमेंट)

ब्लैक फंगस से बचाव

- धूल-मिट्टी भरी कंस्ट्रक्शन साइट पर जाएं तो मास्क जरूर पहनें।
- बागवानी या मिट्टी से जुड़ा काम करते वक्त जूते, फुल पैन्ट्स-शर्ट और दस्ताने पहनें।
- पर्सनल हाईजीन का ध्यान रखें। रोजाना अच्छी तरह नहाएं।

STEPS TO PREVENT MUCORMYCOSIS



- Keep blood sugar under check Covid or no Covid
- Use steroids judiciously while treating Covid
- Use clean water in humidifier used for O2 support
- Maintain overall cleanliness around patients
- Any oral ulcer should be treated immediately

इन बातों को न करें अनदेखा

- नाक जाम है या नाक से काला या खूनी पदार्थ निकले।
- गाल की हड्डी में दर्द हो।
- नाक/तालू के ऊपर कालापन आ जाए।
- दांत में दर्द हो, दांतों में ढीलापन लगे, जबड़े में दिक्कत हो।
- त्वचा में घाव, बुखार, दर्द या धुंधलापन दिखे, खून का थक्का जमे।
- छाती में दर्द हो, सांस लेने में दिक्कत हो।

इन बातों का रखें ध्यान

- खून में ग्लूकोज की मात्रा को नियंत्रित रखें।
 - कोविड ठीक होने के बाद डायबीटीज रोगी ब्लड ग्लूकोज पर नजर रखें।
 - स्टेरॉयड डॉक्टर की सलाह पर ही लें। इनका सही समय, सही खुराक और सही समय तक ही इस्तेमाल करें।
 - ऑक्सीजन थेरेपी के लिए साफ और स्टेराइल पानी का ही इस्तेमाल करें।
 - एंटीबायोटिक और एंटीबायोटिक दवाओं का सोच-समझकर इस्तेमाल करें।
-
- डायबीटीज और डायबीटीज केटोएसिडोसिस को कंट्रोल करें।
 - अगर मरीज स्टेरॉयड ले रहा है तो इन्हें बंद करने के लिए धीरे-धीरे कम कर दें।
 - इम्यूनोमॉड्यूलेटिंग दवाएं बंद कर दें।
 - पहले से ही एंटीफंगल दवाएं ना लें।
 - रेडियो-इमेजिंग से मॉनिटरिंग करें।

नोट: यह जानकारी स्वास्थ्य अनुसंधान विभाग, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार की तरफ से जारी की गई है।