

‘आरोग्य हीच संपत्ती’ हा सुविचार आपण लहानपणापासून ऐकत आलो आहोत आणि या सुविचाराचे खरे महत्व आज आपल्याला समजले आहे. एक सूक्ष्म घातक विषाणू ही आपले आरोग्य बिघडवू शकतो. त्यामुळे आपण आपल्या आरोग्याची काळजी घेणे खूप महत्वाचे आहे.

‘आरोग्य हीच संपत्ती’ हा सुविचार आपण लहानपणापासून ऐकत आलो आहोत आणि या सुविचाराचे खरे महत्व आज आपल्याला समजले आहे. एक सूक्ष्म घातक विषाणू ही आपले आरोग्य बिघडवू शकतो. त्यामुळे आपण आपल्या आरोग्याची काळजी घेणे खूप महत्वाचे आहे.

आजच्या धावत्या जगाला पूर्णपणे बंद करून संपूर्ण दुनियेची झोप ज्याने उडवली असा व्हायरस म्हणजेकोरोना व्हायरस. अतिशय सूक्ष्म आणि आपल्या डोळ्यांना ही न दिसणारा असा कोरोना व्हायरस. कोरोना व्हायरस हा दिसायला सूक्ष्म असला तरी अत्यंत घातक असा विषाणू आहे.

WHO ने या विषाणूला साथीच्या रोगाचा विषाणू असे घोषित केले आहे. या विषाणूचा संसर्ग सर्वप्रथम डिसेंबर २०१९ मध्ये चीनमधील वुहान या शहरात झाला. हा संसर्ग वाढत जाऊन पुढे सर्व देशांमध्ये पसरला. आज संपूर्ण जग या रोगाचा सामना करत आहे.

आज पर्यंत मानवाने अनेक संकटांचा सामना केला आहे आणि त्या संकटातून मुक्त होऊन तो पुढे गेला आहे. परंतु कोरोना हा विषाणू इतका घातक आहे की त्यामुळे माणसाचा मृत्यू ही होत आहे. म्हणूनच सर्वत्र भीतीचे वातावरण पसरले आहे.

**Visit : [HindiHelpGuru.com](http://HindiHelpGuru.com)**

ताप, सर्दी-खोकला, घश्यामध्ये खवखव, डोकेदुखी, श्वास घेण्यास त्रास, तोंडाची चव जाणे ही कोरोनाची प्रमुख लक्षणे आहेत. हा विषाणू संसर्गजन्य असल्यामुळे एक व्यक्ती दुस-या व्यक्तीच्या संपर्कात आल्यामुळे या विषाणूचा फैलाव होऊ शकतो.

त्यामुळे लोकांना जास्त खबरदारी घेण्याची गरज निर्माण झाली आहे. दिवसेंदिवस या विषाणूचा वाढता प्रसार पाहून आपण स्वतःची काळजी घेणे आणि या विषाणूचा प्रसार थांबविणे हीच आपली जबाबदारी आहे.

एखाद्या व्यक्तीला या विषाणूची लागण झाल्यास त्याची लक्षणे दिसून येण्यास काही दिवस लागतात. त्या कालावधीत जर ती व्यक्ती इतर लोकांच्या संपर्कात आली तर त्या सर्व लोकांना या विषाणूची लागण होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे आपण स्वतःची काळजी घेणे आणि लोकांशी संपर्क टाळणे आवश्यक आहे.

मधूमेह, अस्थमा व आणखी काही आजार असणा-या व्यक्तींना तसेच लहान मुले आणि वृद्ध माणसांना या विषाणूची लागण लवकर होते. त्यामुळे अशा लोकांनी काळजी घेणे आवश्यक आहे.

आपल्या देशाचे डॉक्टर, नर्सेस, आरोग्य कर्मचारी, पोलिस, सफाई कर्मचारी कोरोना व्हायरसविरूद्ध लढण्यासाठी रात्र-दिवस प्रयत्न करत आहेत. भारत सरकारने अनेक नियम सुरू केले आहेत. खरोखरच

जर आपणास या रोगाला संपवायच असेल तर आपण सरकारच्या नियमांचे पालन केले पाहिजे.

१) नेहमी बाहेरून आल्यानंतर आपले हात २०-३० सेकंद धुणे.

२) बाहेर जाताना नेहमी मास्कचा वापर करणे.

३) आपल्या हातांचा स्पर्श नाक, तोंड, डोळ्यांना होणार नाही याची काळजी घेणे.

४) सार्वजनिक ठिकाणी न जाणे.

५) आपले घर आणि घराचा परिसर स्वच्छ ठेवणे.

अशा नियमांचे पालन करणे आवश्यक आहे. त्याचबरोबर आपल्या आहारात योग्य ते बदल करून, पोषक आहार घेऊन आपली रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविणे गरजेचे आहे. आपण आपल्या घरात राहूनच सरकारला कोरोनापासून वाचण्यासाठी मदत करू शकतो. जेणेकरून हा कोरोना व्हायरस देशातून आणि संपूर्ण जगातून मुक्त होईल.