

जागरुकता से लगेगी ओमिक्रॉन वेरिएंट पर लगाम : डॉ. हेडा



नई दिल्ली । 'कोविड आरएक्स एक्सचेंज' के संस्थापक और भारतीय मूल के अमेरिकी डॉक्टर शशांक हेडा ने कोरोना के नए वेरिएंट ओमिक्रॉन से लोगों को सतर्क रहने की सलाह दी है। डॉ. हेडा के अनुसार ओमिक्रॉन वेरिएंट डेल्टा और डेल्टा प्लस वेरिएंट से ज्यादा तेजी से अपना रूप बदलता है। ज्यादा म्यूटेशन की क्षमता रखने के कारण यह हमारे इम्यून सिस्टम पर हमला करता है। चिंता की बात यह है कि कोविड की दोनों डोज लगवा चुके लोग भी इसकी चपेट में आ रहे हैं। डॉ. हेडा शुक्रवार को भारतीय जन संचार संस्थान (आईआईएमसी) द्वारा आयोजित कार्यक्रम 'शुक्रवार संवाद' को संबोधित कर रहे थे।

'ओमिक्रॉन : हमारा दायित्व' विषय पर अपने विचार व्यक्त करते हुए डॉ. शशांक हेडा ने कहा कि ओमिक्रॉन से बचने के लिए हमें जागरुक रहने की आवश्यकता है। हमें कोविड संबंधित सभी व्यवहारों और नियमों का सख्ती से पालन करना चाहिए। मास्क लगाते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि मुंह और नाक पूरी तरह से ढके हों। उन्होंने कहा कि जिन लोगों ने अब तक वैक्सीन नहीं ली है, उन्हें ओमिक्रॉन की गंभीरता का ज्यादा खतरा है। वैक्सीन लेना बहुत जरूरी है। अगर किसी ने भी अभी दोनों डोज नहीं लगवाई हैं, तो उन्हें दूसरी डोज तुरंत लगवा लेनी चाहिए।

डॉ. हेडा के अनुसार ओमिक्रॉन संक्रमित मरीजों के शुरुआती लक्षणों में बुखार, बहुत ज्यादा थकान, सिर दर्द, बदन दर्द और गले में खराश आदि हो सकते हैं। हालांकि डेल्टा वेरिएंट की तरह गंध और स्वाद का जाना, पल्स रेट का बढ़ जाना और ऑक्सीजन लेवल में कमी आना जैसे लक्षण फिलहाल दिखाई नहीं दे रहे हैं। उन्होंने कहा कि ओमिक्रॉन से बचाव के लिए हमें अपनी डाइट में ऐसी चीजों का शामिल करना चाहिए, जिनमें पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी, जिंक और विटामिन सी मौजूद हों।

कार्यक्रम का संचालन आउटरीच विभाग के प्रमुख प्रो. (डॉ.) प्रमोद कुमार ने किया एवं स्वागत भाषण प्रो. (डॉ.) सुनेत्रा सेन नारायण ने दिया। धन्यवाद ज्ञापन विज्ञापन एवं जनसंपर्क विभाग की अकादमिक सहयोगी डॉ. निसा अस्करी ने किया।

Thanks & Regards

Ankur Vijavargiya

Associate - Public Relations

Indian Institute of Mass Communication
JNU New Campus, Aruna Asaf Ali Marg
New Delhi - 110067
(M) +91 8826399822
(F) [facebook.com/ankur.vijaivargiya](https://www.facebook.com/ankur.vijaivargiya)
(T) <https://twitter.com/AVijaivargiya>
(L) [linkedin.com/in/ankurvijaivargiya](https://www.linkedin.com/in/ankurvijaivargiya)