मिड–जनवरी तक पीक पर होगा कोरोना, मार्च में खत्म होगी तीसरी लहर

इन दिनों लोग आपस में एक दूसरे का हाल कम और कोरोना का हाल ज्यादा पूछ रहे हैं। इस वक्त लोगों के मन में कोरोना को लेकर जो, सबसे बड़ा सवाल है, वो यह कि कोरोना की तीसरी लहर आखिर कब तक कहर ढाएगी। देश के साथ दुनियाभर में कोविड–19 के मामले खतरनाक रूप से बढ़ रहे हैं। ऐसे में क्या वास्तव में संक्रमण की आक्रमकता बढ़ रही है या फिर कोरोना अपने मैक्सिमम पॉइंट तक बढ़ गया है ,अब धीरे–धीरे कम हो रहा है। यदि ऐसा नहीं है, तो इसके खत्म होने की उम्मीद कब तक की जा सकती है।

कोविड मामलों की संख्या 40 हजार तक पहुंच जाएगी

प्रोफेसर द्वारा किए गए अध्ययन के अनुसार, मामलों की संख्या हर दिन लगभग 40 हजार मामलों तक अपने पीक पर पहुंच जाएगी । कोरोना की तीसरी लहर का पीक जनवरी के मध्य में हिट होने की उम्मीद है। बता दें कि वर्तमान में दिल्ली में हर दिन 22 हजार से ज्यादा मामले दर्ज हो रहे हैं। भारत में गुरूवार को 2,47,317 नए केविड मामले दर्ज किए गए हैं, जो मई के बाद सबसे ज्यादा हैं। देश का ओमिक्रॉन टैली अब 5,488 है।

मार्च के मिड में तीसरी लहर हो जाएगी खत्म

प्रोफसर अग्रवाल कहते हैं कि श्अगर जनवरी के मिड में पीक होगा , तो मार्च के मिड तक तीसरी लहर खत्म हो जाएगी। उनका अध्ययन इस बात से अहसमत है, कि चुनावी रैलियां वायरस का सुपर स्प्रेडर हैश। वह कहते हैं कि श्यदि आप केवल चुनावी रैलियों को प्रसार का कारण मानते हैं, तो यह गलत है। जो लोग यह मानते हैं कि चुनावी रैलियों को बंद करके आप वायरस को फैलने से रोक देंगे, तो यह सही नहीं है।

अगले महीने तक कम हो जाएगा स्पाइक

रिसर्चर्स द्वारा किए गए कोविड–19 में तेजी पर रिसर्च स्टडी ने प्रोफेसर अग्रवाल की स्टडी की पुष्टि की है। रिपोर्ट के अनुसार प्पैब और शोधकर्ताओं का दावा है कि देशभर में कोविड–19 मामलों में स्पाइक अगले महीने कम होना शुरू हो जाएगा। हालांकि यह अलग–अलग राज्यों में अलग–अलग होगा। उन्होंने यह भी कहा है कि कोविड मामलों का जो कर्व बन रहा है, वो मार्च अप्रैल तक समतल हो जाएगा। लेकिन पीक के दौरान देश में हर दिन 8 लाख से ज्यादा मामले दिखाई देंगे।

आने वाले हफ्तों में हर दिन दर्ज होंगे कोविड़ के 1 मिलियन मामले

IPE Global के हिमांशु सिक्का ने कहा है कि अगले कुछ हफ्तों में हम संख्या में वृद्धि देख सकते हैं। हर दिन एक मिलियन पॉजीटिव मामले दर्ज किए जा सकते हैं। वॉशिंगटन स्थित सेंटर फॉर डिसीज डायनामिक्स , इकोनॉमिक्स एंड पॉलिसी के निदेशक प्रोफेसर रामनन लक्ष्मीनारायण ने बताया कि भारत में ओमिक्रॉन से चलने वाली लहर अन्य देशों की तुलना में बहुत खतरनाक होगी।

5 बार से ज्यादा नहीं पहनना चाहिए एन 95 मास्क

विशेषज्ञ कहते हैं कि मास्क का इस्तेमाल करने के साथ यह जानना जरूरी है कि हम इसका उपयोग कितनी बार और कितने समय तक कर सकते हैं। लोग एक ही मास्क को कई दिनों तक पहने रहते हैं और कई लोग तो ऐसे हैं, जो लूज और अनफिट मास्क पहने घूमते हैं। लेकिन क्या वास्तव में ऐसे मास्क दोबारा उपयोग करने के लायक होते हैं। तो आइए जानते हैं कि कोरोनावायरस से निपटने के लिए आप कितनी बार और कितने समय तक अपने मास्क का उपयोग कर सकते हैं। जॉर्ज वॉशिंगटन यूनिवर्सिटी के मेडिसिन के असिस्टेंट प्रोफेसर माइकल जी नाइट ने The Washington Post को बताया है कि अगर आप 45 मिनट के लिए किसी काम से बाहर जाने के लिए मास्क पहन रहे हैं और फिर उतार देते हैं, तो इसे रीयूज करने में कोई बुराई नहीं है। यह मास्क बहुत अच्छी तरह से कुछ दिनों तक आपकी सुरक्षा करता रहेगा। लेकिन अगर आप पूरे दिन मास्क पहने रहते हैं, जैसे लंबी वर्क शिफ्ट के दौरान जहां आपको भयंकर पसीना आ रहा हो या पूरे दिन बात करके मास्क गंदा हो जाए, तो इस मास्क को दोबारा इस्तेमाल करना आपके लिए नुकसानदायक है। लगभग 3 घंटे तक मास्क पहने हुए वर्कआउट करने से इसका गंदा होने की संभावना ज्यादा है।

कितना भरोसेमंद है घर पर कोरोना का टेस्ट

कोरोना वायरस को आए हुए हमारे बीच दो साल से ज्यादा का समय हो चुका है। इस बीच रिसर्च करने वाले लोगों ने इसके टेस्ट को लेकर एक नई ऊंचाई हासिल कर ली हैं। कहां तो पहले टेस्टिंग किट बाहर से मंगवानी पड़ती थी और टेस्ट के परिणाम आने में समय लग जाता था। लेकिन वहीं आज बाजार में कई टेस्टिंग किट मौजूद हैं जिसके जरिए आप खुद का कोरोना टेस्ट कर सकते हैं और तुरंत ही परिणाम भी जान सकते हैं। यह रैपिड टेस्ट किट आपको बता सकती हैं कि आप पर कोविड का खतरा है या नहीं। वहीं कोरोना के बढ़ते नए वेरिएंट ओमिक्रोन के मामलों के बीच टेस्टिंग किट की मांग में बहुत बड़ा इजाफा हुआ है, इस टेस्टिंग किट के जरिए लोग आसानी से देख सकते हैं कि वह संक्रमित है या नहीं। लेकिन क्या यह होम बेस्ड टेस्ट किट ओमिक्रोन वेरिएंट का पता लगा सकता है।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

होम बेस्ड टेस्ट किट या आरटी पीसीआर टेस्ट कौन सा सही

जब बात कोविड टेस्ट की आती है तो रैपिड एंटीजन किट और आरटी पीसीआर टेस्ट दोनों ही संक्रमण का पता लगाते हैं। लेकिन आरटी पीसीआर टेस्ट के परिणाम आने में थोड़ा समय लगता है। वहीं एंटीजन रैपिड टेस्ट किट के जरिए बहुत जल्दी संक्रमण का पता चल जाता है। हालांकि एंटीजन टेस्ट एक ऐसी तकनीक पर आधारित है, जो बताता है कि वायरस के तनाव में प्रोटीन का पता लगाता है और बताता है कि व्यक्ति संक्रमित है या नहीं। वहीं अगर बाद मॉलिक्यूलर टेस्ट या आरटी पीसीआर टेस्ट के जरिए पता चलता है कि व्यक्ति के अंदर वायरस का कौन सा स्ट्रेन है यह भी पता चल जाता है और यह बेहद सटीक परिणाम देता है।

कितना भरोसेमंद है घर पर टेस्ट करना

विशेषज्ञों की मानें तो रैपिड होम टेस्ट के जरिए कोविड टेस्ट का न केवल जल्दी परिणाम मिल जाता है। बल्कि यह अब तक एक यह कुशल भी साबित रहा है। वहीं आरटी पीसीआर टेस्ट के मुकाबले यह थोड़ा इनएक्यूरेट हो सकता है। क्योंकि यह महज 15 ही मिनट के अंदर आपको टेस्ट का रिजल्ट बता देता है। पर इसे पूरी तरह बेकार नहीं कहा जा सकता और यह घर में कोविड टेस्ट करने का एक बेहतरीन विकल्प है।

इसके अलावा अगर बात आरटी पीसीआर टेस्ट की करें तो इसके परिणाम आने में समय इसलिए भी लगता है। क्योकि इस टेस्ट में सैंपल कई महंगी और नैदानिक प्रक्रियाओं से गुजरता है। वहीं एंटीजन रैपिड टेस्ट में वायरस की सतर पर पाए जाने वाले प्रोटीन की तलाश करता है। यही कारण भी है जिसकी वजह से रैपिड एंटीजन टेस्ट के जरिए जल्दी परिणाम हासिल हो जाते हैं।

एंटीजन टेस्ट पॉजिटिव नेगेटिव कितना सही

कोरोना के लिए घर पर किए जाने वाला एंटीजन टेस्ट सस्ता तो है और यह जल्दी परिणाम भी दे सकता है। लेकिन यह कहा नहीं जा सकता कि यह 100 प्रतिशत सही है भी या नहीं। यानी एंटीजन टेस्ट के जरिए गलत परिणाम भी आ सकते हैं। इसके पीछे की वजह यह है कि एंटीजन टेस्ट केवल प्रोटीन के पार्ट को ही देखता है, न कि पूरे वायरस आरएनए को। इसलिए गलत परिणामों से बचने के लिए और एक सही परिणाम हासिल करने के लिए जरूरी है कि आप आरटी पीसीआर टेस्ट जरूर करवाएं। ताकि आपके संक्रमित होने या न होने का सटीक प्रमाण मिल सके।

क्या एंटीजन टेस्ट से लग सकता है ओमिक्रोन का पता

ओमिक्रोन के बढ़ते मामलों के बीच एंटीजन रैपिड टेस्ट किट की मांग बढ़ गई है। हालांकि यह अभी देखा जाना बाकी है कि क्या इस टेस्ट से पता लग सकता भी है या नहीं। ऐसे में यूएस फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन ने हाल ही में बताया है कि रैपिड टेस्ट के जरिए कोरोना वायरस का पता लगाया जा सकता है। इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि व्यक्ति इसके कौन से वेरिएंट से संक्रमित है, चाहे इसमें वह अल्फा से संक्रमित हो, डेल्टा से, बीटा से या फिर ओमिक्रोन से। हालांकि पब्लिक हेल्थ एजेंसी ने यह भी साफ किया है कि ओमिक्रोन के मामले में यह कुछ शंका में डाल सकता है।

कोविड से तुरंत होगी रिकवरी, योगा ट्रेनर ने बताया कैसे

कोरोना के नए वेरिएंट ओमिक्रॉन ने दुनियाभर में कहर मचा रखा है। हालातों को देखते हुए लोग खुद के लिए और अपने प्रियजनों के लिए काफी डरे हुए हैं। विशेषज्ञों के अनुसार, मास्क पहने रखना, नियमित रूप से हाथ ध ोना और लोगों से दूरी बनाए रखना कुछ ऐसे तरीके हैं, जिनसे लोग सुरक्षित रह सकते हैं। लेकिन क्या वास्तव में आपको लगता है कि इन सब प्रोटोकॉल का पालन करके आप वायरस से बच पाएंगे। इन सबके बावजदू भी आप वायरस की गिरफ्त में आ गए तो ऐसे में कोविड–19 रिकवरी पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। सेलिब्रिटी योग ट्रेनर अंशुका परवानी ने कोविड–19 रिकवरी और इम्यूनिटी को बिल्ड करने के लिए इंस्टाग्राम पर एक योग गाइड शेयर की है। गाइड में प्राणायाम, आसन और ब्रीदवर्क सहित 7 पॉइंटर्स दिए हैं, जिनका कोई भी अपने घर पर इनका आसानी से अभ्यास कर सकता है। अंशुका ने सभी तकनीकों के साथ एक नोट भी शेयर करते हुए लिखा है कि– श्हमेशा अपने डॉक्टर्स से सलाह लें और किसी भी तरह का अभ्यास शुरू करने से पहले मतभेदों के बारे में जरूर जान लें। बता दें कि अंशुका बॉलीवुड एक्ट्रेसेस आलिया भट्ट, करीना कपूर, रकुल प्रीत, अनन्या पांडे और अन्य सेलिब्रिटीज को ट्रेनिंग देती हैं।

हेल्थ मिनिस्ट्री के ये 5 क वाले नियम गांठ बांध लो

भारत सहित पूरी दुनिया में कोरोना वायरस ओमीक्रोन ने तबाही मचा रखी है। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय के अनुसार, भारत में एक दिन में कोरोना के 2,64,202 नए मामले देखे गए हैं, जो पिछले 239 दिनों में सबसे अधिक है। इस तरह देश में कोरोना के कुल मामले 3,65,82,129 हो गए हैं जिनमें ओमीक्रोन संस्करण के 5,753 मामले शामिल हैं। कोरोना से अब तक 4,85,350 लोगों की मौत हो गई है। कोरोना के ओमीक्रोन वेरिएंट को बेहद खतरनाक माना जा रहा है और यह डेल्टा से भी ज्यादा घातक है। चिंता का विषय यह है कि इसके लक्षण सामान्य सर्दी–फ्लू से मिलते–जुलते हैं। जाहिर है सर्दियों का मौसम है और इस मौसम में सर्दी के लक्षणों का ज्यादा खतरा होता है। अधिकतर लोग फ्लू और ओमीक्रोन के लक्षणों की पहचान नहीं कर पा रहे हैं, जिस वजह से वो आसानी से इसकी चपेट में आ रहे हैं। ध्यान रहे कि कोरोना वायरस का कोई स्थायी इलाज नहीं है। फिलहाल टीकाकरण और इम्यून पावर को मजबूत बनाकर इससे मुकाबला किया जा सकता है।