

#### 14. सामाजिक अलगाव, संगरोध और लॉकडाउन क्या हैं?

उत्तर - लगभग 25% मामलों में, COVID-19 कोरोना वायरस संक्रमण उन व्यक्तियों द्वारा होता है जो स्वस्थ हैं और उनमें बीमारी के कोई लक्षण नहीं हैं। ये वायरस के अधिक जोखिम वाले मूक वाहक हैं। इसके अतिरिक्त, जब वे बुखार और खांसी के कोई लक्षण नहीं होते हैं, तो रोग के प्रारंभिक चरण में रोगी वायरस को बहुत तेजी से प्रसारित कर सकते हैं। वायरस के ऐसे मूक वाहक द्वारा COVID-19 कोरोना वायरस के प्रसार को रोकने के लिए अनुशंसित विधियों में शामिल हैं:

**A. सोशल डिस्टेंसिंग (सामाजिक अलगाव)** - सोशल डिस्टेंसिंग एक व्यक्तिगत जिम्मेदारी है और हेल्थकेयर अधिकारियों द्वारा इसका समर्थन किया जाता है। रोग नियंत्रण का केंद्र (C.D.C), U.S.A, सामाजिक अलगाव का वर्णन करता है, जिसमें विधियों का एक सेट होता है, जो व्यक्तियों के बीच संपर्क की आवृत्ति और निकटता को कम करता है।

सामाजिक अलगाव में दो व्यक्तियों के बीच 6 फीट (2 मीटर) की दूरी रखना शामिल है ताकि संक्रमित व्यक्ति से साव की बूंदों से वायरस फैल न सके। इसमें निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- घर पर या बाहर कोई समूह मिलन या एकत्रित नहीं होना। स्कूलों, कॉलेजों, कार्यालयों, शॉपिंग मॉल, खेल की घटनाओं, धार्मिक सभाओं आदि का बंद होना।
- नमस्ते या किसी भी स्पर्श के बजाय अभिवादन के लिए सिर झुकाने का विकल्प।
- जब आवश्यक आपूर्ति खरीदने के लिए बाहर घूमने या स्टोर करने के लिए जाएं तो दो व्यक्तियों के बीच 6 फीट की दूरी सुनिश्चित करें।

सामाजिक अलगाव का मतलब यह नहीं है कि घर में पूरी तरह से ताला लगा दिया जाए। अन्य व्यक्तियों से 6 फीट की दूरी बनाए रखने की शर्त पर आवश्यक वस्तुओं को खरीदने या वॉक लेने के लिए अभी भी आप जा सकते हैं।

**B. संगरोध** - संगरोध सामाजिक असंतुलन से अधिक गंभीर है और सरकारी कानून द्वारा लागू किया गया है। संगरोध उन लोगों के लिए है, जिन्होंने COVID-19 कोरोना वायरस के लिए सकारात्मक परीक्षण किया और उन्हें अन्य लोगों से पूरी तरह से दूर रखा जाना चाहिए। संगरोधन दो सप्ताह के लिए घर पर सख्ती से रहना या नामित संगरोध सुविधा

में रहना शामिल हो सकता है। संगरोध में, व्यक्ति को व्यक्तिगत सुरक्षा सावधानियों का पालन करना चाहिए (नीचे देखें) और फेस मास्क पहनना चाहिए।

**C. लॉकडाउन** - लॉकडाउन लोगों के आवागमन को महत्वपूर्ण रूप से रोकता है और वायरस के प्रसार को रोकने में बहुत प्रभावी है। सरकार लॉकडाउन को लागू करती है। उसमें समाविष्ट हैं:

- a) अंतरराष्ट्रीय हवाई उड़ानों के साथ-साथ, रेलवे और बसों सहित सभी रूपों में सार्वजनिक परिवहन पर प्रतिबंध।
- b) सार्वजनिक स्थानों पर सभाओं पर प्रतिबंध - जिसमें मूवी थिएटर, रेस्तरां, समूह खेल गतिविधियाँ, कॉलेज, स्कूल, कार्यालय आदि शामिल हैं।
- c) घर पर रहने के आदेश का सख्त पालन करना।
- d) लॉकडाउन को लागू करने के लिए सरकारी अधिकारियों द्वारा लोगों पर निगरानी।