

ACTION ON ZOOM

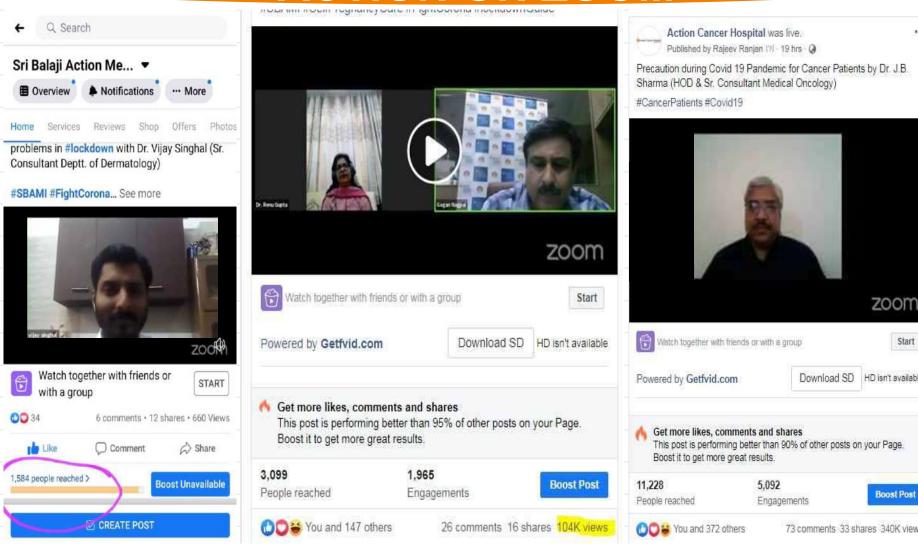
ACTION NEWSLET

Making home Corona-free

Action In Zoom Page No. 1

Media Coverage

Page No. 3





At this point, the world is deep in the throes of the Corona Virus pandemic. As a response to the corona virus, changing the way of spreading messages on health issues. This is a massive challenge unlike anything our generation has faced before, But together, we can outmanoeuvre this uncertainty and drive impactful change even in these trying times. As our socio-economic priorities get reshuffled, we as a hospital moved decisively to quickly address health issues and ailments. As a responsible healthcare provider we act quickly to address the immediate challenge, through latest communication technology. We are bringing together a clutch of leaders in their Medical Specialty, who will tell us that how to take care of our well being during lockdown and help us emerge stronger from this pandemic that has beset us. We, Action Group of Hospitals had launched a series of live interviews on hospital fb through Zoom where we had featured the medical specialists. In this series, we had started the first ever interview through the amalgamation of two technologies - Zoom and fb... whereby interview was taken on the zoom and broadcasted live on FB at 3 pm. This series was started with Dr Vijay Singhal-Sr. Consultant, dermatology, interview on 24th April on How to tackle with skin related problem during lockdown, then another interview with Dr Renu Gupta- Sr Consultant- Gynaecology - Self Pregnancy care during lockdown on 27th April, followed by another live interview of Dr JB Sharma- HOD and Sr Consultant- Medical Oncology on Precaution During Covid 19 Pandemic for Cancer Patients dated 30th April. All the interviews had received innumerable viewership.



4-May Dr. Ajay Sharma

4-May Dr. Rajat Gupta

7-May Dr. Mohit Luthra

15-May Dr. Meenakshi Bansal

15-May Dr. Gyandeep Mangal

14-May Dr. Amita Garg

28-May Dr. Priyanka Kharbanda 🕻 30-May Dr. Rahul Bhargava

Family members of Sri Balaji Action Medical Institute & Action Cancer Hospital wishes each one of you a very Happy Birthday

www.actionhospital.com

www.actioncancerhospital.com



Pregnancy- Care During COVID-19 Pandemic



Dr. Renu Gupta
Unit Head & Sr. Consultant
OBS. & Gynae

As the deadly corona virus pandemic is spreading rapidly. I want to discuss the care of a pregnant woman during pandemic. The pregnant woman needs to know the self-care to protect herself as well as community from the epidemic. She needs to stay home, no visitors should be allowed at home, she needs to work from home, if working. However, if she is an essential service provider, she needs to maintain social distancing and maintain covid precautions at the working place also.

Self care in pregnancy includes for healthy nutritious diet with good hydration. She should be psychologically positive and keep herself busy in the creative work during this lockdown, instead of viewing all the time the mortality and morbidity of the covid infection. She should do exercise, meditation, mind relaxation techniques and involve in online antenatal classes or birth videos. Even the family members need to support the pregnant women.

She should remain in touch with gynecologist and must undergo at least 4 antenatal visits (3rd,5th,7th and 9th month) in the hospital. If she is in a

high risk pregnancy (as decided by the gynecologist) or having preexisting systemic diseases (hypertension, heart diseases, uncontrolled diabetes, epilepsy etc.), then she will require frequent hospital visits. I want to emphasis that there is no data which confirms the more severity of Covid infection in pregnant woman than non pregnant. So far it has not been found to be associated with any miscarriage, teratogenicity or vertical transmission in the fetus. Covid is not an indication of MTP or for operative delivery (LSCS). Woman can deliver normally under epidural analgesia also, although extra precautions are needed for the self and treating team.



Breast feeding is not a contraindicated in the Covid delivered mother, as the virus is not, at present, found to be associated with secretion in the breast milk. But

we should be cautious and take extra care to the newborn while having breast feeding ,to avoid neonatal infections. She should take extra care of hand hygiene, (proper sanitize the hand with soap and water or sensitizer), face hygiene (using face shield face/face mask and strictly avoid to touch the face), a respiratory hygiene (during sneezing or cough – use tissue paper or folded elbow). In severely infected Covid patient, rooming in is not advisable ,then extracted breast milk (manually or breast pump) can be provided to the newborn and baby needs to be kept isolated from the mother temporally, till the mother recovers. Covid-19 is a notifiable disease. If the woman during pregnancy develops any Covid symptoms (fever, cough, difficulty in breathing, low smelling power), she should remain in quarantine for 14 days. If she has any prior appointment scheduled during quarantine, that has to be deferred til she is declared free from the viral infection. Do remember, You are Much Stronger Than You Think...Stay Home, Stay Safe and Remain Positive.





Media Coverages

Are you missing gossip...

fun, pulling legs of each other in office make office surroundings livelier and bring people

"It is quite that a sudden change of working place will somehow affect the mental status," said Pallavi Joshi, Clinical Psychologist at Sri Balaii Action Medical Institute in New Delhi.

According to a study by researchers from the University of California, Riverside, people gos-

sip for 52 minutes a day on average

The findings, published recently in the jour-Social Psychological and Personality Science, showed that extroverts gossip far more fre-quently than introverts and younger people engage in more negative gossip than older adults,

Women gossip more than men, but only in neutral, information-sharing, gossip, said the re-search which looked at data from 467 people — 269 women, 198 men - aged between 18 and 58. Contradicting assertions found in popular "best habits of the rich" books, the research revealed that poorer, less educated people do not gossip more than wealthier, better-educated peo-

Parikh, however, said that there are no per-sonality types per se that would feel more burdened about working from home.

It is about individual preferences rather than

"What's important is that the conversations stay positive and promote togetherness, and not gossip that crosses a line," he said, adding that banter about day-to-day life helps us stay connected, "But it's important that it must be with mutual consent and not cross boundaries'

Those who are missing out on office gossip can take advantage of the digital tools to stay connected and have healthy conversations.

'Given the lockdown situation, it's a good idea to stay connected with friends and col-leagues through individual and group chats and video calls to maintain a positive morale and have meaningful conversations. Social media can also play an important role in this, if we can use these mediums to stay connected, spread opti-mism and encourage social responsibility," Pa-rikh elaborated. (IANS)

> Appearance in Morning Standard by Dr. Pallavi Joshi, Psycgologist

Making home Corona-free

As the deadly Coronavirus pandemic spreading rapidly, people are doing everything to keep themselves safe but what about your own abode? To make your home Coronavirus-free, health experts have shared some tips such as cleaning all kitchen surfaces every time you finish cooking and keeping separate pairs of footwear for outdoors and indoors

to fight the virus.

According to Praveen Gupta, Director and Head Neurology, Fortis Memorial Research Institute in New Delhi, all surfaces should be cleaned routinely with soap and other disinfectants available to make

your house coronavirus proof.

"Apart from cleaning the surfaces, other objects like light switches, desk, keyboards, doorknobs, toilet, closets should also be cleaned. Please make sure that you also be cleaned. Please make sure that you do not touch any object while cleaning with bare hands; gloves are necessary and make sure to dispose of these gloves after the cleaning is done," Gupta said.

In case when you are buying vegetables and fruits from outside, please make

sure that you clean the bag very careful-ly before entering the house. If possible, it is advisable to keep the bags outside your home or in a corner for at least 24 to 48

"Considering coronavirus spreads through droplets, please make sure to wash your vegetables and fruits in potassium permanganate solution or you can also wash it with hot water as well for at least 5-10 minutes," the doctor suggested.

Stay home as much as possible but there are times when we can't avoid visits to grocery store or pharmacy at some

to and fro to any market area and stay in house. Disinfect everything you touch thoroughly and make sure that you wash your hands frequently. Also, supervise your pets in the backyard and keep them away from meeting or playing with other people," said Rajesh Chawla, senior con-

sultant, Respiratory Medicine, Indraprastha Apollo Hospitals.

"Make use of hypochlorite to clean every corner of your house or make use of bleaching powder to clean your house,"

he added.

If someone is sick at your home, please make sure that a distance is maintained from that person and his or her clothes should be washed separately. "One needs to understand while performing all the above activities, wearing gloves is necessary and when you are giving your clothes for laundry, please use disposable gloves and it is preferred to wash your clothes at home only and avoid any outside contact,"

Chawla said.

Dr Sudhish Sehra, HOD, Internal

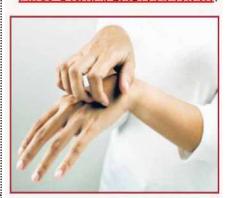
Medicine, Sri Balaji Action Medical

Institute in New Delhi said that in addition to frequently sanitizing your hands, keeping the house and your immediate

"Start with basic dusting while covering your face with a mask/alternative clothing such as a handkerchief, and disinfect the furniture surfaces and the floor. Clean all kitchen surfaces every time you finish cooking. Keep separate pairs of footwear for outdoors and indoors," Sehra



इस मौसम में त्वचा संबंधी भी एलर्जी हो सकती है। ऐसे में क्या सावधानियां बरती जानी चाहिए इसके बारे में बता रहे हैं, श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-डर्मेंटोलॉजी डॉक्टर विजय सिंघल।



त्वचा की यदि बात करें तो मार्च के आस-पास कुछ तरह के एक्जिमा एक्टिव हो जाते हैं। ऐसे में खुजली होना, त्वचा शुष्क होना, उसमें जलन होना जैसे लक्षण सामने आते हैं, और ये फैलती भी हैं। इनसे बचने के लिए कुछ बातों पर

- एक्जिमा पीडित व्यक्ति के संपर्क में आने
- साफ-सफाई का ख्याल रखें और त्वचा को हमेशा मॉयश्चराइज करके रखें।
- शरीर के किसी भी हिस्से में सामान्य से ज्यादा खुलजी होना, चकत्ते पड़ना जैसे लक्षण दिखें तो तुरंत डॉक्टर की सलाह लें ताकि आने वाली समस्या को रोका

Appearance in Hari Bhoomi by Dr. Vijay Singhal, Sr. Consultant, Dermatology



Appearance in Pioneer by Dr. Sudhish Sehra, HOD, Internal Medicine

विश्व में टीबी की संख्या में भारत का १७ फीसदी हिस्सा है

मिलकर लें टीबी खत्म करने का संकल्प

कम आय वाले देशों में संक्रामक रोगों का विस्तार चिंता का विषय है, जिनके लिए व्यापक स्तर पर काम करने की आवश्यकता है।टीबी भी ऐसे संक्रामक रोगों में से एक है, जो ट्युबरक्युलोसीस बैक्टीरिया के एक से दूसरे व्यक्ति में संक्रमित होने से होती है।टीबी मानव सभ्यता की सबसे पुरानी बीमारियों में सेएक है, लेकिन अफसोस की बात है कि अभी तक विश्व इस संक्रामक रोग की चपेट में बरी तरह से है।एक तरफ जहां जानकारी जागरूकता का अभाव इसके फैलने का कारण है, वहीँ भारत में इस बीमारी के प्रति



सामाजिक सोच भी बहुत से रोगियों में संकोच भर देती है जिसके कारण वे अकसर डॉक्टर के पास जाने और इलाज करवाने से डरते हैं। डब्ल्यूएचओ की रिपोर्ट के अनुसार

विश्व में टीबी की संख्या में भारत का 27 फीसदी हिस्सा है। यहाँ टीबी के विषय में ध्यान देने वाली दो बातें हैं. एक यह कि टीबी का इलाज पूरी तरह संभव है और दूसरा यह कि

समय रहते टीबी के इलाज न करवाया गया तो इसका बढा हुआ जोखिम मृत्यु की ओर भी अग्रसर

नारायणाअस्पताल के डॉ शीबा कल्याण बिस्वाल ने कहा कि लेटेंट टीबी में बैक्टीरिया शरीर में मौजुदहोता है, लेकिन व्यक्ति के शरीर की प्रति रक्षा प्रणाली बैक्टीरिया को सक्रिय नहीं होने देती है। इसमें टीबी के लक्षणों का अनुभव नहीं होता औ? यह एक व्यक्ति से दूसरे में नहीं फैलती। सक्रिय टीबी में बैक्टीरिया व्यक्ति के शरीर में विकसित होते है और इसके लक्षण

भी महसुस होते है। यदिकिसी व्यक्ति के फेफड़े सक्रिय टीबी से संक्रमित हो तो यह बीमारी एक से दूसरे में आसानी से फैल सकती है।

श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्युट के डॉ अनिमेष आर्य ने बताया कि टीबी के इलाज में ध्यान देने वाली बात यह है कि सबसे पहले इसका सही समय पर इलाज शरू हो जाना बेहद जरूरी है।साथ हीं टीबी का इलाज लंबे समय तक चलता है, जिसकी अवधि 6 महीने या उससे अधिक हो सकती है। और यह अवधि रोगी के केस पर निर्भर करती है।

Appearance in Punjab Kesari by Dr. Animesh Arya, Unit Head & Hon. Sr. Consultant, Respiratory Medicine

4 किसी विशेष अंदर प्लान को फॉली करने के बजाय हर चीज पांडी नशोड़ी माना में तरें। जोड़ा फूड या तरें- भूने मोजन से परतेज करें और घर का बना ताजा भोजन करें।

मधान नहां में साथ में हैं। अपने पुरुष मा सारे- पून बेजान से परिता करों और पर का बात ताजा जीवन करें।

पर ते जीवर बाती और बुकुनी को हरना- पुन्चार करवाम

परित को कहें। बीच और कासनीर पर प्राणावाम उनके लिए

परित को कहें। बीच और कासनीर पर प्राणावाम उनके लिए

परित को कहें। बीच और कासनीर पर प्राणावाम उनके लिए

परित के कहें। बीच और कासनीर पर प्राणावाम उनके लिए

परित के किए में बाता पर से दिकाल किए कामी कास कर बाता हो।

वास कर में बाता पर से दिकाल किए की कास के बाता को कि सारे

से नार सराता कर किए की की अपने परित की कर की किए की सिक्त की से वास की से सारे

से नार सराता कर की की अपने की अपने से परित की से की अपने

से की आपना की किए की से की अपने की अपने की अपने

सारे की आपने की किए की से की अपने से उनके

मानेरान का आपने की की अपने रही की पर से उनके

मानेरान की आपने सारा बाता की सारे कि सी पर से उनके

मानेरान की आपने की की अपने रही अपने की की स्मा की अपने सारे की की अपने से की अपने

सारे बीच की अपने की अपने रही से की सारे की अपने से की अपने

सारे बीच की अपने से की अपने रही से की सारे की अपने से की अपने

सारे बीच की अपने की की अपने रही से की सी की अपने

सारे बीच की सारे की अपने सी की सारे की अपने सी की अपने

सारे बीच की सारे की अपने रही सी की अपने सी की अपने

सारे बीच की सारे की अपने रही सी की अपने सी की अपने

सारे बीच की सारे की अपने रही सी की अपने सी की अपने

सारे बीच की सी की अपने रही सी की अपने सी की अपने

सारे बीच की सी की अपने सी की अपने सी की अपने

सारे बीच की सी की अपने सी की अपने सी की अपने सी अपने सी अपने

सारे बीच की सी की अपने सी की अपने सी की अपने सी की अपने सी अपने सी



Disinfect your...

Sri Balaji Action Medical Institute & Action Cancer Hospital

users was found to clean their phones less than every six months, said the study.

"In the time of fear of coronavirus, smartphones should also be disinfected with alcohol-based sanitizer rub. Pour few drops of sanitizer on a tiny clean cotton pad and rub it safely on your entire phone," said Jyoti Mutta, Senior Consultant, Microbiology, Sri Balaji Action Medical Institute in New Delhi.

You can repeat this process every evening coming back home after an entire day out at work and once in the morning before going out," Mutta added. "Maintain basic cleanliness, and try to

avoid using other's phones especially if suffering from respiratory illness or flu-like symptoms as there is no other way to dis-

infect these regular gadgets," she stressed. Another study from the University of Surrey in the UK, also found that the home button on your smartphone may be har-bouring millions of bacteria - some even harmful. The World Health Organisation (WHO) declared the novel coronavirus as a global pandemic on Wednesday. The death toll of COVID-19 has crossed the 4,500 marks and confirmed cases globally have touched one lakh as per the reports.

According to Suranjeet Chatterjee, Senior Consultant in Internal Medicine Department of Indraprastha Apollo Hos-pitals in New Delhi, "We should frequent-ly wash our hands, cover our coughs and it is important to adapt to other good hygiene habits that are most important in such a situation.

"Coronavirus and other germs can live on surfaces like glass, metal or plastics and phones are bacteria-ridden. It is necessary that we sanitize our hands frequently and make sure that our hands are clean all the said Chatterjee.

time," said Chatterjee.
"The emphasis should be laid on sani-tising our hands rather than sanitizing the phone - once in a while the phone can be sanitized under the guidance of the mak-ers of the phone," Chatterjee stressed.

According to the global health agency, the most effective way to protect your-self against coronavirus is by frequently cleaning of your hands with alcohol-based hand rub or washing them with soap and

The WHO's report showed the virus infects people of all ages, among which older people and those with underlying medical conditions are at a higher risk of getting infected. People should eat only well-cooked food, avoid spitting in pub-lic, and avoid close contact, the WHO said, adding that it is important for people to seek medical care at the earliest if they become sick. (IANS)

सेहत की खातिर न लें कोई जोखिम

कोरोना वायरस के खतरे से अभी पूरी दुनिया जूझ रही है। भारत में भी पूरी तरह लॉकडाउन है। ऐसे में उन लोगों को अपना बेहद ख्याल रखने की आवश्यकता है जो पहले से किसी स्वास्थ्य समस्या से जूझ रहे हैं। अस्थमा, डायबिटीज, ढ्रय रोगों, कमजोर इम्युनिटी वाले लोगों के अलावा बच्चों, बुजुर्गों और प्रेग्नेंट रित्रयों को क्या खतरा हो सकता है और वे कैसे रह सकते हैं सुरक्षित, बता रही हैं इंदिरा रागैर

अच्छी बात

री दुनिया इस समय कोरोना के खातरे से जुड़ रही है। भारत में भी 14 अदिन तक लॉक्डाउन है। हर कोई बचाय का उपाय का रहा है। ऐसे में उन लोगे को न्यादा समेव रहने की जरूरत है, जो पहले के नात्रभ्य प्रमाशकों के जुड़ा रहें है उन्हों की इस्त्रों की उस्त्रमान से इस्त्र लोगों के अलावा पत्यों, बुत्यों और रोज अस्त्रमान से इस्त्र लोगों के अलावा पत्यों, बुत्यों और रोज है। यो अस्त्रमान से इस्त्र लोगों के अलावा पत्यों, बुत्यों और रोज है। यो अस्त्रमान से इस्त्र लोगों के अलावा स्थाल रखने के आयरमकता है।

दिल को रखें हर हाल में सरथित

ादण प्राप्त स्टब्स स्टिस से सुराधित बद्ध सेमाँ में कुछ मार्गक हिस्सक में आते हैं। बैसे-अरास हट ट्रीम्स्माट अश हो, मोजेवकी उप्र 6-5 से अमर हो, हार्ट चॉल्च में ग्राम्यण हो, ओम्बन हार्ट मार्गेट हुई हो, हार्ड च्याच स्टब्स (आह्एपटेशन) हो, पत्रले कचीहार्ट अटैक वा स्ट्रीक पड़ा हो, वाहीनास मार्गी हुई हो मार्गीनिक किन्द्र ग्रीस्थान हो। प्रेसी मोर्गो को सावस्थानी बनतने की आनायरकता है।

ारी में बंद, भारीपर, खांति, श्रीय लेने में समस्ता जेशी किसी भी स्वेतने में तूर डॉक्ट रही प्रेमंक करें। • उस में किसी को भी खांसी-पुत्रास है तो उससे दूरी बरतें। • अपनी दाजारी का स्टीक पास में खां • अपनी दाजारी का स्टीक पास में खां • सरित का करार पूर्णांक हवाबा और साम हो। • बाहर वार्ती हुए मूंछ को किसी प्राफ कामर आदि दे दक्त लें। • उस पर मामाह, सभी में विस्थात दूरी पर एकड़ से बाता और • शरीर को तकड़ेंट रखें, बीड़ी-बीड़ी देर में पानी पीते रहें।

अश्यमा है तो सतर्क रहें

तरह के संक्रमण से चयने की बहुत जरूरत है। हालांकि अभी तक ऐसे कोई प्रमाण नहीं मिले हैं कि उन्हें खेरोना संक्रमण की ज्यादा आर्थका है, फिर भी उन्हें रनस्य व्यक्ति की तुलना में किसी भी संक्रमण का खतरा अधिक हो सकता है। वसा करे

्यां प्रत्य का ज्यान रखें। खड़े न लले- पुने खादा प्रवामी से वर्षे। - इम्बेटलर और नेपूलाइकर हर वक्क प्राप्त रखें। - सोशलर डिस्टेस मेंटेन वर्ष और पर के लोगों के साथ पी निष्टिचत दूरी करतें। - अस्थ्यमा रोगियों को पन्तु का वैनसीन अस्थ्यमा रोगियों को पत्तु का वैनसीन सेसामी सक्रमणों से खते रहें।

डायबिटीज में हो सकती है मिटकल

इनाइ में फेलूबन में साम करते हैं की ह्यान रहें में प्रमाण करते हैं कि स्थान रहें में प्रमाण कर जाती हैं कि स्थान रहें में प्रमाण कर जाती हैं कि स्थान के स्थान होंगा। पारस्क टेंड्स में की 1 इराटने ने क्षान के स्थान का करता है कि मुक्त में फेल्क्सिन से प्रमाण मुक्त कर हांगी हों है अमेरिक्स का करता है कि मुक्त में फेल्क्सिन से प्रमाण मुक्त कर होंगी हैं अमेरिक्स अमेरिक्स कर होंगी हैं अमेरिक्स अमेरिक्स कर होंगी में अम्मिक्स कर होंगी में

वाओं का स्टॉक पास में रखें। इंसुलिन लेते हों तो उसका त्टॉक रखें, आय ही ब्लाड स्पूकीमा चेंक करने व्यत्ये मशीन मीडल्स भी हमें शायस में रखें।

जनमा भा समस्या में सलाह ली जा सके।
 पर्यापा आराम करें, जरीर को हामबेट रखें। सर्वी-खांगी जैसे संक्रमणों से बचने की कोशिश करें।

प्रेग्नेंट हैं तो बहुत ख्याल रखें मर्भवती स्त्रिवों को इस समय अपना खानपान संवीमत और संतुक्तित रखना चिहिए। इस दौरान उनका इम्यून स्टमकमजोर होता है, जिससे संक्रमण

बच्चों और बुजुर्गों का रखें ख्याल

पाणि बच्चों और मुत्तृतों को स्पृतिशी क्यानेश होती है, ऐसे में स्थार के बच्च प्रोम में तनका बहुत क्यार रक्षण की अन्यत्तर हैं। बच्चों और सुवृत्तों का खाना पूर्व करड़ समृत्तित और तिक्रम की होना बाईए। उनकी बाहत में मारू में किलामा, पारिन और हिटामिस्स की स्थारित, माना हो उन बहाने वाल पर ताजा भीजन है, पाणि उनकी गीन-परितोधक बाता कम न रही। प्रतिभावक बाता बहुत के लिए मानकी कर बाते कम न रही। प्रतिभावक बाता बढ़ाने के लिए मानकी का स्वातंत्र कम न रही। प्रतिभावक बाता बढ़ाने के लिए मानकी पाल व स्वतिभाव हैं। प्रतिभावक बाता बढ़ाने के लिए मानकी पाल अन्यति तास स्वत्य अर्थ कि स्वतिभाव कर्षण पहले हैं। स्वतिभाव की अर्थ ते ते उन्हें अराज्य है, सीतिम त्या स्वतुत्त अर्थ मानकी मान करते का स्वत्य अराज्य है, सीतिम त्या स्वतुत्त अर्थ मानकी स्वत्य का स्वत्य अराज्य है, सीतिम त्या स्वतुत्त अर्थ मानकी स्वत्य कार्य से मीनकी पाल समा की हैं।

बळों का मन लगाने के लिए उन्हें झुँड्स-पेटिंग और किसाबों ब्यस्त रखें। खारसीर पर 10 वर्ष से छोटे बळी का इस



Disinfect your smartphone every 90 mins to prevent COVID-19

NEW DELHI: Amid the rapid spread of the novel coronavirus (COVID-19), which has infected 73 people in India and killed more than 4,500 individuals globally, doctors have advised that in addition to regularly washing hands, one should also disinfect their smartphone every 90 provides with alcohol based, band minutes with alcohol-based hand

Ravi Shekhar Iha, Head of Department at Fortis Escorts Hospital in Faridabad said the best method to disinfect your smartphone is to use regular doctor spirit or the alcohol-based hand sanitizer at least every 90 minutes.



times more germs than a toilet seat. One in 20 smartphone users was found to clean their phones less than every six months, said the study. "In the time of fear of coronavi-

90 minutes.

"Avoid touching your eyes, mouth, or nose. The best option is to use a phone cover or a Bluetooth device and try to touch your phone as less as possible. We would also recommend cleaning your phone at least twice a day." Jha told IANS.

According to research, published in 2018 by Insurance2Go, a gadget insurance provider, revealed that smartphone screens have three

IGNER

DESI

Appearance in Various Neswpaper by Dr. Jyoti Mutta, Sr. Consultant, Laboratory Medicine

पूरा परिवार लेकर न जाए कोरोना वायरस को लेकर सरकार पूरी तरह से ऐक्शन मोड में है। फिर भी हार्ट से लेकर दूसरी बीमारी वाले मरीज भी टेंशन में

अस्पताल और मेडिकल सेंटर्स पर ऐसे पेशेंट्स ज्यादा आ रहे हैं, जिनका पहला सवाल ये ही होता है कि कहीं मुझे कोरोना तो नहीं है ? ऐसे में डॉक्टर कैसे इस रिथति से निपट रहे हैं और खुद की सुरक्षा के लिए वह क्या कर रहे हैं, इसी पर पेश है एक रिपोर्ट :



को पंता बायरस के साथ इन दिनों कई लोग सानान्य पत् और सर्वी कुकाम जैसी बीमारी रेस भी पहिल हो गई है। ऐसे में उनका सबसे पहला शक बारी है कि कही उनकों ने इस बायरस ने अधनी चपेट में नहीं ले लिखा है। इसी शक में वह सामान्य मरीज भी इंडिस्टर के पास अपने कोरोना के केन्क्राय के लिए पहुंच रहे हैं और बार्ग पासिवा के साथा ऐसे में डॉक्टर के पास जहां भीड़ पड़ रही है, तो खाड़ उनके लिए मरीज के परिवार वाले परेशानों भी बन रहे हैं। यही वजह है कि इंडिस्ट अब मरीजों को अपने परिवार को ओपीडी में साथ न जाने की सलाह दे रहे हैं।

ऐसे डॉक्टर्स स्थिति को संभाल रहे

ऐसे डॉक्टर्स स्थिति को संभाल रहें
जैसे-जैसे अरम्बाल और दूसरे मेडिकल सेंटर्स में
मरीजों जो संख्या बड़ी हैं, वैसे-बीर डॉक्टर्स को फिक्र भी
बढ़ी हैं। वर्षीत मिडिकल सेंटर्स में राटफ से लेक्स मरीज
तक की सुरक्षा का जिम्मा डॉक्टर्स पर हैं, ऐसे में वह भी
हाता को संभावने को कोशिया कर रहे हैं। हांध्र बारे
में इंडिक्या प्रिमाल ई तर्गवा सेंटर में (ईंटराल मेडिसिल ऐंट मेंस्टर्से मेडिसिन) डॉ. कर्नल विक्तम दक्ता बातते हैं, 'ओपीडी में जो मरीज आ से हैं, उनके साथ आने बाले दूसरे परिवाद के स्मरत्यों को इस मंद्री नहीं रे रहे हैं। विनक्ती करू, जुकान के लक्स्मा जातर आ खें, हैं, उनको मारक दिया जा सहा है, आके बीटींग क्या में भी आसमाब लोग सुरमेंबल हों। मरीज ओ में बालर हैं हैं लेकर पूर्व लोग सुरमेंबल हों। मरीज को मंद्री कर लेकर पूर्व होंगा स्वाप्त हों। मरीज को मोंबल्टर से लेकर पूर्व होंगा स्वाप्त होंगा को मार्च के स्थापत हों हैं कर ज्वाद नक्षीत्र का स्वाप्त हैं। इस उनका भी प्यान रहा हैं हैं। इस बारे में ओ बालजों एक्सन मेंबिकल इंस्ट्रिय्स मेंबिक्स कर रहे हैं। इस जी को सुरक्षा को देवते हुए हमने भागत स्थापत गुक्त को है। हम प्रोत्त कर प्रमान प्रशिक्त मेंब कर प्रमान हमें की स्थापत कर से हैं। इस प्रमान प्रमान स्थापत कर मेंबिक प्रमान प्रमान से आती हैं। असे कर से हैं। इस जी को सुरक्षा को देवते हुए हमने

बीमारी से पीडित मरीज भी पहला सवाल ये ही पूर रहे हैं कि कहीं मुझे कोरोना तो नहीं हैं। रेडियन रिपानल हंजरीज सेंटर में (हेटरमल मेडिसिन पेड रेस्पिन्टी मेडिसिन) डॉ. कर्नल विजय दत्ता बताते 🕧 फ्लू से भी खौफ में हैं मरीज

हैं. अभी हालात कुछ ऐसे हैं कि जिनको जरा सा भी संदेह वह हॉस्पिटल आ वहें हैं। सिर्फ लक्षण ही नहीं बुलिक जो भरोज दूसरी बेमारी के लिए आते हैं. वह भी अपनी फिक्र प्लाहिर कर रहे हैं। डर ने बढ़ा दी है

सुरक्षा है सबसे जरूरी



जगह से आ रहे हैं, हम उनको यलासीफाई कर रहे हैं। हम घबराए मरीजों की काउंसलिंग कर उन्हें समझा रहे हैं कि इरने की जरूरत नहीं हैं। –डॉ. अनिमेष आर्य

क्या हो। अपने क्यांच प्रभावित स्टेंट से आ रहे हैं, ऐसे मरोजों को क्यांस्पाइं करके अलग-अलग लिया जा रहा है। इन दिनों स्थाइन फलु के मामले भी आते हैं, होंकन लोगों जो तिरहें केरोजा की याद आ प्रहा है। इन इनकी कॉर्डसलिंग कर रहे हैं। अपने स्टाफ को सुरक्षा ह लेकर इनने पूरे स्टीफ को मालक रिए हैं और वह समय समय पर टिमेट्डकर का भी यून कर रहे हैं। उनकों हिंदीटिय डिसोज केउड़ किलीकन में एमड़ी फ्लिजियन, इ. प्रथा यून एम्च काले हैं, 'लोगों में यह है इसलिए ऐसे में निलने मरोज का रहे हैं, हमें उनकों समझाना यह रहा है कि आप पैनिक न हों, उनकों समझाना यह रहा है कि आप पैनिक न हों, उनकों सामझाना वह जा रही हैं, उनका हर कम करने का प्रयास कर रहे हैं।' धर्मशाला नारायणा सुपरस्पेशीलटी अस्पताल





वियोरिटी पर हैं, ऐसे में उनकी सुरक्षा तो सबसे जरूरी है, हम अपने स्टॉफ की सुरक्षा का खास ध्यान रख रहे हैं।

में कंसल्टेट, पल्मोनोलॉजो, डॉ. नवनीत सद बताते हैं. म काशस्ट्र, परमामालामी, ज्ञा, नवनीत युद बताते हैं, जिस्स कहा रहे कर रहे , जिस्स कहा से अरमाल स रहे को निक्रण कर रहे हैं, जिस्स कहा से अरमाल में मरीजी को संख्या बढ़ रही हैं। ऐसे में सब कुछ मैंनेन करने के लिए हम सही तवीं के राजको गाइक कर रहे हैं। उसके मां कहा हमें को जान के लिए हम सही तवीं के उनको गाइक कर रहे हैं। उसके मां कुछ में में बेदर कर कर हैं के उसके मां कुछ मां में बेदर कर कर हैं है। उसके की लेकर अद्यादन से गई है, ऐसे में सभी की सुरक्षा की लेकर अद्यादन से गई है, लाकि डॉक्टर्स और बाको स्टाफ मी सुरक्षित रहे लिए हैं।

मरीज ऐसे हैं, जो पैनिक होकर आ रहे हैं। अभी लोग सामान्य सर्वी, जुकाम को लेकर भी कोरोना है कि नहीं ये भी पूछ रहे हैं, जबकि ज्यादातर मरीज पल्

मरीज कर रहे सवाल पर सवाल

दिल्ली में सरकार ने कुछ ही सरकारी हास्पिटल में कोरोना को जांच को सुविधा दी है। लेकिन लोग दूसरे हास्पिटल्स में भी कोरोना को लेकर अपनी फिक्स दर

अस्पताल में भीड़ अस्पताल में भीड़ गरीना को लेकर लोग सिर्फ पैनिक हैं, इसलिए अस्पताल में भीड़ है। हम मरीज का टेस्ट कर रहे हैं और उन्हें बता रहे हैं कि आपको फिक्र करने की जरूरत नहीं है, बस आपको थोड़ी सी सावधानी बरती हैं।

-डॉ, नवनीत सूद

करने पहुंच रहे हैं। क्कील डा. अनिमंत्र आयं बनाते हैं, 'अभी एमरे पास आने जाला एर समेंज पहला ससाल यह कर रहा है कि कहीं मूझे लेरोन तो नहीं है। ज्यारावार लीग रहाँ, लूखाम और कमज़ीर्ग महसूस करने वाले हैं, तिनकों कोरोन को राजह से युद्ध की फिक्क हैं। बहुत हैं, तिनकों कोरोन को राजह के हम्स लेक्स हैं। बहुत हैं लीग अपने चन्चे को जोन के हिल्ल हैंने आप हैं।' बहुति हाँ, प्रामुख करने चारी हैं, 'लोगों में प्रकारत हैं। हैं, हमीक उनने चारी तरफ कोरोना की उससे हिंदा स्वी हैं। ऐसे में ज्यारात स्माग एसे हैं, जो तीनक डोकर आ ०। एत म ज्यादाता: मधन एस ६, जा पानक डॉकर अ रहे हैं। अमें लोग सामान्य सरी, जुकाम को लेकर भी कोरोना है कि नहीं ये भी पुछ रहे हैं। जयिक ज्यादाता मरीज फ्लू वाले ही हैं। उनका स्याइन फ्लू टेस्ट करके सामान्य ट्रॉटमेंट जी डोता है, यह दे रहे हैं।'

Appearance in Nav Bharat Times by Dr. Animesh Arya, Unit Head & Hon. Sr. Consultant, Respiratory Medicine