

सामाजिक दूरी : सतर्कता हटी दुर्घटना घटी

रीना कुमारी

इन्दिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय, क्षेत्रीय केन्द्र – 46, लालबाग, दरभंगा –846004, बिहार

Author's e-mail: saubhagya737@gmail.com

Received: 14.04.2020

Accepted: 24.04.2020

सारांश

वैश्विक महामारी कोविड-19 से बचाव का सबसे आसान तरीका सामाजिक दूरी यानी सोशल डिस्टेंस है। यही वजह है कि भारत सरकार के केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय और विश्व स्वास्थ्य संगठन ने सोशल डिस्टेंस के साथ-साथ सामाजिक या शारीरिक दूरी की सलाह दी है और लोगों को भीड़-भाड़ वाली जगह से दूर रहने को कहा गया है।

प्रस्तुत आलेख सामाजिक दूरी या शारीरिक दूरी की जरूरत और कोविड-19 से संक्रमण से बचाव जैसी सतर्कता से संबंधित है।

शोध बिंदु: वैश्विक महामारी कोविड-19, सामाजिक दूरी, सतर्कता, संक्रमण, बचाव।

शीर्षक विश्लेषण

यह सर्वविदित है कि चीन के वुहान शहर से शुरू हुआ कोरोना वायरस, कोविड-19 का कहर दुनियाभर में देखने को मिल रहा है। भारत में भी इसका संक्रमण बढ़ रहा है। ऐसे में सरकार और प्रशासन की ओर से इस वैश्विक महामारी को रोकने हेतु लगातार जरूरी कदम उठाये जा रहे हैं। इसी क्रम में 24 मार्च, 2020 को रात्रि में संपूर्ण देश में लॉकडाऊन की गार्डलार्डिन भारत के प्रधानमंत्री माननीय नरेन्द्र मोदी द्वारा घोषित कर दिया गया, जिसके अंतर्गत घरों में रहना और निर्धारित आवश्यक कार्य हेतु बाहर निकलने की स्थिति में सामाजिक दूरी या शारीरिक दूरी यानी सोशल डिस्टेंस पर अमल करना अनिवार्य किया गया। सोशल डिस्टेंस का सामान्य अर्थ लोगों से दूरी बनाये रखना है। कोविड-19 से बचाव के लिए स्वास्थ्य मंत्रालय शुरू से ही लोगों को भीड़-भाड़ वाली जगहों से बचने की अपील करता रहा है। ऐसा इसलिए भी क्योंकि भीड़ में यह पता नहीं होता कि कौन इस खतरनाक वायरस से संक्रमित है? अगर किसी को इसका संक्रमण होगा तो दूसरे भी इसकी चपेट में आ सकते हैं और ऐसी स्थिति में संक्रमण बढ़ने का खतरा ज्यादा होता है।

शोध कार्य विधि

प्रस्तुत आलेख को जनहित में शोध पत्रिका के माध्यम से प्रकाशित करने के लिए भारत सरकार द्वारा समय-समय पर प्रस्तुत गार्डलार्डिन्स, समाचार पत्रों में प्रकाशित संदर्भ आलेख एवं अंतरजाल का उपयोग कर किया गया है ताकि इस जानकारी को विश्वव्यापी रूप में साझा किया जा सके।

परिणाम और विवरण

सामाजिक दूरी- इंफेक्शन कम फैले और बीमारी पर रोक लग जाए, इसके लिए एक दूसरे से कम संपर्क रखने को सामाजिक दूरी या शारीरिक दूरी कहा जाता है। वहीं बहुत सारे लोगों का एक साथ जमा होना, कोई बिल्डिंग बंद करने और कार्यक्रम को स्थगित करना भी इसी का हिस्सा है।

सामाजिक दूरी या सोशल डिस्टेंस कितना जरूरी ?

सामाजिक दूरी या शारीरिक दूरी का सीधा मकसद कोविड-19 जैसी वैश्विक महामारी को बढ़ने से रोकना है। अगर ऐसा करने में हम सफल होते हैं तो इससे हमारी स्वास्थ्य प्रणाली पर कम असर

पड़ेगा। साथ ही इस महामारी के बढ़ने की दर को भी कम किया जा सकता है जिससे कम-से-कम लोग संक्रमित हो सकें।^{1, 2} सोशल डिस्टेंस के लिए 6 फीट की दूरी का होना आवश्यक है (Fig. 1)

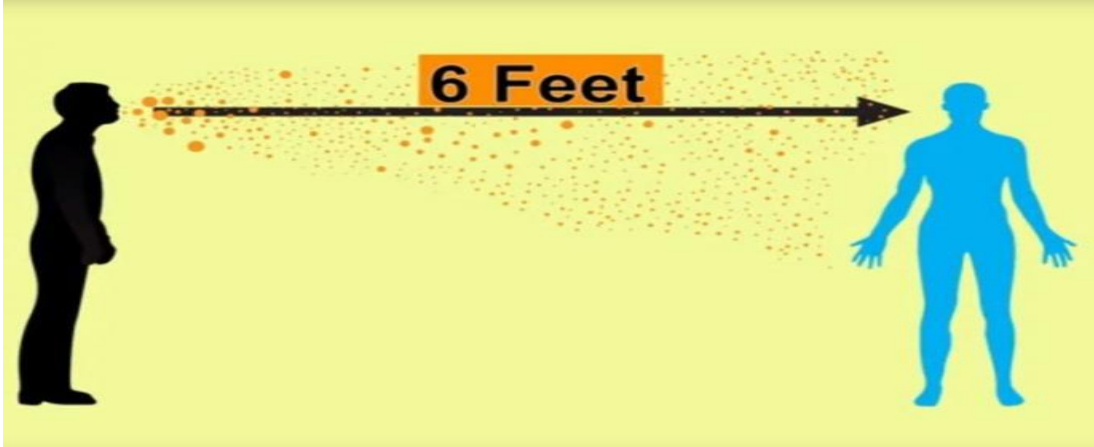


Fig. 1. सोशल डिस्टेंसिंग (सामाजिक दूरी या शारीरिक दूरी) का निर्धारित प्रारूप

इसके लिए सबसे जरूरी है सार्वजनिक जगहों पर न जाना एवं सामाजिक समारोह में न जाना, खासतौर पर उन जगहों पर जहाँ बड़ी संख्या में लोगों की भीड़ हो। अगर संभव हो तो घर से ही काम करना बचाव है। इतना ही नहीं विडियो कॉलिंग के जरिए दोस्तों और सगे-संबंधियों से हालचाल पूछ सकते हैं। ऑफिस की अगर बात करें तो ऑफिस की मीटिंग में विडियो कॉल के जरिए शामिल हो सकते हैं। मूलतौर पर अगर विश्लेषण किया जाए तो समूह में शामिल न होना, किसी और के घर ना जाना, पार्टी ना करना, किसी के साथ नहीं खेलना, कॉन्सर्ट में जाने से बचना, थियेटर और किसी पार्क में न जाना, घर पर मेहमानों को नहीं बुलाना, संभव हो तो घर में जरूरी काम नहीं करवाना, ज्यादा भीड़-भाड़ वाली बसों या मेट्रो में जाने से बचना, राशन खरीदते वक्त या रेस्त्रां में खाते वक्त सावधानी बरतना, चर्च, मंदिर, मस्जिद या किसी अन्य धार्मिक स्थल जाते समय सावधानी बरतना, बाहर से खाना मंगाने की स्थिति में डिलवरी बॉय के संपर्क में आने से बचना आदि सोशल डिस्टेंस या सामाजिक दूरी के मुख्य बिन्दु है।^{3,4}

सामाजिक दूरी: भारतीय समाज का एक हिस्सा

संक्रामक बीमारी को रोकने की अचिकित्सीय विधि सोशल डिस्टेंसिंग या सामाजिक दूरी भारतीय समाज व्यवस्था का एक अभिन्न हिस्सा रहा है। हालाँकि इस भयंकर महामारी में भी कई विद्वान इस शब्द की अपने तरह से व्याख्या करने में लगे रहे हैं। ये तर्क बार-बार आता है कि न छूकर किया जानेवाला अभिवादन, यानि हाथ जोड़कर दूर से किया जानेवाला नमस्ते तो भारतीय परंपरा की श्रेष्ठता को दर्शाता है हालाँकि ऐसा बोलनेवाले भूल जाते हैं कि चरण स्पर्श भी उसी परंपरा का हिस्सा है, जबकि इस वैश्विक महामारी के समय सामाजिक दूरी या शारीरिक दूरी समय की मांग है।

प्रधानमंत्री के मन की बात और सरकार का प्रयास

वहीं प्रधानमंत्री श्री मोदी ने अपने मन की बात कार्यक्रम में भी कहा कि दुनिया का अनुभव बताता है कि कोविड-19 बीमारी से बीमार हानेवालों की संख्या अचानक बढ़ती है। भारत में Stage-3 या सामूहिक एवं सामुदायिक संक्रमण न आये इसका सरकार पूरा प्रयास कर रही है और लॉकडाउन अवधि में सोशल डिस्टेंसिंग को अमल में लाना ही इसका सर्वोत्तम तरीका है (Fig. 2-4)



Fig. 2



Fig.3



Fig.4

Fig. 2-4 भारत सरकार के केन्द्रीय मंत्रिमंडल की बैठक एवं भारत के अन्य जगहों पर सामाजिक दूरी (सोशल डिस्टेंसिंग) का पालन करते भारतीय नागरिक।

संक्रामक रोगों के प्रसार को धीमा करने के लिए विशेष रूप से एक महामारी के दौरान स्वास्थ्य देखभाल प्रणालियों के अतिव्यापी होने से बचने के लिए स्कूलों और कॉलेजों व कार्यस्थलों को बंद करने, संगरोध, लोगों के आंदोलन को रोकने और सामूहिक समारोहों को रद्द करने सहित कई सामाजिक दूरी को करने के उपायों का उपयोग किया जाता है।^{5,6}

सामाजिक दूरी और महामारी के उदाहरण

इस तरह के उपायों को पिछले कई महामारियों में सफलतापूर्वक लागू किया गया है। उदाहरण के तौर पर सेंट लूईस में 1918 के फ्लू महामारी के दौरान शहर में इन्फ्लूएंजा के पहले मामले का पता चलने के तुरंत बाद अधिकारियों ने स्कूल बंद करने, सार्वजनिक समारोहों पर प्रतिबंध सहित सामाजिक दूरी करनेवाले हस्तक्षेपों को लागू किया जबकि फिलाडेल्फिया में सामूहिक परेड निकालने की अनुमति के साथ-साथ अपने पहले मामलों के दो सप्ताह से अधिक समय तक सामाजिक दूरी नहीं अपनाया फलस्वरूप मृत्यु दर सेंट लूईस के मुकाबले ज्यादा रहे। वहीं एक अध्ययन के अनुसार सामाजिक दूरी का अनुसरण करने के कारण यूरोप में 31 मार्च, 2020 तक कोविड-19 का संक्रमण धीमा कर 59,000 जानें बचाई जा चुकी है।^{7,8}

सतर्कता हटी दुर्घटना घटी क्यों ?

यह जानना जरूरी है कि भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने 'सतर्कता हटी दुर्घटना घटी' शब्दों को क्यों अपनाने को प्रेरित किया। वर्षों से हम सड़कों पर लगे बैरिकेटिंग, रेलवे स्टेशन, स्कूल कॉलेज के समीप, चौक चौराहों के पास 'सतर्कता गई दुर्घटना हुई' का बोर्ड लगे देखते आ रहें हैं जो कि यातायात से संबंधित निर्देश है और बिना सतर्कता के यात्रा करनेवालों को दुर्घटना का शिकार होना पड़ता है तथा अनेकों की तो मृत्यु भी हो जाती है। कोविड-19 के संक्रमण के साथ भी बिल्कुल वैसा ही है। यह सर्वविदित हो चुका है कि जब कोविड-19 से संक्रमित व्यक्ति खॉसता है या छींकता है तो उसके थूक के बेहद बारीक कण हवा में फैलते हैं और इन कणों में कोरोना वायरस (कोविड-19) के विषाणु होते हैं। संक्रमित व्यक्ति के नजदीक जाने पर ये विषाणुयुक्त कण, सांस के रास्ते हमारे शरीर में

रीना कुमारी

प्रवेश कर सकते हैं। ऐसे में अगर हम किसी ऐसे जगह को छूते हैं, जहाँ ये कण गिरे हैं और फिर उसी हाथ से अपनी आँख, नाक या मुँह को छूते हैं तो ये कण हमारे शरीर में पहुँच जाते हैं। यही कारण है कि कोविड-19 के संक्रमण से हर भारतीय को बचाने और सुरक्षित सोशल डिस्टेंसिंग अर्थात् सामाजिक दूरी का पालन करने की एडवाइजरी जारी की गई और लोगों को एक-दूसरे के संपर्क में न आने की बात कही गई और सरकार ने इसे प्रतिबंधित कर दिया। फिर भी अगर हम सोशल डिस्टेंसिंग या सामाजिक दूरी का पालन नहीं करते या कोई चूक हो जाती है और हम अगर संक्रमित होते हैं तो हमारी सावधानी पर प्रश्नचिन्ह लगता है और ऐसे व्यक्ति संक्रमण पश्चात् कोविड-19 से दुर्घटनाग्रस्त हो जाते हैं। जिससे मृत्यु तक होने की संभावना बनती है। अतः प्रधानमंत्री ने कहा कि 'सावधानी हटी दुर्घटना घटी'।

निष्कर्ष

सामाजिक दूरी, लोगों के बीच शारीरिक दूरी रखकर कोविड-19 से बचाव का एक गैर-दवा हस्तक्षेप वाला उपाय है जिसमें लोग एक-दूसरे के निकट संपर्क में आने से बचते हैं। इसमें लोग दूसरों से कम से कम 6 फीट या दो गज की दूरी बनाए रखते हैं और बड़े समूहों में एक साथ इकट्ठा होने से बचते हैं। सामाजिक दूरी के नियमों का पालन न करने वाले व्यक्ति की सतर्कता पर प्रश्नचिन्ह ही नहीं लगता अपितु उसके कोविड-19 संक्रमित व्यक्ति से संक्रमित होने जैसी दुर्घटना का शिकार होना बीमारी ही नहीं बल्कि मृत्यु को भी आमंत्रित करने का प्रतिफल प्राप्त होता है।

अतः विश्व स्वास्थ्य संगठन और भारत सरकार के लॉकडाउन एवं सामाजिक व शारीरिक दूरी के पाठ को याद रखने और अनुसरण करने से ही व्यक्ति, परिवार, समाज, राज्य और देश को कोविड-19 वैश्विक महामारी से सुरक्षित रखा जा सकता है।

संदर्भ सूची

1. "Closure of schools during an influenza pandemic". *The Lancet Infectious Diseases*. 9 (8): 473–481. August 2009. PMID 19628172. ISSN 1473-3099. DOI:10.1016/S1473-3099(09)70176-8. अभिगमन तिथि 2020-03-29.
2. "Attending Work While Sick: Implication of Flexible Sick Leave Policies". *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. 52 (10): 1009–1013. October 2010. PMID 20881626. DOI:10.1097/jom.0b013e3181f43844.
3. "The Impact of Workplace Policies and Other Social Factors on Self-Reported Influenza-Like Illness Incidence During the 2009 H1N1 Pandemic". *American Journal of Public Health*. 102 (1): 134–140. January 2012. PMC 3490553. PMID 22095353. DOI:10.2105/AJPH.2011.300307.
4. "Social Distancing Support Guidelines For Pandemic Readiness" (PDF). Colorado Department of Public Health and Environment. March 2008. मूल (PDF) से 2017-02-13 को पुरालेखित अभिगमन तिथि 2017-02-13.
5. "Social distancing could buy U.S. valuable time against coronavirus: It's a make-or-break moment with coronavirus to test one of the most basic — but disruptive — public health tools". *The Washington Post*. 2020-03-10. मूल से 2020-03-27 को पुरालेखित अभिगमन तिथि 2020-03-11.
6. Kinlaw, Kathy (2007-02-15). "Ethical guidelines in Pandemic Influenza – Recommendations of the Ethics Subcommittee of the Advisory Committee to the Director, Centers for Disease Control and Prevention" (PDF). Centers for Disease Control and Prevention. मूल (PDF) से 2020-02-05 को पुरालेखित अभिगमन तिथि 2020-03-23.
7. Ryan, Jeffrey R. (2008-08-01). "Chapter 6.3.3. Response and Containment: Lessons from the 1918 Pandemic Can Help Communities Today". *Pandemic Influenza: Emergency Planning and Community Preparedness* (अंग्रेजी में). CRC Press. Pp. 123–133 [133]. ISBN: 978-1-4200-6088-1. मूल से 2020-03-29 को पुरालेखित अभिगमन तिथि 2020-03-29.
8. "59,000 deaths averted so far by social distancing in EU, says study on coronavirus outbreak". *Hindustan Times*. 31 March, 2020. Date= में तिथि प्राचल का मान जांचें (मदद)