

## परिवार एवं जन स्वास्थ्य सुरक्षा के प्रति व्यक्तिगत उत्तरदायित्व

जैसा की विदित है कि हम सभी एक वैश्विक महामारी के दौर से गुजर रहे हैं इस महामारी से बचाव हेतु भिन्न-भिन्न प्रयत्न रत है, ऐसी परिस्थिति में प्रत्येक व्यक्ति का यह परम कर्तव्य है कि वह अपने स्वास्थ्य के साथ-साथ परिवार के जन-स्वास्थ्य सुरक्षा के प्रति सदैव सतर्क रहे- जिसके लिये आवश्यक है सबसे प्रथम व्यक्तिगत नियमों का पूर्ण पालन करना चाहिये- जिसमें हम निम्न बिन्दुओं के आध्यक्ष से जान सकते हैं -

\* - शरीर स्वच्छता सम्बन्धी दायित्व - जिसमें प्रति दिन आवश्यक कार्यों का निर्वहन व्यक्तिगत सफाई के साथ स्वच्छ वस्त्रों का धारण करना -

\* भोजन सम्बन्धी दायित्व - सदैव सन्तुलित शुद्ध एवं पोषक

भोजन ग्रहण करना, ठीक सब्जी फल व अंडुरित अनाज खाना साथ ही सफा एवं गर्म जल पीना स्वास्थ्य-वर्धक है

\* - आपत्तों सम्बन्धी दायित्व :- प्रतिदिन स्वच्छ वातावरण बनाये रखना, व्यायाम एवं शारीरिक श्रम करना जो शरीर को क्रियाशील बनाता है तथा शरीर में पर्याप्त ऑक्सीजन होने पर रक्त को शुद्ध बनाता है जिससे रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है

\* पारिवारिक दायित्व :- व्यक्ति अपने साथ-साथ प्रत्येक व्यक्ति जो परिवार का सदस्य है जैसे विशेषतः बच्चों एवं बुजुर्गों सदस्य व घर के अन्य लोगों के स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान रखें।

\* जन स्वास्थ्य सम्बन्धी दायित्व :- वास्तव में व्यक्तिगत स्वास्थ्य, आचरण व रहन सहन पर ही जन स्वास्थ्य निर्भर करता है - अतः जन स्वास्थ्य का उत्तम बनाने तथा उनके स्वास्थ्य को हानि न होने देने के लिये साथ-साथ जनिक दृष्टिकोण से प्रत्येक व्यक्ति को बहुत सावधान रहने की आवश्यकता है

जैसे कि लिये आवश्यक है-वातावरण सम्बन्धी आवश्यक स्वच्छता:- व्यक्तिगत, एवं पारिवारिक स्वच्छता के पश्चात् अपने घर के चारों ओर के वातावरण की स्वच्छता भी स्वास्थ्य के लिये कम महत्वपूर्ण नहीं है। अतः इस बात का ध्यान रखा जाये कि घर के आसपास गली, सड़क पार्क इत्यादि जगहों की स्वच्छता का पूरा-व्यवस्था रखा न जाये। आजकल मास्क और दस्तानों का उपयोग में आ रहे हैं इन्हें सार्वजनिक जगह पर न फेंका जाये इससे नष्ट करना ही एक मात्र उपाय है, जो अन्य छोड़ा-व्यवस्था है।

★ विश्वामय रोगों के प्रति दायित्व :- यदि किसी भी व्यक्ति को सर्दी, जुकाम, खंखराहट, खाँसी है तो उसे डॉक्टर की सलाह से ही दवाई खेलायी जाये। मास्क पहन कर खेले की सलाह दी जाये। लंबा डॉक्टर के परामर्श अनुसार बताये गये नियमों का पालन मानने की सलाह दी जाये।

★ स्वास्थ्य सम्बन्धी अधिकारों के प्रति दायित्व :- एक सामाजिक प्राणी होने के नाते हम सभी का कर्तव्य बनता है कि स्वच्छता सम्बन्धी सभी नियमों का पालन किया जाये। सफाई कर्मियों का सहयोग कर उनके कार्य को सहायता जाये। जिससे उनमें अपने कार्य के प्रति उत्साह उत्पन्न हो, एक जिम्मेदार नागरिक होने के नाते यदि हमें कहीं भी कर्मियों की कमी नजर आये इसकी सूचना संचार माध्यम से सम्बन्धित अधिकारियों एवं सरकार तक पहुँचाने का प्रयत्न करना हमारा जिम्मेवारी है। जब हम सभी व्यक्तिगत पारिवारिक तथा जन स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहेंगे तभी इस वैश्विक महामारी को अपने से दूर रख सकेंगे, घर पर रहिये सुरक्षित रहिये!

द्वन्द्ववाद

डा० मनीषा राव