



सुधाकरराव कुलकर्णी स्मृती प्रतिष्ठान व  
मराठी विज्ञान परिषद (पानगाव विभाग) आयोजित  
'कोरोना जागर' परिसंवाद मालिकेत सत्र दुसरे  
'कोरोना - प्रसार व प्रतिबंध'

**डॉ. प्रिया प्रभू (देशपांडे) M. D. (PSM)**

सहयोगी प्राध्यापक, जन औषध वैद्यक शास्त्र विभाग,  
प्रभारी, नागरी आरोग्य केंद्र,  
शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालय, मिरज.

[Uhc.gmcmiraj@gmail.com](mailto:Uhc.gmcmiraj@gmail.com)

Fb page: Urban health Center, GMC, Miraj

YouTube Channel: UHC GMC, Miraj





सुधाकरराव कुलकर्णी स्मृती प्रतिष्ठान व  
मराठी विज्ञान परिषद (पानगाव विभाग) आयोजित  
'कोरोना जागर' परिसंवाद मालिकेत सत्र दुसरे  
'कोरोना - प्रसार व प्रतिबंध'

या विषयावर अभ्यासपूर्ण ऑनलाईन व्याख्यान व शंकानिरसन

विषयतज्ज्ञ - प्रा. डॉ. प्रिया देशपांडे

सहयोगी प्राध्यापक, जनऔषधवैद्यक शास्त्र,  
शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालय, मिरज

प्रा. डॉ. मुकुंद भिसे

प्राध्यापक व विभागप्रमुख, जनऔषधवैद्यक शास्त्र,  
एम.आय.एम.एस.आर. वैद्यकीय महाविद्यालय, लातूर

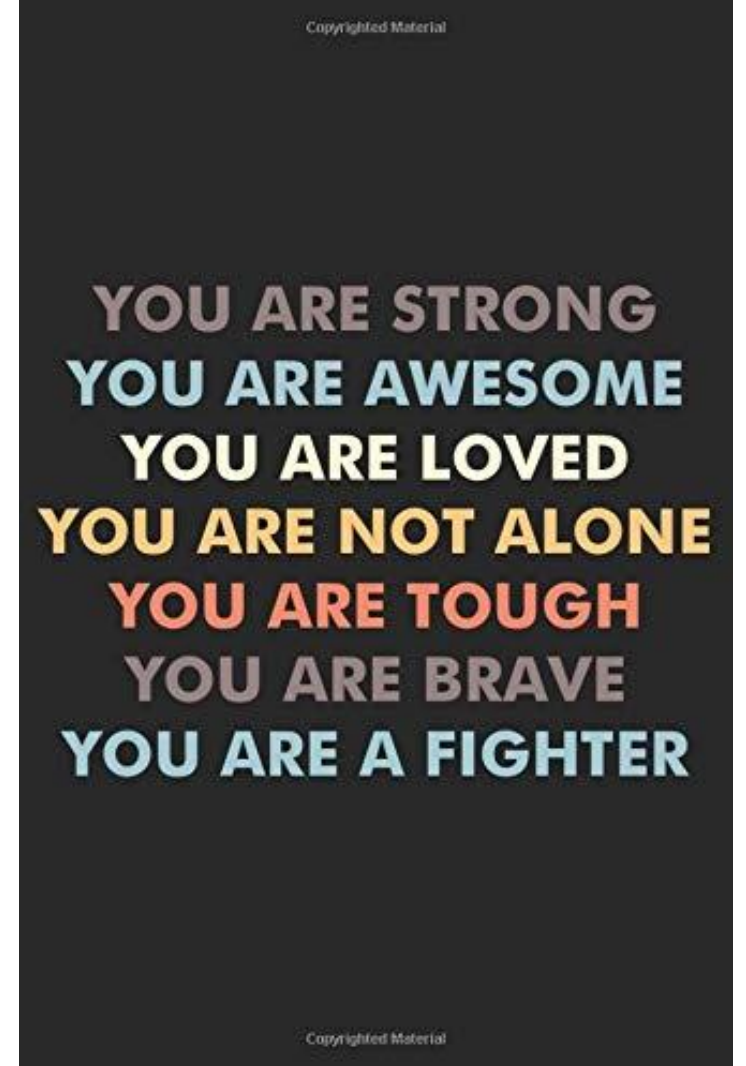
दि. २० जून रविवार रोजी, सायंकाळी ठीक ५ वाजता





# स्वतःला जादूची झप्पी द्या!

- शतकातून येणाऱ्या महाभयंकर संकटाशी आपण झुंजत आहोत !
- ३१ डिसेंबर २०१९ : दीड वर्ष झाले – अजून किती काळ हे अनिश्चित !



करोनाचा प्रसार कसा होतो ?

---

# फरक आहे !

## करोना / कोविड

- नाॅव्हेल व्हायरस
- वायरल आजार
- मृत्यूदर – १.५ ते ४ %
- ८५% सौम्य किंवा लक्षणविहीन
- लाँग कोविड – १० ते ४० %
- बरेच अवयव बाधित होतात

## कोविडची साथ

- वैश्विक महामारी
- भूमितीय वाढ शक्य
- साथ वाढली कि म्युटेशन वाढतात
- साथ लोकांमुळे वाढते आणि लोकच थांबवू देखील शकतात

मानसिक आरोग्य

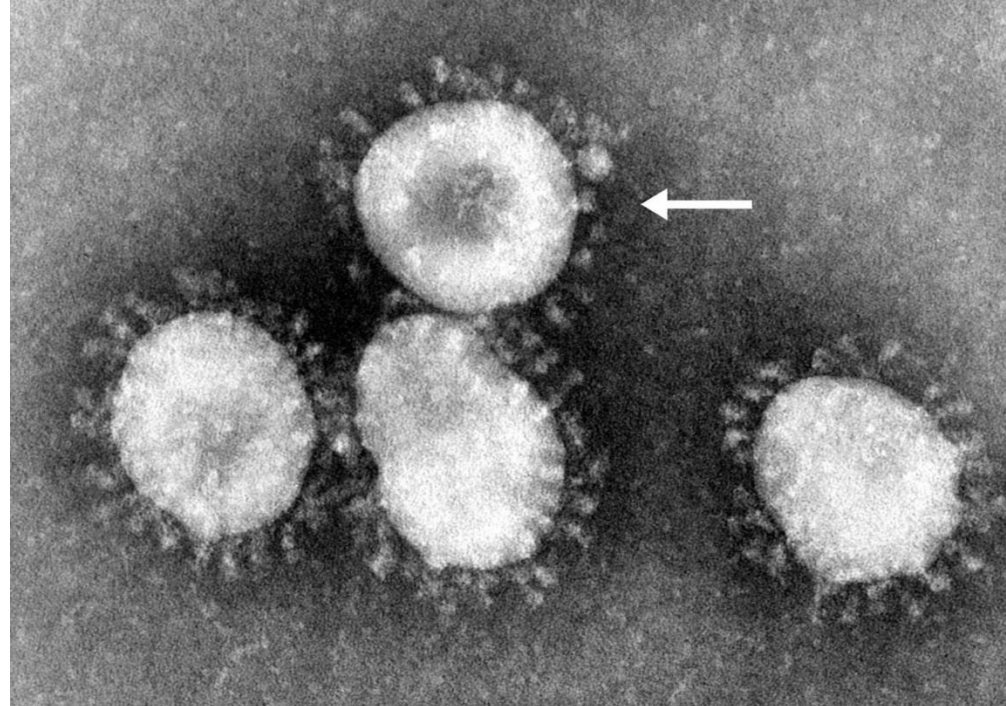
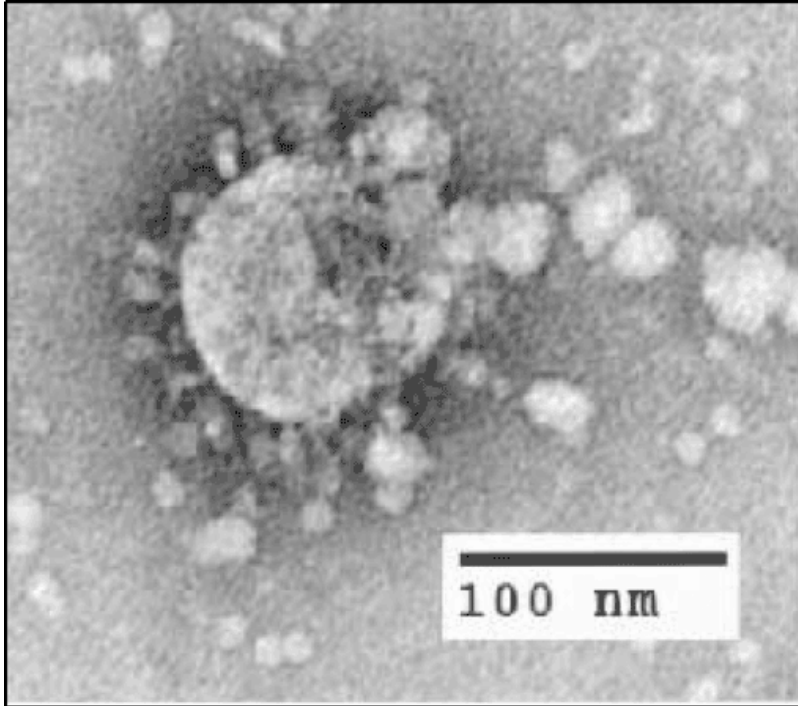


6/20/2021

Dr Pirya Prabhu, GMC, Miraj

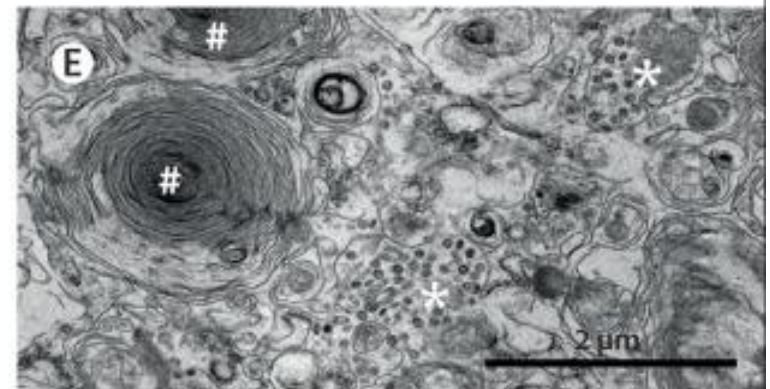
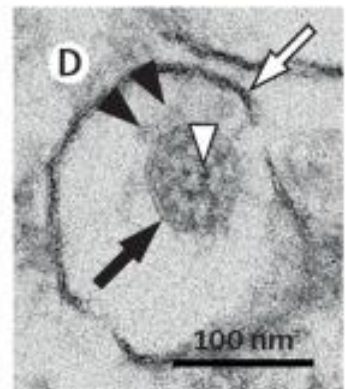
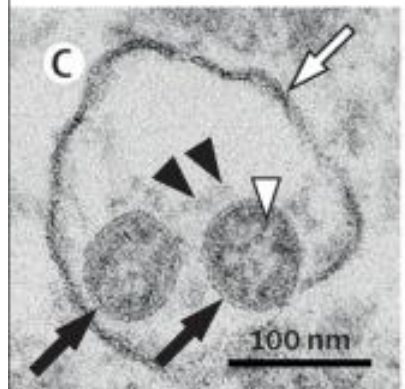
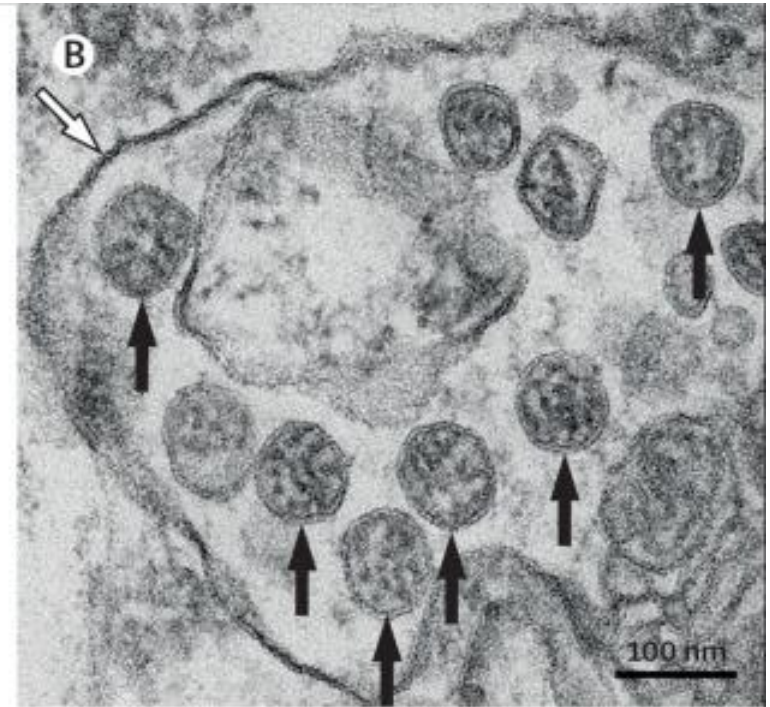
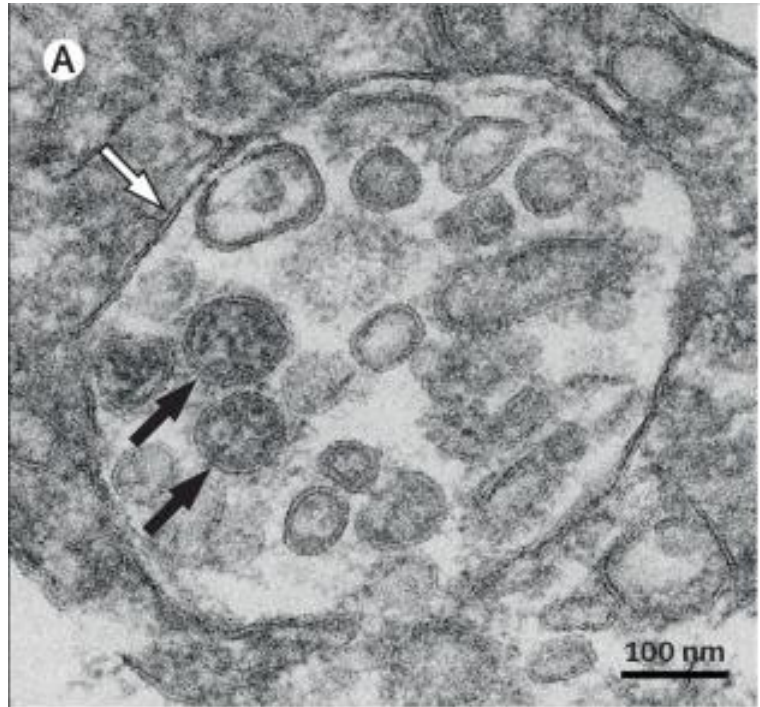


# करोना दिसतो तरी कसा ? खरा आहे ना?





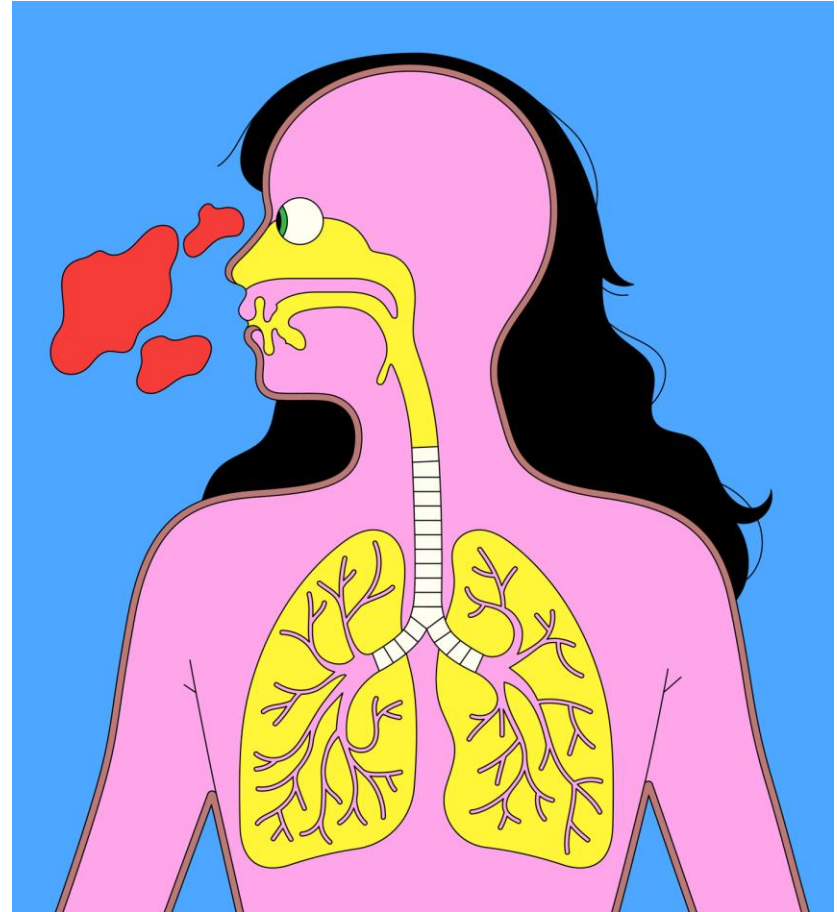
# करोना राहतो कुठे?





# करोना शरीरात कसा शिरतो ?

- हवेद्वारे
- फोमाईटद्वारे  
(हातावर बसून )

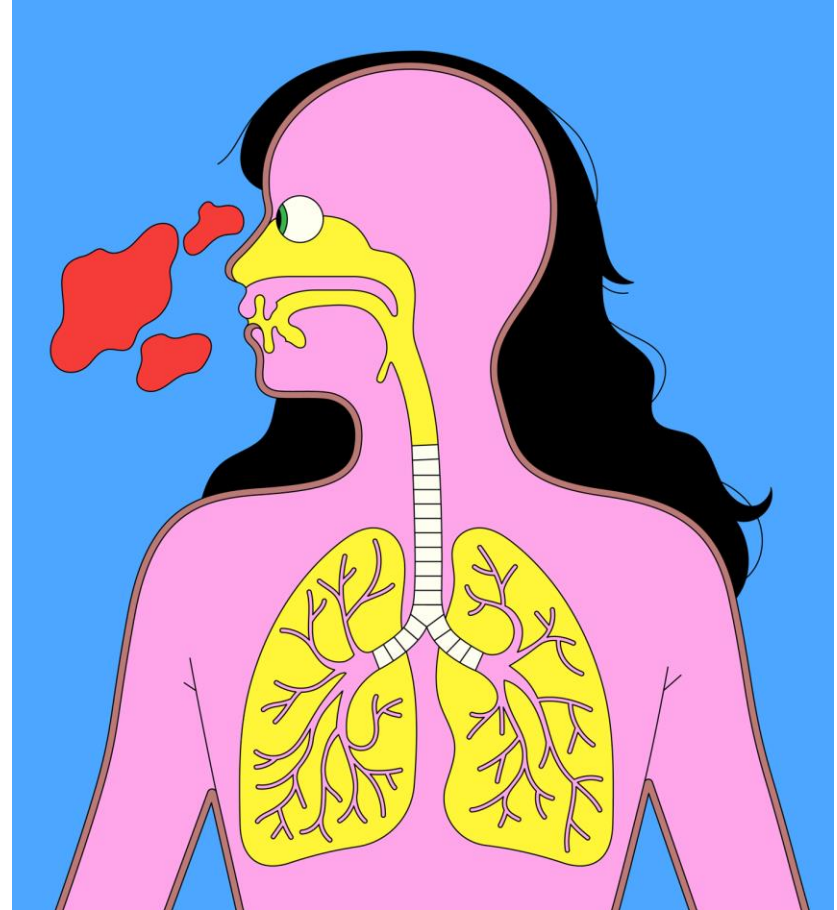






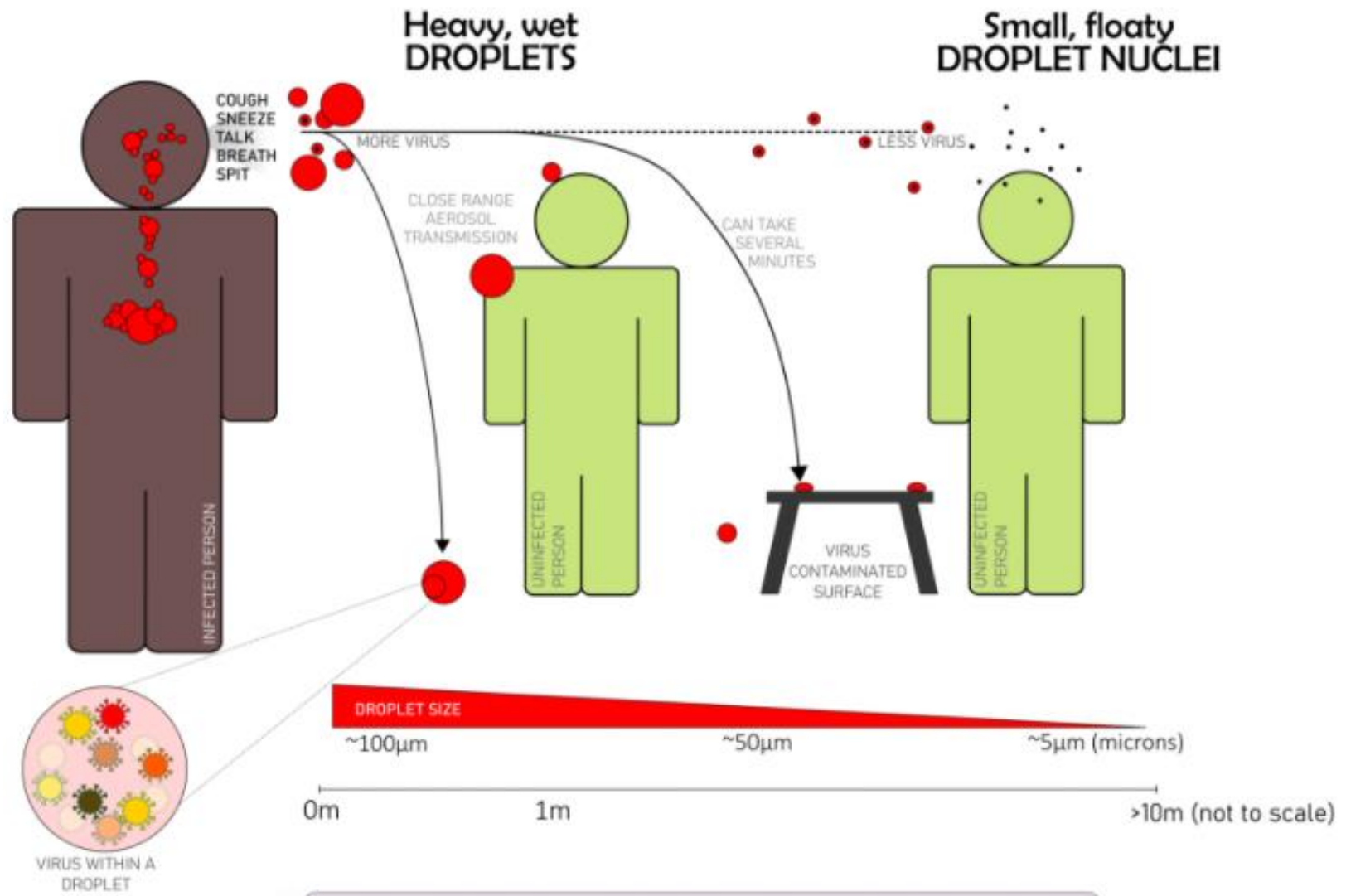
# करोना शरीरातून बाहेर कसा पडतो ?

- श्वासाद्वारे
- नॉर्मल बोलणे
- कुजबुजणे
- मोठ्याने बोलणे
- थुंकणे
- शिंक / खोकला



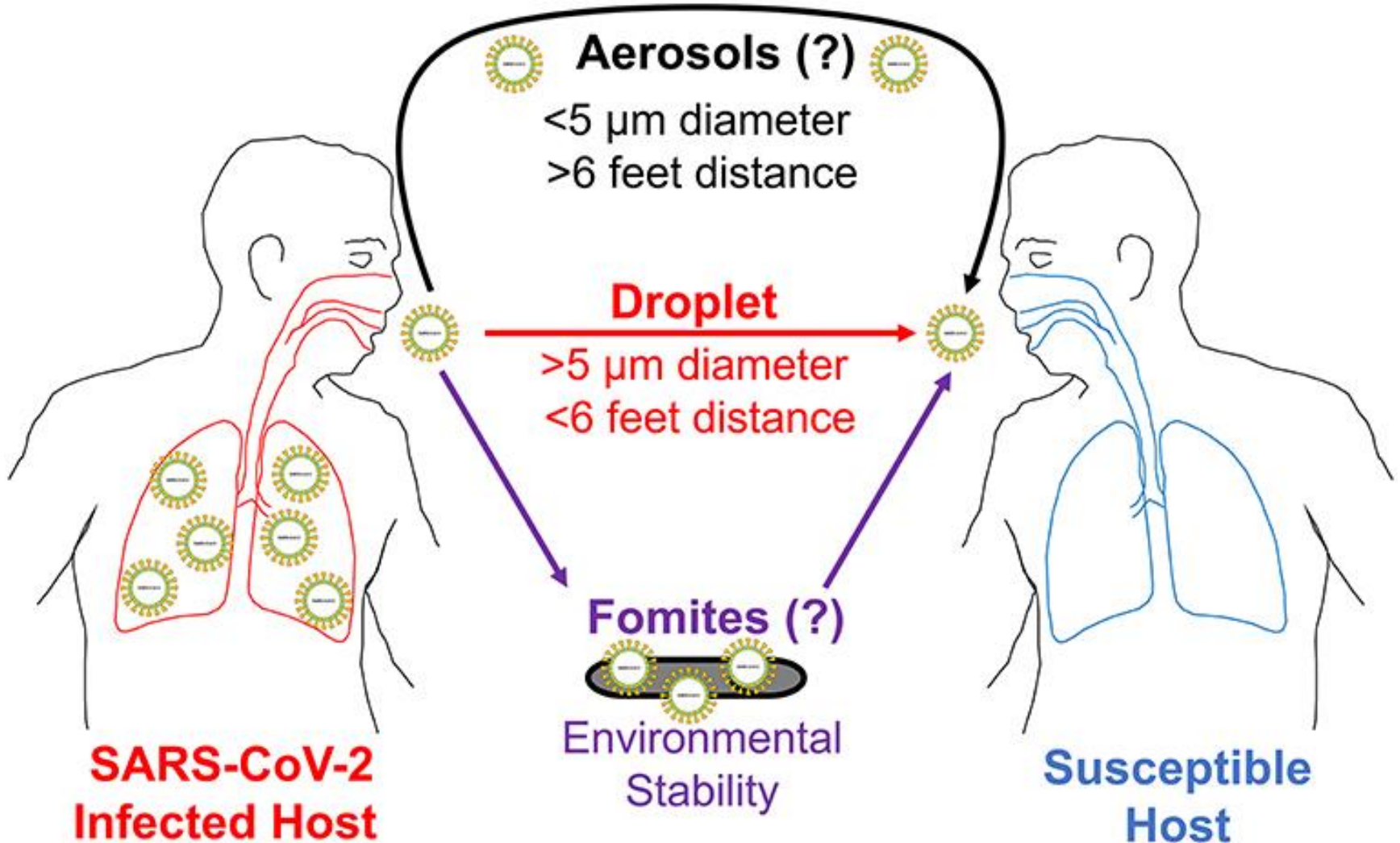


# हवेद्वारे प्रसार





# हवेद्वारे प्रसार





# करोनाचा प्रसार होण्याची काही कारणे

- आजाराबद्दल / उपचाराबद्दल भीती
- आजाराबद्दल / तपासणी बाबत / उपचारांबद्दल गैरसमज
- रूग्णाप्रती – भेदाभेद व कलंकित भावना
- नियम व उपचार याबद्दल अविश्वास
- एकजूट नसणे



6/20/2021

Dr Pirya Prabhu, GMC, Miraj



# करोनाचा प्रसार कसा होतो ?

This virus is a strong reminder  
that we're in this thing together.

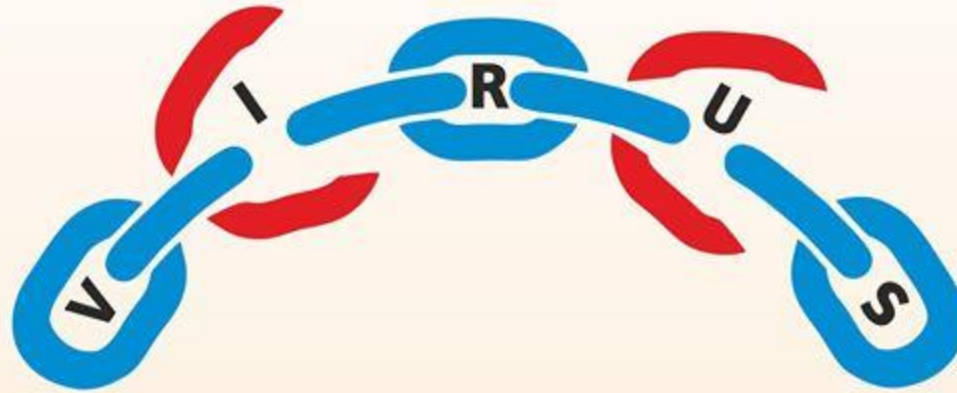
Zoomed out further, the pattern of how the  
virus spreads looks similar to the microscale.  
We're like cells, waiting be infected. But we can



6/20/2020

# ब्रेक द चेन

## PREVENT COVID-19 OUTBREAK



Only "I" and "U" can  
break the chain

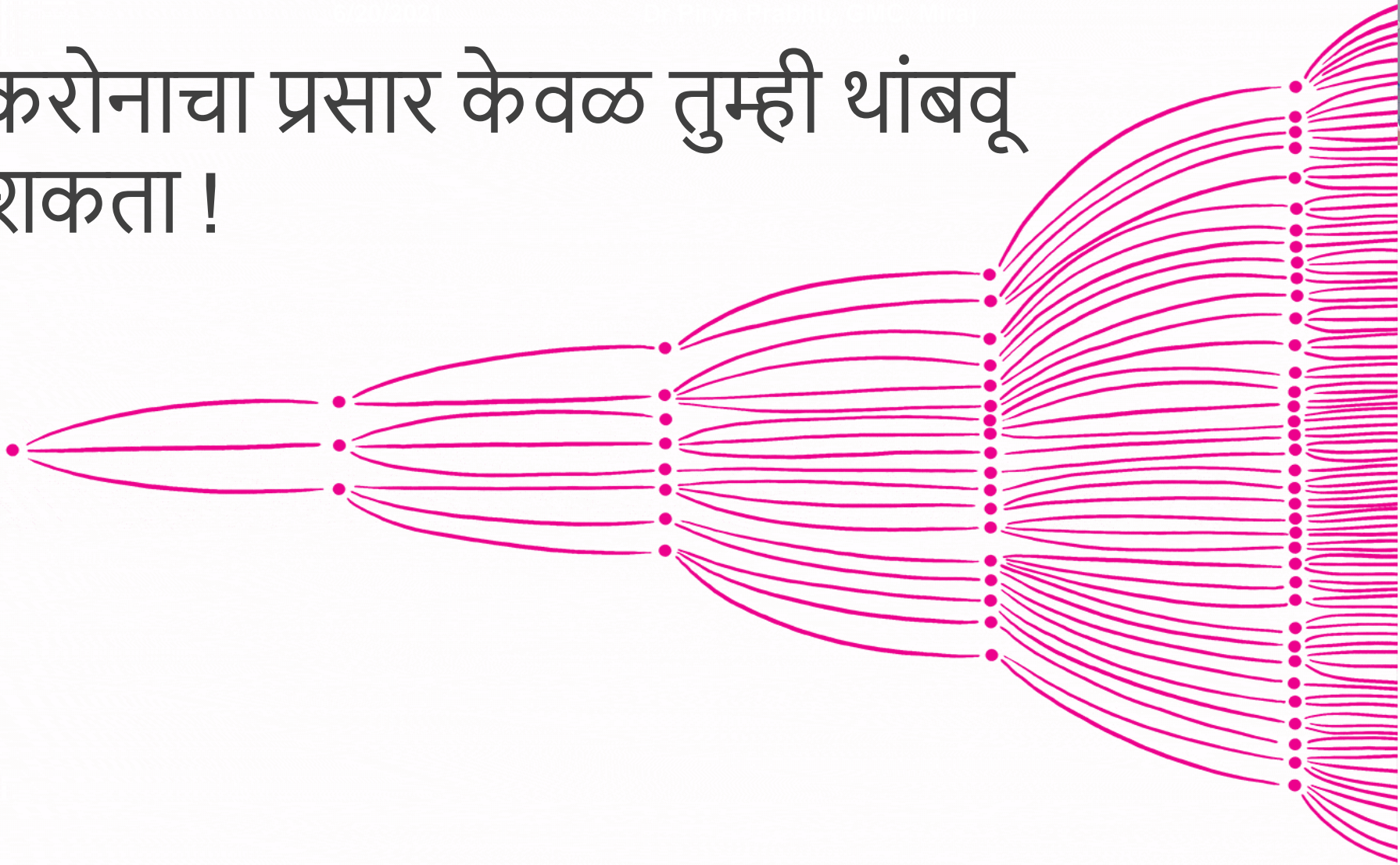
**LET'S BEAT CORONA - STAY AT HOME**

#SocialDistancing  
#BreakCorona

करोनाचा प्रतिबंध कसा करायचा?

---

करोनाचा प्रसार केवळ तुम्ही थांबवू  
शकता !



... and our actions make a huge difference. Our choices affect hundreds, or thousands of others.

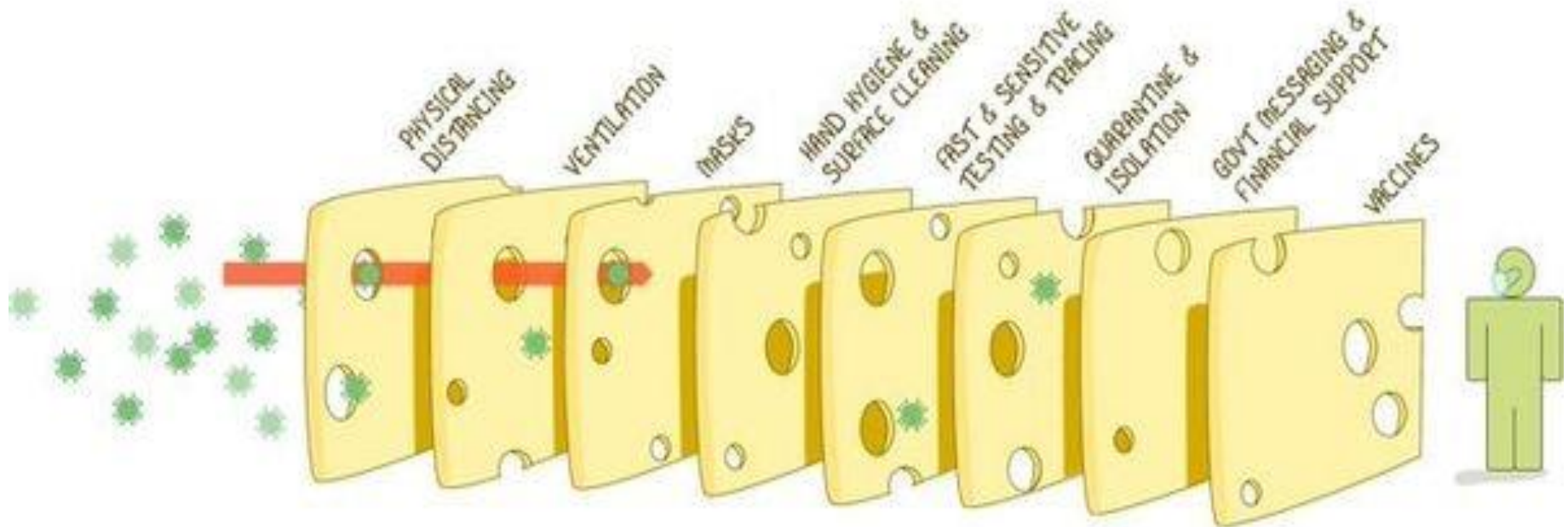




# प्रतिबंधाचे स्विस चीज मॉडेल

## THE SWISS CHEESE RESPIRATORY VIRUS PANDEMIC DEFENCE

RECOGNISING THAT NO SINGLE INTERVENTION IS PERFECT AT PREVENTING SPREAD



EACH INTERVENTION (LAYER) HAS IMPERFECTIONS (HOLES).  
MULTIPLE LAYERS IMPROVE SUCCESS.



6/20/2021

Dr Pirya Prabhu, GMC, Miraj



# मास्क ची तुलना

	रुमाल	कापडी	सर्जिकल	N95
				
सुरक्षा	+/-	+	++	+++
फायदा	पुनर्वापर	पुनर्वापर	स्वस्त	सुरक्षा जास्त
धोका	? बाहेरील बाजू	? एक स्तर	कचरा	महाग / कचरा
इतर बाब	काळजीपूर्वक	उपयुक्त	नाक पट्टी	४-५ दिवस / valve*



# खरंच , मास्कचा उपयोग होतो का?

कोरोना मरीज स्वस्थ आदमी



Credit: Navbharat times



# मास्कचे फायदे

- संसर्ग होण्याची शक्यता कमी
- गंभीर आजार होण्याची शक्यता कमी
- इम्युनिटी अनियंत्रित होण्याची शक्यता कमी

- लक्षणे येण्यापूर्वी नकळत होणारा प्रसार थांबवू शकतो !

- कोणताही व्हेरीयंट असला तरी उपयुक्त !

- चेहऱ्याला फीट
- ३ स्तर असावेत /
- डबल मास्क





6/20/2021



# करोनाला आवडणारे अति जोखमीचे वर्तन कोणते?

- गर्दीच्या ठिकाणी जाणे
- नेहमी शारीरिक अंतर न राखणे
- समारंभ / मिटींग्सना हजर राहणे
- विविध लोकांना भेटणे
- बंदिस्त (वायुविजन नसलेल्या) ठिकाणी वावर / भेटी
- मास्क वारंवार हाताळणे / सरकवणे / न घालणे
- घराबाहेर असताना खावे लागणे / चहा घेणे
- चेहऱ्याला/ नाकाला / तोंडाला / डोळ्यांना हात लावण्याची सवय
- हातांची नियमित स्वच्छता न राखणे
- सार्वजनिक स्वच्छतागृहाचा वापर करणे



# करोनाचे दुश्मन – आपले दोस्त !

- पाणी आणि साबण
- अल्कोहोल असलेले sanitizers
- क्लोरीन युक्त द्रावण
- वेळ
- Sterilium
- <3

## Wash your hands

Wash your hands with soap and running water when **hands are visibly dirty**



If your **hands are not visibly dirty**, frequently clean them by using alcohol-based hand rub or soap and water





# 7 STEPS TO HANDWASHING



1 Rub palms together



2 Rub the back of both hands



3 Interlace fingers and rub hands together



4 Interlock fingers and rub the back of fingers of both hands



5 Rub thumb in a rotating manner followed by the area between index finger and thumb for both hands



6 Rub fingertips on palm for both hands



7 Rub both wrists in a rotating manner.

# करोना विरुद्धची शस्त्रे कोणती ?

## भरपूर वापरा

- मास्क
- वायुविजन / स्वच्छ हवा
- साबण आणि पाणी
- सॅनिटायझर
- क्लोरीनयुक्त द्रावणे
- अल्कोहोल स्प्रे
- फेस शिल्ड / गॉगल्स
- यु व्ही किरणे (UV-C)

## नियम पाळा

- मास्कचा 'योग्य' वापर
- शारीरिक अंतर
- चेहऱ्याला हात न लावणे
- हातांची स्वच्छता
- शिंकते / खोकते वेळी काळजी
- जागृतता ठेवा
- शक्यतो घराबाहेर पडणे टाळा





# प्रसारानुसार प्रतिबंध !

## CORONAVIRUS TRANSMISSION

### FOMITES



Fomites are **contaminated objects and surfaces** that transmit coronavirus from your **hands** to your **eyes, nose or mouth**. Fomite spread is more likely on hard, non-porous materials like metals and plastics. Regular use of **hand sanitizer** and vigorous **hand-washing** can prevent fomite spread.



Hand washing



Hand sanitization

### DROPLETS



Droplets are **moist particles** expelled from **speaking, breathing, coughing and sneezing**. They are considered to be the primary vector of COVID-19 infection. Virus-bearing droplets can spread coronavirus through your **eyes, nose or mouth**. Droplets do not remain airborne long: **6 feet of distance** limits exposure, but **masks covering the mouth and nose** are the best prevention.



Mask wearing



Eye protection



Social distancing



Staying outdoors

### AEROSOLS



Aerosols are **tiny particulates** that infected carriers exhale, especially when **shouting, singing, or speaking**. Aerosols are mostly **inhaled** as a means of transmitting the virus. Unlike droplets, aerosols can remain airborne for several hours, can travel further than 6 feet, and may accumulate, especially in **poorly ventilated, closed spaces**. **Masks**, worn snugly and properly, are extremely effective at containing aerosols. **Remaining outdoors**, where aerosols cannot accumulate, also prevents transmission



Mask wearing



Staying outdoors



Ventilation



Social distancing

# करोना जाणुया, करोना टाळूया



## आजची करोना टीप



३ C नेहमी टाळा.

Crowded place – गर्दीची जागा

Close Contact – निकट सहवास

Confined and enclosed place – बंदिस्त खोल्या / जागा

संसर्गाचा धोका कमी होईल .



UHC, GMC, MIRAJ.

24/12/2020



# सरक्षा वाढवा

## Safety meter



SAFER



LOCATION



LESS SAFE



SAFER



PROXIMITY



LESS SAFE



SAFER



TIME



LESS SAFE

Think about each of these factors, and avoid situations where the risk dial is high -

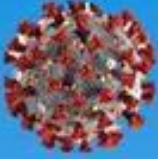
REDUCED RISK



INCREASED RISK

# करोना जाणुया, करोना टाळूया

## आजची करोना टीप



- यावेळी / याठिकाणी मास्क चुकूनही काढू नका :
- > बोलताना
  - > बंद खोली मध्ये
  - > इतरांसोबत असताना
  - > कारमध्ये
  - > ग्रुप फोटोसाठी
  - > AC रूम/बस /कोच मध्ये
  - > लक्षणे आल्यावर



UHC, GMC, MIRAJ.

03-10-2020



# अतिशय रिस्की आहे!

**DO NOT BRING DOWN YOUR MASK TO THE CHIN**

Exposed area

The inside of the mask will be contaminated

Mouth and nose will be infected by bacteria or virus or germs

**When you want to eat, drink or do any activity where you have to remove your mask, just remove it completely.**

# कोविड झाला तर

- घाबरायचे नाही
- दुर्लक्ष करायचे नाही
- औषधे चुकवायची नाही
- टाळाटाळ करायची नाही
- लोकांचा विचार करायचा नाही
- मनाने उपचाराचे प्रयोग करायचे नाहीत
- धोक्याची लक्षणे दिसल्यास वेळ घालवायचा नाही



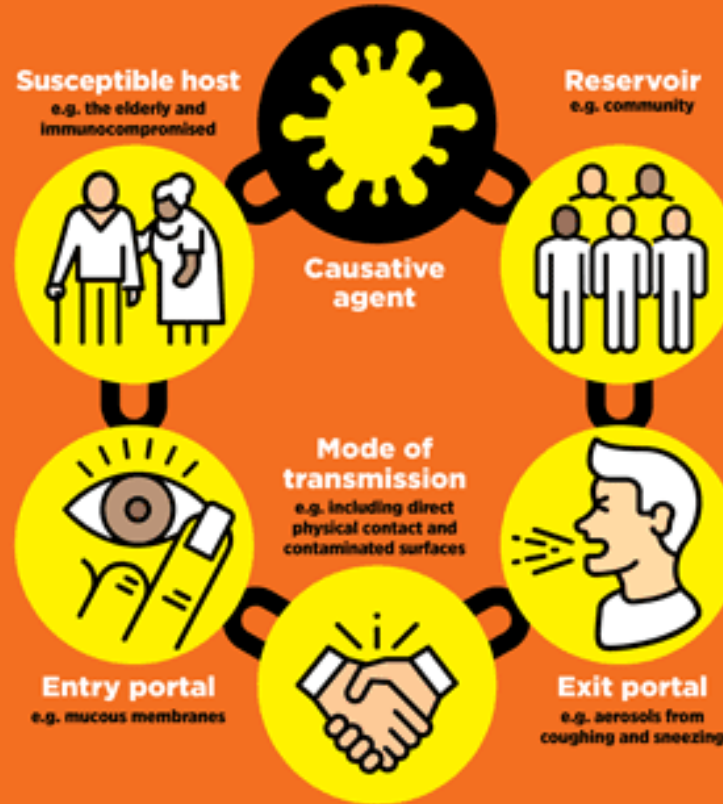
6/20/2021

# शत्रू शोध

- ब्रेक द चेन
- समाजाला सुरक्षित ठेवण्यासाठी आवश्यक
- Test-Track-Treat



## Break the chain of infection Stopping COVID-19



### BREAK THE CHAIN BY:

- WASHING** your hands frequently
- COVERING** your coughs and sneezes with a tissue or your inner elbow
- DISPOSING** of used tissue in bin immediately
- PRACTISING** social distancing
- USING** personal protective equipment appropriately
- CLEANING** frequently touched surfaces



# टेस्ट केल्याचे फायदे

- लवकर – पहिल्या दिवशी आजार समजतो
- कुटुंबीय आणि इतर सुरक्षित होतात – “पहिली शंका कोविड नाही ना ?”
- व्हायरसची संख्या नियंत्रित – कमी नुकसान
- इम्युनिटी ओव्हर रिअक्शन मध्ये जाण्याची शक्यता कमी
- पोस्ट कोविड सिंड्रोमची शक्यता कमी ??
- पोझीटीव्ह रिपोर्ट असल्याने पोस्ट कोविड सुविधा सहज प्राप्त
- दुसऱ्या आठवड्यामध्ये रिपोर्ट ?निगेटिव्ह





6/20/2021

Dr Pirya Prabhu, GMC, Miraj



# विलगीकरण आणि अलगीकरण

रुग्णासाठी



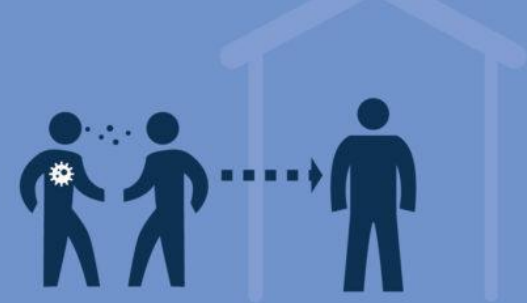
## ISOLATION

You are Diagnosed  
With COVID-19

Stay Away From People  
& Household Members

Do Not Leave Home Except  
for Medical Treatment

संपर्कातील व्यक्तीसाठी



## QUARANTINE

You Had Contact  
With Someone Who  
Tested Positive

Stay Home for  
14 Days Even if You  
Don't Feel Sick



# काही चांगल्या सवयी

- चेहऱ्याला हात न लावणे
- बाहेरून आल्यावर अंघोळ / हात-पाय-तोंड धुणे
- बाहेर नेलेले सामान वेगळे ठेवणे
- बाहेर असताना मास्क न हाताळणे / काढणे
- रोज स्वतःवर सजगपणे लक्ष ठेवणे – लक्षणे ?
- वस्तू हाताळल्यानंतर हात साफ करणे
- संसर्ग होण्यासाठी काही मिनिटेच लागतात – सजगता !



# घरच्यांची सुरक्षा कशी वाढवाल ?

- सध्या कोणताही आजार करोनामुळे असू शकेल असे समजून काळजी घ्यायला सुरुवात करावी.
- आजारी व्यक्तीने घरातील वावर कमी करावा व स्वतःला घरामध्ये अलग करावे , मास्कचा वापर सुरु करावा
- जोखीम कमी असलेल्या व्यक्तीने त्यांची काळजी घ्यावी.
- काळजी घेणाऱ्या व्यक्तीने मास्क लावावा व हातांची नीट स्वच्छता करावी
- करोनासदृश्य लक्षणे आढळल्यास नक्की आणि वेळेवर तपासणी करून घ्या .
- Pulse-Oxymeter चा वापर करून धोका टाळा.



# कामाच्या ठिकाणी सुरक्षा कशी वाढवाल?

- लक्षणे असताना कामावर न जाणे आणि टेस्ट करणे
- कामाच्या ठिकाणी सर्व नियम पाळणे
- गर्दी टाळण्यासाठी सर्व उपायांचा वापर – वेळेत बदल , कमी स्टाफ , व्हर्च्युअल मिटींग्स
- मास्क चा सुयोग्य वापर
- वायुवीजन सुधारणे – AC चा वापर युक्तीने
- एकत्र खान-पान टाळणे



6/20/2021

Dr Pirya Prabhu, GMC, Miraj



# लसीकरण सुरक्षित आहे !



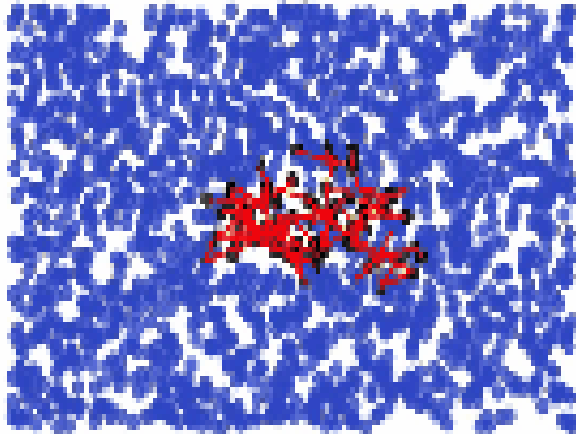


# लस घेतल्याचे फायदे

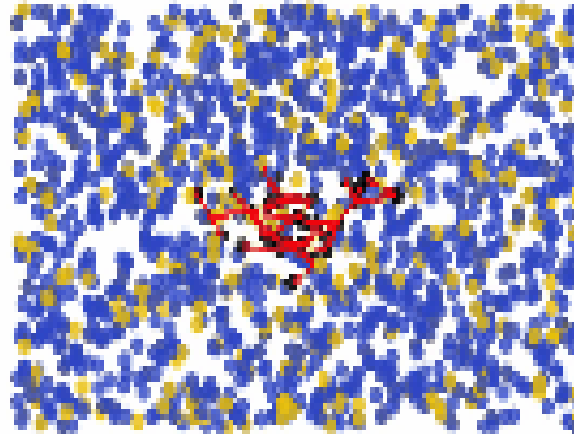
- गंभीर आजार होण्याची शक्यता कमी
- मृत्यूची शक्यता कमी
- आजार पसरण्याची शक्यता कमी

# Herd Immunity: How It Works

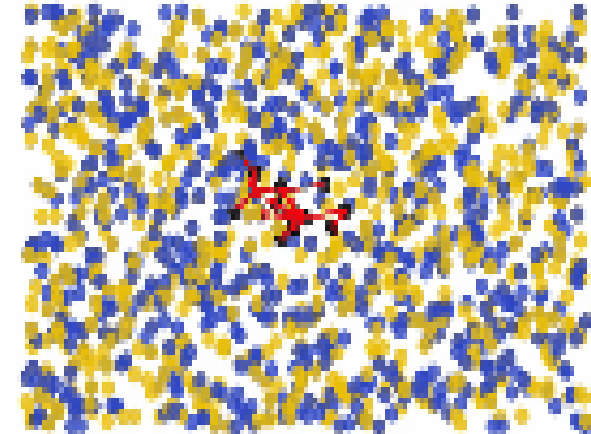
Percent Vaccinated: 0%



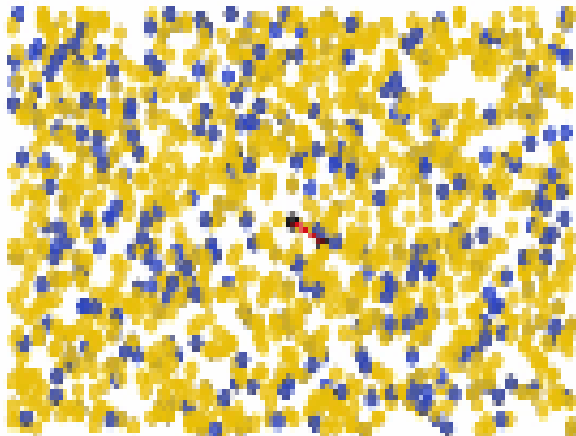
Percent Vaccinated: 25%



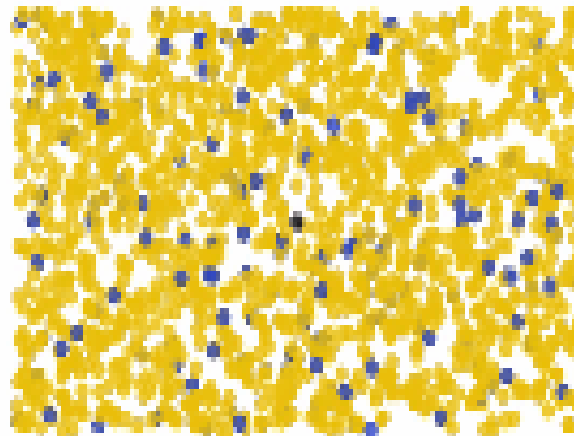
Percent Vaccinated: 50%



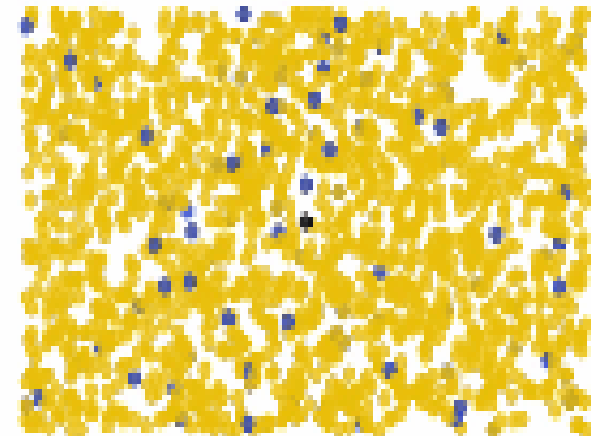
Percent Vaccinated: 75%



Percent Vaccinated: 90%



Percent Vaccinated: 95%



• Infected • Unvaccinated • Vaccinated



# लक्षात ठेवा !

- नियम पाळल्याने करोनापासून सुरक्षित रहाणे शक्य आहे!
- मास्क , अंतर , स्वच्छता आणि वायुविजन हे सुरक्षित राहण्याचे मार्ग आहेत !
- टेस्टिंग , आयसोलेशन आणि क्वारंटाईन याने साथ आटोक्यात येऊ शकते ! प्रसाशनाला सहकार्य करा !



