

मैं कोरोना के साथ हुई मेरी मुलाकात की, उसे भुगतने की और फिर उस पर काबू पाने की पूरी कहानी आप सबको विस्तार से बताना चाहता हूँ ।

लेकिन मैं पहले, टी वी और सोशल मीडिया के द्वारा फैलाए गये निम्न भ्रमों के बारे में बताना चाहता हूँ:-

1. यह नियमित फ्लू की तरह है। ✘
हर किसी की तरह मुझे याद है कि हर साल मुझ फ्लू हुआ है। ज्यादातर मेरा फ्लू गले में खराश के साथ शुरू हुआ, कफ के साथ खांसी और कुछ बिंदु पर एक बहती नाक। इन विशिष्ट लक्षणों में से कोई भी कोरोना के समय खुद को प्रकट नहीं करता है। इसके बजाय यह बीमारी उच्च बुखार के बाद सूखी लगातार खांसी के रूप में शुरू हुई। न कि गले में खराश, बहती नाक, शुरू में कफ के साथ। सरकारी सलाह के अनुसार मैं लक्षणों के 7 दिनों में कम होने की उम्मीद कर रहा था। यह सच्चाई से बहुत दूर नहीं हो सकता था। मेरा वास्तविक कोरोना किलर लक्षण 7 दिनों के बाद आया! सांस लेने में तकलीफ और सांस लेने में तकलीफ - मैंने पहले कभी ऐसा अनुभव नहीं किया था और यह अलग स्तर पर था। आज मेरा 18 वां दिन है और मैं अभी भी पीड़ित हूँ। तो यदि कोई कहता है कि यह साधारण फ्लू की तरह है, तो यह उसकी अज्ञानता है।

2. यदि आप कर्तव्यनिष्ठा से सरकारी सलाह का पालन करते हैं और ऐसे लोगों से दूर रहते हैं तो आप सुरक्षित हैं। ✘

यहां बताया गया है कि मैंने कोरोना को कैसे अनुबंधित किया। सरकार की सलाह अनुसार मैंने सामाजिक दूरी (social distance) का पालन किया, घर से काम किया और बाहर नहीं गया। एक जगह जो अभी भी खुली हुई थी और जहाँ मैंने बैडमिंटन के लिए जाना जारी रखा था वह था हमारा स्थानीय अवकाश केंद्र। जहां सभी पूरी तरह से स्वस्थ लोग खेल रहे थे और किसी भी शारीरिक संपर्क से बच रहे थे। मुझे एक शाम को पता चला कि हमारे एक दोस्त ने कोरोना के लक्षण दिखाना शुरू कर दिया है। बाद में मुझे पता चला कि उनकी पत्नी जो एक डॉक्टर थीं, संभवतः पहले वह वायरस की अनुबंधित चपेट में आयी। यह हम सभी के लिए तनावपूर्ण था। तो, पूरी तरह से स्वस्थ दिखने वाले व्यक्ति जो मूक वाहक हैं, वे भी इसे आप पर दे सकते हैं।

एक बार जब घर का एक व्यक्ति इस वायरस से ग्रसित हो जाता है तो घर के बाकी सदस्य भी इसकी चपेट में आ जाते हैं। स्वस्थ व्यक्ति इसके मूक वाहक हो सकते हैं। हमने सरकारी सलाह का अनुसरण किया परंतु फिर भी मैं इसकी चपेट में आ गया। पहले मेरी बेटियाँ और फिर मेरी पत्नी ने इस वायरस के लक्षण दिखाना शुरू कर दिया। किंतु मैं सबसे खराब लक्षणों से जूझ रहा था।

मेरी नई सूखी लगातार खांसी शुक्रवार 20 मार्च को शुरू हुई और अगले दिन तेज बुखार हो गया। मैंने तुरंत एनएचएस के ऑनलाइन मार्गदर्शन को देखा और पाया कि मुझे और घर में रहने वाले सभी लोगों को 14 दिनों के लिए अलग रहने की जरूरत है। कोई परीक्षण की आवश्यकता नहीं थी। मैं सरकारी सलाह के अनुसार 7 दिनों में ठीक होने जा रहा था, मैं खुद को बताता रहा। मैं हर किसी को दिखाना चाहता था कि यह कोई

बड़ी बात नहीं थी किंतु 7 दिनों में मुझे पता चल गया कि मैंने इस वायरस को कम करके आंका था।

8 वें दिन से चीजें काफी तेज हो गईं। लगातार सूखी खांसी और तेज बुखार के अलावा गंभीर सांस फूलना और हांफना शुरू हो गया। मैं एक मौका नहीं ले सका और 999 - एनएचएस एम्बुलेंस सेवा को कॉल करना पड़ा। उन्होंने आकर, ऑक्सीजन के स्तर सहित फाइबर की जाँच की और सलाह दी कि अस्पताल जाने से बेहतर है कि मैं घर पर रह लूँ और खुद को कई अन्य संक्रमणों से बचा लूँ जो अस्पताल में प्रचलित हो सकते हैं। अगले 3 दिनों में मैंने NHS111 और एम्बुलेंस को फिर से 2 बार कॉल किया। इन सभी दिनों में बिस्तर पर मुड़ने से भी मेरी सांस फूलने लगती थी। अगर मैं नीचे गया और सीढ़ियों से ऊपर गया तो मुझे अपनी सामान्य सांस लेने में 30 मिनट लगे। ये लक्षण 8 दिनों तक बिना रुके जारी रहे।
कोई दवा नहीं, केवल आपके परिवार की सहायता ही आपकी मदद कर सकती है।

मेरी बेटियाँ जो मामूली लक्षणों के बाद ठीक हो गई थीं, उन्होंने रसोई, कपड़े धोने और घर की देखभाल का जिम्मा उठाया, मेरे दोस्तों ने हमारे घर के बाहर जरूरी चीजें छोड़ना शुरू कर दिया। परिवार के डॉक्टर और एनएचएस कर्मचारी लगातार फोन कर रहे थे! जरूरी सहायता व मार्गदर्शन प्रदान कर रहे थे।

आज 18 वें दिन, मेरी भूख वापस आ गई है, मुझे पिछले 2 दिनों से अच्छी नींद आ रही है और मुझे बुखार हुए 72 घंटे हो गए हैं। मैं हांफने के बिना सीढ़ियों से ऊपर और नीचे जा सकता हूँ। अभी भी सांसों के अवशेष हैं जो मुझे लगता है कि पूरी तरह से कम होने और मुझे सामान्य होने में 2-3 और दिन लगेंगे। मेरी पत्नी को अभी भी थोड़ा बुखार, खांसी और सिरदर्द हो रहा है। लेकिन हमें भरोसा है कि हम उसे भी सामान्य कर देंगे।

मैं भाग्यशाली हूँ कि मेरे पास कोई अंतर्निहित स्वास्थ्य स्थितियाँ नहीं थीं और मैं यह सोचकर कांप जाता हूँ कि यह उन लोगों के लिए कैसा होगा जिनके पास पहले से ही सांस की समस्या थी। इन लोगों को अतिरिक्त सावधानी बरतनी होगी और अस्पताल में प्रवेश की आवश्यकता सबसे अधिक होगी।

मैंने और मेरे परिवार ने अपने घर पर खुद को अलग कर बुनियादी पेरिसिटामोल और कुछ एंटीबायोटिक्स (डॉक्टर मित्रों द्वारा सुझाए गए) और एनएचएस के अस्पताल पर बिना बोझ डाले, सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ इस वायरस को जीत लिया है।

यह कोई बड़ी बात नहीं है। यदि आप इसे प्राप्त करते हैं तो भी आप इस पर हावी हो सकते हैं। आपका असाधारण मानव शरीर, आपके परिवार का प्यार और भगवान में विश्वास आपके तीन हथियार हैं जो इस वायरस को नकार देंगे और नष्ट कर देंगे। शुभकामनाएँ।