



# DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY  
Tuesday 20220201

## **2nd dose of Covid-19 vaccine: (Hindustan Times: 20220201)**

<https://www.hindustantimes.com/cities/delhi-news/over-4-500-children-in-delhi-receive-2nd-dose-of-covid-19-vaccine-govt-data-101643674925085.html>

## **Over 4,500 children in Delhi receive 2nd dose of Covid-19 vaccine: Govt data**

Data released by the state government showed that of the 20,998 teenagers who were eligible to take the second vaccine dose on Monday, 4,576 turned up at centres across the city.



**On Tuesday, another 33,179 children will be eligible for their second doses, Delhi government officials said.(File photo)**

Over 4,500 children aged between 15 and 18 in the national capital received their second dose of a coronavirus vaccine on Monday, showed Delhi government data.

Data released by the state government showed that of the 20,998 teenagers who were eligible to take the second vaccine dose on Monday, 4,576 turned up at centres across the city.

North-east Delhi administered 1,282 second doses between 9am and 6pm, the most of the city's 11 districts, followed by south-west district, which administered 624 second shots.

Apart from this, 129 children were administered their second doses in central Delhi, 400 in east Delhi, 379 in New Delhi, 118 in north Delhi, 381 in north-west Delhi and 337 in Shahdara.

South Delhi district administered 268 second doses, while south-east Delhi gave out 284 shots. Meanwhile, 374 children in west Delhi got second vaccine doses on Monday.

Children in this bracket are currently being administered shots of Covaxin, which is a two-dose vaccine.

Further, 9,024 eligible children also received their first vaccine doses on Monday, data showed.

On Tuesday, another 33,179 children will be eligible for their second doses, Delhi government officials said.

Since January 3 this year, when the Centre kick-started the Covid-19 vaccination programme for children in the 15-18 age category, Delhi has managed to vaccinate 815,286 children.

Overall, the most vaccine doses has been administered by south-west district, with 110,162 doses. In all, the government has estimated that 1.01 million children in Delhi aged between 15 and 18 are eligible for vaccines.

Senior officials of the Delhi government's health department said that they are continuing their outreach programmes to get more children in this age category to get vaccinated.

### **Covid-19: India's daily caseload dips below 2 lakh: (Hindustan Times: 20220201)**

<https://www.hindustantimes.com/india-news/covid19-india-s-daily-caseload-dips-below-2-lakh-167-059-new-cases-today-101643687892638.html>

### **Covid-19: India's daily caseload dips below 2 lakh; 167,059 new cases today**

- India Covid-19 update: A total of 1,192 deaths were recorded in the last 24 hours, which includes a backlog of 638 deaths from Kerala.



**A man gets a Covid-19 test in Delhi.**

In a big relief, India's daily Covid-19 cases dropped below the 2-lakh mark on Monday with 1,67,059 new infections in the last 24 hours, showed the Union health ministry bulletin today morning. The daily positivity rate declined from 15.7 per cent to 11.6 per cent.

However, with a whopping 1,192 deaths recorded in the span of a day, the country's death toll due to Covid-19 climbed to 4,96,242. The death toll today included a backlog of 638 deaths from Kerala, the government data showed.

The active caseload in India currently stands at 17,43,059, accounting for 4.20 per cent of the total cases. The weekly positivity rate also dipped slightly to 15.25 per cent from 15.75 per cent yesterday.

Meanwhile, 2,54,076 recoveries were reported in the last 24 hours, taking the cumulative recoveries mounted to 3,92,30,198. The recovery rate improved to 94.60 per cent from 94.37 per cent on Monday.

As many as 14,28,672 tests were conducted in the last 24 hours to detect the presence of the virus.

Vaccinations went up by more than 6 million in the last 24 hours. These included 6,28,414 booster doses and 9,87,960 vaccine shots to the 15-18 age group.

More than 1.66 billion vaccine doses have been administered so far under the nationwide COVID-19 vaccination drive.

### **Covid in Delhi: (Hindustan Times: 20220201)**

<https://www.hindustantimes.com/cities/delhi-news/covid-in-delhi-ne-district-1st-in-green-as-weekly-positivity-below-5-101643661822987.html>

### **Covid in Delhi: NE district 1st in 'green' as weekly positivity below 5%**

The dip in northeast Delhi's positivity rate to 4.37% brought the district into the 'green' zone, even as the statistic remains in the 'red zone' (above 10%) in six of the city's 11 revenue districts, showed the state government's latest weekly review of the Covid-19 situation in the Capital.



South Delhi tops the average weekly positivity rate list in Delhi at 19.87%. (PTI file photo. Representative image)

After nearly 45 days, one of the Capital's 11 districts had an average weekly Covid-19 test positivity rate below 5%, showed data from the state government, amid signals that Delhi may have emerged from the worst of the fifth wave of infections.

The dip in northeast Delhi's positivity rate to 4.37% brought the district into the 'green' zone, even as the statistic remains in the 'red zone' (above 10%) in six of the city's 11 revenue districts, showed the state government's latest weekly review of the Covid-19 situation in the Capital.

The state government report assessed data from the city's 11 districts between January 22 and January 28.

The weekly test positivity rate in four districts was in the “orange zone” (between 5% and 10%), according to the report: south-west Delhi (8.59%), north Delhi (8.21%), Shahdara (7.34%), and central Delhi (6.13%).

According to the Union health ministry’s guidelines, a district is categorised as a “red zone” if the average positivity rate is above 10%. If the average test positivity rate in the area is between 5-10%, it is classified as an orange zone, and a district is in the “green” if the statistic falls below 5%.

“Because of the Omicron variant of the coronavirus and its transmissibility, all districts in Delhi entered the red zone in December 2021. By the second week of January 2022, we saw a peak positivity rate of nearly 30% in the entire city, with some districts reporting rates of 32-33%. From there, to have reached the green zone is a clear indication of things improving,” said a senior Delhi health department official.

Four districts in Delhi, however, remain in the red, said the official.

South Delhi tops the average weekly positivity rate list in Delhi at 19.87%, followed by north-west Delhi at 16.80%, New Delhi at 15.94% and west Delhi with a positivity of 13.91% last week.

Health experts said the milder nature of the Omicron variant of the coronavirus meant the hospitalisation numbers were likely to be more useful as a metric to gauge an area’s pandemic situation.

“The numbers are definitely suggesting a decline and the rate at which we are going, the average positivity rate in districts will continue to fall. But what is also important to note is that even during the peak of the infection, our hospitals were not overburdened,” said Dr Sanjay Rai, professor (community medicine), All India Institute of Medical Sciences (AIIMS).

### **Covid-19: India (The Times of India: 20220201)**

<https://timesofindia.indiatimes.com/india/covid-19-india-reports-1-67-lakh-new-cases-1192-deaths-daily-positivity-rate-stands-at-11-69/articleshow/89263305.cms>

### **Covid-19: India reports 1.67 lakh new cases, 1,192 deaths; daily positivity rate stands at 11.69%**



NEW DELHI: India has reported 1,67,059 new cases of Covid-19 and 1,192 deaths in the last 24 hours, a government bulletin stated on Tuesday.

While cases saw a dip, daily deaths on Tuesday witnessed a spike.

India's active caseload currently stands at 17,43,059, which is 4.20% of the total cases in the country.

The current recovery rate in India is 94.60%. The daily positivity rate has been recorded at 11.69%, the government bulletin also stated. The weekly positivity rate at present was recorded at 15.25%.

With 2,54,076 recoveries reported across the country in the last 24 hours, the total number of patients who have recovered from Covid-19 rose to 3,92,30,198.

A total of 73.06 crore tests have been conducted in India so far, with 14,28,672 tests having been done in the last 24 hours.

The Union health ministry also stated that a total of 166.68 crore vaccine doses have been administered so far under nationwide vaccination drive.

### **Vaccination against Covid-19 (The Times of India: 20220201)**

<https://timesofindia.indiatimes.com/india/vaccination-opened-up-services-look-at-it-as-a-macro-economic-indicator/articleshow/89257308.cms>

### **Vaccination opened up services, look at it as a macro-economic indicator**

NEW DELHI: Vaccination against Covid-19 should be treated as a macro-economic indicator as it is not merely a health response but is also a buffer against economic disruptions caused by different waves of the pandemic and critical for opening up the economy, the Economic Survey 2021-22 suggested. "Vaccination is not merely a health response but is critical for opening up the economy, particularly contact-intensive services. Therefore, it should be treated for now as a macro-economic indicator," the Survey, tabled in Parliament on Monday, said.

Except for about 4-5% of total doses administered in the country, rest have been administered at government Covid-19 Vaccination Centres, the Survey highlighted.

It also shows that out of total administered doses of Covid-19 vaccines, 49% have been administered to females and more than 70% of the jabs have been given at CVCs located in rural areas.

Underlining how vaccines emerged as best shield against the Covid-19 infection to save lives and sustain livelihood, the Survey said: "With the vaccination drive having covered the bulk of the population, economic momentum building back and the likely long-term benefits of supply-side reforms in the pipeline, the Indian economy is in a good position to witness GDP growth of 8.0-8.5% in 2022-23."

The Survey pointed out several milestones crossed by the country in around a year since the massive drive was rolled out on January 16, 2021.

A total of over 166 crore doses have been administered in the country till Monday, this includes 4.7 crore doses given to youngsters of 15-17 years age apart from adults who have been the primary focus of the national Covid immunisation drive so far. Over 75% of adults in the country are now fully vaccinated, whereas more than 95% have been covered with at least the first dose. Besides, over 1.2 crore 'precaution dose' (boosters) have also been given to frontline workers along with elderly above 60 years age since January 10.



## **Eight COVID-19 deaths in twin districts: (The Hindu: 20220201)**

<https://www.thehindu.com/todays-paper/eight-covid-19-deaths-in-twin-districts/article38356921.ece>

### **Eight COVID-19 deaths in twin districts**

Dakshina Kannada reported six COVID-19 deaths and 363 new cases on Monday. With 816 patients discharged, the number of active cases stood at 3,954. Test positivity rate (TPR) was put at 5.67%. With 12,000 people getting vaccinated on Monday, the total number in Dakshina Kannada has reached 32.16 lakh. Of these, 17.42 lakh have taken their first dose and 14.42 their second. In Udupi district, two COVID-19 patients died and 337 new cases were reported. Of the new cases, 208 patients are symptomatic, while 129 patients are asymptomatic. With 831 patients discharged, the number of active cases stood at 4,479. TPR was put at 16.59%. As many as 10.10 lakh people have taken their first dose, while 8.54 lakh have taken their second.

## **COVID-19 cases detected: (The Hindu: 20220201)**

<https://www.thehindu.com/news/international/beijing-olympics-24-covid-19-cases-detected-among-games-related-personnel/article38357276.ece>

### **Beijing Olympics | 24 COVID-19 cases detected among games-related personnel**

**EIGHTEEN OF THE CASES WERE FOUND AMONG NEW AIRPORT ARRIVALS, ACCORDING TO A NOTICE ON THE BEIJING 2022 OFFICIAL WEBSITE.**

The Beijing 2022 Winter Olympics Organizing Committee said on Tuesday that a total of 24 new COVID-19 cases were detected among games-related personnel on Jan. 31.

Eighteen of the cases were found among new airport arrivals, according to a notice on the Beijing 2022 official website.

Six others were among those already in the "closed loop" bubble that separates all event personnel from the public, five of whom were classified as either an athlete or a team official, the notice said.

## **New covid19 cases: (Hindustan: 20220201)**

<https://www.livehindustan.com/national/story-india-records-1-lakh-67-thousand-new-corona-cases-in-last-24-hours-5709916.html>

विदा हो रही तीसरी लहर! एक दिन में सिर्फ 1.67 लाख नए केस; पॉजिटिविटी रेट तेजी से घटा



### इस खबर को सुनें

देश में कोरोना की तीसरी लहर की रफ्तार अब धीमी पड़ने लगी है। राष्ट्रव्यापी टीकाकरण की तेज रफ्तार के बीच देश में कोरोना के नए केसों में भी राहत देखने को मिली है। पिछले 24 घंटे में कोरोना के 1 लाख 67059 नए केस सामने आए हैं। जबकि एक दिन में ठीक होने वालों की संख्या 2लाख 54076 दर्ज हुई है। देश में कोरोना के सक्रिय मामले घटकर 1743059 हो गए हैं। देश में कोरोना रिकवरी रेट 94.60 प्रतिशत हो गई है। जबकि पॉजिटिविटी रेट 11.69 प्रतिशत है।

मंगलवार को देश में कोरोना से बड़ी राहत मिली। पिछले 24 घंटे में कोरोना के 1 लाख 67 हजार 59 नए केस सामने आए। जबकि 2 लाख 54 हजार से ज्यादा लोगों ने रिकवरी की। देश में कोरोना से ठीक होने वालों की संख्या अब 3 करोड़ 9230198 हो गई है। देश में एक्टिव केसों की संख्या घटकर 1743059 हो गए हैं। देश में सक्रिय मामले अब 4.2 प्रतिशत है। जबकि रिकवरी रेट वर्तमान में 94.60 प्रतिशत हो गया है।

तेजी से बढ़ रहा टीकाकरण अभियान  
स्वास्थ्य मंत्रालय ने बताया कि राष्ट्रव्यापी टीकाकरण अभियान के तहत अब तक 166.68 करोड़ टीके की खुराक दी जा चुकी है। उधर, देश में कोरोना की दैनिक सकारात्मकता दर 11.69% है। जबकि साप्ताहिक सकारात्मकता दर 15.25% हो गई है। मंत्रालय ने बताया कि अब तक 73.06 करोड़ कोरोना टेस्ट किए जा चुके हैं। जबकि पिछले 24 घंटों में 14,28,672 लोगों के कोरोना परीक्षण किए गए।

## Third wave down in India: (Hindustan: 20220201)

<https://www.livehindustan.com/national/story-coronavirus-third-wave-down-in-india-only-2-lakh-50-thousand-cases-in-a-day-5658251.html>

**ढलान पर आई तीसरी लहर! एक दिन में ढाई लाख कोरोना केस, रिकवरी इससे कहीं ज्यादा**



देश में कोरोना वायरस की तीसरी लहर अब ढलान पर आती दिख रही है। मंगलवार को बीते एक दिन में कोरोना के कुल 2.55 लाख नए केस दर्ज किए गए हैं। कई दिनों के बाद ऐसा हुआ है, जब नए केसों की संख्या 3 लाख से कम दर्ज की गई है। यही नहीं रिकवर होने वाले लोगों की संख्या नए मामलों के मुकाबले अधिक है। एक तरफ बीते 24 घंटों में कुल 2,55,874 नए मामले मिले हैं तो वहीं दूसरी तरफ 2,67,753 लोग इससे रिकवर हो चुके हैं। इसके चलते कोरोना के कुल एक्टिव केसों में भी कमी आई है। बीते एक महीने के बाद ऐसा हुआ है, जब एक्टिव केसों में इजाफे की बजाय कमी दर्ज की गई है।

फिलहाल देश भर में कुल एक्टिव केसों की संख्या 22,36,842 है। कोरोना का रिकवरी रेट फिलहाल 93.15% बना हुआ है। इसके अलावा डेली पॉजिटिविटी रेट की बात करें तो यह 15.52% है और वीकली रेट 17.17% है। बता दें कि दिल्ली, मुंबई जैसे बड़े शहरों समेत देश के तमाम इलाकों में लगातार नए केसों में कमी दर्ज की जा रही है। ऐसे में एक्सपर्ट्स का मानना है कि शायद कोरोना की तीसरी लहर का पीक या तो गुजर चुका है या फिर गुजरने वाली है। देश भर में वैक्सिनेशन की रफ्तार फिलहाल तेज है।

### 1.1 डेली पॉजिटिविटी रेट में कमी से मिली बड़ी राहत

एक्सपर्ट्स का मानना है कि कोरोना की तीसरी लहर को नियंत्रित करने में इसका भी योगदान है। देश में अब तक 162.92 करोड़ से ज्यादा कोरोना टीके लग चुके हैं। कोरोना का डेली पॉजिटिविटी रेट 15 फीसदी के करीब हो जाना बड़ी राहत का संकेत है। दिल्ली में यह 30 फीसदी तक पहुंच गया था, जिसमें लगातार कमी दर्ज की जा रही है। हालांकि मौतों का आंकड़ा थोड़ा चिंता बढ़ा रहा है। बीते एक दिन में कोरोना संक्रमण के चलते 614 लोगों की मौत दर्ज की गई है।



### Third wave weak: (Hindustan: 20220201)

<https://www.livehindustan.com/national/story-coronavirus-third-wave-weak-3-lakh-peoples-beat-coronavirus-in-a-day-5666004.html>

तीसरी लहर से बड़ी राहत: लगातार दूसरे दिन नए केसों से ज्यादा रिकवरी, 3 लाख ने दी कोरोना को मात



देश में कोरोना की तीसरी लहर के लगातार कमजोर होने के संकेत मिल रहे हैं। बुधवार को बीते एक दिन में कोरोना के कुल 2,85,914 नए केस सामने आए हैं। लेकिन इसी अवधि में करीब 3 लाख लोगों ने कोरोना को मौत दी है। बीते एक दिन में कुल 2,99,073 लोग कोरोना से रिकवर हुए हैं। इसके साथ ही कोरोना को मात देने वाले लोगों की संख्या 3 करोड़ 73 लाख के पार हो गई है। इसके चलते एक्टिव केसों में लगातार दूसरे दिन कमी दर्ज की गई है। फिलहाल देश में कोरोना के कुल एक्टिव केसों की संख्या 22 लाख 23 हजार है। इसके साथ ही रिकवरी रेट भी बढ़ रहा है, जो राहत का संकेत है।

देश में कोरोना संक्रमण से रिकवरी रेट फिलहाल स्थिर हो गया है और यह 93.23% है। इसके अलावा देश में अब तक मिले कोरोना वायरस के कुल केसों के मुकाबले एक्टिव केसों की संख्या 5.55 फीसदी है। यही नहीं डेली पॉजिटिविटी रेट भी कम होते हुए 16.16 फीसदी पर बना हुआ है। वीकली पॉजिटिविटी रेट की बात करें तो यह 17.33 फीसदी बना हुआ है। यही नहीं जिस रफ्तार से लोग रिकवर हो रहे हैं और नए केसों में कमी या फिर स्थिरता देखने को मिल रही है, उससे इसमें आने वाले दिनों में और कमी देखने को मिलेगी। दिल्ली, मुंबई जैसे शहरों में कोरोना के नए केसों की रफ्तार पर ब्रेक लगा है, जो बड़ी राहत का सबब है।

गौरतलब है कि कोरोना की तीसरी लहर में अब तक एक दिन में नए केसों की संख्या 4 लाख से कम ही रही है। यही नहीं हॉस्पिटल में भर्ती होने वाले लोगों की संख्या भी नियंत्रित रहने के चलते हेल्थ अथॉरिटीज पर ज्यादा दबाव नहीं पड़ा है। हेल्थ एक्सपर्ट्स की भविष्यवाणी भी राहत देने वाली है। उनका कहना है कि मार्च के अंत तक कोरोना की तीसरी लहर खत्म हो सकती है। यही नहीं विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भी कोरोना के कमजोर होने

की संभावना जताई है। हालांकि भले ही कोरोना महामारी के तौर पर न रहे, लेकिन स्थानिक बीमारी के तौर पर यह लंबे समय तक रहने वाला है।

### **Coronavirus Updates in India: (Dainik Jagran: 20220201)**

[https://www.jagran.com/news/national-coronavirus-updates-daily-cases-drop-below-2-lakh-167059-new-patients-found-in-24-hours-22429436.html?itm\\_source=website&itm\\_medium=homepage&itm\\_campaign=p1\\_component](https://www.jagran.com/news/national-coronavirus-updates-daily-cases-drop-below-2-lakh-167059-new-patients-found-in-24-hours-22429436.html?itm_source=website&itm_medium=homepage&itm_campaign=p1_component)

### **CORONAVIRUS UPDATES: कोरोना के एक लाख 67 हजार नए मामले, 20 दिन बाद आए दो लाख से कम केस**

Coronavirus Updates in India देश में कोरोना संक्रमण के मामलों में लगातार कमी देखने को मिल रही है। कई दिनों बाद पहली बार कोरोना के दो लाख से कम मामले सामने आए हैं। कोरोना के आज 167059 नए मामले सामने आए हैं।

**नई दिल्ली, जेएनएन।** कोरोना की तीसरी लहर कमजोर पड़ती दिख रही है। कोरोना के मामलों में पिछले कुछ दिनों से लगातार गिरावट देखी जा रही है। कोरोना के आज 1,67,059 नए मामले सामने आए हैं। हालांकि, कोरोना से मरने वालों की संख्या में बढ़ोतरी टेंशन बढ़ा रही है। बीते 24 घंटे में कोरोना से 1192 लोगों की मौत हो गई। स्वास्थ्य मंत्रालय ने बताया कि इस दौरान 2,54,076 मरीज कोरोना से ठीक भी हुए हैं। डेली पाजिटिविटी रेट भी अब 11.69 % हो गया है।

देश में अब कोरोना के एक्टिव मामले घटकर 17,43,059 हो गए हैं। वहीं, इसके अब तक 4,14,69,499 मामले सामने आ चुके हैं। इसके अलावा 3,92,30,198 लोग अब तक ठीक हो चुके हैं। 4,96,242 लोगों की कोरोना से मौत हो चुकी है।

### **20 दिन बाद दो लाख से कम केस**

बता दें कि देश में लगभग 20 दिन बाद कोरोना के दो लाख से कम मामले सामने आए हैं। इससे पहले 10 जनवरी को करीब 1 लाख 94 हजार मामले सामने आए थे।

भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (आइसीआमआर) ने कहा है कि भारत में कल कोरोना वायरस के लिए 14,28,672 सैंपल टेस्ट किए गए। वहीं, अब तक कल तक कुल 73,06,97,193 सैंपल टेस्ट किए जा चुके हैं।

### **Omicron Symptoms: (Dainik Jagran: 20220201)**

<https://www.jagran.com/lifestyle/health-one-sign-of-covid-19-that-can-worsen-due-to-over-exertion-22429566.html>

## **OMICRON SYMPTOMS: कोरोना वायरस का एक संकेत जो ज़रूरत से ज़्यादा मेहनत करने से बिगड़ सकता है**

Omicron Symptoms सिरदर्द दस्त सांस फूलना कोरोना वायरस के कुछ आम लक्षण हैं जो लंबे समय तक परेशान कर सकते हैं और जिनका अनुभव ज़्यादातर लोग करते हैं। इनके अलावा कुछ अन्य लक्षण भी सभी को अनुभव नहीं होते हैं या अक्सर उनपर किसी का ध्यान नहीं जाता है।

**नई दिल्ली, लाइफस्टाइल डेस्क। Omicron Symptoms:** हम सब अब यह अच्छी तरह जानते हैं कि कोविड संक्रमण सिर्फ श्वसन प्रणाली को ही प्रभावित नहीं करता। इससे विभिन्न लक्षण हो सकते हैं जो आपके शरीर के किसी भी हिस्से को प्रभावित कर सकते हैं। कुछ लक्षण 15 दिनों के अंदर ठीक हो जाते हैं, बाकी कई दिनों तक परेशान कर सकते हैं। भविष्यवाणी करने का कोई तरीका नहीं है कि कौन लंबे लक्षणों का अनुभव करेगा और वे क्या होंगे। लेकिन कोरोना वायरस संक्रमण के कुछ लंबे लक्षण ज़्यादा मेहनत करने से बिगड़ सकते हैं।

### **लक्षण बदतर हो सकते हैं**

सिरदर्द, दस्त, सांस फूलना, कोरोना वायरस के कुछ आम लक्षण हैं, जो लंबे समय तक परेशान कर सकते हैं और जिनका अनुभव ज़्यादातर लोग करते हैं। इनके अलावा, कुछ अन्य लक्षण भी सभी को अनुभव नहीं होते हैं या अक्सर उनपर किसी का ध्यान नहीं जाता है। चक्कर आना उन लक्षणों में से एक है जो दुर्लभ अवसरों पर होता है लेकिन अधिक परिश्रम के कारण बिगड़ सकता है।

### **ज़्यादा काम करने से चक्कर आना**

चक्कर आने का मतलब बेहोशी, सुस्त, कमज़ोर या फिर अस्थिर की भावना महसूस होना है। चक्कर आने पर ऐसा लगता है कि आपके आसपास सब कुछ घूम रहा है। कमज़ोरी या डिहाइड्रेशन जैसे कई कारणों से कभी-कभी चक्कर आ सकते हैं।

यही एक कारण है कि कोरोना वायरस संक्रमण के बाद यह अंतर करना मुश्किल हो जाता है अगर चक्कर कोविड के कारण आ रहे हैं या फिर किसी अन्य कारण से हो रहा है। अगर चक्कर आने की घटना कोविड के बाद बार-बार होती है, तो यह वायरस संक्रमण का दुष्प्रभाव हो सकता है। एनएचएस के अनुसार, अधिक परिश्रम करने से चक्कर आना और भी खराब हो सकता है और यहां तक कि आपकी दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों में भी बाधा उत्पन्न हो सकती है।

### **कोविड के बाद खुद का ख्याल कैसे रखें**

कोविड के दौरान हम सभी तेज़ी से ठीक होने के लिए अपना ख्याल रखते हैं, लेकिन संक्रमण के 15 दिनों के बाद भी खुद का ख्याल रखना ज़रूरी है। कोरोना वायरस हमारे शरीर को काफी नुकसान पहुंचाता है।

यह कई अंगों को प्रभावित करता है और इसके प्रभाव इन्फेक्शन ठीक होने के कई दिनों बाद तक देखा जा सकता है। इसलिए अच्छी सेहत और सही तरीके से रिकवरी के लिए धीरे-धीरे वापस काम शुरू करें। हेल्दी खाएं और पोषण से भरपूर खाना खाएं, एक्सरसाइज़ करें, समय पर सोएं, तनाव न लें और खूब सारा आराम करें। यह सब करने से आपकी सेहत में सुधार होगा और आप फिट होंगे।