



शरीरपात्रं खलु धर्मसाधनम्

AIIMS, NEW DELHI

# कोविड-19

सावधान रहें, भयभीत न हों

कोरोना के मिथकों को दूर करें, सही ज्ञान से जागरूक बनें, खांसी-शिष्टाचार, हाथ की स्वच्छता और व्यक्तिगत देखभाल के नियमों का पालन करें तथा अपने माध्यम से सावधानी सम्बन्धित सही सूचनाएँ उचित माध्यमों से साझा करें।



अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स), नई दिल्ली

# क्या है कोविड-19?

कोविड-19 एक संक्रामक बीमारी है, जो हाल ही में खोजे गए एक नए वायरस नोवल कोरोना वायरस के कारण फैलती है।



# कैसे फैलती है ये बीमारी?

- जब इस बीमारी से पीड़ित व्यक्ति छींकता या खांसता है, तो उसकी छीक और लार की बहुत सारी बूंदें हवा में फैल जाती हैं या जमीन और आस-पास की सतहों पर गिर जाती हैं।
- यदि कोई अन्य व्यक्ति छींकते या खांसते समय रोगी के पास खड़ा है या उन सतहों को छूता है जहां ये बूंदें फैली हैं और फिर अपने हाथों से चेहरे, आंखों या मुंह को छूता है, तो वह संक्रमित हो सकता है।
- यदि कोई व्यक्ति संक्रमित व्यक्ति से एक मीटर से कम दूरी के भीतर है तो संक्रमण फैलने की संभावना अधिक होती है।



## उस व्यक्ति का क्या होता है जिनमे इस बीमारी से पीड़ित होता है

- अधिकतर व्यक्तियों (80%) को किसी तरह के ईलाज की आवश्यकता नहीं होती, वे स्वतः ही ठीक हो जाते हैं।
- कुछ व्यक्तियों को (<20%) को अस्पताल जाकर ईलाज करवाने की आवश्यकता होती है।
- बहुत ही कम व्यक्तियों को आइ-सी-यू में ईलाज की आवश्यकता होती है।



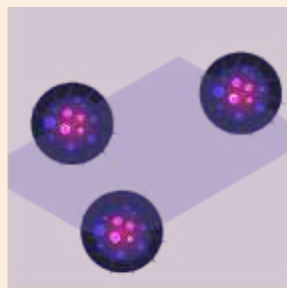
# किस आयुवर्ग में यह बीमारी फैलती है? क्या यह बीमारी बच्चों में भी होती है?

- यह रोग सभी आयुवर्गों में फैल सकता है।
- यह घर में बीमारी से पीड़ित अन्य व्यक्ति के माध्यम से बच्चों को भी फैल सकता है।
- बच्चों में ये संक्रमण आमतौर पर हल्का होता है।
- बुजुर्ग व्यक्ति एवम ऐसे व्यक्ति जिन्हे पहले से ही उच्च रक्तचाप, मधुमेह, केन्सर, हृदय व यकृत सम्बन्धित रोग है, उनमें ये रोग बहुत ही आसानी से फैल सकता है एवम घातक सिद्ध होता है।



# कोरोना वायरस किसी सतह या किसी वस्तु पर कितने समय जीवित रह सकता है।

- इसका कोई निश्चित अनुमान नहीं है कि कोविड-19 वायरस किसी सतह पर कितनी देर तक जीवित रह सकता है। ये वायरस भी अन्य कोरोना वायरसों की तरह ही होता है।
- अध्ययनों से पता चलता है कि ये वायरस कुछ घंटों से कुछ दिनों तक बचा रह सकता है और ये अवधि सतह के आकार-प्रकार, तापमान एवम आर्द्रता पर निर्भर करती है।
- अगर आपको ये लगता है कि कोई जगह सन्क्रामित है तो उसे साधारण रोगाणुनाशक द्रव्य से साफ़ कर देना चाहिये और स्वयं एवम औरों को सुरक्षित रखने में सहायता करनी चाहिये।
- अपने हाथों को अल्कोहल-आधारित द्रव्यों से हाथ साफ करें या उन्हें साबुन और पानी से धोएं।
- अपनी आंखों, मुंह या नाक को छूने से बचें



इसका उद्देश्य दूषित सतह से आपके हाथों और चेहरे / मुंह / आंखों तक संक्रमण को रोकना है।



## रोग के सामान्य लक्षण क्या हैं?

लक्षणों में शामिल हैं:

- बुखार, गले में खराश, खांसी और सांस की तकलीफ।
- किसी भी वायरल संक्रमण के लक्षण जैसे सामान्य सर्दी, इन्फ्लूएंजा आदि के समान।



## मुझे किससे सलाह लेनी चाहिए?

आप अपने परिवार के चिकित्सक से परामर्श करें यदि आपको श्वसन तंत्र में संक्रमण के लक्षण हैं, और साथ ही निम्न में से कोई भी शंका है,

- कोरोना वायरस से प्रभावित क्षेत्र का यात्रा इतिहास।
- कोरोना वायरस से संक्रमित व्यक्ति के साथ निकट संपर्क।





# क्या परीक्षण किए जाने हैं और उन्हें कहाँ किया जाना है?

यदि आपको कोई लक्षण नहीं है (आपको खांसी, बुखार या साँस लेने में कठिनाई) यदि आपके पास उपरोक्त में से कोई भी लक्षण है और आपने किसी भी कोविड-19 प्रभावित देशों की यात्रा की है या आप किसी प्रयोगशाला पुष्टि किए गए सकारात्मक मामले के संपर्क में हैं, तो तुरंत राज्य हेल्पलाइन या भारत सरकार के स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय की दूरभाष संख्या पर कॉल करें।



24x7 हेल्पलाइन i.e.

011-23978046 और

मुफ्त सेवा नम्बर: 1075

हेल्पलाइन डेस्क आपके संपर्क विवरण को नोट करेगा और कोविड-19 के परीक्षण प्रोटोकॉल के साथ आपसे संपर्क करें। यदि आप प्रोटोकॉल के अनुसार परीक्षण के लिए उपयुक्त पाये जाते हैं, तो आप सरकार द्वारा अनुमोदित प्रयोगशाला में ही परीक्षण किया जाएगा।



## क्या कोरोना वायरस का कोई इलाज है?

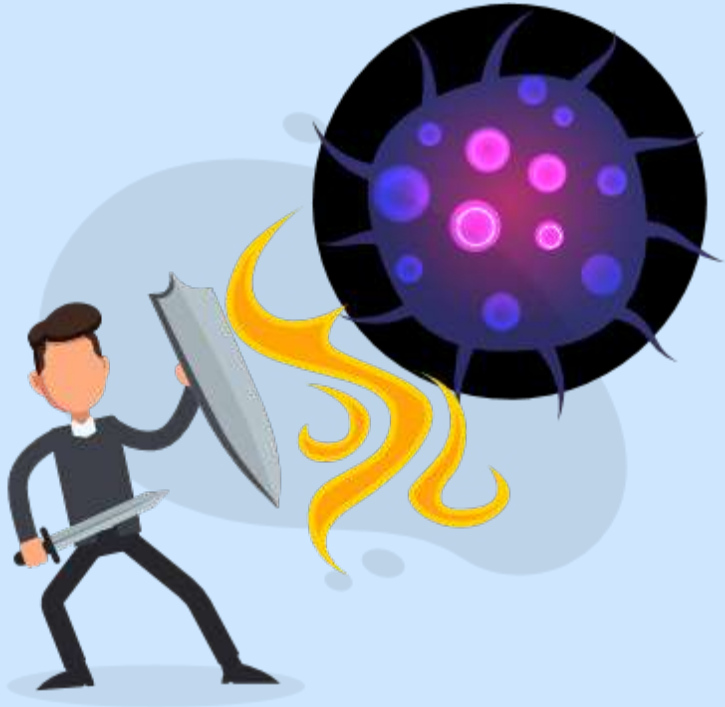
- आज तक कोरोना वायरस (कोविड-19) संक्रमण के लिए कोई विशिष्ट उपचार नहीं है
- कोरोना वायरस के संक्रमण के उपचार में लक्षण के उपचार होते हैं
- चूंकि यह एक वायरल संक्रमण है, इसलिए 80% से अधिक मामलों में यह कुछ दिनों के भीतर ठीक हो जाता है।
- यदि उन्हें गंभीर बीमारी के लक्षण दिखाई दे रहे हैं, तो उन्हें अस्पताल / आईसीयू में प्रवेश की आवश्यकता हो सकती है।



# कोविड-19

## क्या कोरोना वायरस के संक्रमण के इलाज के लिए कोई विशिष्ट दवाएं उपलब्ध हैं।

- नहीं, क्योंकि अब तक संक्रमण के लक्षणों के उपचार के लिए कोई विशिष्ट एंटी-वायरल दवा उपलब्ध नहीं है, हालांकि अधिकांश लोग बिना किसी दवा के ठीक हो जाते हैं, जैसे किसी अन्य वायरल बीमारी में होता है।
- कुछ दवाएं जो अन्य कोरोना वायरस के संक्रमण के लिए उपयोग की जाती हैं, उन्हें बहुत बीमार रोगियों में आजमाया जा रहा है।



# मैं अपनी और अपने परिवार के सदस्यों की सुरक्षा कैसे कर सकता हूँ?

आप कुछ साधारण सावधानियां बरतकर कोविड-19 के संक्रमित होने या फैलने की संभावनाओं को कम कर सकते हैं:

- नियमित रूप से और अच्छी तरह से अपने हाथों को अल्कोहल-आधारित हाथ से रगड़ कर साफ करें या बाहर से आने के बाद या कोरोना वायरस के संक्रमण वाले रोगी को साबुन और पानी से धोएं।
- अपने आप और किसी से जो खांस रहा है या छींक रहा है, कम से कम 1 मीटर (3 फीट) की दूरी बनाए रखें।
- आंखों, नाक और मुंह को छूने से बचें।
- सुनिश्चित करें कि आप और आपके आस-पास के लोग, अच्छे श्वसन अनुशासन का पालन करें। इसका मतलब है खांसी या छींक आने पर अपनी मुड़ी हुई कोहनी या टिशू से अपने मुंह और नाक को ढंकना। फिर इस्तेमाल किए गए टिशू को तुरंत ढके कचरा-पात्र में डाल दें।
- यदि आप अस्वस्थ महसूस करते हैं तो घर पर रहें। यदि आपको बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई हो, तो चिकित्सा पर ध्यान दें।



# मास्क किसे पहनना चाहिये?



जिन लोगों को कोई लक्षण नहीं हैं वे मास्क का उपयोग नहीं करते हैं। मेडिकल मास्क का उपयोग स्वस्थ व्यक्तियों द्वारा नहीं किया जाना चाहिए, जिनके पास कोई लक्षण नहीं हैं क्योंकि यह सुरक्षा की झूठी भावना पैदा करता है जिससे अन्य आवश्यक उपायों की उपेक्षा हो सकती है जैसे कि हाथ धोना

## ऐसी स्थिति में, अधिक प्रभावी कदम हैं:

1. 20 सेकंड के लिए साबुन और पानी से हाथों को बार-बार धोएं। 70% अल्कोहल आधारित हैंड सैनिटाइज़र का 20 सेकंड के लिए उपयोग किया जाना चाहिए। यदि हाथ गंदे या गंदे हैं, तो अल्कोहल आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग न करें, लेकिन साबुन और पानी से हाथ धोएं।
2. खांसते या छींकते समय रूमाल और पेपर टिशू से नाक और मुंह ढकें। यदि रूमाल या टिशू उपलब्ध नहीं है, तो फ्लेक्सेड एल्बो में खांसी करें। उपयोग के तुरंत बाद टिशू को हटा दें और हाथ धो लें।
3. चेहरे, मुंह, नाक और आंखों को छूने से बचना चाहिए।
4. खांसने या छींकने वालों से कम से कम मीटर दूर रहें।
5. अपने शरीर के तापमान की निगरानी करें।

# कब और किसे चिकित्सा मास्क का उपयोग करना चाहिए (स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ता के अलावा)?

- जब किसी व्यक्ति को खांसी या बुखार का विकार है। बीमार होने पर मेडिकल थ्री लेयर मास्क का उपयोग, आपके संक्रमण को दूसरों तक फैलने से रोकेगा। हालांकि, दूसरों को संक्रमण फैलाने से बचने के लिए आपको बार-बार हाथ धोने की भी आवश्यकता होती है।
- हेल्थकेयर सुविधा का दौरा करते समय।
- जब आप किसी बीमार व्यक्ति की देखभाल कर रहे हों।
- घरेलू देखभाल से गुजरने वाले ऐसे संदिग्ध / पुष्ट मामलों के करीबी पारिवारिक संपर्कों को भी ट्रिपल लेयर मेडिकल मास्क का उपयोग करना चाहिए



## हैंड सैनिटाइजर की क्या भूमिका है?

- जब आप कोरोना वायरस से संक्रमित रोगियों की देखभाल कर रहे हों तो हैंड सैनिटाइजर का उपयोग किया जाना चाहिए
- सामान्य तौर पर, घरों/ कार्यालयों में 20 सेकंड के लिए साबुन और पानी से हाथ धोना एक अच्छा विकल्प है
- यदि हाथ गंदे या मलिन हैं तो अल्कोहल आधारित हैंड सैनिटाइजर का उपयोग न करें, लेकिन साबुन और पानी से हाथ धोएं।



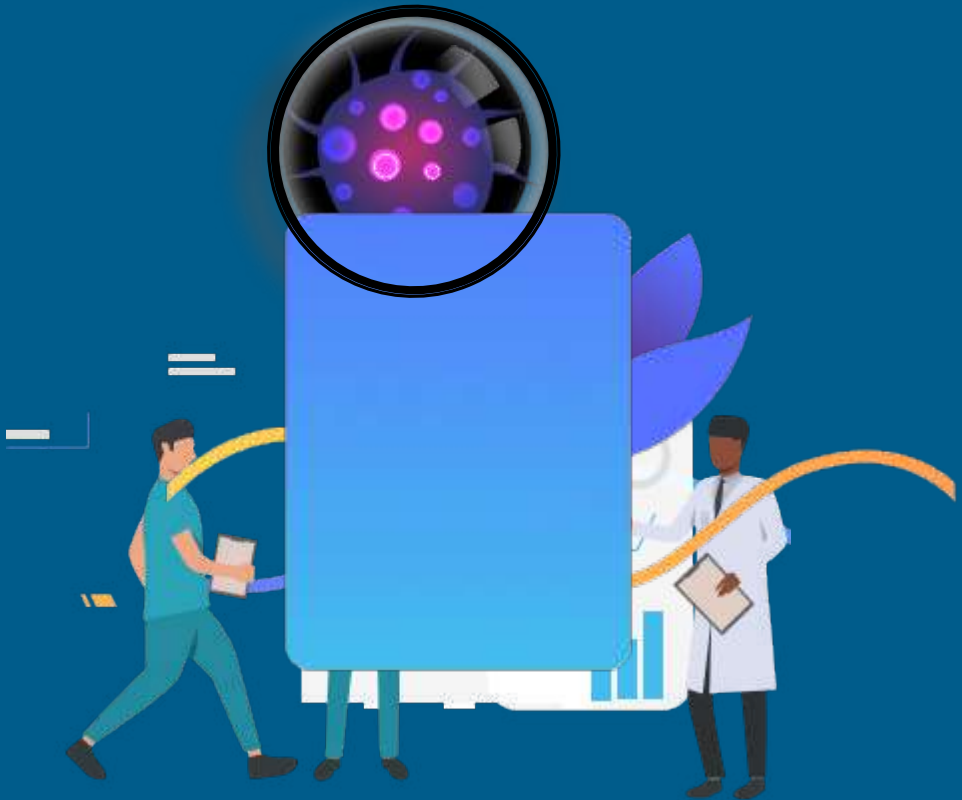
## क्या कोरोना वायरस के संक्रमण के उपचार में विशिष्ट खाद्य पदार्थों / पेय की कोई भूमिका है?

किसी विशेष आहार पर कोई अनुशंसा नहीं की गई है, हालांकि कोई व्यक्ति स्वस्थ रहने के लिए अपने नियमित आहार, जिसमें फल, सब्जियाँ आदि शामिल हैं, ले सकता है



# क्या कोरोना वायरस के संक्रमण के उपचार के लिए कोई टीका उपलब्ध है?

- अभी तक, कोविड -19 संक्रमण के उपचार के लिए कोई टीका उपलब्ध नहीं है





# क्या हम कोरोना वायरस के संकट से निपटने के लिए अच्छी तरह से सुसज्जित हैं?

- अगर रोगियों को अस्पताल में इलाज की आवश्यकता है तो स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय ने नामित स्वास्थ्य सुविधाओं को संक्रमित कोरोना वायरस के रोगियों की देखभाल के लिए सुसज्जित करने के लिए पर्याप्त कदम उठाए हैं।
- स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय (MoHFW) की वेबसाइट पर संक्रमितों के अलगाव और घरेलू संगरोध, नमूना परीक्षण, प्रयोगशाला सुविधाओं और भर्ती रोगियों के निर्वहन के लिए प्रासंगिक जानकारी सार्वजनिक डोमेन में अच्छी तरह से उपलब्ध हैं।



# क्या है कोरोना के सामान्य मिथक?

1. क्या यह बीमारी मांसाहारी भोजन से फैलती है, खासकर चिकन, अंडे और मांस खाने से?

इस बात का कोई निर्णायक प्रमाण नहीं है कि ठीक से पका हुआ भोजन बीमारी को प्रसारित करता है।

2. क्या ये बीमारी पालतू जानवरों से फैलती है?

पालतू जानवरों से बीमारी का संचरण नहीं देखा गया है।

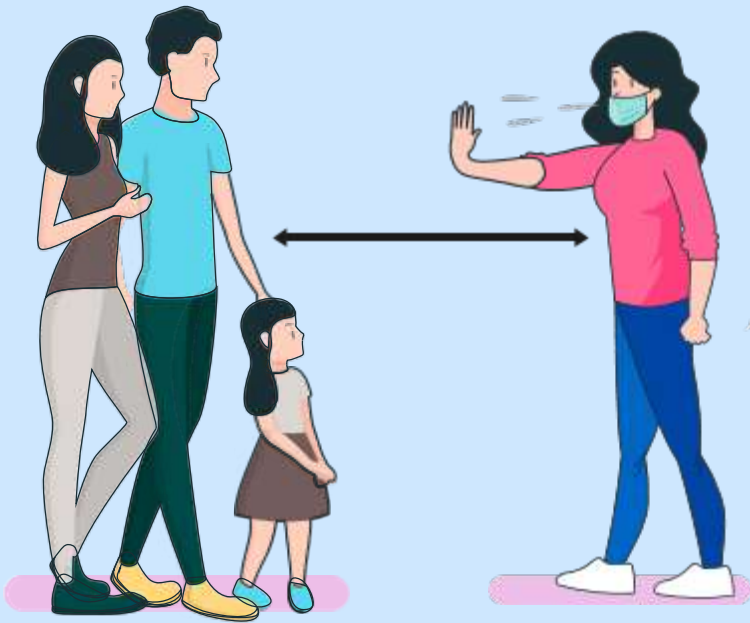
3. क्या कोरोना वायरस से संक्रमित व्यक्ति का शव संक्रमण फैलता है?

There मृत व्यक्ति के शरीर से कोरोना वायरस के संक्रमण का कोई संचरण नहीं होता है।



# में बीमारी को रोकने में कैसे मदद कर सकता हूँ?

- एक अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता, हाथ धोने और खांसी-शिष्टाचार का पालन करके मदद कर सकता है।
- कोई भी अनावश्यक यात्रा से बच सकता है, सार्वजनिक समारोहों में भाग ले सकता है और एक उचित सामाजिक दूरी सुनिश्चित कर सकता है।
- यह सक्रिय संक्रमण की श्रृंखला को तोड़ने में बहुत योगदान दे सकता है।





जरूरत पड़ने पर किन  
हेल्पलाइन नंबरों पर संपर्क  
किया जा सकता है?

कोरोना वायरस के लिये हेल्पलाइन  
संख्या है: **+91-11-23978046**

मुफ्त सेवा संख्या: **1075**

ज्यादा जानकारी के और अपडेट के लिए, स्वास्थ्य और  
परिवार कल्याण मंत्रालय की वेबसाइट पर जाएं

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स), नई दिल्ली