

कोरोना वायरस – कोविड-19

कोविड-19 क्या है?

कोविड-19 कोरोना वायरस के कारण होने वाली बीमारी है, जो एक छोटा किटाणु है (इतना छोटा है कि उसे बिना माइक्रोस्कोप के देखा नहीं जा सकता), जिसके फैलने से लोग बीमार हो सकते हैं। कोविड-19 फ्लू जैसे लक्षणों के कारण होता है जैसे सूखी खांसी, सांस फूलना, बुखार, कमजोरी और शरीर में दर्द। कोविड -19 सबसे अधिक श्वसन प्रणाली को प्रभावित करता है। हालाँकि अधिकतर संक्रमण खतरनाक नहीं होते, इसके कारण निमोनिया (फेफड़ों का एक गंभीर संक्रमण) हो सकता है और गंभीर मामलों में घातक भी साबित हो सकता है

कोरोना वायरस कैसे फैलता है?

कोरोना वायरस संक्रमित व्यक्ति से निकलने वाली बूंदों से फैलता है जब वे सांस लेते हैं, खांसी करते हैं, या आप, छूए हुए सतहों पर छींकते हैं। यह आपके शरीर में मुँह, नाक और आँखों के माध्यम से प्रवेश करता है और फिर आप अपने आँखे, नाक या मुँह को छूते हैं। संक्रमित होने के लगभग 5 दिन बाद अधिकांश लोग बीमार हो जाते हैं, लेकिन कोरोना वायरस के शरीर में रहते हुए भी बीमारी के लक्षण दिखाई देने में 2 से 14 दिन लग सकते हैं। और कुछ लोग, विशेष रूप से बच्चे, संक्रमित हो सकते हैं, जो कभी बीमार नहीं पड़े। तो लोग इस बात से अनजान हो सकते हैं कि उन्हें कोरोना वायरस है, और वायरस को दूसरों तक फैला सकते हैं। कोरोना वायरस कम से कम 3 दिनों तक कुछ सतहों और वस्तुओं पर रह सकता है, तथा संभवतः लंबे समय तक रह सकता है। यह संपर्क में आने से आसानी से फैलता है।



कोरोना वायरस किन लोगों को संक्रमित करता है?

किसी को भी कोरोना वायरस हो सकता है। यदि आपको कोरोना वायरस था और आप ठीक हो गए थे, अभी तक यह पता नहीं चल पाया है कि आप फिर से संक्रमित हो सकते हैं या नहीं। कोरोना वायरस से बीमार होने और अधिक गंभीर प्रभावों का अनुभव करने की अधिक जोखिम 45 वर्ष से अधिक आयु के वयस्क, विशेष रूप से वृद्ध, और वे लोग, जिन लोगों को पहले से ही कोई बीमारी है, खास तौर पर श्वसन संबंधी बीमारियाँ और कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली।

आप संक्रमण को कैसे रोक सकते हैं?

वर्तमान में कोरोना वायरस के लिए कोई टीका या विशिष्ट दवा नहीं है। एंटीबायोटिक दवाओं या घरेलू उपचारों से कोरोना वायरस को मारा नहीं जाता है। **कोरोना वायरस को रोकने के लिए इसके संपर्क में आने से बचें और इसे खत्म करने के लिए अक्सर सफाई करें।**

• **अपने हाथों को बार-बार** साबुन और पानी से धोएं या अल्कोहल-आधारित हैंड-रब का प्रयोग करें।

- » साबुन और पानी से 20 सेकंड के लिए अच्छे से धोएं, ध्यान रहे नाखूनों के नीचे ज़रूर रगड़ें और पूरे हाथ, कलाई और आगे की बांह को धोएं।
- » घर लौटने के बाद, बाथरूम जाने के बाद, भोजन से पहले और खांसने, छींकने या अपने नाक साफ करने के बाद हमेशा हाथ को धोएं।
- » अपने चेहरे को बिना हाथ धोए नहीं छुएं।

• **अल्कोहल या ब्लिच कीटाणुनाशक का उपयोग करके सतहों को (जैसे काउंटर, डोरनॉब्स आदि) को साफ करें जिन पर कोरोना वायरस हो सकता है:**

- » **अल्कोहल:** 70% सघनता वाला आइसोप्रोपिल अल्कोहल कोरोना वायरस कीटाणु को जल्दी से मार देगा। इसका उपयोग सतहों को साफ करने के लिए करें जैसे कि काउंटरटॉप, दरवाजे के हैंडल और उपकरण। 60% से 70% सघनता वाला विलयन सबसे असरदार है; 100% विलयन का उपयोग न करें क्योंकि इसे कीटाणुओं को मारने के लिए पानी की आवश्यकता होती है। यदि आपका अल्कोहल 100% प्रतिशत है, तो 1 कप पानी के अनुपात में 2 कप अल्कोहल में पानी मिलाएं। पहले साबुन और पानी से साफ करें, फिर अल्कोहल के घोल से साफ करें और इसे हवा में सूखने दें।

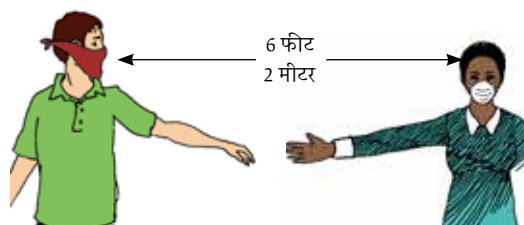
- » **ब्लीच:** ब्लीच आमतौर पर 5% वाले घोल में मिलता है। इसे पतला करने के लिए ठंडा पानी (गर्म पानी काम नहीं करेगा) मिलाएं। फर्श और बड़ी सतहों के लिए, 5 गैलन बाल्टी पानी में 2 कप ब्लीच का उपयोग करें (20 लीटर पानी में 500 मिलीलीटर ब्लीच)। छोटी मात्रा बनाने के लिए, 4 कप पानी में 3 छोटे चम्मच ब्लीच का उपयोग करें (1 लीटर पानी में 50 मिलीलीटर ब्लीच)। पहले साबुन और पानी से साफ करें, फिर ब्लीच के घोल से साफ करें और इसे हवा में सूखने दें।
- » **वो वस्तु साफ करें** जिन वस्तुओं को आप बार-बार हाथ लगाते हैं, उन्हें कीटाणुनाशक से साफ करें।
- » **वो कपड़े धोएं** अगर संभव हो तो डिटर्जेंट और गर्म पानी से। यदि आपकी वॉशिंग मशीन में “प्री-रिंस” चक्र की सुविधा है, तो इसका ज़रूर उपयोग करें। अगर आप हाथों से वस्त्र धोते हो तो भरपूर साबुन इस्तेमाल करें और वस्त्रों को धुप में सुखाएं।

अन्य लोगों के संपर्क में कम से कम आएं।

अगर आपको लगता है कि आपके क्षेत्र में कोरोना वायरस है तो घर पर ही रहें। आप जिनके साथ रहते हैं उनके अलावा दूसरों के साथ संपर्क में आने से बचें। आप सभी को दूसरों के संपर्क में आने से बचना चाहिए। भीड़ वाले स्थानों से दूर रहने की कोशिश करें जहाँ आप लोगों के सम्पर्क में आ सकते हैं और संक्रमित जगहों से भी कोरोना वायरस फैल सकता है।

यह करना मुश्किल और भावनात्मक रूप से निराशाजनक हो सकता है। संपर्क कम करने का मतलब कुल अलगाव नहीं है: लोगों से मिलने के बजाय उनसे फ़ोन पर बात करें। खिड़कियों और दरवाज़ों के माध्यम से लोगों से बात करें। दूसरों से बात करते समय दो मीटर या छह फीट (यानी दो हाथ लंबाई) की दूरी रखें।

यदि आप स्वस्थ हैं, तो अपने समुदाय के अन्य लोगों की मदद करें जो उम्र, विकलांगता, आदि के कारण वायरस से बीमार हैं या सबसे अधिक खतरे में हैं, उनके लिए ऐसी व्यवस्था करके उनकी मदद करें जिससे उन्हें भोजन, स्वच्छ पानी और सामान लेने के लिए घर से बाहर न निकलना पड़े।



आपका मास्क आपके पड़ोसियों की रक्षा करता है।
आपके पड़ोसियों के मास्क आपकी रक्षा करते हैं।

• **खुद को मास्क का प्रयोग करके बचाएँ:** यदि आप स्वस्थ हैं और संदिग्ध कोरोना वायरस संक्रमण वाले बीमार व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं, तो सीमित रक्षा प्रदान करने वाले सर्जिकल मास्क की तुलना में N95 मास्क आपको बेहतर सुरक्षा देगा। मास्क का उपयोग ठीक से करने के लिए:

- » अपने हाथों को अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र या साबुन और पानी से साफ करें, फिर अपने मुँह और नाक को मास्क से ढक लें, ध्यान रहे कि आपके मास्क और चेहरे के बीच कोई गैप न हो।
- » उपयोग करते समय मास्क को न छुएं, और अगर यह गीला हो जाता है तो नया पहन लें।
- » मास्क हटाना हो तो, इसे उतारने के लिए अपने सिर के पीछे के इलास्टिक स्ट्रैप का उपयोग करें (स्वयं मास्क को न छुएं), इसे तुरंत बंद बिन में डालें, और अपने हाथों को साफ करें।
- » मास्क का पुनः उपयोग न करें। यदि आपको N95 मास्क का पुनः उपयोग करना है, तो इसे कीटाणुरहित करने के लिए 30 मिनट के लिए 160 ° F (72 ° C) पर सेंक लीजिये। यदि आपके पास काम से काम ५ मास्क है तो हर मास्क को अलग बैग में डालें और बारी बारी से उनका उपयोग करें ताकि आप हर मास्क हर ५ दिन में केवल एक बार उपयोग में लाएं।
- » अगर आप बीमार लोगों की सेवा कर रहे हैं तो अपने चेहरे पर मास्क की जगह सादे कपड़े का उपयोग न करें। कपड़ा आपकी सांस से भीग जाएगा, जिससे बाहर से आने वाली संक्रामक बूंदों को आप तक पहुंचना आसान हो जाएगा।

• **दूसरों की सुरक्षा के लिए मास्क पहनें:** क्योंकि कोई भी आदमी अनजाने में संक्रमित हो सकता है इसलिए सादे कपड़े का मास्क खुले में यदि सब पहने तो संक्रमण को रोकने में यह मददगार साबित होगा। वैक्सीन के अभाव में संक्रमण को रोकना ही अपने समुदाय को कोरोना वायरस से बचाने का एकमात्र उपाय है। आप बार बार साबुन से हाथ धोएं और लोगों से दो मीटर (छह फीट) की दूरी बनाये रखें, क्योंकि आपका मास्क आपके नहीं, बल्कि आपके पड़ोसियों की सुरक्षा के लिए है।

• **अपने स्वास्थ्य की देखभाल करें।** यदि आपको सूखी खांसी है, सांस लेने में कठिनाई है, सीने में दर्द या दबाव, और बुखार है, तो इलाज़ करवाने हेतु अपने डॉक्टर या स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारी को फ़ोन करें। क्योंकि कोविड-19 से सांस लेने में असमर्थता का गंभीर खतरा होता है (एक्यूट रेस्पिरेटरी डिस्ट्रेस सिंड्रोम - एआरडीएस), गंभीर मामलों के इलाज़ में ऑक्सीजन और मैकेनिकल वेंटिलेटर की जरूरत पड़ती है, जो केवल अस्पतालों या स्वास्थ्य देखभाल सुविधाओं में उपलब्ध होते हैं।