

# कोविड-19 क्या है?

करोना विषाणु बीमारी के बारे में



## कोविड-19 क्या है?

- करोना विषाणु से होनेवाली बीमारी (कोविड-19) एक संक्रमणकारी श्वसन संबंधी बीमारी है जो नए रूप से अविष्कारित कोरोनावायरस सार्स-कोव-2 के कारण होती है।

## कोविड-19 का प्रसार कैसे होता है?

- संक्रमित व्यक्ति के खाँसने या छींकते वक्त उत्सर्जित द्रव द्वारा कोरोनाविषाणु का फैलाव होता है।
- यह संक्रमण इस प्रकार होता है:
  - संक्रमित व्यक्ति के नीजी संपर्क में आने से।
  - संक्रमित वस्तु तथा सतहों को स्पर्श करने से एवं तत्पश्चात हात धोने से पूर्व चेहरा, नाक या आँखों को छूने से।

## कोविड-19 की बीमारी से मैं अपने आप को कैसे बचा सकता हूँ?

- एक-दूसरे से कमसे कम 1 मीटर का शारीरिक अंतर रखने की आदत डाल दें।
- मास्क से अपना चेहरा एवं नाक ढँक ले।
- साबुन एवं पानी से आप अपने हाथ बार-बार धोएं या हाथ स्वच्छ करने के लिए अल्कोहलयुक्त सैनिटायज़र का इस्तेमाल करें।
- बिना हाथ धोए अपने चेहरे, नाक एवं आँखों को स्पर्श न करें।
- यदि आपको कोई लक्षण महसूस होते हैं तो तुरंत चिकित्सक की सलाह लें।

## कोविड-19 संक्रमण के सामान्य लक्षण



बुखार



सिरदर्द,  
बदनदर्द



खाँसी



गले में खराश,  
साँस लेने में तकलीफ

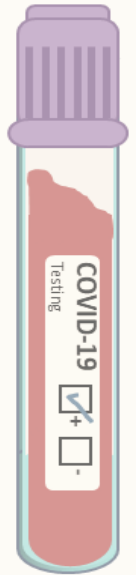
# कोविड-19 के लिए परीक्षण



## कोविड परीक्षण

कोविड-19 के लिए दो प्रकार की परीक्षण पद्धतियाँ उपलब्ध हैं।

- ✓ वायरल परीक्षण- वर्तमान स्थिति में यदि आप संक्रमित हैं- इसके बारे में अवगत कराता है।
- ✓ प्रतिरक्षी (एंटीबोडी) परीक्षण- यदि आप पहले से ही संक्रमित हैं या आप कोरोना विषाणु के संपर्क में आए थे-इसके बारे में अवगत कराता है।



### परीक्षण का प्रकार

### नमूना

### विशेषता

### फायदा

### नुकसान



वायरल परीक्षण/  
आरटी-पीसीआर परीक्षण

नाक/  
मौखिक द्राव

संक्रमण स्थिति के बारे में अवगत कराता है।

• विषाणु का सीधा परीक्षण  
• उच्च विशिष्टता दर

• ज्यादा समय लेनेवाला  
• प्रशिक्षित स्टाफ की आवश्यकता  
• महंगा



प्रतिरक्षी (एंटीबोडी) परीक्षण/  
त्वरित परीक्षण

रक्त

विषाणु संपर्क की जानकारी अवगत कराता है।

• शीघ्र परिणाम  
• सस्ता  
• प्रशिक्षित स्टाफ की आवश्यकता नहीं

• केवल प्रतिरक्षी का परीक्षण होता है ना कि विषाणु का  
• संक्रमण की प्रारंभिक अवस्था का अनुमान नहीं लगाया जा सकता



# विलगीकरण निर्देशिका

कोविड-19 प्रतिबंध उपाय

सामाजिक अंतर/ स्वयं चुना एकांत/ संगरोध

		सामाजिक अंतर	स्वयं चुना एकांत	संगरोध (क्वारेन्टाइन)
	किनके लिए?	विषाणु संपर्क में न आए लोगों के लिए	संक्रमण की आशंकावाले तथा संक्रमण परीक्षण सकारात्मक आए हुए व्यक्ति	संभवतः विषाणु संपर्क में आए हुए व्यक्ति किंतु कोई लक्षण नहीं दिखाई देते
	यह कितनी अवधि के लिए चलता है?	महामारी के अंत तक	कम से कम 14 दिन या दो परीक्षण नकारात्मक आने तक	कम से कम 14 दिन
	आप किनके संपर्क में रह सकते हैं?	परिवारजन एवं करीबी दोस्त	प्रत्यक्ष संपर्क नहीं। खुद को एक कमरे में अलग रखें ताकि किसी और को संक्रमण की बाधा न पहुँचे। परिवारजन या मित्रगण के साथ आवश्यक चीजों की आपूर्ति के लिए संपर्क में रह सकते हैं लेकिन उनसे बात न करें या उन्हें न छुएं।	
	आप क्या कर सकते हैं?	घर से काम करें, पोष्टिक आहार का सेवन करें एवं नियमति व्यायाम करें।	खाद्य पदार्थ, पानी एवं स्वास्थ्यवर्धक आवश्यक चीजों का भंडार करें। यदि इन वस्तुओं की आपूर्ति किसी अन्य व्यक्ति द्वारा की जा रही है तो उससे सीधा संपर्क न करें।	
	सामाजिकरण किस प्रकार रखें?	अनावश्यक जमाव न करें। समाज माध्यमों (सोशल मिडिया) द्वारा संपर्क में रहें।	अत्यावश्यक न हो तो एकांतवास से बाहर न आए। सीधा संपर्क टालें। परिवारजन एवं मित्रों से समाजमाध्यम (सोशल मिडिया) के जरिए संपर्क बनाए रखें।	



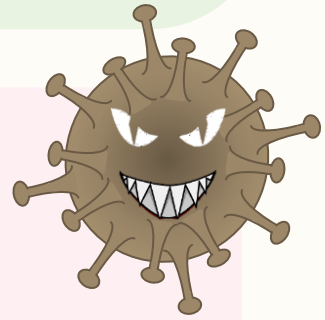
# क्या करें और क्या न करें

कोविड-19 प्रतिबंध के लिए



- ✓ साबुन एवं पानी से कम से कम 20 सेकंद तक हाथ धोएं या 60% अल्कोहलयुक्त सैनिटायज़र का इस्तेमाल करें।
- ✓ व्यक्तिगत स्वच्छता का पालन करें। खाना पकाने से पहले या खाना खाने से पहले एवं छींकने या खाँसने के पश्चात हाथ अच्छी तरह से साफ करें।
- ✓ स्वास्थ्य की निगरानी रखें तथा कोरोना विषाणु संक्रमण से संबंधित लक्षणों पर नजर रखें।
- ✓ यदि निम्न में से कोई भी लक्षण दिखाई दे तो तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करें: लगातार बुखार, साँस लेने में तकलीफ और तीन दिन से अधिक खाँसी।
- ✓ छींकते या खाँसते वक्त आपके नाक और मुँह को टिश्यु या अपने हाथ से ढक दें। यदि बीमार है तो दूसरों से अलग रहें।
- ✓ शारीरिक दूरी बनाए रखें एवं किसी भी प्रकार के जमाव को टालें।
- ✓ बर्तन, पानी की बोतल एवं नीजी स्वास्थ्य संबंधित चीजें एक-दूसरे में न बाँटें।
- ✓ सार्वजनिक ठिकानों पर सतर्क रहें और घर से बाहर निकलते वक्त मास्क का प्रयोग जरूर करें।
- ✓ हमेशा संपर्क में आनेवाले पृष्ठों को साफ एवं कीटाणुरहित करें।

- बिना हाथ धोए अपना चेहरा, आँखें और मुँह को न छुए।
- नाक एवं मुँह को बिना ढके, ना छींके या खाँसे।
- सार्वजनिक स्थानों पर न थूकें।
- बीमार व्यक्तियों से दूर रहें।
- अभिवादन करते समय गले न लगाएं और न ही हाथ मिलाएं।
- बीमारी की आशंका होने पर घर से बाहर न निकलें।
- आम जनता द्वारा अक्सर छुए जानेवाली रेलिंग, दरवाजे, फाटक जैसी सतहों को हाथों से न छुएं।



## 5 महत्वपूर्ण बातें

भीड टालें



डरिए मत



हाथ धोए



सफाई रखे



जानकार बने





# खाद्य सुरक्षा के उपाय

कोविड-19 के दौरान किए जानेवाले

## किराना खरीदते वक्त



- ✓ खरीद किए जानेवाले सामान की सूची बनाकर रखें।
- ✓ चेहरे पर मास्क लगाएं।
- ✓ सामान की खरीदारी के वक्त शारीरिक अंतर रखने की आदत डालें- एक दूसरे से कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाए रखें।
- ✓ किसी भी क्षति के लिए खाद्य पैकेज की जांच करें।
- ✓ अनाज, पैसे एवं अन्य सतहों को छूने के पश्चात आपके हात निर्जंतुक करें।
- ✓ वापस घर लौटने पर पानी एवं साबुन से कम से कम 20 सेकंड तक अपने हाथ धोएं।

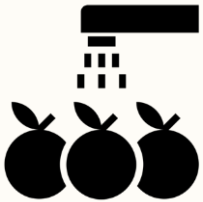
- ✓ खाद्य पदार्थों को सुरक्षित तापमान पर रखें।
- ✓ अपने हाथ एवं सतहों को साफ रखें।
- ✓ कचचे एवं पकाए हुए खाद्य पदार्थों को अलग रखें।
- ✓ सुरक्षित पानी एवं कचचे माल का इस्तेमाल करें।
- ✓ सुरक्षा के चार चरणों का अनुपालन करें — साफ करें, अलग करें, पकाएं एवं ठंडा करें।



## खाना बनाते वक्त

- ✓ नल के पानी की धार में ताजें फल एवं सब्जियाँ धोएं।
- ✓ काटने और खाने से पूर्व छिलकेयुक्त एवं अन्य फलों और सब्जियों को अच्छी तरह से रगड़कर धोएं तथा खंगालें।
- ✓ ताजे फल एवं सब्जियों का सुयोग्य तापमान पर भंडार करें।
- ✓ कीटाणुनाशक का उपयोग करके रसोईघर को साफ एवं स्वच्छ करें।

## फल एवं सब्जियों को धोते वक्त



# मास्क का प्रयोग एवं उसका निपटान



मास्क पहनने से पूर्व, हाथ अल्कोहलयुक्त सैनिटायज़र अथवा साबुन और पानी से धोएं।



मास्क इस तरह से परिधान करें कि आपका मुँह और नाक ठीक तरह से ढक जाए और यह सुनिश्चित करें कि मास्क एवं चेहरे के बीच में अंतर न रहें।



पहनते समय मास्क को न छुएं। छूने की स्थिति में अपने हाथों को अल्कोहलयुक्त सैनिटायज़र अथवा साबुन एवं पानी से साफ करें।



गीला या खराब होने की स्थिति में तुरंत नए मास्क का उपयोग करें और केवल एकल प्रयोगवाले मास्क का पुनःउपयोग न करें।



मास्क गर्दन पर लटकता न छोड़ें।



मास्क को उतारने के पश्चात, अपने हाथों को अल्कोहलयुक्त सैनिटायज़र अथवा साबुन एवं पानी से साफ करें।

एकल प्रयोगवाले मास्क का पुनः उपयोग न करें तथा उपयोग पश्चात मास्क को निर्जंतुक करके बंद कूड़ादान में निस्तारित करें।

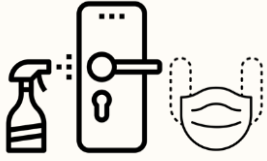
कोविड-19 के इलाज या प्रतिबंध के लिए आज की तारीख में कोई टीका या विशिष्ट प्रतिजैवी (एंटीवाइरल) दवाई उपलब्ध नहीं है। परंतु, संक्रमित व्यक्तियों की लक्षणों से मुक्तता होने के लिए उन्हें डॉक्टर की सलाह लेना अनिवार्य है।



# व्यक्तिगत सुरक्षा उपाय

कोविड-19 के दौरान बाहर रहते वक्त

## वापस घर लौटते वक्त



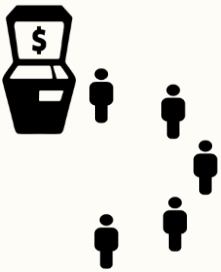
- ✓ घर वापस लौटने पश्चात मास्क एवं जूतें निकालें।
- ✓ अपनी वस्तुओं को खोल कर रखें। संपर्क की आशंकावाली वस्तुओं को सैनिटाइज करें।
- ✓ बाहर से घर लौटने पर अपने कपड़े बदलें।
- ✓ कपड़े बदलने से पूर्व और कपड़े बदलने के बाद अपने हाथ अच्छी तरह से धोएं।
- ✓ साबुन एवं पानी से आप अपने कपड़े अलग से धोएं।

- ✓ अनावश्यक यात्रा न करें एवं शारीरिक अंतर रखने की आदत अपनाएं।
- ✓ भीड़ से बचें।
- ✓ सार्वजनिक स्थानों पर दूसरों से 1 मीटर की दूरी बनाए रखें।
- ✓ यथासंभव कार्यालयीन काम घर से करें।
- ✓ यदि अति आवश्यक हो तो ही घर से बाहर निकलें।



## यात्रा के दौरान

## नकद व्यवहार करते वक्त/ एटीएम का उपयोग करते वक्त



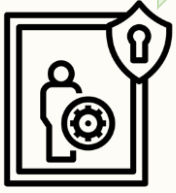
- ✓ नजदीकी संपर्क टालें एवं एटीएम कक्ष में प्रवेश करने से पहले यह सुनिश्चित करें कि दूसरे की मौजूदगी न हो।
- ✓ एटीएम कक्ष में रोकड तथा किसी भी सतह को छूने के पश्चात अल्कोहलयुक्त सैनिटायज़र से हाथ साफ करें।
- ✓ यथासंभव डिजिटल व्यवहार करें।



# व्यक्तिगत सुरक्षा उपाय

कोविड-19 के दौरान घर में रहते वक्त

संगरोध/ एकांतवास  
(क्वारेन्टाइन) की  
अवधि के दौरान



- ✓ बाथरूम संलग्न हवादार व्यक्तिगत कमरों में रहें।
- ✓ परिवार सदस्यों एवं मित्रजनों से संपर्क टालें। शारीरिक अंतर नियमों का सख्ती से पालन करें।
- ✓ उपयोग में आनेवाली वस्तुओं का घर के सदस्यों के साथ आदान-प्रदान न करें।
- ✓ नीजी स्वच्छता का ध्यान रखें।
- ✓ कम से कम 14 दिनों तक एकांतवास (क्वारेन्टाइन) में रहें और अपनी स्वास्थ्य स्थिति का विवरण चिकिस्ता कर्मियों को दें।

- ✓ जेष्ठ नागरिकों (60 वर्ष से अधिक की आयुवाले) को संक्रमण का अधिक खतरा है।
- ✓ शारीरिक अंतर का पालन करें नाकि सामाजिक।
- ✓ उनसे संपर्क बनाए रखें एवं उनको अकेलापन महसूस होने न दें।
- ✓ लक्षणों के बारे में उनके स्वास्थ्य की नियमित जांच करें।
- ✓ आगंतुकों को घर में न आने दें।
- ✓ अस्पतालों को अनावश्यक चिकित्सा भेंट न करें।
- ✓ अत्यावश्यक संपर्क क्रमांक अपने पास रखें।

कोविड-19 के  
दौरान वयोवृद्धों  
की देखभाल



कोविड-19 के  
दौरान बच्चों की  
देखभाल



- ✓ हाथों की स्वच्छता की आदत डालें।
- ✓ छींकते या खाँसते वक्त मुँह ढकने के बारे में बच्चों को शिक्षित करें।
- ✓ शारीरिक एवं बौद्धिक तौर पर बच्चों को व्यस्त रखें।
- ✓ स्वास्थ्यवर्धक (पौष्टिक) खाना खाने की आदत डालें।
- ✓ बच्चों को भीड़ से दूर रखें।
- ✓ घर एवं घर का परिसर स्वच्छ रखें।



# सुरक्षा उपाय

कोविड-19 के दौरान पालन करने हेतु



अपने हाथ नियमित रूप से साबुन एवं पानी से धोएं।

साबुन और पानी उपलब्ध न हो तो 60% अल्कोहलयुक्त सैनिटायज़र का इस्तेमाल करें।



छींकते या खाँसते वक्त अपने नाक और मुँह को रूमाल, टिशु पेपर या अपने हाथ से ढकें।

उपयोग पश्चात टिशु पेपर बंद कूड़ादान में डालें।



आँख, नाक या मुँह को स्पर्श करने से पहले अपने हाथ साफ करें।



बाहर जाते वक्त चेहरे पर मास्क पहनें।

बुखार, खाँसी या साँस लेने में तकलीफ की स्थिति में तुरंत चिकित्सकीय सलाह लें।

भीड़ को टालें। सभी की सुरक्षा के लिए दूसरे व्यक्ति से कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाए रखना आवश्यक है।



# सुरक्षात्मक यात्रा उपाय

कोविड-19 से सुरक्षित रहने के लिए

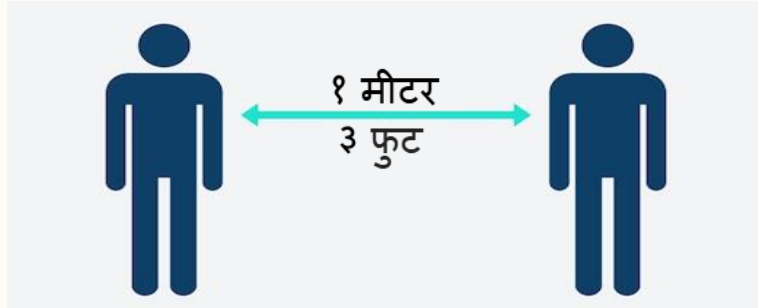


घर से बाहर निकलते वक़्त हमेशा मास्क पहनें। हर समय अपने चेहरे (आँखें, नाक, मुँह) को स्पर्श करना टालें।

यातायात के दौरान हमेशा अल्कोहोलयुक्त सैनिटायज़र अपने पास रखें और उससे समय-समय पर हाथ साफ करें।

आम तौर पर स्पर्श किए जानेवाली चीज़ें जैसे कि दरवाजे की घंटी, दरवाजे की कंडी, और रेलिंग्स को छूने से बचें।

दूसरों से 1 मीटर की दूरी बनाए रखें और सहयात्री से शारीरिक संपर्क टालें।



सुनिश्चित करें कि जिस क्षेत्र में आप यात्रा कर रहे हैं, वह क्षेत्र किस ज़ोन में आता है।



RED zone

ORANGE zone

GREEN zone

इस महामारी के दौरान यथासंभव यात्रा टालें। घर में रहें सुरक्षित रहें।



# हाथ धोने के तरीकें

कोविड-19 से सुरक्षित रहने के लिए

साबुन और पानी से निरंतर हाथ धोने की आदत डालें।



1 पानी से हाथ गीले करें।

2 पूरे हाथ पर साबुन मलें।



3 हथेलियों को एकदूसरे पर रगड़े।

4 उंगलियों को एकदूसरे में फँसाकर हथेलियों को रगड़े।



5 दोनों हाथों के पिछले हिस्सों को भी साफ करें।

6 दाए हाथ के अंगूठे को बाए हाथ की हथेली पर रगड़े और इसी क्रिया को बाए हाथ के अंगूठे से दोहराए।



7 उंगलियों को एकदूसरे में फँसाकर अपने नाखून तथा उंगलियों का पिछला हिस्सा साफ करें।

8 कलाईयों को चक्राकार गति से घीसें।



9 हाथ पानी से धोएं।

10 तौलिए से हाथों को पोछें।





# कोविड-19 मिथक और तथ्य

**मिथक** : नॉवेल कोरोना विषाणू का संक्रमण गर्म और आर्द्र हवा में नहीं फैलता।

**तथ्य** : कोरोना विषाणू का संक्रमण गर्म और आर्द्र तापमानयुक्त क्षेत्रों समवेत सभी प्रकार के क्षेत्रों में होता है।



**मिथक** : ब्लीच या कीटाणुनाशक के इंजेक्शन से कोविड-19 से शरीर का संरक्षण होता है।

**तथ्य** : ब्लीच या कीटाणुनाशकों के इंजेक्शन से विषाणू से बचाव नहीं होता और ऐसा करना खतरनाक साबित हो सकता है।

**मिथक** : कोरोना विषाणू का असर सिर्फ वृद्धों पर होता है।

**तथ्य** : सभी आयु के व्यक्तियों को नॉवेल कोरोना विषाणू का संक्रमण हो सकता है। पहले से व्याधिग्रस्त वृद्ध व्यक्ति विषाणू के आसान शिकार हो सकते हैं।



**मिथक** : कोरोना विषाणू के खिलाफ प्रतिजैविक (एंटीबायोटिक्स) परिणामकारी हैं।

**तथ्य** : प्रतिजैविक विषाणू के खिलाफ बेअसर हैं। स्वयं चिकित्सा न करें।

**मिथक** : सूर्यस्नान तथा गरम पानी से नहाने से कोविड-19 का प्रतिबंध किया जा सकता है।

**तथ्य** : सूर्य स्नान या गरम पानी से नहाने से कोविड-19 का प्रतिबंध नहीं किया जा सकता और नाहि बीमारी को ठीक किया जा सकता है।

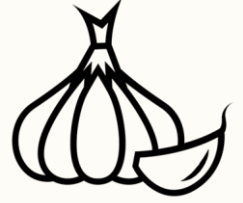




# कोविड-19 मिथक और तथ्य

**मिथक :** लहसून या नींबू के सेवन से कोरोना विषाणु से बचाव हो सकता है।

**तथ्य :** लहसून या नींबू के सेवन से कोरोना विषाणु का प्रतिबंध नहीं किया जा सकता। यह स्वास्थ्यवर्धक है और संभवतः उनमें सूक्ष्मजैवीप्रतिरोधी गुण होते हैं।



**मिथक :** न्युमोनिया टीका कोविड-19 से बचाव करता है।

**तथ्य :** न्युमोनिया प्रतिबंध टीका नॉवेल कोरोनावायरस के खिलाफ संरक्षण प्रदान नहीं करता।

**मिथक :** कोविड-19 का संक्रमण मक्खियों एवं मच्छरों के काँटने से होता है।

**तथ्य :** मक्खियाँ या मच्छरों के काँटने से कोविड-19 का प्रसार नहीं होता है। आज की तारीख में इस बात का कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है।



**मिथक :** शराब का सेवन कोविड-19 से बचाता है।

**तथ्य :** शराब के सेवन से कोविड-19 से बचाव नहीं होता।

**मिथक :** नाक को नियमित रूप से सलाइन या तेल से धोने से कोरोना विषाणु का संक्रमण नहीं होता।

**तथ्य :** इसका कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है।

