



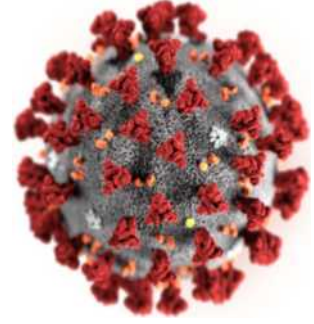
कोरोना वायरस मार्गदर्शिका

(श्री कृष्ण आयुष विश्वविद्यालय, कुरुक्षेत्र)

विश्व व्यापी महामारी के खिलाफ इस देश व्यापी अभियान में श्री कृष्ण आयुष विश्वविद्यालय, कुरुक्षेत्र का जन जागरूकता में योगदान।

मूलभूत जानकारी

- यह बीमारी NOVEL CORONA VIRUS नामक वायरस से होने वाला रोग है।
- इसकी शुरुआत चीन के वूहान प्रान्त से दिसम्बर, 2019 में हुई।
- इस संक्रमित रोग की रोकथाम के लिए अभी तक कोई टीका (वैक्सीन) उपलब्ध नहीं है और बचाव के लिए प्राणी को अपने प्रतिरक्षा प्रणाली पर निर्भर रहना पड़ता है।
- रोग के लक्षणों का उपचार किया जाता है ताकि संक्रमण से लड़ते हुए शरीर की शक्ति बनी रहे।
- विश्व स्वास्थ्य संगठन, द्वारा विश्व स्तर पर घोषित हुई महामारी कोरोना वायरस (COVID-19) अब तक लगभग 176 देशों को प्रभावित कर चुकी है।
- ये एक संक्रामक रोग है जो कि सांस/श्वसन तंत्र को प्रभावित करता है जैसे:- नाक, गला, फेंफड़े आदि।



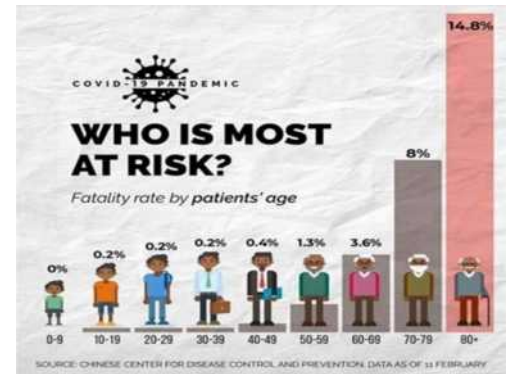
संक्रमण

- ये रोग संक्रमित व्यक्ति, वस्तु के संपर्क में आने से फैलता है।
- ये रोग नाक एवं मुंह के रास्ते से छींक/खाँसी के द्वारा फैलता है।
- संक्रमित वस्तु/सतहों जैसे मेज, कुर्सी, पेन, मोबाइल आदि के संपर्क से भी फैल सकता है।
- खुली खाद्य वस्तुओं पर संक्रमित बूंदे पड़ने के बाद उपयोग करने से संक्रमण की संभावना हो सकती है।



घातकता

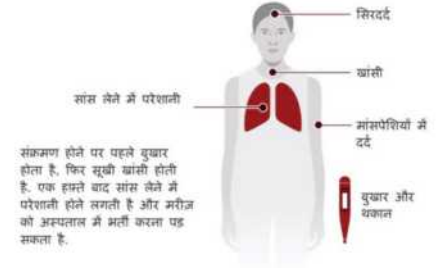
- WHO के अनुसार इसकी घातकता वृद्धों में ज्यादा है।
- अभी तक की गणना के अनुसार इसकी मारकता 2-4% है अर्थात् इससे ठीक होने वालों की संख्या 96-98% है।
- लगभग 80% रोगियों में केवल हल्के लक्षण होते हैं और वे दो सप्ताह में ठीक हो जाते हैं।
- बुजुर्ग लोगों तथा मधुमेह आदि के रोगियों में इस वायरस का गंभीर संक्रमण होने की अधिक संभावना होती है।
- प्रायः बच्चों व युवाओं में कोरोना वायरस से संभावित बीमारी हल्की होती है।



लक्षण

- कोरोना वायरस के लक्षण संपर्क के दिन से 2–14 दिनों तक उत्पन्न होते हैं।
 - ✓ सूखी खांसी
 - ✓ तेज बुखार
 - ✓ सांस लेने में तकलीफ
- ऐसी स्थिति में घबराएँ नहीं बल्कि निर्देशित सावधानियों का उपयोग करें।

कोरोनावायरस (कोविड 19) के लक्षण



संभावित संक्रमण की स्थिति में सावधानी

- विदेश यात्रा से आने वाले लोग तथा इनके संपर्क में आने वाले लोग विशेष रूप से इस बीमारी से संक्रमित हो सकते हैं।
- ऐसे व्यक्ति अपनी जिम्मेदारी का निर्वाह करते हुए स्वयं को अपने ही घर में कम से कम 28 दिनों तक अलग कर लें।
- इस अवधि में कोई भी लक्षण उपस्थित होने पर राज्य हेल्पलाइन नं० या राष्ट्रीय हेल्पलाइन नं० पर संपर्क करें तथा उनके द्वारा जारी निर्देशों का पालन करें तथा आवश्यकता पड़ने पर अस्पताल में भरती हों तथा आवश्यक जांच करवायें।
- लक्षण उपस्थित होने पर अपने नाक और मुंह को मास्क या रुमाल से ढक कर रखें तथा उपयोग में लाए हुए मास्क को हर 6–8 घंटे में किसी ढक्कन वाले कूड़ेदान में डाल दें तथा रुमाल को भी विसंक्रमित करने वाले द्रव्यों से साफ करके पुनः उपयोग में लाएं।
- बीमार व्यक्ति घर के अन्य स्वस्थ व्यक्तियों खास तौर पर गर्भवती महिलाओं, वृद्ध व्यक्तियों तथा बहुत छोटे बच्चों से दूरी बनाये रखें। घर में इधर– उधर व्यर्थ में न घूमें और अपने कपड़ों तथा बर्तनों को अलग रखें।
- घर में किसी भी बाहरी व्यक्ति को न आने दें।
- घर की साफ–सफाई करते हुए डिस्पोजेबल गलव्स का इस्तेमाल करें।
- अपने हाथों को बार–बार साबुन व पानी से कम से कम 20 सेकेंड तक धोएं तथा अपने चेहरे को बिना हाथ धोए न छुएं।
- अपनी तथा अपने घर की साफ–सफाई का ध्यान रखें।
- स्वास्थ्य विभाग से निर्देश मिलने पर ही घर से बाहर निकलें।



वायरस फैलने से कैसे रोकें



हाथों को बार-बार साबुन और पानी से धोएं या सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें



इस्तेमाल किए गए टिशूज को फेंक दें (इसके बाद हाथ धो लें)



बिना हाथ धोए अपनी आंखों, नाक और मुंह को न छुएं



खांसते और छींकते वक्त डिस्पोजेबल टिशू का इस्तेमाल करें



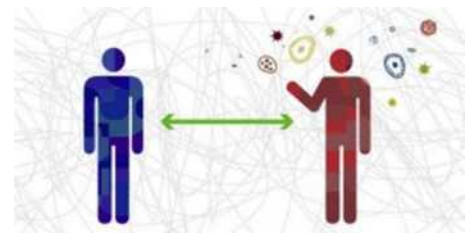
टिशू नहीं है तो छींकते और खांसते वक्त अपने बाजू का इस्तेमाल करें



जो बीमार हैं उनके संपर्क में न आने की पूरी कोशिश करें

संक्रमण को फैलने से रोकने के लिए सामान्य सावधानियाँ

- अपने हाथों को बार-बार साबुन व पानी से कम से कम 20 सेकेंड तक धोएँ तथा अपने चेहरे को बिना हाथ धोएँ न छुएँ। साबुन उपलब्ध न होने पर एल्कोहल बेस सेनेटाइज़र से हाथों को बार-बार साफ करें।
- अपनी तथा अपने घर की साफ-सफाई का ध्यान रखें।
- अनावश्यक यात्रा न करें।
- अनावश्यक रूप से घर से बाहर न निकलें तथा भीड़ वाले स्थानों पर जाने से बचें।
- अपने घर या सार्वजनिक स्थलों पर किसी समारोह का आयोजन न करें।
- गर्भवती महिलाएँ, वृद्ध व्यक्ति तथा बहुत छोटे बच्चे तथा पहले से किसी बीमारी से ग्रसित व्यक्ति विशेष रूप से ध्यान रखें।
- खांसते व छींकते समय अपने नाक व मुँह को साफ रुमाल से ढकें।
- सार्वजनिक स्थलों पर न थूकें।
- अभिवादन के लिए नमस्ते करें।
- बाहर निकलने की अवस्था में अन्य व्यक्ति से कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाये रखें।
- अनावश्यक रूप से अस्पतालों में भी न जायें।
- बाहर के खाद्य पदार्थों का सेवन न करें। घर में बने ताजा, सुपाच्य तथा पौष्टिक आहार का सेवन करें।



सामाजिक जिम्मेदारियाँ

- व्यर्थ की अफवाहों पर ध्यान न दें और न ही उन्हें फैलाने में सहायक हों। सिर्फ स्वास्थ्य विभाग तथा सरकार द्वारा जारी निर्देशों तथा आकड़ों पर विश्वास रखें।
- व्यर्थ में किसी भी सामान या दवाइयों का अनावश्यक संग्रह न करें। देश के प्रत्येक व्यक्ति को इनकी उपलब्धता अनिवार्य है।
- संभावित संक्रमण की स्थिति में अपनी स्क्रीनिंग अवश्य करवायें तथा निर्देशों का पालन करें।
- सभी सावधानियों को रखते हुए अपने आस-पास के लोगों को जागरूक करें।
- इस समय पर बातचीत के लिए फोन, ईमेल या अन्य डिजिटल माध्यमों का उपयोग करें।
- बाहर निकलने की अवस्था में भी कोशिश करें कि कम से कम वस्तुओं तथा सतहों को छुएँ।



State Help Line No.:
8558893911

National Help Line No.:
011-23978046 or 1075

Help Line Email Id:
ncov2019@gov.in