

कोरोनोवायरस क्या है?

कोरोना वायरस का एक बड़ा परिवार है जो मनुष्यों और जानवरों में रोगजनक हो सकता है। हम जानते हैं कि, मनुष्यों में, कई कोरोना वायरस श्वसन तंत्र के संक्रमण का कारण बन सकते हैं, जिनकी अभिव्यक्ति साधारण सर्दी से लेकर गंभीर बीमारियों जैसे कि मध्य पूर्व श्वसन सिंड्रोम (MERS) और गंभीर तीव्र श्वसन सिंड्रोम (SARS) तक होती है। नॉवेल कोरोना वायरस 2019 (COVID-19) के लिए जिम्मेदार है।

COVID-19 क्या है?

COVID-19 नॉवेल कोरोना वायरस के कारण होने वाला संक्रामक रोग है। यह नया वायरस और बीमारी दिसंबर 2019 में वुहान (चीन) में फैलने से पहले अज्ञात थी।

COVID-19 के लक्षण क्या हैं?

COVID-19 के सबसे आम लक्षण बुखार, थकान और सूखी खांसी हैं। कुछ रोगियों में शरीर में दर्द, बहती नाक, गले में खराश या दस्त का अनुभव होता है। ये लक्षण आम तौर पर हल्के होते हैं और धीरे-धीरे दिखाई देते हैं। कुछ लोग, हालांकि संक्रमित हैं, कोई लक्षण नहीं है और अच्छा महसूस करते हैं। अधिकांश (लगभग 80%) लोग किसी विशेष उपचार की आवश्यकता के बिना ठीक हो जाते हैं। बीमारी वाले छह में से एक व्यक्ति में अधिक गंभीर लक्षण होते हैं, जिसमें श्वास में कठिनाई भी शामिल है। वरिष्ठ और अन्य स्वास्थ्य स्थितियों (उच्च रक्तचाप, हृदय की समस्याओं या मधुमेह) के साथ गंभीर लक्षण होने की अधिक संभावना है। जिस किसी को भी बुखार हो, खांसी व सांस लेने में कठिनाई उत्पन्न होती है, उन्हें चिकित्सा परामर्श लेना चाहिए।

कैसे फैला है COVID-19?

COVID-19 वायरस से ग्रस्त लोगों द्वारा प्रसारित किया जाता है। किसी व्यक्ति के खांसने या छींकने पर नाक या मुंह से निष्कासित सांस की बूंदों के माध्यम से यह बीमारी व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल सकती है। ये बूंदें व्यक्ति के आसपास की वस्तुओं या सतहों पर पाई जा सकती हैं। इसके बाद आप COVID-19 प्राप्त कर सकते हैं यदि आप इन वस्तुओं या सतहों को छूते हैं और फिर अपनी आँखें, नाक या मुंह छूते हैं। COVID-19 को एक बीमार व्यक्ति से बूंदों को प्राप्त करने के द्वारा भी प्राप्त किया जा सकता है, जिसे बस खांसी या छींक हुई है। यही कारण है कि बीमार व्यक्ति से मीटर से अधिक खड़े होना महत्वपूर्ण है।

डब्ल्यूएचओ चल रहे शोध की समीक्षा कर रहा है कि COVID-19 कैसे फैलता है और अद्यतन परिणामों की रिपोर्ट करना जारी रखेगा।

क्या COVID-19 के लिए विषाणु वायु द्वारा संचरित होता है?

अध्ययन से पता चलता है कि COVID-19 के लिए जिम्मेदार वायरस हवा के बजाय सांस की बूंदों के संपर्क के माध्यम से मुख्य रूप से पारगम्य है। पिछले प्रश्न की प्रतिक्रिया देखें, "COVID-19 कैसे फैलता है?" "

क्या आप किसी ऐसे व्यक्ति से COVID -19 प्राप्त कर सकते हैं जिसके कोई लक्षण नहीं हैं?

यह बीमारी मुख्य रूप से सांस की बूंदों से फैलती है जो खांसी वाले लोगों द्वारा निष्कासित की जाती हैं। COVID-19 किसी ऐसे व्यक्ति से होने का जोखिम जिसके पास कोई लक्षण नहीं है, बहुत कम है। हालांकि, कई लोगों में केवल हल्के लक्षण होते हैं। यह बीमारी के शुरुआती चरणों में विशेष रूप से सच है। इसलिए COVID-19 को किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में रखना संभव है, जिसे उदाहरण के लिए, केवल एक हल्की खांसी है, लेकिन जो बीमार महसूस नहीं करता है। WHO COVID-19 की समयबद्धता पर चल रहे शोध की समीक्षा कर रहा है और अद्यतन परिणामों की रिपोर्ट करना जारी रखेगा।

क्या मैं बीमार व्यक्ति के मल के संपर्क के माध्यम से COVID -19 प्राप्त कर सकता हूँ?

एक संक्रमित व्यक्ति के मल के संपर्क से COVID-19 को अनुबंधित करने का जोखिम कम प्रतीत होता है। प्रारंभिक जांच से पता चलता है कि वायरस कुछ मामलों में मल में मौजूद हो सकता है, लेकिन इसका प्रकोप मुख्य रूप से इस मार्ग से नहीं फैलता है। डब्ल्यूएचओ चल रहे शोध की समीक्षा कर रहा है कि COVID-19 कैसे फैलता है और नए परिणामों के बारे में बताता रहेगा। हालांकि, जैसा कि जोखिम मौजूद है, शौचालय का उपयोग करने और खाने से पहले, अपने हाथों को नियमित रूप से धोना एक अतिरिक्त कारण है।

मैं खुद को कैसे बचा सकता हूँ और बीमारी को फैलने से कैसे रोक सकता हूँ?

सभी के लिए सुरक्षात्मक उपाय

WHO वेबसाइट और राष्ट्रीय और स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारियों से उपलब्ध COVID-19 प्रकोप की नवीनतम जानकारी के साथ अद्यतित रहें। COVID-19 कई देशों में हुआ है और कई देश प्रकोपों से प्रभावित हुए हैं। चीन और कुछ अन्य देशों में, अधिकारियों ने प्रकोप के प्रसार को धीमा करने या रोकने में कामयाबी हासिल की है। हालाँकि, स्थिति का विकास अप्रत्याशित है और इसलिए आपको अपने आप को नियमित रूप से सूचित रखना चाहिए।

आप कुछ सरल सावधानियां अपनाकर COVID -19 संक्रमित या फैलने के जोखिम को कम कर सकते हैं:

- अपने हाथों को बार-बार और अच्छी तरह से अल्कोहल बेस्ड सेनीटाइज़र या साबुन और पानी से धोएं।

क्यों? अपने हाथों को एक अल्कोहल बेस्ड सेनीटाइज़र या साबुन और पानी से धोना वायरस को मारता है अगर यह आपके हाथों पर मौजूद हो।

- खांसी या छींकने वाले अन्य लोगों से कम से कम एक मीटर की दूरी बनाए रखें।

क्यों? जब कोई व्यक्ति खांसी करता है या छींकता है, तो यह छोटी बूंदों को प्रोजेक्ट करता है जिसमें वायरस हो सकता है। यदि आप बहुत करीब हैं, तो आप इन बूंदों को साँस में ले सकते हैं साथ में COVID-19 वायरस को भी, यदि खांसी करने वाला व्यक्ति इसका वाहक है।

- अपनी आंखों, नाक और मुंह को छूने से बचें।

क्यों? हाथ कई सतहों के संपर्क में हैं जो वायरस से दूषित हो सकते हैं। यदि आप अपनी आंखों, नाक या मुंह को छूते हैं, तो वायरस आपके शरीर में प्रवेश कर सकता है और आप बीमार पड़ सकते हैं।

- सुनिश्चित करें कि आप श्वसन स्वच्छता के नियमों का पालन करते हैं और आपके आसपास के लोग भी ऐसा ही करते हैं। खांसने या छींकने की स्थिति में, मुंह और नाक को कोहनी की क्रीज से, या रूमाल से ढके और तुरंत बाद रूमाल को छोड़ दें।

क्यों? श्वसन की बूंदें वायरस फैलाती हैं। श्वसन स्वच्छता के नियमों का सम्मान करते हुए, आप अपने आसपास के लोगों को वायरस से बचाते हैं जैसे कि सर्दी, फ्लू या COVID -19 के लिए जिम्मेदार।

- यदि आप अच्छा महसूस नहीं कर रहे हैं, तो घर पर रहें। बुखार, खांसी और बदहजमी के मामले में, डॉक्टर से परामर्श करें। स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारियों के निर्देशों का पालन करें।

क्यों? राष्ट्रीय और स्थानीय अधिकारियों के पास उस क्षेत्र की स्थिति पर सबसे हाल की जानकारी है जहां आप हैं। यदि आप कॉल करते हैं, तो आपका डॉक्टर आपको सबसे उपयुक्त स्वास्थ्य सुविधा का संदर्भ दे सकता है। इसके अलावा, यह आपकी रक्षा करेगा और वायरस और अन्य संक्रामक एजेंटों के प्रसार को रोक देगा।

- यह पता करते रहें कि कौन से शहर या कौन से इलाके में COVID-19 बड़े पैमाने पर फैला हुआ है। यदि संभव हो तो, यात्रा करने से बचें, खासकर यदि आप बुजुर्ग हैं या मधुमेह या हृदय या फेफड़ों की बीमारी से ग्रसित हैं।

क्यों? इन क्षेत्रों में COVID-19 को अनुबंधित करने का जोखिम अधिक है।

उन लोगों के लिए सुरक्षात्मक उपाय जो हाल ही में (पिछले 14 दिनों के भीतर) उन क्षेत्रों में गए हैं जहां COVID-19 फैला हुआ है।

- ऊपर दी गई सलाह का पालन करें (सभी के लिए सुरक्षात्मक उपाय)
- यदि आप बीमार महसूस करना शुरू करते हैं और यहां तक कि हल्के लक्षण (सिरदर्द, हल्का बुखार (37.3 डिग्री सेल्सियस से) और मध्यम बहती नाक) होते हैं, तो ठीक होने तक घर पर रहें। यदि आपको पूरी तरह से किसी के आने और आपूर्ति करने की आवश्यकता है या यदि आपको बाहर जाना है, तो उदाहरण के लिए, भोजन खरीदने के लिए, अन्य लोगों को संक्रमित करने से बचने के लिए मास्क पहनें।

क्यों? अन्य लोगों के साथ संपर्क से बचने और स्वास्थ्य सुविधाओं में जाने से ये सुविधाएं अधिक कुशलता से काम कर सकेंगी और आपको और अन्य को COVID-19 और अन्य वायरल बीमारियों से बचाएंगी।

- बुखार, खांसी और अपच के मामले में तत्काल चिकित्सा की तलाश करें, क्योंकि यह एक श्वसन संक्रमण या अन्य गंभीर स्थिति हो सकती है। अपने चिकित्सक को कॉल करें और उन्हें बताएं कि क्या आपने हाल ही में यात्रा की है या यात्रियों के संपर्क में हैं।

क्यों? यदि आप कॉल करते हैं, तो आपका डॉक्टर आपको सबसे उपयुक्त स्वास्थ्य सुविधा का संदर्भ दे सकता है। यह आपकी सुरक्षा भी करेगा और COVID-19 और अन्य वायरल बीमारियों के प्रसार को भी रोकेगा।

COVID-19 के संक्रमण की कितनी संभावना है?

जोखिम इस बात पर निर्भर करता है कि आप कहाँ रहते हैं और, विशेष रूप से, वहाँ इसका प्रकोप है या नहीं।

ज्यादातर लोगों के लिए, ज्यादातर जगहों पर, COVID-19 होने का जोखिम कम रहता है। हालांकि, प्रसार अब कुछ शहरों या क्षेत्रों में तेज हो रहा है। जो लोग रहते हैं या वहाँ जाते हैं, उनके लिए COVID-19 होने का जोखिम अधिक होता है। जब भी COVID-19 के नए मामले की पहचान की जाती है, सरकार और स्वास्थ्य अधिकारी कड़ी कार्रवाई करते हैं। यात्रा या बड़े समारोहों पर

स्थानीय प्रतिबंधों का पालन करें। इन रोग नियंत्रण प्रयासों में भाग लेने से, आप COVID-19 के संकुचन या प्रसार के जोखिम को कम करते हैं।

COVID-19 के प्रकोपों को समाहित किया जा सकता है और ट्रांसमिशन को रोका जा सकता है, जैसा कि चीन और कुछ अन्य देशों में देखा जाता है। दुर्भाग्य से, नए प्रकोप जल्दी दिखाई देते हैं। यह जानना ज़रूरी है कि आप कहाँ हैं या आप कहाँ जाना चाहते हैं। डब्ल्यूएचओ रोजाना स्थिति बुलेटिन प्रकाशित करता है। आप उन्हें <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/> पर देख सकते हैं।

क्या मुझे COVID-19 की चिंता करनी चाहिए?

COVID-19 आम तौर पर हल्का होता है, खासकर बच्चों और युवा वयस्कों में, लेकिन यह गंभीर भी हो सकता है: 5 में से 1 मरीजों को अस्पताल में भर्ती होने की आवश्यकता पड़ती है। इसलिए अपने और अपने प्रियजनों के लिए COVID-19 के प्रकोप के परिणामों के बारे में चिंता करना पूरी तरह से सामान्य है।

अपने और अपने प्रियजनों और अपने आस-पास के लोगों की सुरक्षा के उपाय करके अपनी चिंता को दूर करना संभव है। सबसे पहले, आपको अपने हाथों को नियमित और सावधानी से धोना चाहिए और श्वसन स्वच्छता के नियमों का सम्मान करना चाहिए। दूसरा, स्थिति का ध्यान रखें और स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारियों की सलाह का पालन करें, विशेष रूप से यात्रा, आवागमन और समारोह प्रतिबंधों के संबंध में। स्वयं की सुरक्षा कैसे करें, इसके बारे में अधिक जानकारी के लिए: <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

बीमारी के गंभीर रूप को विकसित करने का जोखिम किसे है?

हालाँकि हमें अभी भी इस बारे में अधिक जानने की आवश्यकता है कि COVID-19 लोगों को कैसे प्रभावित करता है, अब तक, बुजुर्ग और अन्य बीमारियों वाले लोग (जैसे उच्च रक्तचाप, फेफड़े की बीमारी, कैंसर, मधुमेह या हृदय रोग) दूसरों की तुलना में अधिक बार गंभीर रूप से प्रभावित मिले हैं।

क्या एंटीबायोटिक्स COVID-19 को रोकने या उसका इलाज करने में कारगर हैं?

नहीं, एंटीबायोटिक्स वायरस के खिलाफ काम नहीं करते हैं, केवल बैक्टीरिया के संक्रमण के खिलाफ हैं। चूंकि COVID-19 वायरस के कारण होता है, इसलिए एंटीबायोटिक अप्रभावी होते हैं। उन्हें COVID-19 को रोकने या इलाज के साधन के रूप में उपयोग नहीं किया जाना चाहिए। एक जीवाणु संक्रमण के इलाज के लिए उनका उपयोग केवल चिकित्सा नुस्खे पर किया जाना चाहिए।

क्या कोई ऐसी दवाएं या थैरेपी हैं जो COVID-19 को रोक या ठीक कर सकती हैं?

कुछ पश्चिमी, पारंपरिक या घरेलू उपचार COVID-19 के लक्षणों को कम कर सकते हैं और आराम दिला सकते हैं लेकिन इस बात का कोई सबूत नहीं है कि मौजूदा दवाएं बीमारी को रोक सकती हैं या ठीक कर सकती हैं। WHO COVID-19 को रोकने या ठीक करने के लिए स्व-दवा के लिए एंटीबायोटिक्स सहित कोई भी दवा लेने की सलाह नहीं देता है। हालांकि, पश्चिमी या पारंपरिक दवाओं के कई नैदानिक परीक्षण चल रहे हैं। डब्ल्यूएचओ नैदानिक परीक्षणों के परिणाम उपलब्ध होते ही अद्यतन जानकारी प्रदान करेगा।

क्या COVID-19 SARS (सार्स) जैसा रोग है?

नहीं, COVID-19 के लिए जिम्मेदार वायरस और गंभीर तीव्र श्वसन सिंड्रोम (SARS) पैदा करने वाले वायरस आनुवंशिक रूप से जुड़े हुए हैं, लेकिन वे अलग हैं। सार्स COVID-19 की तुलना में अधिक घातक लेकिन बहुत कम संक्रामक है। 2003 के बाद से दुनिया भर में कोई SARS प्रकोप नहीं हुआ है।

क्या मुझे अपनी सुरक्षा के लिए मास्क पहनना होगा?

यदि आपको COVID-19 (विशेष रूप से, खाँसी) के लक्षण हैं या यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं, जो बीमार है, तो मास्क पहना जाना चाहिए। डिस्पोजेबल मास्क एकल उपयोग के लिए हैं। यदि आप बीमार होने पर मास्क पहनते हैं या किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल नहीं कर रहे हैं जो बीमार है, तो यह बेकार है। चूंकि मास्क की एक वैश्विक कमी है, डब्ल्यूएचओ उन्हें संयम से उपयोग करने की सलाह देता है।

डब्ल्यूएचओ कीमती संसाधनों और दुरुपयोग से बचने के लिए मेडिकल मास्क का तर्कसंगत उपयोग करने की सलाह देता है।

COVID-19 से अपने आप को और दूसरों को बचाने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप अपने हाथों को बार-बार धोएं, अपने मुँह को अपनी कोहनी की क्रीज़ से या रूमाल से ढँकें, और उस

व्यक्ति से जो खांसी या छींकता है उससे कम से कम एक मीटर की दूरी बनाये रखें। अधिक जानकारी के लिए, नए कोरोनावायरस के खिलाफ बुनियादी सुरक्षा देखें।

मास्क कैसे लगाएं, इस्तेमाल करें, निकालें और डिस्पोज करें?

1. याद रखें कि केवल स्वास्थ्य कर्मचारियों, देखभाल करने वालों और श्वसन लक्षणों वाले लोगों (बुखार और खांसी) को मास्क पहनना चाहिए।
2. मास्क लगाने से पहले, अपने हाथों को अल्कोहल बेस्ड सेनीटाईज़र या साबुन और पानी से धोएं।
3. जांचें कि मास्क फटा या छिद्रित नहीं है।
4. मास्क को सही दिशा में (धातु की पट्टी ऊपर की ओर) लगायें।
5. जांचें कि मास्क का रंगीन सतह बाहर की ओर रखा गया है।
6. चेहरे पर मास्क लगाएं। धातु की पट्टी या मुखौटा के कठोर किनारे को चुटकी लें ताकि यह नाक के आकार से मेल खाए।
7. मुंह और ठोड़ी को ढंकने के लिए मुखौटा के नीचे खींचें।
8. उपयोग के बाद, मास्क को हटा दें, मास्क को चेहरे और कपड़ों से दूर ले जाते समय कानों के पीछे रबर बैंड को हटा दें ताकि मास्क के किसी भी हिस्से को छूने से बचें।
9. उपयोग के तुरंत बाद एक बंद बिन में मास्क का डाल दें।
10. मास्क को छूने या फेंकने के बाद, अपने हाथों को एक अल्कोहल बेस्ड सेनीटाईज़र या साबुन और पानी के साथ धोएं।

COVID-19 INCUBATION PERIOD कब तक रहता है?

Incubation अवधि संक्रमण और रोग के लक्षणों की शुरुआत के बीच का समय है। वर्तमान में यह अनुमान लगाया जा रहा है कि COVID-19 Incubation Period 1 से 14 दिनों तक रहता है और अक्सर पांच दिनों के आसपास रहता है। नए डेटा उपलब्ध होते ही ये अनुमान अपडेट हो जाएंगे।

क्या मनुष्य किसी पशु स्रोत से COVID-19 प्राप्त कर सकते हैं?

कोरोनावायरस वायरस का एक बड़ा परिवार है जो आमतौर पर चमगादड़ और अन्य जानवरों में पाया जाता है। कभी-कभी ये वायरस मनुष्यों को संक्रमित करते हैं जो बदले में संक्रमण फैला सकते हैं। इस प्रकार, SARS-CoV civets के साथ जुड़ा हुआ है जबकि MERS-CoV ड्रोमेडरीज Camel द्वारा प्रेषित होता है। COVID-19 के संभावित पशु स्रोतों की अभी तक पुष्टि नहीं हुई है।

अपने आप को बचाने के लिए, उदाहरण के लिए जब आप पशु बाजारों में जाते हैं, तो आपको जानवरों और सतहों के संपर्क में आने से बचना चाहिए और हमेशा खाद्य सुरक्षा से संबंधित नियमों का सम्मान करना चाहिए। कच्चे मांस, दूध और पशुओं के organ को सावधानी से संभालना चाहिए जो कि पकाने के लिए नहीं है और आपको कच्चे या अधपके पशु उत्पादों का सेवन करने से बचना चाहिए।

क्या मेरा पालतू मेरे पास COVID-19 पहुंचा सकता है?

हांगकांग में एक कुत्ते में संक्रमण का मामला सामने आया है लेकिन, आज तक, इस बात का कोई सबूत नहीं है कि पालतू जानवर, जैसे कुत्ते या बिल्लियाँ, COVID-19 संचारित कर सकते हैं। रोग मुख्य रूप से संक्रमित लोगों द्वारा खांसी, छींकने या बोलने पर निष्कासित बूंदों द्वारा फैलता है। अपने आप को बचाने के लिए, अपने हाथों को बार-बार और अच्छी तरह से धोएं।

WHO इस और COVID-19 से संबंधित अन्य मुद्दों पर नवीनतम शोध का पालन करना जारी रखे हुए है और नए डेटा उपलब्ध होते ही अद्यतन जानकारी प्रकाशित करेगा।

सतहों पर वायरस कब तक जीवित रह सकता है?

यह स्पष्ट नहीं है कि COVID-19 के लिए ज़िम्मेदार वायरस सतहों पर कितने समय तक जीवित रहता है, लेकिन यह अन्य कोरोना वायरस की तरह व्यवहार करता है। अध्ययन (और COVID-19 पर प्रारंभिक जानकारी) यह दर्शाता है कि कोरोना वायरस कुछ घंटों से लेकर कई दिनों तक सतहों पर बने रह सकते हैं। यह विभिन्न मापदंडों (जैसे कि सतह, तापमान या परिवेश आर्द्रता) पर निर्भर हो सकता है।

यदि आपको संदेह है कि एक सतह संक्रमित हो सकती है, तो इसे वायरस को मारने के लिए एक नियमित कीटाणुनाशक से साफ करें, अपनी और दूसरों की रक्षा करें। अपने हाथों को एक अल्कोहल बेस्ड सेनीटाईज़र या साबुन और पानी के साथ धोएं। अपनी आंखों, मुंह या नाक को छूने से बचें।

क्या उस क्षेत्र से पैकेज प्राप्त करना सुरक्षित है जहां COVID-19 की सूचना दी गई है?

हां। एक संक्रमित व्यक्ति की वस्तुओं को दूषित करने की संभावना कम है। तथा COVID-19 के लिए जिम्मेदार वायरस को अनुबंधित करने का जोखिम उस पैकेज से, जिसमें यात्रा की है तथा अलग अलग वातावरण स्थितियों से गुज़रा है, कम है।

क्या कुछ ऐसी चीजें हैं जो मुझे नहीं करनी चाहिए?

निम्नलिखित उपाय COVID-19 के खिलाफ प्रभावी नहीं हैं और यहां तक कि खतरनाक भी हो सकते हैं:

- धूम्रपान
- एक ही समय में कई मास्क पहनना
- एंटीबायोटिक्स लेना (देखें "क्या कोई दवा या उपचार हैं जो COVID-19 को रोक या ठीक कर सकते हैं?")।

किसी भी स्थिति में, बुखार, खांसी और अपच के मामले में, संक्रमण को बढ़ने के जोखिम को सीमित करने के लिए बिना देरी के डॉक्टर से परामर्श करें और उसे बताएं कि क्या आपने हाल ही में कोई यात्रा की है।

अधिक जानकारी के लिए

COVID-19 वेबसाइट: <https://www.who.int/en/emergencies/diseases/novel-coronavirus.in9>

डब्ल्यूएचओ यात्रा सलाह: <https://www.who.int/ith/en/>