अगर आप COVID-19 के साथ बीमार हैं, या आपको शक है, तो क्या करना चाहिए

COVID-19 Health Literacy Project (COVID-19 हेल्थ लिटरेसी प्रोजेक्ट) ने **Harvard Health Publishing** (हार्वर्ड हेल्थ पब्लिशिंग) के सहयोग से ये जानकारी उपलब्द की है

मैं क्या उम्मीद कर सकता हूं?

- अक्सर लोगों को COVID-19 की बीमारी साधारण होती है। ६० वर्ष से कम स्वस्थ लोग अक्सर फ्लू के समान लक्षणों का अनुभव करते हैं: दो हफ्ते के लिए बुखारी (100.4°F/38°C से अधिक), सूखी खांसी, गले में दर्द, और थकान।
- यदि आपके पास हल्के लक्षण हैं, अपने सामान्य चिकित्सक (डॉक्टर) को फोन करें. उन्हें बताएं कि क्या आप किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में हैं, जिसके पास COVID-19 हो सकता है। आपका डॉक्टर आपको बताएँगे कि क्या आपको जांच करवानी चाहिए, और यदि हां, तो आप कहां जा सकते हैं। क्योंकि अभी COVID-19 की जांच करना व्यापक रूप से उपलब्ध नहीं है, आपका डॉक्टर आपको कम से कम १४ दिनों के लिए घर पर रहने के लिए कह सकता है क्योंकि आपको संक्रमण हो सकता है।

मुझे डॉक्टर के पास कब जाना चाहिए?

- इन लोगों में गंभीर लक्षण होने की संभावना है: 60 वर्ष से अधिक आयु के लोग, दिल की बीमारी के साथ, फेफड़ों की बीमारी के साथ, या कैंसर। लेकिन कई बार युवा, स्वस्थ लोगों में गंभीर लक्षण हो सकते हैं।
- गंभीर होने पर, COVID-19 से बीमार लोगों को अस्पताल में भर्ती होने की आवश्यकता हो सकती है। अस्पताल या आपात विभाग जाने से पहले आप उन्हें फ़ोन करे।

यदि आपको नीचे लिखे हुए लक्षण हो तो, आप तुरंत आप 911 को कॉल कीजिये :

- सांस लेने मे तकलीफ़
- स्पष्ट रूप से नहीं सोच पाना
- अचानक सुस्त होना
- नीले होंठ (ठीक से सांस नहीं लेने का संकेत)

इसका इलाज क्या है?

- अभी COVID-19 का कोई विशिष्ट इलाज नहीं है। ज्यादा लोग बहुत सारा पानी पीकर और आराम करके बेहतर महसूस करेंगे, बाकी जुकाम के तरह। Acetaminophen (Tylenol)/एसिटॉमिनोफेन (टाइलेनॉल) बुखार को कम करने और मांसपेशियों में दर्द को कम करने में मदद कर सकता है।
- आमतौर पर, घरेलू अलगाव दो हफ्ते तक चलेगा. इसके बाद क्या करना है, यह तय करने के लिए अपने डॉक्टर से सलाह लें।
- यदि आपके लक्षण गंभीर हो और आपको अस्पताल जाना पड़ता है, तो डॉक्टर आपकी चिकित्सा के लिए एक विशेष योजना बनाएंगे।

मैं दूसरों को बीमार होने से कैसे बचा सकता हूँ?

अगर आपको लगता है कि आपके पास COVID-19 हो सकता है, आपको अपने घर में अलग रहना चाहिए।

आमतौर पर, घरेलू अलगाव दो हफ्ते तक चलेगा. इसके बाद क्या करना है, यह तय करने के लिए अपने डॉक्टर से सलाह लें।

लोगों से दूर रहें।

हो सके तो दूसरों से अलग कमरा, बाथरूम और रसोई का इस्तेमाल करें। अगर आपके पास एक फेसमास्क है तो पहने।.

हाथ साफ़ रखें।

अपनी ख़ासी और छींक को कपड़े या अपनी कोहनी से ढकें। अपनी आँखें, नाक, और मुँह मत छुओ। २० सेकंड के लिए अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं या कम से कम ६०% अल्कोहल आधारित हैंड रब का इस्तेमाल भी किया जा सकता है।

घर को साफ रखें।

व्यक्तिगत आइटम औरों के सात मत बाँटना।सतहों को साफ करें जो अक्सर छुआ जाता है (टेबल, डॉर्कनॉब्स, शौचालय, फोन, कीबोर्ड, लाइट स्विच) हर दिन। कम से कम ७०% अल्कोहल, पतला ब्लीच, या घरेलू कीटाणुनाशक के साथ सफाई समाधान का उपयोग करें।

अंतिम समीक्षा की तारीख: 3/23/20