कोरोनावायरस व्याधि 2019 (COVID-19) और आप

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

COVID-19 क्या है?

- COVID-19 संक्रामक बीमारी है जो श्वासतंत्र को प्रभावित करती है। यह बीमारी एक नए वायरस के द्वारा फैलती है, जोकि पहली बार वूहान चीन में पाया गया था।
- लोग इन में से कोई भी लक्षण महसूस कर सकते है
- कई संक्रमित लोग हल्के लक्षण या कोई लक्षण नहीं महसूस करते
- इस बीमारी की अत्यधिक जटिलता क्या हो सकती है? सांस लेने में तकलीफ, न्यूमोनिया, अंग विफलता, और कुछ मामलों में मौत|

COVID-19 कैसे फैलता है?

- **व्यक्ति से व्यक्ति:** यह छह फिट की दूरी से भी किसी स्वास्थ व्यक्ति को एक बीमार व्यक्ति के खांसी या छींक से लग सकती है।
- **दूषित सतहों से:** दूषित सतहों को छूकर फिर अपनी आंखें या नाक या मुख छूने से भी यह बीमारी लगती है। दरवाजे का हैंडल, लिफ्ट के बटन, मोबाइल फोन, मेज (टेबुल) कुर्सी की सतहें, सार्वजनिक स्थानों की चीजों ये सब अत्यंत दूषित होते हैं।

क्या आपको COVID-19 हो सकता है?

हाँ, आपको COVID-19 वायरस लगा हो सकता है अगर:

- आप किसी COVID-19 से बीमार व्यक्ति के साथ रहते हैं
- आप किसी COVID-19 से बीमार व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं
- आप किसी COVID-19 से बीमार व्यक्ति के संम्पर्क में कभी आएँ हैं
- आप COVID-19 से दूषित सतहों को कभी छू लिया हो

आप अगर किसी जगह गयें हों जहाँ पर ये बीमारी फैली हुई हो, या फिर डाक्टर के आफिस या अस्पताल में काम करते हैं, या ऐसी जगह गए हों जहाँ COVID-19 से बीमार लोग रहे हों, आपको COVID-19 वायरस लगने की बहुत संभावना है। अगर आपको हृदय या फेफड़े की बीमारी ह या अगर आपका शरीर कमजोर है या आपको सांसों की बीमारी , जैसे अस्थमा है या फिर आपकी उम्र साठ वर्ष से ज्यादा है तो आपको इस बीमारी के गंभीर रूप से लगने की संभावना बहुत बढ जाती है।

हम खुद को और दूसरों को कैसे सुरक्षित रख सकते है?

- संक्रमित लोगो के संपर्क में ना आए और ना ही उनके साथ अपनी निजी वस्तुएं को बाटे|
- अपने आंख, नाक या कान को ना छुए|
- खास्ते या छींकते वक्त अपने मुंह को टिश्यू पेपर से ढके और फिर टिश्यू पेपर को कचरे में फेंक दे|
- सतह और बार बार छुए जाने वाले वस्तुओं को साफ रखें|
- अपने हाथो को साबुन से २० सेकंड तक धोए या ६०% अल्कोहल वाले सैनिटाइजर का उपयोग करे|
- घर पर बैठे और परिवार को छोड़ कर बाहरी लोगों से संपर्क ना करे|

COVID-19 के लक्षण क्या है?

- **सामान्य लक्षण:** सूखी खांसी, बुखार, सांस लेने मे तकलीफ
- **कम सामान्य लक्षण:** थकान, मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द, गले में खराश, सिर दर्द

मुझे क्या करना चाहिए अगर मैं बीमार महसूस करू?

- घर बैठे और अपने डॉक्टर से बात करे| अगर आपको सांस लेने में दिक्कत हो, सुस्त और परेशान महसूस करे या आपका चहरा या होंठ नीले होने शुरू हो तो तुरंत ९११ पर कॉल करे|
- ज़्यादातर लोग जिनके हल्के लक्षण हो वह घर पर ही रहकर स्वस्थ हो सकते है| अगर आपका डॉक्टर से मिलना जरूरी हो तो पहले से कॉल करे और सार्वजनिक परिवहन का उपयोग न करे|

COVID-19 फ्लू से अलग कैसे है?

COVID-19 और फ्लू के लक्षण एक जैसे है लेकिन इनको जन्म देने वाले वायरस अलग है| COVID-19 के विषाणु आसानी से फैल सकते है और ज़्यादा जटिल लक्षण पैदा करते है| COVID-19 का इलाज करने के लिए कोई दवा या टीका नहीं है|

अंतिम समीक्षा की तारीख: 3/23/20