

# कोरोना वायरस (कोविड -19) से सुरक्षा सम्बंधित महत्वपूर्ण जानकारी



## कोरोना वायरस 2019 क्या है?

कोरोना वायरस 2019 (COVID-19) एक श्वास (सांस) की बीमारी है जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल सकती है। सीओवीआईडी -19 का कारण बनने वाला वायरस एक ऐसा वायरस है जिसे पहली बार चीन के वुहान में एक प्रकोप की जांच के दौरान पहचाना गया था।

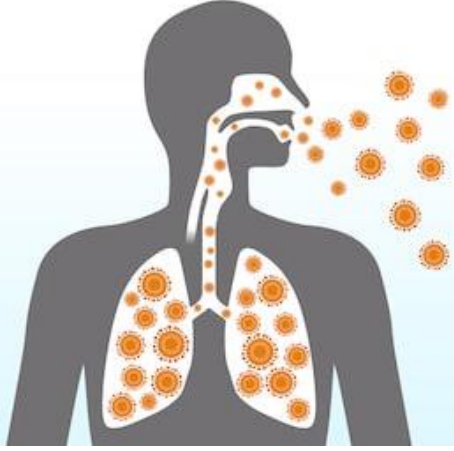
## क्या मुझे COVID-19 हो सकता है ?

COVID-19 दुनिया के कुछ हिस्सों में एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल रहा है। COVID-19 के कारण बनने वाले वायरस से संक्रमण का जोखिम उन लोगों के लिए अधिक है, जो COVID -19 से ग्रसित किसी परिचित व्यक्ति के संपर्क में हैं, उदाहरण के लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ता, या घर के सदस्य। संक्रमण के लिए उच्च जोखिम वाले अन्य लोग वे हैं जो हाल ही में COVID-19 के चल रहे प्रसार वाले क्षेत्र में हैं।



\*Content source:

- International SOS (<https://www.internationalsos.com/-/media/corporate>)
- CDC - Center for Disease Control & Prevention, U.S. (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov>)



## COVID-19 के लक्षण

COVID-19 वाले मरीजों में श्वसन संबंधी गंभीर बीमारी के निम्न लक्षण हो सकते हैं:

- बुखार
- खांसी
- सांस से संबंधित समस्या

## CORONAVIRUS PREVENTION

कोरोना वायरस से सुरक्षा



## COVID-19 से मूलभूत रक्षात्मक उपाय

- भीड़-भाड़ वाली जगहों से बचें। सार्वजनिक क्षेत्रों में, जितना संभव हो, दूसरों से 1-2 मीटर की दूरी पर रहें।
- भोजन, पेय और व्यक्तिगत वस्तुओं को साझा न करें।
- अगर आप बीमार हैं तो यात्रा न करें।
- अपना चेहरा छूने से बचें।
- जिस किसी को भी **COVID-19** लक्षण हैं, उन्हें घर पर रहना चाहिए और चिकित्सा सलाह लेनी चाहिए। अच्छी सेहत, नियमित व्यायाम और अच्छी नींद सहित सामान्य अच्छी आदतें आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली का समर्थन करने में मदद करेंगी और लंबे समय तक अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा देंगी।

अपने हाथों को सेनेटाइजर या साबुन और पानी के साथ हर थोड़े अंतराल में धोकर बुनियादी स्वच्छता बनाए रखें। मुख्यतः:

- खांसने या छींकने के बाद।
- बीमार लोगों के पास में जाने से पहले और बाद में।
- जब हाथ गंदे दिख रहे हों।
- जानवरों या जानवरों के कचरे को छूने के बाद।
- भोजन तैयार करने से पहले और बाद में।
- खाने से पहले और बाद में।
- शौचालय उपयोग के बाद।
- साफ-सफाई की गतिविधियों में भाग लेने से पहले और बाद में।
- अपनी नाक या मुंह को छूने के बाद।

\*Content source:

- International SOS (<https://www.internationalsos.com/-/media/corporate>)
- CDC - Center for Disease Control & Prevention, U.S. (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov>)

**COVID-19 को रोकने के लिए अभिवादन करते समय शारीरिक संपर्क से बचना सबसे सुरक्षित है। सुरक्षित अभिवादन में हाथ जोड़ना, वेव करना (दूर से हाथ लहराना) इत्यादि सम्मिलित हैं !**



## संरक्षण मास्क (कब और कैसे)

### मास्क का उपयोग कब करें

- कुछ स्थानों पर, प्राधिकारी सार्वजनिक स्थानों पर एक मास्क पहनने के लिए लोगों से कह रहे हैं। आपको किसी भी आधिकारिक निर्देश का पालन करना चाहिए।
- अन्य अधिकारी उच्च जोखिम वाले समूहों को मास्क पहनने के लिए प्रोत्साहित कर रहे हैं। उदा। बुजुर्ग या गंभीर जटिलताओं वाली बीमारी से ग्रसित लोग।
- कुछ अधिकारियों ने “यात्रा के समय मास्क” या कार्य के समय मास्क” सार्वजनिक उपक्रमों जैसे की सलाह दी है।
- बीमार होने पर मास्क पहनें और अपने डॉक्टर से परामर्श करें।
- जो लोग अपने घर में एक बीमार व्यक्ति की देखरेख कर रहे हैं, उन्हें मेडिकल मास्क का उपयोग करना चाहिए और दस्ताने तथा एक एप्रन का (अगर प्रत्यक्ष देखभाल प्रदान करते समय तरल पदार्थ संचारित होते हैं)।

### मास्क का उपयोग कैसे करें, यदि आवश्यक हो

- मास्क लगाने से पहले, अपने हाथों को साबुन और पानी, या अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र से साफ करें।
- मुंह और नाक को मास्क के साथ कवर करें और सुनिश्चित करें कि आपके चेहरे और मास्क के बीच कोई अंतराल न हो।
- उपयोग करते समय मास्क को छूने से बचें; यदि आप ऐसा करते हैं, तो अपने हाथों को साबुन और पानी, या अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र से साफ करें।
- जब आप मास्क हटाते हैं: इसे पीछे से हटा दें। मास्क को सामने की तरफ न छुएं।

\*Content source:

- International SOS (<https://www.internationalsos.com/-/media/corporate>)
- CDC - Center for Disease Control & Prevention, U.S. (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov>)



DOs



DON'Ts

| करने योग्य तथ्य  | न करने योग्य तथ्य   |
|--|---|
| अपने हाथों को बार-बार साबुन और पानी से धोएं या अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र हाथ से रगड़ें। यह वायरस को हटा देगा।   | हाथ मिलाने और गले मिलने से बचें।  |
| खांसने और छींकने पर अपने मुंह और नाक को टिश्यू या रुमाल से ढकें। इस्तेमाल किया टिश्यू सुरक्षित रूप से फेंक दें या नष्ट कर दें। उसके बाद अपने हाथों को बार-बार साबुन और पानी से धोएं या अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र हाथ से रगड़ें। रुमाल को प्रतिदिन स्वयं से धोना चाहिए और गर्म लोहे से इस्त्री करना चाहिए। इस तरह, आप खांसी और छींक के माध्यम से जारी किसी भी वायरस से दूसरों की रक्षा करें। | फ्लू (जुकाम) जैसे लक्षणों के साथ बीमार होने पर सार्वजनिक स्थानों, कार्यालयों और सार्वजनिक समारोहों में जाने से बचें। दूसरों को संक्रमित करने से बचने के लिए घर पर रहें। |
| अपने और किसी ऐसे व्यक्ति के बीच उचित दूरी बनाए रखें जो खांस रहा हो, छींक रहा हो (कम से कम 1 मीटर दूरी)।  | उन लोगों के साथ निकट संपर्क से बचें जो फ्लू जैसे लक्षणों (बुखार, खांसी, छींक) के साथ बीमार दिखाई दे रहे हैं।  |
| अपनी आंखों, नाक और मुंह को छूने से बचें। हाथ कई सतहों को छूते हैं जो दूषित हो सकते हैं। वायरस के साथ और आप वायरस को सतह से खुद में स्थानांतरित कर सकते हैं।  | यदि आपको श्वसन संबंधी लक्षण (छींक या नाक बहना) जैसे खांसी नहीं है, तो आपको मेडिकल मास्क पहनने की आवश्यकता नहीं है।  |
| यदि आपको बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई हो, तो तुरंत चिकित्सा सहायता लें। हो सके तो अपने नजदीकी स्वास्थ्य कार्यकर्ता को कॉल करें और उन्हें अपनी स्थिति के बारे में सचेत करें। हमेशा अपने स्वास्थ्य कार्यकर्ता के मार्गदर्शन का पालन करें।  | एंटीबायोटिक्स जैसे स्व-दवा न लें।   |
| फ्लू (जुकाम) जैसे लक्षणों वाले लोगों को नाक और मुंह को ढकने के लिए फेस मास्क का उपयोग करना चाहिए और घर में अच्छी तरह हवादार कमरे में रहना चाहिए।   | सार्वजनिक रूप से थूकें नहीं। टॉयलेट या गड्ढे वाले शौचालय जैसी एकांत जगह का पता लगाएं जिसमें थूकना है।   |
| यदि आप ऐसे व्यक्तियों की देखभाल कर रहे हैं जिनके लक्षण हैं, जैसे कि खांसी और बुखार तो आपको सलाह दी जाती है कि व्यक्तिगत सुरक्षा के लिए अपनी नाक और मुंह को ढकने के लिए फेस मास्क का उपयोग करें।  | फिलहाल उन देशों की यात्रा को टालें जहां वर्तमान में कोरोनावायरस रोग के कई रोगी हैं। यदि आप यात्रा करना चाहते हैं, तो कृपया उपरोक्त सुरक्षात्मक उपायों का पालन करें।     |
| दैनिक स्पर्श वाली सतहों जैसे दरवाजों के हैंडल, कार के दरवाजे, लिफ्ट बटन आदि को नियमित रूप से घरेलू कीटाणुनाशक या साबुन और पानी के साथ स्वच्छ और कीटाणुरहित रखें।   | यदि आपके पास फ्लू जैसे लक्षण हैं तो यात्रा से बचें।   |
| कोरोनावायरस बीमारी से प्रभावित देशों से आने वाले सभी यात्रियों को हवाई अड्डे और अन्य सीमा प्रवेश बिंदुओं पर स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं द्वारा दिए गए मार्गदर्शन का पालन करना चाहिए।  |   |

- International SOS (<https://www.internationalsos.com/-/media/corporate>)
- CDC - Center for Disease Control & Prevention, U.S. (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov>)