



शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

AIIMS, NEW DELHI

# कोविड-19

## डरे नहीं, सतर्क रहें

कोरोना से डराने वाले मिथकों को दूर करें,  
सही जानकारी पाएं और जागरूक बनें,  
खांसते, हाथ साफ रखने और निजी साफ-सफाई  
के तरीकों का पालन करें  
दूसरों को सावधान करने में सहयोग दें।



अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स), नई दिल्ली

# कोविड-19 (COVID-19) क्या है?

कोविड-19 (COVID-19) एक संक्रामक रोग है, जो हाल ही में सामने आए नोवल कोरोना वायरस के कारण होता है।



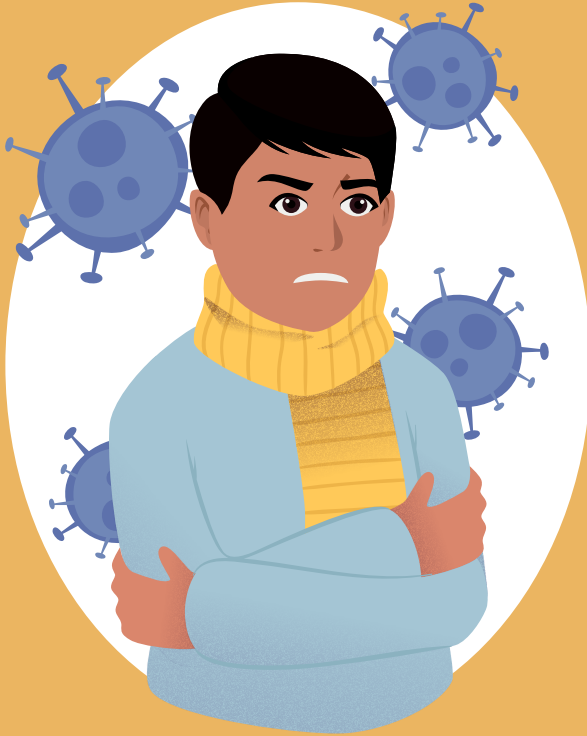
# यह कैसे फैलता है?

- जब इस रोग से ग्रस्त कोई व्यक्ति खांसता या छींकता है तो थुक के बारीक कण (ड्रॉपलेट्स) हवा में फैल जाते हैं या जमीन और आस-पास की सतह पर गिर जाते हैं।
- यदि आस-पास कोई दूसरा व्यक्ति है और सांस लेते हुए ये ड्रॉपलेट्स उसके शरीर में चले जाएं अथवा वह इन सतहों को छूए और इसके बाद अपने चेहरे, आंखों और मुँह को छूए, तो वह संक्रमित हो सकता है।
- संक्रमण की संभावना और भी अधिक हो जाती है, यदि कोई व्यक्ति, संक्रमित व्यक्ति से 1 मीटर से कम दूरी पर हों।



# यदि किसी व्यक्ति को यह रोग हो जाए तो क्या होता है?

- अधिकतम लोगों (80%) को उपचार की आवश्यकता नहीं होती है और वे स्वयं स्वस्थ हो जाते हैं।
- कुछ प्रतिशत रोगियों (<20%) को अस्पताल में भर्ती करने की जरूरत पड़ सकती है।
- बहुत कम लोगों (मुख्यतः किसी लंबी बीमारी से ग्रस्त) को गहन चिकित्सा कक्ष (आई.सी.यू.) में भर्ती करना पड़ सकता है।



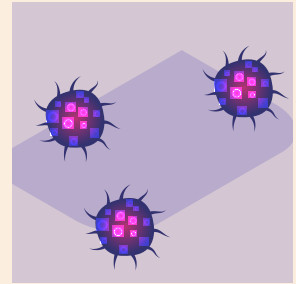
# यह रोग किस आयु वर्ग के लोगों में फैलता है? क्या यह बच्चों को भी हो सकता है?

- यह रोग किसी भी आयु वर्ग के व्यक्ति को हो सकता है।
- घर में इस रोग से ग्रस्त किसी भी व्यक्ति के माध्यम से यह बच्चों में फैल सकता है।
- यह संक्रमण बच्चों में सामान्यतः कम होता है।
- बुजुर्गों अथवा ऐसे लोगों, जिन्हें पहले से कोई बीमारी (जैसे उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, फेफड़े संबंधी रोग, कैंसर अथवा डायबिटीज) हो, उन्हें यह रोग होने का खतरा अधिक होता है।



# कोरोना वायरस सतहों अथवा वस्तुओं पर कितनी देर तक जीवित रहता है?

- यह निश्चित नहीं है कि कोविड-19 (COVID-19) वायरस सतहों पर कितनी देर जीवित रहता है परंतु ऐसा जान पड़ता है कि यह अन्य कोरोना वायरसों जैसा ही है।
- अध्ययन दर्शाते हैं कि कोरोना वायरस (कोविड-19 की प्रारंभिक जानकारी सहित) सतहों पर कुछ घंटों अथवा कुछ दिनों तक बना रह सकता है।
- यह विभिन्न परिस्थितियों के अनुसार अलग-अलग हो सकता है (जैसे-सतह का प्रकार, तापमान अथवा वातावरण में नमी)
- यदि आपको लगता है कि कोई सतह संक्रमित है, तो वायरस को मारने के लिए इसे किसी भी साधारण डिसइंफेक्टेंट से साफ करें तथा अपने-आप को और दूसरों को बचाएं।
- अपने हाथों को एल्कोहल से बने हैंड रब अथवा साबुन और पानी से साफ करें।
- अपनी आंखों, नाक एवं मुँह को छूने से बचें।





## इसके सामान्य लक्षण क्या हैं?

इसके निम्न लक्षण हैं:

- बुखार, गला खराब होना, खांसी एवं सांस लेने में परेशानी होना
- इसके लक्षण किसी भी वायरल संक्रमण जैसे सामान्य सर्दी-जुकाम, इन्फ्लुएंजा आदि के लक्षणों की तरह ही होते हैं।



## मुझे किससे परामर्श लेना चाहिए?

यदि आपको सांस के संक्रमण के रोग सूचक लक्षण के साथ निम्नलिखित में से कोई हो तो आपको अपने पारिवारिक डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए:-

- किसी कोरोना वायरस प्रभावित क्षेत्र की यात्रा पर गए हों।
- कोरोना वायरस से संक्रमित किसी व्यक्ति के निकट संपर्क में आये हों।





## कौने सी जांचें कराएं तथा कहां कराएं?

यदि आपको इनमें से कोई लक्षण (खांसी, बुखार अथवा सांस लेने में तकलीफ) नहीं है तो आपको कोविड-19 (COVID-19) की जांच कराने की आवश्यकता नहीं है।



यदि आपको उपर्युक्त में से कोई लक्षण हों तथा आपने किसी कोविड-19 (COVID-19) प्रभावित देश में यात्रा की है अथवा आप प्रयोगशाला प्रमाणित कोरोना पॉजिटिव व्यक्ति के संपर्क में आए हैं, तो तत्काल राज्य के हेल्पलाइन नम्बर अथवा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के **24X7 हेल्पलाइन नम्बर अर्थात् 011-23978046 तथा टोल फ्री नं. 1075 पर संपर्क करें।**

- हेल्पलाइन डेस्क आपके संपर्क संबंधी विवरण को नोट करेगा तथा कोविड-19 (COVID-19) के जांच प्रोटोकाल सहित आपसे संपर्क करेगा।
- यदि आप प्रोटोकॉल के अनुसार, जांच के लिए एक केस के रूप में उपयुक्त पाए जाते हैं तो केवल सरकार अनुमोदित प्रयोगशाला में ही आपकी जांच की जाएगी।



# क्या कोरोना वायरस संक्रमण का कोई उपचार है?

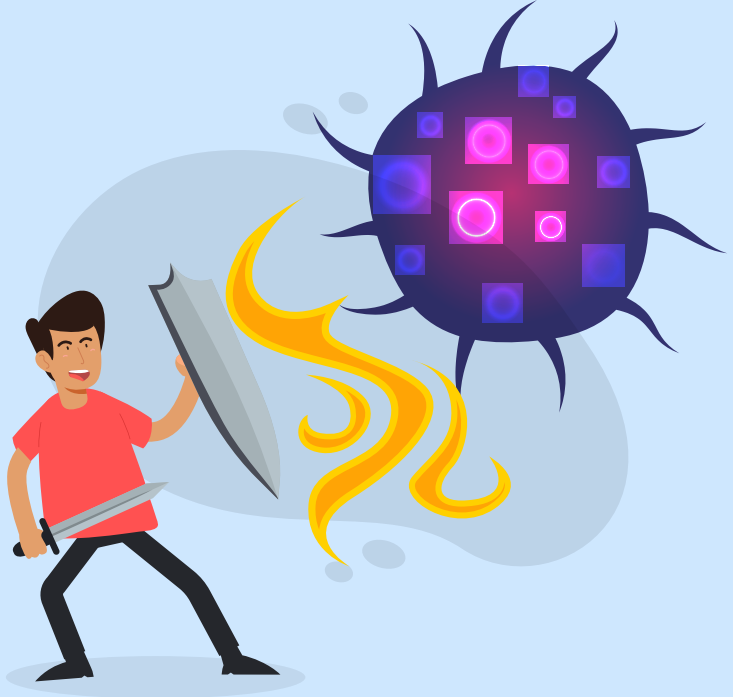
- अभी तक कोरोना वायरस संक्रमण का कोई विशिष्ट उपचार नहीं है।
- कोरोना वायरस संक्रमण के उपचार में लक्षणों संबंधी उपचार किया जाना सम्मिलित है।
- चूंकि, यह एक वायरल संक्रमण है, अतः 80% से अधिक मामलों में यह कुछ दिनों में ठीक हो जाता है।
- काफी कम रोगियों को ही गंभीर रोग के लक्षण दिखाई देने पर अस्पताल/आई.सी.यू. में भर्ती किए जाने की जरूरत होती है।



# कोविड-19 (COVID-19)

## क्या कोरोना वायरस संक्रमण के उपचार के लिए कोई विशिष्ट दवाई उपलब्ध है?

- नहीं, अभी तक इस संक्रमण का उपचार करने के लिए किसी प्रकार की विशिष्ट एंटी-वायरल दवाई उपलब्ध नहीं है। हालांकि अधिकतर लोग दूसरी वायरल बीमारियों की तरह बिना किसी समस्या के ठीक हो जाते हैं।
- कुछ दवाएं जिन्हें अन्य कोरोना वायरस संक्रमण के लिए इस्तेमाल किया गया है, उन दवाओं को अधिक बीमार रोगियों को देकर परखा जा रहा है।





# मास्क किसे पहनना चाहिए ?

जिन व्यक्तियों में कोई लक्षण नहीं हैं वे मास्क का उपयोग न करें।



ऐसे स्वस्थ व्यक्ति जिनमें कोई लक्षण नहीं हैं वे मास्क का उपयोग न करें क्योंकि इससे सुरक्षित रहने की गलत भावना पैदा होती है जिसके कारण अन्य आवश्यक सावधानियों जैसे हाथ धोना आदि पर ध्यान नहीं जाता।

इस प्रकार की परिस्थिति में कुछ प्रभावी उपाय निम्नलिखित हैं:

- i. अपने हाथों को साबुन और पानी से बार-बार कम-से-कम 20 सेकंड तक धोएं। एल्कोहल से बनें सैनेटाइजर, जिसमें 70% एल्कोहल हो, उसका इस्तेमाल 20 सेकंड तक अवश्य करें। यदि हाथ गंदे हों या मिट्टी में सने हों तो एल्कोहल से बने सैनेटाइजर का इस्तेमाल न करें, बल्कि हाथों को साबुन और पानी से धोएं।
- ii. खांसते या छींकते समय नाक और मुँह को रूमाल, टिशू पेपर से ढकें। यदि रूमाल या टिशू पेपर उपलब्ध नहीं है तो कोहनी को मोड़कर उसमें खांसें। इस्तेमाल करने के बाद टिशू को तुरन्त फेंक दें और हाथ धोएं।
- iii. चेहरे, मुँह, नाक और आंखों को छूने से बचें।
- iv. खांसने या छींकने वाले व्यक्तियों से कम-से-कम एक मीटर की दूरी बनाए रखें।
- v. अपने शरीर के तापमान का ध्यान रखें।

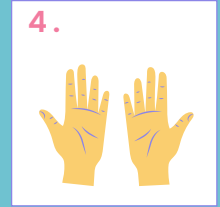
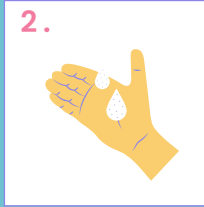
# मेडिकल मास्क का उपयोग (स्वास्थ्य कर्मचारियों के अलावा) कब और किसे करना चाहिए?

- जब किसी व्यक्ति को खांसी या बुखार हो। बीमार होने पर तीन लेयर वाला मेडिकल मास्क का उपयोग करने से आपका संक्रमण दूसरों में नहीं फैलता है। हालांकि, दूसरों में संक्रमण फैलने से बचाने के लिए आपको भी बार-बार हाथ धोते रहना आवश्यक है।
- किसी स्वास्थ्य सेवा केन्द्र पर जाते समय।
- जब आप किसी बीमार व्यक्ति की देखभाल कर रहे हों।
- ऐसे संदिग्ध / पुष्टि किए जा चुके रोगी जिनकी घर पर देखभाल की जा रही है, उनके परिवार के सदस्यों एवं रिश्तेदारों को भी तीन लेयर वाले मेडिकल मास्क का उपयोग करना चाहिए।



# हैण्ड सैनेटाइजर की क्या भूमिका है?

- जब आप कोरोना वायरस से संक्रमित रोगियों की देखभाल करते हैं तो हैण्ड सैनेटाइजर का इस्तेमाल किया जाता है।
- आमतौर पर, हाथों को साबुन और पानी से बार-बार 20 सेकंड के लिए धोना एक अच्छा सुझाया गया विकल्प है।
- यदि आपके हाथ गंदे हैं या मिट्टी से सने हुए हैं तो एल्कोहल से बने सैनेटाइजर इस्तेमाल करने के बजाए हाथों को साबुन और पानी से धोएं।



## क्या कोरोना वायरस संक्रमण के उपचार में किसी विशेष खाद्य पदार्थ / पेय पदार्थ की कोई भूमिका है?

इस पर कोई विशेष सुझाव नहीं है परन्तु आप स्वस्थ रहने के लिए अपने नियमित भोजन, जिसमें फल, सब्जियां इत्यादि शामिल होती हैं, ले सकते हैं।







# क्या कोरोना वायरस से निपटने के लिए हमारे पास सभी सुविधाएं उपलब्ध हैं?

- स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा संक्रमित कोरोना वायरस रोगियों को, यदि भर्ती करने की आवश्यकता होती है, तो उनके उपचार के लिए निर्दिष्ट स्वास्थ्य उपचार सुविधाओं को तैयार करने हेतु इस दिशा में पर्याप्त कदम उठाए गए हैं।
- स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय की वेबसाइट (website) पर पब्लिक डोमेन में आइसोलेशन तथा होम क्वारंटाइन, नमूनों की जांच, प्रयोगशाला सुविधाओं तथा भर्ती रोगियों को छुट्टी देने संबंधी पर्याप्त संख्या में संबंधित जानकारी उपलब्ध हैं।



# कौन से सामान्य मिथक प्रचलित हैं?

1. क्या यह रोग खाद्य पदार्थों विशेषकर चिकन, अंडे तथा मांस खाने से फैलता है?

इस तरह का कोई निश्चित साक्ष्य नहीं है। सावधानी के लिए पूरी तरह पका हुआ भोजन ही प्रयोग करें।

2. क्या यह रोग पालतू जानवरों से फैलता है?

यह रोग पालतू जानवरों से फैलता हुआ नहीं देखा गया है।

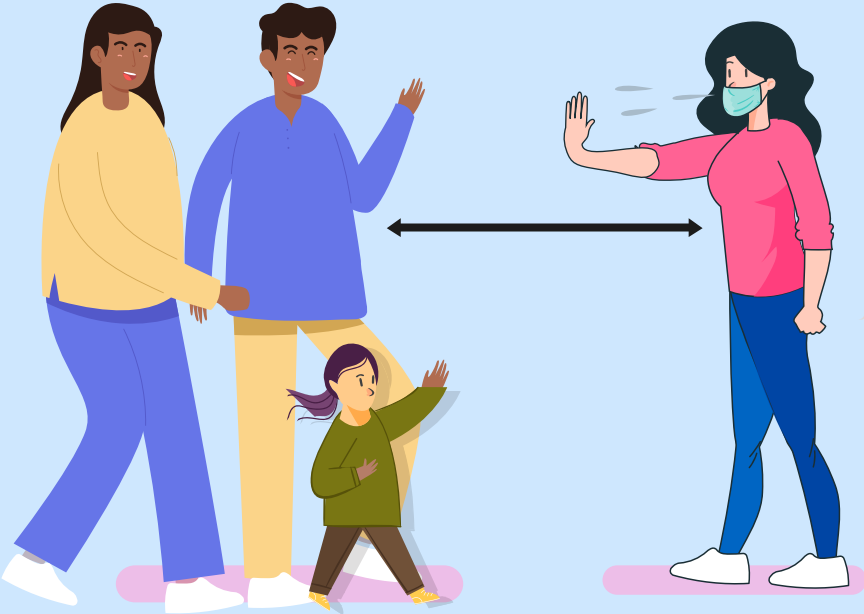
3. क्या कोरोना वायरस के संक्रमित व्यक्ति के मृत शरीर से संक्रमण फैलता है?

कोरोना वायरस से संक्रमित व्यक्ति के मृत शरीर से यह संक्रमण नहीं फैलता है।



# मैं इस रोग की रोकथाम में किस प्रकार से सहायता कर सकता हूँ?

- प्रत्येक व्यक्ति व्यक्तिगत स्वास्थ्य का ध्यान रखकर, अच्छी तरह से हाथ धोकर तथा खांसने के नियमों का ठीक प्रकार से पालन करते हुए, इसकी रोकथाम में सहायता कर सकता है।
- अनावश्यक यात्रा, भीड़ वाले सामाजिक कार्यक्रमों में सहभागिता को टाल कर/स्थगित करके तथा उचित सामाजिक दूरी बनाकर संक्रमण की रोकथाम को सुनिश्चित किया जा सकता है।
- इससे सक्रिय हस्तांतरण/प्रसारण की कड़ी को तोड़ने में बहुत अधिक सहायता मिल सकती है।





शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

**AIIMS, NEW DELHI**



आवश्यकता पड़ने पर किस हेल्पलाइन नंबर पर संपर्क करना चाहिए ?

कोरोना वायरस हेतु केन्द्रीय हेल्पलाइन  
नम्बर **+91-11-23978046** है तथा  
टोल फ्री नम्बर : **1075** है।

किसी प्रकार की वर्तमान जानकारी के लिए, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय की वेबसाइट देखें।

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स), नई दिल्ली