



# नॉवेल कोरोना वायरस (COVID-19)

सही जानकारी ही संक्रमण से सबसे बड़ा बचाव है ।

- जागरुकता फैलाये अफवाह नहीं ।
- ना घबराये और न ही घबराने दे ।

अधिक जानकारी के लिए

टोल फ्री नं. - 104 पर संपर्क करें

कोरोना वायरस मार्गदर्शिका

जिला प्रशासन जिला कोरबा, छत्तीसगढ़ की ओर से  
जनहित में जारी

# कोरोना वायरस मार्गदर्शिका

ना घबराये और न ही घबराने दे

सावधानी से तैयार रहें लेकिन घबरारें नही

- इस मार्गदर्शिका में कोरोना वायरस से संबंधित सामान्य भ्रान्तियों के बारे में चर्चा कर जानकारी प्रदाय की गई है ।
- यह मार्गदर्शिका नामी संस्थानों और विश्लेषक स्वास्थ्य एजेंसियों, रोग नियंत्रण केन्द्र, विश्व स्वास्थ्य संगठन एवं स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय की गाइडलाइन से तैयार की गई है ।

# सर्वप्रथम आधारभूत जानकारी

- **COVID-19** अर्थात कोरोना वायरल रोग एक संक्रमण की स्थिति है, जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष संपर्क में आने से फैलता है ।
- यह प्रभावित करता है आपकी ऊपरी श्वसन तंत्र को जो जिसमें नाक, गला, श्वास नली और फेफड़े सम्मिलित है ।
- मुख्य कारक है दिसम्बर 2019 में चीन के वुहान शहर में खोजा गया । नया प्रकार का कोरोना वायरस जिसे नॉवेल कोरोना वायरस 2019 का नाम दिया गया ।

# कोरोना वायरस घातक कैसे है

- कोरोना वायरस की संक्रामकता अत्यन्त ज्यादा है लेकिन मृत्यु दर अत्यन्त कम है ।
- कोरोना वायरस में मृत्यु दर मात्र 2% से 3% है । जो कि वर्ष 2002 में आए SARS वायरस (10%) और 2012 में आए MERS वायरस (35%) महामारी से बहुत ही कम है ।
- पूर्व में किसी बीमारी से ग्रस्त व्यक्तियों तथा 60 से ज्यादा उम्र के व्यक्तियों को इसके संक्रमण से मृत्यु होने का ज्यादा खतरा रहता है ।

# लोग इतने आतंकित क्यों है

- अफवाहों की भरमार और सत्यापित तथ्यों की कमी के कारण ही आम जनता में इतना आतंक और भय का माहौल है ।
- सबसे महत्वपूर्ण यह है कि जब कोई नया वायरस आता है तो हमें पता नहीं रहता कि वह लोगो को किस प्रकार से प्रभावित कर सकता है ।

# क्या इस बिमारी से ग्रसित होने से मेरी मृत्यु हो जायेगी ?

- नहीं
- लगभग 80% लोग मध्यम लक्षण के साथ 2 सप्ताह के अंदर स्वस्थ हो जाते हैं ।
- ज्यादातर लक्षण समय पर इलाज से उपचारित किये जा सकते हैं ।

# कौन बीमार हो रहा है और कैसे ?

- वृद्धजनों को कोरोना वायरस के गंभीर संक्रमण होने का खतरा दोगुना रहता है ।
- कोरोना वायरस का ज्यादातर संक्रमण मध्यम रूप से तथा विशेषकर बच्चों तथा युवा वयस्कों को है ।

# क्या बच्चों को भी कोरोना वायरस संक्रमण का खतरा है?

- **COVID-19** संक्रमण सामान्यतः बच्चों में कम और हल्के रूप में होते हैं।
- केवल 2% प्रकरण 18 वर्ष तक के उम्र के है।
- इनमें से 3% से कम में गंभीर रोग विकसित हुए हैं ।



# तो वास्तव कोरोना वायरस फैलता कैसे है?

- संक्रमित व्यक्ति से ही संक्रमण स्वस्थ व्यक्ति में फैलता है ।
- आँख, नाक और मुँह के सूक्ष्म कणों (**Droplet**) के माध्यम से खांसते या छीकने से ।
- संक्रमित व्यक्ति के साथ सीधे संपर्क से ।
- संक्रमित सतह, वस्तु या निजी उपयोग के सामानों के संपर्क में आने से ।

# क्या नॉवेल कोरोना वायरस खाना से फेल सकता है ?

- नही - अभी तक इसका कोई प्रमाण नही है ।
- अन्य कारोना वायरस जैसे SARS एवं MERS के अनुभव संकेत करते है कि खाना खाने से इसका संक्रमण नही होता ।

# क्या मुर्गी के मांस (Chicken) और अंडों से कोरोना वायरस का संक्रमण हो सकता है ?

- नही - अभी तक इसका कोई प्रमाण नही है ।
- नॉवेल कोरोना वायरस के मुर्गियों के उत्पादों से सीधे फैलाव ज्ञात नही है ।
- लेकिन विशेषज्ञों के अनुसार अच्छे से मांस को पकाकर खाना अच्छा विकल्प होगा ।

# यदि मुझे खांसी या छींक है तो क्या मुझे कोरोना वायरस संक्रमण है ?

- आपको कोरोना वायरस संक्रमण की संभावना हो सकती है यदि - आपको बुखार, खांसी, सांस लेने में तकलीफ के लक्षण के साथ इनमें से कोई हो -
- कोरोना वायरस प्रभावित क्षेत्रों की यात्रा किये है (जैसे - चीन, ईरान, इटली, कोरिया गणराज्य आदि)
- इस प्रकार के किसी व्यक्ति से सीधे संपर्क में आये हो ।
- ऐसे स्वास्थ्य संस्था या प्रयोगशाला भ्रमण किये हैं जंहा कोरोना वायरस प्रभावित मरीज का इलाज किया जा रहा हो ।

# अपने लक्षणों को समझियें

- कोरोना वायरस के संक्रमण से बुखार, खांसी, सांस लेने में तकलीफ जैसे लक्षण आते हैं । यह सामान्य तौर पर होने वाले जुकाम या फ्लू के जैसे ही है जो संपर्क में आने से 2 से 14 दिनों के भीतर प्रकट होते हैं ।
- बीमारी की गंभीरता अलग-अलग लोगों में हल्के से गंभीर तक के लक्षण के रूप में हो सकते हैं ।
- यदि आपको बुखार, जुकाम या गले में खराश है तो घबरायें नहीं, खुद की अच्छे से देखभाल करें ।

# अपने लक्षणों को समझियें

- बंद नाक खोलने के लिए दिन में 2-3 बार भाप लें ।
- पर्याप्त पानी पीयें एवं आराम करें।
- बार-बार हाथ धोने की आदत से वायरस के फैलाव को कम किया जा सकता है।
- यदि स्थिति बिगड़ती है या समय के साथ सुधार नहीं आता है तो तत्काल अपने चिकित्सक से मिलें।
- चिकित्सक के परामर्श अनुसार समय पर दवाईयां लें।

# जुकाम, फ्लू और कोरोना वायरस संक्रमण में अंतर

## COVID-19 व अन्य सामान्य फ्लू के लक्षण

लक्षण	कोरोना वायरस	सामान्यसर्दी	फ्लू	एलर्जी
बुखार	सामान्य	कुछ ही मरीजों में	सामान्य	कभी-कभी
सूखी खांसी	सामान्य	हल्का	सामान्य	कभी-कभी
साँस लेने में तकलीफ	सामान्य	नहीं	नहीं	सामान्य
सर दर्द	कभी-कभी	कुछ ही मरीजों में	सामान्य	कभी-कभी
मांसपेशी व जोड़ों में दर्द	कभी-कभी	सामान्य	सामान्य	नहीं
गले में खराश	कभी-कभी	सामान्य	सामान्य	नहीं
थकान	कभी-कभी	कभीकभी	सामान्य	कभी-कभी
डायरिया (दस्त)	कुछ ही मरीजों में	नहीं	कभी-कभी	नहीं
बहती नाक	कुछ ही मरीजों में	सामान्य	कभी-कभी	सामान्य
छींक आना	नहीं	सामान्य	नहीं	सामान्य

यदि मुझे तेज बुखार, खांसी, सांस लेने में तकलीफ हो तो क्या मुझे कोरोना वायरस की जांच करानी चाहिये ? या क्या मुझे आत्म संतुष्टि के लिये कोरोना वायरस की जांच करानी चाहिये ?

➤ नहीं

➤ यदि आप संभावित प्रकरण की परिभाषा के अंतर्गत आते हैं तो चिकित्सक द्वारा जांच व सलाह अनुसार ही कोरोना वायरस संक्रमण की जांच की जावेगी।



केवल चिन्हांकित प्रयोगशालाओं में ही कोरोना वायरस की जांच हो सकती है। इसकी जांच हेतु घर में ही नमूना संग्रहण क्यों नहीं करा सकते ?

- क्योंकि यह वायरस अत्यंत संक्रामक है और केवल उन्हीं विशेष प्रयोगशालाओं में इनकी जांच की जा सकती है जहां विशेष प्रकार की सुविधा एवं मशीनें हो।
- केवल बीएस-4 (जैव सुरक्षा स्तर-4) स्तर के प्रयोगशाला ही COVID-19 के जांच नमूने को संभाल कर जांच कर सकते हैं।

क्या कोरोना वायरस से संक्रमित व्यक्ति पूर्ण रूप से स्वस्थ (RECOVER) हो सकता है और वो भी संक्रमण रहित ?

➤ हाँ

➤ वास्तव में लगभग 80 प्रतिशत लोग कोरोना वायरस रोग से होने के पश्चात बिना विशेष उपचार के ही स्वस्थ (Recover) हो चुके हैं।

# क्या कोरोना वायरस का उपचार संभव है ?

- हाँ
- लक्षण आधारित चिकित्सकीय उपचार दिया जा रहा है जो कि काफी प्रभावी सिद्ध हुई है।
- नॉवेल कोरोना वायरस हेतु अभी तक कोई विशेष उपचार या टीके उपलब्ध नहीं हैं।

# क्या अदृक खाने से कोरोना वायरस के संक्रमण से बचाव होता है ?

- इस संबंध में अभी तक कोई विज्ञान आधारित प्रमाण नहीं है।

# क्या गर्म मौसम COVID-19 के महामारी के प्रकोप को बंद कर देगा ?

- महामारी के क्षेत्र के विशेषज्ञों अनुसार गर्मी और गर्म मौसम COVID-19 के फैलाव को कम कर देता है।

# किसी भी सतह या वस्तु में कोरोना वायरस कितने समय तक जीवित रह सकता है ?

- कोरोना वायरस छिद्रयुक्त (Porous) सतह जैसे कागज, लकड़ी, गत्ते, स्पंज, कपड़े आदि पर 8 से 10 घंटे तक जीवित रह सकते हैं और बिना छिद्रयुक्त (Non-Porous) सतह जैसे कांच, प्लास्टिक, धातु और चिकनी लकड़ी की सतह में थोड़े ज्यादा समय के लिये जीवित रह सकती है ।

# कोरोना संक्रमण से बचने के लिए किस प्रकार का मास्क पहनना चाहिए ?

- सामान्य 3 स्तर वाला डिस्पोजेबल ट्रिपल लेयर/सर्जिकल मास्क बचाव हेतु पर्याप्त है।
- N-95 अथवा N-99 की अनिवार्यता नहीं है।

# क्या कोरोना वायरस महामारी के संबंध में हमारे पालतू जानवरों और अन्य जानवरों की चिंता करनी चाहिए ?

- अभी तक COVID-19 से किसी भी पालतू या अन्य जानवर का संक्रमित होना नहीं पाया गया है ।
- फिर भी यह सलाह दी जाती है कि अपने जानवरों से संपर्क करने के पश्चात् हमेशा हाथ अच्छी तरह से धो लें क्योंकि जानवरों के बाल से अन्य संक्रमण होने का खतरा रहता है ।



# प्रमुख चिंता का विषय - इतने सामान्य तरीके से यह संक्रमण कैसे फैलता है -

- COVID-19 का विषाणु सामान्य तरीके से और लगातार फैल रहा है।
- समुदाय के अंदर में फैलाव केवल कुछ विशेष भौगोलिक क्षेत्र जैसे - चाईना, कोरिया गणराज्य, ईरान, इटली, हांगकांग आदि में ही पाये गये हैं।

## 3 सुरक्षा - कोरोना वायरस को हराने के लिये यह सभी अपनाएं

- अपनी सभी चिंताओं को इन 3 सुरक्षा के लक्षित कार्यों में सीमित कर दें -
1. स्वयं की सुरक्षा
  2. अपनों की सुरक्षा
  3. अपने समुदाय की सुरक्षा

# स्वयं की सुरक्षा

- पर्याप्त साबुन और पानी से अपने हाथ को नियमित रूप से अच्छी तरह से धोयें।
- यदि साबुन और पानी उपलब्ध ना हो तो अल्कोहल आधारित हैंड सैनिटाइजर का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- गंदे हाथों से अपने आंख, मुंह और नाक को बार-बार ना छुएं।
- किसी भी खांसते या छींकते हुये इंसान से कम से कम 1 मीटर या 3 फीट की दूरी अवश्य रखें।
- ना छूने या सीधे संपर्क में ना आने वाली गतिविधियों का अनुसरण करें। हाथ मिलाने की जगह “नमस्ते” करें।

# अपनों की सुरक्षा

- अपने हाथों पर खांसना या छींकना ना करें इस हेतु टिशु पेपर या रूमाल का उपयोग करें। अथवा अपने कोहनी को मोड़कर अंदर की तरफ से मुंह ढंककर खांसे, छीकें।
- यदि आप बीमार हैं तो यात्रा न करें या भीड़भाड़ वाली जगह से दूर रहें।
- यदि आप बीमार हैं या किसी बीमार लक्षण वाले व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं तभी मास्क पहनने की आवश्यकता है।

# अपने समुदाय की सुरक्षा

- यदि आपके तबियत में कुछ खराबी लगती है तो तत्काल चिकित्सक की सलाह लें।
- यदि आपको बुखार, खांसी या सांस लेने में तकलीफ है तो घर पर ही रहें। अपने स्वास्थ्य कार्यकर्ता अथवा चिकित्सक को फोन करें व सलाह लें।
- किसी भी प्रकार की अफवाह जनित या पुष्टिहीन सूचनाओं को साझा न करें। केवल चिकित्सा विशेषज्ञों के द्वारा आ रहे सूचनाओं को ही साझा करें।

अधिक जानकारी के लिए लोक स्वास्थ्य एवं  
परिवार कल्याण विभाग, जिला महामारी नियंत्रण  
इकाई जिला कोरबा को निम्न दिए गए  
हेल्पलाईन नंबर पर संपर्क करें -

हेल्पलाईन नंबर -

डॉ. कुमार पुष्पेश, जिला सर्वलेंस अधिकारी

मोबाईल नंबर - 8109799954

डॉ. प्रेम प्रकाश आनंद, जिला एपिडेमियोलॉजिस्ट

मोबाईल नंबर - 9303005410 / 7846883591

टोल फ्री नंबर - 104

जिला प्रशासन जिला कोरबा,  
छत्तीसगढ़ की ओर से जनहित में  
जारी