



अपडेटेड कोविड-19 से सुरक्षा के मूल सिद्धांत

नये कोरोनावायरस **सार्क-कोव-2** से **कोविड-19** नामक बीमारी होती है।

- कोरोनावायरस अत्यधिक संक्रामक है अर्थ जो लोगों में बहुत आसानी से फैलता है
- यह इन्फ्लूएंजा या फ्लू के समान लक्षण पैदा करता है और शायद सांस की गंभीर समस्या पैदा कर सकता है
- कोविड-19 हमारे साँस प्रणाली के लिए बहुत गंभीर स्थिति पैदा कर सकता है जिससे साँस लेना मुश्किल हो जाता है
 - यह कभी-कभी हार्ट को प्रभावित कर सकता है, जिससे हार्ट की मांसपेशियों को नुकसान होता है
- किसी को भी कोविड-19 बीमारी हो सकती है, लेकिन यह लोगों को अलग-अलग तरह से प्रभावित करती है
 - कुछ लोगों में फ्लू जैसे हल्के लक्षण होते हैं और आसानी से ठीक हो जाते हैं
 - लेकिन कुछ लोग एक गंभीर और दर्दनाक इन्फ्लूएंजा से पीड़ित हो जाते हैं
 - कुछ लोग मर सकते हैं
 - कोविड-19 उन लोगों की मृत्यु का कारण बन सकता है जो:
 - बुजुर्ग हैं
 - एक कमजोर या समझौता प्रतिरक्षा प्रणाली है
 - अंतर्निहित चिकित्सा स्थितियां हैं
 - जल्दी पर्याप्त इलाज नहीं किया गया है
 - गरीब और पर्याप्त भोजन और पोषण और/या आवास नहीं है
 - गरीब और अच्छी स्वास्थ्य देखभाल के लिए कोई पहुँच नहीं है या पैसे नहीं दे सकते
- जिन्हें कोविड-19 हो चुका है उन लोगों के लक्षणों में बुखार, खांसी, गले में खराश, डायरिया, सिरदर्द, शरीर में दर्द और सूँघने की क्षमता खोना शामिल हैं।
- कोविड-19 वाले लोगों में इनमें से कुछ या सभी लक्षण हो सकते हैं
- कोविड-19 वाले सभी लोगों सूँघने की क्षमता नहीं खोते हैं
 - किसी भी प्रकार की " सूँघने का परीक्षण" अविश्वसनीय है क्योंकि कोविड-19 के साथ हर कोई सूँघने की क्षमता नहीं खोता है
 - आप कोविड-19 से संक्रमित हो सकते हैं और तब भी सूँघने में सक्षम हो सकते हैं, लेकिन आप दूसरों को संक्रमित कर रहे हैं

कोविड-19 रोग की ऊष्मायन अवधि 2 से 14 दिनों की होती है।

- "ऊष्मायन अवधि" का अर्थ है कोरोनावायरस को पकड़ने और कोविड-19 बीमारी के लक्षण होने के बीच का समय
 - उस समय के दौरान, आप या तो बीमार हो जाते हैं, आप ठीक हो जाते हैं, या आपको पता चलता है कि आपको कोविड-19 नहीं है
 - इसलिए इसकी आत्म-अलगाव या संगरोध अवधि का सुझाव 14 दिन का है
- कुछ लोग 2 या 3 दिनों के बाद लक्षण दिखाते हैं
- कुछ लोग 10 या 12 दिनों तक कोई लक्षण नहीं दिखाते हैं
- कुछ लोग कोई लक्षण नहीं दिखाते हैं

कोई भी नॉवल कोरोनावायरस और कोविड-19 के लिए प्रतिरक्षा नहीं है।

- जिन लोगों को कोविड-19 है, लेकिन कोई लक्षण नहीं दिखते हैं वे प्रतिरक्षा नहीं हैं
- वे अभी भी अन्य लोगों को संक्रमित कर सकते हैं
- और यह कोरोनावायरस फैलाता है और हमारे परिवार के सदस्यों, दोस्तों और सहकर्मियों को खतरे में डालता है
- जिन्हें कोविड-19 एक बार हो चुका है और वह ठीक हो गए उन्हें कोविड-19 फिर से हो सकता है
 - कुछ देशों में पुनः संक्रमण दर ज्यादा है जहां COVID -19 से ठीक हुए लोगों को फिर से हो गया है
 - उनकी कोई प्रतिरक्षा या इम्युनिटी नहीं है

कोरोनावायरस को संक्रमित व्यक्ति से शारीरिक तरल पदार्थ के माध्यम से प्रेषित किया जा सकता है, विशेष रूप से खांसी या छींकने से छोटी बूंदों के रूप में।

यदि कोरोनावायरस की यह छोटी बूंदों हमारी नाक, मुंह या आंखों में सीधे ले चली जाती है, तो हम संक्रमित हो सकते हैं।

- ऐसा होने के जोखिम को कम करने के लिए 2 मीटर की शारीरिक दूरी की सिफारिश की जाती है
- हवा में और आपके आस-पास दूसरों पर जाने वाली छोटी बूंदों को रोकने के लिए आपको अपनी कोहनी में खाँसना या छींकना चाहिए
- बाहर जाने और/या अन्य लोगों के साथ बातचीत करते समय सभी को मास्क पहनना चाहिए
 - मास्क इन बूंदों को हमारे मुंह या नाक में जाने से रोकने में मदद करेगा
 - हम कॉटन और अन्य उपयुक्त सामग्री से बने मास्क का उपयोग कर सकते हैं

- मास्क अधिक प्रभावी होने के लिए तीन-स्तरित होना चाहिए:
 - मास्क की बाहरी परत में बूंदों को पकड़ना, इसे हमारे मुंह और नाक में जाने से रोकना
 - मास्क हमारे अंदर की बूंदों को पकड़ लेगा, इसलिए ऐसी बूंदें जिन्हें हम छींकते हैं या खांसते हैं हवा में नहीं निकलेगी
 - हमें इस सुरक्षा के लिए कम से कम दो परतों की आवश्यकता है और तीन परतें कहीं अधिक प्रभावी हैं
 - एक और संभावना डिस्पोजेबल ऊतकों को डालने के लिए जेब के साथ दो-स्तरित मुखौटा हो और ऊतकों को फेंक दिया जा सकता है
 - एक स्तरित मास्क प्रभावी नहीं होता है क्योंकि बूंदों का निर्माण और रिसाव हो सकता है, जिससे संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है या दूसरों को संक्रमित कर सकता है।
- कोरोनावायरस छोटी बूंदों में एरोसोल हो सकता है जो 30 मिनट के लिए हवा में हो सकती हैं और शायद 3 घंटे तक
 - एयरोसोल स्प्रे की तरह (जैसे एयर फ्रेशनर, डियोड्रेंट, परफ्यूम, मच्छर स्प्रे) छोटी बूंदें बनाता है जो हवा में तैरती हैं, कोरोनावायरस ले जाने वाली छोटी बूंदें हवा में तैर सकती हैं
 - इसलिए मास्क पहनना जरूरी है
 - छोटी बूंदें अंततः जमीन या अन्य सतहों पर गिरती हैं
 - यदि आप दूसरों के साथ एक कमरे में हैं तो हर समय मास्क पहनना आवश्यक है
 - दूरी बनाए रखना और लोगों की संख्या कम करना
 - हवा में फैलने वाली छोटी बूंदों के जोखिम को कम करने के लिए अच्छा वेंटिलेशन होना चाहिए

लोग अक्सर अपने हाथों से नाक और मुंह को छूते हैं, खासकर जब उन्हें इन्फ्लूएंजा होता है। यदि हम कोरोनावायरस से संक्रमित हैं तो संभव है कि छोटी बूंदें जिनमें वायरस है वह हमारे हाथ में हो।

- इसलिए हाथों को छूने से लोगों के बीच कोरोनावायरस संचारित हो सकता है हम हाथ छूते हैं, तब हम अपनी नाक, मुंह या आंखों को छूते हैं और संक्रमित हो जाते हैं

- इसलिए हमें अपने हाथों को कम से कम 20 सेकंड तक साबुन और पानी से धोना चाहिए
 - यदि हमारे पास साबुन और पानी नहीं है, तो हमें शराब आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करना चाहिए
- यदि हम अपने हाथों से अपनी नाक या मुंह को छूते हैं तो दरवाजे के हैंडल और अन्य सतहों को छूते हैं, वायरस इन दरवाजों के हैंडल और सतहों पर पहुंच सकता है
 - तब अन्य लोग जो इन दरवाजों के हैंडल या सतहों को छूते हैं, वे संक्रमित हो सकते हैं, क्योंकि वे अपनी नाक, मुंह या आंखों को स्पर्श करेंगे
 - यह हमारी त्वचा के माध्यम से प्रसारित नहीं होता है
 - वायरस 3 दिनों तक सतहों पर सक्रिय हो सकता है
 - इसलिए हमें अपने हाथों को कम से कम 20 सेकंड तक साबुन और पानी से धोना चाहिए
 - यदि हमारे पास साबुन और पानी नहीं है, तो हमें शराब आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करना चाहिए
 - हमें नियमित रूप से दरवाजे के हैंडल और सतहों को भी कीटाणुरहित करना चाहिए

जैसा कि हमने पहले ही कहा था, अगर हम छींकते या खांसते हैं तो हवा में कोरोनावायरस ले जाने वाली छोटी बूंदें 30 मिनट और शायद 3 घंटे तक हवा में रह सकती हैं।

- ये बूंदें तब सतहों पर गिरती हैं
- वायरस 3 दिनों तक सतहों पर सक्रिय हो सकता है या ठंडी जलवायु में अधिक समय तक
 - अगर हम इन सतहों को छूते हैं तो हमारी नाक, मुंह या आंखों को छूते हैं, तो हम संक्रमित हो सकते हैं
 - इसलिए हमें कम से कम 20 सेकंड के लिए साबुन और पानी से हाथ धोना चाहिए
 - 'यदि हमारे पास साबुन और पानी नहीं है, तो हमें शराब-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करना चाहिए
 - हमें नियमित रूप से सतहों कीटाणुरहित करना चाहिए

हमें याद रखना चाहिए:

- हमेशा मास्क पहनें
- हमेशा अपने हाथों को साबुन से धोएं या हैंड-सैनिटाइज़र का उपयोग करें
- यदि आपको लक्षण हैं या किसी कोविड-19 टेस्ट पॉजिटिव व्यक्ति के साथ कोई संपर्क है, तो आत्म-अलगाव या संगरोध आवश्यक है
- आपको एक कोविड-19 स्त्रैब (आर.टी.पी.सी.आर) परीक्षण करवाना चाहिए

- आत्म-अलगाव, स्व-संगरोध और संगरोध कोविड-19रोग के प्रसार को सीमित करने के लिए प्रभावी उपाय हैं
- खुद को अलग-थलग करने से कोरोनावायरस के फैलने का कम अवसर होता है
- आत्म-अलगाव, संगरोध, शारीरिक दूरी और (जब भी संभव हो) घर पर रहना, हम सभी को कोरोनावायरस को एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक फैलाने के अवसरों को कम करने में मदद करते हैं।
- कोरोनावायरस के पास जाने की कोई जगह नहीं होगी!
- जब कोरोनावायरस को संक्रमित करने के लिए नए लोग नहीं मिल सकते हैं, तो कोविड-19 बीमारी को नियंत्रित और दबाया जा सकता है ... अंत में खत्म हो जाने के लिए।

बस याद रखें - हम कोविड-19 बीमारी से एक साथ लड़ रहे हैं। हम कोरोनावायरस से संक्रमित लोगों से नहीं लड़ रहे हैं।