

COVID-19: HINDI

कोविड - 19 एक ऐसी बीमारी है जो कोरोना वायरस की वजह से होती है। इंसान से जुड़े कोरोना वायरस आमतौर पर पाए जाते हैं। इनके लक्षण सर्दी जुखाम जैसी बीमारी वाले होते हैं।

कौन से लोग कोरोना वायरस के सबसे अधिक जोखिम में हैं ?

- ऐसे लोग जिनकी कोई मेडिकल स्थिति है, उदाहरण के तौर पर हृदय/दिल संबंधी बीमारी, उच्च रक्तचाप, फेफड़ों की बीमारी, मधुमेह, कैंसर
- ऐसे लोग जिनकी रोग प्रतिरक्षा यानि इम्यून सिस्टम कमजोर है किसी भी मेडिकल स्थिति या इलाज की वजह से उदाहरण के तौर पर - कीमोथेरेपी
- बुजुर्ग लोग या उम्रदांज लोग



कम खतरे का मतलब शून्य खतरा नहीं है।

बचाव

- अपने हाथों को ज्यादा से ज्यादा बार धोएं, खास तौर पर तब जब आप दूसरे लोगों के साथ एक ही जगह पर हैं।
- नियमित तौर पर और अच्छी तरह अपने हाथों को हैंड सैनिटाइज़र या साबुन और पानी से धोएं
- खांसने और छींकने पर अपनी कोनी को फोल्ड/मोड़कर या फिर टिसू पेपर का इस्तेमाल करें
- घर पर शारीरिक दूरी कैसे बनाएं-
- घर पर ही रहे और होम डिलीवरी और बाहर से संपर्क कम करदे।
- अगर आप किसी ऐसी जगह से लौट रहे हैं जहां आप कई लोगों के साथ रहे हों या संपर्क में आए हों जैसे कॉलेज, घूमने की जगह तो अपने आप को कम से कम दो हफ्तों के लिए सभी से दूर कर लें ताकि आपके साथ रहने वाले लोग वायरस के संक्रमण के खतरे से बचे रहें।



कोरोना वायरस अधिकतर संक्रमित लोगों से फैलता है

- बीमार इंसान के खांसने और छींकने पर
- बीमार इंसान के छूने, हाथ मिलाने से
- ऐसी चीजों को छूना जिन पर वायरस हो और फिर बिना हाथ धोखे अपने आँख, कान, नाक या मुँह को छूना

लक्षण

कोरोना वायरस के संपर्क में आने पर, बीमारी के लक्षण दिखने में 14 दिन तक लग सकते हैं

- बुखार
- पुरानी या नई खासी का और गंभीर हो जाना
- साँस लेने में दिक्कत होना, साँस की कमी प्रतीत होना



लक्षण दिखाई देने पर आप क्या करना चाहिए ?

- यदि आप को कोविड-19 से जुड़े लक्षण जैसे बुखार, खांसी या सांस लेने में दिक्कत, इत्यादि है
- घर पर रहें ताकि आप के जरिए से बीमारी ना फैले
 - अगर आप दूसरे के साथ रहते हैं, तो अलग कमरे में रहें और बाक़ी सब से 2 मीटर का फ़ासला बनाकर रहें
- किसी भी स्वास्थ्य विभाग, अस्पताल या स्वास्थ्य कर्मचारी से मिलने जाने से पहले उन्हें फोन करें ताकि वो दूसरे लोगों में बीमारी ना फैलने की व्यवस्था कर पाएँ
- अगर आपको तुरंत सहायता आवश्यकता है, तो स्थानीय इमरजेंसी नंबर पर कॉल करें और उन्हें अपने लक्षण की जानकारी दें।



अपनी या अपने परिवार का खयाल रखते समय -

- खान-पान का ध्यान रखें।
- शारीरिक दूरी बनाएं रखें, जिन जगहों में आप साथ में हैं उनके संपर्क में आने से बचे
- दिन में दो बार अपना टैपरेचर या तापमान नापें।
- एक अलग कमरे में रहें।
- घर में जहां भी हो सके दस्तानों या ग्लव्स का इस्तेमाल करें।
- टीशू पेपर का इस्तेमाल करने के तुरंत बाद उसे कचरे के डिब्बे में फेंक दें और अपने हाथ अच्छी तरह से साफ करें
 - जो इंसान टीशूका इस्तेमाल कर रहा है वहीं कचरे के डिब्बे का ढक्कन लगाए और सभी को उससे दूर रखे, यहां तक की वो खुद ही कचरा फेंकने भी जाए



हमें मिलकर कोविड-19 को हराना है, अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर , एक साथ मिलकर

- जमाखोर न बने - खाना और जरूरी सुविधाओं को जमा न करें। सभी के लिए जरूरत की चीजें मुहैया हो सकती है अगर सभी लोग आपस में मिलजुल कर चीजें बांटे। जब भी कोई चीजें खरीदें तो समाज के दूसरे लोगों के बारे में ज़रूर सोचें
- हमारे पड़ोसी और दक्षिणी एशियाई समुदाय के साथी हमपर निर्भर हैं। आपके आसपास ऐसे लोग जो मुश्किल में हैं, जिन्हें मानसिक स्वास्थ्य संबंधित मदद, पैसे, खाना, दवाई, सेनेटरी नैपकिन आदि की जरूरत है उनकी मदद करें।
- हम मौजूदा स्थिति की सभी समस्याएं सुलझा नहीं सकते, पर अगर हम अपना योगदान दे तो सुरक्षित वर्ल्ड बनाने की तरफ हम एक और कदम आगे बढ़ा पाएंगे।

वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन, मेडिकल जानकार इत्यादि लोगों से मिली भरोसेमंद और विश्वसनीय जानकारी की सहायता से ये गाइड बनाई गई है। कृपया इन सुझावों का पालन करें और इस जानकारी को अपने नेटवर्क और परिवार तक पहुंचाएं।

#StopTheSpread
@HelloSouthAsians
hellosouthasians@gmail.com