

कोरोना वायरस मार्गदर्शिका



मूलभूत जानकारी

कोविड-19 एक संक्रमण है जो सीधे अथवा संक्रमित व्यक्ति/वस्तु के संपर्क में आने से फैलता है।

- यह संक्रमण उपरी सांस/श्वसन तंत्र को प्रभावित करता है।
(जैसे नाक, गला, फेफड़े आदि)
- कोरोना वायरस एक नवीन संक्रामक है जिसे नोवेल कोरोना वायरस का नाम दिया गया है। यह संक्रामक वायरस प्रथम बार वुहान, चाईना में दिसम्बर 2019 में पहचाना गया।

कोरोना वायरस कितना घातक है?

कोरोना वायरस में "उच्च संक्रामकता परन्तु निम्न घातक है"

- कोविड 19 की घातकता दर 23% है। यह 2003 में फेले SARS (घातक दर 10%) एवं 2012 में सामने आए MERS (घातक दर 35%) से बेहद कम है।

तो फिर कोरोना संक्रमण का इतना आतंक क्यों है?



- सिद्ध तथ्यों की कमी एवं अफवाहों के कारण समुदाय में खलबली है। वायरस के नवीन हाने के कारण, लोगों में पड़ने वाले प्रभाव के बारे में सम्पूर्ण जानकारी का भी अभाव है।

तो क्या हर प्रभावित व्यक्ति में मौत की संभावना है?

नहीं...

- लगभग **80%** रोगियों में केवल हल्के लक्षण होते हैं और वे 2 सप्ताह में ठीक हो जाते हैं।
- अधिकतर समय पर की गई चिकित्सकीय देखभाल से ही लक्षणों का उपचार किया जा सकता है।

कुल पुष्ट केस संख्या	कुल मृत्यु की संख्या	ठीक हो गए रोगियों की संख्या	उपचाररत रोगियों की संख्या
111	02	13	98

कोविड 19 से कौन और कितना बीमार हो रहा है?



- बुजुर्ग लोगों में **COVID-19** का गंभीर संक्रमण होने की दुगनी संभावना होती है।
- प्रायः कोरोना वायरस से संभावित बीमारी, बच्चों एवं युवा वयस्कों में अत्यंत हल्की होती है।

क्या बच्चों को भी कोरोना वायरस संक्रमण का खतरा है?

कोविड-19 बच्चों में बेहद मंद लक्षण एवं यदाकदा ही प्रकट होता है।

- 18 वर्ष से कम उम्र में केवल 2% प्रकरण ही प्रतिवेदित है।
- इनमें से भी 3% से कम बच्चों में ही गंभीर/जटिल रोग होना पाया गया है।

कोरोना वायरस कैसे फैलता है?

एक संक्रमित व्यक्ति एक स्वस्थ व्यक्ति को संक्रमण फैला सकता है

- एक संक्रमित व्यक्ति में स्वस्थ व्यक्ति तक COVID-19 संक्रमण आँख, नाक एवं मुँह के रास्ते से छींक/खाँसी के द्वारा फैलता है।
- संक्रमित रोगी के निकट संपर्क से भी यह फैल सकता है।
- संक्रमित वस्तु/सतहों के संपर्क से भी COVID-19 फैल सकता है।

क्या कोरोना वायरस खाद्य पदार्थों के माध्यम से भी फैलता है?

नहीं...

ऐसे कोई साक्ष्य उपलब्ध नहीं है।

- खाने की वस्तुओं से आमतौर पर कोरोना संक्रमण नहीं फैलता।

अगर कोई खाँस/छींक रहा हो तो क्या उसे कोरोना संक्रमण है?



नोवेल कोरोना वायरस का संक्रमण केवल निम्न परिस्थितियों में हो सकती है यदि बुखार, खाँसी, सांस की तकलीफ के साथ निम्न में से कोई इतिहास हो:-

- कोरोना वायरस प्रभावित क्षेत्रों में भ्रमण का इतिहास
- ऐसे किसी व्यक्ति के निकट संपर्क से
- कोरोना वायरस के उपचार रोगियों के लिए चिन्हित स्वास्थ्य केन्द्र/प्रयोगशाला में जाने से

यदि नोवेल कोरोना वायरस का किसी को संक्रमण हो तो वह क्या करें ?

कोविड-19 के लक्षण संपर्क दिनांक से 2-14 दिनों में उत्पन्न होते हैं।
ऐसे में बुखार, जुकाम/सर्दी, गले में खराश होने पर घबराना नहीं चाहिए।



दिन में 2-3 बार भाप लेना चाहिए ताकि श्वसन तंत्र का Congestion कम हो।



पर्याप्त पानी पीना चाहिए एवं आराम करना चाहिए।



बर-बार साबुन पानी से हाथ धोने से संक्रमण के फैलाव को रोका जा सकता है।



निकटतम स्वास्थ्य केन्द्र पर चिकित्सीय सलाह लेना चाहिए।



डॉक्टर के परामर्श अनुरूप दवायें लेना चाहिए।

सामान्य जुकाम, फ्लू एवं कोरोना वायरस

	सामान्य जुकाम	फ्लू	कोराना वायरस
इन्क्यूबेशन अवधि	1-3 दिन	1-4 दिन	2-14 दिन
लक्षणों का दिखना	धीरे-धीरे	एक दम से	धीरे-धीरे
लक्षणों की अवधि	7-12 दिन	3-7 दिन	मंद प्रकरण-2 सप्ताह गंभीर प्रकरण 3-6 सप्ताह
सामान्य लक्षण			
बुखार	कभी-कभी	आमतौर पर	आमतौर पर
नक बहना	प्रायः	कभी-कभी	यदाकदा
गले में खराश	प्रायः	कभी-कभी	यदाकदा
खाँसी	प्रायः	कभी-कभी	प्रायः
शरीर में ऐंठन	यदाकदा	प्रायः	यदाकदा
सांस लेने में कठिनाई	यदाकदा	यदाकदा	प्रायः

यदि किसी व्यक्ति को तेज बुखार, खाँसी तथा सांस लेने में कठिनाई हो तो क्या उसे कोरोना वायरस के लिए जाँच कराना चाहिए? या केवल संतुष्टि के लिए वायरस की जाँच करानी चाहिए?

नहीं...

- कोरोना की जाँच केवल 'संदिग्ध प्रकरण' में चिकित्सकीय अनुशांसा के आधार पर ही की जाती है।

क्या कोरोना वायरस की जाँच किसी भी प्रयोगशाला में संभव है?
क्या इसके लिए घर पर सैम्पल दिया जा सकता है?



- वायरस की अत्याधिक संक्रामकता को दृष्टिगत रखते हुए केवल चिन्हित विशेष प्रयोगशालाओं में ही जाँच की अनुशंसा है। फिलहाल, केवल **Biosafety Level-4 (BSL4)** प्रयोगशालाओं में ही **COVID-19** के सैम्पल परीक्षण किए जा सकते हैं।

क्या कोरोना वायरस से संक्रमित व्यक्ति पूर्ण रूप से ठीक हो सकता है?

हाँ...

- 80% रोगी बिना किसी विशेष उपचार के ही ठीक हो सकते हैं।

क्या कोरोना वायरस संक्रमण का उपचार संभव है?

हाँ...

- लक्षण आधारित उपचार अत्यंत प्रभावी है ।
- फिलहाल नोवेल कोरोना वायरस का कोई विशिष्ट उपचार अथवा वैक्सीन उपलब्ध नहीं है ।

क्या लहसुन के सेवन से कोरोना संक्रमण की रोकथाम संभव है?



- ऐसे कोई वैज्ञानिक साक्ष्य उपलब्ध नहीं है जिससे लहसुन की कोरोना वायरस संक्रमण से सुरक्षा प्रदान करने की क्षमता सिद्ध हुई है।

क्या गर्म मौसम से **COVID-19** का 'आउटब्रेक' समाप्त हो सकता है?



- मैदानी विशेषज्ञों की राय में तेज गर्मी पड़ने पर **COVID-19** का फैलाव कम हो सकता है।

कोरोना वायरस वस्तु/सतहों पर कब तक जीवित रह सकता है?



- छेदयुक्त सतह जैसे कागज, लकड़ी, पुष्ठा, स्पंज, कपड़े आदि पर यह 8–10 घंटे तक जीवित रह सकता है और गैर छेदयुक्त सतहों जैसे काँच, प्लास्टिक, मेटल तथा वॉर्निश वाली लकड़ियों पर इससे कुछ अधिक समय तक कोरोना वायरस जीवित रह सकता है।

कोरोना वायरस से सुरक्षा के लिए कैसे "मास्क" पहनना चाहिए?



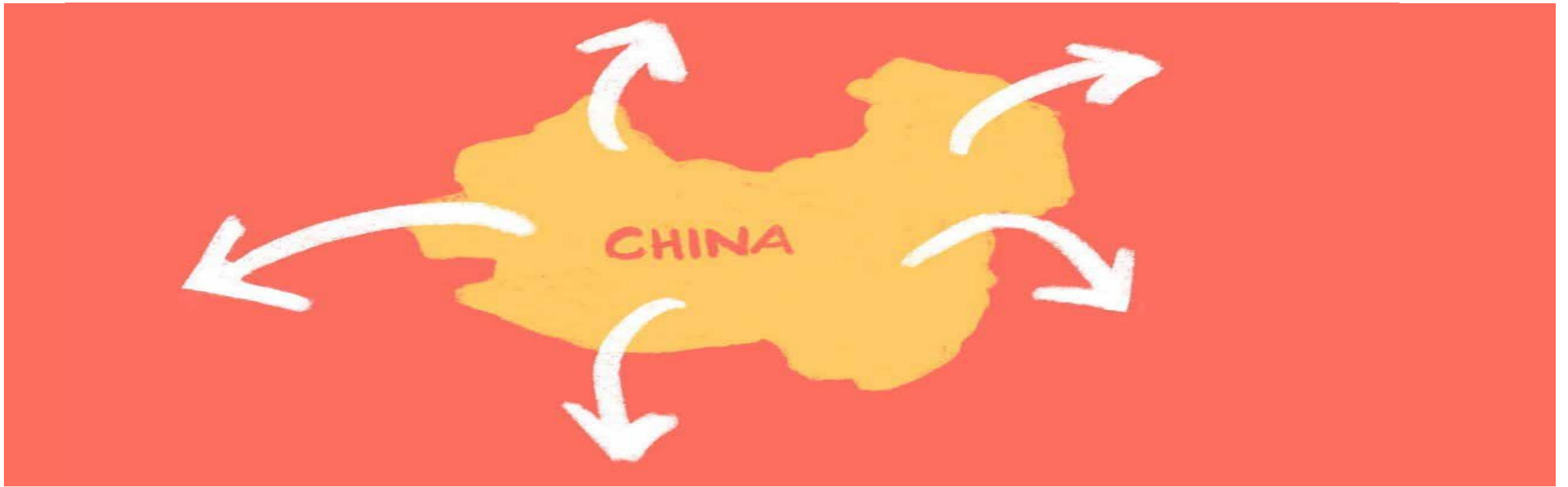
- सामान्य सर्दी खाँसी के लक्षण होने पर आम जनता द्वारा साबुन पानी से बार—बार हाथ धोना चाहिए एवं संक्रमण की रोकथाम हेतु कपड़े का मास्क उपयोग करना चाहिए ।
- 3 परतयुक्त डिस्पोजेबल सर्जिकल मास्क वायरस से सुरक्षा के लिए पर्याप्त है । इसका उपयोग स्वास्थ्य कर्मियों एवं पैरामेडिकल कर्मियों द्वारा किया जाना उचित है ।
- एन 95 अथवा 99 मास्क की आवश्यकता केवल संक्रमित रोगियों से संपर्क में आने वाले मेडिकल.. स्वास्थ्य कर्मियों एवं पैरामेडिकल कर्मियों द्वारा किया जाना चाहिए ।

क्या कोरोना वायरस संक्रमण पालतु अथवा अन्य जानवरों को हो सकता है?

अभी तक पालतू या अन्य जानवरों में कोरोना से बीमारी का कोई प्रतिवेदन नहीं है।

- फिर भी जानवरों से संपर्क के पहले एवं बाद में हाथ धोना उचित है क्योंकि यह जानना कठिन है कि पालतू जानवर के बालों में संक्रमण मौजूद है अथवा नहीं।

कोरोना वायरस के लिए प्रमुख चिन्ता का विषय क्या है?



- COVID-19 का वायरस आसानी से एवं निरन्तर रूप से फैल रहा है ।
- समुदाय में फैलाव अभी चायना, कोरिया, ईरान, इटली, हांगकांग, साउथ कोरिया आदि में देखा गया है ।

कोरोना से बचाव के 3 महत्वपूर्ण सूत्र



1. खुद की सुरक्षा
2. आपके प्रिय जनों की सुरक्षा
3. आपके समुदाय की सुरक्षा

खुद की सुरक्षा:



- साबुन–पानी से बार–बार एवं नियमित रूप से हाथ धोवें।
- जब साबुन–पानी उपलब्ध नहीं हो तो अल्कोहॉल युक्त सैनीटाईजर का उपयोग करें।
- अपने आँख, नाक व मुँह को छूने से बचे।
- खाँसते एवं छीकते व्यक्ति से न्यूनतम 1 मीटर की दूरी बनाए।
- हाथ से संपर्क के स्थान पर नमस्ते अथवा आदाब कर अभिवादन करें।

आपके प्रिय जनों की सुरक्षा:



- अपने हाथ पर खॉसते अथवा छीकने से बचे /रूमाल /टीशु का उपयोग करें अथवा बाजू को मोड़कर उसके अंदरूनी सतह से मुँह को ढकें।
- अनावश्यक भ्रमण न करें व भीड़-भाड़ से बचे।
- यदि आप बीमार हैं या किसी बीमार की देखभाल कर रहे हो तो मास्क का उपयोग करें।

आपके समुदाय की सुरक्षा:



- यदि कोई बीमार है तो, चिकित्सीय उपचार का परामर्श दें।
- यदि किसी को बुखार, खाँसी अथवा सांस की कठिनाई हो तो घर के भीतर रहने की सलाह दें/स्वास्थ्य कर्मियों से संपर्क की समझाईश दें व उनकी सलाह मानने को कहें।
- बिना सोचे कोई भी मेसेज फॉरवर्ड न करें। विशेषज्ञों की राय मानें।

अधिक जानकारी के लिए

<http://mphealthresponse.nhmmp.gov.in> पर संपर्क करें।

टोल फ्री नम्बर:— 0755—2527177

धन्यवाद