



# कोरोना वायरस के बारे में समझें और समझायें

ए.एन.एम. आशा, बहुउद्देशीय स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं  
मलेरिया कार्यकर्ताओं एवं अन्य मैदानी अमले हेतु  
दिशा निर्देशिका

लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग ( मध्य प्रदेश )

स्वास्थ्य सेवा प्रदाता होने के नाते लोग अपनी स्वास्थ्य सम्बंधी समस्याओं के बारे में आपसे सलाह अथवा जानकारी लेते हैं। कोरोना वायरस (Covid-2019) एक नया वायरस संक्रमण है। इसके बारे में आवश्यक बातें आप भी जाने, समझें और लोगों को भी जागरूक बनायें।

## कोरोना वायरस क्या है

हाल ही में चीन के हुबई प्रांत के वुहान शहर में एक नये प्रकार का नोवल कोरोना वायरस (Covid-2019) से निमोनिया के प्रकरण पाये गये है। यह एक संकामक बीमारी है।

वर्तमान में यह बीमारी चीन तथा अन्य प्रभावित देशों से आये यात्रियों में ही पायी गयी है। विश्व के कई देशों में कोरोना वायरस के प्रकरण दर्ज किए गए हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा इसे महामारी घोषित किया गया है

- नोवल कोरोना वायरस संक्रमण एक विषाणु जनित रोग है।
- वर्तमान में चीन, अमेरिका, स्पेन, इटली, ईरान आदि देशों में कोरोना वायरस के प्रकरण दर्ज हो रहे हैं।
- नोवल कोरोना वायरस संक्रमण प्रभावित व्यक्ति के खांसने, छींकने (droplet infection) अथवा संक्रमित व्यक्ति के नजदीकी सम्पर्क से फैलता है।
- कोरोना वायरस संक्रमण के उपचार हेतु कोई विशेष दवा अथवा वैक्सीन उपलब्ध नहीं है, केवल लक्षणों के आधार पर उपचार किया जाता है।

## नोवल कोरोना वायरस संक्रमण के लक्षण

- बुखार आना,
- सिर दर्द होना,
- नाक बहना,
- खांसी-जुकाम होना,
- गले में खराश होना,
- गंभीर मामलों में सांस लेने में तकलीफ होना,

## नोवल कोरोना वायरस संक्रमण से बचाव के लिए क्या करें

- हाथ मिलाने के बजाय नमस्ते करें।
- जिस व्यक्ति में खांसी, जुकाम या बुखार के लक्षण हो उसके संपर्क से दूर रहें।
- खांसते, छीकते समय मुंह या रूमाल, कपड़ा आदि लगायें या कोहनी से नाक, मुंह को ढंके। ढंकने में प्रयोग किये गये टिशू को किसी बंद डिब्बे में फेंक दें।
- नियमित रूप से साबुन और पानी से हाथ धोयें अथवा हाथ धोने के लिये एल्कोहल बैस्ड सेनेटाइजर का उपयोग करें।
- बिना हाथ धोये अपनी आंख, मुंह एवं नाक को ना छुएं।
- भीड़-भाड़ वाले जगह से बचें।
- अनावश्यक यात्रा न करें।
- खांसी, बुखार या सांस लेने में परेशानी है तो अधिकृत चिकित्सक से उपचार लें।
- सर्दी, खांसी, बुखार के मरीज को मास्क पहनने की सलाह दें।

## नोवल कोरोना वायरस संक्रमण से बचाव के लिए क्या न करें

- शिष्टाचार में हाथ न मिलायें, गले न लगें एवं अन्य सम्पर्क बढ़ाने वाले कार्य न करें।
- बिना चिकित्सकीय परामर्श के दवाई न लें।
- अनावश्यक यात्रा से परहेज करें।
- सार्वजनिक स्थानों पर न थूकें।

यदि कोई व्यक्ति पिछले एक माह के दौरान चीन या अन्य प्रभावित देशों से आया हो या कोरोना वायरस संक्रमण रोगी के संपर्क में आया हो तो लक्षण होने पर नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र पर अनिवार्य रूप से संपर्क करें। नोवल कोरोना वायरस से अनावश्यक भय की आवश्यकता नहीं है। सावधानी एवं सतर्कता से बचाव आसान है। अधिक जानकारी के लिये टोल फ्री नं० 104 पर संपर्क करने की सलाह दें।



आम नागरिकों के मन में कुछ सामान्य प्रश्न नोबल कोरोना वायरस (कोविड 19) के सम्बंध में हो सकते हैं। ऐसे ही कुछ सामान्य प्रश्न और उनके उत्तर आप की सुविधा के लिये नीचे दिये गये हैं।

### इसे कोविड 19 क्यों कहा जाता है

- विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा 11 फरवरी को इस बीमारी के अधिकारिक नाम की घोषणा की गई, जो सर्वप्रथम वुहान शहर में पहचाना गया और कोरोना वायरस के कारण हुआ कोरोना से **Co** लिया गया। वायरस से **Vi** और डिजिज से **d** इस प्रकार इसका नाम कोविड 19 हुआ।

### इस वायरस का स्रोत क्या है

- कई सारे वायरस जानवरों में बीमारियाँ फैलाते हैं कोविड 19 भी कोरोना वायरस से होने वाले संक्रमण का उदाहरण है, जो जानवरों से उत्पन्न हुआ है।

### कोरोना वायरस कैसे फैलता है

- पहला संक्रमण चीन के वुहान शहर के जीवित जानवरों के बाजार से फैला किन्तु अब यह संक्रमण एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल रहा है।

### क्या कोविड 19 संक्रमित व्यक्ति दूसरों को बीमार कर सकता है

- हों इसीलिये संक्रमित व्यक्ति को घर या अस्पताल में आइसोलेशन में रखने की सलाह दी जाती है।

### क्या अलग – थलग रखे गये कोविड 19 संक्रमित व्यक्ति से दूसरे व्यक्तियों को भी यह संक्रमण हो सकता है

- हम उस व्यक्ति को अलग – थलग रखते हैं जो किसी संक्रमण के संपर्क में आया हो लेकिन उसमें संक्रमण के कोई लक्षण न हो, ऐसे व्यक्ति को 14 दिन तक निगरानी में रखा जाता है।

## क्या गर्मी के मौसम में कोविड 19 संक्रमण थम जावेगा

- यह अब तक नहीं पता है।

## मैं अपने आप को कैसे सुरक्षित रख सकता हूँ

- संदिग्ध संक्रमित लोगों से दूर रहे खांसते छीकते समय खाल या टीशू का उपयोग करें। व्यक्तिगत स्वच्छता रखें। भीड़-भाड़ में जाने से और अनावश्यक यात्रा से बचे। गले ना मिले, हाथ न मिलाये।

## ज्यादा खतरा किसे है

- बुजुर्ग व्यक्ति, हृदय रोग, शुगर, एवं फेफड़े रोग के बीमार और कम प्रतिरक्षण क्षमता वाले व्यक्ति को।

## क्या मुझे कोविड 19 की जांच करानी चाहिये

- यदि कोई व्यक्ति संक्रमित क्षेत्रों की यात्रा कर के आया हो, संक्रमित व्यक्तियों के संपर्क में रहा हो और उसमें संक्रमण के लक्षण भी हो तो उसे जांच कराना चाहिये।

## क्या जन सामान्य के मास्क का उपयोग करना है

- जिस व्यक्ति में किसी भी तरह के खतरे या बीमारी के लक्षण नहीं हैं उन्हें मास्क का उपयोग नहीं करना है। स्वस्थ व्यक्तियों को चिकित्सकीय मास्क का प्रयोग नहीं करना है। इससे असुरक्षा की भावना उत्पन्न होती है। और इस कारण आप पर अनावश्यक आर्थिक बोझ भी पड़ता है।

## स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के अलावा कब और किसे चिकित्सकीय मास्क का उपयोग करना चाहिए

- यदि किसी व्यक्ति को सर्दी और बुखार हो तो ऐसी स्थिति में 3 परत वाले चिकित्सकीय मास्क का उपयोग करना चाहिए। इससे आप इन्फेक्शन फैलाने से बचेंगे।

- यदि आप किसी स्वास्थ्य संस्था में जाते हैं तब भी आपको मास्क का उपयोग करना चाहिए।
- यदि आप किसी बीमार व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं तो आपको मास्क का उपयोग करना चाहिए।
- ऐसा व्यक्ति जो किसी संक्रमण के लिए संदिग्ध है या उसमें संक्रमण की पुष्टी हो चुकी है तो उस व्यक्ति के परिवार जनों को 3 परत वाले मेडिकल मास्क का उपयोग करना चाहिए।

### एक चिकित्सकीय मास्क कितनी देर तक प्रभावी रहता है

- एक चिकित्सकीय मास्क को यदि ठीक तरह से पहना जाता है तो लगभग 8 घण्टे तक वह प्रभावी होता है अगर यह बीच में गीला हो गया हो तो उसे फौरन बदलना चाहिए।

### कोरोना वायरस '2019n CoV' के संबंध में होम आइसोलेशन हेतु दिशा-निर्देश

कोरोना वायरस के सन्दर्भ में होम आइसोलेशन की परिभाषा कोरोना वायरस के संक्रमण से आम जन के बचाव एवं वातावरण में विषाणु के संघरण की संभावना को रोकने के लिए कोरोना से प्रभावित देशों की यात्रा करके लौटे व्यक्तियों का विचरण उसके घर तक सीमित करने हेतु 'होम आइसोलेशन' किया जाता है।

### होम आइसोलेशन हेतु पात्रता के मानक

- 1. ऐसे सभी व्यक्ति जिन्होंने 01 जनवरी के बाद चीन या अन्य प्रभावित देश की यात्रा की हो (लक्षण नहीं होने पर भी)
- 2. ऐसे व्यक्ति जिनमें कोरोना वायरस के संक्रमण के कोई भी लक्षण जैसे सर्दी, खांसी बुखार इत्यादि हों, परन्तु चिकित्सक द्वारा होम आइसोलेशन की सलाह दी गयी हो।



## होम आईसोलेशन में क्या-क्या करना और क्या-क्या नहीं करना है?

- व्यक्ति एक अलग कमरे में रहे जो हवादार तथा स्वच्छ हो।
- व्यक्ति 28 दिवस तक घर में ही रहे।
- व्यक्ति अपने स्वास्थ्य के संबंध में जागरूक रहें एवं लक्षण उत्पन्न होने पर तत्काल फोन पर जिला नोडल अधिकारी/मुख्य विकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी/जिला सर्विलेंस अधिकारी को सूचित करें।
- खांसते व छींकते समय रुमाल का उपयोग करें, नियमित रूप से हाथ धोएं और ऐसे प्रयोग किये कपड़ों/रुमाल इत्यादि को साबुन/डिटर्जेंट से घोना सुनिश्चित करें।
- अधिकमात्रा में तरल पदार्थ लेते रहना है।

## होम आइसोलेशन व्यक्ति को क्या नहीं करना है ?

1. भीड़ वाले स्थान में ना जाएं।
2. घर के साझा किये जाने वाले स्थान जैसे किचेन, हॉल इत्यादि का उपयोग कम से कम करें।
3. परिवार के अन्य सदस्यों के निकट संपर्क में ना आये।
4. बार-बार अपना चेहरा या आँखे ना छुएं।
5. घर में अतिथि या अन्य बाहरी व्यक्ति को आमंत्रित ना करें।
6. इधर उधर ना छीके/थूकें जहाँ तक हो सके ढक्कन वाले बर्तन में ही थूके जिससे छींटों से होने वाले संक्रमण की संभावना को कम से कम किया जा सके।

## होम आइसोलेशन व्यक्ति के परिजनों को क्या करना है/क्या नहीं करना है ?

1. जहाँ तक हो सके परिवार के कम से कम व्यक्ति ही होम आइसोलेशन व्यक्ति की देखभाल करे। देखभाल करने वाला व्यक्ति हमेशा मास्क पहन कर ही होम आइसोलेटेड व्यक्ति के समीप जाए।
2. जहाँ तक हो सके परिवार के बाकी सदस्य अलग कमरों में रहे, यदि ऐसा नहीं संभव हो तो कम संभव से कम एक मीटर की दूरी बना कर रखे।
3. होम आइसोलेशन व्यक्ति का विवरण सीमित रखने में सहयोग करें।
4. घर के जिन साझा किये जाने वाले स्थानों का उपयोग होम आइसोलेटेड व्यक्ति द्वारा घर में साझा किये जाने वाले सिन के खिड़की, रोशनदान इत्यादि खुले रखे।



# कोरोना वायरस संक्रमण को फैलने से रोकें

लक्षण



खाँसी

| बुखार

| साँस लेने में तकलीफ

## वायरस संक्रमण से बचने के लिये...



जिस व्यक्ति में खाँसी, जुकाम या बुखार के लक्षण हों उससे दूरी बनाएँ।



हाथ मिलाने के बजाय  
नमस्ते करें



छींकते और खाँसते समय नाक और मुँह ढकें, खकने में प्रयोग किये गये टिश्यू को किसी बंद डिब्बे में फेंक दें।



नियमित रूप से साबुन और पानी से हाथ धोएँ



बीड़-भाड़ वाले जगह से बचें अनावश्यक यात्रा न करें

सावधानी रखें

कोरोना वायरस से बचें

खाँसी, बुखार या साँस लेने में परेशानी है तो शासकीय चिकित्सक से उपचार लें।

अधिक जानकारी के लिये टोल फ्री नं. **104** पर सम्पर्क करें

लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, मध्य प्रदेश