



कोरोना वायरस (कोविड-19)

कोविड-19 वायरस एक तरह का संक्रमित वायरस है। यह वायरस एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में संक्रमण के जरिए फैलता है। इस वायरस के लक्षण निमोनिया की तरह है।

कोविड-19 वायरस के लक्षण:-

● सिर दर्द ● साँस लेने में तकलीफ ● छींक ● खाँसी ● बुखार ● किडनी फेल।

कोविड-19 वायरस से बचाव:-

- ≈ अपने हाथ साबुन और पानी या अल्कोहल युक्त हैंडरब से साफ करें।
- ≈ खांसते और छीकते वक्त अपनी नाक और मुँह को टिश्यू या मुड़ी हुई कोहनी से ढके।
- ≈ जिन्हें सर्दी या फ्लू जैसे लक्षण हो तो उनके साथ करीबी संपर्क बनाने से बचें।
- ≈ ऐसे व्यक्ति जिन्होंने पिछले 14 दिनों के दौरान विदेश की यात्रा की हो या ऐसे व्यक्तियों के संपर्क में आया हो तथा कोविड-19 वायरस के लक्षण हो तो अतिशीघ्र चिकित्सकीय परामर्श लें।

✓ क्या करें

- ≈ खांसते और छींकने के दौरान अपनी नाक व मुँह को कपड़े अथवा रुमाल से अवश्य ढकें।
- ≈ अपने हाथों को साबुन व पानी से नियमित धोयें।
- ≈ भीड़-भाड़ वाले क्षेत्र में जाने से बचें।
- ≈ फ्लू से संक्रमित हो तो घर पर ही आराम करें।
- ≈ फ्लू से संक्रमित व्यक्ति से एक हाथ तक की दूरी बनाए रखें। पर्याप्त नींद और आराम लें।
- ≈ पर्याप्त मात्रा में पानी/ तरल पदार्थ पियें और पोषक आहार खाएं।
- ≈ फ्लू से संक्रमण का संदेह हो ता चिकित्सक से सलाह अवश्य लें।

✗ क्या न करें

- ≈ गंदे हाथों से आँख, नाक अथवा मुँह को छूना
- ≈ किसी को मिलने के दौरान गले लगाना, चूमना या हाथ मिलाना।
- ≈ सार्वजनिक स्थानों पर थूकना।
- ≈ बिना चिकित्सक के परामर्श के दवाएं लेना।
- ≈ इस्तेमाल किए हुए नेपकिन, टिश्यू पेपर इत्यादि खुले में फेंकना।
- ≈ फ्लू वायरस से दूषित सतहों का स्पर्श (रेलिंग, दरवाजे इत्यादि)
- ≈ सार्वजनिक स्थलों पर धूम्रपान करना।
- ≈ अनावश्यक एच 1 एन 1 की जाँचे करवाना।

किसी भी लक्षण आने पर या ज्यादा जानकारी के लिए नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क करें।

अ०अ०मा०सं० चिकित्सालय हेल्प लाइन फोन : 0522-2459532

राष्ट्रीय हेल्प लाइन फोन : 011-23978046

राष्ट्रीय हेल्प लाइन ई-मेल आई०डी० : ncov2019@gamil.com