FUNDED BY
NIHR | National Institute for Health Research

brighton and sussex medical school

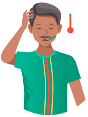
कोविड-19
के बारे में कुछ जानकारियाँ

कोविड-19 और उसके लक्षण

कोविड-19 क्या है?

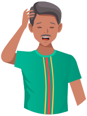
कोविड-19 एक नई तरह की बीमारी है। यह रोग फेफड़ों, सांस की नली, और शरीर के अन्य भागों को प्रभावित कर सकता है। यह रोग कोरोना वायरस के कारण होता है।

कोविड-19 के मुख्य लक्षण क्या हैं ?



बुख़ार
(शरीर का तापमान 37.8 डिग्री से ज़्यादा होना)।

लगातार खांसी
(अगर आपको आमतौर पर खांसी होती है, तो यह आपकी सेहत पर और बुरा असर डाल सकता है)



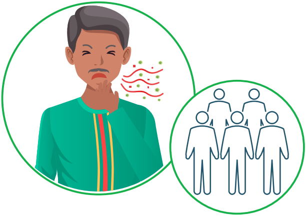
खाने का स्वाद ना आना
गंध की संवेदना खोना

कोरोना वायरस वाले अधिकांश रोगियों में इनमें से कम से कम एक लक्षण होता हैं।

कोविड-19
कैसे फैलता है ?

अन्य लोगों के साथ नज़दीक होने से।

यह एक संक्रमित व्यक्ति के खांसने, छींकने, सांस लेने, गाने या बातचीत करने पर पैदा होने वाली सांस की बूंदों से फैल सकता है।

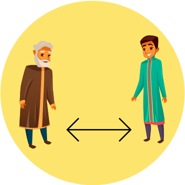


७० साल से अधिक उम्र के लोग, दम, ह्रदयरोग, डायबिटीज़, कैंसर जैसी बीमारियों से ग्रसित लोग या जिनमें रोग से लड्ने की क्षमता कम हैं, इन सब में कोरोनावायरस कि जोखिम ज़्यादा हैं।

बचाव

वाइरस को फैलने से कैसे रोकें ?

आप के अंदर कोई लक्षण ना नज़र आने परभी आप किसी को संक्रमित कर सकते है। कोरोना वायरस से बचाव के लिए निम्न लिखित उपाय अपनाए जा सकते हैं:



- अपने घर में रहने वाले परिवार के सदस्यों या आपकी देखभाल करने वाले लोगों के अलावा अन्य लोगों से मिलने पर दो मीटर की दूरी बनाए रखें।

- थूकने या खांसने पर मुँह और नाक को रूमाल या आस्तीन से ढकें।

- गंदे हाथों से आँख, नाक, मुँह ना छुएँ।

- 20 सेकंड तक हाथों को बार-बार साबुन और पानी से धोएं। बाहर से घर आते ही अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं।
- इस्तेमाल किए हुए रूमाल को तुरंत धोएं और फिर अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं।
- हाथ पर बार-बार सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें।

मास्क कब पहनना है ?

यदि दूसरों के साथ सामाजिक दूरी बनाए रखना मुश्किल है, तो आपको मास्क पहनना चाहिए।

बस या ट्रेन में बैठते समय, शॉपिंग, अस्पताल में इलाज के लिए जाते समय, या दूसरों के घर जाने पर, मास्क पहनना ज़रूरी है। आपको भीड़ भाड़ वाली जगहों पर, जैसे किसी सार्वजनिक परिवाहन में, दुकानों में, या जब आप अस्पताल में चेकअप के लिए जाते हैं, या अस्पताल में किसी से मिलने जाते हैं, तो मास्क पहनना ज़रूरी है।

स्वस्थ और तन्दुरुस्त कैसे रहें ?

स्वस्थ रहने के लिए:

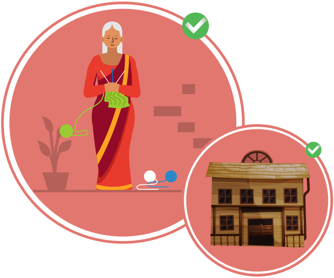
- ख़ूब कसरत करें
- विटामिन डी की गोलियां रोज़ ली जा सकती हैं (10 माइक्रोग्राम के बराबर)
- धूम्रपान छोड़ दें
- संतुलित आहार लें

आइसोलेशन

आइसोलेशन में कब रहना है ?

- यदि आप या आपके साथ रहने वाले किसी व्यक्ति के अंदर कोविड-19 के लक्षण नज़र आते हैं।
- यदि आप या आपके परिवार का कोई सदस्य कोरोना के लिए पॉज़िटिव टेस्ट करता है।
- यदि आप जिन लोगों की देखभाल करते हैं या जो लोग आपकी देखभाल करते हैं, उनमें से किसी में भी कोविड-19 के लक्षण नज़र आते हैं या वह पॉज़िटिव टेस्ट करते हैं।
- आप से मिलने वाले दोस्तों में, या आपके साथ रहने या काम करने वाले लोगों में से किसी के अंदर कोविड-19 के लक्षण नज़र आते हैं या वह पॉज़िटिव टेस्ट करते हैं।
- यदि NHS टेस्ट और ट्रेस प्रणाली की ओर से आइसोलेशन में बैठने के लिए कहा जाता है।
- यदि आप कोरोना वायरस से जूझ रहे उच्च जोखिम वाले अन्य देशों से UK आते हैं।

आइसोलेशन में कैसे रहें ?



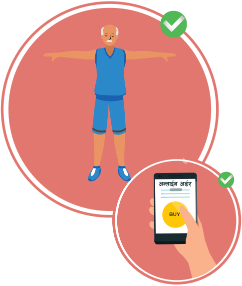
- सेल्फ आइसोलेशन में रहते हुए आपको अपना घर नहीं छोड़ना चाहिए।
- ताजी हवा अंदर आने दें। दिन में दो बार 15 मिनट के लिए दरवाजे और खिड़कियां खोलें।
- काम पर या सार्वजनिक स्थानों पर न जाएँ। हो सके तो घर से ही काम करें।

- खाना और दवा खरीदने के लिए बाहर ना जाएँ - इसे ऑनलाइन या फोन पर ऑर्डर करें, या किसी को इन्हें आपके पास लाने के लिए कहें।

- देखभाल करने के अलावा अन्य लोगों को घर में नहीं बुलाया जाना चाहिए।

- व्यायाम करने के लिए बाहर ना जाएँ - घर पर या अपने ही बग़ीचे में व्यायाम करें।

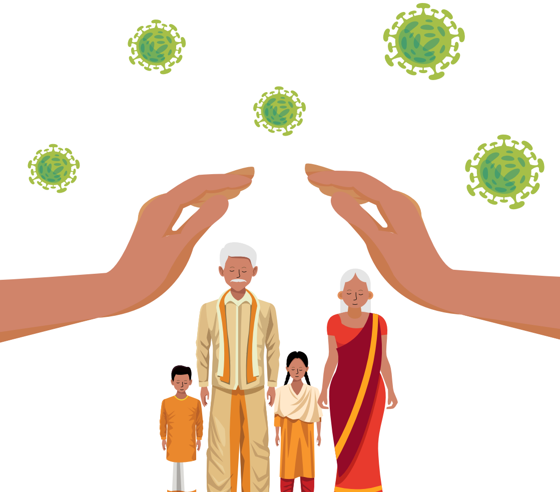
- सार्वजनिक परिवाहन जैसे बस, ट्रेन, टैक्सी ना लें।



सेल्फ आइसोलेशन में कब तक रहना है ?

- यदि आपको अपने अंदर कोविड-19 के लक्षण नज़र आ रहे हैं या आपका टेस्ट पॉज़िटिव आया है, तो आपको 10 दिनों के लिए आइसोलेशन में रहना चाहिए।
- यदि आपके परिवार या किसी अन्य व्यक्ति, जैसे कि वह जो आपकी देखभाल कर रहे हैं, उनके अंदर कोविड-19 के लक्षण नज़र आ रहे हैं, तो आपको 10 दिनों के लिए आइसोलेशन में रहना चाहिए।
- यदि आपको NHS के परीक्षण और ट्रेस सिस्टम से आइसोलेशन में रहने के लिए कहा जाता है, तो भी आपको 10 दिनों के लिए आइसोलेशन में रहना चाहिए।

यदि आपको अपने अंदर कोविड-19 के लक्षण नजर आते हैं तो अपने और अपने परिवार के सदस्यों की सुरक्षा कैसे करें ?



- यदि आप को अपने अंदर कोविड-19 के लक्षण नज़र आते हैं, तो आपको जितना मुमकिन हो अन्य लोगों से दूर रहना चाहिए।

- अगर सम्भव हो तो घर के एक कमरे में दरवाज़ा बंद करके बैठें।

- अन्य लोगों के पास होने पर किचन सहित अन्य जगहों पर ना जाएँ। जब भी संभव हो कमरे में भोजन करें।

- जब भी संभव हो अलग शौचालय का उपयोग करें और शौचालय का उपयोग करने से पहले और बाद में जिस भी जगह को आप छूते हैं उसे सैनिटाइजर से पोंछ लें।

- अपने हाथों और मुँह को पोंछने के लिए अलग तौलिये का उपयोग करें।

इलाज

घर पर कैसे इलाज करें ?

कोरोना वायरस का कोई विशिष्ट इलाज नहीं है, लेकिन जब तक यह ठीक नहीं हो जाता, तब तक घर पर आराम करके लक्षणों को कम किया जा सकता है।

बुखार को कम करने के लिए:

- आराम करें।
- शरीर में जल की कमी को रोकने के लिए, पानी, जूस या दूसरे तरल पदार्थ का इस्तेमाल करें।
- यदि आप असहज महसूस करते हैं तो पेरासिटामोल या इबुप्रोफेन लें।

खांसी को कम करने के लिए:

- सीधे ना लेटें, अपनी तरफ झुकें या सीधे बैठें।
- एक चम्मच शहद का सेवन करें।
- अगर यह मदद नहीं करता है, तो दवा के लिए फार्मेसी से संपर्क करें।

अगर आपको सांस लेने में कठिनाई होती है:

- कमरे को ठंडा रखें, हीटर का तापमान कम करें, या खिड़की खोलें, लेकिन पंखे नाचलाएँ क्योंकि पंखा वायरस फैलाता है।

- नाक से धीरे-धीरे सांस लें और मुँह से सांस छोड़ें।

- एक कुर्सी पर सीधे बैठें। कंधों को सीधा करे ताकि शरीर झुक ना जाए। अपने हाथों को अपने घुटनों पर रखकर या कुछ और पकड़कर थोड़ा आगे झुकें।

- ऐसी स्थिति में घबराएं नहीं क्योंकि घबराहट स्थिति को बदतर बना सकती है।

क्या कोविड-19 के इलाज के लिए जडी-बूटियों का उपयोग और घरेलू इलाज किया जा सकता है ?

अब तक, किसी भी वैज्ञानिक सबूत से पता नहीं चला है कि कोई भी पारंपरिक दवा या जड़ी बूटी कोविड-19 रोगियों को ठीक कर सकती है या उन्हें कोविड-19 के संक्रमण से रोक सकती है।

स्वास्थ्य सेवा से संपर्क

अगर कोरोना वायरस के लक्षण बिगडते हैं तो क्या करें ?

NHS 111 ऑनलाइन कोरोनावायरस सेवा का उपयोग करें अगर:

- आपको लगता है कि आप घर पर अपने लक्षणों का सामना नहीं कर सकते।
- आप की सांस फूल रही है और सांस लेने में ज़्यादा परेशानी हो रही है।
- आपके लक्षण बदतर हो जाते हैं और आप को नहीं पता कि क्या करना चाहिए।

यदि आप ऑनलाइन सेवा प्राप्त कर सकते हैं, तो आपको NHS वेबसाइट से मदद लेनी चाहिए। यदि आप ऑनलाइन सेवा का उपयोग नहीं कर सकते हैं, तो आपको 111 पर कॉल करना चाहिए।

यदि आप या आपके परिवार के सदस्य गंभीर स्थिति में हैं और आपको तत्काल इलाज की आवश्यकता है, तो 999 पर कॉल करें और एम्बुलेंस से बात करें।

क्या मुझे घर पर आइसोलेशन के दौरान मदद मिल सकती है ?

NHS स्वयंसेवक आप की घर पर आइसोलेशन के दौरान भी मदद कर सकते हैं। वे आपके लिए दवा खरीद सकते हैं। इस सेवा का लाभ उठाने के लिए आप रोज़ सुबह 8 से शाम 8 बजे तक 0808 196 3646 पर कॉल कर सकते हैं।

कोविड-19 परीक्षण

कोविड-19 का परीक्षण कब करें ?

जैसे ही आप को अपने अंदर कोविड-19 के लक्षण नज़र आएँ, टेस्ट करवा लें। लक्षणों की शुरुआत के आठ दिनों के भीतर लक्षणों की जाँच की जानी चाहिए।

कैसे करें टेस्ट ?

यदि आपको अपने अंदर कोविड-19 के लक्षण नज़र आते हैं तो NHS पर निःशुल्क जाँच करवाएं। उसके लिए आपको NHS की वेबसाइट पर जाना होगा या 119 पर कॉल करना होगा।

आप अपने नज़दीक कोविड-19 परीक्षण केंद्र पर जाँच करवा सकते हैं या घर पर टेस्ट का ऑर्डर दे सकते हैं।

अधिक जानकारी के लिए:

https://www.gov.uk/guidance/coronavirus-covid-19-getting-tested

अगर मुझे GP से संपर्क करना है तो क्या करना होगा ?

यदि आपको GP से संपर्क करने की आवश्यकता है, तो GP की वेबसाइट पर जाएं और ऑनलाइन सेवा प्राप्त करें।

या अपने GP सर्जरी को कॉल करें, GP तब आपको सलाह देगा कि क्या करना है।

क्या मैं नियमित जाँच के लिए अस्पताल जा सकता हूँ?

यदि आपके पास नियमित जाँच के लिए समय है तो आप अस्पताल जा सकते हैं। अस्पताल सेवाओं में कुछ बदलाव किए गए हैं। आपको अस्पताल जाने पर मास्क पहनना होगा।

कोविड-19 के बाद, कुछ चेकअप ऑनलाइन, फोन या वीडियो कॉल द्वारा हो सकता है।

चेकअप के लिए अस्पताल जाते समय, जितना संभव हो अकेले जाएँ।

स्वास्थ्य सेवा की जानकारी

अधिक स्वास्थ्य सेवा के बारे में जानकारी और निर्देश कहाँ मिल सकते हैं ?

अधिक जानकारी NHS वेबसाइट पर मिल सकती है।

https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/

यदि आपको अपने अंदर कोविड-19 के लक्षण नज़र आते हैं तो NHS पर नि: शुल्क जाँच करवाएं। उसके लिए आपको NHS की वेबसाइट पर जाना होगा या 119 पर कॉल करना होगा।

** इस पर्चे में दी गयी जानकारियाँ ऊपर दी गयी NHS की वेब्सायट पर उपलब्ध जानकारियों पर आधारित हैं।