

## COVID-19 क्या है?

COVID-19 (जिसे पहले "नॉवेल कोरोनावायरस" के रूप में जाना जाता था) व्यक्ति-से-व्यक्ति में फैलने वाला एक नया वायरस स्ट्रेन है। यह वर्तमान में संयुक्त राज्य अमेरिका और कई अन्य देशों में है।

## उपन्यास कोरोनावायरस (COVID-19) कैसे फैलता है?

स्वास्थ्य विशेषज्ञ अभी भी प्रसार के बारे में अधिक सीख रहे हैं। वर्तमान में, इसे फैलाने के लिए सोचा गया है:

- जब एक संक्रमित व्यक्ति खांसता या छींकता है तो सांस की बूंदों के माध्यम से
- उन लोगों के बीच जो एक दूसरे के निकट संपर्क में हैं (लगभग 6 फीट के भीतर)
- वायरस के साथ किसी सतह या वस्तु को छूने और फिर मुंह, नाक या आंखों को छूने से

## लक्षण क्या हैं?

जिन लोगों को उपन्यास कोरोनावायरस का निदान किया गया है, उनमें ऐसे लक्षण दिखाई देते हैं जो वायरस के संपर्क में आने के बाद 2 दिनों या 14 दिनों तक दिखाई दे सकते हैं:

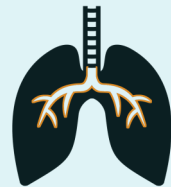
बुखार



खांसी



सांस लेने में तकलीफ



## गंभीर COVID-19 बीमारी के उच्च जोखिम वाले लोगों के लिए मार्गदर्शन:

सार्वजनिक स्वास्थ्य की सलाह है कि गंभीर बीमारी के उच्च जोखिम वाले लोगों को जितना संभव हो सके, लोगों के बड़े समूहों से घर और दूर रहना चाहिए। उच्च जोखिम वाले लोगों में लोग शामिल हैं:

- 60 वर्ष से अधिक आयु
- अंतर्निहित स्वास्थ्य स्थितियों के साथ हृदय रोग, फेफड़े की बीमारी, या मधुमेह शामिल हैं
- कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली के साथ
- जो गर्भवती हैं

जो कोई भी इस बारे में सवाल करता है कि क्या उनकी स्थिति उन्हें गंभीर COVID-19 बीमारी के खतरे में डालती है, उन्हें अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ परामर्श करना चाहिए।

## स्कूलों के लिए मार्गदर्शन:

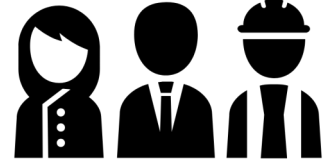
COVID-19 मामलों के बारे में उपलब्ध आंकड़ों से पता चला है कि बच्चों और युवाओं में इस वायरस से गंभीर बीमारी होने का खतरा ज्यादा नहीं है। जब हम सिफारिशें करते हैं तो हम संभावित लाभों और बंद होने के नकारात्मक परिणामों पर विचार करते हैं। पब्लिक हेल्थ इस समय स्कूलों को बंद करने की सिफारिश नहीं कर रहा है। यदि COVID-19 की पुष्टि की गई है, तो पब्लिक हेल्थ स्कूल के साथ मिलकर संभावित स्कूल बंद करने सहित सर्वोत्तम कार्यों का निर्धारण करेगा। हम स्कूलों को सुरक्षित रूप से खुले रहने के बारे में जानकारी प्रदान करेंगे।

कुछ बच्चों और कर्मचारियों में अंतर्निहित स्वास्थ्य की स्थिति होती है, जैसे कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली, जो उन्हें उच्च जोखिम में डालती है। अंतर्निहित स्वास्थ्य स्थितियों वाले बच्चों की देखभाल करने वालों को स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ परामर्श करना चाहिए कि क्या उनके बच्चों को घर पर रहना चाहिए।

## कार्यस्थलों और व्यवसायों के लिए मार्गदर्शन:

नियोक्ता को अपने कर्मचारियों को उन तरीकों से काम करने के लिए और अधिक संभव बनाने के लिए कदम उठाने चाहिए जो बड़ी संख्या में लोगों के साथ निकट संपर्क को कम करते हैं। नियोक्ता चाहिए:

- टेलीकॉन्फ्रेंसिंग विकल्प कर्मचारियों को अधिकतम करें।
- कर्मचारियों को बीमार होने पर घर में रहने का आग्रह करें।
- बीमार लोगों के लिए लाभकारी अवकाश में लचीलापन बढ़ाएं जो बीमार हैं या जिन्हें घर पर रहने की सलाह दी जाती है क्योंकि वे उच्च जोखिम वाले होते हैं।
- कम करने के लिए चौका देने वाला प्रारंभ और अंत समय पर विचार करें



## घटना और समुदाय के विचार एकल करना:

प्रकोप में इस महत्वपूर्ण अवधि के दौरान, यदि आप संभावित रूप से लोगों के बड़े समूहों को एक साथ लाने से बच सकते हैं, तो घटनाओं और समारोहों को स्थगित करने पर विचार करें। यदि आप लोगों के समूह को एक साथ लाने से बच सकते हैं:

- जो कोई बीमार है उसे उपस्थित न होने का आग्रह करें।
- उन लोगों को प्रोत्साहित करें जो COVID-19 के लिए अधिक जोखिम में हैं, उपस्थित नहीं होने के लिए।
- लोगों को अधिक भौतिक स्थान देने के तरीके खोजने की कोशिश करें ताकि वे यथासंभव संपर्क में न हों।
- लगातार हाथ धोने जैसी अच्छी स्वस्थ आदतों को बनाए रखने के लिए उपस्थित लोगों को प्रोत्साहित करें।
- साफ सतहों अक्सर। मानक सफाई उत्पाद COVID-19 के खिलाफ प्रभावी हैं।

# COVID-19 Public Health हिदायते

## सभी के लिए मार्गदर्शन:

आप स्वयं के लिए और महत्वपूर्ण रूप से उन लोगों के लिए जोखिम को कम कर सकते हैं, जो COVID-19 के लिए अधिक असुरक्षित हैं:



- घर में रहें और बीमार होने पर सार्वजनिक रूप से बाहर न जाएं।
- जब तक आवश्यक न हो, मेडिकल सेटिंग से बचें। यदि आप किसी भी तरह से बीमार हैं तो अंदर जाने से पहले अपने डॉक्टर के कार्यालय को फोन करें।



- अगर आप बीमार नहीं हैं, तब भी अस्पतालों, दीर्घकालिक देखभाल सुविधाओं या नर्सिंग होम में जाने से बचें। यदि आपको इन सुविधाओं में से किसी एक पर जाने की आवश्यकता है, तो वहां अपना समय सीमित रखें और उनसे 6 फीट की दूरी रखें



- जब तक आवश्यक न हो, आपातकालीन कक्ष में न जाएं। आपातकालीन चिकित्सा सेवाओं को सबसे महत्वपूर्ण जरूरतों को पहले पूरा करना होगा। यदि आपको खांसी, बुखार या अन्य लक्षण हैं, तो पहले अपने नियमित डॉक्टर को बुलाएं।
- उत्कृष्ट व्यक्तिगत स्वच्छता की आदतों का अभ्यास करें, जिसमें बार-बार साबुन और पानी से अपने हाथ धोना, एक ऊतक या कोहनी में खांसी, और अपनी आँखों, नाक या मुंह को छूने से बचें।



- ऐसे लोगों से दूर रहें जो बीमार हैं, खासकर अगर आपको कोरोनोवायरस का खतरा अधिक है।
- बार-बार छुई गई सतहों और वस्तुओं को साफ करें (जैसे कि डॉर्कनोब्स और लाइट स्विच)। नियमित घरेलू क्लीनर प्रभावी हैं।
- भरपूर आराम करें, बहुत सारे तरल पदार्थ पिएं, स्वस्थ भोजन खाएं, और अपनी प्रतिरक्षा को मजबूत रखने के लिए अपने तनाव का प्रबंधन करें।

एक दूसरे की मदद के लिए तैयार रहें। कठिन समय में समुदाय की मजबूत भावना हमें आगे ले जाएगी।