

कोरोनावायरस बिमारी (कोविड-19)

कोविड-19 के बारे में आम सवाल

[कोविड-19 के बारे में सब से आम प्रश्नों में से](#) कुछ के जबाव देखें। जानें के यह कैसे फैलता है, संपर्क के बाद लक्षणों को प्रकट होने में कितना समय लगता है और कौन से लक्षणों के लिए सावधान रहना चाहिए। पता करें कि COVID-19 की रोकथाम के लिए आप क्या कर सकते हैं।

कोरोनावाइरस बिमारी (कोविड-19) कोरोनावाइरस के कारण होने वाली एक बिमारी है। कोविड-19 ब्रिटिश कोलंबिया सहित दुनिया भर में फैल गया है, और इसे एक वैश्विक महामारी घोषित किया गया है।

लक्षण

कोविड-19 के लक्षण फ्लू और आम जुकाम सहित अन्य श्वसन बीमारियों के समान हैं। कोविड-19 के आम लक्षणों में शामिल हैं:

- बुखार
- ठंड लगना
- खांसी (या पुरानी खांसी का बिगड़ना)
- सांस चढ़ना
- गला खराब
- बहती नाक
- गंध या स्वाद की भावना की हानि
- मतली और उल्टी
- दस्त
- सरदर्द
- मांसपेशियों के दर्द
- थकान
- भूख में कमी

कुछ कम सामान्य लक्षणों में बंद नाक, कंजंक्टिवाइटिस (गुलाबी आंख), चक्कर आना, भ्रमित महसूस करना, पेट में दर्द, त्वचा पर चकत्ते या उंगलियों या पैर की उंगलियों का मलिनकिरण शामिल हैं। लक्षणों वाले लोग, भले ही वे हल्के हों, परीक्षण करवा सकते हैं।

लक्षण एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न हो सकते हैं। कुछ लोगों को हल्के लक्षणों का अनुभव हो सकता है, जबकि अन्य में अधिक गंभीर लक्षण होते हैं। यदि आपको कोविड-19 है, या आपको लगता है कि आपको हो सकता है, तो अपने लक्षणों की शुरुआत से 10 दिनों के लिए स्व-अलगाव करके इसे दूसरों तक फैलने से रोकने में मदद करें। यदि आप बीमार हैं, तो घर पर रहें। स्व-अलगाव के बारे में, किसे स्व-अलगाव करना चाहिए और स्व-अलगाव को समाप्त करने के बारे में अधिक जानने के लिए [स्व-अलगाव और कोविड-19](#) देखें।

कोविड-19 लक्षणों के बारे में जानने के लिए, यदि आप बीमार महसूस कर रहे हैं, तो क्या करें और जटिलताओं के लिए उच्च जोखिम में कौन हो सकता है, [कोविड-19 के लक्षण](#) देखें।

अपने संक्रमण के जोखिम को घटाएँ

कोरोनावाइरस एक संक्रमित व्यक्ति से इनके द्वारा फैलता है:

- श्वास प्रश्वास संबंधी बूंदें जो फैल जाती हैं जब एक व्यक्ति खांसता या छींकता है
- नज़दीकी निजी संपर्क जैसे कि छूना या हाथ मिलाना
- वाइरस वाली वस्तु या सतह को छूना, फिर अपने हाथ धोने से पहले अपने मुंह, नाक या आंखों को छूना

एक बीमार व्यक्ति से लगभग 2 मीटर की दूरी रखना महत्वपूर्ण है, उन बूंदों को श्वास के जरिए अंदर लेने को कम करने के लिए यदि वह खांसते या छींकते हैं।

हाथ धोना

- अपने हाथों को साबुन तथा पानी के साथ अक्सर धोएँ, कम से कम 20 सेकंडों के लिए। साबुन तथा पानी का प्रयोग संक्रमण को फैलने से रोकने का अकेला सब से प्रभावशाली ढंग है
- यदि एक सिंक उपलब्ध नहीं है, तो आप अपने हाथ साफ करने के लिए अल्कोहल आधारित हैंड रबज़ (ऐबीएचआर - ABHR) का प्रयोग कर सकते हैं जब तक के वह देखने में गंदे नहीं लगते। यदि वह देखने में गंदे लगते हैं, तो उन्हें प्रभावशाली ढंग से साफ करने के लिए, एक वाइप तथा फिर ऐबीएचआर का प्रयोग करें
- बिना धोए हुए हाथों के साथ अपना चेहरा, आंखें, नाक या मुंह ना छुएँ
- अक्सर छुए जाने वाली सतहों को नियमित रूप से साफ और कीटाणुरहित करें
- भोजन, पेय, बर्तन आदि साझा न करें

सही ढंग से हाथ धोने के बारे में और जानकारी के लिए देखें:

- [बीसी सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल: हाथ धोना](#)
- [हाथ धोना: रोगाणुओं के प्रसार को रोकने में मदद करें \(HealthLinkBC File #85\)](#)
- [पब्लिक हेल्थ एजेन्सी ऑफ कनाडा: COVID-19 के प्रसार को कम करें: अपने हाथों को धोएँ \(PDF 298KB\)](#)

आम सफाई और कीटाणुशोधन:

- कोविड-19 सहित बीमारियों के प्रसार को रोकने के लिए अपने घर को नियमित रूप से साफ और कीटाणुरहित करें। पानी और साबुन (जैसे तरल डिशवॉशिंग साबुन) या आम घरेलू सफाई वाईपों का उपयोग गंदगी, टुकड़ों, तेल या सतहों पर अन्य मलबे को साफ करने के लिए किया जा सकता है
- जिन सतहों को अक्सर छुआ जाता है (जैसे, काउंटर, टेबल, डोरनॉब्स, टॉयलेट, सिंक, नल, आदि) उन्हें दिन में कम से कम एक बार साफ करें।
- कीटाणुरहित करने से पहले साबुन या डिटर्जेंट से साफ करें
- यदि संभव हो, तो स्टोर से खरीदे कीटाणुनाशकों का उपयोग करें। यदि स्टोर से खरीदे हुए कीटाणुनाशक उपलब्ध नहीं हैं, तो आप अपने घर में क्षेत्रों का कीटाणुशोधन करने के लिए विशिष्ट अनुपात में कमरे के तापमान के पानी (गर्म पानी का उपयोग न करें) के साथ घरेलू ब्लिच को मिला सकते हैं। घरेलू ब्लिच को पतला किया जाना चाहिए
- धोने और सुखाने की सिफारिशें कीटाणुशोधन प्रक्रिया का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं

सफाई और कीटाणुशोधन के बारे में अधिक जानकारी के लिए, साथ ही ब्लिच और पानी का उपयोग करके एक कीटाणुनाशक घोल तैयार करने के तरीके का वर्णन करने वाली तालिका के लिए, बीसी सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल: [सफाई और कीटाणुशोधन देखें](#)।

यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ उसी घर में रहते हैं, जिसको कोविड-19 है या श्वसन लक्षण हैं जो कनाडा लौटने के 14 दिनों के भीतर शुरू हुए हैं, तो आपका सम्पर्क में आने और दूसरों को संक्रमण फैलाने के अधिक खतरे पर हैं। 14 दिनों के लिए घर पर स्व-अलगाव करें। यदि संभव हो, तो अलग कमरे में रहें, अलग बिस्तर में सोएं और अलग बाथरूम का उपयोग करें।

संचरण को कम रखना

शारीरिक दूरी

अपने घर से बाहर होने पर दूसरों से शारीरिक दूरी बना के रखना महत्वपूर्ण रहना जारी है। कोविड-19 के प्रसारण को कम रखने में मदद करने के लिए इन सरल युक्तियों का पालन करें।

- जुकाम या फ्लू के लक्षण होने पर घर पर रहें और परिवार से सुरक्षित दूरी बनाए रखें।
- अपने हाथों को नियमित रूप से धोएं।
- अपने चेहरे, आंखों, नाक या मुंह को छूने से बचें।
- खाँसते या छींकते समय अपने नाक और मुँह को ढकें।
- अपने परिवार के बाहर किसी से हाथ ना मिलाएँ या गले ना मिलें।
- जब आप बाहर हों तो अपने और दूसरों के बीच लगभग 2 मीटर की दूरी रखें।

आप अपनी और दूसरों की सुरक्षा कैसे कर सकते हैं, इसके बारे में अधिक जानने के लिए, बीसी सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल में [फिजिकल डिस्टेंसिंग](#) देखें।

मास्क

कोविड-19 के लक्षण होने पर या लक्षणों वाले व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं, तो मास्क पहनें। मास्क एक बाधा के रूप में कार्य करते हैं और जब आप खाँसते या छींकते हैं तो बूंदों को फैलने से रोकने में मदद करते हैं। उपरोक्त निवारक उपायों के साथ संयोजन में मास्क का उपयोग करना आपके आस-पास के लोगों की रक्षा कर सकता है।

नॉन-मैडिकल या कपड़े का मास्क

एक कपड़े का मास्क घर से बाहर अनजाने में संक्रमित व्यक्ति की सांस की बूंदों को दूसरों के संपर्क में आने से रोकने में मदद कर सकता है। एक नॉन-मैडिकल मास्क या चेहरे की कवरिंग का उपयोग ऐसे समयों में किया जा सकता है जब आप दूसरों से सुरक्षित दूरी नहीं रख सकते हैं, जैसे कि पब्लिक ट्रांज़िट।

अकेले कपड़े का मास्क पहनना आपकी कोविड-19 से सुरक्षा नहीं करेगा। अक्सर हाथ धोने, अपनी सतहों और वस्तुओं को साफ करने और कीटाणुरहित करने और यथासंभव शारीरिक दूरी रखने जैसे निवारक उपायों पर अमल करते रहें।

मास्क पहनने और मास्क की किस्मों के बारे में अधिक जानने के लिए, [बीसी सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल: मास्क देखें](#)।

घर के करीब रहना

घर के करीब रहने से कोविड-19 फैलाने की संभावना कम हो जाती है। अंतर्राष्ट्रीय यात्रा के बाद स्व-अलगाव अनिवार्य है। [यात्रा और कोविड-19](#) पर कनाडा के भीतर और बाहर यात्रा के बारे में अधिक जानें।

स्व-अलगाव और स्व-अलगाव को समाप्त करना

स्व-अलगाव का मतलब है घर में रहना और उन परिस्थितियों से बचना, जहाँ आप दूसरों के संपर्क में आ सकते हैं और यह बीमारी के प्रसार को रोकने के लिए एक महत्वपूर्ण उपाय है।

जो कोई भी कोविड-19 वाले व्यक्ति के संपर्क में आया हो सकता है या अंतर्राष्ट्रीय यात्रा से लौटा हो, उसे स्व-अलगाव करना चाहिए और कोविड-19 के लक्षणों के लिए -निगरानी करनी चाहिए जो वायरस के संपर्क में आने के 14 दिन बाद तक प्रकट हो सकते हैं।

कोविड जैसे लक्षणों वाले किसी भी व्यक्ति को लक्षण शुरू होने के बाद से स्व-अलगाव करना चाहिए।

स्व-अलगाव के बारे में अधिक जानने के लिए, किसे स्व-अलगाव करना चाहिए और स्व-अलगाव को समाप्त करने के बारे में, [स्व-अलगाव और कोविड-19 देखें](#)।

स्व-निगरानी

स्व-निगरानी का अर्थ है कि आप इस बात पर ध्यान दें कि आप कैसा महसूस करते हैं यदि आप कोविड जैसे लक्षण जैसे बुखार, खांसी या सांस लेने में कठिनाई विकसित करते हैं। आपको बच्चों या उन करीबी संपर्कों की मदद करने की ज़रूरत हो सकती है जो वृद्ध हैं या कालानुक्रमिक रूप से बीमार हैं और स्व-निगरानी कर रहे हैं।

स्व-निगरानी के बारे में अधिक जानने के लिए, बीसी सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल पर [स्व-निगरानी कैसे करें](#), देखें।

परीक्षण

ठंड, फ्लू या कोविड-19 जैसे लक्षणों वाले किसी भी व्यक्ति के लिए परीक्षण की सिफारिश की जाती है, यहां तक कि हल्के भी।

अब आपको स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से रेफरल की आवश्यकता नहीं है और लक्षण होने पर आपको 8-1-1 पर कॉल करने की आवश्यकता नहीं है और कोविड-19 के लिए परीक्षण किया जाना चाहेंगे। आप यह निर्धारित करने में मदद करने के लिए [बीसी कोविड-19 स्व-मूल्यांकन उपकरण](#) का उपयोग कर सकते हैं की क्या आप को एक डॉक्टर, नर्स प्रैक्टीशनर या एक स्थानीय क्लैक्शन सेंटर द्वारा कोविड-19 परीक्षण के लिए और मूल्यांकन की आवश्यकता है।

लक्षण वाला कोई भी व्यक्ति, चाहे, हल्के, कोविड-19 के लिए परीक्षण करवा सकते हैं। जबकि कोई भी परीक्षण करवा सकता है, कुछ लक्षण अन्य हालातों या मैडिकल मुद्दों के संकेत भी हो सकते हैं और आपको मैडिकल देखभाल की आवश्यकता हो सकती है। यदि आप अनिश्चित हैं कि मैडिकल देखभाल लेनी है या परीक्षण करवाना है, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें, 8-1-1 पर कॉल करें या [बीसी कोविड-19 स्व-मूल्यांकन उपकरण](#) का उपयोग करें।

पूरे प्रान्त में एक निकटतम सेंटर खोजने के क्लैक्शन सेंटरों (उन स्थानों पर जहां आप का परीक्षण किया जा सकता है) की सूची के लिए नीचे दिए गए लिंकों पर क्लिक करें, या [8-1-1](#) पर कॉल करें।

- [क्लैक्शन सेंटर फाइंडर](#) (मोबाइल और डेस्कटॉप)
- [क्लैक्शन सेंटर फाइंडर](#) (इंटरनेट एक्सप्लोरर उपयोगकर्ताओं के लिए)

विशेष रूप से लक्षणों वाले व्यक्तियों का परीक्षण करना महत्वपूर्ण है जो उच्च जोखिम पर हैं। इन व्यक्तियों को प्राथमिकता दी जानी जारी रहेगी और इसमें स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ता, आवश्यक सेवा प्रदाता और कोविड-19 के कारण जटिलताओं के जोखिम वाले व्यक्ति शामिल हैं।

यदि आपके लक्षण नहीं हैं, तो परीक्षण की आवश्यकता नहीं है।

इलाज

कोविड-19 के लिए कोई विशिष्ट इलाज नहीं है। बहुत सरे लक्षणों को घर पर प्रबंधित किया जा सकता है। खूब तरल पदार्थ पिएं, भरपूर आराम करें और खांसी या गले में खराश को कम करने के लिए ह्यूमिडिफायर या गर्म शॉवर का उपयोग करें। ओवर द काउंटर दवा (जैसे टायलनॉल) का उपयोग बुखार और दर्द को कम करने के लिए किया जा सकता है। यदि आप अपना तापमान रिकॉर्ड कर रहे हैं, तो बुखार कम करने वाली दवाओं को लेने से पहले ऐसा करें या आखिरी खुराक के 4 घंटे बाद तक प्रतीक्षा करें।

जब कोई बीमारी नई होती है जैसे कि COVID-19, तो तब तक कोई वैक्सीन नहीं होती है जब तक कि एक विकसित नहीं की जाती है। संभावी वैक्सीनों की जांच पड़ताल चल रही है। नई वैक्सीन को विकसित करने में समय लग सकता है।

अधिकतर लोग कोरोनावाइरसों से अपने आप ठीक हो जाते हैं। जो लोग अधिक गंभीर बीमारी विकसित करते हैं उन्हें अस्पताल में या बाहर सहायक देखभाल की आवश्यकता हो सकती है। यदि आपको अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से मुलाकत करने की जरूरत है, तो समय से पहले उनको फोन करें ताकि वह सुरक्षित रूप से आपका मूल्यांकन करने का प्रबंध कर सकें। दूसरों की रक्षा करने के लिए मास्क पहनें।

डॉक्टर और नर्स प्रैक्टीशनर कोविड-19 महामारी के दौरान इन-पर्सन देखभाल प्रदान करने के लिए उपलब्ध हैं, और कुछ कार्यालय टेलीफोन और वीडियो अपॉइंटमेंटों की भी पेशकश कर सकते हैं। यदि आपको देखभाल की जरूरत है, तो कृपया स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें। या [हेल्थलिनकबीसी डायरेक्टरी](#) का उपयोग करें या अपने समुदाय में स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता खोजने के लिए **8-1-1** पर कॉल करें।

स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से मुलाकत के दौरान, कृपया उनको बताएँ

- आपके लक्षण
- आप कहाँ यात्रा कर रहे थे या रह रहे थे
- एक बीमार व्यक्ति से आपका करीबी या लंबे समय तक संपर्क हुआ है, खास तौर पर यदि उनको बुखार, खांसी या सांस लेने में मुश्किल थी

यदि आपको लक्षण हैं तो आप क्या कर सकते हैं के बारे में अधिक जानकारी के लिए, देखें [लक्षण और कोविड-19](#)।

मानसिक स्वास्थ्य

कोविड-19 महामारी से उलझन, उदासी और चिंता की भावनाएँ पैदा हो सकती हैं जिनका प्रबंधन करना कठिन है। आप स्वयं को नवीनतम समाचारों के कारण तनावग्रस्त या स्व-अलगाव के दौरान अकेला महसूस कर सकते हैं।

अनिश्चितता का सामना करने पर ये सामान्य भावनाएं हैं। अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना और खुद पर अपने प्रति दयालु होना पहले से कहीं अधिक महत्वपूर्ण है। मानसिक स्वास्थ्य और कोविड-19 के बारे में अधिक जानें:

- [मानसिक स्वास्थ्य और कोविड-19](#)
- [बीसी सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल के लिए: कोविड-19 के दौरान मानसिक तंदुरुस्ती](#)
- [कनाडा सरकार: अपने मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल \(PDF 371KB\)](#)

बच्चे, युवा और परिवार

महामारी के दौरान पालन-पोषण चुनौतीपूर्ण हो सकता है। यदि आप गर्भवती हैं या स्तनपान करवा रही हैं, तो आपके अपने स्वास्थ्य और आपके बच्चे के स्वास्थ्य के बारे में प्रश्न हो सकते हैं। जब आपके बच्चे घर में रह रहे हैं, तो आपके पालन-पोषण के बारे में अतिरिक्त चिंताएँ हो सकती हैं। शिशु और मातृ स्वास्थ्य और अपने बच्चों को महामारी के दौरान सामना करने में मदद कैसे करनी है के बारे में अधिक जानें:

- [कोविड-19 के दौरान बच्चे, युवा और परिवार](#)

दवाएं

जैसे कोविड-19 महामारी बढ़ रही है, फार्मासिस्टों के दवाएं प्रदान करने के तरीकों में बदलाव किया गया है। इसमें रिफिल और प्रिसक्रिप्शन दवाओं की आपातकालीन आपूर्ति प्रदान करना शामिल है। फार्मासिस्ट प्रिसक्रिप्शन के बिना नई दवाएं प्रदान करने में सक्षम नहीं हैं। फार्मसी सेवाओं के परिवर्तनों के बारे में अधिक जानने के लिए देखें:

- [कॉलेज ऑफ फार्मासिस्ट्स ऑफ ब्रिटिश कोलंबिया: नौवल कोरोनावायरस \(कोविड-19\)](#)

उपयोगी संसाधन

कोविड-19 और महामारी के बारे में प्रांत की प्रतिक्रिया के बारे में बहुत सारी जानकारी है। विश्वसनीय स्रोतों की एक सूची के लिए, जिनका उपयोग हम हेल्थलिनकबीसी 8-1-1 पर ब्रिटिश कोलंबियाई लोगों को स्वास्थ्य संबंधी जानकारी और सलाह प्रदान करने के लिए करते हैं, [कोविड-19 के लिए उपयोगी संसाधन](#) देखें।

अन्य भाषाओं में कोविड -19 की जानकारी के लिए, [बीसी सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल के अनुवादित सामग्री](#) पृष्ठ देखें। अमेरिकी सांकेतिक भाषा के वीडियो भी उपलब्ध हैं।

यदि आपकी सेहत के बारे में आपकी चिंताएँ या प्रश्न हैं, हेल्थलिनकबीसी, (8-1-1) से किसी भी समय संपर्क करें या अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।

अंतिम अद्यतन: 19 जून, 2020

कोरोनवायरस बीमारी (कोविड-19) हेल्थ फ्रीचर में दी गई जानकारी को [बीसीसीडीसी: परीक्षण](#) और [बीसीसीडीसी: लक्षण](#) पृष्ठों से ली गई है, जो 19 जून, 2020 को एक्सेस किया गया है।

और हेल्थलिनकबीसी फाइल विषयों के लिए www.HealthLinkBC.ca/healthfiles या अपनी स्थानीय जन स्वास्थ्य इकाई के पास जाएँ। बी.सी. में गैर-एमर्जेंसी सेहत जानकारी तथा सलाह के लिए, www.HealthLinkBC.ca पर जाएँ या 8-1-1 (टोल-फ्री) पर फोन करें। बहरे और कम सुनने वालों के लिए, 7-1-1 पर फोन करें। अनुरोध पर 130 से अधिक भाषाओं में अनुवाद सेवाएं उपलब्ध हैं।