

## कोरोनावायरस बिमारी (कोविड-19)

कोरोनावायरस बिमारी (कोविड-19) कोरोनावायरस 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।

### बीसी की कोविड-19 टीकाकरण योजना

बी.सी. की कोविड-19 टीकाकरण योजना जीवन बचाने और कोविड-19 के प्रसार को रोकने के लिए डिज़ाइन की गई है। वैक्सीन की अनुमोदन प्रक्रिया, और वैक्सीन वितरण के लिए बीसी की योजना जैसे विषयों सहित, कोविड-19 वैक्सीनों के बारे में अधिक जानने के लिए, [कोविड-19 टीकाकरण](#) देखें।

गैर-स्वास्थ्य संबंधी कोविड-19 जानकारी और सेवाओं के लिए, 1-888-COVID-19 (1-888-268-4319) पर कॉल करें। सेवा सुबह 7:30 से रात 8 बजे तक उपलब्ध है।

### लक्षण

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

- [बीसी सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल: लक्षण](#)
- [कोविड-19 के लक्षण](#)

### स्व-अलगाव और कोविड-19

स्व-अलगाव का मतलब है घर में रहना और उन परिस्थितियों से बचना, जहाँ आप दूसरों के संपर्क में आ सकते हैं। यह बीमारी के प्रसार को रोकने के लिए एक महत्वपूर्ण उपाय है। यदि आपके लक्षण हैं और कोविड-19 के लिए पॉज़िटिव टेस्ट हुए हैं, तो आप अपनी बीमारी का प्रबंधन उसी तरह कर सकते हैं जैसे आप इन्फ्लूएंजा (फ्लू) जैसे अन्य श्वसन संक्रमणों का प्रबंधन करते हैं। यदि आप बीमार महसूस करते हैं तो घर पर रहें और संक्रमण को फैलने से रोकने के लिए रोकथाम के उपाय करें। ऐसे कई कारण हैं जिनकी वजह से आपको स्व-अलगाव करना चाहिए या करने की ज़रूरत हो सकती है। स्व-अलगाव के बारे में अधिक जानकारी के लिए देखें:

- [बीसी सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल: आत्म अलहदगी \(self-isolation\) और आत्म-निगरानी \(Self-Monitoring\)](#)
- [कैनेडा सरकार: कोविड-19 - रोकथाम और जोखिम](#)

### स्व-निगरानी

स्व-निगरानी का अर्थ है कि आप इस बात पर ध्यान देना कि आप कैसा महसूस करते हैं। सभी को नियमित रूप से कोविड-19 के लक्षणों की निगरानी करनी चाहिए, यहां तक कि हल्के लक्षणों की भी। अपना तापमान रिकॉर्ड करें अगर आपको ठंड लग रही है या बुखार महसूस हो रहा है तो किसी भी कोविड

जैसे लक्षणों के लिए ध्यान रखें। 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।

इस बारे में और जानें कि किसे स्व-निगरानी करने की आवश्यकता है, [बीसी सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल: आत्म अलहदगी \(self-isolation\) और आत्म-निगरानी \(Self-Monitoring\)](#) देखें।

## परिक्षण

कोविड-19 परीक्षण की सिफारिश तब की जाती है जब एक पॉज़िटिव या नेगेटिव परिणाम उपचार या देखभाल के बारे में निर्णय के बारे में सूचित करेगा।

कोविड-19 के लक्षणों वाले लोगों के लिए टेस्टिंग की सिफारिश की जाती है और जो:

- अस्पताल में भर्ती हैं (किसी भी उम्र के)
- गर्भवती हैं
- अधिक गंभीर बीमारी का खतरा है और [वर्तमान में उपचार के लिए पात्र हैं](#)

टेस्टिंग के बारे में और जानने के लिए, देखें:

- [बीसी सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल: कोविड-19 टेस्ट कब करवाएं](#)
- [टेस्टिंग \(कोविड\)](#)

## इलाज

कोविड-19 के लिए कुछ विशिष्ट उपचार उपलब्ध हैं। अधिक जानकारी के लिए, [बीसी सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल: उपचार](#) देखें।

यह पता लगाने के लिए कि क्या उपचार आपके लिए सही हो सकता है, [ब्रिटिश कोलंबिया सरकार के कोविड-19 उपचार](#) पृष्ठ पर जाएँ।

कोविड-19 वाले अधिकांश लोग अपने आप ठीक हो जाएंगे। जब आपको कोविड-19 होने का निदान किया गया है, तो अपने लक्षणों को कैसे प्रबंधित करना है, इसके बारे में अधिक जानकारी के लिए [बीसी सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल: यदि आपको कोविड-19 है](#) पृष्ठ पर जाएँ।

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

स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से मुलाकात के दौरान, कृपया उनको बताएँ

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

लक्षण होने पर आप क्या कर सकते हैं, इस बारे में अधिक जानकारी के लिए [कोविड-19 के लक्षण](#) देखें।

## अपने संक्रमण के जोखिम को घटाएँ

हमारे पास कई उपकरण हैं, जैसे टीके, उपचार और हमारे अपने कार्य जो हमें कोविड-19 के प्रभावों से बचा सकते हैं।

ये उपकरण सभी को कोविड-19 और अन्य बीमारियों से सुरक्षित रहने में मदद करेंगे, और यदि आप कोविड-19 से गंभीर बीमारी के उच्च जोखिम में हैं तो ये और भी महत्वपूर्ण हैं।

[इस टूलकिट का उपयोग](#) यह तय करने के लिए करें कि इन टूलज़ का उपयोग कैसे और कब करना है।

जैसा कि हमारे समुदायों में सामाजिक परस्पर क्रियाएँ जारी है, आप सुरक्षित रूप से मेल-जोल के बारे में भी चिंतित हो सकते हैं। कोविड-19 के एक्सपोज़र के जोखिम को कम करने के लिए सुरक्षित मेल-जोल के बारे में अधिक जानने के लिए, [बीसी सेंटर फॉर डिजीज़ कंट्रोल: सुरक्षित सामाजिक मेल-जोल](#) देखें।

[अपने संक्रमण के जोखिम को कैसे घटाना है](#) के बारे में और जानें।

## यात्रा और कोविड-19

नवीनतम यात्रा सलाह जानकारी के लिए देखें:

- [बीसी सेंटर फॉर डिजीज़ कंट्रोल: यात्रा](#)
- [कैनेडा सरकार: अंतर्राष्ट्रीय यात्रा सलाह और परामर्शों के लिए](#)

## लंबा कोविड

यदि आपकी प्रारंभिक बीमारी के तीन महीने से अधिक समय के बाद भी आपके लक्षण हैं, तो आप कोविड के बाद, या लंबे समय तक कोविड का अनुभव कर सकते हैं। [प्रोविंशियल हेल्थ सर्विस अथॉरिटी: पोस्ट-कोविड-19 इंटरडिसिप्लिनरी क्लिनिकल केयर नेटवर्क](#) क्लिनिकल केयर, एजुकेशन (ऑनलाइन रिसोर्स शीट और वीडियो), और आपके रिकवरी में मदद करने के लिए रिसर्च के अवसरों तक पहुंच प्रदान करता है।

## मानसिक स्वास्थ्य

कोविड-19 महामारी से उलझन, उदासी और चिंता की भावनाएँ पैदा हो सकती हैं जिनका प्रबंधन करना कठिन है। 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:

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

## बच्चे, युवा और परिवार

महामारी के दौरान पालन-पोषण चुनौतीपूर्ण हो सकता है। यदि आप गर्भवती हैं या स्तनपान करा रही हैं, तो आपके अपने स्वास्थ्य और अपने बच्चे के स्वास्थ्य के बारे में प्रश्न हो सकते हैं। आपके बच्चों के घर में

रहने के दौरान आपको पालन-पोषण के बारे में अतिरिक्त चिंताएँ हो सकती हैं। [कोविड-19 के दौरान बच्चों, युवाओं और परिवारों](#) के बारे में और जानें।

## दवाएं

जैसे-जैसे कोविड-19 महामारी आगे बढ़ती है, फार्मासिस्ट द्वारा दवाएं उपलब्ध कराने के तरीकों में बदलाव किए गए हैं। इसमें प्रिसक्रिप्शन वाली दवाओं की रिफिल और आपातकालीन आपूर्ति प्रदान करना शामिल है। फार्मासिस्ट बिना प्रिसक्रिप्शन के नई दवाएं नहीं दे सकते हैं। फार्मसी सेवाओं में परिवर्तन के बारे में अधिक जानने के लिए, [कॉलेज ऑफ फार्मासिस्ट्स ऑफ ब्रिटिश कोलंबिया: नोवेल कोरोनावायरस \(कोविड-19\) पर जाएं](#)।

## 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 के बारे में जानकारी के लिए देखें:

- [ब्रिटिश कोलंबिया सरकार: अतिरिक्त भाषाओं में कोविड-19 की जानकारी](#)
- [बीसी सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल: अनुवादित सामग्री](#)

अमेरिकी सांकेतिक भाषा के वीडियो भी उपलब्ध हैं।

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

**आखरी बार अपडेट किया गया:** 17 नवंबर, 2022

कोरोनावायरस बीमारी (कोविड-19) हेल्थ फीचर में दी गई जानकारी [बीसी सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल: टैस्टिंग](#), [बीसी सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल: लक्षण](#), [बीसी सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल: मास्क](#), [बीसी सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल: यात्रा](#), [बीसी सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल: कोविड-19 वैक्सीन](#), [कैनेडा सरकार: यात्रा परीक्षण](#), और [बार्डर और कैनेडा सरकार: कोविड-19 कैनेडा में प्रवेश करने वाले वैक्सीनेटिड यात्री पृष्ठों तक 24 अक्टूबर, 2022 को पहुंचा गया था।](#)

---

और हेल्थलिनकबीसी फाइल विषयों के लिए, [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) पर या अपने स्थानीय पब्लिक हेल्थ युनिट के पास जाएँ। बी.सी. में गैर-एमर्जेंसी सेहत जानकारी तथा सलाह के लिए, [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) पर जाएँ या **8-1-1** पर फोन करें (टोल-फ्री)। बहरे और कम सुनने वालों के लिए, **7-1-1** पर फोन करें। अनुरोध पर 130 से अधिक भाषाओं में अनुवाद सेवाएं उपलब्ध हैं।