

कोरोनावाइरस (COVID-19)

COVID-19 के बारे में आसुवाल

[COVID-19 के बारे में सबसे आसुशनों में से](#) कुछ के जबाव देखें। जानें के यहकैसे फैलता है, संपर्क के बाद लक्षणों को प्रकट होने में कितना समसुगता है औसुन से लक्षणों के लिए सावधान रहना चाहिए। पता करें कि COVID-19 की रोकथाम के लिए आसुया करसकते हैं।

कोरोनावाइरस बिमारी (COVID-19) कोरोनावाइरस के कारण होने वाली एकबिमारी है। COVID-19 के कारण होने वाले श्वास प्रश्वास संबंधी संकमरण दिसंबर में वुहान शहरचीन में सबसे पहले प्रगट हुए। 30 जनवरी, 2020 को डब्ल्यूएचओ (WHO) के द्वारा इसआउटब्रेक को अंतरराष्ट्रीय चिंता वाली जन्सेहत एमर्जेसी (Public of International Concern) घोषित किया गया और 1 मार्च, 2020 को एक महामारी (pandemic) घोषित किया गया। एकमहामारी तबहोती है जबएकसंक्रामक बिमारी सारे विश्व में फैल जाती है। यहएकसंक्रामक फैलाऊ (epidemic) से अलसुई जो आमतौर पर एकक्षेत्र या देश के अंदर रोका गया होता है।

हालांकि COVID-19 की शुरुआत वुहान, चीन से हुई, अब्यहब्रिटिश कोलंबिया समेत विश्व भरमें फैल गया है। ब्रिटिश कोलंबिया में मामलों को नज़दीकी ढंग से प्रबंधित किया जा रहा है।

कोरोनोवाइरस कैसे फैलता है?

कोरोनावाइरस एकसंक्रामित व्यक्ति से इनके द्वारा फैलता है

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

एकबीमार व्यक्ति से लगभग मीटर की दूरी रखना महत्त्वपूर्ण है, उनके खांसने या छींकने से बूंदों को श्वास के जरिए अंदर लेने को कम करने के लिए।

लक्षण क्या हैं?

COVID-19 के लिए आसुक्षणों में शामिल हैं

- बुखार
- खांसी
- सांस लेने में मुश्किल
- गले में खराश
- छींकना

और हेल्थलिंकबीसी फाइल विषयों के लिए www.HealthLinkBC.ca/healthfiles या अपनी स्थानीय जन स्वास्थ्य इकाई के पास जाएँ। बी.सी. में गैर-एमर्जेसी 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।

रोगोद्भव (incubation) अवधि वह समय है जब किसी व्यक्ति का पहली बार संपर्क होता है जब तक कि लक्षण दिखाई नहीं देते हैं। COVID-19 के साथ संपर्क के बाद लक्षणों को प्रकट होने में 14 दिन तक लग सकते हैं। यह इस बीमारी के लिए सबसे लंबी ज्ञात संक्रामक अवधि है।

यदि आपके लक्षणों के बारे में अनिश्चित हैं कि क्या करना है या आपके प्रश्न या चिंताएँ हैं, हेल्थलिंकबीसी (8-1-1) से किसी भी समय संपर्क करें।

यदि आपको अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से मुलाकात करने की जरूरत है, तो समझे पहले उनको फोन करें ताकि वह सुरक्षित रूप से आपका मूल्यांकन करने का प्रबंध कर सकें। दूसरों की रक्षा करने के लिए मास्क पहनें।

स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से मुलाकात के दौरान, कृपया उनको बताएँ

- आपके लक्षण
- आपको यात्रा कर रहे थे या रह रहे थे
- यदि जानवरों के साथ आपका सीधा संपर्क (उदाहरण के लिए, आप किसी जीवित जानवरों वाले बाज़ार में गए) हुआ है
- एक बीमार व्यक्ति से आपका करीबी संपर्क हुआ है, खास तौर पर यदि उनको बुखार, खांसी या सांस लेने में मुश्किल थी

मैं संक्रमित होने से कैसे बच सकता/ती हूँ?

संक्रमण की रोकथाम के लिए सबसे महत्वपूर्ण बात जो आपको करनी चाहिए वह है अपने हाथों को नियमित रूप से धोना और अपने चेहरे, आँखों, नाक या मुँह को छूने से बचना। आँसू प्रवाह संबंधी शिष्टाचार और सामाजिक दूरी पर अमली कर सकते हैं।

अपने संक्रमण के जोखिम को घटाने में सहायता करने के लिए

- अपने हाथों को साबुन तथा पानी के साथ कम से कम 20 सेकंडों के लिए अक्सर धोएँ। साबुन तथा पानी का प्रयोग संक्रमण को फैलने से रोकने का अकेला सबसे प्रभावशाली ढंग है
- यदि एकसिक उपलब्ध नहीं है, तो आपके हाथ साफ करने के लिए अल्कोहल आधारित हैंड रबज़ (ऐबीएचआर - ABHR) का प्रयोग किया जा सकता है जब तक कि वह देखने में गंदे नहीं लगते। यदि वह देखने में गंदे लगते हैं, तो उन्हें प्रभावशाली ढंग से साफ करने के लिए, एक्वाडिप तथा फिर ऐबीएचआर का प्रयोग करें
- बिना धोए हुए हाथों के साथ अपना चेहरा, आँखें, नाक या मुँह न छुएँ
- जब आँसू निकते या खांसते हैं तो अपने मुँह तथा नाक को एक पैकेट दिए जा सकने वाले टिशु या अपनी कुहनी की क्रीज़ (मुड़ने वाले भाग) से ढककर श्वास प्रश्वास संबंधी अच्छे शिष्टाचार का पालन करें
- अक्सर छुए जाने वाली सतहों को नियमित रूप से साफ और डिसिंफेन्ट करें
- भोजन, पेय, बर्तन आदि साज़ा न करें
- भीड़भाड़ वाले सार्वजनिक स्थानों और जगहों से बचें। उदाहरणों में शामिल हैं, सामूहिक समारोह, जैसे संगीत कार्यक्रम (concerts) और खेलों के आयोजन। उदाहरणों में शामिल नहीं हैं, अस्पताल (स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के लिए) और स्कूल
- अपने औसूरों के बीच 2 मीटर की दूरी रखकर सामाजिक दूरी कायम रखें
- हाथ मिलाने से बचें

और हेल्थलिंकबीसी 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।

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

- हाथ धोना: रोगाणुओं के प्रसार को रोकने में मदद करें (HealthLinkBC File #85)
- पब्लिक हेल्थ एजेन्सी ऑफ़ कनाडा: COVID-19 के प्रसार को कम करें: अपने हाथों को धोएँ (PDF 298KB)

क्या मुझे मास्क पहनना चाहिए?

- मास्क केवल तभी पहनें यदि आप COVID-19 के लक्षणों के साथ बिमार हैं (खास करके खांसना) या आप किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं जिसको COVID-19 हो सकता है
- उपयोग करके फेंकने लायक फेस मास्क का उपयोग केवल एक ही बार किया जा सकता है
- यदि आप बीमार नहीं हैं, तो मास्क पहनना कम्प्रभावी हो सकता है

COVID-19 के लिए जाँच कैसे की जाती है?

बीसीसीडीसी जनसंस्हत प्रयोगशाला (पीएचएल) ने COVID-19 की नैदानिक जाँच के लिए प्रयोगशाला निदेशन विकसित की है। यदि आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को लगता है कि आपको नया कोरोनावाइरस हो सकता है, तो वे परीक्षण की व्यवस्था करेंगे।

लक्षणों (उदाहरण के लिए बुखार, खांसी या सांस लेने में मुश्किल) और स्यात्रा के इतिहास या COVID-19 के पुष्टि किए गए संभावी केस के साथ नज़दीकी शारीरिक और स्रंबे समस्के संपर्क वाले लोगों के लिए जाँच उपलब्ध हो सकती है।

COVID-19 के लिए जांच नासा-ग्रसनी (Nasopharyngeal - NP) स्वाबों या गले के स्वाबों के साथ की जाती है।

क्या COVID-19 के लिए कोई इलाज है?

COVID-19 के लिए कोई विशिष्ट इलाज नहीं है। बहुत से लक्षणों को घरेलू उपचार जैसे कि बहुत सारे तरलपदार्थ पीना, आराम करना और खांसी या गले में खराश को कम करने के लिए ह्यूमिडिफायर या गर्म स्नान का उपयोग करना, के साथ प्रबंधित किया जा सकता है। अधिकतर लोग कोरोनावाइरसों से अपने आँकीक हो जाते हैं। अधिक गंभीर बिमारियों वाले लोगों के लिए अस्पताल में या अस्पताल से बाहर सहायक देखभाल की जरूरत हो सकती है।

यदि आपको लक्षण हैं तो आप क्या कर सकते हैं के बारे में अधिक जानकारी के लिए, देखें:

- जुकाम
- बुखार या ठिठुरन, 12 साल तथा उससे अधिक उम्र
- बुखार या ठिठुरन, 11 साल तथा उससे कम उम्र
- श्वांस - प्रणाली की समस्यार्यें, 11 साल और उससे कम उम्र
- श्वांस - प्रणाली की समस्यार्यें, 12 साल और उससे अधिक उम्र

और हेल्थलिंकबीसी 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।

क्या COVID-19 के लिए कोई वैक्सीन है?

जबकोई 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। संभावित वैक्सीनों की जांच पड़ताल चल रही है। नई वैक्सीन को विकसित करने में समय लग सकता है।

आत्म-निगरानी और आत्म अलहदगी (self-isolation) क्या है?

आत्म-निगरानी

आत्म-निगरानी 14 दिनों के लिए बुखार, खांसी और सांस लेने में मुश्किल जैसे लक्षणों के लिए निगरानी करना है। इस समय के दौरान, अपनी सेहत और अपने बच्चों और ऐसे नज़दीकी संपर्कों की सेहत की निगरानी करें जो वृद्ध या लंबे समय से बिमार हैं। आत्म-निगरानी कर रहे व्यक्तियों को काम पर और स्कूल जाने और नियमित गतिविधियों में भाग लेने की अनुमति है।

आपसुं (मौखिक) द्वारा डिजिटल थर्मामीटर का उपयोग करके दिन में दो बार, सुबह और रात को, अपना तापमान लेकर सक्रिय रूप से आत्म-निगरानी कर सकते हैं। यदि आप बुखार घटाने वाली दवाएँ जैसे एसिटामिनोफेन (उदाहरण के लिए टाइलेनोल®) और आइबुप्रोफेन (एडविल®) लेते हैं तो तापमान को आखरी खुराक लेने के कम से कम घंटे बाद रिकार्ड किया जाना चाहिए।

यदि आपको COVID-19 के लक्षणों की शुरुआत हो जाती है, तो आपको आत्म अलहदगी शुरू करने की जरूरत है:

- जितनी जल्दी संभव हो अपने आपको दूसरों से अलकरें
- अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर को फोन करें या हेल्थलिनकबीसी (8-1-1) से संपर्क करें
- अपने लक्षणों और यात्रा के इतिहास का वर्णन करें। वो आपको सलाह देंगे कि आपको क्या करना चाहिए

आत्म अलहदगी

आत्म अलहदगी का मतलब 14 दिनों के लिए घर पर रहना और दूसरों के साथ अपने संपर्क को सीमित करना है। यह बीमारी के प्रसार के संयोग को घटाने में सहायता करता है क्योंकि COVID-19 के साथ संपर्क के बाद लक्षणों को प्रकट होने में 14 दिन तक लग सकते हैं। 14 दिन की इस रोगोद्भव अवधि के दौरान, एक छोटा सा संयोग है कि आपोगाणु फैला सकते हैं, भले ही आप बीमार महसूस न करें। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि बीमारी से संपर्क होने के जोखिम वाले लोगों को आत्म अलहदगी करने के लिए कहा जाता है।

दूसरों के साथ संपर्क को सीमित करने के लिए, आपको

- घर पर रहना चाहिए
- ऐसे लोगों से दूर रहना चाहिए जिनको दीर्घकालिक अवस्थाएँ हैं, जिनकी प्रतिरक्षा प्रणालियाँ कमज़ोर हैं और बूढ़ी उम्र के बालिगों से
- अपने घर में मेहमानों के आने से बचना चाहिए
- अपने हाथों को 20 सेकंडों के लिए साबुन और गर्म पानी के साथ अक्सर धोना चाहिए
- खाँसते या छींकते समय अपने मुँह और आँसू को अपनी बांह के साथ ढांकना चाहिए

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।

आत्म अलहदगी के बारे में अधिक जानकारी के लिए देखें:

- पब्लिक हेल्थ एजेन्सी ऑफ़ कनाडा: कोरोनावाइरस बिमारी (COVID-19): जब आपको COVID-19 है तो घर पर अलकैसे रहें (PDF 344KB)

पहले से योजना बनाएँ औसैयारी करें कि यदि आपका परिवार का एक सदस्य बिमार हो जाता है औससे देखभाल की ज़रूरत होती है तो आप क्या करेंगे।

तैयार रहने के लिए अधिक जानकारी के लिए देखें:

- पब्लिक हेल्थ एजेन्सी ऑफ़ कनाडा: तैयार रहें (COVID-19)

औसपयोगी साधनों के लिए देखें:

- पब्लिक हेल्थ एजेन्सी ऑफ़ कनाडा: कोरोनावाइरस बिमारी के बारे में (COVID-19) (PDF 575KB)
- पब्लिक हेल्थ एजेन्सी ऑफ़ कनाडा: पब्लिक हेल्थ एजेन्सी ऑफ़ कनाडा: COVID-19 वाले व्यक्ति की घर पर देखभाल कैसे करें: देखभाल करने वालों के लिए सलाह (PDF 345KB)
- पब्लिक हेल्थ एजेन्सी ऑफ़ कनाडा: कमज़ोर आबादियां और COVID-19 (PDF 335KB)

COVID-19 के बारे में आम्नवाल

कोरोनावाइरस के बारे में सबसे आम्नशनों में से कुछ के जवाबों के लिए देखें:

- बीसी कैंसर एजेन्सी: COVID-19 औसैंसर के इलाज - मरीज़ों के लिए जानकारी
- बीसीसीडीसी: बच्चों औसूत्रों कि लिए नएकोरोनावाइरस (COVID-19) के बारे में अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (PDF 570KB)
- बीसीसीडीसी: नॉवल कोरोनावाइरस (COVID-19)
- फ्रेज़र हेल्थ अथॉरिटी: कोरोनावाइरस सवाल - आम्नता
- कनाडा सरकार: नॉवल कोरोनावाइरस बिमारी (COVID-19): अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (एफ़ेक्यू)
- वैनकूवर कोस्टल हेल्थ अथॉरिटी: कोरोनावाइरस बिमारी के बारे में जानकारी (COVID-19)
- वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनज़ेशन: कोरोनावाइरसों (COVID-19) के बारे में सवाल तथा जवाब

उपयोगी वेबसाइटें

बीसी सेंटर फॉर डिज़ीज़ कन्ट्रोल

बीसीसीडीसी सेहत संबंधी प्रचार तथा रोकथाम सेवाएँ प्रदान करता है, तथा संक्रामक औसूरीघकालीन बिमारी, रोकने योग्य चोट तथा पर्यावरण संबंधी सेहत जोखिमों को घटाने के लिए नैदानिक औसलाज सेवाएँ प्रदान करता है। बीसीसीडीसी सरकारी तथा सेहत प्राधिकारियों को विश्लेषणात्मक औसूति संबंधी सहायता भी मुहैया करता है।

- बीसीसीडीसी: 2019 नॉवल कोरोनावाइरस (COVID-19) स्कूलों औसूइलडकेयर प्रोग्रामों के लिए बी.सी. सार्वजनिक सेहत मार्गदर्शन (PDF 494KB)

और हेल्थलिंकबीसी 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।

- बीसीसीडीसी: 2019 नॉवल कोरोनावाइरस (COVID-19) के बारे में पोस्ट सेकन्डरी संस्थाओं के लिए सिफ़ारिशें (PDF 260KB)
- आम्नता: नॉवल कोरोनावाइरस (COVID-19)
- सेहत पेशेवर: नॉवल कोरोनावाइरस (COVID-19)
- खबरें तथा अपडेट: नॉवल कोरोनावाइरस के केसों की ताजा संख्या

द पब्लिक हेल्थ एजेन्सी ऑफ़नाडा - (पीएचएसी - PHAC)

द पब्लिक हेल्थ एजेन्सी ऑफ़नाडा सेहत को बढ़ावा देती है, दीर्घकालीन बिमारियों तथा चोटों तथा संक्रामक बिमारियों की रोकथाम तथा उनको नियन्त्रित करती है। पीएचएसी जन्सेहत संबंधी एमर्जेंसियों का जवाब देती है। यात्रा संबंधी सलाहों समेत, COVID-19 के बारे में अधिक जानकारी के लिए, देखें:

- कनाडा सरकार: कोरोनावाइरस बिमारी (COVID-19): आउटब्रेक अपडेट
- कनाडा सरकार: कोरोनावाइरस बिमारी (COVID-19): यात्रा संबंधी सलाह
- कनाडा सरकार: यात्रा स्वास्थ्य नोटिस

वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनज़ेशन (डब्ल्यूएचओ)

वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनज़ेशन सेहत संबंधी वैश्विक मामलों में नेतृत्व प्रदान करती है। डब्ल्यूएचओ सेहत संबंधी मुद्दों जैसे कि COVID-19, की निगरानी तथा ऑकलन करती है, देशों को तकनीकी सहायता मुहैया करती है तथा सेहत संबंधी मानदण्ड निर्धारित करती है। 2019-nCoV के बारे में औसजानकारी के लिए, देखें:

- डब्ल्यूएचओ: कोरोनावाइरस बिमारी (COVID-19) आउटब्रेक
- डब्ल्यूएचओ: अपने कार्यस्थल को COVID-19 के लिए तैयार करना

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

आखरी बार अपडेट किया गया : 13 मार्च, 2020

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।