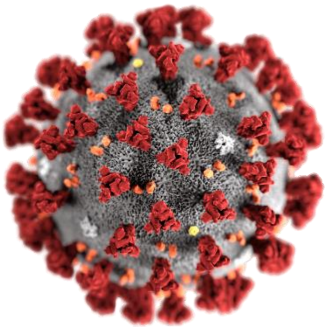
COVID-19

# नॉवेल कोरोना वायरस (कोविड-19)

## जानकारियाँ व शंका-समाधान

- डॉ. जीतेन्द्र सिंगरौल

# नॉवेल कोरोना वायरस (विषाणु) बीमारी (कोविड-19/ SARS-CoV-2) के संबंध में जानकारियॉ व शंका-समाधान



:: संकलन ::


**डॉ. जीतेन्द्र सिंगरौल,**
पी. एच- डी, एम. पी. एच.,
एम. बी. ए. (मानव संसाधन), एम. एस-सी. (आईटी),
एपिडेमियोलॉजी में स्नातकोत्तर डिप्लोमा

पूर्व महामारी रोग विशेषज्ञ (चिकित्सा वैज्ञानिक)
एकीकृत रोग निगरानी परियोजना, बिलासपुर (छत्तीसगढ़)
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार



:: प्रकाशक ::
स्पर्श शैक्षणिक व सामाजिक संस्थान, रायपुर (छत्तीसगढ़)

प्रकाशन तिथि : 31 मार्च 2020

:: सहयोग राशि::

निःशुल्क (लोक हितार्थ)

:: अधिक जानकारी हेतु संपर्क करें ::

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्राल, भारत सरकार के
हैल्पलाइन नंबर 91-11-23978046 पर
या टोल फ्री नंबर 1075
अथवा
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, छत्तीसगढ़ शासन के टोल फ्री नंबर 104 पर कॉल करें।

:: साभार व प्रकाशन संदर्भ सामाग्रियां ::

विश्व स्वास्थ्य संगठन
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार।
राष्ट्रीय बीमारी नियंत्रण संस्थान, दिल्ली।
एकीकृत रोग निगरानी परियोजना, भारत सरकार।
राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नई दिल्ली।
छत्तीसगढ़ स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग।
भारत ज्ञान विज्ञान समिति।
दैनिक भास्कर, पत्रिका दैनिक समाचार पत्र।

:: लेखनी ::

KeyWord: -
#COVID19 #2019Cov
#CovidPendemic
#CoronaVirus
#LockDown
#SARS-CoV-2

डॉ. जीतेन्द्र सिंगरौल,
महामारी रोग विशेषज्ञ (एपिडेमियोलॉजिस्ट)

## :: अपनों से अपनी बात ::

वर्तमान समय में नॉवेल कोरोना वायरस (विषाणु) के स्थिति के संबंध में एक भ्रम व डर का माहौल है। लोग दिन-प्रतिदिन समाचार पत्रों, इलेक्ट्रॉनिक्स मीडिया एवं सोशल मीडिया के चलते काफी दिग्भ्रमित व कींकर्तव्यविमूढ़ की स्थित में है। सोशल मीडिया में कोरोना वायरस को लेकर संदेश, उपचार और इसके बारे में जानकारी की अनायास बाढ़ सी आ गई है। लोगों के डर का फायदा उठाते हुए मॉस्क और सेनेटाइज़र की कालाबाज़ारी होने लगी है। रोज़मर्रा कमाकर खाने वालों की मुसीबतें बढ़ गई हैं। अगर समय रहते इस मुद्दे पर जनता की जागरूकता नहीं होगी; तो चिकित्सीय कम सामाजिक समस्या अधिक हो जाएगी।

वर्तमान वैश्विक महामारी की स्थिति प्रथम बार नहीं है; बल्कि इससे भी भयावह स्थितियों का सामना करने की हमारी क्षमता रही है। पूर्व के अनुभव के आधार पर अगर लोगों के पास आम जीवन में साधारण विज्ञान के तरीकों और तकनीकों को इस्तेमाल करने की जानकारी और ज्ञान हो तो कई बहुमूल्य जानें बचाई जा सकती हैं या उन्हें चिकित्सा सुविधा मिलने तक बचाए रखा जा सकता है।

एक लोक स्वास्थ्य कार्यकर्ता एवं एक जिम्मेदार नागरिक होने के नाते मेरी नैतिक कर्तव्य है कि समाज में किसी भी ऐसी घटना घटने पर जिसके बारे में भय और भ्रांतियां पैदा हो रही हों; उसमें वैज्ञानिक तथ्यों के आधार पर तुरन्त प्रभाव से हस्तक्षेप करना, ताकि लोगों को एक तथ्यात्मक बातें पहुँचाकर उनके जिज्ञासा शांत किया जा सकें। कोरोना वायरस बीमारी को विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा वैश्विक महामारी घोषित किया जा चुका है। इस हेतु इसके

वैज्ञानिक आधार को आम जनता के बीच ले जाकर जनता को भ्रम, भय और असमंजस की स्थिति से बाहर निकाला जा सकें।

इन सभी तथ्यों को मद्देनजर रखते हुए कोरोना विषाणु पर आम लोगों के समझ के हिसाब से यह पुस्तिका बहुत ही सरल तरीकें और आम शब्दों में जानकारी तैयार की गई है; जिसमें महामारी के इतिहास, कोरोना के वैज्ञानिक पक्ष, इसके सामाजिक प्रभावों का आंकलन और सरकार, समुदाय, व्यक्तिगत तौर पर किये जाने वाले प्रयासों के बारे में महत्वपूर्ण प्रस्तुत किए गए हैं। इस पुस्तक में अधिकतर पूछे जाने वाले प्रश्न, शंका-समाधान आदि को भी शामिल करते हुए एक आम आदमी को समेकित जानकारी देने का प्रयास किया गया है। कृपया ध्यान रहे कि यह जानकारी पुस्तक लिखे जाने की स्थिति तक उपलब्ध तमाम तथ्यों अनुसार सामाजिक सरोकार के आधार पर तैयार किया गया है। यदि निकट भविष्य में वैज्ञानिकों द्वारा नोवल कोरोना वायरस के बारे में नवीन तथ्य सामने आते है तो कृपया नवीन जानकारी संशोधित करते हुए जानकारी पढ़ी जावें। कृपया अपने बहुमूल्य सुझाव से अवगत कराते हुए मेरा मनोबल बढ़ाने का कष्ट करेंगे।

सभी को सादर अभिवादन सहित....

आपका अपना ही,

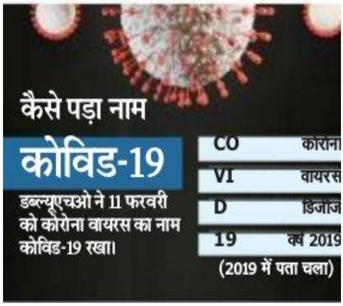
**डॉ. जीतेन्द्र सिंगरौल,**
**राष्ट्रीय युवा पुरस्कार प्राप्तकर्ता 2007-08,**
**मो.नं. +91-9425522629, 8319868746**
**Email: jkumar001@gmail.com**
**https://www.facebook.com/jkumar001,**
**twitter.com/@jkumar001**
**स्थाई निवास-**
ग्राम व पोस्ट ऑफिस - मोछ (तखतपुर)
जिला-बिलासपुर (छत्तीसगढ़) 495003

## :: विषय -सूची ::


| क्र. | विषय | पेज क्र. |
|---|---|---|
| 1 | नॉवेल कोरोना वारयस (विषाणु) का परिचय | 01 |
| 2 | वायरस संबंधित महामारी का इतिहास | 03 |
| 3 | महामारी का स्वरूप | 05 |
| 4 | कोरोना वायरस के प्रमुख लक्षण, प्रभाव एवं उद्‌भवन अवधि | 06 |
| 5 | कोरोना विषाणु, मौसमी फ्लू एवं सर्दी-खासी में अंतर | 09 |
| 6 | कोविड-19 का फैलाव | 12 |
| 7 | कोविड-19 बीमारी के बचाव हेतु किए जाने वाले प्रयास | 13 |
| 8 | सरकार स्तर पर किए जाने वाले प्रयास | 17 |
| 9 | कोरोना के संबंध में सामान्य: भ्रांतियॉ/ शंका समाधान | 19 |
| 10 | कोविद-19 के संबंध में पूछे जाने वाली बातें :- कोविद-19 के संबंध में अधिकतर पूछे जाने वाले प्रश्न (Frequentaly Ask Quastions- FAQs) श्रृंखला | 23 |

## 1. नॉवेल कोरोना वारयस (विषाणु) का परिचय :-

कोविड-19 एक संक्रामक बीमारी है, जो प्रत्यक्ष और परोक्ष रूप से एक से दूसरे व्यक्ति में फैल सकती है। इसका प्रभाव ऊपरी सांस लेने वाली प्रणाली नाक, गले, वायु मार्ग, फेफड़ों आदि पर पड़ता है। कोविड-19 (Covid 19/ SARS-Cov-19) कोरोना वायरस बीमारी (Coronavirus disease-2019) का संक्षिप्त नाम है; जिसे विश्व स्वास्थ्य संगठन ने 11 फरवरी 2020 को इस वैश्विक महामारी के बढ़ते प्रकोप के बाद नामकरण किए। इस बीमारी को सबसे पहले चीन के हुबेई प्रांत के वुहान शहर में दिसम्बर 2019 में पहचाना गया था। नोवल कोरोना वायरस बीमारी (कोविड-19) को तकनीकी तौर पर फ्लू नहीं कहा जा सकता क्योंकि यह इन्फलुएंजा वायरस (Influenza Virus) के कारण नहीं होता; परन्तु यह फ्लू महामारी की तरह ही है। इसके संबंध में निम्नानुसार तथ्य है :-




- 2019 नॉवेल कोरोना वायरस, या (2019-CoV), एक नया वायरस (विषाणु) जो पहली बार चीन की हुबेई प्रांत के वुहान शहर में पाया गया। इसे नॉवेल या नया इसलिए कहा गया है; क्योंकि इसकी पहचान पहले कभी नहीं की गई थी। बाद में वैज्ञानिकों ने इसे सार्स के समान हाने पर इसे सार्स- कोरोना-2 (SARS-CoV-2) का नाम दिया गया है।
- कोरोना वायरस विषाणुओं का एक बड़ा वंश है; जिनमें से कुछ इन्सानों को रोग ग्रस्त करते हैं और कुछ पशुओं में

**घर करते हैं | कोविद-19 विषाणु कोरोना परिवार के नवीन सदस्य है|**

- **अब तक 2019 नॉवेल कोरोना वायरस के संक्रमण के स्रोत की पहचान नहीं किया जा सका है|10 दिसम्बर 2019 को यह वायरस, चीन के वुहान शहर में संक्रमित रोगियों का सम्बंध वहां के बड़े मछली बाजार और पशु बाजार से पाया गया| उपरोक्त से यह संकेत मिले हैं कि इस वायरस/विषाणु का स्त्रोत पशु हो सकता है|**
- **2019 कोरोना वायरस संक्रमण का अभी तक कोई उपचार नहीं है| वर्तमान में इससे संक्रमित लोगों को रोग के लक्षण के आधार पर उपचार प्रदाय किया जा रहा हैं|**

**31 मार्च 2020 तक यह बीमारी 203 देशों में फैल चुकी थी| इस बिमारी को विश्व स्वास्थ्य संगठन ने 11 मार्च को वैश्विक महामारी घोषित किए| अभी तक ज्ञात मरीजों में से पूरे विश्व में लगभग 4.97 प्रतिशत मृत्युदर तथा 21 प्रतिशत ठीक मरीजों की संख्या है| इसमें सबसे ज्यादा 93.48 प्रतिशत चीन में संक्रमित व्यक्ति ठीक हुए है| हमारे भारत देश में कोविड-19 वायरस से मृत्यु दर** (Death rate) **(2 से 3 फीसद) तो काफी कम है; परन्तु इसकी संक्रामकता** (Infectiousness) **बहुत ज्यादा है| माह मार्च 2020 की स्थिति में कोविद-19 की संक्रामक दर प्रति दस लाख में 112 व्यक्ति रही है| संक्रामकता की वजह से वायरस बहुत ज्यादा लोगों में फैल सकता है| इसलिए कम मृत्यु दर के होते हुए भी इससे ज्यादा मौतें हो सकती हैं|**

## 2. वायरस संबंधित महामारी का इतिहास :-

**पिछले 100 सालों में दुनिया ने लगभग 5 फ्लू आधारित महामारियों को झेला है। 1918 में फैली 'स्पैनिश फ्लू'** (Spanish flu) **मानव इतिहास की सबसे भयानक महामारी थी। इस महामारी से 50 करोड़ लोग या लगभग एक तिहाई दुनिया की आबादी संक्रमित हो गई थी। इसमें लगभग 5 से 10 फीसद मृत्यु दर के कारण 8 से 10 करोड़ मौतें हुई थी; जो दोनों विश्व युद्धों में मारे गए लोगों की संख्या से भी ज्यादा थी। भारत में इस बीमारी से लगभग 1.8 करोड़ लोग मारे गए थे। 'स्पैनिश फ्लू' ने बुजुर्गों के बजाए 5 साल से नीचे के बच्चों व युवाओं को अपना शिकार बनाया था। इस बीमारी का प्रहार पहले बसंत ऋतु में, फिर पतझड़ में और उसके बाद सर्दियों में हुआ था।**

**इसके बाद 1957-58 के 'एशियन फ्लू'** (Asian flu) **के प्रकोप से 20 लाख से ज्यादा मौतें हुई थी। 1968-69 के हांगकांग फ्लू** (Hong Kong flu) **में भी 10 लाख के करीब मौतें हुई थी। 1997 में 'बर्ड फ्लू' से भी भारी संख्या में मौतें हुईं। कोरोना वायरस के समान ही सांस की गंभीर बीमारियां (Severe Respiratory Disease) के दो प्रकोप पिछले कुछ समय में हो चुके हैं। 2003-04 में सबसे पहले सीवियर एक्यूट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम (सार्स)** (Severe Acute Respiratory Syndrome-SARS)**(जो सार्स कोरोना नामक वायरस से फैला था) का प्रकोप तकरीबन 30 देशों में हुआ था। इसकी मृत्यु दर 10 फीसद थी और इससे 813 लोगों की मौत हुई थी। इसके बाद कोरोना वायरस का प्रकोप सऊदी अरब में हुआ था; जिसे मिडिल ईस्ट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम** (Middle East Respiratory Syndrome-MERS) **के तौर पर जाना गया। इसकी मृत्यु दर 34 फीसद से ज्यादा थी और इससे 858 मौतें हुई थी।**

तत्पश्चात् 2009 में 'स्वाइन फ्लू' (Swine flu) से 6 लाख के करीब मौतें हुईं। प्रमुख वैश्विक महामारी की स्थिति को **तालिका-1** में समझ सकते है :-

तालिका-1

| क0 | संक्रमण वर्ष | महामारी का नाम | मृतकों की संख्या | मृत्यु दर |
|---|---|---|---|---|
| 01 | 1918 | स्पैनिश फ्लू (Spanish flu) | 8 से 10 करोड़ मौतें | 5 से 10 प्रतिशत |
| 02 | 1957-58 | एशियन फ्लू (Asian flu) | 20 लाख | 0.2 प्रतिशत |
| 03 | 1968-69 | हांगकांग फ्लू (Hong Kong flu) | 10 लाख | 0.2 प्रतिशत |
| 04 | 1981 | एड्स (acquired Immuno Deficiency Syndrome) | 3.5 करोड़ मौतें | 1.7 प्रतिशत |
| 05 | 1997 | बर्ड फ्लू (H5N1) | 59 मौते | 0.1 प्रतिशत |
| 06 | 2003-04 | सीवियर एक्यूट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम (सार्स) (Severe Acute Respiratory Syndrome SARS) | 813 लोग | 9.65 प्रतिशत |
| 07 | 2012 | मिडिल ईस्ट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम (Middle East Respiratory Syndrome-MERS) | 912 मौतें | 34 प्रतिशत |
| 08 | 2009 | स्वाईन फ्लू (H1N1) | 6 लाख | 0.3 प्रतिशत |
| 09 | 2019 | कोविड-19 वायरस (2019-Cov) | 42 हजार ** | 4.97 प्रतिशत |

** मार्च 2020 की स्थिति में

हालांकि 'स्पैनिश फ्लू' जैसी स्थिति के दोहराव की संभावना आज की बेहतर स्वास्थ्य प्रणालियों के चलते काफी कम है, परन्तु असंभव नहीं है। इतिहास से हमें सबक लेकर किसी भी महामारी एवं आमतौर पर होने वाली बीमारियां जैसे मौसमी फ्लू (विश्व में लगभग 6 लाख लोग सालाना मर जाते हैं) को गंभीरता से लेना चाहिए और इससे बचाव की तैयारी हमेशा वैश्विक प्राथमिकता में रहनी चाहिए।

## 3. महामारी का स्वरूप :-

महामारी को उसके संक्रमण क्षेत्र के फैलने के घनत्व के आधार पर चार स्वरूपों में बाटा जा सकता है :-

### 3.1 आऊटब्रेक(प्रकोप) Outbreak :-

यदि छोटे से भौगोगिक क्षेत्र अंतर्गत निश्चित समय के दौरान किसी बीमारी का संक्रमण अपेक्षा से कही ज्यादा लोगों को प्रभावित करता है, तो संबंधित क्षेत्र विशेष के लिए उस बीमारी का प्रकोप माना जाता है।

### 3.2 एपिडेमिक (महामारी ) Epidemic :-

यदि कोई बीमारी का संक्रमण बड़े भौगोगिक क्षेत्र अंतर्गत निश्चित समय के दौरान अपेक्षा से कही ज्यादा लोगों को प्रभावित करता है, तो संबंधित क्षेत्र विशेष के लिए उस बीमारी का महामारी माना जाता है।

### 3.3 पेनडेमिक (वैश्विक महामारी) Pendemic :-

यदि कोई बीमारी का संक्रमण/ फैलाव एक देश से अधिक देश में एक निश्चित समय के दौरान अपेक्षा से कही ज्यादा लोगों को प्रभावित करता है, तो ऐसे बीमारी को वैश्विक स्तर के महामारी माना जाता है।

### 3.4 एनडेमिक (स्थानिक) Endemic :-

**यदि कोई बीमारी का संक्रमण किसी भौगोगिक क्षेत्र अंतर्गत हमेशा विद्यमान रहे तो संबंधित क्षेत्र विशेष के लिए उस बीमारी एनडेमिक क्षेत्र माना जाता है।**

## 4. कोरोना वायरस के प्रमुख लक्षण, प्रभाव एवं उद्भवन अवधिः-

### 4.1 लक्षण के पहला चरण :-

**कोविड-19 के वायरस का हमला नाक से शुरू होता है। यह शरीर की सबसे ऊपरी सांस लेने वाली प्रणाली** (Respiratory tract) **की कोशिकाओं पर हमला करता है। यदि वायरल संक्रमण को इसी स्तर पर नियंत्रित किया जा सके तो बचाव हो सकता है क्योंकि तब तक रोग कम गंभीर अवस्था में होता है। 80 प्रतिशत संभावित बीमार इसी श्रेणी में आते हैं और यह चरण 3 से 7 दिनों तक रहता है और यह अपने आप ठीक भी हो जाता है।**

### 4.2 लक्षण के द्वितीय चरण :-

**जब यह वायरस सांस की नली** (Wind pipe) **के नीचे फेफड़ों के उत्तकों** (Lung tissue) **में चला जाता है तो रोग और भी अधिक गंभीर हो सकता है और बीमारी व्यक्ति को निमोनिया हो जाता है। इस समय शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली कम** (Immune system) **करना शुरू कर देती है और सफेद रक्त कोशिकाएं** (White blood cells) **रोगजनकों** (Pathogens) **को खत्म करने का प्रयास करती है जिससे शरीर स्वस्थ हो सके, परन्तु यदि शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत नहीं है तो न सिर्फ वायरस संक्रमित कोशिकाएं** (Virus infected cells) **बल्कि स्वस्थ कोशिकाएं भी बड़े पैमाने पर नष्ट होना शुरू हो जाती हैं। इस समय एपिथेलियम लाइनिंग** (Epithelium lining) **को पहुंचे नुकसान की वजह से सुरक्षात्मक**

**बलगम उत्पादक कोशिकाओं** (Protective mucus-producing cells) **तथा उन छोटे बालों** (Cilia) **को भी नुकसान पहुंचाता है जो फेफड़ों से धूल भरी गंदगी एवं श्वसन स्राव** (Respiratory secretions) **को बाहर करती है। इन सबसे फेफड़े कमजोर पड़ जाते हैं और वे बैक्टीरियल संक्रमण** (Bacterial infection) **के शिकार बन सकते हैं और रोगी को मशीनी वैंटिलेटर** (Mechanical ventilator) **की मदद की जरूरत पड़ सकती है। जीवाणु संक्रमण का मतलब है कि श्वसन तंत्र** (Respiratory tract) **में मौजूद स्टेम कोशिकाओं** (Stem cells) **का खत्म होना, जो कि क्षतिग्रस्त उत्तकों को ठीक करने में मदद करती है। इसके बाद फेफड़े काम करने में अक्षम हो जाते हैं और शरीर के महत्वपूर्ण अंगों को ऑक्सीजन की पूर्ति रूक/कम हो जाती है और रोगी की हालत नाजुक हो जाती है। इसके चलते शरीर के कई अंग काम करना बंद कर देते हैं।**

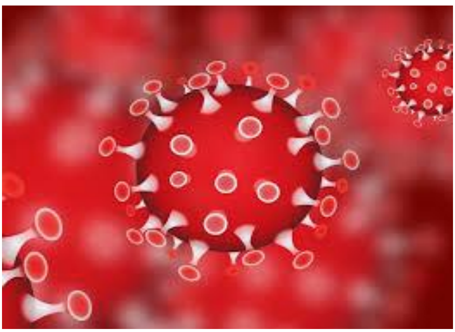
### 4.3 बीमारी का प्रभाव :-

**इस बीमारी के सबसे आम लक्षण बुखार, थकान और सुखी खांसी व सांस लेने में दिक्कत** (Fever, tiredness, dry cough and difficulty in breathing) **हैं। कुछ रोगियों में दर्द, बंद नाक, बहता नाक, गले में खराश या दस्त भी हो सकते हैं। यह लक्षण पहले-पहले कम होते हैं और धीरे-धीरे बढ़ते हैं। साधारण मौसमी फ्लू के भी तकरीबन यही लक्षण हैं। कोराना, मौसमी फ्लू एवं सामान्य सर्दी-खासी में प्रमुख अंतर आगे विस्तार से जानेगें। इसके अलावा कुछ लोग संक्रमित तो हो जाते हैं लेकिन उनमें कोई भी लक्षण विकसित नहीं होते हैं और वे अस्वस्थ भी महसूस नहीं करते हैं। अधिकतर बिना विशेष उपचार के ठीक भी हो जाते हैं। 10 में से 1-2 व्यक्ति ही गंभीर रूप से बीमार होता है। वैज्ञानिक अभी बता पाने में अक्षम हैं कि कौन सबसे ज्यादा इस बीमारी के**

**प्रति संवेदनशील** (Susceptible) **हैं। बढ़ती आयु, अनुवांशिकी** (Genetics) **मुख्य कारण हो सकते हैं। वैसे तो यह बीमारी किसी भी आयु के लोगों को हो सकती है परन्तु इसका ज्यादा प्रभाव बड़ी आयु के लोगों पर पड़ता है। इस बीमारी से उन लोगों को ज्यादा खतरा है जिनकी प्रतिरक्षण क्षमता** (Immunity)**, वृद्धावस्था या बीमारी (मधुमेह, उच्च रक्तचाप, एचआई.वी-एड्स, कैंसर एवं गुर्दे की बीमारी) की वजह से या फिर कुपोषण** (Malnourished) **से कम हो गई हो। अभी तक जिन लोगों की इस बीमारी से मौत हुई हैं उनमें से 67 फीसद पहले से ही किसी न किसी रूप में बीमार थे, 48 फीसद को उच्च रक्तचाप था और 31 फीसद को मधुमेह था। इन मरीजों की औसत आयु 69 वर्ष थी (लैंसट द्वारा चीन के हुवाई प्रांत में किए गए शोध पर आधारित)।**

### 4.4 उद्भवन अवधि :-

**इस वायरस की उद्भवन** (Incubation) **की अवधि (सक्रंमित होने और उसके बाद बीमारी के लक्षण दिखने के बीच की अवधि) 1 से 7 दिन की होती है तथा जिन लोगों को भी यह बीमारी हुई है उनमें यह अवधि औसतन 5.1 दिन की रही है, परंतु ऐहतियातन इसकी उद्भवन अवधि को 14 दिन माना जा रहा है। कुछ मामले में उद्भवन अवधि 28 दिन तक भी सामने आए है।**



**चित्रः-1** नोवल कोरोना वायरस (विषाणु) (कोविड-19/ SARS-CoV-2)

## 5. कोरोना विषाणु, मौसमी फ्लू एवं सर्दी-खासी में अंतर:-

हर सर्दी-जुकाम कोरोना का लक्षण नहीं है। बुखार, गले में दर्द या जुकाम है तो ये जरूरी नहीं है कि ये कोरोना का संक्रमण है।ये मौसमी जुकाम या फ्लू भी हो सकते है। कोरोना के लक्षण लगभग जुकाम या सर्दी-जुकाम जैसे ही है लेकिन इसके बीच के अंतर को बारीकि से समझने की जरूरत है। मौसमी फ्लू, सर्दी-खासी एवं कोरोना विषाणु में अंतर **तालिका-2** पर दिए गए है।

**5.1 मौसमी फ्लू :-** मौसम बदलने के साथ फ्लू होता है। इसमें भी बुखार, सुखी-खासी, मांसपेसियों में दर्द और थकान बनी रहती है। इसमें गले में खराश रहती है और नांक बहती है। इसके कुछ लक्षणों में दस्त और उल्टी शामिल है।

**लक्षणों का पता :-** इसका पता 1-4 दिनों में लग जाता है और 1 सप्ताह में सामान्यत: ठीक हो जाता है।

**इलाज:-** मौसमी फ्लू की वैक्सीन उपलब्ध है।

**5.2 सधारण सर्दी और खासी:-** धीरे- धीरे सर्दी-जुकाम शुरू होता है। इसमें नाक बहती है, नाक भरती है और खासी भी आती है। कई बार बुखार भी आ जाता है। शरीर में दर्द , सिरदर्द और थकान भी होता है।

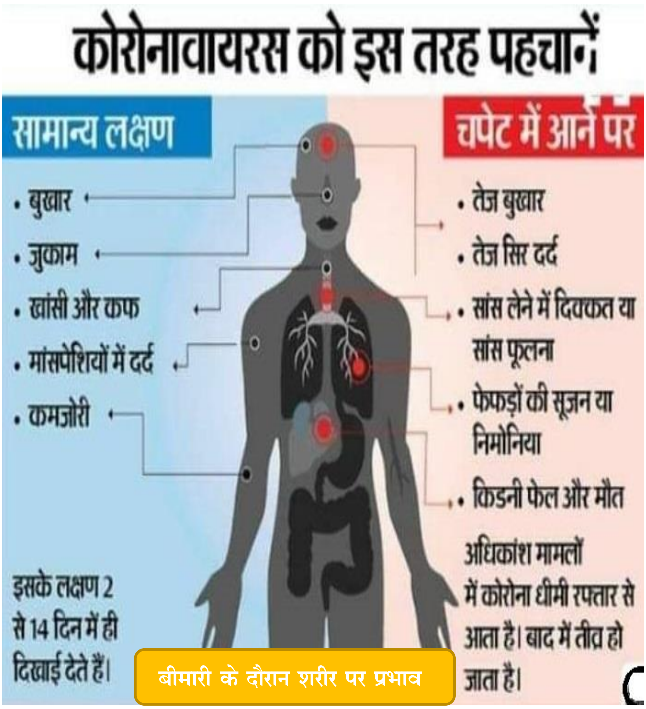
**लक्षणों का पता :-** इसका पता 1-3 दिनों में लग जाता है और इसे ठीक होने में ज्यादा से ज्यादा 2 सप्ताह का वक्त लगता है।

**इलाज:-** सधारण सर्दी और खासी दवाओं से ठीक हो जाता है। हालांकि किसी भी तरह के सधारण सर्दी और खासी, जुकाम हो बुखार हो तो डॉक्टर को जरूर दिखाना चाहिए।

**5.3 कोरोना विषाणु :-** ये अचानक होने वाला संक्रमण है। बुखार, सुखी-खासी, मांसपेसियों में दर्द और थकान इसके प्रमुख लक्षण है। इसमें संक्रमित व्यक्ति को सांस लेने में तकलीफ होती है।

**लक्षणों का पता :-** इसके लक्षणों का पता 2 -14 दिनों में चलता है। कम लक्षण 2 सप्ताह एवं गंभीर लक्षण 6 सप्ताह तक हो सकते है।

**इलाजः-** इसके लिए मार्च 2020 की स्थिति में कोई वैक्सीन या एन्टीबायोटिक/टीका दवा नहीं है।




**चित्रः-2 कोरोना वायरस बीमारी का लक्षण**

**तालिका-2: कोरोना एवं सामान्य फ्लू या सर्दी-खासी में सामान्य अंतर**

| लक्षण | कोरोना बीमारी | सर्दी-खांसी | मौसमी फ्लू |
|---|---|---|---|
| इन्क्यूबेशन अवधि (incubation Period) | 2-14 दिन | 1-3 दिन | 1-4 दिन |
| लक्षणों का दिखना (Sign & Symptoms) | धीरे-धीरे | धीरे-धीरे लक्षण | तेजी से प्रारंभ/ एकदम |
| लक्षणों का अवधि (Period) | कम लक्षण 2 सप्ताह एवं गंभीर लक्षण 6 सप्ताह तक | 7-12 दिन | 3-7 दिन |
| **सामान्य लक्षण** | | | |
| बुखार (Fever) | आमतौर पर | कभी -कभी | आमतौर पर |
| नाक बहना/ भरी नाक (runny or stuffy nose) | बहुत कम | प्रायः | कभी -कभी |
| गले में खराश (sore throat) | बहुत कम | प्रायः | कभी -कभी |
| खांसी (cough) | प्रायः | प्रायः | कभी -कभी |
| शरीर में ऐंठन/ दर्द (aches & pains) | बहुत कम | बहुत कम | प्रायः |
| सांस लेने में तकलीफ (Shortness of breath ) | प्रायः | बहुत कम | बहुत कम |

Source:- CDC, WHO

## 6. कोविड-19 का फैलाव :-

**6.1 संक्रमण का तरीका:** यह विषाणु मनुष्यों से मनुष्यों पर दो तरीकें से फैलता है।

**प्रथमतः सीधे तौर पर अर्थात प्रत्यक्ष रूप से वायरस युक्त बूंदों के सांस में जाने से (Direct droplet inhalation) :** जब कोई खुले में खासंता और छींकता है तो वह अपनी नाक या मुंह से तरल बूंदों का छिड़काव करता है जिसमें वायरस हो सकता है। यदि आप उसके बहुत करीब हैं तो आप उन बूंदों के माध्यम स`वायरस षामिल बूंदों को अपनी सांस में ले सकते हैं।

**अप्रत्यक्ष तौर पर तरल बूंदों के संपर्क में आने पर (Indirect droplet contact) :** वायरस युक्त तरल बूंदों के माध्यम से वायरस फर्श या अन्य सतह पर (संक्रमित व्यक्ति के हाथों से या खांसी/छींक से) जा सकता है। इससे अगर कोई गैर संक्रमित व्यक्ति इस सतह को छू लेता है और फिर वह अपने चेहरे को बिना हाथ धोए छूता है (खासतौर पर आंख, नाक और मुंह) तो वायरस इस माध्यम से शरीर में प्रवेश कर सकता है। यह सतह सांझें तौर पर इस्तेमाल किया गया तौलिया, दरवाजे की कुंडी, लिफ्ट के बटन, नल या फर्श हो सकता है।

### 6.2 बीमारी फैलाव के चरण :

- ✓ प्रथम चरण :- बीमारी संबंधित क्षेत्र के संपर्क से फैलाव।
- ✓ द्वितीय चरण :- बीमारी का फैलाव संक्रमित व्यक्ति से होता है।
- ✓ तृतीय चरण :- बीमारी का प्रकोप समुदाय/समाज स्तरीय।
- ✓ चतुर्थ चरण :- महामारी का स्वरूप।

## 7. कोविड-19 बीमारी के बचाव हेतु किए जाने वाले प्रयास :-

चूंकि इस बीमारी का अभी तक कोई ईलाज व दवाई नहीं है तथा अस्पताल में सिमित संसाधन के माध्यम से केवल सहयोगात्मक चिकित्सीय कार्य ही किया जाता है। अत: के केवल और केवल बचाब ही एक मात्र ईलाज है। कोरोना से बचाव के 3 महत्वपूर्ण सूत्र निम्नानुसार है:-

### 7.1 खुद की सुरक्षा-

व्यक्ति स्तर पर निम्नानुसार प्रयास ये बीमारी के बचाव में सहायक होगा:-

- अपने हाथों को बार-बार साबुन व पानी से धोएं। यह कम से कम 20 सैकंड तक के लिए होना चाहिए और यह भी सुनिष्चित करें कि हाथ और उंगलियों के सारे हिस्से अच्छे से साफ हो जाएं।
- अपनी आंखों, नाक और मुंह को बगैर धोएं हाथों से छूने से बचें क्योंकि हाथ कई सतहों को छूते हैं और उनमें वायरस लग सकता है और इससे वायरस आंखों, नाक और मुंह में जा सकता है।
- यदि आप सीधे हाथ से काम करते हैं तो दरवाजे या हैंडल की सतह को छूने लिए बायें हाथ से और यदि बायें हाथ से काम करते हैं तो सीधे हाथ का इस्तेमाल करें। आमतौर पर देखा यह गया है कि इस्तेमाल में आने वाले हाथ से ही मुंह आंख साफ किया जाता है। इस आदत से कुछ बचाव हो सकता है।
- बीमार के निकट न जाएं। अगर घर में कोई बीमार है तो यदि संभव हो तो 1-2 मीटर (3-6 फीट) की दूरी बनाए रखें।

- **खांसी या छींक आने पर तुरंत अपने मुंह और नाक को अपनी मुड़ी हुई कोहनी या रूमाल/कपड़े से ढक लें। इसके बाद रूमाल को शाम को गर्म पानी से धोकर धूप में सुखा लें।**
- **मास्क का प्रयोग जरूरी नहीं है। अनावश्यक इस्तेमाल से बाजार में मास्क की कमी हो रही है। अगर जरूरत हो तो साधारण कपड़ों को ही तीन परत बनाकर मुंह ढंककर ही इस्तेमाल करें। इस बीमारी के लिए एन-95** (N-95) **या एन-99** (N-99) **मास्क के प्रयोग की बिल्कुल भी जरूरत नहीं है; जिसे वायु से फैलने वाली बीमारियों में पहना जाता है।**
- **दरवाजों के हैंडिल, पेन, कप, लिफ्ट बटन, डिजिटल उपकरण जैसे माउस, की-बोर्ड, सीढ़ियों की रोलिंग, कुर्सी और आमतौर पर ऐसी जगहों को छूने से बचें जहां वायरस के होने की संभावना है। यदि छूना ही पड़े तो तुरंत हाथों को साबुन व पानी से धो लें। इन जगहों को साफ और कीटाणु रहित रखें।**
- **यदि आपको बीमारी के लक्षण (बुखार, ठंड, खराब गला, सांस लेने में भी दिक्कत आदि) हों तो तुरंत टोल फ्री नंबर 104 अथवा 1075 पर कॉल कर सलाह अनुसार कार्य करें। ध्यान रहे अभी सीधे अस्पताल में जाने से बचें क्योंकि अभी भीड़ ज्यादा है जिसके कारण असावधानी होने पर संक्रमित हाने का खतरा होगा तथा आपको परेशानी भी हो सकती है।**
- **हाथ से संपर्क के स्थान पर नमस्ते अथवा आदाब कर अभिवादन करें।**

- ध्यान, व्यायाम व प्राणयाम करते हुए अपने मनोबल बढ़ाएं|
- समय पर पूर्ण निंद्रा, संयमित व्यवहार व दिनचर्या का पालन करें|
- संतुलित भोजन करें अर्थात् खाना में फल, हरी-भरी सब्जियॉ का भरपूर प्रयोग करें तथा तैलीय व गरिष्ठ भोजन से परहेज करें|
- अपने मनपंसंद कार्य करें तथा परिवार वालों के साथ गुणवत्ता पूर्ण समय बितावें|
- बाहर से आने पर हाथ के अलावा कपड़े को भी अच्छी तरह से साबुन में धोकर सूखाकर ही उपयोग में लावें|
- ठण्डी वस्तुओं जैसे फ्रीज की पानी, बर्फ, कोल्ड ड्रिंक, आईसक्रीम इत्यादि चीजों के परहेज करें|

## 7.2. आपके प्रिय जनों की सुरक्षा :-

आपके प्रिय जनों की सुरक्षा हेतु निम्नानुसार प्रयास आवश्यक होगा:-

- अपने हाथ पर खॉसते अथवा छीकने से बचे/रूमाल/गमछा/टिश्यु का उपयोग करें अथवा बाजू को मोड़कर उसके अंदरून्नी सतह से मुँह को ढ़कें|
- यदि आप बीमार हैं या किसी बीमार की देखभाल कर रहें हो तो मास्क का उपयोग करें|
- अपने परिचित का मनोबल बढ़ाने एवं सही जानकारी देने में सहायक बनें|
- परिवार के छोटे एवं अधिक उम्र वालों का विशेष ध्यान रखें|

## 7.3 आपके समुदाय की सुरक्षा :-

**सामुदायिक स्तर पर निम्नानुसार प्रयास ये बीमारी के बचाव से बचने में सहायक होगा :-**

- **यदि कोई बीमार है तो, चिकित्सीय उपचार का परामर्श हेतु प्रोत्साहित करते हुए सहयोग दें।**
- **यदि किसी को बुखार, खॉसी अथवा सांस की कठिनाई हो तो घर के भीतर रहने की सलाह दें/ स्वास्थ्य कर्मियों से संपर्क की समझाईश दें व उनकी सलाह मानने को कहें।**
- **बिना सोचे कोई भी मेसेज फॉरवर्ड न करें तथा विशेषज्ञों की राय माने।**
- **सार्वजनिक समारोहों, कार्यक्रमों, धार्मिक- सांस्कृतिक, खेल-कूद एवं राजनीतिक आयोजनों को कुछ समय के लिए टालें। यदि बहुत ही जरूरी हो तो साफ-सफाई एवं आवश्यक दूरी का ध्यान रखें।**
- **सार्वजनिक उपयोग की वस्तु जैसे लिफ्ट के बटन, दरवाजों के हेंडल, टीवी रिमोट, सीढ़ियों की रेलिंग और अन्य सभी को स्वच्छ और संक्रमण रहित रखें।**
- **सामूहिक तौर पर अफवाहों का सामना करें। संयम बनाए रखें और मजदूर वर्ग, प्रवासी लोगों और समाज के वंचित वर्गों के प्रति भेदभाव न बरतते हुए सामूहिक तौर पर इस आपदा का सामना करें।**
- **भौतिक दूरी** (Physical distancing) **बनाए रखें। भौतिक दूरी का मतलब घर में अलग हो कर बैठना नहीं है बल्कि जब आप सार्वजनिक जगहों में हों तो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के बीच कम दूरी न हो।**

- बाजार में इस मौके का फायदा उठाने वाली ताकतें भी सक्रिय हो चुकी हैं। चाहे वह मास्क हो या सेनिटाईजर, इन्हें बढ़े हुए दामों में बेचा जा रहा है। इन सबसे सावधान रहें। साधारण रूमाल से भी काम चल सकता है और साधारण साबुन से भी हाथों को धोकर संक्रमण से बचा जा सकता है।

## 8. सरकार स्तर पर किए जाने वाले प्रयासः-

सरकार स्तर पर निम्नानुसार प्रयास ये बीमारी के बचाव में अत्यंत आवश्यक हैः-

- इस बीमारी से ग्रस्त लोगों की पहचान करना व उन्हें इलाज के लिए अलग रखना जब तक वे ठीक नहीं हो जाते है।
- उन लोगों की पहचान करना जो संक्रमित रोगी के संपर्क में आए हों या फिर उस क्षेत्र में रह रहे हों जहां पर बीमारी का संक्रमण हो। उनका परीक्षण करना और ऐहतियातन 14 दिनों तक उन्हें सबसे अलग (क्वारेंटाईन) रखना।
- सरकारी अस्पतालों का सुदृढ़ीकरण किया जाए ताकि महामारी के मरीजों की देखभाल ठीक तरह से की जा सके। अस्पताल में आईसीयू, आक्सीजन एवं पर्याप्त मात्रा में पीपीई एवं मास्क की समय पर आवश्यकतानुसार सप्लाई की व्यवस्था करना।
- जन स्वास्थ्य सेवाओं की तैयारी करना; जिन्हें उनकी जरूरत है। मानव संसाधन की पहचान कर उनका उचित प्रबंधन कार्य करना।

- **सभी निजी एवं सरकारी क्षेत्रों में दूसरे बुखार व मौसमी फ्लू से मरने वालों की रिपोर्ट तैयार हो और बड़े स्तर पर इस बीमारी की जांच के लिए इंटीग्रेटेड डिजीज सर्विलेंस प्रयोजना**(Integrated Disease Surveillance Project) **का सुदृणीकरण करना।**
- **महामारी के लिए विशेषज्ञ समुहों (एपिडेमियोलॉजिस्ट, बायोस्टेटिशियन, डेमोग्राफर, सांख्यिकी विशेषज्ञ) की क्षमता विकास एवं टेन्ड के आधार पर वार्षिक कार्ययोजना का हिस्सा में शामिल करना।**
- **इस महामारी के फैलाव से समाज में झाड़- फूंक, टोना-टोटका से इस बीमारी से इलाज के तरीके से बचाव के लिए सख्ती से कानूनी तौर पर लगाम/रोक लगानी चाहिए।**
- **अस्पतालों स्टॉफ (डॉक्टर, नर्स व अन्य स्टाफ) के अलावा अन्य सहयोगी कार्य करने वाले कर्मियों के लिए भी हो जो अलग-थलग रह रहे स्थलों पर कार्य कर रहे हैं। जैसे कि सफाई कर्मी, यातायात सेवा में काम कर रहे लोग (वायुसेना, रले वे, बस एवं टैक्सी चालक), पुलिसकर्मी एवं सेना के लोगों की पर्याप्त संसाधन उपलब्ध कराना।**
- **जन समूह में जन घटनाएं चाहे सामाजिक, धार्मिक, खेलकूद, सांस्कृतिक या राजनीतिक हों कुछ समय के लिए टाली जानी चाहिए।**
- **इस महामारी के चलते हो रही कामबंदी का विपरीत प्रभाव असंगठित क्षेत्रों में काम कर रहे लोगों पर पड़ेगा। महामारी से ज्यादा रोजगार पर मार गरीबों को नुकसान पहुंचाएगा। इसलिए सरकार को चाहिए कि वह असंगठित क्षेत्र की**

मदद के लिए तुरंत ठोस योजना (कम दामों पर भोजन एवं राशन उपलब्ध करवाना, मनरेगा में रोजगार के अवसर बढ़ाना इत्यादि)।

- रोजमर्रा की आर्थिक गतिविधियों को बनाए रखना जो कि अधिकांश की जीवन-यापन की प्राथमिकताएं सुरक्षित रहें।
- जन कल्यांणकारी खर्च को तुरंत बढ़ाया जावे; जिससे सार्वजनिक वितरण प्रणाली, नगद भुगतान के लिए ज्यादा पैसा मिल सके ताकि लोगों की  ज्यादा सामाजिक सुरक्षा वह खाद्य सुरक्षा की मांग पूरी हो सकें।
- इस महामारी को चुनौती के तौर पर लेकर सरकार को चाहिए कि वह देश के स्वास्थ्य ढांचे में आमूलचूल परिवर्तन लाएं। खाली पड़े पदों को प्राथमिकता से भरे, स्वास्थ्य क्षेत्र में सार्वजनिक व्यय में बढ़ोतरी करें ।

## 9. कोरोना के संबंध में सामान्य: भ्रांतियॉं/ शंका समाधान :-

### भ्रांति 1:- क्या निमोनियां के टीके से करोना बिषाणु से सुरक्षा देते है ?

**तथ्य:-** निमोनियां के इस्तेमाल किए जाने वाले न्यूमोकोकल और हीमोफिलस इन्फ्लुएन्जा के टीके कोरोना वायरस से सुरक्षा नहीं देता है। इसके लिए मार्च 2020 की स्थिति में इस वायरस को खत्म करने के लिए कोई दवा या टीका मौजूद नहीं है अर्थात् अभी इसके लिए वैक्सीन या एन्टीबायोटिक दवा नहीं है।

### भ्रांति 2:-  क्या ये वायरस मच्छर के काटने से फैलता है ?

**तथ्य:-** कोरोना वायरस एक श्वसन वायरस है। कोई संक्रमित व्यक्ति जब खासता या छींकता है तो लार या बूंदों के माध्यम से या नाक

साफ करता है तो उससे फैलता है। मच्छर काटने से फैल रहा है, यह कहना मुश्किल है।

**भ्रांति 3:- क्या गोमुत्र या गोबर कोरोना वायरस को रोक सकता है ?**

**तथ्य:-** कोरोना वायरस और गो प्रजातियों के बीच कोई संबंध नहीं है। कोरोना वायरस जानवरों और मनुष्यों दोनों को प्रभावित कर सकता है और विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार दोनों के मल से भी फेल सकता है।

**भ्रांति 4 :- क्या लहसून खाने से कोरोना वायरस के संक्रमण को रोका जा सकता है ?**

**तथ्य:-** ये बात पूरी तरह सही नहीं है। लहसून में एन्टीमाइक्रोबियल गुण जरूर पाए जाते है; लेकिन इस बात का कोई संकेत या सबूत नहीं मिले है जो यह सााबित कर सके कि लहसून से कोरोना वायरस का ईलाज हो सकता है।

**भ्रांति 5:- क्या तापमान बढ़ने से वायरस कम हो जाएगा ?**

**तथ्य:-** अभी तक इसके बारे कोई ठोस कह पाना संभव नहीं है। हालांकि अधिक तापमान से वायरस का दूसरे से फैलने का खतरा जरूर कम होता है। कोविद 19 वायरस गर्मी एवं ठण्डी से परे सभी मौसम में फैल सकते है।

**भ्रांति 6:- क्या चिकन या अंण्डा के सेवन से करोना वायरस का प्रकोप या संक्रमण होता है ?**

**तथ्य:-** नहीं, चिकन या अंण्डा के सेवन से करोना वायरस का प्रकोप फैलने संबंधी अभी तक कोई पुष्टि नहीं हुई है। वैज्ञानिकों ने पाया है कि मछली, चिकन या अंण्डा के सेवन से शरीर में पोषक तत्व बढ़ते है; जिससे रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

## भ्रांति 7:- क्या शरीर पर अल्कोहल या क्लोरीन के छिड़काव से वायरस मारा जाता है ?

**तथ्य:-** नहीं। आपके शरीर पर अल्कोहल या क्लोरीन का छिड़काव करने से शरीर में पहले से मौजूद वायरस नहीं फैलेंगे। ध्यान रहे ऐसे पदार्थों का छिड़काव कपड़े या श्लेष्मा झिल्ली यानी आंख, मुंह के लिए हांनिकारक हो सकते है। अल्कोहल या क्लोरीन दोनों ही कीटाणुरहित सतहों के लिए उपयोगी है; लेकिन उसे उपयुक्त सिपारिशों के तहत छिड़काव करने की आवश्यकता होती है।

## भ्रांति 8:- एन्टीबायोटिक्स कोरोना को रोकने और उसके इलाज के लिए कारगार है ?

**तथ्य:-** बिलकुल नहीं। एन्टीबायोटिक्स बैक्टीरिया के खिलाफ काम करते है लेकिन वायरस पर प्रभावी नहीं है। कोरोना रोग एक प्रकार का वायरस है; इसलिए रोकथाम या चिकित्सा के साधन के रूप में एन्टीबायोटिक्स असरकारक नहीं होगें।

## भ्रांति 9:- अगर मेरा संपर्क किसी ऐसे व्यक्ति से हुआ हो 2019 कोरोना वायरस से संक्रमित हो तो मुझे क्या करना चाहिए ?

**तथ्य:-** खुद की निगरानी कीजिए, जिस दिन से संक्रमित व्यक्ति से संपर्क हुआ हो, उस दिन से 28 दिन तक यह करना जरूरी है। कोरोना वायरस के लक्षणों पर भी ध्यान दीजिए - जैसे - बुखार, खांसी- जुकाम, सांस लेने में परेशानी। अगर इन में से कोई भी लक्षण हो तो तुरंत टोल फ्री नंबर 104 अथवा 1075 पर कॉल कर सलाह अनुसार कार्य करें। ध्यान रहे अभी सीधे अस्पताल में जाने से बचें क्योंकि अभी भीड़ ज्यादा है जिसके कारण असावधानी होने पर संक्रमित हाने का खतरा होगा तथा आपको परेशानी भी हो सकती है।

**भ्रांति 10:- कोरोना वायरस के कितने प्रकार होते है और वर्तमान में यह कौन सा कोरोना है ?**

**तथ्य:-** अब तक बैज्ञानिकों द्वारा कोरोना वायरस के 6 प्रकार जानते है, कोविद-19 इस विषाणु परिवार के सातवां प्रकार है। यह नया प्रकार है इसलिए इसका नाम नोवल कोरोना वायरस है तथा बाद में वैज्ञानिकों ने इसे सार्स के समान हाने पर इसे सार्स- कोरोना-2 (SARS-CoV-2) का नाम दिया गया है।

**भ्रांति 11:- क्या यह बीमारी संक्रमित देशों से आई वस्तुओं से फैल सकता है ?**

**तथ्य:-**यह बीमारी संक्रमित देशों से आई वस्तुओं से नहीं फैलती है। क्योंकि अगर उनकी सतह पर वायरस होगा भी तो अपने लम्बे सफर के दौरान यह वायरस खत्म हो चुका होगा।

**भ्रांति 12:- क्या कोरोना वायरस खाद्य पदार्थों के माध्यम से भी फैलता है?**

**तथ्य:-** प्राय: नहीं, ऐसे कोई साक्ष्य उपलब्ध नहीं है। शाकाहारी अथवा मांसाहारी खाने की वस्तुओं से आमतौर पर कोरोना संक्रमण नहीं फैलता। हालांकि खुली खाद्य वस्तुओं पर संक्रमित बूंदें पड़ने के बाद उपभोग करने से संक्रमण की सम्भावना हो सकती है।

**भ्रांति 13:- क्या कोरोना वायरस संक्रमण पालतु अथवा अन्य जानवरों को हो सकता है?**

**तथ्य:-** अभी तक पालतू या अन्य जानवरों में कोरोना से बीमारी का कोई प्रतिवेदन नहीं है। फिर भी जानवरों से संपर्क के पहले एवं बाद में हाथ धोना उचित है क्योंकि यह जानना कठिन है कि पालतू जानवर के बालों में संक्रमण मौजूद है अथवा नहीं।

**भ्रांति 14:- गर्म पानी से नहाने से कोरोना खत्म हो जाता है?**

**तथ्य:-** स्वास्थ्य मंत्रालय क मुताबिक यह सही नहीं है। वायरस शरीर के अंदर रहता है। गर्म पानी का इस पर कोई असर नहीं होता।

**भ्रांति 15:- सार्वजनिक स्थल पर संक्रमण से कैसे बचना करना चाहिए ?**

**तथ्य:-** सार्वजनिक स्थलों में जाने पर सार्वजनिक दरवाजों के हैंडिल, पेन, टिशु, कप, लिफ्ट बटन, डिजिटल उपकरण जैसे माउस, की-बोर्ड आदि, सीढ़ियों की रेलिंग, कुर्सी, और आमतौर पर ऐसी जगहों को छूने से बचें जहां वायरस के होने की संभावना है। यदि छूना ही पड़े तो तुरंत हाथों को साबुन व पानी से धो लें। इन जगहों को साफ और कीटाणु रहित रखें।

## 10. कोविद-19 के संबंध में अधिकतर पूछे जाने वाले प्रश्न (Frequentaly Ask Quastions- FAQs) श्रृंखला :-

**प्रश्न 1:- यदि नोवेल कोरोना वायरस का किसी को संक्रमण हो तो वह क्या करें ?**

**उत्तर :-** कोरोना वायरस के लक्षण संपर्क दिनांक से 2-14 दिनों में उत्पन्न होते है। ऐसे में बुखार, जुकाम/सर्दी, गले में खराश होने पर घबराना नहीं चाहिए व निम्न उपाय अपनाना चाहिए:-

- दिन में 2-3 बार भाप लेना चाहिए ताकि श्वसन तंत्र का रूंधापन (Congestion) कम हो।
- पर्याप्त पानी पीना चाहिए एवं आराम करना चाहिए।
- बार-बार साबुन पानी से हाथ धोने से संक्रमण के फैलाव को रोका जा सकता है।

- निकटतम स्वास्थ्य केन्द्र पर चिकित्सीय सलाह लेना चाहिए।
- डॉक्टर के परामर्श अनुरूप ही दवाएं लेना चाहिए।

**प्रश्न 2 :- क्या कोरोना वायरस की जॉच किसी भी प्रयोगशाला में संभव है? क्या इसके लिए घर पर सैम्पल दिया जा सकता है?**

**उत्तर** :- वायरस की अत्याधिक संक्रामकता को दृष्टिगत रखते हुए केवल चिन्हित विशेष प्रयोगशालाओं में ही जॉच की अनुशंसा किया गया है। फिलहाल, केवल Biosafety Level-4 (BSL4) प्रयोगशालाओं में ही कोरोना वायरस के सैम्पल परीक्षण किए जा सकते हैं। राज्य/ केन्द्र सरकार द्वारा कोरोना वायरस की जॉच हेतु 118 निजी/सरकारी प्रयोगशालाओं को चिन्हित किए गए है।

**प्रश्न 3 :- यदि किसी व्यक्ति को तेज बुखार, खॉसी तथा सांस लेने में कठिनाई हो तो क्या उसे कोरोना वायरस के लिए जॉच कराना चाहिए? या केवल संतुष्ठि के लिए वायरस की जॉच करानी चाहिए?**

**उत्तर** :- नहीं, कोरोना की जॉच केवल 'संदिग्ध प्रकरण' में चिकित्सकीय अनुशंसा के आधार पर ही की जाना है।

**प्रश्न 4 :- क्या कोरोना वायरस से संक्रमित व्यक्ति पूर्ण रूप से ठीक हो सकता है?**

**उत्तर** :- हॉ, वर्तमान दिनॉक तक 91 प्रतिशत सामान्यतः लक्षण वाले रोगी बिना किसी विशेष उपचार के ही ठीक हो सकते है।

**प्रश्न 5 :- कोरोना वायरस हेतु संपर्क (Contact) सर्विलेंश कौन है?**

**उत्तर** :- कोविड-19 के परिपेक्ष्य में Contact अथवा 'संपर्क व्यक्ति' की परिभाषा निम्नानुसार है:-

- कोविड-19 केस के साथ उसी घर में रहने वाला व्यक्ति।
- कोविड-19 केस के साथ सीधे शारीरिक संपर्क अथव संक्रमित स्राव के संपर्क में आने वाला व्यक्ति जिसके द्वारा अनुशंसित व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री के साथ अथवा उसके बगैर संपर्क किया गया हो।
- ऐसे व्यक्ति जो कोविड-19 केस के साथ बंद वातावरण में अथवा आमने-सामने 1 मीटर से कम दूरी में संपर्क में आये हो अर्थात् हवाई/ रेल/बस यात्रा में सम्मिलित इत्यादि।

**प्रश्न 6 :- कोरोना वायरस के सम्भावित संक्रमण में होम आइसोलेशन क्या होता है?**

**उत्तर** :- कोरोना वायरस के संक्रमण से आम जन के बचाव एवं वातावरण में विषाणु के प्रसार की संभावना को रोकने की दृष्टि से, कोरोना से प्रभावित देशों की यात्रा करके लौटे व्यक्तियों का विचरण उसके घर तक सीमित करने हेतु 'होम आइसोलेशन' कहलाता है। होम आइसोलेशन हेतु चिन्हांकित व्यक्ति निम्नानुसार हैः-

- संपर्क व्यक्ति या Contact Person.
- ऐसे सभी व्यक्ति जिन्होंने 01 जनवरी के बाद चीन या अन्य प्रभावित देषों की यात्रा की हो (लक्षण नहीं होने पर भी)।
- ऐसे व्यक्ति जिनमें कोरोना वायरस के संक्रमण के कोई भी लक्षण जैसे सर्दी, खांसी बुखार इत्यादि हों, परन्तु चिकित्सक द्वारा होम आईसोलेशन की सलाह दी गयी हो।

प्रश्न 8 :- होम आइसोलेशन व्यक्ति के परिजनों को क्या करना चाहिए ?

**उत्तर** :- होम आइसोलेशन वाले व्यक्ति के परिजनों को निम्नानुसार कार्य करना चाहिए :-

- ✓ यथासम्भव परिवार के कम से कम सदस्य ही होम आइसोलेशन में व्यक्ति की देखभाल करें।
- ✓ देखभालकर्ता हमेशा मास्क पहन कर ही होम आइसोलेटेड व्यक्ति के समीप जाए।
- ✓ यथासम्भव परिवार के बाकी सदस्य अलग कमरें में रहे, यदि ऐसा संभव नहीं हो तो, कम से कम एक मीटर की दूरी बना कर रखें।
- ✓ घर के जिन सांझा स्थानों का उपयोग होम आइसोलेटेड व्यक्ति द्वारा किया जा रहा हो वहाँ खिड़की, रोशनदान इत्यादि खुले रखें।

**प्रश्न 7 :- होम आईसोलेशन में क्या करना तथा क्या नहीं करना चाहिए है?**

**उत्तर :-** होम आईसोलेशन में व्यक्ति को निम्नानुसार कार्य करना चाहिए :-

- ✓ व्यक्ति एक अलग कमरे में रहे, जो हवादार तथा स्वच्छ हो।
- ✓ व्यक्ति 28 दिवस तक घर पर ही रहे एवं व्यक्ति अपने स्वास्थ्य के संबंध में जागरूक रहे।
- ✓ खांसते व छींकते समय रूमाल का उपयोग करें।
- ✓ नियमित रूप से हाथ धोएं और ऐसे प्रयोग किये कपडों/रूमाल/गमछा इत्यादि को साबुन/ डिटर्जेंट से धोयें।
- ✓ अधिक मात्रा में तरल पदार्थ लेते रहना है।
- ✓ लक्षण उत्पन्न होने पर मैदानी कर्मी तत्काल फोन पर जिला नोडल अधिकारी/ मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी/ जिला सर्वेलेंस अधिकारी को सूचित करें।

**होम आइसोलेषन व्यक्ति को क्या नहीं करना है ?**

- भीड़ वाले स्थान में जाने से बचे।
- घर के सांझा स्थान जैसे रसोई, हॉल इत्यादि का उपयोग कम से कम करें।
- परिवार के अन्य सदस्यों के निकट संपर्क में न आवें।
- बार-बार अपना चेहरा, नाक या आँखे न छुएं।
- घर में अतिथि या अन्य बाहरी व्यक्तियों को आमंत्रित न करें।
- इधर उधर न छीके/ थूकें।
- यथासम्भव ढक्कन वाले बर्तन में ही थूंकें जिससे छींटों से होने वाले संक्रमण की संभावना को कम से कम किया जा सके।

**प्रश्न 9 :- कोरोना वायरस वस्तु/सतहों पर कब तक जीवित रह सकता है?**

**उत्तर :-** छेदयुक्त सतह जैसे कागज, लकड़ी, पुष्ठा, स्पंज, कपड़े आदि पर यह 8-18 घंटे या अधिक समय तक भी जीवित रह सकता है और गैर छेदयुक्त सतहों जैसे कॉच, प्लास्टिक, मेटल तथा वॉर्निश वाली लकड़ियों पर एक से तीन दिनों समय तक कोरोना वायरस जीवित रह सकता है। विषाणु के जीवित रहने की स्थिति तापमान एवं सतह के आधार पर कम या ज्यादा हो सकता है। एतिहास के तौर पर किसी भी संद्धिग्ध सतह/ स्थान को छूने के बाद हाथ से मूंह, नांक व आंख को छूने से बचे तथा शीघ्रता से साबुन से अच्छी तरह हाथ धो लेवें।

## प्रश्न 10 :- कोरोना वायरस से सुरक्षा के लिए क्या ''मास्क'' पहनना चाहिए?

**उत्तर :-** बिना लक्षण वाले व्यक्तियों को मेडिकल मास्क लगाने की आवश्यकता नहीं है। वरन साबुन पानी से हाथ धोना, खांसते-छींकते समय मुँह को ढांकना, ऑख, नाक, मुँह को छूने से बचना तथा खांसने-छींकने वाले व्यक्ति से 1 मीटर की दूरी बनाना ही पर्याप्त है।

## प्रश्न 11 :- कोरोना वायरस से सुरक्षा के लिए हेल्थ वर्कर के अतिरिक्त किसे और कब ''मास्क'' पहनना चाहिए?

**उत्तर :-** कोरोना वायरस से सुरक्षा के लिए हेल्थ वर्कर के अतिरिक्त निम्नानुसार परिस्थितियों में ''मास्क'' पहनना चाहिए :-

- ✓ जब व्यक्ति को खांसी या बुखार हो तो संक्रमण की रोकथाम के लिए।
- ✓ अस्पतालों / सामुहिक स्थलों में जाते समय।
- ✓ बीमार व्यक्ति की देखभाल करते समय।
- ✓ संदिग्द्ध/पुष्ट कोरोना वायरस के संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने वाले परिवार के सदस्यों के द्वारा 3 परत मेडिकल मास्क का उपयोग किया जाना चाहिए।

**प्रश्न 12 :- कोरोना वायरस से सुरक्षा के लिए कैसे ''मास्क'' पहनना चाहिए?**

**उत्तर :-**

- ✓ मेडिकल मास्क या 3 परतयुक्त डिस्पोजेबल सर्जीकल मास्क वायरस से सुरक्षा के लिए स्वास्थ्य कर्मीयों एवं पैरामेडिकल कर्मियों द्वारा उपयोग किया जाना उचित है।
- ✓ एन 95 अथवा 99 मास्क की आवश्यकता केवल संक्रमित रोगियों से संपर्क में आने वाले मेडिकल, स्वास्थ्य कर्मियों एवं पैरामेडिकल कर्मियों द्वारा किया जाना चाहिए।
- ✓ मेडिकल मास्क का उपयोग अधिकतम 8 घंटे तक किया जा सकता है। यदि यह भीग जाता है तो इसे तुरन्त बदलना चाहिए।

**प्रश्न 13 :- कोरोना वायरस से सुरक्षा के लिए मेडिकल ''मास्क'' पहनने की सही विधि क्या है?**

**उत्तर :-**

- ✓ मास्क के परतों की दिशा नीचे की तरफ हो।
- ✓ नाक, मुँह एवं ठुड्डी को मास्क से ढंकें एवं नाक के उपर मेटैलिक स्ट्रीप को दबाये।
- ✓ उपर के धागों को कान के उपर बांधें एवं निचले धागों को गर्दन के पीछे बांधे।
- ✓ सुनिश्चित करें कि मास्क एवं त्वचा के बीच कोई गैप न रहे।

- ✓ **प्रत्येक 8 घंटे में या मास्क के भीग जाने पर उसे डिस्पोस करें।**
- ✓ **डिस्पोजेबल मास्क का पुनः उपयोग न करें।**
- ✓ **मास्क हटाते वक्त पहले नीचे के धागे खोले तदोपरान्त उपर के धागे खोले।**
- ✓ **उपयोग किए हुए मास्क को जलाएं/गड्ढों में दबाएं अथवा सामान्य 5 प्रतिशत ब्लीचिंग सोल्युशन अथवा 1 प्रतिशत सोडियम हाईपोक्लोराईट सॉल्युशन का उपयोग करें।**

Covid-19