



## HINDI

### COVID -19 आपातकालीन में प्रवासी आबादी के लिए जानकारी

#### क्रोनावायरस क्या है ?

क्रोनावायरस वायरसों के एक बड़े परिवार से है जोकि जानवरों या इंसानों में बीमारी का कारण हो सकते है।

#### COVID-19 क्या है ?

COVID-19 संक्रामक रोग है जो हाल ही में खोजे गए क्रोनावायरस के कारण होता है।

("CO" का अर्थ क्रोना है; "VI" वायरस के लिए; "19" वह वर्ष जिसमें यह दिखाई दिया)। यह नया वायरस दिसंबर 2019 में चीन के वुहान में बीमारी के प्रकोप शुरू होने से पहले अज्ञात था ।

#### COVID-19 के लक्षण क्या हैं?

COVID-19 के सबसे आम लक्षण बुखार, थकान और सूखी खांसी हैं। अधिकतर गंभीर मामलों में, संक्रमण से निमोनिया, गंभीर त्रिप्र श्वसन(साँस)सिंड्रोम और यहाँ तक की मौत भी हो सकती है।

#### क्या COVID-19 के लिए कोई टीका, दवाई या इलाज है?

अभी नहीं। आज की तिथि तक COVID-2019 का कोई टीका इलाज के लिए नहीं है और इसे रोकने के लिए या कोई विशिष्ट एंटीवायरल दवा नहीं है।

हालांकि, प्रभावित लोगों को लक्षणों से राहत पाने के लिए देखभाल करनी चाहिए। गंभीर बीमारी वाले लोगों को अस्पताल में भर्ती होना चाहिए। अधिकांश रोगी सहायक देखभाल की मदद के साथ ठीक हो जाते हैं।

संभावित टीके और कुछ विशिष्ट दवा उपचार की जाँच पड़ताल के तहत चल रहे हैं।

#### गंभीर बीमारी के विकसित होने के जोखिम पर कौन है?

हम अभी भी कैसे COVID -2019 लोगों को, वृद्ध व्यक्तियों और पहले से मौजूद चिकित्सा शर्तों के साथ लोगों को (जैसे उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, फेफड़ों के रोग, कैंसर या मधुमेह) को प्रभावित करता है, के बारे में सीख रहे हैं क्योंकि दूसरों की तुलना में ये ज्यादातर गंभीर बीमारी को विकसित करते हुए दिखाई देते हैं।

## मैं अपने आप खुद को बचाने और बीमारी को ना फैलाना के लिए क्या कर सकता हूँ?

कुछ सरल सावधानियां अपनाकर COVID-19 से आप संक्रमित होने या फैलने की अपनी संभावनाओं को कम कर सकते हैं:

- अलकोहल से नियुक्त हाथ धोने वाले पदार्थ से अपने हाथों को नियमित रूप से हाथ रगड़ें या साबुन और पानी से धोएं, क्योंकि ये क्रियाएं उन वायरस को मारती हैं जो आपके हाथों पर हो सकते हैं।
- लोगों से कम से कम 1 मीटर (3 फीट) की सुरक्षित दूरी बनाए रखें। वायरस थूक, छींक की बूंदों में मौजूद होता है और विशेष रूप से जब ये लोग जिनको खासकर कर खांसी, छींक या बुखार होता है, के करीब से सांस लेने से संक्रमण हो सकता है।
- आंखों, नाक और मुंह को छूने से बचें, क्योंकि हाथ कई सतहों को छूते हैं और वायरस उठा सकते हैं। एक बार दूषित होने पर, हाथ वायरस को आपकी आंखों, नाक या मुंह में स्थानांतरित कर सकते हैं। वहां से, वायरस आपके शरीर में प्रवेश कर सकता है और आपको बीमार कर सकता है।
- आप और अपने आसपास के लोगों के अच्छे सांस की स्वच्छता का पालन करने को सुनिश्चित करें। इसका मतलब है खांसी या छींक आने पर अपनी मुड़ी हुई कोहनी या टिश्यु पेपर से अपने मुंह और नाक को ढंकना। फिर उपयोग किए गए टिश्यु पेपर का तुरंत निपटान करें। क्यों? बूंदों से वायरस फैलता है। अच्छा सांस की स्वच्छता का पालन करके आप इस तरह ठंड, फ्लू और COVID -19 के रूप में वायरस से अपने आसपास के लोगों की रक्षा करते हैं।
- ऊपर बताए गए कारणों की वजह से, हाथ मिलाने और गले लगने से बचें। अधिकारियों द्वारा बताए गए नियमों का पालन करते हुए, जितना संभव हो सके घर पर रहें। यदि आपको बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई हो, तो चिकित्सा पर ध्यान दें और पहले से फोन करें। यह आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदान करने वाले को जल्दी से आपको सही स्वास्थ्य सुविधा के लिए निर्देशित करने की अनुमति देगा।



All the measures included in the present leaflet follow what established by the world health organization (WHO)