



कोविड 19 महामारी

महामारी क्या होती है?

महामारी दुनिया भर में फैली हुई एक नई बीमारी होती है, जो अंतरराष्ट्रीय सीमाओं को पार करती है और आमतौर पर बड़ी संख्या में लोगों को प्रभावित करती है।

नई बीमारी के लिए लोगों के शरीर में पहले से मौजूद एंटीबोडीज या प्रतिरक्षा की कमी होती है जिसकी वजह से बड़ी संख्या में लोग महामारी से प्रभावित होते हैं, इस वजह से महामारी का प्रभाव या गंभीरता अधिक सकती है। जब बड़ी संख्या में लोग संक्रमित होते हैं, भले ही गंभीर बीमारी वाले लोगों का अनुपात छोटा हो, कुल संख्या काफी बड़ी हो सकती है।

COVID19 के संदर्भ में, विश्व स्वास्थ्य संगठन ने 30 जनवरी 2020 को अंतरराष्ट्रीय सार्वजनिक स्वास्थ्य आपातकाल और 11 मार्च 2020 को महामारी घोषित किया।

COVID19 संक्रमण क्या है?

COVID-19 एक संक्रामक रोग है जो कोरोना वायरस के एक नए प्रकार के कारण होता है।

यह कैसे प्रसारित होता है?

COVID-19 उससे पीड़ित किसी व्यक्ति से श्वसन के वक्त उत्पन्न छोटी बूंदों (नाक या मुंह से लार या बलगम) के संपर्क के माध्यम से प्रसारित होता है। ये छोटी बूंदें तब फैलती हैं जब कोई संक्रमित व्यक्ति छींकता है, खांसता है, जोर से सांस लेता है, बोलता है या गाता है। यह तब भी होता है जब दूसरा व्यक्ति बूंदों को छूता है और बिना अपने हाथ धोए फिर अपने चेहरे को छूता है - विशेष रूप से आँखें, नाक या मुंह छूता है।

यद्यपि नया कोरोना वायरस मानव शरीर के बाहर समय के साथ कमजोर हो कर मर जाता है, अध्ययनों से पता चलता है कि यह सतह, तापमान और अन्य पर्यावरणीय कारकों के आधार पर, कुछ घंटों या कई दिनों तक सतहों पर रह सकता है।

इस बात के सबूत हैं कि **COVID-19** का संक्रमण घर के भितर, भीड़-भाड़ और कम हवादार जगहों पर अधिक आसानी से होने की संभावना होती है, खास कर जहाँ लोग लंबे समय तक एक साथ रहते हैं। फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन (यूएसए) के अनुसार खाना खाने या अन्न के पैकेजिंग के कारण **COVID-19** का कोई मामला सामने नहीं आया है। **COVID-19** यौन संचारित संक्रमण नहीं है। हालांकि, किसी के साथ यौन संबंध रखने का मतलब है कि उनके बहुत करीब होना, इनमें से यदि किसी एक व्यक्ति में **COVID-19** हो तो संक्रमण हो सकता है।

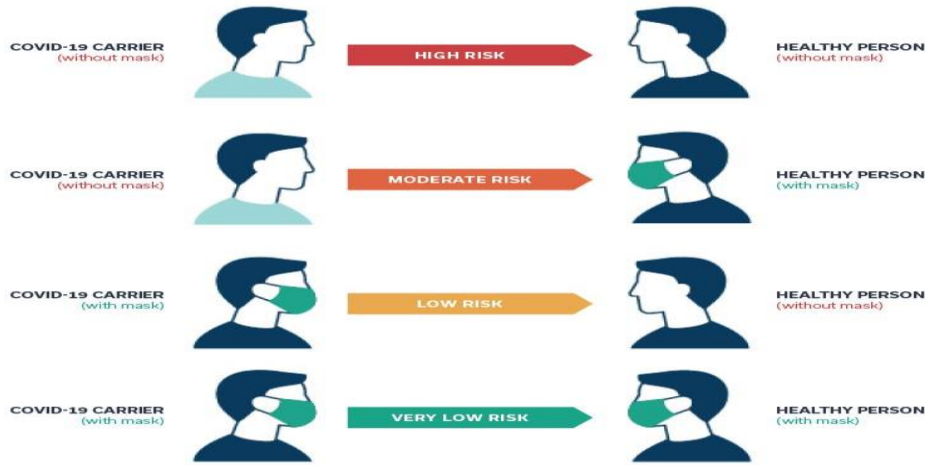
इसकी रोकथाम कैसे की जा सकती है?

संक्रमण को रोकने के लिए कई सावधानियां बरतने की जरूरत है। महत्वपूर्ण सावधानियाँ - मास्क पहने, सामाजिक दूरी बनाए रखें और हाथ धोएं।

मास्क: लोग

- कपड़े की दोहरी परत के सर्जिकल डिस्पोजेबल मास्क पहनें और यह सुनिश्चित करें कि वह अच्छी तरह से फिट हो कर नाक और मुंह को हर समय ढके रखता है।
- पॉजिटिव और / या बीमारी के लक्षण वाले लोगों से संभावित संक्रमण की जोखिम से बचने के लिए एन 95 मास्क पहनें।

- 2 वर्ष से कम उम्र के बच्चे, सांस लेने में परेशानी वाले व्यक्ति, या वह मदद के बिना मास्क को हटाने में असक्षम व्यक्तियों में मास्क न लगाएं क्योंकि उन्हें घुटन हो सकती है।
- जब वायरस वाहक या वायरस पीडीत और साथ ही स्वस्थ व्यक्ति दोनों ही मास्क पहनते हैं तो संक्रमण की संभावना कम होती है



To stop the spread of COVID-19 in our community, practice physical distancing, wash your hands often and wear a mask in public

सोशल डिस्टेंसिंग या शारीरिक दूरियां: लोग

- घर से बाहर होने पर दूसरे व्यक्ति से 6 फीट या दो हाथ की लंबाई की दूरी बनाए रखें
- घर के बाहर अनावश्यक जाने से बचें
- भीड़ वाली या सीमित जगह या जहां निकट संपर्क की संभावना हो उन जगहों से बचें



हाथ धोना या हाथों की सफाई रखना: लोग

- दरवाजा खोलने के बाद, बाहर जाकर आने के बाद, सब्जी या अन्य खरीदारी / पैसों को हाथ लगाने के बाद, पैकेज प्राप्त करने के बाद, कम से कम 20 सेकंड के लिए साबुन और पानी से हाथ धोएं (दो बार शुरू से ही "हैप्पी बर्थडे" गाना 20 सेकंड के लिए चलता है)। खाना खाने या तैयार करने से पहले, शौचालय का उपयोग करने, किसी सार्वजनिक स्थान को छोड़ने, खांसने या छींकने या किसी बीमार की देखभाल करने के बाद हाथ धोना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। यदि साबुन और पानी आसानी से उपलब्ध नहीं हैं, तो सैनिटाइज़र (जिसमें कम से कम 60% अल्कोहॉल हो) का उपयोग करें।

अन्य सावधानियां: लोग

- छींकते या खांसते समय मुंह को ढांकने के लिए कोहनी के अंदर का उपयोग करें
- सतहों और वस्तुओं (दरवाजे के हैंडल, टेबल, बिजली के बटन, फोन, रिमोट इत्यादि) नियमित रूप से (उदाहरण के लिए, दैनिक या प्रत्येक उपयोग के बाद) और घर पर बाहर के लोग आने के बाद सैनिटाइज़र से स्वच्छ करें।

COVID-19 के सामान्यतः संकेत और लक्षण क्या होते हैं?

- बुखार
- नाक बंद
- गले में खराश, सूखी खांसी,
- थकान,

- स्वाद या गंध खोना
- लाल आँखें या कंजंक्टीवाइटिस,
- सिरदर्द, मांसपेशियों या जोड़ों में दर्द,
- त्वचा पर लाल चकत्ते,
- भूख में कमी, मतली या उल्टी, दस्त,
- ठंड लगना या चक्कर आना।

गंभीर रोग के लक्षण

- सांस फूलना,
- सम्भ्रम या कनप्युजन,
- छाती में दर्द

गंभीर रूप से बीमार होने की संभावना 60 से अधिक वर्ष के लोगों में अधिक है और जिन्हे उच्च रक्तचाप, हृदय या फेफड़ों की समस्याएं, मधुमेह, मोटापा या कैंसर हो, उनमें अधिक है।

COVID-19 के लक्षण विकसित होने का औसत समय पांच से छह दिन है, लेकिन कुछ लोगों में लक्षण दिखने में 14 दिन तक लग सकते हैं।

कुछ लोगों में वायरस के संक्रमण के बाद भी कोई लक्षण नहीं होते हैं।

मेयो

क्लिनिक की इस चेकलिस्ट में सामान्य सर्दी और COVID-19 के बीच के अंतर को बताया है।

लक्षण या संकेत	COVID-19	सामान्य सर्दी
खांसी	आमतौर पर (सूखा / शुष्क)	आमतौर पर
मांसपेशी में दर्द	आमतौर पर	कभी कभी
थकान	आमतौर पर	कभी कभी
छींक आना	शायद ही कभी	कभी कभी
गले में खराश	आमतौर पर	आमतौर पर
बहती या भरी हुई नाक	आमतौर पर	आमतौर पर
बुखार	आमतौर पर	कभी कभी
दस्त	कभी कभी	कभी नहीं
मतली या उल्टी	कभी कभी	कभी नहीं
स्वाद या गंध का खोना	आमतौर पर (शुरुआत में - अक्सर बिना किसी बहती या भरी हुई नाक के)	कभी कभी (विशेष रूप से एक भरी हुई नाक के साथ)

जबकि **COVID-19** के लक्षण आम तौर पर वायरस के संपर्क में आने के दो से 14 दिन बाद दिखाई देते हैं, सामान्य सर्दी के लक्षण आमतौर पर सर्दी पैदा करने वाले वायरस के संपर्क में आने के एक से तीन दिन बाद दिखाई देते हैं।

परीक्षण कब करवाना चाहिए?

- यदि किसी व्यक्ति में उपरोक्त लक्षण हैं या वह किसी ऐसे व्यक्ति के साथ निकट संपर्क में है जिसमें यह लक्षण हैं या जिसका अपना परीक्षण उसे संक्रमित बताता है तो उसने अपना परीक्षण करवाना चाहिए। परीक्षण की आवश्यकता और समय के बारे में डॉक्टर या स्वास्थ्य कर्मी की सलाह ली जाती है।
- परीक्षण नाक में एक स्वाब या रूई लगी छोटीसी लकड़ी डालकर किया जाता है जो नाकमें वायरस की उपस्थिति खोजता है।

- नकारात्मक या नेगेटिव परीक्षण का मतलब यह नहीं है कि व्यक्ति में पर्याप्त मात्रा में प्रतिरक्षा है या वह संक्रमित नहीं है। इस महामारी के लिए उसे फिर भी सावधानियाँ बरतनी होंगी।

संक्रमण को कैसे प्रबंधित किया जा सकता है?

अधिकांश लोग लगभग चौदह दिनों के भीतर अस्पताल उपचार की आवश्यकता के बिना, COVID-19 से खुद घर की में देखभाल के साथ ठीक हो जाते हैं।

यदि व्यक्ति में COVID-19 के संकेत और लक्षण या उसका परीक्षण पॉजिटिव हैं और उसमें हल्के लक्षण हैं तो:

अलगाव या आइसोलेशन: व्यक्ति

- घर पर और सबसे अलग रहें। जहां तक संभव हो एक अलग बेडरूम और शौचालय का उपयोग करें। यदि अलग कमरा उपलब्ध नहीं है, तो यह सुनिश्चित करें कि कमरे में खुली खिड़कियों के साथ हवा का अच्छा प्रवाह हो, एक उचित मास्क पहनें और घर में अन्य सदस्यों से 6 फीट की दूरी बनाए रखें। घरमें सभी हर समय एक उचित मास्क पहनें।
- बर्तन, कप / गिलास, चम्मच, तौलिए, बिस्तर, या इलेक्ट्रॉनिक्स (मोबाईल) साझा न करें
- घर में आगंतुक को आने ना दे।
- लक्षण, तापमान, श्वसन और ऑक्सीजन को हर चार घंटे में मॉनिटर करें। पल्स ऑक्सीमीटर का उपयोग रोग की प्रारंभिक अवस्था में जब रोगी में सांस फूलने के कोई लक्षण नहीं होते हैं, ऑक्सीजन के मॉनिटरिंग के लिए किया जा सकता है।
- सलाह के लिए किसी स्वास्थ्य सेवा कर्मी (डॉक्टर) के संपर्क में रहें और जब तक कि लक्षण गंभीर या बिगड़ने न लगे हों क्लिनिक न जाएं ।
- सुनिश्चित करें कि घर के अन्य सदस्य भी व्यक्ति में लक्षणों के दिन से कम से कम 14 दिनों के लिए घर पर रहें।

दवाई:

- अब तक, कोई भी दवा विशेष रूप से COVID-19 के इलाज के लिए साबित नहीं हुई है।
- एंटीबायोटिक्स वायरस के खिलाफ काम नहीं करते हैं। स्वास्थ्य सेवा कर्मी (डॉक्टर) के परामर्श के बाद किसी भी दवा का सेवन करें।
- आराम करना, बहुत सारे तरल पदार्थ पीना, और बुखार के लिए दवा (सलाह के तहत) या अन्य घरेलू उपचार लक्षणों में मदद कर सकते हैं। पारंपरिक और / या घरेलू उपचार लक्षणों को कम कर सकते हैं।
- किसी भी पहले से मौजूद स्वास्थ्य स्थिति के लिए नियमित उपचार का पालन करें और कम से कम 30 दिनों के लिए पर्याप्त मात्रा में दवाओं की आपूर्ति सुनिश्चित करें। COVID-19 के कारण इस स्वास्थ्य स्थिति से संबंधित आपातकालीन सेवा प्राप्त करने में देरी न करें।

अस्पताल में भर्ती

- भारत के स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के अनुसार, निम्नलिखित परिस्थितियों में तत्काल स्वास्थ्य केन्द्र या अस्पताल में जाएं
- सांस लेने में कठिनाई
- तेज बुखार, खांसी, खासकर अगर पांच से अधिक दिनों के लिए हो
- उच्च रक्तचाप और मधुमेह जैसे सह-रुग्णताओं वाले लोगों के लिए इससे पहले चले जाएं

ऑक्सीजन:

- सांस लेने में कठिनाई तथा 93 से नीचे ऑक्सीजन के स्तर को ऑक्सीजन पूरकता की आवश्यकता हो सकती है। तुरंत डॉक्टर से सलाह लें या अस्पताल जाएं
- ऑक्सीजन स्तर में सुधार के लिए पट के बल लेटना उपयोगी पाया गया है।
- हैप्पी हाइपोक्सिया - कुछ मामलों में ऑक्सीजन 93 से नीचे होनेपर भी मरीज में कोई लक्षण नहीं होते हैं। इस मरीज को ऑक्सीजन की जरूरत होती है।

टीका

- टीका जरूर लगवाएं
- अधिकृत **COVID-19** टीके आपको **COVID -19** से बचाने में मदद कर सकते हैं।

संदर्भ

<https://www.mohfw.gov.in/pdf/Guidelinesforhomequarantine.pdf>

<https://www.un.org/en/coronavirus/covid-19-faqs>

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-frequently-asked-questions>

<https://integrisok.com/landing/covid-19-resources/why-wear-a-mask/mask-myths-and-facts>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/covid-19-cold-flu-and-allergies-differences/art-20503981>

<https://www.moneycontrol.com/news/trends/health-trends/covid-19-what-are-normal-blood-oxygen-levels-and-other-faqs-answered-6806421.html>

Developed by Dr. Arvinder Nagpal, Dr. Suchitra Dalvie and Dr. Alka Barua, CommonHealth Members