



## कोविड १९ महामारी

### महामारी म्हणजे काय?

एखादा नवीन रोग जेव्हां जगभर पसरतो, आंतरराष्ट्रीय सीमा ओलांडतो आणि सामान्यतः मोठ्या संख्येत लोकांवर त्याचा परिणाम होतो त्याला महामारी म्हणतात.

नवीन रोगासाठी लोकांमध्ये पूर्व-अस्तित्वातील एंटीबॉडीज़ किंवा रोग प्रतिकारशक्तीचा अभाव असतो, ज्यामुळे मोठ्या संख्येने लोक साधीच्या आजाराने ग्रस्त होतात आणि त्यामुळे महामारी चा परिणाम किंवा त्याची तीव्रता अधिक असते. जेव्हा मोठ्या संख्येने लोक संसर्गित होतात, तेव्हा जरी गंभीर आजाराने ग्रस्त लोकांचे प्रमाण कमी असले तरीही, एकूण संख्या मोठ्या प्रमाणात असू शकते.

कोविड १९ च्या संदर्भात, जागतिक आरोग्य संघटनेने (WHO) ३० जानेवारी २०२० रोजी आंतरराष्ट्रीय पातळीवर सार्वजनिक आरोग्य आणीबाणीची परिस्थिती घोषित केली आणि ११ मार्च २०२० रोजी महामारीची घोषणा केली.

### कोविड -१९ संसर्ग काय आहे?

कोविड -१९ हा नवीन प्रकारच्या कोरोना व्हायरसमुळे होणारा संसर्गजन्य रोग आहे.

### याचा संसर्ग कसा होतो ?

कोविड -१९ असलेल्या कुणाकडून श्वसनाच्या लहान थेंबांशी (नाकातून किंवा नाकातून लाळ किंवा श्लेष्माच्या संपर्काद्वारे) संपर्क साधला जातो. जेव्हा एखादा संसर्गित व्यक्ती शिंकतो, खोकतो, श्वास घेतो, बोलतो किंवा गातो तेव्हा हे लहान थेंब पसरतात. जेव्हा दुसरी व्यक्ती ह्या थेंबांना स्पर्श करून नंतर स्वतःच्या चेहऱ्याला - विशेषतः डोळे, नाक किंवा तोंड - ह्यांना प्रथम हात न धुता स्पर्श करतो तेव्हां ही संसर्ग होतो.

जरी नवीन कोरोना व्हायरस मानवी शरीराबाहेरच्या काळा बरोबर कमकुवत होतो आणि मरतो तरी, संशोधनात्मक अभ्यास असे सूचित करतो की तो पृष्ठभागाचा प्रकार, तापमान आणि इतर पर्यावरणीय घटकांच्या आधारावर काही तास किंवा कित्येक दिवस बाह्य भागावर जिवंत राहू शकतो.

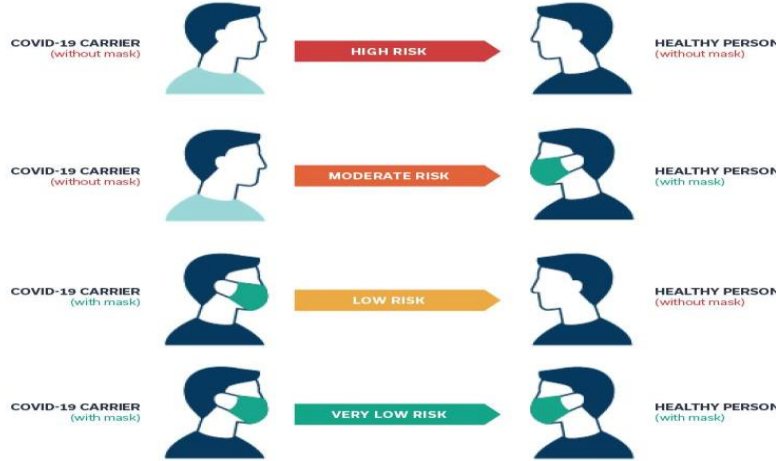
बंद, गर्दीच्या आणि खराब हवेशीर ठिकाणी जिथे लोक दीर्घ काळासाठी एकत्र येतात तिथे कोविड -१९ अधिक सहजतेने पसरतो. फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन (यूएसए) च्या मते, खाद्यपदार्थ किंवा फूड पॅकेजिंग हाताळण्यामुळे कोविड -१९ संसर्गाचे कोणतेही प्रकरण आढळलेले नाही. कोविड -१९ चे कोणतेही प्रकरण नाही. कोविड -१९ चे संक्रमण लैंगिक संबंधातून होत नाही. पण , एखाद्याशी लैंगिक संबंध ठेवणे म्हणजे त्यांच्याशी जवळ असणे, यापैकी एखाद्या व्यक्तीस कोविड १९ असल्यास संसर्ग होऊ शकतो.

## हा संसर्ग कसा रोखता येईल?

संसर्ग टाळण्यासाठी अनेक प्रकारची खबरदारी घेणे आवश्यक आहे. महत्त्वपूर्ण खबरदारी म्हणजे- मास्क लावणे, सामाजिक अंतर राखून ठेवणे आणि हात धुणे.

### मास्क : लोकांनी

- कपड्यांच्या दुहेरी थराचा सर्जिकल डिस्पोजेबल मास्क घालावा आणि तो योग्य प्रकारे फिट होईल आणि नाक आणि तोंड नेहमीच झाकून ठेवेल्याची खात्री करावी.
- पॉजिटिव आणि / किंवा या आजाराची लक्षणे असलेल्या लोकांकडून होणाऱ्या संभाव्य संसर्गाचा धोका टाळण्यासाठी एन 95 चा मास्क घालावा.
- 2 वर्षांपेक्षा कमी वयाच्या मुलांना, श्वासोच्छवासाची समस्या असणाऱ्या लोकांना किंवा जे मदतीशिवाय मास्क काढू शकत नाहीत त्यांना मास्क लावू नये कारण त्यांना मास्क मुळे गुदमरल्या सारखं होते.
- जेव्हा व्हायरस वाहक व्यक्ती तसेच निरोगी व्यक्ती दोन्ही मास्क चा वापर करतात/लावतात तेव्हा धोका कमी असतो.



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

### सामाजिक किंवा शारीरिक अंतर: लोकांनी

- घराबाहेर पडताना, दुसऱ्या व्यक्तीपासून 6 फूट किंवा दोन हाताची लांबी ठेवावी.
- अनावश्यकपणे घराबाहेर जाणे टाळावे
- गर्दीच्या ठिकाणी किंवा मर्यादीत जागेच्या ठिकाणी किंवा जवळचा संपर्क येण्याची शक्यता असलेल्या ठिकाणी जाणे टाळावे



### हात धुणे किंवा हात स्वच्छ ठेवणे: लोकांनी

- दरवाजा उघडल्यानंतर, बाहेर जाऊन आल्या नंतर, भाजीपाला किंवा इतर खरेदी केल्यानंतर/ पैसे दिल्यानंतर, पॅकेज घेतल्यानंतर, साबण आणि पाण्याने किमान 20 सेकंद हात धुवावे (दोनदा "हैप्पी बर्थडे" हे गाणं म्हणून संपे पर्यंत 20 सेकंद होतात)
- जेवण तयार करण्यापूर्वी किंवा जेवण करण्यापूर्वी, शौचालय वापरून झाल्यानंतर, सार्वजनिक ठिकाण सोडल्यानंतर, नाकशिकरल्यानंतर, खोकल्यानंतर, शिंकल्यानंतर किंवा आजारी व्यक्तीची काळजी

घेतल्यानंतर हात धुणे महत्वाचे आहे. जर साबण आणि पाणी सहज उपलब्ध नसेल तर सॅनिटायझर ज्यामध्ये कमीतकमी 60% अल्कोहोल असेल तो वापरावा.

### इतर खबरदारी: लोकांनी

- शिंका किंवा खोकला आल्यास तोंड झाकण्यासाठी कोपराच्या आतील बाजूस वापरावी
- पृष्ठभाग आणि वस्तू (दरवाजाची हँडल्स, टेबल्स, इलेक्ट्रिकल बटणे, फोन, रिमोट इ.) नियमितपणे (उदाहरणार्थ, दररोज किंवा प्रत्येक वापरा नंतर) आणि बाहेरील लोक घरी आल्यानंतर सॅनिटायझर वापरून स्वच्छ कराव्यात.

### कोविडची सामान्य चिन्हे आणि लक्षणे कोणती आहेत?

- ताप
- चोंदलेले नाक
- घसा खवखवणे, कोरडा खोकला,
- थकवा,
- चव नसणे किंवा वास न येणे
- लाल डोळे किंवा कंजंक्टीव्हायटीस
- डोकेदुखी, स्नायू किंवा सांधे दुखी,
- त्वचेवर पुरळ,
- भूक न लागणे, मळमळ किंवा उलट्या होणे, अतिसार,
- थंडी वाजून येणे किंवा चक्कर येणे.

काही गंभीर आजार असलेल्या लोकांमध्ये ही लक्षणे असू शकतात

- दम लागणे
- गोंधळल्या सारखे होणे
- छाती दुखणे

60 वर्षांपेक्षा जास्त वयाच्या लोकांमध्ये आणि ज्यांना उच्च रक्तदाब, हृदय किंवा फुफ्फुसांचा त्रास, मधुमेह, लठ्ठपणा किंवा कर्करोग आहे त्यांना गंभीर आजार होण्याची शक्यता असते.

कोविड -१९ ची लक्षणे विकसित होण्याचा सरासरी कालावधी पाच ते सहा दिवस असतो, परंतु काही लोकांमध्ये लक्षणे दिसण्यास 14 दिवस लागू शकतात.

कोरोनावायरसने संसर्ग झाल्यानंतरही काही लोकांमध्ये कोणतीही लक्षणे नसतात.

मेयो क्लिनिकची ही चेकलिस्ट सामान्य सर्दी आणि कोविड -१९ मधील फरक स्पष्ट करते.

लक्षणे किंवा चिन्हे	कोविड -१९	सर्दी
खोकला	सामान्यतः (कोरडे / कोरडे)	सामान्यतः
स्नायू दुखणे	सामान्यतः	कधी कधी
थकवा	सामान्यतः	कधी कधी

शिंक येणे	कचितच	कधी कधी
घसा खवखवणे	सामान्यतः	सामान्यतः
वाहणारे किंवा चोंदलेले नाक	सामान्यतः	सामान्यतः
ताप	सामान्यतः	कधी कधी
अतिसार	कधी कधी	कधीही नाही
मळमळ किंवा उलट्या	कधी कधी	कधीही नाही
चव किंवा गंध कमी होणे	सामान्यतः (सुरुवातीच्या काळात- बहुतेक वेळी वाहत असलेल्या किंवा चोंदलेल्या नाकाशिवाय)	कधी कधी (विशेषतःचोंदलेले नाक)

कोविड -१९ ची लक्षणे सामान्यतः व्हायरस संसर्गाच्या दोन ते 14 दिवसानंतर दिसून येतात, सामान्य सर्दीची लक्षणे व्हायरस संसर्गाच्या एक ते तीन दिवसांनंतर दिसून येतात.

## चाचणी कधी करावी?

- ज्या व्यक्तीला उपरोक्त लक्षणे आहेत, चाचणी पॉझिटिव असलेल्या किंवा संक्रमित व्यक्तीशी जवळचा संपर्क आलेला असल्यास त्याने चाचणी करून घ्यावी. एखाद्या चाचणीची गरज आणि वेळ याबद्दल डॉक्टर किंवा आरोग्य सेवकाचा सल्ला घ्यावा.
- नाकातील विषाणूची उपस्थिती शोधण्यासाठी नाकात एक स्वाब किंवा लहान कॉटनची काठी घालून चाचणी केली जाते.
- नकारात्मक किंवा निगेटिव्ह चाचणीचा अर्थ असा नाही की त्या व्यक्तीस पर्याप्त प्रमाणात रोगप्रतिकारक शक्ती आहे किंवा तो संक्रमित नाही. या साथीच्या रोगाबद्दल त्याला तरीही खबरदारी घ्यावी लागेल.

## संक्रमण झाल्यास उपचार कसा करावा?

बहुतेक लोक घरबसल्या काळजी घेऊन रुग्णालयात उपचार न घेता सहसा सुमारे चौदा दिवसांत कोविड -१९ संसर्गातून बरे होतात.

जर एखाद्या व्यक्तीला कोविड -१९ ची चिन्हे आणि लक्षणे आढळली असतील किंवा त्याची चाचणी पॉझिटिव आली असेल आणि त्याला सौम्य लक्षणे असतील तर:

### अलगीकरण: व्यक्तीने

- घरी आणि इतरां पासून दूर रहावे. शक्य असेल तेथे स्वतंत्र बेडरूम आणि शौचालय वापरावे. स्वतंत्र खोली उपलब्ध नसल्यास खोलीत उघड्या खिडक्यांसह हवेचा प्रवाह चांगला आहे हे सुनिश्चित करावे, योग्य मास्क घालावा आणि घराच्या इतर सदस्यांपासून ६ फूट अंतर राखून ठेवावे. घरातल्या प्रत्येकाने पूर्ण वेळ मास्क घालावा.
- भांडी, ताट, कप / पेले, चमचे, टॉवेल्स, गाद्या, चादरी किंवा इलेक्ट्रॉनिक्स (मोबाईल) सामायिक करू नये
- पाहुण्यांचे येणे टाळावे.

- दर चार तासांनी लक्षणे, तापमान, श्वसन आणि ऑक्सिजनचे निरीक्षण करावे. रोगाच्या सुरुवातीच्या काळात जेव्हा रुग्णाला श्वासोच्छ्वासाची लक्षणे नसतात तेव्हा ऑक्सिजन देखरेखीसाठी पल्स ऑक्सिमिटरचा वापर केला जाऊ शकतो.
- सल्ल्यासाठी डॉक्टर किंवा आरोग्य सेवकाचा यांच्याशी संपर्कत रहावे आणि लक्षणे गंभीर होत नाहीत तोपर्यंत क्लिनिकमध्ये जाऊ नये.
- व्यक्तीमध्ये लक्षणे आढळल्यापासून घराचे इतर सदस्यदेखील कमीतकमी 14 दिवस घरी रहातील याची खात्री करावी.

### औषध:

- आतापर्यंत, कोविड -१९ चा विशेषतः उपचार करण्यासाठी कोणतेही औषध सिद्ध झालेले नाही.
- ऍन्टीबायोटिक्स व्हायरस च्या विरोधात कार्य करत नाहीत. डॉक्टर किंवा आरोग्य सेवक यांच्याशी सल्ला मसलत केल्यानंतर कोणतेही औषध घ्यावे.
- विश्रांतीघेण्याने, भरपूरद्रवपिण्याने, तापाकरिता (सल्ल्यानुसार) औषध घेतल्याने किंवा इतर घरगुती औषधोपचारांमुळे लक्षणांमध्ये मदत होऊ शकते. पारंपारिक आणि / किंवा घरगुती उपचारांमुळे लक्षणे कमी होऊ शकतात.
- कोणत्याही पूर्व-अस्तित्वातील आरोग्याच्या स्थितीसाठी नियमित उपचारांचे अनुसरण करावे आणि कमीतकमी 30 दिवसांपर्यंत औषधांचा पुरेसा पुरवठा सुनिश्चित करावा. कोविड -१९ मुळे या आरोग्याच्या स्थितीशी संबंधित आपत्कालीन सेवा प्राप्त करण्यास उशीर करू नये.

### रुग्णालयात दाखल:

भारताच्या आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालयाच्या म्हणण्यानुसार खालील परिस्थितींमध्ये तत्काळ आरोग्य केंद्र किंवा रुग्णालयात जावे

- श्वास घेण्यात अडचण
- जास्त ताप, खोकला, विशेषतः जर पाच दिवसांपेक्षा जास्त काळ असेलतर
- उच्च रक्तदाब आणि मधुमेह सारख्या आजार असलेल्या लोकांनी डॉक्टर किंवा आरोग्य सेवक यांच्याशी सल्लामसलत आधीच करावी

### ऑक्सिजन:

- श्वास घेण्यात अडचण आणि 93 च्या खाली ऑक्सिजनच्या पातळीस ऑक्सिजन पूरकपणाची आवश्यकता असू शकते. ताबडतोब डॉक्टरांचा किंवा आरोग्य सेवकाचा सल्ला घ्यावा किंवा रुग्णालयात जावे
- पालथे किंवा पोटावर झोपणे ऑक्सिजनची पातळी सुधारण्यासाठी उपयुक्त असल्याचे आढळले आहे.
- हैप्पी हायपोक्सिया - काही व्यक्तीं मध्ये ऑक्सिजन ९३ च्या खाली असतानाही रुग्णाला काही लक्षणे नसतात. या रुग्णाला ऑक्सिजनची आवश्यकता असते.

### लसीकरण:

- लसीकरण करणे आवश्यक आहे
- अधिकृत कोविड-१९ लस आपला कोविड १९ पासून बचाव करू शकते

### 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