COVID-19 (कोरोना वायरस)

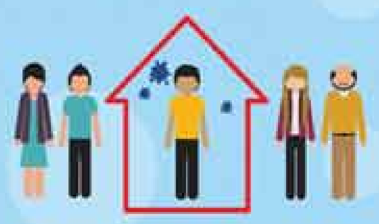
घबराएं नहीं, जानकारी ही हमारा सुरक्षा कवच है

कोरोना संक्रमण को फैलने से रोकने हेतु घर में ही रहें। एक बिना लक्षण वाला संक्रमित व्यक्ति दूसरों को संक्रमित कर सकता है। इसलिए पड़ोसी, दोस्त इत्यादि से आपसी संपर्क कम करना आवश्यक है।

शिवराज सिंह चौहान
मुख्यमंत्री, मध्यप्रदेश

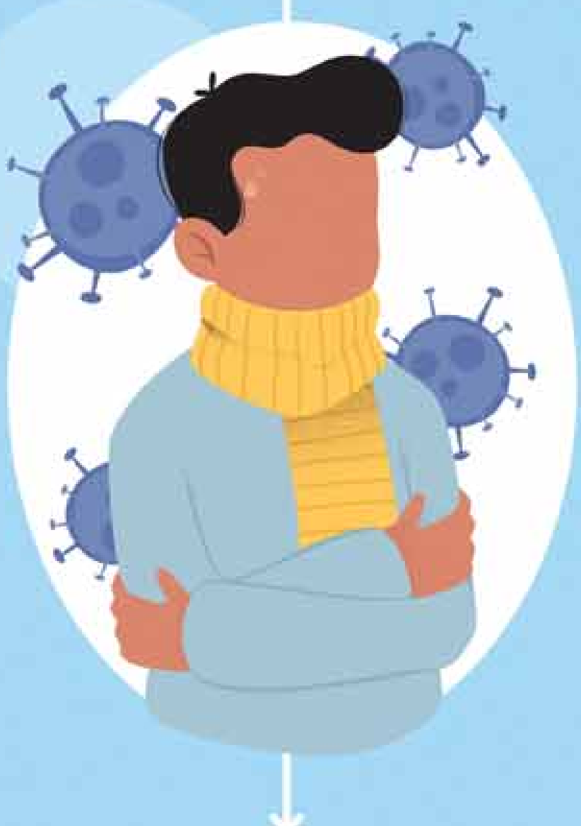
लगभग 95% लोग जो आज तक कोरोना से संक्रमित हैं वे ठीक हो गए हैं। *
कोरोना संक्रमित युवा पूर्णतः स्वस्थ हो जाते हैं।

कुछ संक्रमित व्यक्ति लक्षण दिखाए बिना ही पूर्णतः स्वस्थ हो जाते हैं



कुछ संक्रमित व्यक्ति हल्के लक्षण दिखा कर पूर्णतः स्वस्थ हो जाते हैं

किन्तु



यदि आप हाल में विदेश यात्रा करके आए हैं तो 14 दिनों के लिए घर से न निकलें, होम कोरांटीन अवश्य करें

होम कोरांटीन (14 दिनों के लिए)

- यथा संभव अकेले रहें, अन्यथा परिवार के अन्य सदस्यों से कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाये रखें
- बुजुर्गों, गर्भवती महिलाओं, बच्चों और कम रोग प्रतिरोधी क्षमता वाले व्यक्तियों से दूर रहें
- घर के अंदर कम से कम विचरण करें
- घर से बाहर कतई न जायें
- हाथों को बार-बार साबुन व साफ पानी से 20 सेकण्ड तक धोयें। प्रयोग की गयी सभी वस्तुओं को साफ रखें
- कप, गिलास, खाने के बर्तन, टॉवल अन्य सदस्यों के साथ साझा न करें
- मास्क पहनें रहें जिसे 6-8 घंटे के अंतराल से बदलते रहें
- यदि लक्षण दिखाई देते हैं (खांसी / बुखार / सांस लेने में कठिनाई), तो तुरंत डॉक्टर से मिलें

केवल निम्न व्यक्तियों को जांच की आवश्यकता है

- लक्षणात्मक व्यक्ति जिन्होंने प्रभावित देशों में यात्रा की हो
- पॉजिटिव व्यक्ति के साथ रहने वाले परिवार के सदस्य
- पॉजिटिव मरीज को संभालने वाले सभी स्वास्थ्य कर्मी
- स्वास्थ्य विभाग द्वारा पूर्व यात्रा या लक्षण की जानकारी के आधार पर पहचाने गए संवेदनशील व्यक्ति

संवेदनशील वर्ग वाले व्यक्तियों को दूसरों की तुलना में कोरोना वायरस के संक्रमण से खतरा ज्यादा होता है

ध्यान दें

- वृद्धजन (60 वर्ष से अधिक उम्र के व्यक्ति), डायबिटीज, अस्थमा एवं हृदय रोग के मरीजों तथा कम रोग प्रतिरोधी क्षमता वाले व्यक्तियों को संक्रमित होने से बचाना है
- प्रत्येक परिवार अपने बुजुर्गों तथा संवेदनशील व्यक्तियों का विशेष ध्यान रखें
- जितना संभव हो संवेदनशील व्यक्ति से दूरी बनाये रखें, यथासंभव परिवार का एक ही व्यक्ति उनसे संपर्क रखे
- घर के बाहर से आने वाले (जैसे कर्मचारी, नौकर आदि) का भी अंदर आने से पहले साफ होना जरूरी है। हाथों एवं वस्त्रों को यथा संभव साफ रखें

D-11408/20

कोरोना वायरस संक्रमण का खतरा घटाएं ये सरल उपाय अपनाएं

नियमित रूप से साबुन और पानी से 20 सेकण्ड तक हाथ धोएं

खाँसते या छींकते समय नाक और मुँह किसी कपड़े या कोहनी से ढकें

जिस व्यक्ति में खाँसी, जुकाम या बुखार के लक्षण हों उससे दूरी बनाएं

अगर खांसी, बुखार या सांस लेने में कठिनाई हो तो तुरंत डॉक्टर से मिलें

* Source WHO/GoI

कोरोना वायरस हेल्पलाइन नं. 104 | प्रदेश नियंत्रण कक्ष नं. (0755)2527133, 2527149, 2527173