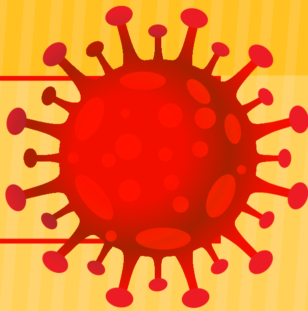
सत्यमेव जयते

जनजातीय कार्य मंत्रालय
भारत सरकार

unicef
for every child

वन धन सामाजिक दूरी जागरुकता अभियान

COVID-19



के बारे में अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

भारत सरकार द्वारा जारी दिशा-निर्देशों के अनुसार
एम.एच.एफ.डब्ल्यू. से प्राप्त डिजिटल सामग्री

COVID-19 के बारे में

1 कोरोना वायरस क्या है?

A कोरोना वायरस वायरसों का एक बड़ा परिवार है, जिनके कारण जानवरों तथा मानव में बीमारी हो सकती है। मानव में, कई कोरोना वायरसों को श्वसन संक्रमणों का कारण माना जाता है जिसमें सामान्य जुकाम से लेकर गंभीर बीमारियों जैसे मिडल ईस्ट श्वसन सिंड्रोम (MERS) और गंभीर तीव्र श्वसन सिंड्रोम (SARS) शामिल हैं। हाल ही में ज्ञात हुए कोरोना वायरस का नाम नोवेल कोरोना वायरस या SARS-CoV-2 है और यह वायरस कोरोना वायरस बीमारी का कारण बनता है जिसको संक्षेप में COVID-19 कहते हैं।

2 COVID-19 क्या है?

A COVID-19 एक संक्रामक बीमारी (कोरोना वायरस बीमारी का पता वर्ष 2019 में लगा) है जो हाल ही में ज्ञात हुए कोरोना वायरस के कारण होती है। यह नया वायरस और बीमारी चीन में दिसम्बर 2019 में फैलने से पहले अज्ञात थे।

3 कितने दिन में पता लग जाता है कि आप इस वायरस से संक्रमित हैं?/कितने दिन में इस बीमारी के लक्षणों की शुरुआत होने लगती है?

A वायरस लगने के बाद से COVID-19 बीमारी के लक्षणों की शुरुआत होने की अनुमानित अवधि 1 से 14 दिन है, आमतौर पर यह अवधि लगभग 5 दिन होती है। और अधिक डेटा उपलब्ध होने पर ये अनुमान अपडेट हो जाएंगे।

4 COVID-19 के क्या लक्षण हैं?

A बुखार, खांसी और सांस लेने में परेशानी COVID-19 के आम लक्षण हैं। कुछ मरीज़ों को दर्द, नाक बन्द होना, नाक बहना, गले में खराश या दस्त के लक्षण भी हो सकते हैं। ये लक्षण आमतौर पर हल्के होते हैं और धीरे–धीरे शुरू होते हैं। कुछ संक्रमित लोगों में कोई भी लक्षण विकसित नहीं होता है और वे अस्वस्थ भी महसूस नहीं करते हैं। अधिकांश लोग (लगभग 80 प्रतिशत) किसी विशेष उपचार के बिना ही बीमारी से उबर जाते हैं। COVID-19 होने वाले 6 व्यक्तियों में से 1 व्यक्ति गंभीर रूप से बीमार हो जाता है और उसे सांस लेने में कठिनाई होती है। बूढ़े लोगों और उच्च रक्तचाप हृदय की समस्याओं या मधुमेह/डायबिटीज़ जैसी समस्याओं से ग्रसित लोगों में गंभीर बीमारी विकसित होने की अधिक संभावना होती है। बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई होने वाले लोगों को चिकित्सा पर तुरंत ध्यान देना चाहिए।

5 आप मौसमी सर्दी-खांसी और कोरोना वायरस बीमारी के बीच अंतर कैसे करेंगे?

A मौसमी सर्दी–खांसी और कोरोना वायरस बीमारी के लक्षण एक जैसे ही हो सकते हैं, और इनके बीच में अंतर का पता लगाना प्रयोगशाला जांच के द्वारा ही सम्भव है।

हालांकि, COVID-19 की तुलना में मौसमी खांसी और सर्दी (मौसमी इन्फ्लूएंजा) अधिक मामूली होते हैं। यदि बुखार, खांसी और सांस लेने में परेशानी है तथा पिछले दिनों में पॉज़िटिव व्यक्ति के साथ सम्पर्क हुआ हो तो COVID-19 हो सकता है। अधिक गंभीर मामलों में, संक्रमण निमोनिया या सांस लेने में कठिनाई होने का कारण बन सकता है। बहुत कम मामलों में बीमारी घातक होती है।

किसी भी मामले में यदि आपको बुखार, खांसी और सांस लेने में परेशानी हो रही है, तो संक्रमण को गंभीर होने के जोखिम को कम करने के लिए चिकित्सा देखभाल लेना चाहिए और अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ अपने हाल कि यात्रा इतिहास को साझा करना चाहिए।

संक्रमण और सुरक्षा

6 COVID-19 कैसे फैलता है?

A COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति से अन्य लोगों को संक्रमण फैल सकता है। जब COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति खांसता या छींकता है तो उसके मुंह और नाक से छोटी बूंदें निकलती हैं, इन्हीं बूंदों के माध्यम से संक्रमण एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है। ये बूंदें किसी वस्तु या सतह पर गिरती हैं और जब कोई अन्य व्यक्ति इस सतह या वस्तु को छूता है तो वह बूंदें जिनमें वायरस है वह उस व्यक्ति के हाथ पर लग जाती हैं और जब वह अपने हाथों से अपनी आंखों, नाक या मुंह को छूता है तो वायरस उस व्यक्ति में प्रवेश कर जाता है। इसलिए साबुन और पानी से नियमित अपने हाथ धोना ज़रूरी है। और अपने चेहरे को छूने से भी बचना चाहिए।

संक्रमित व्यक्ति के खांसने या छींकने से निकली बूंदों के क्षेत्र में सांस लेने से भी लोगों के शरीर में COVID-19 का वायरस पहुंच सकता है। इसलिए लोगों से 1 मीटर (3 फीट) की दूरी बनाना ज़रूरी है और भीड़–भाड़ वाले क्षेत्रों में भी नहीं जाना चाहिए। याद रखें कि एक व्यक्ति जो COVID-19 संक्रमित होता है पर उसमें COVID-19 के लक्षण दिखाई नहीं देते है लेकिन वह वायरस फैला सकता है।

7 इस बीमारी से खुद को सुरक्षित करने के लिए मैं क्या कर सकता हूं?

A **सभी के लिए सुरक्षा उपाय:**

राष्ट्रीय, राज्य और स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी/विशेषज्ञ द्वारा COVID-19 के बारे में मिलने वाली नवीनतम जानकारी से अवगत रहें। आप कुछ

सरल सावधानियां अपनाकर COVID-19 से खुद के संक्रमित होने की संभावनाओं को कम कर सकते हैं:

- अपने हाथों को साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकण्ड तक धोएं या 70 प्रतिशत एल्कोहल आधारित सैनिटाइज़र से नियमित रूप से और अच्छी तरह से हाथ साफ करें। क्यों? अपने हाथों को साबुन से धोने या एल्कोहल आधारित सैनिटाइज़र से हाथ साफ करने से वह वायरस मर जाएंगे जो आपके हाथों पर हो सकते हैं।
- खांसने या छींकने वाले व्यक्ति से खुद की दूरी कम से कम 1 मीटर (3 फीट) रखें। क्यों? जब कोई COVID-19 से ग्रसित व्यक्ति खांसता या छींकता है तो उसकी नाक या मुंह से छोटी तरल बूंदें निकलती हैं जिनमें वायरस हो सकता है। यदि आप अधिक पास होंगे तो आप उन तरल बूंदों के क्षेत्र में सांस ले सकते हैं जिससे आप भी वायरस से संक्रमित हो सकते हैं।
- आंख, नाक और मुंह को छूने से बचें। क्यों? हाथों से हम कई सतहों को छूते हैं, जिनसे हाथों में वायरस लग सकता है। हाथों में लगा हुआ वायरस आपकी आंखों, नाक या मुंह में जा सकता है और वहां से यह वायरस आपके शरीर में जाकर आपको बीमार कर सकता है।
- सुनिश्चित करें कि आप और आपके आसपास के लोग अच्छी श्वसन स्वच्छता का पालन करें। इसका मतलब है कि खांसी या छींक आने पर अपने नाक और मुंह को अपने हाथ को मोड़कर या टिश्यू से ढकें। फिर उपयोग किए गए टिश्यू का तुरंत निपटान करें। क्यों? खांसी या छींक से निकली बूंदें वायरस फैलाती हैं। अच्छी श्वसन स्वच्छता का पालन करके आप अपने आसपास के लोगों को ज़ुकाम, फ्लू और COVID-19 के वायरस से सुरक्षित कर सकते हैं।
- यदि आप अस्वस्थ महसूस करते हैं तो घर पर रूकें। यदि आपको बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई है तो चिकित्सा पर ध्यान दें और पहले से कॉल करें। अपने स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारियों के निर्देशों का पालन करें। क्यों? राष्ट्रीय और स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी/विशेषज्ञ आपको स्थिति की नवीनतम जानकारी दे सकेगा। अग्रिम कॉल करने पर आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपको शीघ्र सही स्वास्थ्य सुविधा के लिए निर्देश दे सकेगा। इससे अपको सुरक्षा मिलेगी और वायरस एवं अन्य संक्रमणों को फैलने से रोकने में मदद मिलेगी।
- COVID-19 हॉटस्पॉटों के बारे में जानकारी रखें (शहर या लोकल क्षेत्र जहां COVID-19 ज्यादा फैल रहा हो) यदि सम्भव हो तो, यात्रा करने से बचें – विशेष रूप से यदि आप बुजुर्ग हैं या आपको मधुमेह, हृदय की बीमारी या फेफड़ों की बीमारी हो। क्यों? आपको इन क्षेत्रों में बीमारी लगने की अधिक संभावना हैं।

8 क्या COVID-19 हवा के द्वारा भी फैल सकता है?

A अभी तक के अध्ययन से पता चला है कि COVID-19 का कारण बनने वाला वायरस मुख्य रूप से हवा के बजाय सांस की बूंदों के सम्पर्क से फैलता है। पिछला उत्तर देखें कि ''COVID-19 कैसे फैलता है?''

9 क्या यह वायरस पानी, झीलों, तालाबों या ट्यूबवेल के माध्यम से भी फैल सकता है?

A जल स्त्रोतों के माध्यम से वायरस के संचरण का समर्थन करने के लिए कोई सबूत नहीं है।

10 क्या कोरोना वायरस पालतू जानवरों, पशुओं और अन्य जानवरों द्वारा भी फैल सकता है?

A आज तक जानवरों के संक्रमित होने के कुछ ज्ञात उदाहरण हैं। (हांगकांग में एक कुत्ता और ब्रोंक्स, न्यूयॉर्क सिटी में एक बाघ केवल ज्ञात मामले हैं) कोई ऐसा सबूत नहीं है कि एक कुत्ता, बिल्ली या कोई पालतू जानवर COVID-19 का संचरण कर सकता है। COVID-19 मुख्य रूप से एक संक्रमित व्यक्ति के खांसने, छींकने या बोलने पर उत्पन्न होने वाली बूंदों से फैल सकता है। खुद की सुरक्षा के लिए जीवित जानवरों के बाज़ार न जाएं, जानवरों के सम्पर्क में आने से एवं जानवरों के सम्पर्क में होने वाली सतहों के सम्पर्क में आने से बचें।

हालांकि, जैसा कि यह एक नया वायरस है, नियमित आधार पर इस बारे में नई जानकारियां सामने आती हैं। आपके लिए यह सलाह है कि विश्वासनीय स्त्रोतों (MoHFW, NCDC, WHO, UNICEF) का उपयोग करके ऐसी जानकारी से अपडेट रहें: सावधानी के तौर पर पालतू जानवरों या पशुओं के सम्पर्क में आने के बाद अपने हाथों को अच्छी तरह धोएं। वायरस के संचरण से बचने के लिए जानवरों से दूर रहना ही बेहतर है।

11 क्या मांस/मछली खाने से मनुष्य को COVID-19 संक्रमण हो सकता है?

A ऐसा कोई साक्ष्य नहीं है कि मांस या मछली खाने से COVID-19 संक्रमण हो सकता है। हमेशा अच्छे खाद्य सुरक्षा व्यवहार सुनिश्चित करें। कच्चा मांस, दूध आदि ध्यानपूर्वक रखें जिससे कि कच्चा खाद्य संक्रमित होने से बचे और कच्चे या आधे पके पशु उत्पादों का सेवन न करें।

12 सतहों पर वायरस कितने समय तक जीवित रहता है? क्या वायरस पेड़ों/पौधों पर भी जीवित रह सकता है और यदि हां तो कितने समय तक?

A यह निश्चित नहीं है कि COVID-19 के कारण बनने वाला वायरस सतहों पर कितने समय तक जीवित रहता है, लेकिन यह अन्य कोरोना वायरस की तरह व्यवहार करता है। अध्ययन बताते हैं कि कोरोना वायरस (COVID-19 वायरस पर प्रारंभिक जानकारी सहित) सतहों पर कुछ घंटों या कई दिनों तक बना रह सकता है। यह अलग–अलग स्थितियों के अनुसार अलग–अलग हो सकता है, उदाहरण के लिए सतह का प्रकार, तापमान या पर्यावरण की आर्द्रता।

यदि आपको लगता है कि सतह संक्रमित है, तो वायरस मारने के लिए उसे सामान्य रोगाणुनाशक द्रव्य/Disinfectant से साफ करें और स्वयं को और अन्य लोगों को सुरक्षित करें। अपने हाथों को एल्कोहल आधारित साफ करने वाले द्रव्य से साफ करें या साबुन और पानी से धोएं। अपनी आंखें, मुंह और नाक को छूने से बचें।

13 सोशल डिस्टेन्सिंग क्या है?

A सोशल डिस्टेन्सिंग से आशय अपने घर के बाहर के लोगों से खुद की शारीरिक दूरी बनाना है। शारीरिक दूरी बनाने के लिए:

- अन्य लोगों से कम से कम 1 मीटर दूर रहें।
- समूह में इकट्ठा न हों।
- भीड़–भाड़ वाले स्थानों पर न जाएं और सामूहिक समारोहों में जाने से बचें।

जब आपके क्षेत्र में COVID-19 फैल रहा हो, तो हर किसी को अपने घर के बाहर के व्यक्तियों के साथ घर के अंदर या बाहर की जगहों पर निकट सम्पर्क करने को सीमित करना चाहिए। व्यक्ति को खुद यह पता लगने से पहले कि वह संक्रमित है वह लोगों में वायरस फैला सकता है, इसलिए लोगों से दूर रहना महत्वपूर्ण है, भले ही बीमारी का कोई लक्षण न हो।

जनजातीय लोगों के लिए COVID-19 के बारे में अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

14 क्या सड़क पर अकेले चलने वाला व्यक्ति कोरोना वायरस से संक्रमित हो सकता है?

A नहीं, सड़क पर अकेले चलने से आपको कोरोना वायरस नहीं लगेगा। हालांकि, किसी भी सतह को छूने से बचें और यदि आप किसी भी सतह (जैसे पेड़, पत्ते आदि) को छूते हैं, तो किसी भी सतह को छूने के बाद अपने हाथ साबुन और पानी से 20 सेकण्ड तक धोएं। जब आप सतहों से सम्पर्क में आते हैं तो अपना चेहरा छूने से बचें।

15 क्या गर्म पानी पीने से COVID-19 से बचा जा सकता है?

A इस बात का समर्थन करने के लिए कोई साक्ष्य नहीं है। अधिक जानकारी के लिए ''इस बीमारी से खुद को सुरक्षित करने के लिए मैं क्या कर सकता हूं?'' का उत्तर देखें।

16 क्या सुरक्षित है? सैनिटाइज़र या साबुन का पानी?

A साबुन और पानी से हाथ धोना हमेशा बेहतर होता है। साबुन और पानी उपलब्ध न होने पर सैनिटाइज़र का उपयोग करें। यदि सैनिटाइज़र का उपयोग करते हैं तो सुनिश्चित करें कि इसमें कम से कम 70 प्रतिशत एल्कोहल की मात्रा हो।

17 घर पर एल्कोहल आधारित सैनिटाइज़र कैसे बनाएं?

A कृपया देखें: स्थानीय उत्पादन के लिए गाइड: **WHO-** अनुशंसित हैंड रब फॉर्मुलेशन
https://www.who.int/gpsc/5may/Guide_to_Local_Production.pdf

18 हम फलों/सब्ज़ियों और अन्य सामग्री को खरीदकर कैसे रखरखाव करें?

A COVID-19 खाद्य पदार्थों के माध्यम से नहीं फैलता है, लेकिन वायरस कई दिनों तक सतहों पर रह सकता है, वायरस खाद्य पदार्थों की पैकेजिंग पर भी हो सकता है। खरीदारी के दौरान और बाद में सावधानी बरतना आवश्यक है।

खरीदारी के दौरान:

1. खरीदारी करते समय अपना चेहरा ढकें और जब आप बाहर हों तो अपना चेहरा कभी नहीं छुएं।
2. खरीदे हुए फलों और पैकेटों को रखने के लिए एक कपड़े की थैली रखें तथा फल व पैकेट रख लेने के बाद उस कपड़े की थैली को भी एक बैग में रखें।

3. अपने हाथ में मोबाइल या पर्स जैसे कोई चीज़ न ले जाएं। यदि सम्भव हो तो सैनिटाइज़र की एक बोतल साथ ले जाएं।

खरीदारी के बाद घर पहुंचने पर:

1. यदि सम्भव हो तो बाहरी बैग को घर के बाहर धूप में छोड़ दें। अंदर वाले बैग को अपने साथ घर में ले जाएं और सामान को एक जगह पर रख दें। अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं।
2. सभी पैकेटों को साबुन और पानी से धोएं।
3. सब्ज़ियों और फलों को गरम पानी और सोडियम बाई कार्बोनेट या बेकिंग सोडा और पानी के घोल में 30 मिनट तक रखने के बाद साफ पानी से धोकर सुखाकर रखें।
4. सारी पैकिंग सामग्रियों को ढक्कनदार कचरे के डिब्बे में डालें।
5. कपड़े की थैली को ब्लीचिंग पाउडर के घोल में धोएं।
6. अपने हाथों को साबुन व पानी से धोकर साफ करें।
7. खाना बनाने से पहले हमेशा अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं।

सूचना स्त्रोत: https://www.ndtv.com/health/coronavirus-tips-do-you-need-to-wash-groceries-heres-what-experts-have-to-say-2205439

19 क्या वातावरण के तापमान के बढ़ने से COVID-19 के फैलने में कमी आती है?

A ऐसा मानने के कोई प्रमाण नहीं हैं। व्यक्ति कोरोना से अत्यधिक धूप और अत्यधिक गरमी में भी संक्रमित हो सकता है। अधिक गरम देशों के लोग भी COVID-19 से संक्रमित हुए हैं। खुद को संक्रमण से बचाने के लिए सुनिश्चित करें कि आप बार–बार अच्छी तरह हाथ धोएं और अपने मुंह, नाक व आंख को न छुएं।

20 यदि मुझे ऐसा लगता है कि मुझे संक्रमण है तो मुझे क्या करना चाहिए?

A यदि आपको खांसी के साथ तेज़ बुखार या सांस लेने में तकलीफ के लक्षण हैं तो आपको तुरंत हेल्पलाइन नंबर 011–2397 8046 अथवा 1075 पर सम्पर्क करना चाहिए और अपनी लोकल ASHA/ANM से सम्पर्क करना चाहिए।

सभी COVID-19 से संक्रमित व्यक्तियों को इस बीमारी के लिए निर्धारित अस्पतालों में या उन अस्पतालों के निर्धारित वार्डों/खंडों में भरती कराया जाएगा और उन्हें अलग सीमित करके रखा जाएगा। जिन लोगों को कोरोना से संक्रमित पाया जाएगा उन्हें अस्पताल से छुट्टी देने के नियमों के मुताबिक तब तक अस्पताल में रखा जाएगा जब तक कि उनके लगातार दो टेस्ट्स में कोरोना संक्रमण अनुपस्थित न पाया जाए।

21 COVID-19 पर सूचना अथवा सहायता पाने के लिए हेल्पलाइन नंबर क्या है?

A स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा संचालित चौबीसों घंटे चलने वाले मुफ्त हेल्पलाइन नंबर है 1075 व 011-23978046 अथवा Email: ncov2019@gov-in, ncov2019@gmail-com पर भारतवर्ष के किसी कोने से सम्पर्क किया जा सकता है।

हर राज्य का अपना भी हेल्पलाइन नंबर है: https://www.mohfw.gov.in/pdf/coronvavirushelplinenumber.pdf

22 अलग-थलग रहने और व्यक्ति को सीमित कर देने में क्या अंतर है?

A अलग–थलग होना / Quarantine:

अलग–थलग उन व्यक्तियों को किया जाता है जिनमें संक्रमण के कोई लक्षण तो नहीं दिखते पर इसकी संभावना होती है कि वह किसी कोरोना संक्रमित व्यक्ति के सम्पर्क में आ गए हों। स्वयं को अलग–थलग कर लेने वाला व्यक्ति दूसरों से अपने सम्पर्क को घर के बाहर और घर के अंदर दोनों जगह सीमित कर लेता है। कोई भी व्यक्ति अनजाने में संक्रमित व्यक्ति के सम्पर्क में आ सकता है, उदाहरण के लिए जब वह सार्वजनिक वाहन से यात्रा कर रहा है या जब वह समुदाय में लोगों के साथ होता है। ऐसा भी हो सकता है कि व्यक्ति संक्रमित तो हो गया है पर कोई लक्षण नहीं दिखाई पड़ रहे हैं।

सीमित होना / Isolation:

यहां पर सीमित होने का मतलब है कि बीमार तथा स्वस्थ व्यक्तियों को अलग–अलग सीमित करना। जो व्यक्ति अलग सीमित किए गए हैं उन्हें स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं द्वारा बताए अनुसार घर पर ही खुद को अन्य लोगों से अलग सीमित रखना चाहिए। यदि घर पर कोई बीमार है और वह अपने निश्चित सोने के कमरे में या स्थान पर ही रहता है तो उसे यदि संभव हो तो अलग बाथरूम का इस्तेमाल करना चाहिए।

23 यदि 14 दिन अलग-थलग रहने के बाद भी किसी को जुकाम के लक्षण हैं तो क्या उसे दोबारा टेस्ट करवाना चाहिए?

A अलग–थलग रहने के दौरान आप निगरानी में रहेंगे, यदि किसी तरह के लक्षण दिखाई देते हैं तो आपसे टेस्ट कराने के लिए कहा जाएगा।

24 क्या हमें अपने परिवार के सदस्यों के साथ भी दूरी बनाकर रहना चाहिए?

A दूरी बनाने की सलाह तब के लिए दी जाती है जब आप घर के बाहर जा रहे हों। यदि आपके परिवार का कोई सदस्य ऐसी जगह से आया है जहां COVID-19 संक्रमण फैला है तो उसे अपने आप को 14 दिनों के लिए एक कमरे में सीमित कर लेना चाहिए या अलग–थलग कर लेना चाहिए। यदि आपके घर में बुजुर्ग व्यक्ति है तो अच्छा होगा यदि वह परिवार के उन सदस्यों से दूरी बनाकर रखें जो घर के बाहर आते–जाते हैं।

25 यदि हमारा पड़ोसी घर पर ही है तो मैं यह कैसे जान सकता हूं कि वह COVID-19 से संक्रमित है या नहीं?

A किसी व्यक्ति के COVID-19 से संक्रमित होने का पता करने का टेस्ट ही एकमात्र उपाय है। इसके अतिरिक्त अन्य सभी दशाओं में एक दूसरे से दूरी बनाकर रखने की सावधानी बरतना ही पर्याप्त है।

26 क्या हमें अपनी सुरक्षा के लिए मास्क पहनना चाहिए? क्या स्वस्थ व्यक्ति को भी मास्क पहनना चाहिए?

A मास्क हर उस व्यक्ति को पहनना चाहिए जिसे इन्फ्लूएंजा बीमारी की तरह के लक्षण हैं। साथ ही COVID-19 से संक्रमित लोगों को मास्क पहनना अनिवार्य है।

आप मास्क तभी पहने जब आप किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं जिसे COVID-19 से संक्रमित होने की संभावना है। एक बार इस्तेमाल किए जाने वाले मास्क का प्रयोग सिर्फ एक ही बार करें। यदि आप स्वयं बीमार नहीं हैं और न ही आप किसी बीमार की देखभाल कर रहे हैं तब मास्क पहनकर आप मास्क को बर्बाद कर रहे हैं।

हम विवेकपूर्ण ढंग से मेडिकल मास्क के उपयोग की सलाह देते हैं जिससे इसके अनावश्यक उपयोग अथवा दुरुपयोग को रोका जा सके। खुद को और दूसरों को COVID-19 के संक्रमण से बचाने के सबसे प्रभावी तरीके हैं कि आप बार–बार हाथों को धोएं, खांसते और छींकते समय मुंह व नाक को रूमाल या टिश्यू या कोहनी मोड़कर ढक लें। साथ ही जिस व्यक्ति को खांसी या छींके आती हैं उससे कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाकर रहें।

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय ने बार–बार इस्तेमाल किए जाने वाले चेहरे के कवर से संबंधित दो वीडियो बनाए हैं जिनके लिंक नीचे दिए गए हैं। इनका प्रयोग स्वस्थ व्यक्तियों को करना चाहिए जब वह घर से बाहर निकल रहे हों।

https://youtu.be/pC6lKNdZZ8o

https://youtu.be/IJoXu0k4fIU

27 **मास्क बनाने के दिशा-निर्देश क्या है? दोबारा इस्तेमाल किए जा सकने वाले मास्क बनाने के दिशा-निर्देश क्या हैं?**

A कृपया देखें: चेहरे और मुंह के लिए घर पर बने मास्क के प्रयोग के लिए सलाह:
https://www.mohfw.gov.in/pdf/Advisory&ManualonuseofHomemadeProtectiveCoverforFace&Mouth.pdf

चेहरे और मुंह के लिए घर पर बने मास्क के प्रयोग के लिए सलाह (बिन्दुओं को ध्यान में रखें):

1. हम जानते हैं कि एक दूसरे से दूरी बनाकर रखने और व्यक्तिगत स्वच्छता COVID-19 संक्रमण से बचाव की कुंजी है। कुछ देशों ने दावा किया है कि सामान्य जनता के लिए घर पर बने चेहरे के कवर बहुत लाभदायक है। इनका उपयोग व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने में महत्वपूर्ण है। निश्चित ही इन चेहरों के कवर का ऐसा इस्तेमाल व्यक्तिगत स्वच्छता और स्वास्थ्य स्थितियों को सामान्य बनाए रखने में मददगार होगा।
2. इसलिए यह सलाह दी जाती है कि वे लोग जो किसी चिकित्सीय समस्या से नहीं गुज़र रहे हैं या जिन्हें सांस लेने में कोई दिक्कत नहीं है, वे हाथ से बने दोबारा इस्तेमाल किए जा सकने वाले चेहरे के कवर का इस्तेमाल कर सकते हैं खासकर उस समय जब वह घर के बाहर जा रहे हों। यह व्यापक समाज को सुरक्षित करने में मददगार होगा।
3. यह चेहरे का कवर न तो उन स्वास्थ्य कर्मियों जो COVID-19 के मरीजों के सम्पर्क में हैं के लिए है और न ही कोरोना के मरीजों के लिए है। इस श्रेणी के लोगों के लिए विशेष प्रकार के सुरक्षा पहनावे हैं।
4. सलाह दी जाती है कि ऐसे चेहरे के कवर के दो सेट होने चाहिए जिससे जब एक इस्तेमाल किया जा रहा हो तो दूसरा वाला धोकर सुखाया जा रहा हो। हाथों का धोना एक मुख्य आवश्यक मानदंड है ध्यान रहे कि चेहरे पर कवर लगाने से पहले हाथों को धो लेना चाहिए। इस चेहरे के कवर को इस्तेमाल के बाद इधर–उधर नहीं फेंकना चाहिए बल्कि संभाल कर रखना चाहिए। दोबारा इस्तेमाल करने से पहले इसे गरम पानी और साबुन से अच्छी तरह धो कर सूखा लेना चाहिए।
5. इन चेहरे के कवर को घर पर ही एक साफ–सुथरे कपड़े से बनाया जा सकता है। कपड़े से चेहरे का कवर सिलने से पहले कपड़े को अच्छी तरह से धोकर साफ कर लेना चाहिए। कवर इस तरह बनाया जाना चाहिए कि यह मुंह और नाक को ठीक से ढक सके और इसे चेहरे पर बांधा जा सके।
6. एक व्यक्ति द्वारा इस्तेमाल किए गए चेहरे के कवर को दूसरे व्यक्ति को इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। इसलिए यदि परिवार में कई सदस्य हैं तो हर सदस्य के चेहरे का कवर अलग–अलग होना चाहिए।

28 **लाकडाउन के समाप्त होने पर घर पहुंच कर किसी व्यक्ति को क्या-क्या सावधानियां बरतनी चाहिए? हम कैसे आश्वस्त हो सकते हैं कि हम ऑफिस में या रास्ते में किसी से संक्रमित नहीं हुए हैं?**

A लाकडाउन एक संक्रमित व्यक्ति से दूसरे स्वस्थ किंतु अति संवेदनशील व्यक्तियों में COVID-19 संक्रमण के प्रसार को सीमित करने के लिए किया गया है।

लाकडाउन समाप्त होने के बाद लोगों को हाथों व श्वसन स्वच्छता तथा एक दूसरे से दूरी बनाए रखने की सावधानी का पालन करते रहना चाहिए साथ ही भीड़—भाड़ वाली जगहों पर जाने व सार्वजनिक परिवहन के उपयोग से बचाना चाहिए जब तक कि यह घोषित न कर दिया जाए कि संक्रमण पर पूरी तरह से काबू पा लिया गया है।

29 **जिन लोगों को स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हैं वह उन्हें अन्य लोगों के साथ साझा करने से झिझकते हैं। हम आपसे आग्रह करते हैं कि यदि किसी व्यक्ति में कोरोना जैसे लक्षण दिखते हैं तो आपने क्या कदम उठाए इस सूचना को साझा करें?**

A ऐसे उपाय हैं जिनके द्वारा हम लोगों की मदद कर सकते हैं की लोग अपनी झिझक व भय के बिना अपने स्वास्थ्य की हालत एवं लक्षणों पर चर्चा करें।

लोगों को संवेदनशील व जागरूक बनाएं और उन्हें यह समझने में मदद करें कि की कोरोना एक संक्रमण हैं जो 80 प्रतिशत मामलों में बहुत हल्का होता है।

- लोगों से कहें की वह टीवी पर नकारात्मक चीज़ें न देखें और न ही झूठी खबरें पढ़ें।
- समाचार लोगों की मदद करें कि वह सकारात्मक रहें और आशावान रहें। VDVK/GAO/BUDHA/VILLAGE HEADMAN आदि को उत्साहित करें कि वह सकारात्मक समाचार को प्रचारित करें।
- लोकल चिकित्सकों व ओझाओं को प्रोत्साहित करें कि वह लोगों से बात करते रहें जिससे इस कठिन समय में लोगों का ढाढ़स बना रहे।
- सबके सामने ऐसा कहे कि "जिन लोगों को COVID-19 है"। कभी भी COVID-19 केस अथवा COVID-19 के शिकार लोग न कहें। इसी तरह हमेशा इस तरह बोलें" वे लोग जिन्हें शायद COVID-19 हो। कभी भी COVID-19 के संदिग्ध केस न कहें।

30 **यदि COVID-19 के प्रारंभिक लक्षण दिखते हैं तो इसका क्या इलाज निर्धारित किया गया है?**

A इस बीमारी के इलाज के लिए वर्तमान में उपलब्ध किसी भी दवा के कारगर होने का कोई प्रमाण नहीं है। हम खुद से इस बीमारी की रोकथाम व इलाज के लिए एनटीबायोटिक सहित किसी भी दवा के लेने की सलाह नहीं देते हैं।

यदि आप को COVID-19 के कोई लक्षण दिखाई देते हैं तो हम बीमारी की जांच तथा खुद से अलग—थलग रहने की सलाह दी जाती है। लोकल स्वास्थ्य अधिकारियों द्वारा दी गई सलाहों, जैसे यात्रा, आवागमन, तथा लोगों के इकट्ठा होने आदि पर लगाई गई पाबंदियों का पालन करें।

31 हमने इस सत्र में शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली पर बात नहीं की है, COVID-19 से लड़ने के लिए मज़बूत शारीरिक प्रतिरक्षा प्रणाली क्या है? कृपया समझाएं।

A ऐसा देखा गया है कि कमज़ोर शारीरिक प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोगों को होने वाला कोई भी संक्रमण गंभीर हो जाता है। यह बात इस संक्रमण के लिए भी लागू होती है। वह लोग जो किसी गंभीर बीमारी से ग्रस्त हैं अथवा किसी बीमारी के लिए निरंतर दवा लेते हैं, उनके लिए यह आवश्यक है कि वह हाथों की स्वच्छता, श्वसन स्वच्छता तथा दूसरों से दूरी बनाए रखने की सावधानी का कड़ाई से पालन करें। उन्हें भीड़–भाड़ वाली जगहों तथा सार्वजनिक परिवहन से बचाना चाहिए। साथ ही उन्हें अपने डॉक्टर की सलाह के अनुसार अपने खाने–पीने का ध्यान रखना चाहिए।

प्रतिरक्षा प्रणाली बढ़ाने के उपायों की विस्तृत जानकारी के लिए आयुष मंत्रालय के COVID 19 संकट के समय स्वयं की देखभाल करने के लिए आयुर्वेदिक प्रतिरक्षा प्रणाली बढ़ाने के उपाय निम्न लिंक से देख सकते हैं। https://www.mohfw.gov.in/pdf/ImmunityBoostingAYUSHAdvisory.pdf

32 वह कौन से तरीके हैं जिनसे स्वस्थ व्यक्ति इस बीमारी से अपना बचाव कर सकते हैं? क्या उन्हें अपने खाने की आदतों में कुछ बदलाव करना चाहिए?

A यह आवश्यक है कि बीमारी से बचाव के हर तरीके का पालन किया जैसे हाथों का धोना, एक–दूसरे से दूरी बनाए रखना, चेहरे को न छूना। अनावश्यक कार्यों के लिए घर से बाहर जाने से तथा भीड़–भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचाना।

स्वास्थ्य वर्धक व अच्छी तरह से पका हुआ ताज़ा भोजन खाएं।

33 COVID-19 से पूरी तरह ठीक होने में कितना समय लगता है?

A उपलब्ध प्रारंभिक आंकड़ों के अनुसार मध्यम दर्ज़े के मामलों में संक्रमण से निदान में औसतन 2 सप्ताह का समय लगता है। जबकि क्रिटिकल मामलों में यह समय 3 से 6 सप्ताह तक हो सकता है।

34 एक बार जब व्यक्ति COVID-19 के संक्रमण से ठीक हो जाता है तो क्या उसके बाद भी बीमारी की पुनरावृत्ति हो सकती है?

A इस पर अभी अनिश्चितता है पर विषेषज्ञों का कहना है कि इसकी संभावना है कि बीमारी से ठीक हो चुके व्यक्ति का टेस्ट पॉज़िटिव आए पर यह दोबारा संक्रमण का उदाहरण नहीं है बल्कि यह अव्यक्त संक्रमण है जिसका टेस्ट में काफी समय तक पता नहीं चला।

Source: https://time.com/5810454/coronavirus-immunity-reinfection/

35 **जिन क्षेत्रों में नल से पानी नहीं आता वहां पर हाथों को कैसे धोना चाहिए?**

A साबुन और पानी का कोई दूसरा विकल्प नहीं है। इसलिए यह सलाह दी जाती है कि ट्राईफेड नेटवर्क अथवा किसी अन्य नेटवर्क के माध्यम से जनजातियों को साबुन उपलब्ध कराया जाए। यदि साफ पानी उपलब्ध नहीं है तो पानी लाने और लोकल ज्ञान का इस्तेमाल करते हुए टिप्पी टेप जैसी तकनीक से लगातार गिरते हुए पानी की व्यवस्था करवाई जा सकती है। (अधिक जानकारी के लिए टिप्पी टेप बनाने के दिशा-निर्देशों का संदर्भ लें।)

https://www.cdc.gov/cholera/pdf/posters/11_229310-K_tippy_tap_print.pdf)

36 **एक आदिवासी को कैसे सिखाएं कि 20 सेकण्ड कितना होता है?**

A हाथ धोने के समय, 20 सेकण्ड को याद रखने के लिए 20 सेकण्ड या उससे लम्बा आदिवासी गीत का संदर्भ लें। या, इसके लिए कोई स्थानीय समाधान खोजें।

37 **क्या महुआ जैसे स्थानीय शराब का उपयोग सैनिटाइज़ेशन/साफ करने के लिए किया जा सकता है?**

A नहीं। सैनिटाइज़र का प्रभावी होना इसमें 70 प्रतिशत एल्कोहल की मात्रा पर निर्भर करता है। महुआ में एल्कोहल की मात्रा 70 प्रतिशत से कम होती है।

38 **हम जूते चप्पलों से संबंधित स्वच्छता कैसे रख सकते हैं?**

A जंगल में काम करने के लिए अलग और घर पर अलग जूते चप्पल पहनें। घर पहुंचते ही तुरंत पैर घो लें। बाहर पहने जाने वाले जूते चप्पल घर के अंदर न लाएं और उन्हें घर के बाहर ही उतार दें।

39 **नगद लेन देन का उपयोग करके हम कैसे खरीद और बिक्री कर सकते हैं?**

A कोई वस्तु छूने के बाद हमेशा साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकण्ड तक हाथ धोएं। पैसों का लेन देन करने के लिए डिस्पोज़ेबल दस्तानों का प्रयोग किया जा सकता है। याद रखें कि आप अपने चेहरे (आंख, नाक, मुंह) को न छुएं जब तक कि आप अपने हाथों को साबुन व पानी से 20 सेकण्ड न धो लें।

40 **क्या पारम्परिक दवावों और प्रथाओं जैसे नीम के पानी से स्नान करने से संक्रमण की रोकथाम की जा सकती है?**

A वैसे तो आयुष मंत्रालय ने COVID-19 महामारी के समय में स्वस्थ जीवनचर्या संबंधी दिशा-निर्देश बनाए हैं परंतु इसके कोई प्रमाण सामने नहीं आए हैं कि पारम्परिक दवाएं और प्रथाएं संक्रमण की रोकथाम करने में सक्षम हैं।

41 **स्वयं सहायता समूह की महिलाओं को मास्क बनाने के लिए कपड़ा नहीं मिल पा रहा है क्योंकि सारी दुकाने बंद हैं। अब तक उन्होंने जितने भी मास्क बनाए हैं वह वितरित हो गए हैं। आगे उन्हें क्या करना चाहिए?**

A घर पर बनाए जाने वाले चेहरा कवर घर पर उपलब्ध साफ कपड़े से बनाए जा सकते हैं। इन कपड़ों को चेहरा कवर सिलने के पहले खूब अच्छी तरह से धो लेना चाहिए। यह चेहरा कवर इस तरह बनाया जाना चाहिए कि इससे मुंह और नाक ठीक से ढक जाए और इसे मुंह पर अच्छी तरह से बांधा जा सके। अधिक जानकारी के लिए निम्न वेब साइट का संदर्भ लें:

https://www.mohfw.gov.in/pdf/Advisory&ManualonuseofHomemadeProtectiveCoverforFace&Mouth.pdf

42 **क्या यह सही है कि जनजातीय लोग बिना रासायनिक खाद के पैदा किया हुआ खाना खाते हैं, शुद्ध हवा लेते है इसलिए वह COVID-19 से सुरक्षित हैं?**

A नहीं, यह सही नहीं है। किसी भी उम्र, क्षेत्र, समुदाय के लोग कोरोना वायरस से संक्रमित हो सकते हैं। बुजुर्ग लोग, तथा वह लोग जो किसी लंबी बीमारी के कारण लगातार दवा लेते हैं जैसे अस्थमा, मधुमेह, दिल के मरीजों को यह संक्रमण होने पर इसके गंभीर हो जाने का ज्यादा खतरा रहता है।

43 **आज के समय में हम वन धन समूहों में NTFP कैसे जमा कर सकते हैं?**

A वन धन विकास केन्द्रों में पालन करने के लिए सुरक्षित व्यवहारों के सिद्धान्त समान ही हैः कम से कम 20 सेकण्ड के लिए साबुन और पानी से हाथ धोएं, अपनी आंखें, मुंह और नाक न छुएं और अन्य लोगों से कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाएं।