

# कोविड-19 के मिथकों, अफवाहों, चिंताओं पर लोगों के सवालों के जवाब

पीएलएचआईवी के साथ कार्य करने वाले कार्यकर्ताओं के लिए एक मार्गदर्शिका

यह हैंडआउट संक्षेप में कोविड-19, इसके प्रसार और लक्षणों की जानकारी एचआईवी के संदर्भ में प्रदान करता है। यह कोविड-19 के बारे में सामान्य मिथक, अफवाहों को दूर करता है और प्रश्नों के जवाब देता है। यह हैंडआउट पीएलएचआईवी के साथ काम करने वाले कार्यकर्ता और सेवा प्रदाताओं के लिए है।

कोविड-19 के प्रसार और लक्षणों के बारे में सही और पर्याप्त ज्ञान के अभाव ने कई मिथकों, अफवाहों और सवालों को जन्म दिया है। यह मिथक और अफवाहें डर पैदा करती हैं, लांछन और भेदभाव को बढ़ावा देती हैं और बीमारी को रोकने के लिए संचालित प्रयासों में रुकावट डालती हैं। पीएलएचआईवी के संदर्भ में कोविड-19 की सही जानकारी का महत्व और भी अधिक है। उनकी पहले से मौजूदा स्वास्थ्य स्थितियों के कारण पीएलएचआईवी में डर और चिंता ज्यादा हो सकती है और उन्हें स्वास्थ्य सेवाएं जैसे कि एआरटी और परामर्श लेने में बाधा हो सकती है। इसलिए जरूरी है कि पीएलएचआईवी के साथ काम करने वाले कार्यकर्ताओं को बीमारी से संबंधित लांछन को रोकने का ज्ञान और कौशल हो।



## कोविड-19 क्या है?

- कोविड-19 नये कोरोना वायरस से होने वाली एक बीमारी है।
- यह वायरस सीवियर अक्यूट रैस्पिरेटरी सिन्ड्रोम (सार्स) वायरस और कुछ इन्फ्लूएंजा (फ्लू) या सामान्य सर्दी करने वाले वायरस के परिवार का एक वायरस है।
- कोविड-19 का अर्थ है को कोरोना के लिए, वि वायरस के लिए, डी रोग के लिए और 19 इसलिए है कि यह 2019 में सूचित हुआ या आया।

## कोविड-19 कैसे फैलता है?

वायरस ऐसे फैलता है,



- जब कोई व्यक्ति संक्रमित व्यक्ति के खांसी व छींक की बूंदों के सम्पर्क में आता है



- वायरस से दूषित सतहों को छूने पर

कोरोना वायरस इन सतहों पर कई घंटों तक जीवित रह सकता है लेकिन साधारण किटाणुनाशक से इसे खत्म किया जा सकता है।

#TogetherAgainstCOVID19



## इसके क्या लक्षण हैं?

कोविड-19 के लक्षण सामान्यतः साधारण जुखाम और फ्लू के जैसे होते हैं। जिसमें इसके साथ:

- बुखार
- खांसी
- सांस लेने में तकलीफ
- गंभीर स्थिति में निमोनिया या सांस लेने में कठिनाई होती है

बहुत ही कम मामलों में यह जानलेवा हो सकता है।



## यदि कोई व्यक्ति संक्रमित है तो कैसे पहचाने?

केवल टेस्ट करके ही पता किया जा सकता है कि किसी को कोविड-19 है।



## संक्रमण को फैलने से कैसे रोके?

याद रखें कि रोकथाम के उपाय हैं:



छींकने और खांसने के बाद, किसी भी सतह को छूने के बाद, खाना खाने से पहले और बाद में नियमित तौर पर अपने हाथ साबुन और पानी से धोएं।



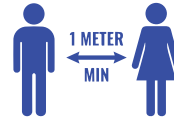
खांसते और छींकते समय अपना मुंह रुमाल/टिश्यू से ढंके। उपयोग किए गए रुमाल को अच्छी तरह धोएं और उपयोग किए गए टिश्यू को ढक्कन वाले कूड़ेदान में फेंके।



अपनी आंख, नाक और मुंह को न छूएं।



बाहर निकलते समय मास्क का उपयोग करें।



बाजार, मेडिकल स्टोर, अस्पताल आदि स्थानों पर 1 मीटर की दूरी बनाए रखें।



भीड़-भाड़ में जाने से बचें।



यदि आपको खांसी, बुखार और सांस लेने में परेशानी है तो तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करें और अपने स्वास्थ्य की स्वयं निगरानी करें।



यदि आपको उपयुक्त लक्षण हैं तो राज्य हेल्पाइन नंबर या स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय की 24\*7 हेल्पलाइन 011-23978046 पर संपर्क करें।

## पीएलएचआईवी द्वारा पूछे गए कुछ सवालों के जवाब



यदि लगता है कि मुझे कोरोना है तो क्या मुझे अस्पताल या किसी क्लीनिक जिसमें इसका उपचार हो सकता है जाना चाहिए?

- यदि आपको केवल बुखार, खांसी और बदन दर्द है तो घर पर ही अलग कमरे में अन्य परिवार के सदस्यों से दूर रहें
- नियमित रूप से हाथ धोएं
- खांसते और छींकते समय मुंह को ढंके
- सांस लेने में परेशानी है तो डॉक्टर के पास जाएं।



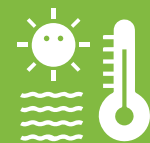
क्या मक्खियों से वायरस फैलता है?

नहीं, मक्खियों से कोविड-19 या वायरस नहीं फैलता है।



क्या सेलाईन से नियमित नाक को धोने से कोविड से बचा जा सकता है?

नहीं, इसका कोई प्रमाण नहीं है कि सेलाईन से नाक धोने से कोविड-19 से बचा जा सकता है।



क्या गर्म मौसम कोरोना वायरस को फैलने से रोकता है?

अभी तक के प्रमाणों के अनुसार कोविड-19 वायरस सभी क्षेत्रों में फैलता है जिसमें गर्म और उमस के मौसम वाले क्षेत्र भी हैं।



क्या सूरज की किरणों या 25°C से अधिक तापमान में रहकर कोविड-19 से बचा या उसका इलाज किया जा सकता है?

नहीं, सूरज की किरणों या 25°C से अधिक तापमान में रहकर कोविड-19 से नहीं बचा जा सकता और न ही इसका इलाज हो सकता है।



क्या काली चाय पीने से कोरोना वायरस संक्रमण से बचा जा सकता है?

इसका कोई प्रमाण नहीं है कि काली चाय द्वारा कोरोना वायरस संक्रमण से बचा जा सकता है।



क्या सूप में काली मिर्च के सेवन से कोरोना वायरस संक्रमण से बचा जा सकता है?

खाने में काली मिर्च के सेवन से कोरोना वायरस संक्रमण से नहीं बचा जा सकता।



क्या शरीर पर ब्लीच या किटाणुनाशक डालने से कोरोना वायरस से बचा जा सकता है?

शरीर पर ब्लीच या किटाणुनाशक डालने से कोविड-19 से नहीं बचा जा सकता है।



क्या शराब पीने से कोविड-19 से बचा जा सकता है?

नहीं, मेथानॉल या एथनॉल पीने द्वारा कोविड-19 से नहीं बचा जा सकता है और ये खतरनाक हो सकता है।



क्या कोविड-19 के इलाज के लिए कोई दवा है?

इस समय कोविड-19 के इलाज और बचाव के लिए कोई दवा नहीं है।



क्या मुझे एआरटी जारी रखना चाहिए और इसके लिए मुझे अस्पताल या क्लीनिक में जाना चाहिए?

हां आपको एआरटी जारी रखना चाहिए और यदि आपके पास दवाई की खुराक समाप्त हो गई है तो अस्पताल जाएं और सावधानियों का पालन करें जैसे— मास्क पहनना, एक दूसरे के साथ 1 मीटर की दूरी बनाए रखना।  
अनावश्यक अस्पताल और क्लीनिक जाने से बचे।



क्या कोई ऐसे खाद्य पदार्थ हैं जिन्हें खाकर कोविड-19 से बचा जा सकता है?

नहीं, इसका कोई प्रमाण नहीं है कि कोई खाद्य पदार्थ कोविड-19 से बचाव कर सकता है पर अपनी सेहत बनाने के लिए संतुलित आहार लेना चाहिए और घर पर व्यायाम करना चाहिए।

