

## WHO COVID-19 Guidance | The Spinal Foundation | Marathi Version

कोरोनाव्हायरस रोग २०१९ (कोविड -१९) आता ११५-पेक्षा अधिक देशांपर्यंत पोहचला आहे, जगभरातील १,२५,००० पेक्षा जास्त लोकांना त्याचा परिणाम झाला आहे आणि त्यामुळे सुमारे ५,००० लोक मृत्युमुखी पडले.

जागतिक आरोग्य संघटना म्हणजेच वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनायझेशन (WHO) ने दिलेली काही सोपी खबरदारी घेऊन आपण संक्रमित होण्याची किंवा कोविड -१९ चा फैलाव होण्याची शक्यता कमी करू शकतो.

### १) वारंवार आपले हात धुवा

नियमितपणे आपले हाथ अल्कोहोल आधारित हॅण्ड रब किंवा हॅण्ड वॉश ने स्वच्छ धुवा किंवा साबणाने आणि पाण्याने धुवा.

का? साबण आणि पाण्याने आपले हात धुण्याने किंवा अल्कोहोल-आधारित हॅण्ड रब ने हाथ धुतल्याने आपल्या हातात असलेले विषाणू नष्ट होतात.

### २) सामाजिक अंतर राखा

स्वतः पासून आणि खोकला किंवा शिंका येत असलेल्या प्रत्येक व्यक्तिपासून कमीतकमी १ मीटर (३ फूट) अंतर ठेवा.

का? जेव्हा कुणाला खोकला येत असेल किंवा शिंक आली असेल तेव्हा त्यांच्या नाकातून किंवा तोंडातून लहान द्रव थेंब फवारले जातात ज्यामध्ये विषाणू असू शकतो. जर खोकला असलेल्या व्यक्तीला हा आजार कोविड - १९ असल्यास. आणि आपण खूप जवळ असाल तर श्वासा द्वारे ते द्रव थेंब कोविड-१९ विषाणूसह आपल्या शरीरात येतात.

### ३) डोळे, नाक, तोंड यांना स्पर्श करू नका

आपल्या हाताच्या कोणत्याही भागाने डोळे, नाक आणि तोंडाला स्पर्श करणे टाळा.

का? हात बऱ्याच पृष्ठभागाला स्पर्श करतात आणि विषाणू उचलू शकतात. एकदा हात दूषित झाल्यावर, हा विषाणू आपल्या डोळ्यांत, नाकात किंवा तोंडात हस्तांतरित होऊ शकतो. तिथून, विषाणू आपल्या शरीरात प्रवेश करू शकतो आणि आपल्याला आजारी बनवू शकतो.

### ४) श्वसन स्वच्छतेचा सराव करा

सुनिच्छित करा की, आपण आणि आजुबाजूची लोकं श्वसनाच्या स्वच्छतेचे अनुसरण करत राहतील. याचा अर्थ असा की, जेव्हा आपण खोकत किंवा शिकत असाल तेव्हा आपले तोंड आणि नाक आपल्या वाकलेल्या कोपरखांद्याने किंवा टिश्यू पेपरने झाकून टाका. नंतर वापरलेल्या टिश्यू पेपरची त्वरित विल्हेवाट लावा.

का? हे थेंब विषाणूचा प्रसार करतात. श्वसनाच्या चांगल्या स्वच्छतेचा अवलंब केल्याने आपण आपल्या आसपासच्या लोकांना सर्दी, फ्लू आणि कोविड -१९ सारख्या विषाणूंपासून वाचवतो.

## ५) जर तुम्हाला खोकला आणि श्वास घेण्यात त्रास होत असेल तर लवकर वैद्यकीय सेवा घ्या

जर आपल्याला अस्वस्थ वाटत असेल तर घरी रहा. जर आपल्याला ताप, खोकला आणि श्वास घेण्यास त्रास होत असेल तर वैद्यकीय सल्ला घ्या आणि अगोदरचा कॉल करा. आपल्या स्थानिक आरोग्य अधिकाऱ्यांच्या निर्देशांचे पालन करा.

का? राष्ट्रीय व स्थानिक अधिकाऱ्यांकडे आपल्या भागातील परिस्थितीविषयी अद्ययावत माहिती असते. आगाऊ कॉल केल्यास आपल्या आरोग्यसेवा प्रदात्याला त्वरित योग्य आरोग्यसुविधा देण्यास सोपे होईल. हे आपले संरक्षण करेल आणि व्हायरसचा प्रसार रोखण्यास मदत करेल व इतर संक्रमणसुद्धा रोखण्यास मदत करेल.

## ६) माहितीबद्ध रहा आणि आपल्या आरोग्यसेवा प्रदात्याने दिलेल्या सल्ल्याचे अनुसरण करा

नवीनतम कोविड -१९ च्या प्रमुख संक्रमितठिकाणांच्या माहितीने (हॉटस्पॉट्स) अद्ययावत रहा (शहरे किंवा स्थानिक भाग जेथे कोविड -१९ मोठ्या प्रमाणात पसरत आहे.) शक्य असल्यास, अश्या ठिकाणी प्रवास करणे टाळा - विशेषतः आपण जर वृद्ध व्यक्ती असल्यास किंवा मधुमेह, हृदय किंवा फुफ्फुसाच्या आजारानेग्रस्त असल्यास.

का? यापैकी एका भागात आपल्याला कोविड -१९ विषाणू बाधित करण्याची उच्च शक्यता आहे.

## ७) घरी रहा

डोकेदुखी, कमी दर्जाचा ताप (३७.३ डिग्री से. किंवा त्यापेक्षा जास्त) आणि थोडसे वाहणारे नाक यासारख्या सौम्य लक्षणांपासून जो पर्यंत आपण आपण बरे होत नाहीत तो पर्यंत घरीच राहून स्वतःला अलग करा.जर कुणाला आपल्यासाठी पुरवठा आणणे किंवा सामान आणण्यासाठी बाहेर जाणे आवश्यक असेल, उदा. अन्न आणण्यासाठी, अश्यावेळी इतर लोकांपासून संसर्ग टाळण्यासाठी मास्क (MASK) घाला.

का? इतरांशी संपर्क टाळणे आणि अनावश्यक वैद्यकीय सुविधांना भेट न देणे यामुळे ह्या सुविधा अधिक प्रभावीपणे कार्यान्वित होतील आणि त्यामुळे संभाव्य कोविड -१९ आणि इतर विषाणूंपासून आपले आणि इतरांचे संरक्षण करण्यास मदत होईल.

**टीप:** जागतिक आरोग्य संघटना म्हणजेच वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनायझेशन (WHO) ने इंग्रजीमध्ये दिलेला हे आरोग्यमार्गदर्शन आपल्या भाषेत उपलब्ध करून दिले आहे. दि स्पाइनल फाउंडेशन, पाठीच्याकण्याच्या दुखापतग्रस्तांसाठी संपूर्ण भारतातील एक स्वयंसहायता समूह आहे.

कोरोनाव्हायरस रोग २०१९ च्या कोणत्याही मार्गदर्शनासाठी दि स्पाइनल फाउंडेशनच्या स्वयंसेवकांशी ह्या क्रमांकांवर वर संपर्क साधा.

95030 70230 किंवा 97909 36844

धन्यवाद !