

WHO COVID-19 Guidance | The Spinal Foundation | Hindi Version

कोरोनावायरस रोग 2019 (COVID-19) अब ११५ से ज़्यादा देशों में पहुंच गया है, जिससे दुनिया भर में 1,25,000 से अधिक लोग प्रभावित हुए हैं और लगभग 5,000 लोगों की मौत हो चुकी है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन यानी की World Health Organisation (WHO) द्वारा उल्लिखित कुछ सरल सावधानियों को अपनाकर आप COVID -19 के संक्रमित होने या फैलने की संभावनाओं को कम कर सकते हैं।

1) अपने हाथों को बार-बार धोएं

अपने हाथों को अल्कोहल-आधारित हैंड रब यानी की हैंड सैनिटाइज़र से नियमित रूप से और अच्छी तरह से साफ करें या उन्हें साबुन और पानी से धोएं।

कारण: अपने हाथों को साबुन और पानी से धोने से या अल्कोहल-आधारित हैंड रब उपयोग करने से आपके हाथों पर के वायरस यानी के विषाणु मर जाते हैं।

2) सामाजिक दूरियाँ बनाए रखें

जो खांस रहा है या छींक रहा है, उनसे कम से कम 1 मीटर (3 फीट) की दूरी बनाए रखें।

कारण: जब किसी को खांसी या छींक आती है, तो उनके नाक या मुंह से छोटी तरल बूंदें निकलती हैं जिनमें वायरस यानी के विषाणु हो सकते हैं। यदि आप उनके बहुत करीब हैं, तो आपके सांस लेते समय, ये बूंदें आपके भीतर जा सकती हैं, जिसमें COVID-19 वायरस भी शामिल है यदि खांसने वाले व्यक्ति को यह बीमारी है।

3) आँख, नाक और मुंह को छूने से बचें

आँख, नाक और मुंह को अपने हाथों के किसी भी हिस्से से छूने से बचें।

कारण: हाथ कई सतहों को छूते हैं जिनपर विषाणु हो सकते हैं। दूषित होने पर, हाथ इन विषाणु को आपकी आँख, नाक या मुंह में स्थानांतरित कर सकते हैं। वहां से, विषाणु आपके शरीर में प्रवेश कर सकता है और आपको बीमार कर सकता है।

4) श्वसन स्वच्छता का पालन करें

सुनिश्चित करें कि आप, और आपके आस-पास के लोग, अच्छी श्वसन स्वच्छता का पालन करें। इसका मतलब है खांसी या छींक आने पर अपनी मुड़ी हुई कोहनी या टिशू पेपर से अपने मुंह और नाक को ढंके। फिर इस्तेमाल किए गए टिशू पेपर का तुरंत निपटान करें।

कारण: बूंदों से वायरस फैलता है। अच्छी श्वसन स्वच्छता का पालन करके आप अपने आसपास के लोगों को सर्दी, फ्लू और COVID-19 जैसे वायरस से बचाते हैं।

५) अगर आपको बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई हो, तो जल्द चिकित्सा सेवा लें

यदि आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं तो घर पर ही रहें। यदि आपको बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई है, तो चिकित्सक से संपर्क करें और अग्रिम फोन करके ही उनके पास जाएं। अपने स्थानीय स्वास्थ्य प्राधिकरण के निर्देशों का पालन करें।

कारण: राष्ट्रीय और स्थानीय अधिकारियों के पास आपके क्षेत्र की स्थिति की अद्यतित जानकारी होगी। अग्रिम में कॉल करने से आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता आपको जल्दी से सही स्वास्थ्य सुविधा के लिए निर्देशित कर सकेंगे। इससे आपकी रक्षा भी होगी और वायरस और अन्य संक्रमणों को फैलने से रोकने में मदद भी मिलेगी।

6) सूचित रहें और अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा दी गई सलाह का पालन करें

COVID-19 की संवेदनशील स्थानों (शहर या स्थानीय क्षेत्र जहां COVID-19 व्यापक रूप से फैल रहा है) के बारे में अद्यतित रहें। यदि संभव हो, तो यात्रा करने से बचें - खासकर यदि आप एक वरिष्ठ नागरिक हैं या आपको मधुमेह, हृदय या फेफड़ों की बीमारी है।

कारण: आपको इन स्थानों में COVID-19 होने की ज़्यादा संभावना है।

7) घर पर रहें

यदि आपकी तबियत ठीक न हो तो घर पर ही रहे जब तक आप ठीक महसूस न कर रहे हों। COVID-19 के हल्के लक्षण जैसे कि सिरदर्द, निम्न दर्जे का बुखार (37.3 C या इससे अधिक) और हल्की बहती नाक होने पर घर पर रहकर अलगाव करें। यदि आपके लिए यह आवश्यक है कि कोई आपके लिए आपूर्ति लाए या बाहर जाए, उदा। भोजन खरीदने के लिए, ऐसे वक़्त में अन्य लोगों को संक्रमित होने से बचने के लिए मास्क पहनें।

कारण: दूसरों से दूरी बनाये रखने से और चिकित्सा सुविधाओं को सिर्फ आपातकालीन समय में उपयोग करने से ये सुविधाएं अधिक प्रभावी ढंग से संचालित हो सकेंगी और आपको और अन्य को संभव COVID-19 और अन्य वायरस से बचाने में मदद मिलेगी।

नोट: विश्व स्वास्थ्य संगठन यानी की World Health Organisation (WHO) द्वारा अंग्रेजी में जारी यह स्वास्थ्य मार्गदर्शन आपकी भाषा में The Spinal Foundation द्वारा उपलब्ध कराया गया है। The Spinal Foundation स्पाइनल कॉर्ड इंजरी के लिए अखिल भारत में स्वयं सहायता समूह है।

कोरोनोवायरस रोग 2019 पर किसी भी तरह के मार्गदर्शन के लिए The Spinal Foundation के स्वयंसेवकों से नीचे दिए गए मोबाइल नंबर पर संपर्क करें:

95030 70230 या 97909 36844

धन्यवाद।