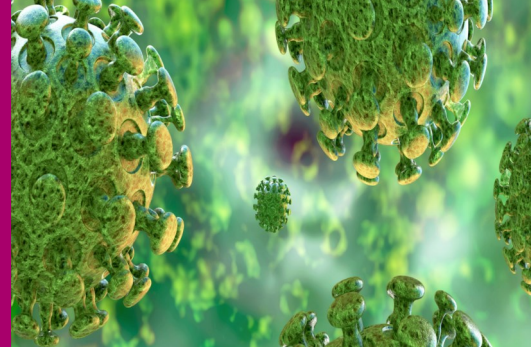


COVID-19 (कोरोनावायरस रोग 2019)

(COVID-19 (Coronavirus Disease 2019))



COVID-19 (कोरोनावायरस रोग 2019) एक श्वसन बीमारी है जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल सकती है। COVID-19 का कारण बनने वाला वायरस कोरोनावायरस का एक नया रूप है जो पहली बार दिसंबर 2019 में लोगों में पाया गया था। यह कुछ लोगों में गंभीर बीमारी का कारण बन सकता है।

यह कैसे फैलता है?



- ▶ COVID-19 संक्रमित लोग इसे आसानी से दूसरों में फैला सकते हैं। यह वायरस गले और नाक से निकलने वाले छींटों में पाया जाता है। जब कोई व्यक्ति खांसता है, छींकता है, गाता है या चिल्लाता भी है तो उसके निकट के अन्य लोगों की सांस के साथ वे छींटे उनके शरीर में जा सकते हैं।
- ▶ वायरस तब भी फैल सकता है जब कोई किसी ऐसी वस्तु को छूता है जिस पर वायरस होता है। यदि वह व्यक्ति अपने हाथों का उपयोग अपने चेहरे, मुंह या आंखों को छूने के लिए करता है तो वायरस उन्हें बीमार कर सकता है।

इसके चिह्न और लक्षण* क्या हैं?



- ▶ खांसी (नयी या पुरानी खांसी का बदतर होना)
- ▶ गले में खराश
- ▶ सांस की तकलीफ
- ▶ बुखार
- ▶ ठंड लगना
- ▶ बहती नाक
- ▶ मांसपेशियों में दर्द
- ▶ सिरदर्द
- ▶ नए रूप से स्वाद या गंध का न आना

**कुछ लोगों को थकान का अनुभव भी हो सकता है या गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल लक्षण जैसे मतली, उल्टी, दस्त या पेट दर्द हो सकता है।*

ध्यान दें:

COVID-19 संक्रमित सभी लोगों में ये सभी लक्षण नहीं होते हैं और कुछ लोगों में कोई लक्षण नहीं होते हैं। आप में हल्के लक्षण होने पर या कोई भी लक्षण न होने पर भी आप दूसरों में वायरस फैला सकते हैं।

यदि मुझ में COVID-19 के लक्षण हैं तो मुझे क्या करना चाहिए?



- ▶ अपने डॉक्टर से संपर्क करें और जांच करवाने के लिए कहें।
- ▶ घर पर रहें और अपने घर के लोगों और जानवरों से खुद को अलग रखें।
- ▶ एक [ऑनलाइन स्वास्थ्य जांच मूल्यांकन](#) पूरा करें और एक लाइसेंस प्राप्त स्वास्थ्य व्यवसायी आपसे संपर्क करेगा।
- ▶ देखें कि आपके आस-पास कोई [सामुदायिक परीक्षण स्थल](#) उपलब्ध है या नहीं।





COVID-19 संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने पर मुझे क्या करना चाहिए?

▶ COVID-19 संक्रमित किसी व्यक्ति के साथ निकट संपर्क के बाद 14 दिनों के लिए घर पर ही क्वारंटाइन करें।

- 14 दिन का संगरोध सबसे सुरक्षित विकल्प बाकी है अगर आप COVID-19 के किसी निकट के साथ संपर्क में रहे हैं। क्वारंटाइन काल 10 दिनों तक किया जा सकता है लेकिन संक्रमित लोगों पर लक्षणों के कारण पूरे 14 दिन के लिए निगरानी रखी जाएगी। क्वारंटाइन को 7 दिनों तक और कम किया जा सकता है यदि किसी व्यक्ति को 6 या 7 दिन में किया गया परीक्षण परिणाम (PCR या एंटीजन) निगेटिव प्राप्त होता है।
- अपने घर में अन्य लोगों और [जानवरों](#) के साथ संपर्क कम से कम रखें, अगर आपको दूसरों के आसपास रहना है तो फेस मास्क या कवर पहनें और लक्षणों पर नजर रखें।

▶ यदि आपको COVID-19 के खिलाफ पूरी तरह से टीका लगाया गया है, यानि आपको वैक्सीन श्रृंखला में अपनी अंतिम खुराक प्राप्त किए हुए कम से कम दो सप्ताह हो चुके हैं, और आप किसी ऐसे व्यक्ति के निकट संपर्क में थे जो COVID-19 संक्रमित है तो आपको क्वारंटाइन होने की जरूरत नहीं है। लेकिन आपको:

- COVID-19 संक्रमित किसी व्यक्ति के साथ निकट संपर्क के 3-5 दिन बाद परीक्षण करवाना चाहिए भले ही आप में लक्षण न हों।
- एक्सपोजर के बाद 14 दिनों तक या जब तक आपको COVID-19 परीक्षण का निगेटिव परिणाम प्राप्त नहीं हो जाता तब तक सार्वजनिक आंतरिक स्थानों में मास्क पहनना चाहिए।
- अपने अंतिम करीबी संपर्क के बाद 14 दिनों तक लक्षणों पर नजर रखनी चाहिए।
- घर पर ही आइसोलेट करना चाहिए यदि आप में लक्षण विकसित होते हैं या आपका COVID-19 का परीक्षण पॉजिटिव आता है।



इसे कैसे रोका जा सकता है?

▶ दूसरों के साथ निकट संपर्क से बचें और शारीरिक दूरी बनाए रखें।

- जब संभव हो तब भीड़ और खराब हवादार आंतरिक स्थानों से बचें
जब संभव हो तब अन्य लोगों से कम से कम 6 फीट की दूरी पर रहें।

▶ हाथों की स्वच्छता बनाए रखें।

- अपने हाथों को नियमित रूप से कम से कम 20 सेकंड तक धोएं। यदि साबुन और पानी उपलब्ध नहीं है तो कम से कम 60% अल्कोहोल वाले अल्कोहोल-आधारित हैण्ड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।
- सार्वजनिक रूप से अपना चेहरा, आंख और मुंह छूने से बचें।
- अपनी हथेलियों में खांसें या छींकें नहीं। अपने मुंह और नाक को टिश्यू से ढकें या अपनी कोहनी के अंदर के हिस्से का प्रयोग करें।

▶ साफ और कीटाणुरहित करें।

बार-बार छुई जाने वाली सतहों और वस्तुओं को रोजाना साफ करें (उदाहरण के लिए, टेबल, काउंटर की सतहें, लाइट स्विच, दरवाजों के हैंडल और कैबिनेट हैंडल)। [घर की सफाई और रोगाणुमुक्ति के लिए CDC की सिफारिशें वेबपेज](#)।

- घरेलू साफसफाई के उत्पादों से संबंधित निर्देश का उपयोग और पालन करें।
- सफाई और कीटाणुनाशन करते समय दस्ताने पहनें। सफाई के बाद, दस्तानों को सावधानी से हटा देना चाहिए और फेंक देना चाहिए और उसके बाद तुरंत हाथ धोने चाहिए।



► अपनी बारी आने पर टीका लगवाएं।

- COVID-19 वैक्सीन आपको बीमार होने से बचा सकती है और आपको अपने आसपास के लोगों में वायरस फैलाने से रोक सकती है।
- COVID-19 टीकों के बारे में सबसे नवीनतम जानकारी के लिए, DHS वैक्सीन वेबपेज पर जाएँ:
<https://www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/vaccine.htm>

► मास्क पहनें।

- घर से बाहर निकलते समय सभी को मास्क साथ रखना चाहिए। यदि आपको पूरी तरह से टीका नहीं लगाया गया है तो बंद या भीड़-भाड़ वाले बाहरी स्थान, जैसे बाहरी रेस्तरां या बार, त्योहार, खेल कार्यक्रम और संगीत कार्यक्रम के साथ साथ उन सभी आंतरिक स्थानों पर भी मास्क पहनें जो आपका घर नहीं हैं।
- यदि आपको पूरी तरह से टीका लगाया गया है तो आपको अभी भी कुछ स्थानों में मास्क पहनना चाहिए, जिनमें अत्यधिक और उच्च संचरण वाले क्षेत्र, स्वास्थ्य देखभाल केंद्र, K -12 स्कूल और स्कूल बसें और सार्वजनिक परिवहन शामिल हैं। आप संचरण के स्तर की परवाह किए बिना भी मास्क पहनने का चुनाव कर सकते हैं, खासकर यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के आसपास हों जिसे गंभीर बीमारी का बढ़ता जोखिम है।
- मास्क के बारे में सबसे नवीनतम जानकारी के लिए, DHS मास्क वेबपेज पर जाएँ:
<https://www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/mask.htm>

