

## कोरोना वायरस क्या है?

कोरोना वायरस (COVID-19) चीन और अमेरिका सहित अन्य देशों में व्यक्ति से व्यक्ति में फैलने वाला एक नया वायरस स्ट्रेन है। कुछ मामलों में, चीन के बाहर पाए गए मामले चीन से आए यात्रियों से संबंधित हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञ चिंतित हैं क्योंकि इस नए वायरस के बारे में बहुत कम जानकारी उपलब्ध है और इससे कुछ लोगों में गंभीर बीमारी और निमोनिया होने की संभावना होती है।

## कोरोना वायरस कैसे फैलता है?

स्वास्थ्य विशेषज्ञ अभी भी इसके बारे में जानने की कोशिश : रहे हैं। वर्तमान में, ऐसा अंदाज़ा है कि ये निम्न कारणों से फैल सकता है:

- किसी संक्रमित व्यक्ति के खांसने या छींकने पर उसकी श्वसन की बूंदों से।
- उन लोगों के बीच जो एक दूसरे के निकट संपर्क में आते हैं (लगभग 6 फीट के भीतर)।



\* मुंह से निकलने वाली बूंदें आस-पास के लोगों के मुंह या नाक में जा सकती हैं या संभवतः सांस के साथ फेफड़ों में खींची जा सकती हैं।

## कोरोना वायरस कितना खतरनाक है?

ज्यादातर कोरोना वायरस की शुरुआत बुखार और खांसी के साथ होती है। कोरोना वायरस से संक्रमित अधिकांश लोगों को अस्पताल में देखभाल की आवश्यकता नहीं होती है। बहुत कम संख्या में लोग निमोनिया जैसी श्वसन समस्याओं से गंभीर रूप से बीमार हो जाते हैं। बुजुर्ग लोगों और वे लोग जो कुछ खास तरह की स्वास्थ्य समस्या से गुजर रहे हैं उनमें इस वायरस का सबसे अधिक जोखिम है।

## इसके लक्षण क्या हैं?

जिन लोगों में कोरोना वायरस पाया गया है, उनमें ऐसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं जो वायरस के संपर्क में आने के बाद 2 दिनों से लेकर 14 दिनों के अंदर दिखाई देते हैं:

बुखार



खांसी से



सांस लेने  
में तकलीफ



## मुझे कब चिकित्सा जांच और सलाह लेनी चाहिए?

यदि आपको खांसी, बुखार या अन्य श्वसन संबंधी समस्याएं हो रही हैं, तो पहले अपने नियमित चिकित्सक से संपर्क करें। **आपातकालीन कमरों को न लें।** आपातकालीन कमरे उन मरीजों के लिए उपलब्ध होना जरूरी है जो अधिक गंभीर स्थिति में हैं।

यदि आपको सांस लेने में कठिनाई हो रही है, तो इसका मतलब यह नहीं है कि आप कोरोना वायरस की चपेट में हैं, फिर भी आपको 911 पर कॉल करना चाहिए।

यदि आपकी आयु 60 से अधिक है और आपको मधुमेह, हृदय रोग और फेफड़ों से संबंधित कोई बीमारी है, तो आपके कोरोना वायरस की चपेट में आने की संभावनाओं की पहचान करने और लक्षणों के बारे में एहतियात बरतने के लिए अपने चिकित्सक के साथ चर्चा करके योजना बनाएं। लक्षण पाए जाने पर तुरंत अपने चिकित्सक से संपर्क करें।

## मैं कोरोना वायरस से खुद को कैसे बचा सकता/सकती हूँ?

यह जरूरी है कि हर कोई कोरोना वायरस के संक्रमण को कम करने के लिए कदम उठाए, खासकर उन लोगों की रक्षा करें जो वायरस के प्रति अधिक संवेदनशील या असुरक्षित हैं। फ्लू के प्रसार को रोकने के लिए आप निम्न कदम उठा सकते हैं और सामान्य सर्दी भी कोरोनावायरस को रोकने में मदद करेगी:

- अपने हाथों को बार-बार साबुन और पानी से धोएं। यदि पानी या साबुन उपलब्ध नहीं है, तो हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।
- बिना धुले हाथों से अपनी आंखों, नाक या मुंह को छूने से बचें।
- जो लोग बीमार हैं उनके संपर्क में आने से बचें।
- जब आप बीमार हों तो घर पर ही रहें और दूसरों के साथ निकट संपर्क में आने से बचें।
- खांसते या छींकते समय अपने मुंह/नाक को टिश्यू पेपर या आस्तीन से ढंक लें।



यदि आप विदेश यात्रा कर रहे हैं तो CDC के दिशा निर्देशों का पालन करें: [wwwnc.cdc.gov/travel](http://wwwnc.cdc.gov/travel). वर्तमान में, कोरोना वायरस के संक्रमण को रोकने के लिए कोई टीका उपलब्ध नहीं है।

## कोरोना वायरस का इलाज कैसे किया जाता है?

कोरोना वायरस के लिए विशेष रूप से स्वीकृत कोई दवा नहीं है। कोरोना वायरस के कम प्रभाव वाले अधिकांश बीमार लोग बहुत सारे तरल पदार्थ पीने, आराम करने और दर्द और बुखार की दवाएं लेने से अपने आप ठीक हो जाएंगे। हालांकि, कुछ मामलों में निमोनिया हो जाता है और उसके लिए चिकित्सा देखभाल या अस्पताल में भर्ती होने की जरूरत पड़ती है।

अधिक जानकारी के लिए: [www.kingcounty.gov/covid](http://www.kingcounty.gov/covid)

2/27/2020 को अपडेट किया गया

