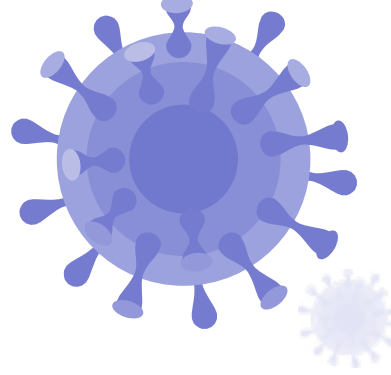


# कोविड-19:

## काय जाणून घ्यावे आणि काय करावे

### काय जाणून घ्यावे

कोविड-19 हा एक श्वसनाचा नवीन आजार आहे, जो एका व्यक्तीकडून दुसऱ्या व्यक्तीपर्यंत आणि शक्यतो दूषित पृष्ठभागांपासून पसरतो. 80 वर्षांपेक्षा जास्त वयाच्या व इतर आरोग्यविषयक समस्या असणाऱ्या लोकांमध्ये गंभीर परिणाम होण्याचा सर्वाधिक धोका असतो. लक्षणांमध्ये ताप, कोरडा खोकला आणि श्वास घेण्यास त्रास होणे यांचा समावेश आहे. सध्या कोणतीही लस किंवा उपचार नाही.



### काय करावे



#### प्रत्येक व्यक्तीने

- वारंवार हात धुवा किंवा हॅन्ड सॅनिटायझर वापरा
- खोकताना किंवा शिंकताना आपले तोंड झाकून घ्या
- आजारी असताना घरीच रहा
- आपल्याला दोन दिवसांपेक्षा जास्त काळ कोविड-19 ची लक्षणे दिसल्यास वैद्यकीय मदत घ्या
- जोपर्यंत आपल्याला खोकला किंवा ताप येत नाही तोपर्यंत फेस मास्क घालू नका
- स्पर्श न करता लोकांना अभिवादन करा (हस्तांदोलन करणे बंद करा)



#### वृद्ध प्रौढ (विशेषतः 80+) आणि मधुमेह, फुफ्फुसाचा रोग आणि हृदय रोग यासारख्या आरोग्याचे आजार असलेले लोक

- आवश्यक औषधांचा तीन-महिन्यांपर्यंत पुरवठा निश्चित करा, जसे की उच्च रक्तदाब किंवा मधुमेहाची औषधे
- गर्दी, समुद्रपर्यटन आणि अनावश्यक हवाई प्रवास टाळा
- शक्य असेल तितके घरी रहा आणि सार्वजनिक ठिकाणी असताना इतरांपासून 6 फूट दूर राहण्याचा प्रयत्न करा
- एखाद्या आजारी व्यक्तीची काळजी घेण्याची किंवा ज्यांची विशेष काळजी घ्यावयाची आहे, त्यासाठी एक योजना तयार करा



#### आरोग्य सेवा प्रदाता

- सुधारित संसर्ग प्रतिबंध कार्यपद्धती साठी प्रशिक्षण द्या आणि अंमलबजावणी करा
- सौम्य लक्षणे असलेल्या लोकांच्या संख्येमध्ये होणारया वाढीसाठी तयार रहा
- आपल्या संस्थे मध्ये, ईलेक्ट्रीव शस्त्रक्रिया पुढे ढकलण्याची गरज, तसेच अतिदक्षता व व्हेन्टीलेटर लागणारया रुग्णांची संख्या वाढू शकते, हे गृहीत धरून योजना तयार करा



#### समाज आणि सरकार

- व्हायरस आणि प्रतिसादाबद्दलची स्पष्ट, विश्वासार्ह आणि सुसंगत माहिती प्रदान करा
- सामाजिक अंतराबाबत केलेल्या उपायांच्या मूल्य आणि लाभांचे विश्लेषण करा आणि सर्वात असुरक्षित लोकांना संरक्षण देण्यावर आधारित निर्णय घ्या
- हे मान्य करा की, आम्ही दररोज अधिकाधिक शिकत असतो आणि त्यानुसार आणि विषाणूच्या फैलावास अनुकूल प्रतिसाद देणे आवश्यक आहे



कोविड-19 ही एक आणीबाणी आहे. प्रत्येक देश थेट किंवा विस्कळीत प्रवास, वस्तूंचा विस्कळीत पुरवठा किंवा आर्थिक व्यत्यय यामुळे प्रभावित होईल अशी शक्यता आहे. आता प्रभाव कमी करण्यासाठी कृती करण्याची वेळ आहे.