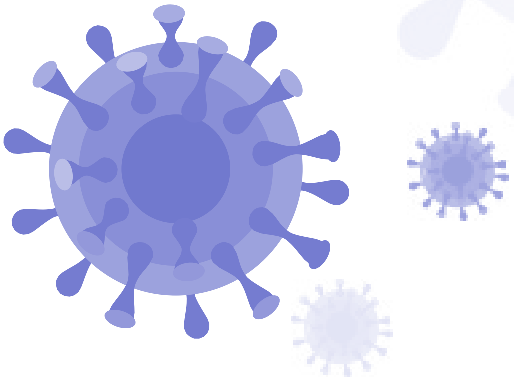
कोविड-19:
क्या जानना चाहिए और क्या करना चाहिए

RESOLVE TO SAVE LIVES
AN INITIATIVE OF VITAL STRATEGIES

क्या जानना चाहिए

कोविड-19 (कोरोनावायरस) साँस से संबंधित एक नई बीमारी है जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में, और दूषित सतहों से फैल सकती है। 80 साल से ज़्यादा उम्र के लोगों में इसके गंभीर परिणाम होने की संभावना है, विशेषकर वे जो अन्य बीमारियों से भी पीड़ित हों। इस बीमारी के प्रमुख लक्षण हैं - बुखार, सूखी खांसी, और साँस लेने में तकलीफ। इस बीमारी का अभी तक कोई टीका या उपचार नहीं निकला है।



क्या करना चाहिए

सभी लोग

- हाथों को अच्छे से धोएँ या हैंड सैनिटाइज़र का बार-बार इस्तेमाल करते रहें
- खाँसते या छींकते हुए अपने मुँह को टिशू या कोहनी से ढँके
- बीमार होने पर घर पर ही रहें
- अगर आप में कोविड-19 के लक्षण दो दिन से ज़्यादा हों तो डॉक्टर की मदद लें
- जब तक आपको खाँसी या बुखार न हो चेहरे पर मास्क न पहनें
- लोगों को बिना छुए उनका अभिवादन करें (हाथ मिलाना बंद कर दें)

ज़्यादा उम्र के बुजुर्ग (विशेषकर 80+ की उम्र वाले) और डायबिटीज़, फेफड़े और दिल की बीमारी से पीड़ित लोग

- तीन महीने की ज़रूरी दवाइयाँ (जैसे उच्च रक्तचाप या डायबिटीज़ की दवाइयाँ) जुटा के रख लें।
- भीड़ में न जाएँ, समुद्री यात्रा और गैर-ज़रूरी हवाई यात्रा न करें
- जितना हो सके घर में रहें, और जब भी सार्वजनिक स्थान में हों, तो दूसरों से कम से कम 6 फ़ीट की दूरी बनाए रखें
- अपने और अपने प्रियजनों के स्वास्थ्य-संबंधित सेवाओं की तैयारी अभी से कर लें

स्वास्थ्य सेवा कर्मचारी

- बीमारी को फैलने से रोकने के लिए आवश्यक प्रक्रियाओं का प्रशिक्षण लें और उन्हें लागू करें
- हल्के लक्षणों वाले लोगों की संख्या तेज़ी से बढ़ सकती है, इसके लिए तैयार रहें
- इस संभावना के लिए तैयार रहें कि आपके संस्थान को वैकल्पिक सर्जरियों को स्थगित करना पड़ सकता है। और ऐसे मरीजों की संख्या, जिन्हें इंटेन्सिव केयर और वेंटिलेटर की आवश्यकता हो, बढ़ सकती है

समाज और सरकार

- कोरोनावायरस और उससे जुड़े हमारी प्रतिक्रियाओं के बारे में स्पष्ट, विश्वसनीय और अनुकूल जानकारी दें
- सामाजिक दूरी बनाए रखने की आवश्यकता के लाभ और नुकसान का विश्लेषण करें और अपना निर्णय सबसे कमज़ोर लोगों की सुरक्षा के उद्देश्य से लें
- यह मान के चलें लें कि हर दिन हमें नई चीज़ें सीखने को मिलेंगी। नई जानकारियां के अनुसार हमें अपनी प्रतिक्रियाओं को बदलना पड़ सकता है

कोविड-19 एक आपात स्थिति है। यह संभावित है कि हर देश इससे किसी न किसी तरह से प्रभावित होगा। इसके कारण यात्रा में रुकावट, ज़रूरी सामानों की कमी, या आर्थिक समस्याएँ आ सकती हैं। इसके असर को कम करने के लिए हमें तुरंत ज़रूरी कदम उठाने होंगे।