स्वास्थ्य विभाग बिहार सरकार

नोवल कोरोना वायरस (COVID-19)

के

लक्षण एवं बचाव के उपाय

कोरोना एक तरह का संक्रामक वायरस है, जिसका संक्रमण एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के जरिये फैलता है।

कोरोना वायरस कैसे फैलता है ?

मानव कोरोना वायरस आमतौर पर एक संक्रमित व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है–

- खांसने तथा छींकने से।
- नजदीकी व्यक्तिगत संपर्क यथाः छूना या हाथ मिलाना।
- किसी संक्रमित वस्तु या सतह को छूना फिर बिना हाथ धोएं अपने नाक, मुंह या आँखों को छूना।

कोरोना वायरस के लक्षण

- बुखार
- खांसी
- साँस लेने में तकलीफ
- सिर दर्द
- छींक

कोरोना संक्रमण से बचाव हेतु क्या करें – क्या ना करें

क्या करें

- खांसते और छींकते समय अपने मुंह को रूमाल / टिश्यू पेपर अथवा मुड़ेहुए कोहनी से ढकें।
- अच्छी तरीके से नियमित अंतराल पर अल्कोहल युक्त सेनेटाईजर अथवा साबुन से बहते पानी से हाथों को रगड़कर साफ करें।
- यदि आपमें कोरोना वायरस के लक्षण दिखें तो 14 दिनों तक लोगों के सम्पर्क में नहीं आयें तथा भीड–भाड़ वाली जगह से दूर रहें तथा लोगों से कम–से–कम 1 मीटर की दूरी बनाकर रखें।
- उपयोग के पश्चात् टिश्यू पेपर को बन्द कूड़ेदान में ही फेंके एवं बाद में इसे जला दें अथवा गहरे गड्ढे में डालकर मिट्टी से ढक दें।
- यदि आपमें कोरोना वायरस के लक्षण है, तो मास्क का उपयोग करें एवं अविलम्ब स्वास्थ्य केन्द्र से संपर्क करें।
- नियमित रूप से साफ–सफाई का ध्यान रखें।

क्या न करें

- संक्रमित व्यक्ति अपने मुँह, नाक एवं आँख को छूने के बाद, जबतक हाथों को साफ नहीं करते है तब तक किसी सामान को नही छूऐं।
- अनावश्यक हाथ नहीं मिलायें और विशेषकर मेटल युक्त सामग्रियों को बेवजह छूने से परहेज करें।
- संक्रमित व्यक्ति इस्तेमाल किये गये टिश्यू पेपर एवं मास्क को इधर–उधर ना फेंके।
- सार्वजनिक स्थलों पर बिल्कुल हीं नहीं थूकें।

आमजन से अपील

दिनांकः 18.02.2020 के बाद से यदि आप किसी भी देश की यात्रा कर बिहार लौटे है तो टॉल फ्री नं. 104 पर कॉल कर अपना पूर्ण व्यक्तिगत विवरणी के साथ पंजीकरण अवश्य करायें, ताकि आपको चिन्हित कर आवश्यक जांच एवं उपचार की सुविधा उपलब्ध करायी जा सके।

SHSBihar
BiharHealthDepartment
राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार
परिवार कल्याण भवन, शेखपुरा, पटना– 800 014
Website www.statehealthsocietybihar.org
Twitter @BiharHealthDepartment
स्वस्थ बिहार समृद्ध बिहार

मास्क पहनें या न पहनें?

हर किसी को मास्क पहनने की आवश्यकता नहीं है

मास्क केवल तभी पहनें जब

आपमें COVID-19 के लक्षण (खांसी, बुखार या सांस लेने में कठिनाई) हों

आप COVID-19 से प्रभावित व्यक्ति/मरीज की देखभाल कर रहे हों

आप एक स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता हैं और आप इन लक्षणों से प्रभावित मरीजों की देखभाल कर रहे हों

कब कोरोना वायरस संक्रमण के लिए जाँच करायें ?

सबको लेबोरेटरी टेस्ट द्वारा जाँच की जरूरत नहीं हैं:-

- यदि आपको खाँसी, बुखार अथवा साँस लेने में कठिनाई जैसी तकलीफ नहीं है, तो कोरोना वायरस के जाँच की जरूरत नहीं है।

डॉक्टरी सलाह एवं लेबोरेटरी टेस्ट जरूर करायें यदि,

- हाल में आपने कोरोना प्रभावित देशों अथवा क्षेत्रों की यात्रा किया हो या प्रभावित देशों से आये व्यक्ति के संपर्क में रहे हों **अथवा**
- किसी लेबोरेटरी कन्फमर्ड (संपुष्ट) कोरोना वायरस बीमारी से पीड़ित व्यक्ति के सम्पर्क में आये हों **एवं**
- इसके उपरांत यदि आपको खाँसी, बुखार अथवा साँस लेने में कठिनाई है।

कोरोना वायरस के जाँच हेतु नमूना संग्रह की सुविधा सभी चिकित्सा महाविद्यालय अस्पतालों में एवं इसके जाँच की सुविधा राज्य के मात्र राजेन्द्र मेमोरियल इंस्ट्च्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज (RMRI), पटना में उपलब्ध है।

ध्यान दें:- किसी भी निजी अस्पताल या जाँच घर में इस संक्रमण के जाँच की सुविधा उपलब्ध नहीं है।

मास्क का उपयोग

- मास्क का उपयोग केवल कोरोना वायरस से संक्रमित/ संदेहात्मक व्यक्ति ही करें।
- संक्रमित हैं तो मास्क को नाक, मुख एवं ठोड़ी तक ढँककर पहनें।
- स्वास्थ्य संस्थानों में संचालित Isolation ward एवं चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पतालों के Sample Collection Centre में कार्यरत कर्मी मास्क का उपयोग अवश्य करें।
- एक मास्क का उपयोग अधिकतम छः से आठ घंटे तक ही करें।
- मास्क के उपयोग के उपरांत मास्क को घर में बिल्कुल हीं ना रखें, क्योंकि उपयोग किये गये मास्क के समुचित निपटान नहीं होने से संक्रमण फैलने की संभावना बढ़ जाती है।
- मास्क को छूने के पश्चात् 70% अल्कोहल युक्त सेनेटाईजर से अथवा साबुन से बहते हुए पानी में अच्छे तरीके से हाथों को रगड़कर साफ करें।

संक्रमित व्यक्ति उपयोग किये गये मास्क को एक लीटर पानी में एक चम्मच ब्लीचिंग पाउडर मिलाकर घोल तैयार कर मास्क को 10 से 15 मिनट तक उसमें डुबोयें तथा उसके शीघ्र उपरांत जलाकर या गहरे गड्ढे में दफन कर नष्ट करें।

विस्तृत जानकारी हेतु 24X7 Toll Free No.:{ 104 +91-11-23978046

आपकी सुरक्षा हमारा मकसद