

दिन में कई बार सबुन से हथ धोएं, छिंक्ने-खंस्ने वलें से 3 फिट दूर रहें

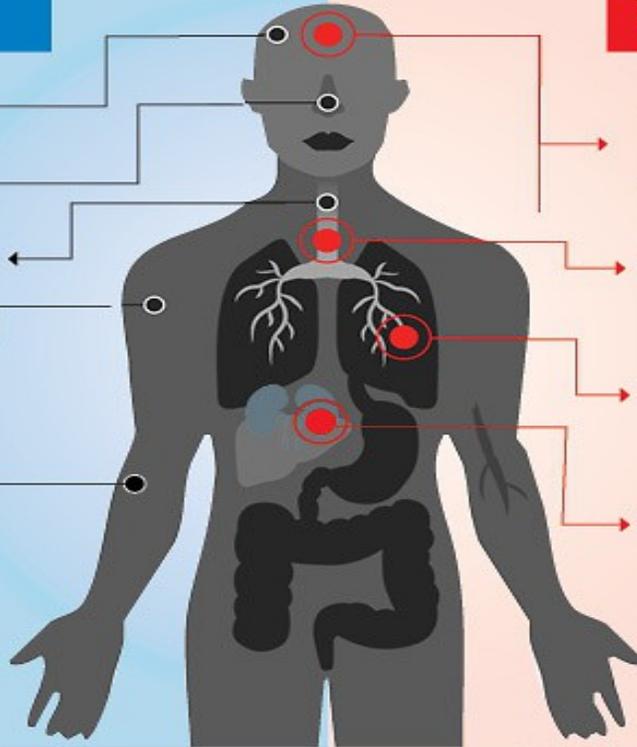
कोरोनवायरस से डरे नहीं, सर्क रहें। सेशल मीडिय पर फैली अफवहें से बचें। बस बचव और उफचर के तौर-तरीकें पर ध्यान दें।

## कोरोनवायरस को इस तरह पहचानें

### सामान्य लक्षण

- बुखार
- जुकाम
- खांसी और कफ
- मांसपेशियों में दर्द
- कमजोरी

इसके लक्षण 2 से 14 दिन में ही दिखाई देते हैं।



ये बातें डब्ल्यूएचओ ने बताई है

### चपेट में आने पर

- तेज बुखार
- तेज सिर दर्द
- सांस लेने में दिक्कत या सांस फूलना
- फेफड़ों की सूजन या निमोनिया
- किडनी फेल और मौत

अधिकांश मामलों में कोरोना धीमी रफतार से आता है। बाद में तीव्र हो जाता है।



- खंसी य बुखर से पेशान हें ते किसी के सर्क में न आएं, सर्क स्थानें पर थूक्ने से बचें
- बुखर आरुह हे य कमजोरी म्हसूस हे रही हे ते यत्र से बचें, भीड़ वले स्थानें पर भी एं

दुनिय के 81 से ज्यादा देश कोरोनावायरस के चपेट में हैं। दुनिय भर के वैज्ञानिक इस्के इलाज के दव खोजे में लगे हैं, लेकिन अभी तक कोई करगर खोज नहीं हो सकी है। चीन के डॉक्टर इस बीमरी से ठीक हो चुके लोगों के प्लज्मा का इस्तेमाल अन्य मरीजों के उपचार में कर रहे हैं। हालांकि इस बीमरी के लक्षण और बचने के तरीकों के बारे में दुनिया प्रचर-प्रसर में जुटी है, तकि लेग इस्की चपेट में अमे से बच सकें। कोरोनावायरस से बचने के लिए आम नगरिक कय उपय अखियर कर सकते हैं? वैशिष्ट स्टेट

के हेल्थ सेक्टर वॉ. जॉन वडजैम कहते हैं कि यदि किसी को जुकाम और फ्लू हे ते कम से कम सभुन से 20 सेकंड तक हाथ के धुन चाहिए।

## कोरोनावायरस से सतर्क रहें, घबराएं नहीं...

कोरोनावायरस को लेकर देश में दहशत का माहौल और चिंता की लहर है। दैनिक भास्कर आप से अपील करता है कि कोरोना से डरने की नहीं, बल्कि सतर्क रहने की जरूरत है। सोशल मीडिया पर तमाम तरह की फैली अफवाहों पर भी ध्यान न दें। बस बीमारी से बचाव और उपचार के तौर-तरीकों पर ध्यान दें।



### ✓ क्या करें...

-  दिन में कई बार साबुन से 20 सेकंड हाथ धुलें या सैनिटाइजर प्रयोग करें।
-  खाने से पहले, बाथरूम के बाद, नाक छूने, छींक व खांसी आने पर हाथ धुलें।
-  टिशू पेपर को इस्तेमाल करने के बाद तुरंत इस्टबिन में फेंक दें।
-  भीड़भाड़ वाले इलाकों में जाने से बचें।
-  खांसी, जुकाम, बुखार होने पर तुरंत डॉक्टर को दिखाएं।
-  बुखार और जुकाम से पीड़ित लोगों से 2 से 3 की फीट की दूरी पर रहें।
-  हाथ मिलाने की जगह नमस्कार करें।
-  जुकाम और खांसी होने पर मास्क पहनें।

### ✗ क्या न करें...

-  नाक, आंख और मुंह बार-बार न छुएं।
-  बुखार आ रहा है या कमजोरी महसूस हो रही हो तो यात्रा न करें।
-  सोशल मीडिया पर मिली किसी जानकारी से घबराएं नहीं।
-  पब्लिक ट्रांसपोर्ट जैसे ट्रेन, बसों, टैक्सी में ज्यादा यात्रा करने से बचें।
-  जरूरी हो तो मास्क पहने, ताकि जरूरतमंदों को मास्क मिल सके।
-  मांस न खाना बेहतर होगा।
-  ऐसी जगहों पर जाने से बचें, जहां जानवरों का वध किया जाता हो।

ये बातें डब्ल्यूएचओ ने बताई है

## कोरोना वायरस से संक्रमण के खतरे को कम करें



साबुन और पानी से हाथ साफ़ रखें



छींकते वक़्त नाक और मुंह ढंके



सर्दी या फ़्लू से संक्रमित लोगों के पास जाने से बचें

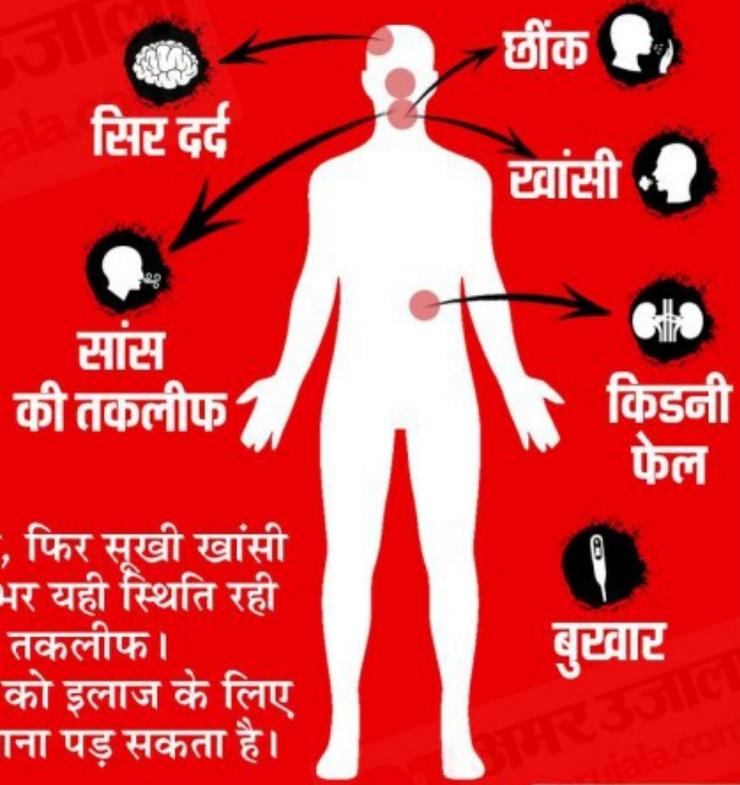


पूरी तरह से पका हुआ मांस या



जीवित जंगली या पालतू पशुओं से दूर रहें

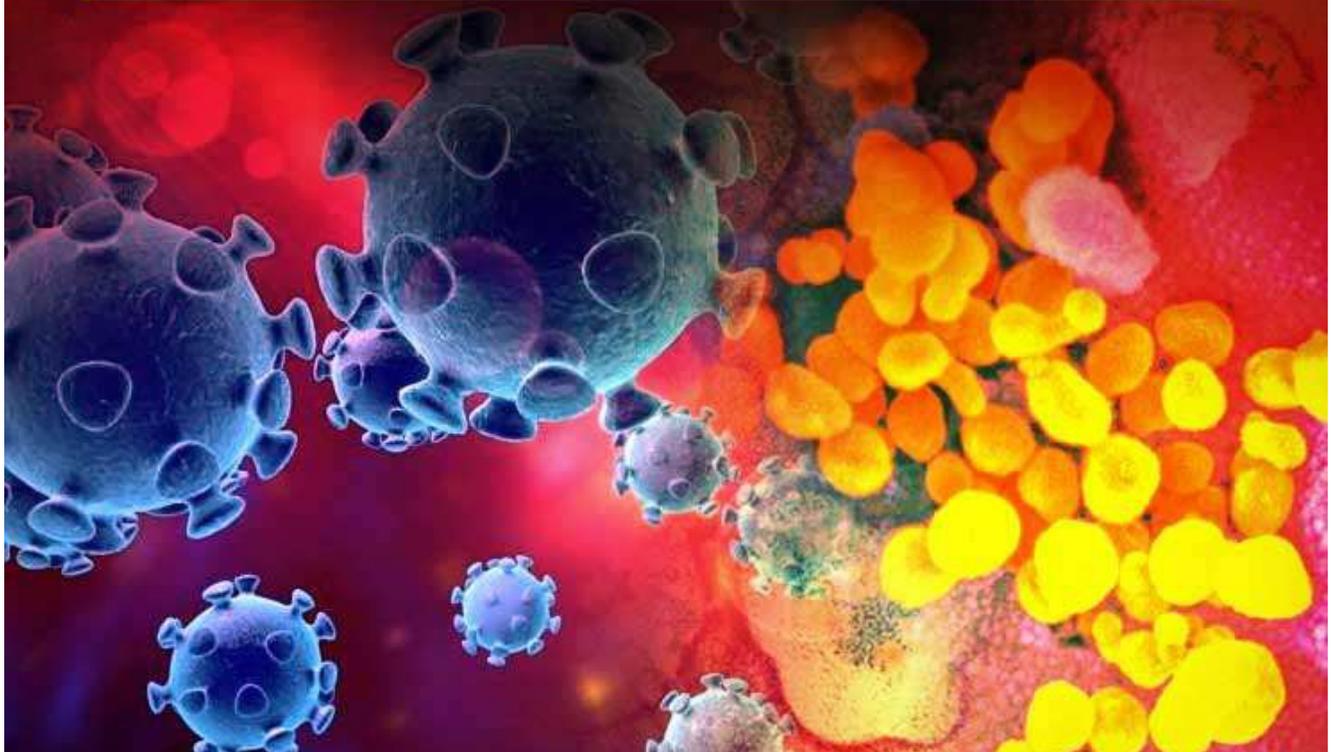
# कोरोना वायरस के लक्षण



पहले बुखार, फिर सूखी खांसी  
और सप्ताह भर यही स्थिति रही  
तो सांस की तकलीफ।  
कुछ मरीजों को इलाज के लिए  
अस्पताल जाना पड़ सकता है।

31 अमर उजाला

## Coronavirus : जनता कफर्यू 22 मार्च 2020



सवाल-जब से समझे कोरोना वायरस क्या है, इससे कैसे बचें..

संक्रमण और बचव से जुड़े सवालों के जवाब जन्मे के लिए मुंबई के जसलेक हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर के हेड और इमेरिटस डिप्लोमा एक्स एम. अमे श्रिवस्त बत की और दुनिया भर के चुनिंदे रिसर्च इंस्टीट्यूट की रिपोर्ट को शामिल किया। जनिइ इससे जुड़े सवालों के जवाब।

**Q- क्या है कोरोना वायरस कैसे संक्रमित करत है ?**

- अमेरिका के सेंटर फॉर डिप्लोमा कंट्रोल एंड प्रिवेंशन के मुताबिक, कोरोना वायरस खस किसम के वायरस का समूह है, जे विषाक्तता पर जन्मों में पाया जात है। इसे वैरन्सिक 'ज़ोन्सिक' कहते हैं, जिस्का मतलब है दुर्लभ स्थिति में यह जन्मों से निस्सलर इंसनों को संक्रमित कर सकत है।
- विश्व स्वास्थ्य संघ (डब्ल्यूएचओ) के मुताबिक, यह सर्स वायरस जिस्का खानक है। चीन-हॉन्गकॉन्ग में 2002 में सर्स के संक्रमण से 8 हज़ार से ज्यादा लोग संक्रमित हुए थे जबकि 1,425 की मौत हो गई थी।
- कोरोना वायरस अब तक खोजे गए 6 सबसे खानक वायरस में से एक है। कोरोना वायरस नए किसम का वायरस है, जे इंसनों को संक्रमित करत है लेकिन उन्हें पता नहीं चल पता।
- नॉटिफ़िकेशन यूनिवर्सिटी के वायोलॉजिस्ट जेनथन बॉल के मुताबिक, बहुत हद तक संभव है कि यह पशुओं से ही इंसनों तक पहुंच हो। चीन के नेशनल हेल्थ कमिशन ने इससे पहले कहा था कि इसे कंट्रोल किया जा सकत है पर अब यह मुश्किल लगा रहत है।

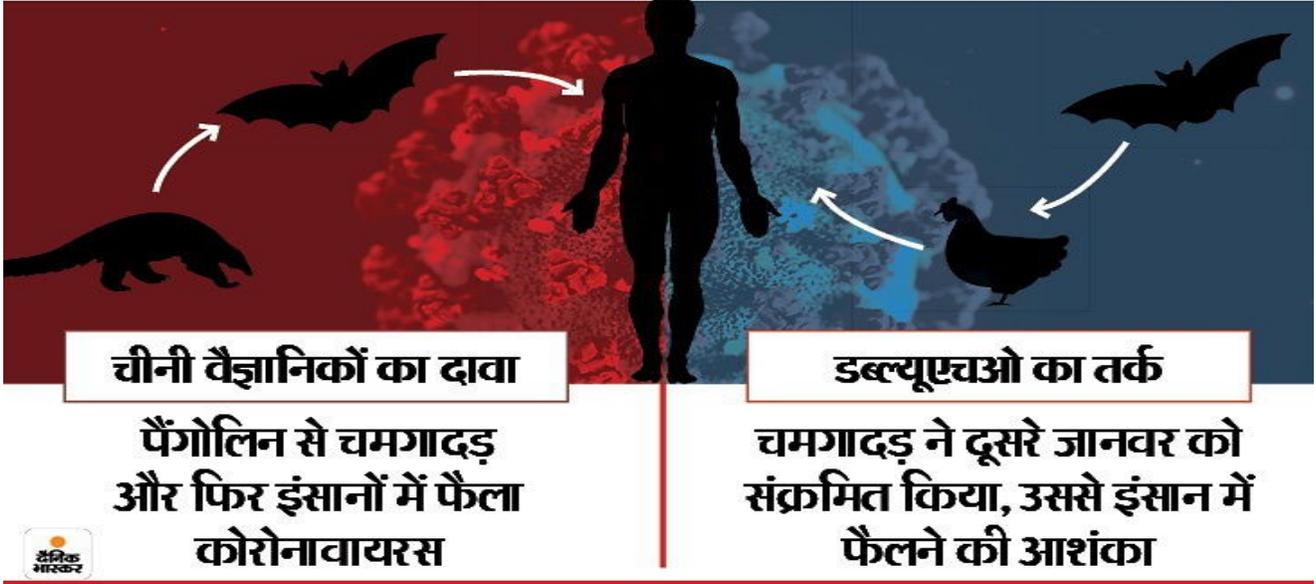
**Q- कैसे समझे वायरस का संक्रमण हुआ है?**

इसके लक्षण अमतौर पर सर्दी-जुकाम जैसे दिखते हैं। कफ, गले में सूजन, सिर्द, कई दिनों तक तेज बुखार और संस लेने में दिक्कत हो ते यह कोरोना वायरस के संक्रमण के लक्षण हो सकते हैं। ऐसे में सत न्की जरूरत है। विषाक्त से सतह लें।

**Q- कैसे फैलत है यह वायरस ?**

जन्मों के संसर्क में अमे वाले इंसनों को यह वायरस संक्रमित करत है। सेंटर फॉर डिप्लोमा कंट्रोल एंड प्रिवेंशन के मुताबिक, यह जुकाम, छेक और हाथ मिल्ने से भी फैल सकत है। इसके अलावा संक्रमित मीज के संसर्क में अमे पर इसका खराब ज्यादा रहत है। 2011 में हुई रिसर्च के मुताबिक, कुत्ते और बिल्ली में कोरोना वायरस का संक्रमण असनी से होत है। ये जन्म इंसनों के असपास होने के कारण वायरस फैलने का खराब रहत है।

# सवाल: क्या चमगादड़ से फैला नया कोरोनावायरस COVID-19



**Q - संक्रमण होने पर क्या करें?**

अब तक कोरोनावायरस का कोई इलाज नहीं खोजा जा सका है। ज्यादातर मामलों में लक्षण सामान्य-सामान्य काफी देर हो जाती है। पित्तहल जैसे मामलों में दर्द और बुखार की दवाएं दी जाती हैं। सेंसर फॉर डिसेज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन के मुताबिक, गुणगुने पानी से स्नान करने में सज्ज और जुझाम में रहना देना है। संक्रमण होने पर ज्यादा से ज्यादा तरल पदार्थ और पानी लें। नैदानिक भ्रूण लें।

**Q- किन्तु खानकहै गर्भवती महिलाओंके लिए कोरोना?**

- गर्भवती महिलाओंके लिए मेस और सर्स भी खानकहै। 2014 में हुई रिसर्चके मुताबिक, गर्भवती महिलाओंमें मेस और सर्स का संक्रमण होने पर बच्चे के मौत होने का खतरा रहता है।

12 स्टेप्स में समझें

# हाथ धोने का सही तरीका

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



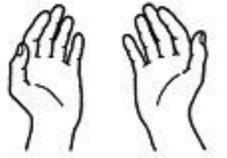
Dry hands thoroughly with a single use towel;

11



Use towel to turn off faucet;

12



दैनिक  
भास्कर

सोर्स : विश्व स्वास्थ्य संगठन

Q- सर्स और कोरोनवयरस में अंतर क्या है?

- अमृतौर पर वयरस कमजेर रोग प्रतिरोधक क्षमता वले इंसनें के संक्रमित करते हैं। इन्में खसतौर पर बच्चे और बुर्जा शामिल होते हैं। वयरस का संक्रमण निम्नलिखित, ब्रॉन्काइटिस के तरह संस में नली में सूजन के रूप में दिखत है।
- कुछ चुनिंदा कोरोनवयरस ऐसे हैं जो इंसनें के लिए काफी खतरनाक मने जते हैं। जैसे मिडिल ईस्ट रेस्पिरैट्री सिन्ड्रोम (MERS) का कारण बने वाला मेस वयरस और सीक्विअ एक्ट रेस्पिरैट्री वयरस (सर्स)। इसलिए असन भष में कहे ते सर्स भी एक तरह का कोरोनवयरस है लेकिन नया वयरस थोड़ा ज्यादा खतरनाक है।
- डब्ल्यू.ओ.के. मुताबिक, पहले बार सर्स को चीन के गुआंगडोंग प्रांत में खोज गय था। यह सबसे पहले संस की नली को प्रभावित करत है। जिसके कारण मरीज को संस लेने में तकलीफ, थकान, डरिय और गंभीर स्थिति किछी फेल होने की स्थिति भी बन सकती है। गंभीर स्थिति का अधर मरीज की उम्र होत है यनी जिन्ही ज्यादा उमर उमर ज्यादा मौत का खतरा।

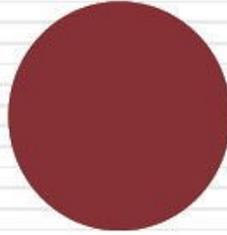
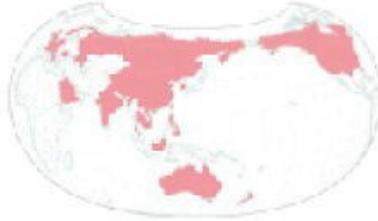
# कितना खतरनाक है कोरोना वायरस

मेर्स  
2012



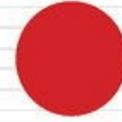
858 मौत

सार्स  
2003



8437 मौत

कोरोनावायरस  
2019



3286+ मौत