

जन-सामान्य के लिए कोविड-19 के बारे में विस्तृत प्रश्न और उत्तर

कोरोना वायरस क्या है

कोरोना वायरस एक बड़े वायरस परिवार का सदस्य है जो जानवरों या मनुष्यों में बीमारी का कारण हो सकता है। मनुष्यों में, कई प्रकार के कोरोनावायरस से सामान्य सर्दी से लेकर मध्य पूर्व श्वसन सिंड्रोम (एमईआरएस) और गंभीर तीव्र श्वसन सिंड्रोम (सार्स) जैसी अधिक गंभीर बीमारियां उत्पन्न होने की वजह से उन्हें श्वसन संक्रमण का कारण माना जाता है। सबसे हाल ही में खोजे गए कोरोनावायरस से कोविड-19 नामक कोरोनावायरस बीमारी उत्पन्न होती है।

क्या है कोविड-19

कोविड-19 सबसे हाल ही में खोजे गए कोरोना वायरस के कारण होने वाला संक्रामक रोग है। इस नए वायरस और बीमारी के बारे में दिसंबर 2019 में चीन के वुहान में इसके प्रकोप की शुरुआत होने से पहले जानकारी नहीं थी।

कोविड-19 के लक्षण क्या हैं

कोविड-19 के सबसे आम लक्षण बुखार, थकान और सूखी खांसी हैं। कुछ रोगियों में बदन दर्द होने, नासिका संकुलन होने, नाक बहने, गले में खराश होने या दस्त लगने की समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। ये लक्षण आमतौर पर हल्के होते हैं और धीरे-धीरे शुरू होते हैं। कुछ लोग संक्रमित हो जाते हैं लेकिन उनमें कोई लक्षण विकसित नहीं होते हैं और वे अस्वस्थ महसूस नहीं करते हैं। अधिकांश लोग (लगभग 80%) विशेष उपचार की आवश्यकता के बिना इस बीमारी से उबर जाते हैं। कोविड-19 से संक्रमित होने वाले प्रत्येक 6 व्यक्तियों में से लगभग 1 व्यक्ति गंभीर रूप से बीमार हो जाता है और उसे सांस लेने में कठिनाई उत्पन्न होती है। वृद्ध लोगों, और उच्च रक्तचाप, हृदय की समस्याओं या मधुमेह जैसी अंतर्निहित चिकित्सा समस्याओं से ग्रस्त लोगों में गंभीर बीमारी विकसित होने की अधिक संभावना होती है। बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई उत्पन्न होने की समस्या से ग्रस्त लोगों को चिकित्सा परामर्श प्राप्त करना चाहिए।

कोविड-19 कैसे फैलता है

लोग इस वायरस से प्रभावित अन्य व्यक्तियों से कोविड -19 का संक्रमण प्राप्त कर सकते हैं। जब कोविड -19 से प्रभावित व्यक्ति खांसता है या साँस छोड़ता है तब नाक या मुँह से निकलने वाली छोटी बूंदों के माध्यम से यह बीमारी एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल सकती है। ये बूंदें व्यक्ति के आसपास की वस्तुओं और सतहों पर गिर जाती हैं। तब अन्य लोग इन वस्तुओं या सतहों को छूकर, फिर अपनी आँखों, नाक या मुँह को छूकर कोविड -19 के संक्रमण की पकड़ में आ जाते हैं। लोग कोविड-19 से तब भी संक्रमित हो सकते हैं जब वे सांस लेते समय कोविड-19 से प्रभावित व्यक्ति द्वारा खांसने व सांस छोड़ने से निकलने वाली छोटी बूंदों को अपने अंदर ले जाते हैं। यही कारण है कि बीमार होने वाले व्यक्ति से 1 मीटर (3 फीट) से अधिक की दूरी बनाए रखना महत्वपूर्ण है।

क्या कोविड-19 की बीमारी उत्पन्न करने वाले वायरस का संचारण हवा के माध्यम से हो सकता है?

अब तक के अध्ययन से पता चलता है कि कोविड -19 का कारण बनने वाला वायरस मुख्य रूप से हवा के बजाय श्वसन की बूंदों के संपर्क से फैलता है। "कोविड-19 कैसे फैलता है?" पर पिछला उत्तर देखें।

क्या ऐसे व्यक्ति से कोविड-19 का संक्रमण फैल सकता है जिसमें इस बीमारी के कोई लक्षण नहीं हैं?

यह बीमारी मुख्यतः खांसने वाले व्यक्ति से निकलने वाली श्वसन बूंदों के माध्यम से फैलती है। किसी भी तरह के लक्षण न पाए जाने वाले किसी व्यक्ति से कोविड -19 का संक्रमण फैलने का जोखिम बहुत कम होता है। हालांकि, कोविड-19 से संक्रमित कई लोग केवल हल्के लक्षणों का अनुभव करते हैं। यह बीमारी के शुरुआती चरणों में विशेष रूप से सच होता है। इसलिए, किसी ऐसे व्यक्ति से कोविड -19 का संक्रमण प्राप्त करना संभव है, जिसे उदाहरण के लिए, केवल हल्की खांसी हो और वह बीमार महसूस न करता हो।

क्या मैं किसी बीमार व्यक्ति के मल से कोविड-19 के संक्रमण से प्रभावित हो सकता हूँ?

एक संक्रमित व्यक्ति के मल से कोविड-19 का संक्रमण प्राप्त करने का जोखिम कम प्रतीत होता है। हालांकि, प्रारंभिक जांच से पता चलता है कि वायरस कुछ मामलों में मल में मौजूद हो सकता है, लेकिन इस मार्ग के माध्यम से इसका फैलना इस प्रकोप की एक मुख्य विशेषता नहीं है। कोविड-19 के फैलने के तरीकों पर शोध-कार्य चल रहा है और नए निष्कर्षों को साझा करने का कार्य जारी रहेगा। चूंकि, यह एक जोखिम है, इसलिए बाथरूम का उपयोग करने और खाने से पहले नियमित रूप से हाथ साफ करना इससे बचाव का एक सुरक्षित तरीका होगा।

मैं खुद को बचाने और बीमारी के प्रसार को रोकने के लिए क्या कर सकता हूँ

सभी के लिए सुरक्षा संबंधी उपाय

राष्ट्रीय, राज्य और स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण की वेबसाइट पर कोविड-19 प्रकोप के बारे में उपलब्ध नवीनतम जानकारी से अवगत रहें। दुनिया भर के कई देशों में कोविड-19 के मामले पाए गए हैं और कई देशों ने इसके प्रकोप को देखा है। चीन और कुछ अन्य देशों के अधिकारियों ने इसके प्रकोप को धीमा करने या रोकने में सफलता प्राप्त की है। हालाँकि, स्थिति अप्रत्याशित है, इसलिए नियमित रूप से नवीनतम समाचारों से अवगत रहें।

आप कुछ साधारण सावधानियां बरतकर कोविड-19 से संक्रमित होने या इसके फैलने की संभावनाओं को कम कर सकते हैं:

- अपने हाथों को अल्कोहलयुक्त सैनिटाइजर से नियमित रूप से और अच्छी तरह से साफ करें या साबुन और पानी से धोएं। क्यों? आपके हाथों को साबुन और पानी से धोने से या अल्कोहल-आधारित हैंड सैनेटाइजर का उपयोग करने से आपके हाथ में चिपका हुआ वायरस मर जाता है।
- अपने आप और किसी ऐसे व्यक्ति से, जो खांस रहा हो या छींक रहा हो, के बीच कम से कम 1 मीटर (3 फीट) की दूरी बनाए रखें। क्यों? जब किसी को खांसी होती है या छींक आती है तो उनकी नाक या मुंह से छोटी तरल बूंदें छिड़क कर बाहर आती हैं जिनमें वायरस हो सकता है। यदि आप बहुत करीब हैं और खांसी करने वाले व्यक्ति को यह बीमारी है, तो आप कोविड-19 वायरस सहित उन तरल बूंदों को सांस लेते समय अपने अंदर ले जा सकते हैं।

- आंखों, नाक और मुंह को छूने से बचें। क्यों? हाथ कई सतहों को छूते हैं और वायरस के संपर्क में आ सकते हैं। एक बार दूषित होने पर, हाथ वायरस को आपकी आंखों, नाक या मुंह में स्थानांतरित कर सकते हैं। वहां से, वायरस आपके शरीर में प्रवेश कर सकता है और आपको बीमार बना सकता है।

- यह सुनिश्चित करें कि आप और आपके आसपास के लोग अच्छी श्वसन-स्वच्छता का पालन करें। इसका मतलब है कि जब आप खांसते या छींकते हैं, तो अपनी मुड़ी हुई कोहनी या टिश्यू पेपर से मुंह और नाक को ढक लें। फिर इस्तेमाल किए गए टिश्यू पेपर को तुरंत डस्ट बिन में फेंक दें। क्यों? बूंदों से वायरस फैलता है। अच्छी श्वसन-स्वच्छता का पालन करके आप अपने आसपास के लोगों को सर्दी, फ्लू और कोविड -19 जैसे वायरस से बचाते हैं।

- यदि आप अस्वस्थ महसूस करते हैं तो घर पर रहें। यदि आपको बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई होती है, तो चिकित्सा संबंधी परामर्श प्राप्त करें और पहले से फोन करें। अपने स्थानीय स्वास्थ्य प्राधिकरण के निर्देशों का पालन करें। क्यों? आपके क्षेत्र की स्थिति के बारे में राष्ट्रीय और स्थानीय अधिकारियों के पास सबसे अधिक अद्यतन जानकारी होगी। पहले से कॉल करने से आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता आपको जल्दी से सही स्वास्थ्य सुविधा के लिए निर्देशित कर सकेगा। यह आपकी रक्षा भी करेगा और वायरस तथा अन्य संक्रमणों को फैलने से रोकने में मदद करेगा।

- नवीनतम कोविड-19 हॉटस्पॉट (शहर या स्थानीय क्षेत्र जहां कोविड-19 व्यापक रूप से फैल रहा है) के बारे में अद्यतित जानकारी रखें। यदि संभव हो, खासकर यदि आप एक बुजुर्ग व्यक्ति हों अथवा मधुमेह, हृदय या फेफड़ों की बीमारी से ग्रस्त हों, तो ऐसे स्थानों की यात्रा करने से बचें। क्यों? आपके द्वारा इनमें से किसी एक क्षेत्र में कोविड-19 का संक्रमण प्राप्त करने की काफी अधिक संभावना है।

उन व्यक्तियों के लिए सुरक्षा संबंधी उपाय जो ऐसे क्षेत्रों में रह रहे हैं अथवा जिन्होंने हाल ही में (पिछले 14 दिनों में) ऐसे क्षेत्रों का दौरा किया है जहां कोविड-19 फैल रहा है

o ऊपर दिए गए मार्गदर्शी सिद्धांतों (सभी के लिए सुरक्षा उपाय) का पालन करें।

o यदि आप यहां तक कि सिरदर्द, निम्न स्तरीय बुखार (37.3 C या इससे अधिक) और हल्की नाक बहने जैसे हल्के लक्षणों के साथ अस्वस्थ महसूस करने लगते हैं तो जब तक आप ठीक न हो जाएं, तब तक घर पर रहकर खुद को अलग-थलग कर लें। यदि आपके लिए यह आवश्यक है कि कोई आपके लिए आपूर्ति लाए या बाहर जाए, उदाहरण के लिए खाना खरीदने के लिए, तो अन्य लोगों को संक्रमित होने से बचाने के लिए मास्क पहनें।

क्यों? दूसरों के साथ संपर्क से बचने और चिकित्सा सुविधाओं का दौरा करने से ये सुविधाएं अधिक प्रभावी ढंग से संचालित हो सकेंगी तथा आपको और अन्य लोगों को संभावित कोविड-19 संक्रमण और अन्य वायरस से बचाने में मदद मिलेगी।

o यदि आपको बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई होती है, तो तुरंत चिकित्सीय सलाह लें क्योंकि यह समस्या श्वसन संक्रमण या अन्य गंभीर स्थिति के कारण हो सकती है। अग्रिम रूप से कॉल करें और किसी भी हाल की यात्रा या यात्रियों के साथ संपर्क होने के बारे में अपने प्रदाता को बताएं। क्यों? पहले से कॉल करने से आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता आपको जल्दी से सही स्वास्थ्य सुविधा के लिए निर्देशित कर सकेगा। इससे कोविड-19 और अन्य वायरस के संभावित प्रसार को रोकने में भी मदद मिलेगी।

मुझे कोविड-19 का संक्रमण होने की कितनी संभावना है?

जोखिम इस बात पर निर्भर करता है कि आप कहां हैं - और अधिक विशेष रूप से, क्या वहां कोविड-19 के प्रकोप की शुरुआत हो रही है।

अधिकांश स्थानों के ज्यादातर लोगों के लिए कोविड-19 का संक्रमण प्राप्त होने का जोखिम अभी भी कम है। हालांकि, अब दुनिया भर में ऐसे स्थल (शहर या इलाके) हैं, जहां यह बीमारी फैल रही है। इन क्षेत्रों में रहने या जाने वाले लोगों के लिए कोविड-19 का संक्रमण प्राप्त होने का जोखिम अधिक होता है। हर बार कोविड-19 के नए मामले की पहचान होने पर सरकारें और स्वास्थ्य प्राधिकरण सख्त कार्रवाई कर रहे हैं। यात्रा, आवागमन या बड़े समारोहों पर किन्हीं भी स्थानीय प्रतिबंधों का पालन करना सुनिश्चित करें। रोग नियंत्रण संबंधी प्रयासों के साथ सहयोग करने से कोविड-19 का संक्रमण प्राप्त होने या उसे फैलाने के बारे में आपका जोखिम कम हो जाएगा।

कोविड-19 के प्रकोप को नियंत्रित किया जा सकता है और इसके संचार को रोका जा सकता है, जैसा कि चीन और कुछ अन्य देशों में देखने को मिला है। दुर्भाग्य से, नए प्रकोप तेजी से उभर सकते हैं। उस स्थिति से अवगत होना महत्वपूर्ण है जहाँ आप हैं या जाने का इरादा रखते हैं।

क्या मुझे कोविड-19 के बारे में चिंता करनी चाहिए?

खासकर बच्चों और युवा वयस्कों के लिए कोविड -19 संक्रमण के कारण बीमारी आम तौर पर हल्की होती है। हालांकि, यह गंभीर बीमारी का कारण बन सकता है: हर 5 में से 1 व्यक्ति जिसे इसका संक्रमण होता है, उसे अस्पताल में देखभाल की आवश्यकता होती है। इसलिए, लोगों के लिए यह चिंता करना काफी सामान्य बात है कि कोविड-19 का प्रकोप उन्हें और उनके प्रियजनों को कैसे प्रभावित करेगा।

हम अपनी चिंताओं को अपनी, अपने प्रियजनों और अपने समुदायों की रक्षा करने के लिए कार्रवाई में परिणत कर सकते हैं। इन क्रियाकलापों में सबसे महत्वपूर्ण कार्य नियमित रूप से और अच्छी तरह से हाथ धोना और अच्छी श्वसन-स्वच्छता को बनाए रखना है। दूसरे, यात्रा, आवागमन और समारोहों में लगाए गए प्रतिबंधों सहित स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारियों की सलाह को ध्यान में रखें।

कैसे गंभीर बीमारी होने का खतरा है

जबकि हम अभी भी इस बात का पता लगा रहे हैं कि कोविड-2019 लोगों को किस प्रकार प्रभावित करता है, तथापि, वृद्धों और पहले से मौजूद चिकित्सीय स्थितियों (जैसे उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, फेफड़ों की बीमारी, कैंसर या मधुमेह) से प्रभावित लोगों को दूसरों की तुलना में गंभीर बीमारी होने का अधिक खतरा रहता है।

क्या एंटीबायोटिक्स कोविड-19 को रोकने या उसका इलाज करने में कारगर हैं?

नहीं। एंटीबायोटिक्स वायरस के खिलाफ काम नहीं करते हैं, वे केवल बैक्टीरिया के संक्रमण पर काम करते हैं। कोविड-19 एक वायरस के कारण होता है, इसलिए एंटीबायोटिक्स काम नहीं करते हैं। एंटीबायोटिक्स का उपयोग कोविड-19 की रोकथाम या उपचार के साधन के रूप में नहीं किया जाना चाहिए। इनका उपयोग केवल एक जीवाणु संक्रमण के इलाज के लिए एक चिकित्सक द्वारा दिए गए निर्देशों के अनुसार किया जाना चाहिए।

क्या कोई ऐसी दवाएं या उपचार हैं जो कोविड-19 को रोक या ठीक कर सकती हैं

हालांकि कुछ पश्चिमी, पारंपरिक या घरेलू उपचार राहत दे सकते हैं और कोविड-19 के लक्षणों को कम कर सकते हैं, तथापि इस बात का कोई सबूत नहीं है कि मौजूदा दवाएं इस बीमारी को रोक सकती हैं या ठीक कर सकती हैं। हम कोविड-19 की रोकथाम या इलाज के रूप में एंटीबायोटिक दवाओं सहित किसी भी दवा से स्व-चिकित्सा करने की सिफारिश नहीं करते हैं। हालांकि, कई नैदानिक परीक्षण चल रहे हैं जिनमें पश्चिमी और पारंपरिक दोनों दवाएं शामिल हैं। क्लिनिकल निष्कर्ष उपलब्ध होते ही हम अद्यतन जानकारी देना जारी रखेंगे।

क्या COVID-19 के लिए कोई वैक्सीन दवा या उपचार है

अभी तक नहीं। आज तक, कोविड-2019 को रोकने या इसके इलाज के लिए कोई टीका और कोई विशिष्ट एंटीवायरल दवा नहीं है। हालांकि, प्रभावित लोगों को लक्षणों से राहत पाने के लिए देखभाल की सुविधा प्राप्त करनी चाहिए। गंभीर बीमारी वाले लोगों को अस्पताल में भर्ती होना चाहिए। अधिकांश रोगी सहायक देखभाल के कारण ठीक हो जाते हैं।

संभावित टीकों और कुछ विशिष्ट दवा उपचारों की जांच चल रही है। नैदानिक परीक्षणों के माध्यम से उनका परीक्षण किया जा रहा है।

कोविड-19 के खिलाफ खुद को और दूसरों को बचाने के लिए सबसे प्रभावी तरीके हैं कि आप अपने हाथों को बार-बार साफ करें, अपनी खांसी को मुड़ी हुई कोहनी या टिशू पेपर से कवर करें तथा खांसने और छींकने वाले लोगों से कम से कम 1 मीटर (3 फीट) की दूरी बनाए रखें।

क्या कोविड-19, सार्स के समान है?

नहीं। वायरस जो कोविड-19 का कारण बनता है और जो 2003 में गंभीर तीव्र श्वसन सिंड्रोम (सार्स) के प्रकोप का कारण था, वे एक-दूसरे से आनुवंशिक रूप से संबंधित हैं, लेकिन वे जो रोग पैदा करते हैं, वे बिल्कुल अलग हैं।

सार्स, कोविड -19 की तुलना में अधिक घातक लेकिन बहुत कम संक्रामक था। 2003 के बाद से दुनिया में कहीं भी सार्स का कोई प्रकोप नहीं हुआ है।

क्या मुझे अपनी सुरक्षा के लिए मास्क पहनना चाहिए

यदि आप कोविड-19 लक्षणों (विशेष रूप से खाँसी आना) के साथ बीमार हैं या किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं जो कोविड -19 से ग्रस्त हो, तो केवल तभी मास्क पहनें। डिस्पोजेबल फेस मास्क का उपयोग केवल एक बार किया जा सकता है। यदि आप बीमार नहीं हैं या किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल नहीं कर रहे हैं जो बीमार है, तो आप मास्क का व्यर्थ ही उपयोग कर रहे हैं। दुनिया भर में मास्क की कमी है, इसलिए हम लोगों से समझदारी से मास्क का उपयोग करने का आग्रह करते हैं।

हम कीमती संसाधनों के अनावश्यक अपव्यय और मास्क के गलत उपयोग से बचने के लिए मेडिकल मास्क के तर्कसंगत उपयोग की सलाह देते हैं। कोविड-19 के खिलाफ खुद को और दूसरों को बचाने के लिए सबसे प्रभावी तरीके हैं कि आप अपने हाथों को बार-बार साफ करें, अपनी खाँसी को मुड़ी हुई कोहनी या टिश्यू पेपर से कवर करें तथा खाँसने और छींकने वाले लोगों से कम से कम 1 मीटर (3 फीट) की दूरी बनाए रखें।

मास्क को कैसे पहनना, उतारना और फेंकना है?

1. याद रखें, मास्क का उपयोग केवल स्वास्थ्य कर्मियों, देखभाल करने वाले व्यक्तियों तथा बुखार और खाँसी जैसे श्वसन लक्षणों से ग्रस्त व्यक्तियों द्वारा किया जाना चाहिए।
2. मास्क को छूने से पहले, अल्कोहल-आधारित हैंड रब या साबुन और पानी से हाथ साफ करें।
3. मास्क लें और इस बात के लिए इसका निरीक्षण करें कि वह फटा न हो और न ही उसमें छेद हों।
4. मास्क का ऊपर की तरफ का वह हिस्सा होगा जहां मेटल स्ट्रिप है।
5. मास्क की सही सतह (रंगीन सतह) को बाहर की ओर रखना सुनिश्चित करें।
6. मास्क को अपने चेहरे पर लगाएं। धातु की पट्टी या कड़े किनारे को थोड़ा दबा दें ताकि वह आपकी नाक के आकार में ढल जाए।
7. मास्क के निचले हिस्से को नीचे की ओर खींचें ताकि वह आपके मुंह और ठोड़ी को ढक ले।

8. उपयोग के बाद, मास्क को उतार दें; मास्क की संभावित दूषित सतहों को छूने से बचने के लिए, अपने चेहरे और कपड़ों से मास्क को दूर रखते हुए कानों के पीछे से लोचदार छोरों (इलास्टिक लूप्स) को हटा दें।

9. उपयोग के तुरंत बाद एक बंद डस्ट बिन में मास्क को डाल दें।

10. मास्क को छूने या फेंकने के बाद हाथ की सफाई करें - अल्कोहल-आधारित हैंड रब का उपयोग करें या, यदि गंदे लग रहे हों, तो अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं।

कोविड-19 के लिए ऊष्मायन अवधि (इन्क्यूबेशन पीरियड) कितनी होती है?

"ऊष्मायन अवधि" का अर्थ है वायरस से संक्रमित होने और बीमारी के लक्षणों की शुरुआत होने के बीच का समय। कोविड-19 के लिए ऊष्मायन अवधि के अधिकांश अनुमान 1-14 दिनों से लेकर, आमतौर पर लगभग पाँच दिनों के होते हैं। इस संबंध में अधिक आंकड़े उपलब्ध होते ही इन अनुमानों को अपडेट कर दिया जाएगा।

क्या मनुष्य किसी पशु स्रोत से कोविड -19 से संक्रमित हो सकते हैं?

कोरोना वायरस एक बड़े वायरस परिवार का सदस्य है जो जानवरों में आमतौर पर पाए जाते हैं। कभी-कभी, लोग इन वायरस से संक्रमित हो जाते हैं जो बाद में अन्य लोगों में फैल सकता है। उदाहरण के लिए, सार्स-कोव सिवेट कैट्स से जुड़ा था और मर्स-कोव ड्रोमेडरी ऊंटों द्वारा प्रसारित किया जाता है। कोविड -19 के संभावित पशु स्रोतों की अभी तक पुष्टि नहीं हुई है।

अपने आप को बचाने के लिए, जैसे कि जीवित पशु बाजारों का दौरा करते समय, जानवरों और जानवरों के संपर्क में आने वाली सतहों के सीधे संपर्क से बचें। हर समय अच्छे खाद्य सुरक्षा व्यवहार सुनिश्चित करें। बिना पके हुए खाद्य पदार्थों को दूषित होने से बचाने के लिए कच्चे मांस, दूध या पशु अंगों को संभाल कर रखें तथा कच्चे या अधपके पशु उत्पादों के सेवन से बचें।

क्या मुझे अपने पालतू जानवर से कोविड -19 का संक्रमण हो सकता है?

यद्यपि हांगकांग में एक कुत्ते के संक्रमित होने का एक उदाहरण पाया गया है, तथापि आज तक, इस बात का कोई सबूत नहीं है कि एक कुत्ता, बिल्ली या कोई पालतू जानवर कोविड -19 को

संचारित कर सकता है। कोविड-19 मुख्य रूप से एक संक्रमित व्यक्ति के खांसने, छींकने या बोलने पर उत्पन्न होने वाली बूंदों से फैलता है। अपने आप को बचाने के लिए, अपने हाथों को बार-बार अच्छी तरह से साफ करें।

हम इस विषय पर और कोविड-19 से संबंधित अन्य विषयों पर नवीनतम शोध की निगरानी कर रहे हैं और नए निष्कर्ष उपलब्ध होने पर अपडेट करेंगे।

सतहों पर वायरस कितने समय तक जीवित रहता है?

यह निश्चित नहीं है कि कोविड -19 का कारण बनने वाला वायरस कब तक सतहों पर जीवित रहता है, लेकिन यह अन्य कोरोना वायरस की तरह व्यवहार करता है। अध्ययनों से पता चलता है कि कोरोना वायरस (कोविड-19 वायरस पर प्रारंभिक जानकारी सहित) कुछ घंटों या कई दिनों तक सतहों पर बना रह सकता है। यह अलग-अलग स्थितियों (उदाहरण के लिए सतह, तापमान या वातावरण की आर्द्रता) के तहत भिन्न हो सकता है।

यदि आपको लगता है कि एक सतह संक्रमित हो सकती है, तो वायरस को मारने के लिए साधारण कीटाणुनाशक से इसकी सफाई करें और अपनी और दूसरों की रक्षा करें। अपने हाथों को अल्कोहल-आधारित हैंड रब से साफ करें या साबुन और पानी से धोएं। अपनी आंखों, मुंह या नाक को छूने से बचें।

क्या किसी ऐसे क्षेत्र से पैकेज प्राप्त करना सुरक्षित है जहां कोविड-19 का संक्रमण होने की सूचना प्राप्त हुई है?

हाँ। एक संक्रमित व्यक्ति द्वारा वाणिज्यिक सामानों को दूषित करने की संभावना कम है और एक ऐसे पैकेज से जिसे यात्रा के दौरान स्थानांतरित किया गया है और जो विभिन्न स्थितियों और तापमान से गुजरा है, कोविड-19 के वायरस का संक्रमण फैलने का जोखिम भी कम है।

क्या ऐसा कुछ है जो मुझे नहीं करना चाहिए?

निम्नलिखित उपाय कोविड-2019 के खिलाफ प्रभावी नहीं हैं और हानिकारक हो सकते हैं:

- धूम्रपान

- कई मास्क पहनना

- एंटीबायोटिक्स लेना (प्रश्न 10 देखें - “क्या ऐसी कोई दवा या चिकित्सा है जो कोविड-19 को रोक या ठीक कर सकती है?”

किसी भी मामले में, यदि आपको बुखार या खांसी है और सांस लेने में कठिनाई होती है, तो अधिक गंभीर संक्रमण विकसित होने के जोखिम को कम करने के लिए शीघ्र ही चिकित्सा परामर्श प्राप्त करें और अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ अपने हाल के यात्रा-विवरण को साझा करना सुनिश्चित करें।