

उपन्यास कोरोनावायरस (COVID-19): आपको क्या जानने की जरूरत है?

यह दस्तावेज सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारियों द्वारा प्रकाशित नहीं किया गया है। मानव स्वास्थ्य सेवा के मिशिगन विभाग से वर्तमान जानकारी के लिए [यहां क्लिक करें](#)

कोरोनावायरस क्या है?

- सार्स-सीओवी-2 एक वायरस है जो COVID-19 नामक बीमारी का कारण बनता है, जिसे कभी-कभी मीडिया द्वारा 'कोरोनावायरस' या उपन्यास (नया) कोरोनावायरस कहा जाता है।
- कोरोनावायरस वायरस का एक परिवार है जो सर्दी जैसी हल्की बीमारियों का कारण बनता है, निमोनिया जैसी अधिक गंभीर बीमारियों के लिए।
- 2019 उपन्यास कोरोनावायरस एक नए प्रकार का कोरोनावायरस है जिसे श्वसन बीमारी के प्रकोप के कारण के रूप में पहचाना जाता है (जो सांस लेने को प्रभावित करता है) जिसे COVID-19 कहा जाता है।
- COVID-19 संक्रमण अब संयुक्त राज्य अमेरिका सहित कई देशों में सूचित किया गया है। प्रभावित क्षेत्रों की अद्यतन सूची के लिए, [cdc.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel) पर जाएं

कोरोनावायरस के लक्षण क्या हैं?

- आमतौर पर पाए जाने वाले लक्षणों में बुखार, खांसी या सांस लेने में तकलीफ शामिल है।
- COVID-19 के साथ ज्यादातर लोगों को हल्के लक्षण हैं। बुजुर्गों और पुरानी फेफड़ों की बीमारी, हृदय रोग, मधुमेह, कैंसर, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली सहित अन्य स्वास्थ्य स्थितियों के साथ लोगों को सबसे अधिक खतरा है।

कोरोनावायरस कैसे फैलता है?

- संक्रमित व्यक्ति को खांसी या छींक आने पर वायरस श्वसन बूंदों के माध्यम से फैल सकता है। यह व्यक्ति से व्यक्ति में और उन लोगों के बीच फैल सकता है जो एक-दूसरे के साथ घनिष्ठ संपर्क में हैं (लगभग 6 फीट के भीतर)
- वायरस उन सतहों को छूने से भी फैल सकता है जिन पर वायरस होता है और फिर आप अपनी आंखों, नाक या मुंह को छूते हैं।
- लक्षणों के बिना लोग अभी भी अत्यधिक संक्रामक हो सकते हैं।

कोरोनावायरस के कारण सबसे अधिक जोखिम में कौन है?

- जो लोग बुजुर्ग हैं, या अन्य स्वास्थ्य स्थितियां हैं जैसे पुरानी फेफड़ों की बीमारी, हृदय रोग, मधुमेह या कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली, वायरस के कारण होने वाली गंभीर बीमारी के लिए सबसे अधिक जोखिम में हैं।

मैं कोरोनावायरस से अपने आप की और दूसरों की रक्षा कैसे कर सकते हैं?

- वायरस के प्रसार को धीमा करने के लिए, सामाजिक दूरी केवल वैज्ञानिक रूप से मान्य विधि है। सामाजिक दूरी के बारे में अधिक जानने के लिए [यहां क्लिक करें](#) ।
- कम से कम 20 सेकंड के लिए साबुन और गर्म पानी से अक्सर हाथ धोएं। साबुन और पानी उपलब्ध न होने पर अल्कोहल आधारित हैंड सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें।
- छींकते या खांसते समय अपने मुंह और नाक को रूमाल या अपनी आस्तीन से ढक दें। अपने हाथों का इस्तेमाल न करें।
- अपनी आंखों, नाक या मुंह को अधोए हाथों से न छुएं।
- हाथ न मिलाएं। इसके बजाय अपनी कोहनी टक्कर।
- ठंड या फ्लू के लक्षणों के लिए सामान्य से अधिक बारीकी से अपने स्वास्थ्य की निगरानी करें।
- फ्लू शॉट प्राप्त करें। हालांकि फ्लू शॉट COVID-19 से रक्षा नहीं करेगा, फ्लू जो इस कोरोनावायरस के समान लक्षण है रोका जा सकता है ।

अगर मैं बीमार महसूस करता हूं तो मुझे क्या करना चाहिए?

- घर रहो और अगर आपको खांसी, सांस लेने में तकलीफ, बुखार या गले में खराश जैसे सर्दी या फ्लू के लक्षण हैं, तो अपने डॉक्टर को फोन करें।
- यदि आप 24 से 48 घंटे में बेहतर महसूस नहीं करते हैं, तो अपने डॉक्टर को फोन करें।
- यदि आपके पास प्राथमिक देखभाल डॉक्टर नहीं है, तो कृपया ओकलैंड काउंटी हॉटलाइन को 1-800-848-5533 पर फोन करें या noc@oakgov.com पर ईमेल करें।
- सार्वजनिक रूप से बाहर जाने से बचें। जब तक आप टायलेनॉल या आईबुप्रोफेन, बुखार को कम करने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली दवाओं के उपयोग के बिना कम से कम 72 घंटे तक बुखार मुक्त नहीं हुए हैं), स्कूल न जाएं या काम न करें।
- अस्पताल के कर्मचारियों द्वारा आव्रजन स्थिति नहीं पूछी जाएगी। स्वास्थ्य देखभाल प्राप्त करना सार्वजनिक प्रभार परीक्षण द्वारा पहचाना गया सार्वजनिक लाभ नहीं है ।

मुझे और जानकारी कहां से मिल सकती है?

- यदि आप मदद करना चाहते हैं तो <http://www.mycovidresponse.org/> पर साइन अप करें।
- यदि आप मिशिगन राज्य में रहते हैं और सरकार की मदद करना चाहते हैं, तो 211 पर कॉल करें।
- मिशिगन कोरोनावायरस हॉटलाइन संख्या 1-888-535-6136 है और सप्ताह में सात दिन सुबह 8 बजे से शाम 5 बजे तक उपलब्ध रहेगी ।
- ब्यूमोंट अस्पताल में मोबाइल टेस्टिंग स्टेशन स्थापित किए गए हैं। यदि आप अच्छा महसूस कर रहे हैं तो कृपया मत जाओ । चिकित्सा पेशेवरों को उन लोगों के इलाज की अनुमति दी जानी चाहिए जो संक्रमित होने की संभावना है।

<https://www.detroitnews.com/story/news/local/oakland-county/2020/03/14/beamont-royal-oak-starts-curbside-testing-coronavirus/5051591002/>

● अतिरिक्त संसाधनों और जानकारी के लिए

<https://www.michigan.gov/coronavirus/> पर जाएं।