सार्वजनिकों को कोविड -19 से संबंधित विवरणात्मक प्रश्नोत्तर

1. कोरोना वायरस क्या है ?

कोरोना वायरस मानव और प्राणियों में बीमारी फैलानेवाले वैराणु हैं| अनेक कोरोना वायरस मानव में साधारण जुकाम से लेकर अधिक गंभीर तरह के साँस संबंधी रोग MiddleEast Respiratory Syndrome (MERS) और Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) लाते हैं |

2. कोविड-19 क्या है ?

कोविड-19 यह हाल ही में खोजा गया कोरोना वाईरेस से पैदा होनेवाला संक्रामक बीमारी है| डिसेम्बर 2009 में चीन(chaina) के वुहान में यह नया वैराणु मनुष्य के शरीर में पहली बार दिखाई दिया |

3. कोविड -19 के लक्षण क्या हैं ?

- बुखार
- थकान
- सूखी खाँसी या कफायुक्त खाँसी
- बंधा या चीता हुआ नाक
- गले में दर्द या खरोच
- जुलाब

4. क्या कोविड -19 पीड़ित सभी व्यक्तियों में ये लक्षण दिखाई देते हैं ?

संक्रमित होने के 14 दिनों के भीतर उपरोक्त लक्षण दिखाई दे सकते हैं । ऐसी स्थिति में भी यह दूसरों को संक्रमित होने की संभावना होती है | इस बीच के समय को इंक्यूलेशन समय कहा जाता है | कुछ लोग पीड़ित होने पर भी स्वस्थ्य जैसे दिखाई देते हैं और बीमारी से तड़पने का अनुभव भी नहीं कर पाते | इस कारण से ही एक दूसरे से बचने के लिए सामाजिक अंतर एवं स्वच्छता को बनाये रखना चाहिए |

5. क्या कोविड-19 से पीड़ित व्यक्ति पूर्ण रूप से स्वस्थ्य हो सकता है ?

- बहुदा लोग (लगभग 80%) कोई विशेष चिकित्सा के बिना ठीक होते हैं|
- कोविड-19 से पीड़ित लगभग 15-18% लोग गंभीर रूप से अस्वस्थ्य हो सकते हैं और अस्पताल में उन्हें विशेष चिकित्सा की आवश्यकता हो सकती है | 2 से 5 प्रतिशत लोग मरने की संभावना होती है |
- बुजुर्ग लोग और फिलहाल कोई शारीरिक समस्याएँ जैसे - रक्तदाब, हृदय संबंधी समस्या अथवा मधुमेह से पीडित गंभीर रूप से अस्वस्थ्य होने की संभावना होती है |
- बुखार, खाँसी तथा सांस से संबंधित बीमार व्यक्ति चिकित्सा ले सकते हैं |

6. कोविड -19 कैसे फैलता है ?

कोविड -19 संक्रमित व्यक्ति जब खाँसता है या छींकता है अथवा साँस बाहर छोड़ते वक्त नाक या मुँह से बाहर आनेवाले छोटी छोटी बूंदों के द्वारा यह बीमारी एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को फैलता है | ये बूंदे दूसरे व्यक्ति के मुँह पर गिरकर आँख, नाक अथवा मुँह के ऊर्ध्व परदों द्वारा फैल सकता है | इन छोटे-छोटे बूंदों को साँस लेते समय अंदर लेने पर भी व्यक्ति संक्रमित होता है |

ये बूंदे खाँसनेवाले अथवा छींकने वाले व्यक्ति के आस पास के वस्तुओं पर पड़ते हैं । अन्य लोग इन्हें छूने के बाद अपनी आंख, मुँह, नाक को छूने से वे भी संक्रमित होते हैं

इसी कारण से संक्रमित व्यक्ति से कम-से कम 1 मी. (3 फुट) दूर रहे और स्वच्छता को बनाए रखना अत्यंत आवश्यक है |

7. कोविड -19 का वायरस हवा के द्वारा फैल सकता है ?

आज तक के अध्ययन के अनुसार कोविड -19 सांसों से निकलने वाले छोटी छोटी बूंदों के स्पर्श से फैलता है, न कि हवा या वायु से |

8. कोविड-19 के संक्रमण को इस बीमारी के लक्षण दिखाई न देनेवाले व्यक्ति के द्वारा पा सकते हैं ?

कुछ लोग संक्रमित होने पर भी उनमें बीमारी के कोई लक्षण दिखने की संभावना नहीं रहती है । वे बीमारी से पीड़ित भी न हो सकते हैं । इसीलिए एक दूसरे के बीच सामाजिक अंतर तथा स्वच्छता को बनाए रखे |

9. कोविड-19 के संक्रमण इस बीमारी से पीड़ित व्यक्ति के मल से फैलता है ?

कोविड-19 संक्रमित व्यक्ति के मल के द्वारा फैलने की संभावना कम है । इससे संबंधित अध्ययन में इसके बारे में ज्यादा प्रकाश डाल सकते हैं | इस विषय में बीमारी फैलने की खतरा होने के कारण मल विसर्जन के बाद तथा खाने के पूर्व अपने हाथों को साबून से अच्छी तरह से धोना चाहिए |

10. इस बीमारी से अपने आप के बचाने के लिए तथा संक्रमित होने से बचाने के लिए हम क्या कर सकते हैं ?

- लोगों की भीड़ से दूर रहे |

- संक्रमित व्यक्ति से एक मीटर की दूरी बनाए रखे |
- खाँसते वक्त छींकते वक्त कोहनी को आगे रखना आवश्यक है | नहीं तो खाँसते वक्त और छींकते वक्त नाक और मुँह पर रूमाल या टिश्यू रखना अनिवार्य है| उस समय हाथों को साबून से साफ कर लेना चाहिए | रूमाल को साबून से धोना चाहिए । टिश्यू को ठीक तरह से कूडदान में डालना चाहिए ।
- अपनी आँख , मुँह, नाक को बार बार छूने की आदत छोड़ दें |
- साबून से बार बार हाथ धोएँ और स्यानिटराइस का उपयोग करके हाथ साफ करते रहे |
- सामाजिक अंतर को बनाए रखें । अर्थात एक दूसरे के बीच कम से कम तीन फुट या एक मीटर दूर रहे |
- मल विसर्जन के बाद और खाने से पूर्व हाथ को साबून से अच्छी तरह से धो ले |
- संक्रमित व्यक्ति से दूर रहे | 104 दूरभाष को संपर्क करें |
- संक्रमण के लक्षण दिखाई देने पर घर पर ही रहें और 104 दूरभाष को संपर्क करें ।

11. कोविड -19 से संक्रमित इलाकों से आए हुए लोग अनुपालन करनेवाले सुरक्षित उपाय कौन-से हैं ?

- 14 दिनों तक घर में ही रहें | उपरोक्त सभी नियमों का पालन करें ।
- यथा साध्य घर में साफ सुथरा हवा आनेवाली जगह में आराम से रहें |घर में रहनेवाले सदस्यों से भी कम से कम 1 मीटर का अंतर बनाए रखें |
- घर में अधिक इधर - उधर न घूमें |
- मास्क का धारण करके दूसरों को संक्रमित होने से रोके । अन्य लोगों के संपर्क से दूर रहें |
- खाँसी, बुखार एवं साँस संबंधी तक्लीफ होने पर डॉक्टर का संपर्क करें ।

- मास्क को छः से आठ घंटे के अंदर बदले । एक बार धारण किये मास्क को दोबारा धारण न करें|
- संक्रमित व्यक्ति के कपड़ों के साथ अपने कपड़े न धोये । प्रत्येक साबून से धोकर सुखाना चाहिए|
- संक्रमित व्यक्ति द्वारा छूये हुए वस्तुओं को जैसे टेबल, कुर्सी, चादर को साबून से या 1 परसेंट सोडियम क्लोरईड द्रावण से स्वच्छ करें|

12.बुजुर्ग अथवा कोई शारीरिक समस्या से संबंधित जैसे रक्तदाब, हृदय संबंधी मधुमेहीवालों को क्या करना चाहिए ?

- स्वास्थ्य विभाग के द्वारा दिये गए सुरक्षात्मक नियमों का पालन करें|
- उपरोक्त सुरक्षित नियमों का जरूर पालन करें|
- पौष्टिक भोजन सेवन करें, दबाव में न आए ।
- भीड़ के इलाकों में मत जाया करें|
- सरल व्यायाम तथा सुबह की सैर जारी रखें|
- रक्तदाब, मधु मेह, हृदय संबंधी मरीज डॉक्टरों की सलहानुसार दवाई ले |
- बीमारी के लक्षण दिखाई देने पर 104 को संपर्क करें|

13.गंभीर बीमारी वाले पीड़ितों में किन्हें अधिक खतरा है ?

प्रस्तुत कोविड-19 लोगों पर कैसा प्रभाव करेगा यह अभी - अभी मालूम पड़ा है | बूढ़े, बुजुर्ग, पहले से ही शारीरिक संबंधी बीमार (रक्तदाब, मधुमेह, हृदय, श्वासकोश, कैन्सर संबंधित) व्यक्तियों को यह तीव्र रूप में संक्रमित होता है |

14.कोविड-19 की चिकित्सा में एंटी बयोटिक की भूमिका क्या है ?

एंटी बयोटिक वायरस के खिलाफ काम नहीं करते | वे मात्र बैक्टीरियों पर काम करते हैं। फिजीशियन की सूचना के अनुसार इनका सेवन करना चाहिए|

15.कोविड -19 को रोकने अथवा रोग मुक्त कराने के लिए कोई चिकित्सा क्रम या दवाइयाँ हैं ?

कोई दवाई, सांप्रदायिक अथवा घरेलू औषधि कोविड -19 को रोक सकेगा । इसके लिए कोई साक्षी, प्रमाण नहीं है|

16.कोविड -19 के लिए कोई इंजेक्शन या टीका है ?

कोविड-19 के लिए अब तक कोई इंजेक्शन या एंटी वाईरल दवाइयाँ नहीं है |

17. मुझे अपनी रक्षा के लिए मास्क धारण करना आनिवार्य है ?

आपको खांसी या जुकाम या और कोई बीमारी के लक्षण हैं तो या कोविड-19 वाले व्यक्ति का इलाज कर रहे हैं /शंकित व्यक्ति का इलाज कर रहे हैं तो आप मास्क धारण कर सकते हैं । अगर नहीं है तो मास्क पहनने की जरूरत नहीं है। यह अपव्यय है | जागतिक स्तर पर मास्कों का अभाव है । इसलिए इनका उपयोग अक्लमंदगी से करना चाहिए|

18.मास्क कैसे लगाए ?और कैसे हटाए ?

1. मास्क को छूने से पहले आलकोहाल आधारित हैंड वाश या साबून से पानी का उपयोग करके हाथ की सफाई करें|
2. मास्क न फटने की और उसमें छेद न होने के बारे में परीक्षण करना चाहिए|
3. ऊपरीभाग को ठीक से जांच ले ।(मेटल स्कीप की तरफ)
4. मुँह पर मास्क धारण करके मास्क के मेटल स्क्रिप अथवा नोक को आपके नाक के आकारानुकूल दबायें ।
5. आपकी जबड़ी और मुँह पूर्ण रूप से ढके, ऐसे मास्क को नीचे खींचे ।

6. मास्क का उपयोग पूरा होने पर कानों के निचले भाग से इलास्टिक लूप को मुँह और कपड़ों को बिना लगाये खींचकर, मास्क को उतारना चाहिए । इससे मास्क का ऊपरी भाग की सुरक्षा होती है |
7. मास्क का उपयोग पूरा होते ही ढक्कनवाले कूडे दान में डालिए |
8. मास्क छूने के बाद अथवा वितरण करने पर आल्कोहाल आधारित संक्रमण निवारक अथवा साबून से हाथों की सफाई करें |

19. मांसाहार सेवन से कोविड-19 संक्रमित हो सकता है ?

नहीं, लेकिन कच्चा मांस या मांसाहार सेवन करते समय स्वच्छता को बनाए रखे । ठीक से उबाल कर सेवन करें |

20. क्या पालतू जानवारों से कोविड -19 फैलेगा ?

हांकांग में एक पालतू कुत्ते को यह संक्रमित हुआ है । इसके अलावा आज तक कुत्ता, बिल्ली और कोई पालतू जानवारों को कोविड-19 संक्रमित होने का कोई उदाहरण नहीं है | फिर भी आप अपनी सुरक्षा के लिए बारंबार आपने हाथों को धो ले |

21. कोविड-19 वैराणु वस्तुओं की ऊपरी भाग पर कितने समय तक जीवित रहता है ?

कोविड-19 वैराणु वस्तुओं के ऊपरी हिस्से पर कितना समय जीवित रहता है यह निश्चय नहीं हुआ है । लेकिन यह अन्य कोरोना वैराणुओं की तरह रहता है | कोरोना के वैराणु वस्तुओं पर कई घंटे या कई दिनों तक जीवित रह सकते हैं ऐसा अध्ययन से मालूम हुआ है |

कोई वस्तु संक्रमित हुआ है ऎसा मगने पर आप अपने और दूसरों की रक्षा करने के लिए निवारकों का उपयोग करके उस स्थल की सफाई करे |

22. मुझे क्या नहीं करना चाहिए ?

- धूम्रपान ।
- एक से अधिक मास्क पहनना ।
- एंटी बायोटिक का उपयोग करना ।

***