

क्या करें एवं क्या न करें और  
अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न  
कोविड-19



राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (NDMA)

## विषय सूची

सामान्यतः क्या करें एवं क्या न करें	03
हाथों की स्वच्छता सुनिश्चित करें	04
विशिष्ट समूहों के लिए क्या करें एवं क्या न करें	07
अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न	24



## सामान्यतः क्या करें एवं क्या न करें



- साबुन और पानी से बार बार हाथ धोएं।
- अल्कोहल आधारित हैंड सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें।
- खांसते और छींकते समय, अपने मुंह या नाक को रूमाल/टिशू से ढकें। इस्तेमाल किये हुए टिशू को कूड़े के बंद डिब्बे में फेंक दें।
- सर्दी, खांसी या फ्लू जैसे लक्षण वाले व्यक्ति के निकट संपर्क में आने से बचें।
- दूसरों से कम से कम एक मीटर की सुरक्षित दूरी बनाएं रखें।
- अपनी आँख, नाक, कान और मुंह को छूने से बचें।

फेस मास्क का प्रयोग करें:

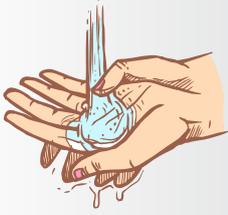
- क) यदि आपको खांसी, बुखार या साँस लेने में कठिनाई जैसे लक्षण हैं।
- ख) यदि आप कोविड-19 के संदिग्ध/पुष्ट रोगी की देखभाल कर रहे हैं।
- ग) आप एक स्वास्थ्य कार्यकर्ता हैं।
- आपकी नौकरी ऐसी है जिसमें लोगों से संपर्क बना रहता है जैसे कि किराने की दुकान पर कैशियर / हेल्पर, हाउसिंग सोसाइटी में सुरक्षा गार्ड आदि।
- यदि आपको खांसी, बुखार या साँस लेने में कठिनाई है तो तुरंत डॉक्टर को संपर्क करें।

# हाथों की स्वच्छता सुनिश्चित करें।

अपने हाथ साबुन और पानी से धोएं।

कैसे करें:

1



पानी से हाथ गीला करें।

2



हाथ की सभी सतहों पर पर्याप्त साबुन लगाएं।

3



हथेली को रगड़ें।

4



दाहिनी हथेली में बाएं अंगूठे को डालकर रगड़ें।  
फिर बाईं हथेली में दाएं अंगूठे को डालकर रगड़ें।

5



हथेली को हथेली पर रख लें और उँगलियों को  
आपस में मिलायें या लॉक कर लें।

6



हाथों के पीछे।

7



कलाई पर ध्यान दें।

8



पानी से धोएं और आपके  
हाथ सुरक्षित रहेंगे।

अपने हाथ साबुन और पानी से धोएं।

कब करें :



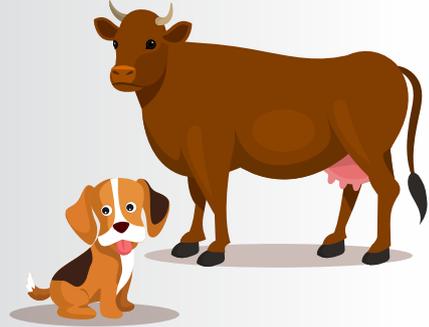
खांसने या छींकने के बाद।



बीमार व्यक्ति की देखभाल करने से पहले या बाद में या कटे हुए घाव का इलाज करते हुए।



बाथरूम के उपयोग एवं सफाई करने के बाद।



जानवर, उसके भोजन या मल को छूने के बाद।



भोजन बनाने/खाने से पहले और बाद में।



कचड़ा छूने के बाद या कभी भी जब आपको आपके हाथ गंदे/चिकने दिखाई देते हैं।

## हैंड सैनिटाइजर का उपयोग करें जब



साबुन और पानी उपलब्ध न हो,  
तब कम से कम 60 प्रतिशत  
अल्कोहल-आधारित  
सैनिटाइजर का उपयोग करें



किसी सार्वजनिक स्थान या ऐसी  
जगह जहाँ साबुन और  
पानी उपलब्ध न हो



अस्पताल, नर्सिंग होम या किसी  
स्वास्थ्य केंद्र पर जाने से  
पहले और उसके बाद

# विशिष्ट समूहों के लिए क्या करें एवं क्या न करें



## गृह सहायक (परिवारों के साथ रहने वाले)

- लॉक डाउन की अवधि के दौरान बाहर से आने वाले किसी भी गृह सहायक को घर में प्रवेश करने नहीं दे तथा इस अवधि के दौरान उनके वेतन में किसी भी प्रकार की कटौती न करो।
- किसी भी आवश्यक सामग्री के लिए बाहर जाने पर हर बार उन्हें अपने हाथों को अच्छी तरह से धोना/सैनिटाइज करना चाहिए।
- उन्हें दिन में बार-बार उनके हाथों को साबुन तथा पानी से धोने को कहें।
- सहायकों से सुरक्षित दूरी बरकरार रखें। उन्हें निर्देश देने के लिए कभी उनके करीब न जाएं।
- उनमें कोरोना के कोई लक्षण दिखाई देने पर उन्हें अपने घर में अलग रहने/अलग कमरे (कोरांतिन) में रहने को कहें।
- उनमें कोरोना के कोई भी लक्षण दिखाई देने पर उन्हें तुरंत परीक्षण तथा चिकित्सकीय जांच के लिए ले जाएं। तुरंत चिकित्सकीय सहायता पाने के लिए उनकी जरूरी मदद करें।





## बैंकों/बीमा कार्यालयों/एटीएम - कर्मचारियों तथा आगंतुकों के लिए

- बैंक/बीमा/एटीएम के जरूरी परिचालन के लिए कम के कम कर्मचारियों को काम पर बुलाएं।
- एटीएम में पर्याप्त मात्रा में नकदी की व्यवस्था करें।
- कार्यालय परिसरों तथा एटीएम को बार-बार सैनिटाइज करें।
- बैंकों/बीमा कार्यालयों में आने-जाने वाले सभी कर्मचारी तथा आगंतुक अपने हाथों को सैनिटाइज करें तथा दिन में बार-बार अपने हाथों को धोएं।
- नकदी के लेनदेन करने वाले व्यक्ति प्रत्येक लेनदेन के बाद अपने हाथों को अच्छी तरह से सैनिटाइज करें।
- बैंक/बीमा कार्यालय अपने ग्राहकों को काउंटरों से एक मीटर की दूरी पर खड़े रहने की व्यवस्था करें।
- एक बार में सिर्फ एक ही ग्राहक को काउंटर पर आने की व्यवस्था करें तथा अन्य ग्राहकों को कार्यालय परिसर के अंदर अथवा बाहर 1 से 1.5 मीटर की दूरी पर प्रतीक्षा करने को कहें।
- एटीएम प्रहरियों के पास सैनिटाइजर की व्यवस्था की जानी चाहिए तथा उन्हें आने-जाने वाले प्रत्येक ग्राहक को सैनिटाइज करने को कहना चाहिए।
- प्रत्येक एटीएम में एक बार में सिर्फ एक ही व्यक्ति को प्रवेश करने दें। एटीएम के बाहर प्रतीक्षारत व्यक्ति को एटीएम के दरवाजे से 1 से 1.5 मीटर की दूरी पर खड़े रहने को कहें।
- बैंक/बीमा कार्यालय अपने कार्यालय से बाहर चेक ड्रॉप बॉक्स की व्यवस्था करें जिससे कि सिर्फ चेक डालने के लिए आने वाले व्यक्ति को बैंक में प्रवेश करने की जरूरत न पड़े।
- पूछताछ में भाग लेने वाले व्यक्ति प्रवेश द्वार के निकट ही बैठें, जिससे कि ग्राहकों को अनावश्यक रूप से एक काउंटर से दूसरे काउंटर पर जाने की जरूरत न पड़े।

## दुकानदारों - फल एवं सब्जी/ मांस, अंडा/ किराना के साथ राशन की दुकान/ दवाई/ पेट्रोल पम्प/ दूध की दुकान - के लिए

- आवश्यक सामग्रियां तथा सेवाएं सभी के लिए उपलब्ध रखें। इसके लिए आधिकारिक निर्देशानुसार अपनी दुकान खुली रखें।
- सामान इकट्ठा करके कृत्रिम कमी न बनाएं।
- सामग्रियों/सेवाओं के लिए निर्धारित दर से अधिक रकम की वसूली न करें।
- सामानों की डिलीवरी अथवा भुगतान प्राप्त करने (नकदी अथवा कार्ड) के उपरांत प्रत्येक बार अपने हाथों को सैनिटाइज करें।
- ग्राहकों को भीड़ लगाने से मना करें।
- दुकानदार अपनी दुकान के बाहर 1 से 1.5 मीटर की दूरी पर ग्राहकों के खड़े रहने की व्यवस्था करें तथा एक व्यक्ति के बाहर निकलने जाने के बाद ही अन्य को बारी-बारी से दुकान पर आने की अनुमति दें। सुरक्षित दूरी कायम रखने के लिए कई चिन्ह लगा सकते हैं।
- जहां तक संभव हो सके, ग्राहकों को उनकी जरूरत की सामग्रियां अपने किसी सहायक के जरिए प्रदान करें तथा एकाधिक सम्पर्क से बचने के लिए सभी ग्राहकों को स्वयं सामानों को उठाने की अनुमति न दें।
- इस कार्य में सहायता करने वाला कर्मचारी भी अपने हाथों को नियमित रूप से सैनिटाइज करते रहें।
- ग्राहकों को काउंटर से सुरक्षित दूरी (1 से 1.5 मीटर) बरकरार रखने की व्यवस्था करें अथवा उनसे ऐसा करने को कहें।
- काउंटर पर व्यक्ति अथवा दुकान के अंदर सहायक मॉस्क अवश्य पहनें।



## बच्चों की देखभाल के लिए

- बच्चों से सामाजिक दूरी बनाएं रखें।
- उन्हें नाक, मुंह इत्यादि को न छूने की सलाह दें।
- उन्हें दूसरों से हाथ न मिलाने अथवा आलिंगन न करें की सलाह दें।
- उन्हें खिलौने, किताबें पढ़ने, लैपटॉप पर गेम खेलने में व्यस्त रखें।
- उन्हें ऑनलाइन शिक्षण कार्यक्रम में व्यस्त रखें।
- स्कूल के ऑनलाइन शिक्षण कार्यक्रम के प्रति उन्हें उत्साहित करें एवं उनकी सहायता करें।
- किसी भी भीड़-भाड़ वाली जगह, सामूहिक खेलकूद केंद्र तथा अन्य सामाजिक सभा में जाने से सख्ती से मना करें।
- मैदानों, पार्कों इत्यादि में जाने से रोकें।
- बच्चों को दरवाजों की कुंडी, रिमोट कंट्रोल इत्यादि न छूने के लिए कहें।
- नियमित रूप से 20 सेकेंड के लिए उनको हाथों को धोने के लिए कहें।
- बच्चों के लिए अलग तौलिया रखें तथा उसे नियमित रूप से बदलते रहें।





## पुलिस/ट्रैफिक पुलिस

- जोखिम से स्वयं को सुरक्षित रखें। अन्य व्यक्तियों से कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाए रखें। हाथों की समुचित धुलाई का अभ्यास करें तथा बिना धुले हुए हाथों से अपने चेहरे को न छुएं।
- जांच किए जाने वाले कागजातों को न छुएं।
- लोगों को अपने-आप से दूर खड़े रहने को कहें।
- हमेशा फेस मॉस्क पहने रहें तथा समय-समय पर उसे बदलें एवं उसे सुरक्षित स्थान पर फेंकें तथा हैंड सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें।
- अस्पतालों/कोरांतिन सुविधा वाली जगहों के निकट रहने पर सुरक्षा उपकरणों का प्रयोग करें।
- कोविड-19 के चिन्हों तथा लक्षणों को पहचानें। इसके लक्षणों में बुखार, खांसी, सांस की तकलीफ इत्यादि हो सकती है। इसके लक्षण कम से कम 2 दिनों अथवा अधिकतम 14 दिनों में दिखाई पड़ सकते हैं।
- वर्दी रखने एवं धुलाई के लिए मानक प्रक्रियाओं का पालन करें।
- ड्यूटी के उपरांत घर पहुंच कर अपने कपड़ों को अच्छी तरह धो लें।



## आवश्यक सेवाओं के लिए बाहर निकलने वाले व्यक्तियों के लिए

- जहां तक संभव हो सके भीड़-भाड़ वाले वाहनों में यात्रा न करें। अगर पूरी तरह से संभव न हो तो कम भीड़ वाले कैब का इस्तेमाल करें। मंजूरी प्राप्त सार्वजनिक वाहन का प्रयोग करने की स्थिति में सामाजिक दूरी बरकरार रखें। वाहन से नीचे उतरने के बाद अपने हाथों को सैनिटाइज करें।
- सुनसान अथवा कम आबादी वाले इलाके में किसी व्यक्ति के सम्पर्क में आए बगैर चलना ठीक है। एक मीटर की व्यक्तिगत दूरी रखना अनिवार्य है।
- कार्यालय, शॉपिंग इत्यादि से घर वापस आने पर अपने कपड़े उतार दें तथा अपने हाथों एवं पैरों को अच्छी तरह से धोएं। अच्छी आदत के रूप में बाहर जाने के लिए एक जैकेट अथवा एक स्वेट-शर्ट का इस्तेमाल करें, जिसे कार्यालय अथवा घर पहुंचने पर उतार कर अलग रख सकते हैं।
- नियमित रूप से जल अथवा अन्य पेय पदार्थों का सेवन करें।
- सबसे महत्वपूर्ण बात कि अपने हाथों से चेहरे के किसी भी हिस्से को न छुएं।





## आश्रय तथा वृद्ध आश्रमों के लिए

- एक दूसरे से कम से कम 1 मीटर की व्यक्तिगत दूरी बरकरार रखें।
- नियमित रूप से हाथों के धोने, भीड़ से बचने तथा सामाजिक दूरी बरकरार रखने के साधारण नियमों का पालन करें।
- साबुन अथवा 60 प्रतिशत एल्कोहल सम्मिलित हैड सैनिटाइजर्स से अपने हाथों को बार-बार 20 सेकेंड तक धोकर व्यक्तिगत स्वच्छता बरकरार रखें।
- अपने मित्रों तथा परिवार के सदस्यों से न मिलें। टेलीफोन, वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए बातचीत करें, सोशल मीडिया के माध्यम से फोटोग्राफ साझा करें।
- देखभाल करने वाले व्यक्ति स्वयं अतिरिक्त सतर्कता बरतें तथा देखभाल करने वाले व्यक्ति के बीमार हो जाने की स्थिति में अपने प्रियजनों की देखभाल के लिए परिवार के लोग वैकल्पिक योजना तैयार रखें।
- अगर कोई नियमित स्वास्थ्य जांच तय हो, उसे फोन के माध्यम से करें तथा लॉकडाउन के समाप्त होने पर ही व्यक्तिगत मुलाकात करें।
- वृद्ध आश्रम के अंदर संक्रमण न होने तक होम को बंद करने की आवश्यकता नहीं है।
- यह अत्यंत आवश्यक है कि दिन भर बैठे अथवा सोए न रहें तथा रक्त का संचार बनाए रखें - यह सम्पूर्ण रूप से स्वस्थ रहने के लिए यह जरूरी है। बुजुर्गों को व्यस्त रखने के लिए उन्हें छोटी-मोटे व्यायाम करने को कहें अथवा उन्हें कोई घरेलू कार्य सौंपा जा सकता है।
- दी गई सलाह के अनुसार भोजन ग्रहण करने दौरान पर्याप्त दूरी (1 मीटर) बरकरार रखें।



## आवश्यक सेवाएँ मुहैया करने वाले कार्यालयों के कर्मचारी/अधिकारी/सहायक के लिए

- अपने कर्मियों को प्रशिक्षित करें तथा उनके साथ नियमित सम्पर्क बनाए रखें।
- सरकारी आदेशों पर नजर बनाए रखें।
- आपातकालीन परिस्थिति का मुकाबला करने के लिए कोरोना वायरस आपातकालीन प्रबंधन दल नियुक्त करें।
- साफ-सफाई की अच्छी आदतों पर बल दें तथा संबंधित सुरक्षा सतर्कता बरतें।
- साबुन तथा पानी से अपने हाथों को नियमित रूप से कम से कम 20 सेकेंड तक धोएं अथवा कम से कम 60 प्रतिशत एल्कोहल वाले एल्कोहल आधारित हैंड सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें।
- अपने आंख, नाक एवं मुंह छूने से बचें।
- संभव हो तो छींकते अथवा खांसते समय टिशू का इस्तेमाल करें अथवा बांह अथवा कंधों का इस्तेमाल करें।
- बीमार व्यक्ति के करीब जाने के परहेज करें।
- बीमार रहने पर घर पर ही रहें।

## कोविड-19 कोरोना वायरस

- बार-बार छुए जाने वाली सतहों तथा सामानों की नियमित सफाई एवं कीटाणुनाशन करें।
- कार्यस्थल पर पर्याप्त स्वच्छता एवं सफाई बनाए रखें।
- कार्यस्थल पर व्यक्तिगत सामाजिक दूरी कायम रखें।
- अपने व्यवसाय, जिसमें कार्यस्थल, वहां पर किए जाने वाले कार्य, आपके कर्मचारी तथा कार्यस्थल पर आने वाले अन्य व्यक्ति शामिल हैं, के संदर्भ में सक्रिय रूप से चिंतन करें।
- आपके कार्यस्थल पर काम करने वाले लोगों के कोविड-19 के सम्पर्क में आने के जोखिम को समाप्त करने अथवा कम करने के लिए जरूरी सतर्कता बरतें।
- अन्य लोगों के सम्पर्क में आने से बचें, जिसमें हाथ मिलाना, व्यक्तिगत मुलाकात, सामूहिक भोजन इत्यादि शामिल है। ऑनलाइन मुलाकात को बढ़ावा दें।
- नियोजित अपने कर्मचारियों तथा कार्यस्थल पर अन्य लोगों के मनोवैज्ञानिक जोखिम कम करने का प्रयास करें। कमजोर कर्मचारियों को समय-समय पर मनोवैज्ञानिक सलाह दें।
- आधिकारिक स्रोतों से मिलने वाली प्रत्येक जानकारी पर नजर रखें।
- कर्मचारियों को अपनी समस्याएं बताने का अवसर प्रदान करें तथा कार्यस्थल संबंधी जानकारी प्राप्त करने का एक केंद्रीय बिंदु बनाएं।



## बस चालकों/कैब चालकों (मंजूरी प्राप्त सार्वजनिक परिवहन) के लिए

- प्रत्येक ट्रिप के उपरांत अपने वाहन का सैनिटाइजेशन /कीटाणुनाशन करें।
- किसी को भी अपने करीब बैठने की अनुमति न दें।
- अधिकृत कैब चालक किसी भी यात्री को सामने की सीट पर बैठने की अनुमति न दें।
- वाहन में सवार होने से पहले एवं उसके उपरांत यात्रियों के हाथों को सैनिटाइज करें।
- चालक/खलासी अगर यात्रियों के लिए दरवाजा खोलते हैं अथवा उनके सामानों को उठाते हैं, तो उन्हें तुरंत अपने हाथों को सैनिटाइज करना चाहिए।
- मार्ग में पुलिस कर्मियों के निर्देशों का पालन करें।
- निर्धारित गंतव्य के अलावा अन्य किसी भी जगह अथवा बाज़ार में वाहन न रोकें।
- ड्राइवर/खलासी दिन की समाप्ति पर अपने हाथों को अच्छी तरह से धोएं/स्नान करें तथा अपने कपड़े धो लें।



## हॉस्पिटलिटी सेवाएं: लॉकडाउन के कारण फंसे पर्यटकों तथा व्यक्तियों, चिकित्सा एवं आपातकालीन कर्मचारी, वायु एवं समुद्री कर्मिंदल को जगह देने वाले होटल/होमस्टे/लॉज एवं मोटल के लिए

- परिसर की साफ-सफाई को सुनिश्चित करें तथा उन्हें नियमित रूप से सैनिटाइज करें।
- नियमित रूप से कीटाणुनाशक रसायनों से सतहों पर पोंछा लगाएं।
- कमरों में ही नाश्ता एवं खाना परोसें। खान/नाश्ता परोसने वाले वेटर सामाजिक दूरी बरकरार रखें।
- हैंड रब डिस्पेंसर की व्यवस्था रखें तथा उसे नियमित रूप से भरते रहें।
- इस बात का ध्यान रखें कि प्रत्येक कर्मचारी, नियोक्ता तथा अतिथि अपने हाथों को नियमित रूप से धोया करें।
- हैंड वाश तथा अन्य चेतावनियों के लिए साइनेज लगाएं।
- कर्मरत लोगों को खांसी अथवा जुकाम होने पर उनके लिए टिशू पेपर की व्यवस्था करें। साथ में इस्तेमाल किए गए टिशू के सुरक्षित रूप से फेकने के लिए बंद कूड़ेदानों का भी प्रावधान करें।
- रिसिप्शन काउंटर पर आने वाले अतिथियों के लिए 1 से 1.5 मीटर की दूरी बरकरार रखने की व्यवस्था करें।
- संबंधित लक्षणों से ग्रस्त किसी भी संदिग्ध/संदेहास्पद अथवा कोरोना वायरस से संक्रमित व्यक्तियों को तुरंत अलग रखने की व्यवस्था करें तथा उसकी जानकारी स्वास्थ्य विभाग को दें।
- आगंतुकों के नाम, पता, दूरभाष संख्या, ई-मेल आईडी के साथ एक लॉगबुक बनाएं तथा उनका फोटो आईडी तथा अन्य विवरण संग्रह करें।
- किसी भी आपातकालीन परिस्थिति/एकांत रखने के उद्देश्य से कुछ कमरे/जगह खाली रखें।
- सरकारी निर्देशों का पालन सुनिश्चित करें।
- सभी कर्मचारीगण, प्रबंधन के लोग तथा अतिथिगण सामाजिक दूरी का पालन करें तथा एक दूसरों के बीच कम से कम एक मीटर की दूरी बनाए रखें।
- सरकारी दिशानिर्देशों में उल्लेखित श्रेणियों के अलावा अन्य किसी भी आगंतुक को ठहरने की अनुमति न दें।
- हाथ न मिलाएं। अतिथि तथा अन्य व्यक्ति एक दूसरे को स्पर्श किए बगैर अभिवादन करें।



## आपके पड़ोसी के सीओवीआईडी-19 से संक्रमित होने पर आपको क्या करना चाहिए ?

- एक दूसरे के घरों में न जाएं; प्रत्येक व्यक्ति को सामाजिक दूरी बरकरार रखने के लिए प्रोत्साहित करें।
- फोन पर बातें कर अथवा मैसेजर एप्लीकेशन के माध्यम से एक दूसरे के स्वास्थ्य के बारे में जानकारी लेते रहें।

### किसी भी व्यक्ति में इसके लक्षण दिखाई देने पर -

- धैर्य बनाए रखें; घबराएं नहीं;
- परिवार के सदस्यों के साथ धैर्य के साथ बातचीत करें; व्यक्तिगत सम्पर्क में आए बगैर उनकी मदद करें तथा आवश्यक सहायता प्रदान करें एवं सामाजिक दूरी कायम रखें;
- परिवार की निंदा न करें - ऐसा किसी भी व्यक्ति के साथ हो सकता है तथा इससे 98 प्रतिशत लोग स्वस्थ हो जाते हैं।
- व्यक्ति/परिवार के सदस्यों को स्थानीय कोविड-19 हेल्पलाइन अथवा राष्ट्रीय हेल्पलाइन-11-23978046 पर फोन करने के लिए प्रोत्साहित करें;
- पड़ोसी द्वारा फोन करने में असमर्थता जताने अथवा मना करने की स्थिति में आप स्वयं हेल्पलाइन पर फोन करें;
- स्थानीय हाउसिंग सोसाइटी अथवा रेसिडेंट वेलफेयर एसोसिएशन, यदि कोई हो, को सूचित करें;
- मरीज को परिवार के अन्य सदस्यों से एकांत में रहने की सलाह दें;
- मरीज अथवा परिवार के सदस्यों को स्वास्थ्य मंत्रालय, भारत सरकार के होम कोरांटीन के विशानिर्देशों का पालन करने के लिए प्रोत्साहित करें;
- पड़ोस के घरों में रहने वाले परिवारों को भी होम कोरांटीन में रहने तथा कोविड-19 के किसी भी लक्षण की जांच करने के बारे में बताएं तथा उन्हें प्रोत्साहित करें।





## नियोक्ता तथा कर्मचारियों के लिए

- प्रशासन अथवा मालिक से एक लचीली योजना तैयार करने का आग्रह करें।
- लचीली योजना में निम्नलिखित शामिल होने चाहिए -
  - कोविड-19 के मामले से निपटने के लिए टॉस्क फोर्स के रूप में व्यक्तिगत टीम का गठन;
  - कोरोना के संक्रमण रोकने के लिए दिशानिर्देश;
  - स्वास्थ्य मंत्रालय अथवा डब्ल्यूएचओ जैसे प्रमाणिक स्रोतों से सम्पर्क अथवा उनके संदर्भ;
  - स्थानीय हेल्पलाइन नम्बरों तथा राष्ट्रीय हेल्पलाइन नं. 011-23978046 की सूची;
  - स्थानीय निकटवर्ती अस्पतालों अथवा जांच केंद्रों की सूची;
  - गहन सफाई एवं स्वच्छता कार्यक्रम;
  - बैठने की ऐसी व्यवस्था करें जिससे कि वर्कस्टेशन एक दूसरे से कम से कम 2 मीटर की दूरी पर हों।
- टॉस्क फोर्स को मैनेजर तथा तथा कर्मचारियों को कोविड-19 और उसके लक्षण दिखाई देने पर रिपोर्ट दर्ज करने के लिए प्रेरित करना चाहिए।
- टॉस्क फोर्स को परिसर क्षेत्र के अंदर सामाजिक दूरी कायम रखने के नियम का सख्ती से पालन करना चाहिए।
- प्रत्येक व्यक्ति को आवश्यक सतर्कता का पालन करने तथा सामाजिक दूरी बरकरार रखने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।
- कर्मचारियों को प्रशासन/टॉस्क फोर्स के साथ अपनी यात्रा के विवरण की जानकारी देने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।
- किसी भी कर्मचारी अथवा सह-कर्मचारी के विदेश यात्रा का इतिहास होने पर अथवा कोविड-19 के मामले की पुष्टि हो चुके इलाकों का दौरा करने वाले अथवा कोविड-19 के मामले के संदिग्ध अथवा पुष्टि हो चुके किसी भी व्यक्ति के साथ मुलाकात किए जाने की स्थिति में -

राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (NDMA)



**किसी भी कर्मचारी के अस्वस्थ अनुभव करने अथवा लक्षण दिखाई देने पर-**

- धर्य बनाए रखें; घबराएं नहीं;
- परिवार की निंदा न करें - ऐसा किसी भी व्यक्ति के साथ हो सकता है तथा इसके 98 प्रतिशत लोग स्वस्थ हो जाते हैं।
- स्थानीय हेल्पलाइन अथवा राष्ट्रीय हेल्पलाइन-011-23978046 पर सूचना दें।
- टॉस्क फोर्स को सूचित करें।
- संबंधित कर्मचारी के करीबी सम्पर्क में रहने वाले व्यक्तियों को 14 दिनों के लिए होम कोरांटेन में रखें तथा किसी भी तरह के संबंधित लक्षण पर नजर रखने के लिए प्रोत्साहित करें।
- कर्मचारी के कार्य स्थलों की गहन सफाई तथा सैनिटाइजेशन करे तथा संबंधित कर्मचारी के करीबी सम्पर्क रखने वाले व्यक्तियों को तुरंत एकांतवास में जाने को कहें।
- संबंधित मामले के बारे में टॉस्क फोर्स आपस में संवाद करे ताकि सभी लोग सतर्क हो जाएं।

**कर्मचारी अगर स्वस्थ महसूस कर रहे हैं तथा कोई भी लक्षण दिखाई नहीं दे रहा है-**

- कर्मचारी को 14 दिनों के लिए होम कोरांटेन में रखा जाना चाहिए एवं किसी भी लक्षण पर नजर रखी जानी चाहिए।
- कोई भी लक्षण दिखाई देने की स्थिति में कर्मचारी को तुरंत हेल्पलाइन पर फोन करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- कर्मचारी के करीबी सम्पर्क रखने वाले व्यक्तियों को 14 दिनों के लिए होम कोरांटेन में रखा जाना चाहिए एवं किसी भी लक्षण पर नजर रखी जानी चाहिए।
- कर्मचारी के कार्य स्थलों की गहन सफाई तथा सैनिटाइजेशन करें तथा संबंधित कर्मचारी के करीबी सम्पर्क रखने वाले व्यक्तियों को तुरंत एकांतवास में जाने को कहें।
- संबंधित मामले के बारे में टॉस्क फोर्स आपस में संवाद करे ताकि सभी लोग सतर्क हो जाएं।
- कर्मचारी के साथ नियमित सम्पर्क मे रहे तथा उनके स्वास्थ्य के संबंध में नियमित जानकारी लेते रहें।



## निर्दिष्ट हाउसिंग समुदाय में रहने वाले लोगों

- किसी भी आपात स्थिति अथवा भोजन सामग्री अथवा आवश्यक सामान खरीदने के लिए ही घर से बाहर निकलें। स्थानीय सरकारी अधिकारियों के निर्देशों का पालन करें। जरूरी सामान निकटवर्ती दुकानों से ही खरीदें। संभव हो सके तो मकानो के ब्लॉकों के लिए समय निर्धारित कर उनके कार्यकलापों को नियंत्रित करें।
- लिफ्ट के प्रयोग से बचें। अगर ऐसा करना संभव न हो तो उसके इस्तेमाल के तुरंत बाद अपने हाथों को साफ करें अथवा सैनिटाइज करें।
- लिफ्ट तथा एटीएम की बटन दबाने के लिए आप टूथपीक का इस्तेमाल कर सकते हैं। एक बार इस्तेमाल करने के बाद टूथपीक को कूड़ेदान में सुरक्षित रूप से फेंक दें।
- अपने रखरखाव करने वाले कर्मचारियों का कल्याण सुनिश्चित करें। अगर वे लॉकडाउन अवधि के दौरान यात्रा करने में सक्षम नहीं हैं, तो उनके रहने एवं खाने की व्यवस्था सुनिश्चित करें।
- सभी सार्वजनिक क्षेत्रों की सफाई के लिए हाउसकीपिंग कर्मचारियों के पास पर्याप्त उपकरण की उपलब्धता सुनिश्चित करें। उनके द्वारा रेलिंग तथा लिफ्ट के बटनों जैसे सभी अधिकतम सम्पर्क में आने वाली सतहों का नियमित रूप से कीटाणुनाशन किया जाना चाहिए।
- ज्यादा खतरे की आशंका रहने वाले सुरक्षा प्रहरियों तथा अन्य कर्मचारियों के लिए मॉस्क एवं हैंड सैनिटाइजिंग की व्यवस्था की जानी चाहिए।
- अत्यंत आवश्यक नहीं रहने पर बिजली एवं जल की आपूर्ति से संबंधित घर के भीतर की रखरखाव सेवाएं स्थगित रखें।
- हाउसिंग परिसर के अंदर लोगों को प्रवेश करते समय वाचमैन को आईडी कार्ड, पत्र, लाइसेंस इत्यादि न छूने का निर्देश दिया जाना चाहिए। गेट/रिसिप्शन पर रखे जाने वाले सार्वजनिक फोन, डेस्कटॉप, कलम, रजिस्टर इत्यादि की नियमित रूप से सफाई की जानी चाहिए अथवा इन सभी कार्यों के लिए एक व्यक्ति नियुक्त किया जाना चाहिए।
- यथा संभव किराने/आवश्यक सामग्रियों की खरीददारी हाउसिंग परिसर के अंदर की दुकानों से करें। जिन हाउसिंग सोसाइटियों में परिसर के अंदर शॉपिंग करने की व्यवस्था नहीं है, आवासीय कल्याण संघों को परिसर के अंदर इन चीजों की आपूर्ति की व्यवस्था करनी चाहिए अथवा लोगो को संगठित रूप में बाहर जाने की अनुमति दी जानी चाहिए, एक परिवार के सिर्फ एक सदस्य को बाहर जाने की अनुमति देनी चाहिए।
- अपने किराने की सामग्रियों की निकटवर्ती दुकान से डिलीवरी लिए जाने पर डिलीवरी लेने के लिए एक ट्रे की व्यवस्था रखें। अगर खाद्य सामग्री जल्दी खराब होने वाली नहीं हो अथवा उसकी तुरंत आवश्यकता न हो तो उसे बिना छुए एक जगह पर रख दें। दूध के पैकेट, फल तथा वनस्पति जैसे जल्द खराब होने वाली खाद्य सामग्रियों को अच्छी तरह से धो लें तथा फिर उसका प्रयोग करें।
- कचड़ा साधारणतः एक स्थान पर इक्कट्टा कर के फेंका जाता है। संक्रमित होने की स्थिति में मॉस्कों, दस्तानों इत्यादि को फेंकने के लिए एकाधिक परतों वाली पैकेजिंग का इस्तेमाल करें, जिससे कि कचड़ा उठाने वाले कर्मचारी संक्रमित न हों।



- लॉक डाउन अस्थाई है। अपने हाउसिंग परिसर के अंदर की दुकानों से कम से कम आवश्यक सामग्रियां यानी किराना की खरीददारी करें।
- अगर आपको संदेह है कि आपके हाउसिंग सोसाइटी में कोई व्यक्ति कोविड-19 से संक्रमित है, तो आप उसकी सूचना स्वास्थ्य अधिकारियों को दे सकते हैं।
- वॉट्सऐप तथा फोन के माध्यम से सम्पर्क में रहें।
- घर में पालतू जानवरों की देखरेख करने वाला कोई व्यक्ति अगर बीमार होता है, तो अपने पालतू पशुओं की देखरेख के लिए अपने परिवार के सदस्य अथवा मित्र की पहचान करें।
- जरूरत पड़ने पर अपने पालतू पशुओं को एक जगह से दूसरी जगह ले जाने के लिए खाद्य सामग्रियों तथा अतिरिक्त आपूर्ति की व्यवस्था करें।
- अपने पालतू पशुओं को निर्धारित परिसर के अंदर ही टहलने दें। संभव हो सके तो घर में प्रवेश करने से पहले उनके पैरों को साफ करें।
- लिफ्ट का इस्तेमाल अनिवार्य होने पर लिफ्ट में ज्यादा भीड़ न करें तथा सामाजिक दूरी बरकरार रखें।

- सीढ़ियों पर चढ़ते समय हैंड रेलों तथा दीवारों का सहारा लेने से बचें।
- सार्वजनिक क्षेत्रों जैसे क्लब हाउस, जिम, रिसिप्शन लाउंज में जाने, पार्क में लगी बेंचो इत्यादि पर बैठने से परहेज करें।
- सार्वजनिक नल/स्नानागारों के प्रयोग से बचें।
- बड़े समूहों में एकत्रित होने से बचें, चाहे वह रेसिडेंट एसोसिएशन की मीटिंग ही क्यों न हो। सामाजिक दूरी कायम रखें।
- पड़ोसी/रिश्तेदारो/मित्र के घरों में जाने से परहेज करें।
- अगर हाउसिंग सोसाइटी में एक परिवार/बुजुर्ग को आपकी सहायता की जरूरत पड़े, तो उनकी सहायता करते समय उनके परिसर में प्रवेश न करें तथा सामाजिक दूरी बरकरार रखें। किराने की सामग्रियां, दवाइयां इत्यादि उनके दरवाजे पर ही रख दें।
- अत्याधिक मात्रा में किराने की सामग्रियां अथवा दवाइयां न खरीदें। उनकी जरूरत दूसरों को भी हो सकती है।
- हाउसिंग परिसर में टहलने अथवा इधर-उधर घूमने से बचें। फिर भी अगर टहलने के लिए निकलते हैं, तो सामाजिक दूरी कायम रखें।
- संक्रमित परिवार का बहिष्कार न करें। ऐसा करना उनके परिवार के सभी सदस्यों के लिए परेशानी तथा तकलीफ का कारण बन सकता है। संक्रमित व्यक्ति अथवा परिवार की निंदा न करें। संक्रमित लोगों के प्रति सहानुभूति दिखाएं।



# अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

## कोविड - 19 के लक्षण क्या हैं?

कोविड -19 के आम लक्षण हैं बुखार, थकान और सूखी खांसी। इनके अलावा कुछ रोगियों को शरीर में दर्द, नाक जाम होना, नाक बहना, गला खराब होना और दस्त जैसे लक्षण भी हो सकते हैं। ये लक्षण आमतौर पर हल्के होते हैं। ये धीरे-धीरे उत्पन्न होते हैं। कुछ लोग संक्रमित होने पर भी न ही लक्षण विकसित करते हैं और न ही अस्वस्थ महसूस करते हैं। ज्यादातर लोग (लगभग 80%) बिना किसी विशेष उपचार के बीमारी से उबर जाते हैं। कोविड -19 से संक्रमित लगभग 6 में से 1 व्यक्ति की गंभीर रूप से बीमार हो जाने और सांस लेने में कठिनाई पैदा होने की संभावना बढ़ जाती है। वृद्ध, उच्च रक्तचाप, हृदयरोग या मधुमेह जैसी चिकित्सीय समस्याओं वाले लोगों में बीमारी गंभीर स्तर पर पहुंचने की अधिक संभावना होती है। जिन लोगों को बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई हो रही हो उन्हें तुरंत चिकित्सक को दिखाना चाहिए।

## कोरोना वायरस एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में कैसे फैलता है?

यह वायरस कोविड -19 के मरीज की खांसी, छींक या साँस द्वारा निसर्जित छोटी- छोटी बूंदों के माध्यम से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल सकता है। यह बूँदें आस-पास की सतहों पर गिरकर मरीज के छूने से उसके आँख, नाक और मुँह द्वारा शरीर में प्रवेश कर सकता है। इसके अलावा यदि कोई संक्रमित व्यक्ति दूसरे व्यक्ति के ऊपर खांस या छींक दे तब भी यह उसके आँख, नाक और मुँह द्वारा शरीर में पहुँच सकता है। यही कारण है कि इन दिनों हमें एक दुसरे से सामाजिक दूरी बनानी चाहिए। सभी को एक दुसरे से कम से कम १ मीटर का फासला बनाये रखना आवश्यक है।

## क्या यह वायरस रक्त-दान के माध्यम से भी फैल सकता है? क्या कोरोना संक्रमण के दौरान रक्त दान या प्राप्त करना सुरक्षित है?

नहीं, यह रक्त-दान या रक्त आधान से नहीं फैलता। श्वसन-रोग के वायरस आमतौर पर रक्त द्वारा नहीं फैलते।

## क्या बुजुर्ग, बच्चों, एवं गर्भवती महिलाओं को संक्रमण होने का अधिक खतरा है?

हालांकि हम अभी भी इस बारे में काफ़ी सीख रहे हैं पर कोविड -19 वृद्धों और जो पहले से मौजूद बीमारियाँ (जैसे उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, फेफड़े की बीमारी, कैंसर या मधुमेह) से प्रभावित हैं, ऐसे लोगों को दूसरों की तुलना में कोविड-19 बीमारी होने की अधिक संभावना है।

### क्या कोविड - 19 के उपचार या रोकथाम के लिए कोई टीका या दवा है?

नहीं। हालांकि कुछ पारंपरिक या घरेलू उपचार कोविड -19 के लक्षणों को कम कर सकते हैं, पर इस बात का कोई सबूत नहीं है कि वर्तमान में कोई भी दवा रोग को रोक सकती है या ठीक कर सकती है।

### इस बीमारी से सुरक्षित रहने के लिए क्या करना चाहिए?

- संक्रमित/संदिग्ध व्यक्ति से उचित दूरी (6 फीट) बनाए रखें;
- अपने हाथों की स्वच्छता बनाये रखें; अपने परिवारजनों को भी ऐसा करने के लिए प्रोत्साहित करें;
- अपने चेहरे को अपने हाथों से छूने से बचें - विशेष रूप से मुंह, नाक या आंखों को;
- भीड़ से दूर रहें।

### क्या लहसुन खाने से कोविड -19 को रोका जा सकता है?

नहीं। हालांकि लहसुन एक स्वास्थ्यवर्धक पदार्थ है जिसमें कुछ रोगाणुरोधी गुण हो सकते हैं, किन्तु वर्तमान में ऐसे कोई सबूत नहीं है जिनसे यह कहा जा सके कि लहसुन खाने से कोरोनावायरस से बचाया जा सकता है।

### क्या शराब पीने या शरीर पर मलने से कोरोनावायरस मर सकता है?

नहीं। शरीर पर शराब या क्लोरीन का छिड़काव करने से आपके शरीर में पहले से ही प्रवेश कर चुके वायरस नष्ट नहीं होंगे। यह आपके कपड़ों, एवं आँख एवं नाक की झिल्ली के लिए खतरनाक हो सकता है। ज्ञात रहे कि अल्कोहल और क्लोरीन दोनों ही सतहों को कीटाणुरहित बनाने के लिए उपयोगी हो सकते हैं, लेकिन इन्हें उपयुक्त जानकारी के तहत उपयोग करने की आवश्यकता होती है।

### क्या मच्छर के काटने से कोरोनावायरस का संक्रमण हो सकता है?

नहीं। कोरोनावायरस एक श्वसन वायरस है जो मुख्य रूप से तब फैलता है जब एक संक्रमित व्यक्ति खांसता या छींकता है, यह थूक या लार की बूंदों के माध्यम से या नाक से निर्वहन करता है।

### क्या गर्म पानी से स्नान कोविड -19 को रोकता है?

नहीं। लेकिन अच्छी स्वच्छता बनाए रखने के लिए दैनिक स्नान अनिवार्य है जो अप्रत्यक्ष रूप से कई संक्रमणों के जोखिम को कम कर सकता है।

**क्या कोविड -19 को मारने के लिए हाथ ड्रायर और पराबैंगनी कीटाणुशोधन लैंप का उपयोग किया सकता है?**

नहीं। 2019-nCoV को मारने में हाथ ड्रायर प्रभावी नहीं हैं। यूवी लैंप का उपयोग नहीं किया जाना चाहिए क्योंकि यूवी विकिरण त्वचा में जलन पैदा कर सकता है।

**संक्रमित लोगों का पता लगाने के लिए थर्मल स्कैनर कितने प्रभावी हैं?**

थर्मल स्कैनर संक्रमित लोगों का पता नहीं लगाते हैं। वे सिर्फ शरीर के तापमान का पता लगाते हैं जोकि कोविड-19 के प्रमुख लक्षणों में से एक है। अधिक शारीरिक तापमान वाले लोगों को अन्य लक्षणों के लिए टेस्ट किया जाना चाहिए। इसके साथ ही उनका संपर्क-क्षेत्र में यात्रा का इतिहास ब्योरा लेना चाहिए।

**अगर मुझे खांसी, जुकाम या बुखार है, तो क्या मुझे तुरंत कोरोना परीक्षण के लिए जाना चाहिए?**

हर मामला कोविड -19 नहीं है। पर यदि आप पिछले 14 दिनों के भीतर किसी भी कोविड 19 के रोगी के संपर्क में आए हैं, तो आपको डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए।

**परीक्षण करवाने के लिए कहां जाना चाहिये?**

राज्य सरकार हेल्पलाइन नंबर पर या स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार, की टोल फ्री 24x7 हेल्पलाइन पर कॉल करें : 1075 / 011-2397 8046 . हेल्पलाइन सेवा आपके संपर्क विवरणों को नोट कर आपको कोविड -19 के परीक्षण प्रोटोकॉल के साथ संपर्क करेगी।

**अलगाव (Isolation) और संगरोध (Quarantine) से क्या मतलब है और दोनों कैसे अलग हैं?**

संगरोध (Quarantine) उन व्यक्तियों को अलग करने के लिए संदर्भित करता है जो अभी तक बीमार नहीं हैं, लेकिन कोविड -19 से ग्रस्त व्यक्ति के संपर्क में आये हैं और उनके बीमार होने की संभावना है।

अलगाव (Isolation) उन व्यक्तियों को अलग करने को संदर्भित करता है जो बीमार हैं और उनमें कोविड -19 की संदिग्ध या पुष्टि की गई है। सम्मिलित / बफर ज़ोन में पाए गए सभी संदेहास्पद मामलों को अस्पताल में रखा जाएगा और जब तक वे नकारात्मक नहीं हो जाते, तब तक किसी निर्दिष्ट सुविधा में अलगाव में रखा जाएगा। स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय की नियमों के बारे में जानने के लिए देखें - <https://ncdc.gov.in/WriteReadData/1892s/42417646181584529159.pdf>

### संगरोधन के दौरान क्या एहतियात बरतना चाहिए?

संगरोधित व्यक्ति को एक संलग्न / अलग शौचालय के साथ एक हवादार एकल कमरे में रहना चाहिए। यदि परिवार के किसी अन्य सदस्य को भी उसी कमरे में रहना है, तो दोनों के बीच कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाए रखना अनिवार्य है। संगरोधित व्यक्ति -

- घर के बुजुर्गों, गर्भवती महिलाओं, बच्चों और सह-रुग्णताओं वाले व्यक्तियों से दूर रहने की जरूरत है;
- घर के भीतर आवाजाही प्रतिबंधित करें;

किसी भी परिस्थिति में किसी भी सामाजिक / धार्मिक सभा में भाग न लें।

### गृह संगरोधन (Home Quarantine) से क्या अभिप्राय है?

गृह संगरोधन (Home Quarantine) ऐसे व्यक्ति की आवाजाही को प्रतिबंधित करने के लिए किया जाता है जो पिछले 14 दिनों में किसी कोविड 19 रोगी के सम्पर्क में आया हो। व्यक्ति को न्यूनतम सामाजिक / सार्वजनिक बातचीत के साथ घर पर रहना आवश्यक है। यदि इस दौरान वह कोविड 19 के लक्षण दर्शाता है तब उसे फौरन चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए।

### क्या कोरोना वायरस मनुष्यों से जानवरों में और जानवरों से मनुष्यों विपरीत फैलता है?

कोरोना वायरस, वायरस का एक बड़ा परिवार है जो जानवरों में आम है। कभी-कभी, लोग इन वायरस से संक्रमित हो जाते हैं जो बाद में अन्य लोगों में फैल जाता है। उदाहरण के लिए, SARS-CoV सिवेट कैट के साथ जुड़ा हुआ था और MERS-CoV ड्रोमेडरी ऊंटों द्वारा प्रसारित किया जाता है। COVID-19 के संभावित पशु स्रोतों की अभी तक पुष्टि नहीं हुई है।

### कोविड -19 का अन्य बीमारियों पर क्या प्रभाव पड़ता है?

DM < HTN, CVD जैसे पहले से मौजूद बीमारी वाले लोगों में COVID संक्रमण के अधिक संभावना है। COVID 19 संक्रमण से पहले से मौजूद बीमारियां जैसे क्रॉनिक लिवर की बीमारी, पहले से मौजूद गुर्दे की बीमारी और दिल की बीमारी के साथ हृदय संबंधी अवस्थाएं बिगड़ सकती हैं।

### क्या संगरोध के दौरान टहलना या व्यायाम करना उचित है?

कोई भी व्यायाम घर के अंदर ही करने की सलाह दी जाती है। किसी भी ऐसे व्यक्ति को सड़कों / पार्कों पर नहीं चलना चाहिए।

### क्या मुझे एक जगह से दूसरी जगह जाना चाहिए? यदि हाँ, तो किन सावधानियों के साथ?

आजकल, बीमारी फैल सकती है, इसलिए हमें तब तक यात्रा नहीं करनी चाहिए जब तक कि कोई आपात स्थिति न हो।

**मानव शरीर में कोरोना वायरस कितने समय तक सक्रिय रहता है?**

एक से दो हफ्ते तक।

**कितनी बार अपने हाथ धोने चाहिए?**

हाथ धोने के संबंध में कोई निश्चित आवृत्ति निर्धारित नहीं है। जितना संभव हो उतनी बार धोना बेहतर है।

लेकिन अपने हाथ धोना याद रखें -

- सार्वजनिक सैर, स्नान कक्ष से लौटने के बाद;
- खाना बनाने से पहले और बाद में;
- संदिग्ध या संक्रमित व्यक्ति को छूने के बाद।

**क्या सैनिटाइज़र का उपयोग करना आवश्यक है? अन्य विकल्प क्या हैं? मुझे कितनी बार सैनिटाइज़र का उपयोग करना चाहिए? सैनिटाइज़र के उपयोग के लिए कोई विनिर्देशन?**

हां, यदि आपको अपना हाथ धोने का साधन नहीं मिल रहा है, तब सैनिटाइज़र का उपयोग करना आवश्यक है। साबुन एक सस्ता उपाय है। लेकिन सभी जगहों पर पानी उपलब्ध नहीं हो सकता है। सैनिटाइज़र उन लोगों के लिए उपयोगी होते हैं जो अक्सर कागज, पैकेजिंग, किराना स्टोर आदि जैसी सतहों के संपर्क में रहते हैं और उन्हें कीटाणुरहित करने की आवश्यकता होती है।

**क्या मास्क पहनना जरूरी है? किन परिस्थितियों में मास्क पहनना चाहिए? कोरोना संक्रमण को रोकने के लिए क्या किसी विशिष्ट गुणवत्ता के मास्क की आवश्यकता होती है?**

नहीं, मास्क केवल उन लोगों के लिए अनुशंसित है जो पहले से ही बीमार हैं या बीमार व्यक्तियों की देखभाल कर रहे हैं। रोगी और देखभाल में शामिल कर्मचारियों द्वारा सामान्य सर्जिकल मास्क पहना जा सकता है। यदि स्वास्थ्य देखभाल कर्मी एरोसोल उत्पादन प्रक्रिया कर रहे हैं तब उन्हें एन-95 मास्क पहनना चाहिए।

**सोशल डिस्टन्सिंग क्या है?**

समाज में लोगों से सम्पर्क को कम करना सामाजिक-दूरी (Social Distancing) होता है। संक्रामक रोगों के प्रसार को रोकने या धीमा करने के लिए इसे लागू किया जाता है। यदि आप बीमार हैं तब अन्य लोगों से दूर रहें - यदि मिलना हो भी तो कम से कम १-२ मीटर का फासला बनाएं रखें। इससे आप संक्रमण को अनियंत्रित रूप से फैलने से रोकने में मदद करेंगे।

**क्या परिवार के जन एक साथ खाना खा सकते हैं? क्या इससे भी कोरोना वायरस फैल सकता है?**

हां, परिवार में सब एक साथ भोजन कर सकते हैं। पर यदि किसी की इस वायरस से संक्रमण होने की संभावना है तब सबको साथ नहीं खाना चाहिए।

**बाज़ार से कुछ सामान खरीदते समय और उसे घर लाते समय क्या-क्या सावधानियां बरतनी चाहिए?**

हो सके तो डिस्पोजेबल दस्तानो को पहनें और उन्हें एक कागज़ में लपेट कर निष्कासित करें। इसके अलावा घर आकर अपने हाथ साबुन से अच्छी तरह धोएं। जितना सम्भव हो सके बाज़ार न जाएँ। केवल अति-आवश्यक वस्तु को खरीदने के लिए ही बाज़ार जाएँ।

**क्या इन दिनों रेस्तरां में खाना खाया या ऑर्डर करना चाहिए?**

हाँ, आप रेस्तरां में खाना खा सकते हैं अथवा मंगवा सकते हैं। पर हाथों की सफाई का विशेष ध्यान रखना होगा।

**क्या वायुमंडलीय तापमान के साथ इस बीमारी का कोई संबंध है? क्या अधिक गर्मी पड़ने से यह समाप्त हो जाएगा?**

कोविड-19 किसी भी जगह फैल सकता है - चाहे किसी स्थान का मौसम गर्म और आद्र भी हो तब भी यह वायरस फैल सकता है।

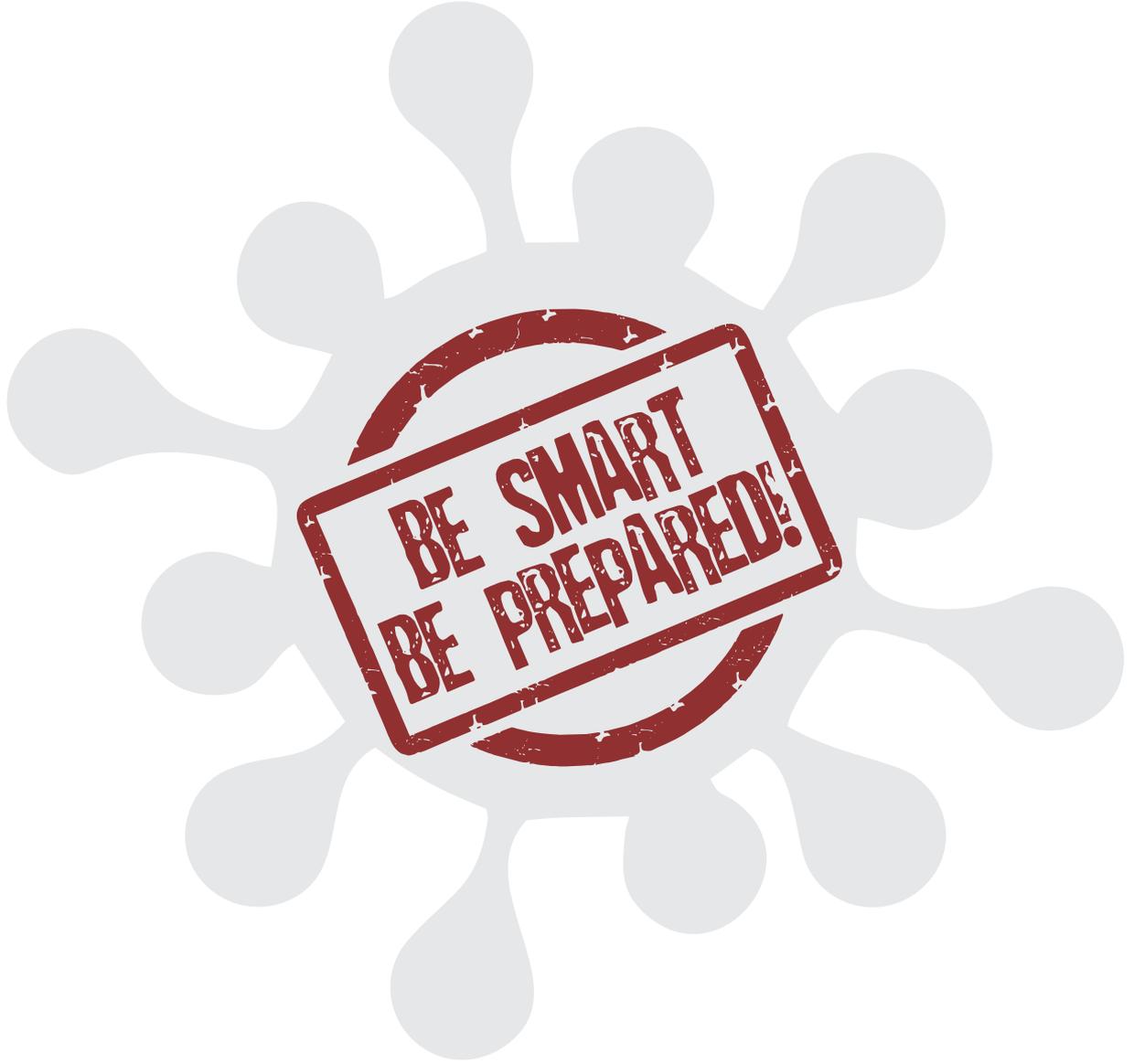
**कोविड-19 ठीक होने में कितना समय लगता है?**

कम से कम दो हफ्ते।

**अगर मैं संक्रमित हो जाऊं और मुझे पता भी न चले और डॉक्टर से भी न मिलूं तब क्या हो सकता है?**

आप अन्य व्यक्तियों को संक्रमित कर समुदाय में बीमारी फैला सकते हैं। यही कारण है कि सोशल डिस्टेंसिंग और लॉकडाउन लागू किया गया है।

*\*यह प्रश्नोत्तरी डॉ नरेश त्रेहान, अध्यक्ष और प्रबंध निदेशक और मुख्य कार्डियक सर्जन, मेदांता टीएम-द मेडिसिटी के परामर्श से तैयार किए गए हैं।*



## एनडीएमए भवन

ए-1, सफदरजंग एनक्लेव, नई दिल्ली-110029

टेलीफोन : +91-11-26701700

नियंत्रण कक्ष: +91-11-26701728

हेल्पलाइन संख्या: 011-1078

फैक्स: +91-11-26701729