



शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

AIIMS, NEW DELHI

कोविड-19

डरे नहीं, सतर्क रहें

कोरोना से डराने वाले मिथकों को दूर करें,
सही जानकारी पाएं और जागरूक बनें,
खांसते, हाथ साफ रखने और निजी साफ-सफाई
के तरीकों का पालन करें
दूसरों को सावधान करने में सहयोग दें।



अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स), नई दिल्ली

कोविड-19 (COVID-19) क्या है?

कोविड-19 (COVID-19) एक संक्रामक रोग है, जो हाल ही में सामने आए नोवल कोरोना वायरस के कारण होता है।



यह कैसे फैलता है?

- जब इस रोग से ग्रस्त कोई व्यक्ति खांसता या छींकता है तो थुक के बारीक कण (ड्रॉपलेट्स) हवा में फैल जाते हैं या जमीन और आस-पास की सतह पर गिर जाते हैं।
- यदि आस-पास कोई दूसरा व्यक्ति है और सांस लेते हुए ये ड्रॉपलेट्स उसके शरीर में चले जाएं अथवा वह इन सतहों को छूए और इसके बाद अपने चेहरे, आंखों और मुँह को छूए, तो वह संक्रमित हो सकता है।
- संक्रमण की संभावना और भी अधिक हो जाती है, यदि कोई व्यक्ति, संक्रमित व्यक्ति से 1 मीटर से कम दूरी पर हों।



यदि किसी व्यक्ति को यह रोग हो जाए तो क्या होता है?

- अधिकतम लोगों (80%) को उपचार की आवश्यकता नहीं होती है और वे स्वयं स्वस्थ हो जाते हैं।
- कुछ प्रतिशत रोगियों (<20%) को अस्पताल में भर्ती करने की जरूरत पड़ सकती है।
- बहुत कम लोगों (मुख्यतः किसी लंबी बीमारी से ग्रस्त) को गहन चिकित्सा कक्ष (आई.सी.यू.) में भर्ती करना पड़ सकता है।



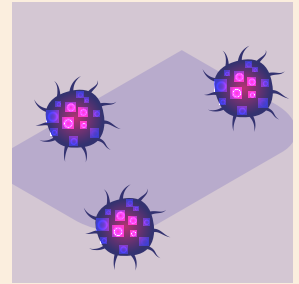
यह रोग किस आयु वर्ग के लोगों में फैलता है? क्या यह बच्चों को भी हो सकता है?

- यह रोग किसी भी आयु वर्ग के व्यक्ति को हो सकता है।
- घर में इस रोग से ग्रस्त किसी भी व्यक्ति के माध्यम से यह बच्चों में फैल सकता है।
- यह संक्रमण बच्चों में सामान्यतः कम होता है।
- बुजुर्गों अथवा ऐसे लोगों, जिन्हें पहले से कोई बीमारी (जैसे उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, फेफड़े संबंधी रोग, कैंसर अथवा डायबिटीज) हो, उन्हें यह रोग होने का खतरा अधिक होता है।



कोरोना वायरस सतहों अथवा वस्तुओं पर कितनी देर तक जीवित रहता है?

- यह निश्चित नहीं है कि कोविड-19 (COVID-19) वायरस सतहों पर कितनी देर जीवित रहता है परंतु ऐसा जान पड़ता है कि यह अन्य कोरोना वायरसों जैसा ही है।
- अध्ययन दर्शाते हैं कि कोरोना वायरस (कोविड-19 की प्रारंभिक जानकारी सहित) सतहों पर कुछ घंटों अथवा कुछ दिनों तक बना रह सकता है।
- यह विभिन्न परिस्थितियों के अनुसार अलग-अलग हो सकता है (जैसे-सतह का प्रकार, तापमान अथवा वातावरण में नमी)
- यदि आपको लगता है कि कोई सतह संक्रमित है, तो वायरस को मारने के लिए इसे किसी भी साधारण डिसइंफेक्टेंट से साफ करें तथा अपने-आप को और दूसरों को बचाएं।
- अपने हाथों को एल्कोहल से बने हैंड रब अथवा साबुन और पानी से साफ करें।
- अपनी आंखों, नाक एवं मुँह को छूने से बचें।





इसके सामान्य लक्षण क्या हैं?

इसके निम्न लक्षण हैं:

- बुखार, गला खराब होना, खांसी एवं सांस लेने में परेशानी होना
- इसके लक्षण किसी भी वायरल संक्रमण जैसे सामान्य सर्दी-जुकाम, इन्फ्लुएंजा आदि के लक्षणों की तरह ही होते हैं।



मुझे किससे परामर्श लेना चाहिए?

यदि आपको सांस के संक्रमण के रोग सूचक लक्षण के साथ निम्नलिखित में से कोई हो तो आपको अपने पारिवारिक डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए:-

- किसी कोरोना वायरस प्रभावित क्षेत्र की यात्रा पर गए हों।
- कोरोना वायरस से संक्रमित किसी व्यक्ति के निकट संपर्क में आये हों।



कौने सी जांचें कराएं तथा कहां कराएं?

यदि आपको इनमें से कोई लक्षण (खांसी, बुखार अथवा सांस लेने में तकलीफ) नहीं है तो आपको कोविड-19 (COVID-19) की जांच कराने की आवश्यकता नहीं है।



यदि आपको उपर्युक्त में से कोई लक्षण हों तथा आपने किसी कोविड-19 (COVID-19) प्रभावित देश में यात्रा की है अथवा आप प्रयोगशाला प्रमाणित कोरोना पॉजिटिव व्यक्ति के संपर्क में आए हैं, तो तत्काल राज्य के हेल्पलाइन नम्बर अथवा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के **24X7 हेल्पलाइन नम्बर अर्थात् 011-23978046 तथा टोल फ्री नं. 1075 पर संपर्क करें।**

- हेल्पलाइन डेस्क आपके संपर्क संबंधी विवरण को नोट करेगा तथा कोविड-19 (COVID-19) के जांच प्रोटोकाल सहित आपसे संपर्क करेगा।
- यदि आप प्रोटोकॉल के अनुसार, जांच के लिए एक केस के रूप में उपयुक्त पाए जाते हैं तो केवल सरकार अनुमोदित प्रयोगशाला में ही आपकी जांच की जाएगी।

क्या कोरोना वायरस संक्रमण का कोई उपचार है?

- अभी तक कोरोना वायरस संक्रमण का कोई विशिष्ट उपचार नहीं है।
- कोरोना वायरस संक्रमण के उपचार में लक्षणों संबंधी उपचार किया जाना सम्मिलित है।
- चूंकि, यह एक वायरल संक्रमण है, अतः 80% से अधिक मामलों में यह कुछ दिनों में ठीक हो जाता है।
- काफी कम रोगियों को ही गंभीर रोग के लक्षण दिखाई देने पर अस्पताल/आई.सी.यू. में भर्ती किए जाने की जरूरत होती है।



कोविड-19 (COVID-19)

क्या कोरोना वायरस संक्रमण के उपचार के लिए कोई विशिष्ट दवाई उपलब्ध है?

- नहीं, अभी तक इस संक्रमण का उपचार करने के लिए किसी प्रकार की विशिष्ट एंटी-वायरल दवाई उपलब्ध नहीं है। हालांकि अधिकतर लोग दूसरी वायरल बीमारियों की तरह बिना किसी समस्या के ठीक हो जाते हैं।
- कुछ दवाएं जिन्हें अन्य कोरोना वायरस संक्रमण के लिए इस्तेमाल किया गया है, उन दवाओं को अधिक बीमार रोगियों को देकर परखा जा रहा है।



मैं स्वयं की तथा अपने पारिवारिक सदस्यों की सुरक्षा कैसे कर सकता हूँ?

कुछ सामान्य सावधानियां बरतकर आप कोविड-19 (COVID-19) के संक्रमण से ग्रसित होने अथवा इसे फैलाने के जोखिम को कम कर सकते हैं-

- बाहर से आने या कोरोना वायरस संक्रमित रोगी से मिलकर आने के बाद एल्कोहल आधारित हैंड रब से अथवा साबुन एवं पानी से नियमित रूप से एवं अच्छी तरह अपने हाथ धोएं।
- स्वयं और किसी खांसने या छींकने वाले व्यक्ति के बीच कम से कम 1 मीटर (3 फीट) की दूरी रखें।
- आंख, नाक और मुँह को छूने से बचें।
- यह ध्यान रखें कि आप एवं आपके आस-पास के लोग सही प्रकार से सांस ले रहे हैं। इसका मतलब है कि जब आप खांसे अथवा छींके, अपने मुँह और नाक को कुहनी मोड़कर या टिशु से ढकें। इसके बाद इस्तेमाल किए गए टिशु को तुरंत फेंक दें।
- यदि आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं तो घर में रहें। यदि आपको बुखार, खांसी तथा सांस लेने में परेशानी है तो डॉक्टर की सलाह लें।



मास्क किसे पहनना चाहिए ?

जिन व्यक्तियों में कोई लक्षण नहीं हैं वे मास्क का उपयोग न करें।



ऐसे स्वस्थ व्यक्ति जिनमें कोई लक्षण नहीं हैं वे मास्क का उपयोग न करें क्योंकि इससे सुरक्षित रहने की गलत भावना पैदा होती है जिसके कारण अन्य आवश्यक सावधानियों जैसे हाथ धोना आदि पर ध्यान नहीं जाता।

इस प्रकार की परिस्थिति में कुछ प्रभावी उपाय निम्नलिखित हैं:

- i. अपने हाथों को साबुन और पानी से बार-बार कम-से-कम 20 सेकंड तक धोएं। एल्कोहल से बनें सैनेटाइजर, जिसमें 70% एल्कोहल हो, उसका इस्तेमाल 20 सेकंड तक अवश्य करें। यदि हाथ गंदे हों या मिट्टी में सने हों तो एल्कोहल से बने सैनेटाइजर का इस्तेमाल न करें, बल्कि हाथों को साबुन और पानी से धोएं।
- ii. खांसते या छींकते समय नाक और मुँह को रूमाल, टिशू पेपर से ढकें। यदि रूमाल या टिशू पेपर उपलब्ध नहीं है तो कोहनी को मोड़कर उसमें खांसें। इस्तेमाल करने के बाद टिशू को तुरन्त फेंक दें और हाथ धोएं।
- iii. चेहरे, मुँह, नाक और आंखों को छूने से बचें।
- iv. खांसने या छींकने वाले व्यक्तियों से कम-से-कम एक मीटर की दूरी बनाए रखें।
- v. अपने शरीर के तापमान का ध्यान रखें।

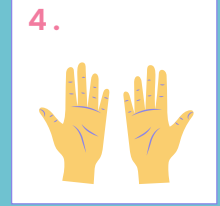
मेडिकल मास्क का उपयोग (स्वास्थ्य कर्मचारियों के अलावा) कब और किसे करना चाहिए?

- जब किसी व्यक्ति को खांसी या बुखार हो। बीमार होने पर तीन लेयर वाला मेडिकल मास्क का उपयोग करने से आपका संक्रमण दूसरों में नहीं फैलता है। हालांकि, दूसरों में संक्रमण फैलने से बचाने के लिए आपको भी बार-बार हाथ धोते रहना आवश्यक है।
- किसी स्वास्थ्य सेवा केन्द्र पर जाते समय।
- जब आप किसी बीमार व्यक्ति की देखभाल कर रहे हों।
- ऐसे संदिग्ध / पुष्टि किए जा चुके रोगी जिनकी घर पर देखभाल की जा रही है, उनके परिवार के सदस्यों एवं रिश्तेदारों को भी तीन लेयर वाले मेडिकल मास्क का उपयोग करना चाहिए।



हैण्ड सैनेटाइजर की क्या भूमिका है?

- जब आप कोरोना वायरस से संक्रमित रोगियों की देखभाल करते हैं तो हैण्ड सैनेटाइजर का इस्तेमाल किया जाता है।
- आमतौर पर, हाथों को साबुन और पानी से बार-बार 20 सेकंड के लिए धोना एक अच्छा सुझाया गया विकल्प है।
- यदि आपके हाथ गंदे हैं या मिट्टी से सने हुए हैं तो एल्कोहल से बने सैनेटाइजर इस्तेमाल करने के बजाए हाथों को साबुन और पानी से धोएं।



क्या कोरोना वायरस संक्रमण के उपचार में किसी विशेष खाद्य पदार्थ / पेय पदार्थ की कोई भूमिका है?

इस पर कोई विशेष सुझाव नहीं है परन्तु आप स्वस्थ रहने के लिए अपने नियमित भोजन, जिसमें फल, सब्जियां इत्यादि शामिल होती हैं, ले सकते हैं।



क्या कोरोना वायरस संक्रमण के उपचार के लिए कोई टीका उपलब्ध है?

- अब तक, कोविड -19 संक्रमण के उपचार के लिए कोई भी टीका उपलब्ध नहीं है।



क्या कोरोना वायरस से निपटने के लिए हमारे पास सभी सुविधाएं उपलब्ध हैं?

- स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा संक्रमित कोरोना वायरस रोगियों को, यदि भर्ती करने की आवश्यकता होती है, तो उनके उपचार के लिए निर्दिष्ट स्वास्थ्य उपचार सुविधाओं को तैयार करने हेतु इस दिशा में पर्याप्त कदम उठाए गए हैं।
- स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय की वेबसाइट (website) पर पब्लिक डोमेन में आइसोलेशन तथा होम क्वारंटाइन, नमूनों की जांच, प्रयोगशाला सुविधाओं तथा भर्ती रोगियों को छुट्टी देने संबंधी पर्याप्त संख्या में संबंधित जानकारी उपलब्ध हैं।



कौन से सामान्य मिथक प्रचलित हैं?

1. क्या यह रोग खाद्य पदार्थों विशेषकर चिकन, अंडे तथा मांस खाने से फैलता है?

इस तरह का कोई निश्चित साक्ष्य नहीं है। सावधानी के लिए पूरी तरह पका हुआ भोजन ही प्रयोग करें।

2. क्या यह रोग पालतू जानवरों से फैलता है?

यह रोग पालतू जानवरों से फैलता हुआ नहीं देखा गया है।

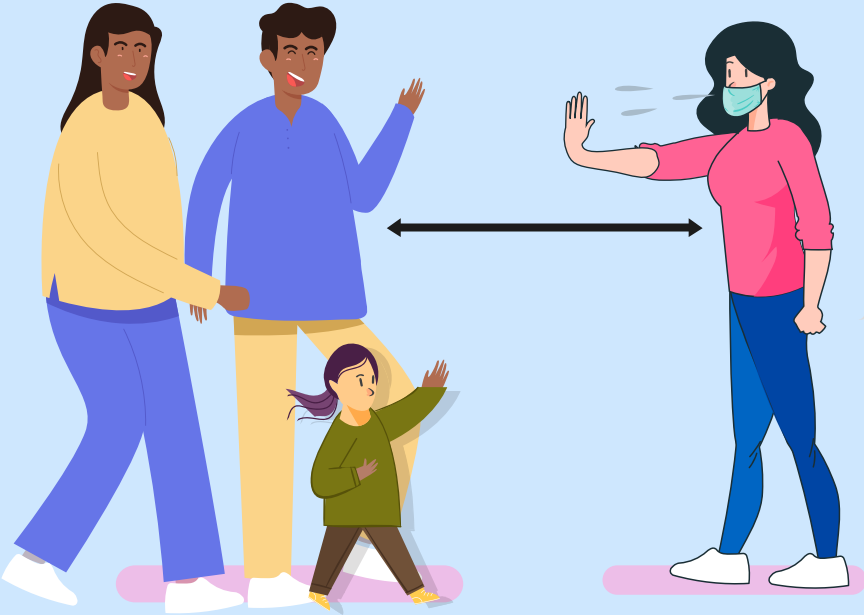
3. क्या कोरोना वायरस के संक्रमित व्यक्ति के मृत शरीर से संक्रमण फैलता है?

कोरोना वायरस से संक्रमित व्यक्ति के मृत शरीर से यह संक्रमण नहीं फैलता है।



मैं इस रोग की रोकथाम में किस प्रकार से सहायता कर सकता हूँ?

- प्रत्येक व्यक्ति व्यक्तिगत स्वास्थ्य का ध्यान रखकर, अच्छी तरह से हाथ धोकर तथा खांसने के नियमों का ठीक प्रकार से पालन करते हुए, इसकी रोकथाम में सहायता कर सकता है।
- अनावश्यक यात्रा, भीड़ वाले सामाजिक कार्यक्रमों में सहभागिता को टाल कर/स्थगित करके तथा उचित सामाजिक दूरी बनाकर संक्रमण की रोकथाम को सुनिश्चित किया जा सकता है।
- इससे सक्रिय हस्तांतरण/प्रसारण की कड़ी को तोड़ने में बहुत अधिक सहायता मिल सकती है।





शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

AIIMS, NEW DELHI



आवश्यकता पड़ने पर किस हेल्पलाइन नंबर पर संपर्क करना चाहिए ?

कोरोना वायरस हेतु केन्द्रीय हेल्पलाइन
नम्बर **+91-11-23978046** है तथा
टोल फ्री नम्बर : **1075** है।

किसी प्रकार की वर्तमान जानकारी के लिए, स्वास्थ्य एवं परिवार
कल्याण मंत्रालय की वेबसाइट देखें।

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स), नई दिल्ली



शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

AIIMS, NEW DELHI

COVID-19

Be careful, not fearful

Dispel the myths of corona scare,

Imbibe correct knowledge & become aware,

Follow cough etiquettes, hand hygiene & personal care,

Spread a word of precaution through your share.



All India Institute of Medical Sciences (AIIMS), New Delhi

What is COVID-19?

COVID-19 is an infectious disease caused by a new recently discovered novel Corona Virus.



How does it transmit?

- When a person suffering from this disease sneezes or coughs, a lot of droplets spread in the air or fall on the ground and nearby surfaces.
- If another person is nearby and inhales the droplets or touches these surfaces and then touches his face, eyes or mouth, he can get the infection.
- The chances are more if one is within a distance of less than 1 meter from the infected person.



What happens to a person who develops the disease?

- Majority of the people (80%) will require no treatment as such and will recover on their own.
- A small proportion (<20%) may need hospitalization.
- A very small proportion (mainly with underlying chronic illness) may need admission in intensive care unit (ICU).



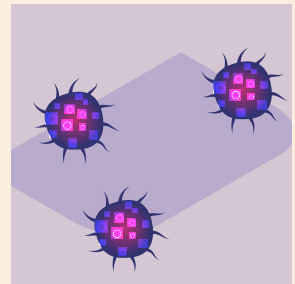
What is the age group in which this disease spreads? Does it occur in children as well?

- This disease is known to occur in all age groups.
- It can spread to children as well through the other person suffering from the disease in the household.
- The infection is generally mild in children.
- Older persons and persons with pre-existing medical conditions (such as high blood pressure, heart disease, lung disease, cancer or diabetes) are at a high risk to develop serious illness.



How long does the Corona Virus survive over the surfaces or objects?

- It is not certain how long the virus that causes COVID-19 survives on surfaces, but it seems to behave like other Corona Viruses.
- Studies suggest that Corona Viruses (including preliminary information on the COVID-19 virus) may persist on surfaces for a few hours or up to several days.
- This may vary under different conditions (e.g. type of surface, temperature or humidity of the environment).
- If you think a surface may be infected, clean it with simple disinfectant to kill the virus and protect yourself and others.
- Clean your hands with an alcohol-based hand rub or wash them with soap and water.
- Avoid touching your eyes, mouth, or nose.



The aim is to prevent the transmission from contaminated surfaces to your hands and face/mouth/eyes.



What are the common symptoms?

The symptoms include:

- Fever, Sore throat, Cough and Shortness of breath.
- These are similar to the symptoms of any viral infection like common cold, influenza etc.



Whom should I consult?

You should consult your family physician if you are having clinical symptoms of a respiratory infection plus any of the following:

- Travel history to a Corona Virus-affected area.
- Close contact with a person infected with Corona Virus.



What tests are to be done and where to get them done?

You are not required to get tested for COVID-19 if you do not have any symptoms (Cough, fever or difficulty in breathing)

If you have any of the above symptoms and have travelled to any of the COVID-19 affected countries or you are a contact of a laboratory confirmed positive case **then immediately call the State Helpline Number or Ministry of Health & Family Welfare, Government of India's 24x7 helpline i.e. 011-23978046 and Toll Free No: 1075**



The helpline desk will note down your contact details and contact you with the testing protocols of COVID-19.

If you qualify as a case for testing as per the protocol, you will be tested at a government approved lab only.

Is there any treatment for Corona Virus Infection?

- As on date there is no specific treatment for Corona Virus infection.
- Treatment for Corona Virus infection consists of symptomatic treatment.
- Since it is a viral infection, so in more than 80% of the cases it recovers within few days.
- A small proportion may need admission in hospital/ICU if they are having symptoms of severe disease.



COVID-19

Are there any specific medications available to treat Corona Virus infection?

- No, as of now there is no specific anti-viral medication available to treat the symptoms of the infection however majority of the people recover without any problem just like in any other viral illness.
- Some drugs which have been used for other Corona Virus infections are being tried in very sick patients.



How can I protect myself and my family members?

You can reduce your chances of being infected or spreading COVID-19 by taking some simple precautions:

- Regularly and thoroughly clean your hands with an alcohol-based hand rub or wash them with soap and water after coming from outside or after visiting a patient with Corona Virus infection.
- Maintain at least 1 meter (3 feet) distance between yourself and anyone who is coughing or sneezing.
- Avoid touching eyes, nose and mouth.
- Make sure you, and the people around you, follow good respiratory hygiene. This means covering your mouth and nose with your bent elbow or tissue when you cough or sneeze. Then dispose of the used tissue immediately.
- Stay home if you feel unwell. If you have a fever, cough and difficulty in breathing, seek medical attention.



Who should wear mask?



Persons having no symptoms are not to use mask

Medical masks should not be used by healthy persons who are not having any symptoms because it creates a false sense of security that can lead to neglecting other essential measures such as washing of hands.

In such situation, more effective steps are:

- i. Wash hands frequently with soap and water for 20 seconds. An alcohol based hand sanitizer with 70% alcohol must be used for 20 seconds. If hands are dirty or soiled, do not use alcohol based hand sanitizer, but wash hands preferably with soap and water.
- ii. While coughing or sneezing cover nose and mouth with handkerchief, paper tissue. If handkerchief or tissue paper is not available, cough into the flexed elbow. Dispose off tissue immediately after use and wash hands.
- iii. Refrain from touching face, mouth, nose and eyes.
- iv. Stay at least a meter away from those coughing or sneezing.
- v. Monitor your body temperature.

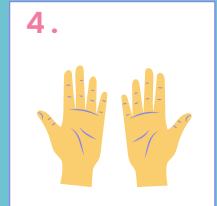
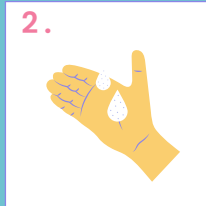
When and who should use medical masks (apart from health care worker)?

- When a person develops cough or fever. Use of medical three layer masks when ill, will prevent your infection from spreading to others. However, you also need to wash your hands frequently to avoid spreading infection to others.
- While visiting a healthcare facility.
- When you are caring for an ill person.
- Close family contacts of such suspect/confirmed cases undergoing home care should also use triple layer medical mask.



What is the role of hand sanitizers?

- Hand sanitizers are to be used when you are caring for the patients infected with Corona Virus.
- In general, washing hands frequently with soap and water for 20 seconds is the recommended option.
- If hands are dirty or soiled then do not use alcohol based hand sanitizer, but wash hands preferably with soap and water.



Is there any role of specific foods/drinks in the treatment of Corona Virus infection?

There is no specific recommendation on this however one can continue to take his/her regular diet which includes fruits, vegetables etc. to stay healthy.



Is there any vaccine available for the treatment of Corona Virus infection?

- As of now, there is no vaccine available for the treatment of Covid-19 infection.



Are we well equipped to deal with the Corona Virus crisis?

- The Ministry of Health and Family Welfare has taken adequate steps in this direction to equip the designated healthcare facilities to take care of the infected Corona Virus patients, should they require an admission.
- The relevant SOPs for isolation and home quarantine, sample testing, laboratory facilities and discharge of the admitted patients are well available in the public domain on the website of Ministry of Health and Family Welfare (MoHFW).



What are the few common myths?

1. Does the disease spread through food especially eating chicken, eggs and meat?

There is no conclusive evidence that the properly cooked food transmits the disease.

2. Does the disease spread through pets?

The transmission of disease has not been seen through pets.

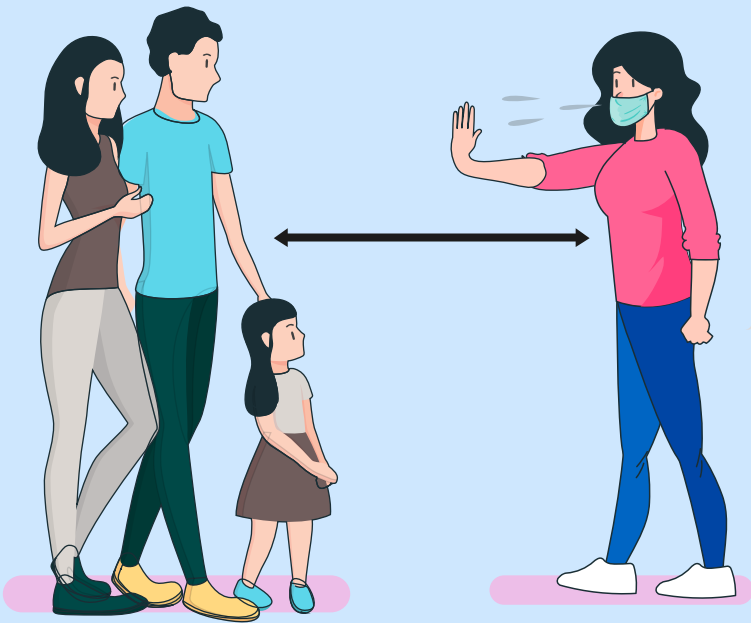
3. Does the dead body of a person infected with Corona Virus transmit the infection?

There is no transmission of Corona Virus infection from the dead body of the person.



How can I help in containing the disease?

- One can help by following good personal hygiene, handwashing and cough etiquettes.
- One can also avoid/restrict unnecessary travel, participation in public gatherings and can ensure a reasonable social distancing.
- This can contribute greatly in breaking the chain of active transmission.





What are the helpline numbers to be contacted in case of need?

**The Helpline Number for
Corona Virus is +91-11-23978046
Toll Free No: 1075**

For any updates, visit the website of
Ministry of Health and Family Welfare.