

काँविड-19

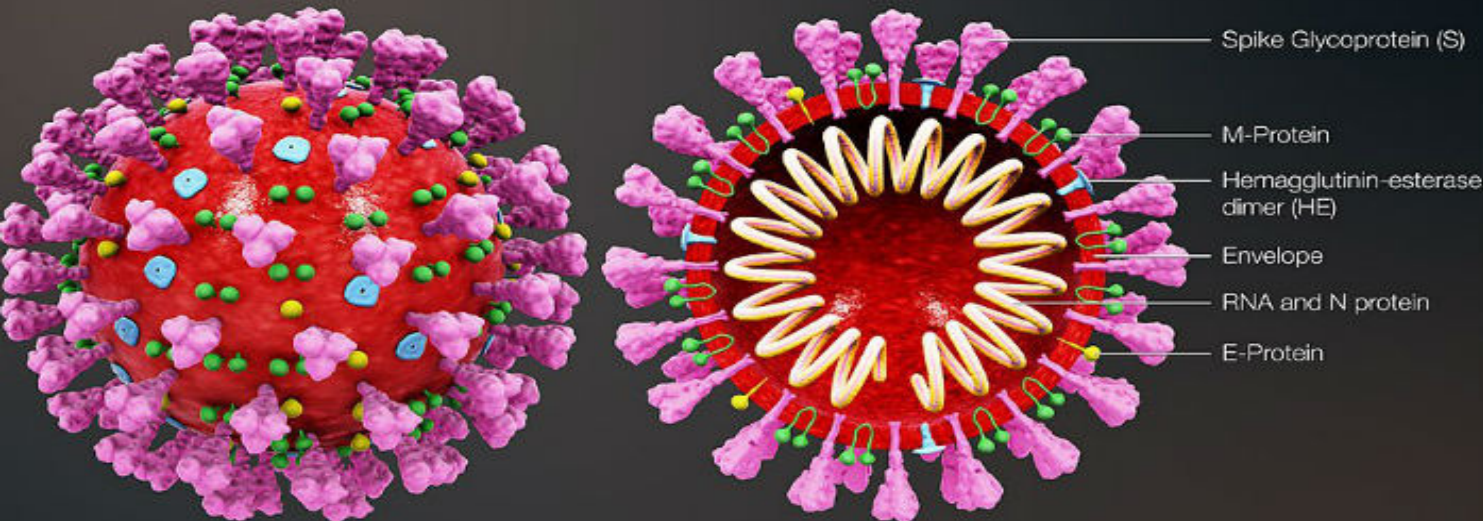
Aaranyak

COVID-19

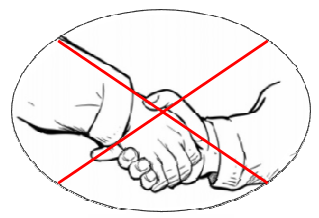
डरिए नहीं, सतर्क रहिए, जिम्मेदारी लीजिये

यदि आप सूखी खानसी, बुखार, गले में जलन, दस्त, सांस लेने में परेशानि, थकां, दर्द आदि से पीड़ित हे, तो तुरंत नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र या स्वास्थ्य कार्यकर्ता से संपर्क करें और डॉक्टर से परामर्श लें।

असम सरकार की कोरोना वायरस हेल्पलाइन नं. : 104
6913347770, 6913347771, 6913347772, 6913347773



आपको क्या नहीं करना है



- किसी से हाथ न मिलाएं न ही किसी से गले मिलें। नमस्कार करना उचित होगा।



- अपने नाक, मुँह और आँखों को न छुएं क्योंकि वायरस इन्हीं तीन अंगों के माध्यम से शरीर में फैलता है।

- छींकते समय अपने नाक और मुँह को कपडे या टिशू से ढकें। जहाँ तहाँ न थूकें।
- लोगों के भीड़ में जाने से बचें।
- बाज़ार से जरूरत से ज्यादा वस्तुएं न खरीदें।
- घर और ऑफिस में हाथ धोने के लिए साबुन और पानी का इस्तेमाल करें। हैंड सैनिटाइजर का प्रयोग
- यात्रा में या पानी की कमी होने पर ही करें।
- डॉक्टर की सलाह के बगैर किसी भी तरह के दवाइयों का सेवन न करें।
- शराब या गौ मूत्र काँविड-19 की दवा नहीं है।



क्या पिछले 15-20 दिनों के भीतर कोई व्यक्ति किसी अन्य राज्य या विदेश से आपके घर या पड़ोस में आया है?

क्या पिछले 15-20 दिनों के भीतर कोई व्यक्ति किसी अन्य राज्य या विदेश से आपके घर या पड़ोस में आया है?

- क्या उन्होंने कॉविड-19 का परिक्षण करवाया है? या स्थानीय प्रसाशन को सूचित किया है? यदि नहीं तो आप स्थानीय प्राधिकरण या आशा (ASHA) कार्यकर्ताओं को सूचित करें या 104 पर कॉल करें।
- यदि आप खुद या आपके परिवार का कोई सदस्य अन्य राज्य या विदेश से आया है तो कृपया घर में ही सामाजिक दूरी होम क्वारंटाइन बनाये रखें तथा स्थानीय प्रसाशन को सूचित करें ।
- स्वास्थ्य कर्मचारियों की सलाह के अनुसार कम से कम 14 दिनों के लिए घर पर एकांत आइसोलेशन में रहें।



Pic source : <https://economictimes.indiatimes.com>

क्या आपके परिवार के किसी सदस्य की उम्र 10 वर्ष से कम या 60 वर्ष से अधिक है?

- ऐसे मामलों में अधिक सावधानी बरतने की जरूरत है क्योंकि इन आयु वर्ग के लोगों में कॉविड-19 वायरस के हमले का खतरा अधिक होता है।
- मधुमेह, हृदय रोग, कैंसर से पीड़ित लोग कॉविड-19 वायरस के संक्रमण की चपेड़ में जल्दी आते हैं, इसलिए ऐसे सदस्यों का अत्यधिक ध्यान रखें।
- बेशक, सभी आयु वर्ग के लोग कॉविड-19 का शिकार हो सकते हैं।
- गर्भवती महिलाओं को अधिक सावधान और सतर्क रहना चाहिए।

डरिए नहीं, सावधान रहिए

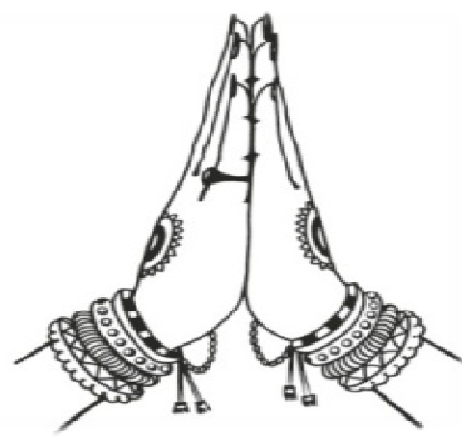
- कई कोविड-19 प्रभावित व्यक्तियों को उचित उपचार द्वारा ठीक किया गया है, हालाँकि, अभी तक इस बीमारी का कोई विशेष दवा या टीका उपलब्ध नहीं है।
- कोविड-19 से सुरक्षित रहने के लिए एक दुसरे से दुसरे से दूरी बनाये रखना सबसे अच्छा तरीका है।
- यह बिमारी कोविड-19 प्रभावित व्यक्ति के खांसी, छींक से दुसरे व्यक्ति में फैलती है। यह सलाह दी जाती है कि इससे प्रभावित व्यक्तियों द्वारा उपयोग की जाने वाली वस्तुओं को न छूएं, जिनमें कपडे, फर्नीचर, मोबाइल फ़ोन, किताबें, कर्सी नोट आदि शामिल हैं।
- नॉवेल कोरोना वायरस विभिन्न सतहों (Surface) पर घंटों जीवित रहता है।

सामाजिक दूरी बनाए रखें

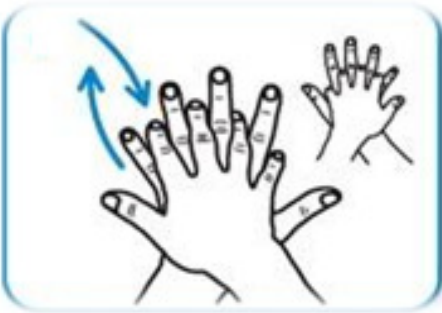


- जब आप अपने घर से बाहर हों तो किसी भी व्यक्ति से साथ कम से कम एक मीटर की दूरी बनाए रखें।
- परिवार में किसी सदस्य को सामान्य सर्दी, खांसी हुई तो तो उनके साथ भी उतनी दूरी बनाए रखिये ताकि बीमारी का संक्रमण न हो।

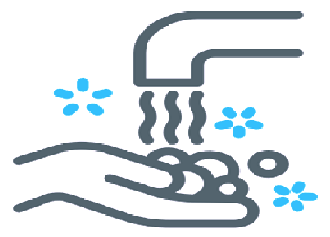
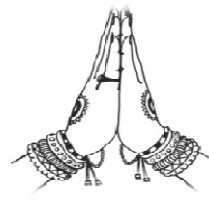
आपको क्या करना है



- घर के बाहर-भीतर सभी ओर स्वच्छता बनाये रखें।
- खांसते और छींकते समय अपने मुंह और नाक तो ढकने के लिए रुमाल, कपड़ा या टिश्यू का इस्तेमाल करें।
- साबुन-पानी से कम से कम 30 सेकंड तक हाथ दिन में कई बार धोएं। धुले हुए हाथों को पोंछने के लिए साफ़ सुथरे कपड़े का इस्तेमाल करें।
- अपने नाक, मुंह, होंठ, आँख आदि को अपने नग्न हाथ व उसके किसी भी अनावृत हिस्से से न छूएं।



आपको क्या करना है



- बाजार, दुकान या अस्पताल आदि से आने के बाद साबुन से नहाएं। कपडे बदलें। छोड़े हुए कपड़ों को तुरंत धो डालें और धुप में सूखने को दें। चप्पल / जूतों को ज्यादा से ज्यादा समय तक धुप में सुखाएं।
- यदि आप बुखार, खांसी आदि से पीड़ित हैं या अस्पताल जा रहे हैं तो आपको फेस मास्क पहनना आवश्यक है। फेस मास्क पहनने की आदत बना लें।



- जहां तो हो सके गुनगुना गर्म पानी पीएं। दिन में कम से कम 2 से 3 लीटर पानी पियें।

कोविड-19 वायरस को हम अपनी आँखों से नहीं देख सकते हैं। इसलिए हमें इससे लड़ने के लिए सतर्क रहने के आलावा कोई विकल्प नहीं है।

देश के इस संकटमय समय में कोविड-19 से लड़ रहे डॉक्टरों, नर्सों, स्वस्थ कर्मचारियों तथा प्रसाशन के सभी अधिकारियों व कर्मचारियों के प्रति हम आभारी हैं।

जनता के हित में जारी
आरण्यक, बेलतला, गुवाहाटी-781028 द्वारा प्रसारित
ई-मेल: info@aaranyak.org, वेबसाइट: www.aaranyak.org