



कोविड-19

अपूर्व कोरोना वायरस

मैनिटोबा में कोविड-19

कोविड-19 नामक एक नया वायरस दुनिया भर में फैल रहा है। वायरस के प्रसार को कम करने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को क़दम उठाना होगा।

कोविड-19 क्या है?

कोविड-19 एक वायरस है जो लोगों को बीमार कर सकता है। इसके लक्षण हल्के (जैसे, बुखार, खाँसी, जुकाम और गले में खराश) या गंभीर (जैसे हाँफना और साँस लेने में परेशानी) हो सकते हैं।

कोविड-19 का जोखिम किसे हो सकता है?

कुछ लोगों में केवल हल्के लक्षण होंगे। दूसरे बहुत बीमार पड़ सकते हैं। इन लोगों में गंभीर लक्षण विकसित होने का खतरा अधिक है:

- 60 वर्ष और उससे अधिक आयु के लोग
- चिरकालिक स्वास्थ्य स्थितियों (जैसे मधुमेह, हृदय, गुर्दे या चिरकालिक फेफड़ों की बीमारी) से जूझने वाले लोग
- कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोग (जैसे कि कैंसर से पीड़ित लोग)

लोग किस प्रकार कोविड-19 की चपेट में आ सकते हैं?

लोगों को खाँसने या छींकने वाले संक्रमित व्यक्ति के (दो मीटर/छह फीट) करीब रहने पर भी कोविड-19 हो सकता है। यह तब भी फैल सकता है जब कोई व्यक्ति किसी ऐसी वस्तु या सतह को छुए जिस पर वायरस हो, और फिर वह अपने मुँह, आँख या नाक को छूता है।

वैसे सतह को छूने से कोविड-19 के प्रसार का जोखिम कम है और अक्सर हाथों को साफ़-सुथरा रखते हुए इसे और भी कम किया जा सकता है।

मैं कोविड-19 होने की अपनी संभावना को कैसे कम कर सकता हूँ?

अपने हाथों को साफ़-सुथरा रखें। उन्हें कम से कम 15 सेकंड के लिए साबुन और गर्म पानी से धोएँ। अपने हाथों को अच्छी तरह सुखा लें। यदि आपके हाथ गंदे नहीं लग रहे हैं तो अल्कोहल-आधारित हैंड क्लीनर का उपयोग भी कर सकते हैं।

आपको यह भी करना चाहिए:

- अपनी खाँसी या छींक को ढकें। अपनी आस्तीन या कोहनी में खाँसें, अपने हाथ में नहीं।
- अपना चेहरा छूने से बचें।
- जब आप बीमार हों तब घर पर रहें, भले ही लक्षण हल्के क्यों न हों।
- यदि आप बीमार हैं, तो अलग-थलग रहें और अपने घर में दूसरों से दूर रहें, और परीक्षण करवाएँ।
- खुद के अलगाव और निगरानी के लिए सार्वजनिक स्वास्थ्य दिशा-निर्देशों का पालन करें।
- इन स्थितियों में हाथ धोएँ:
 - किसी नई जगह पर आते या वहाँ से जाते समय
 - बाथरूम का उपयोग करने के बाद
 - खाद्य पदार्थों को सँभालने से पहले, सँभालते समय या उसके बाद
 - साझा पदार्थों को खाने या उपयोग करने से पहले
- साबुन और गर्म पानी का उपयोग करके कम से कम 15 सेकंड के लिए अपने हाथों को धोएँ। यदि आप अपने हाथ नहीं धो सकते हैं, तो अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।

मास्क पहनें

कोविड-19 के प्रसार को रोकने के लिए मास्क पहनना ज़रूरी है। जब भी आप किसी सार्वजनिक स्थल के भीतर हों या जब शारीरिक दूरी बनाए रखना मुश्किल हो, तो मास्क ज़रूर पहनें।

अद्यतन जानकारी के लिए, [Manitoba.ca/covid19](https://manitoba.ca/covid19) पर जाएँ।