

## न्यू यॉर्क वासी, घर पर रहें: COVID-19 के बारे में अभी आपको क्या जानना है

न्यूयॉर्क शहर में हो रहे COVID-19 (कोरोनावायरस रोग 2019) का व्यापक सामुदायिक फैलाव है। COVID-19 एक श्वसन बीमारी है (जो श्वास को प्रभावित करती है) जो कि एक नए कोरोनावायरस द्वारा होती है। इसमें गले की खराश जैसे हल्के से लेकर निमोनिया जैसे गंभीर लक्षण तक हो सकते हैं। ज्यादातर लोगों को अपने लक्षणों के लिए मेडिकल उपचार की ज़रूरत नहीं होगी। साथ में हम फैलाव को धीमा कर सकते हैं और इस गंभीर बीमारी से उद्व्यत लोगों और हमारे स्वास्थ्य देखभाल श्रमिकों को बीमार होने से बचा सकते हैं।

**> सामुदायिक फैलाव का मतलब है कि COVID-19 NYC में फैल रहा है और हमें ऐसे काम करना चाहिए जैसे कि हम सभी ग्रस्त हैं। अगर आप बीमार हैं, तो आपको घर पर रहना चाहिए। सभी न्यू यॉर्क वासियों को इस समय अपने स्वास्थ्य को सावधानीपूर्वक मॉनिटर करना चाहिए। स्वास्थ्य – देखभाल पर तभी ध्यान दें अगर आप बहुत ज्यादा बीमार हैं। हमें यह सुनिश्चित करना होगा कि गंभीर बीमारी से ग्रस्त लोग अस्पताल या इंटेंसिव केयर यूनिट में केवल तब तक रह सकेंगे, जब तक कि उन्हें ज़रूरत है। भले ही आप बीमार न हों, जितना हो सके घर पर रहें: घर से काम करें, घर से पढ़ाई करें और सभी अनावश्यक बातचीत और घटनाओं से दूर रहें।**

### COVID-19 कैसे फैलता है?

- यह वायरस उन लोगों में फैल सकता है जो किसी संक्रमित व्यक्ति के साथ निकट संपर्क में होते हैं (लगभग 6 फीट के अंदर) जब वह व्यक्ति खाँसता या छींकता है।
- वायरस उन लोगों में भी फैल रहा है जिनका घूमने-फिरने या किसी अन्य सकारात्मक मामले से कोई संपर्क नहीं है।
- वैज्ञानिक इस बात पर असहमत हैं कि COVID-19 सतहों पर कितने समय तक रहता है, लेकिन यह उन सतहों पर रह सकता है जिन्हें लोग अक्सर छूते हैं। वायरस तब फैल सकता है अगर कोई अपनी आँखों, नाक या मुँह को बिना धोये हाथों से छूता है।
- सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी अभी भी उस वायरस के बारे में जानकारी प्राप्त कर रहे हैं जो COVID-19 का कारण है, लेकिन यह माना जा रहा है कि जो लोग (खाँसी और छींकना) लक्षणों का अनुभव कर रहे हैं, संभावना है कि वे वायरस को दूसरों में फैला सकते हैं।

### COVID-19 से सबसे ज्यादा खतरा किसे है?

- लोग जो गंभीर बीमारी के सबसे अधिक जोखिम में हैं, वे वो लोग हैं जो 50 वर्ष से अधिक उम्र के हैं जिने अन्य स्वास्थ्य स्थितियां हैं, जिने पुरानी फेफड़े की बीमारी हैं, हृदय रोग, मधुमेह, कैंसर या कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली शामिल हैं।
- COVID-19 ग्रस्त या हो सकने की संभावना वाले किसी व्यक्ति के नियमित निकट संपर्क वाले लोग भी बहुत खतरे में हैं। इसमें वे लोग शामिल हैं जो एक ही घर में रहते हैं, केयरटेकर जो घर में काम करते हैं या यौन सम्बन्ध बनाने वाले।

### COVID-19 के लक्षण क्या हैं?

- सामान्य रूप से रिपोर्ट किए गए लक्षणों में शामिल हैं:
  - बुखार (तापमान से अधिक 100.4 डिग्री F या 38 डिग्री C)
  - खाँसी
  - साँस की तकलीफ (साँस लेने में तकलीफ)
  - गले में खराश
- अगर आपको इनमें से कोई भी लक्षण हैं, और वे अस्थमा या वातस्फीति जैसी एक स्वास्थ्यप्रद स्थिति के कारण नहीं हैं, तो आपको COVID-19 हो सकता है और आपको घर में रहना चाहिए।

### COVID-19 के लिए किसे टेस्ट करवाना चाहिए?

NYC स्वास्थ्य विभाग स्थिति के विकसित होते ही सिफारिशें बदल सकता है।

- टेस्ट केवल उन लोगों के लिए किया जाना चाहिए जिन्हें निमोनिया जैसी गंभीर बीमारी के लिए अस्पताल में भर्ती होने की ज़रूरत है। यह स्वास्थ्य देखभाल श्रमिकों को बचाता है और उपचार के विकल्पों को प्रभावित कर सकता है।
- इस समय, अगर आपमें इस तरह के लक्षण हैं, तो मान लें कि आपको COVID-19 हो सकता है। एक पॉजिटिव टेस्ट से डॉक्टर द्वारा बताये गए आपको ठीक करने के लिए उपायों में कोई बदलाव नहीं आयेगा। सबसे अच्छा उपाय घर पर रहना है।
- अगर आप केवल हल्के से बीमार हैं, तो आप घर पर ही रहकर, ज्यादा ज़रूरतमंद लोगों तक स्वास्थ्य देखभाल संसाधनों का पहुंचना सुनिश्चित कर दूसरे न्यू यॉर्क वासियों के जीवन को बचा सकते हैं। **घर पर ही रहकर दूसरों का खयाल रखने में मदद करें।**

### अगर मैं COVID-19 लक्षणों द्वारा बीमार हो जाता हूँ तो मुझे क्या करना चाहिए?

- अगर आपको हल्के से लेकर मध्यम लक्षण हैं, तो घर पर ही रहें। आपको चिकित्सा देखभाल प्राप्त नहीं करनी चाहिए या टेस्ट करवाने की ज़रूरत नहीं। घर पर ही रहकर, आप दूसरों सहित स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ताओं को बीमारी फैलाने की संभावना को कम करते हैं, जिन्हें अधिक गंभीर बीमार लोगों की देखभाल करने की ज़रूरत होती है।
- अगर आपकी उम्र 50 वर्ष से अधिक है या जीर्ण बिमारी है, तो अपने चिकित्सक से परामर्श करें। वे बहुत बारीकी से आपको मॉनिटर कर सकते हैं।
- अगर आपके लक्षण दूर नहीं होते हैं या तीन से चार दिनों के बाद बढ़ जाते हैं, तो अपने चिकित्सक से परामर्श करें।
- आपके लक्षण शुरू होने के कम से कम सात दिनों तक घर पर रहें। सुनिश्चित करें कि आप बुखार कम करने वाली दवाओं जैसे टायलेनोल और इबुप्रोफेन के उपयोग के बिना तीन दिनों के लिए बुखार से ठीक हो गए हैं। इसके अलावा, सुनिश्चित करें कि आपकी दिनचर्या में वापस जाने से पहले आपकी खाँसी और गले में खराश बेहतर है। अगर आपको कभी बुखार नहीं था, तो अपने लक्षणों में सुधार शुरू होने के बाद कम से कम तीन दिनों के लिए घर पर रहें।
- अगर आप अपने डॉक्टर को देखने के लिए बाहर जाते हैं, तो अगर उपलब्ध हो तो फेस मास्क पहनें। अगर संभव हो तो, एक निजी कार लें, पिछली सीट पर बैठें और खिड़की को नीचे करें।
- अगर आपको बहुत गंभीर लक्षण हैं, जैसे कि साँस लेने में तकलीफ और बहुत तेज़ बुखार, तो आपातकालीन विभाग में जाएँ। अगर आपको तुरंत सहायता की आवश्यकता हो तो 911 पर कॉल करें।

### अगर मैं घर पर बीमार हूँ तो मुझे क्या करना चाहिए? मान लीजिये कि आपको COVID-19 है!

- चिकित्सा देखभाल प्राप्त करने या रोज़मर्रा का सामान प्राप्त करने जैसी अन्य आवश्यक ज़रूरतों को पूरा करने के अलावा अपने घर को छोड़कर न जाएँ।
- स्कूल और काम पर न जाएँ।
- सार्वजनिक परिवहन न लें। राइड शेयर या टैक्सी का उपयोग न करें।
- जितना हो सके अपने घर में दूसरों से खुद को अलग रखें। अलग कमरे में रहें। अगर उपलब्ध हो तो एक अलग बाथरूम का उपयोग करें। अगर आप एक बाथरूम साझा करते हैं, तो प्रत्येक उपयोग के बाद अक्सर छुई सतहों को कीटाणुरहित करें।
- अगर आपको दूसरों के साथ स्थानों में रहने की ज़रूरत हो तो उपलब्ध फेस मास्क पहनें।
- कम से कम 20 सेकंड के लिए अपने हाथों को अक्सर साबुन और पानी से धोएं।
- छींकने या खाँसने पर अपने मुँह और नाक को टिश्यू या अपनी आस्तीन से ढक लें। अपने छींक या खाँसी को ढक्कने के लिए अपने हाथों का उपयोग न करें। तुरंत टिश्यू को बाहर फेंक दें और बाद में अपने हाथ धो लें।
- अक्सर स्पर्श किये जाने वाले सतहों को साफ़ करें, जैसे कि काउंटर, डॉर्कनोब्स, बाथरूम फिक्स्चर और फोन। प्रत्येक उपयोग के बाद या हर दिन कम से कम एक बार उन्हें साफ़ करें। घरेलू सफाई स्प्रे या पोंछे का उपयोग करें।
- व्यक्तिगत घरेलू सामान, जैसे चश्मा, कप, खाने के बर्तन और तौलिए को साझा न करें।
- आपके घर में आगंतुक न आएँ।

**मुझे COVID-19 होने की पुष्टि की गई थी या मैं बीमार था और COVID-19 हो सकता था। मुझे कब तक घर में रहना है?**

- यदि आपको COVID-19 था या हो सकता है, तो अपने लक्षणों के शुरू होने के बाद सात दिनों के लिए घर पर रहें, और बुखार कम करने वाली दवाओं, जैसे टायलेनोल और इबुप्रोफेन, उपयोग के बिना बुखार रुकने के तीन दिन बाद तक, और खांसी या गले में खराश के लक्षणों में सुधार हो।
- यदि आपको कभी बुखार नहीं हुआ, तो कम से कम तीन दिनों के लिए घर पर रहें जब से आपके लक्षणों में सुधार शुरू हो।

**मैं खुद को और दूसरों को COVID-19 से कैसे बचा सकता हूँ?**

- सभी अनावश्यक आयोजन, यात्रा या बातचीत से बचें। जितना हो सके घर पर रहें।
- कम से कम 20 सेकंड के लिए हाथों को अक्सर साबुन और पानी से धोएं। यदि साबुन और पानी उपलब्ध न हो तो अल्कोहल-आधारित हैंड सेनिटाइज़र का उपयोग करें।
- छींकने या खाँसने पर अपने मुँह और नाक को टिश्यू या अपनी आस्तीन से ढक लें। अपने हाथों का उपयोग न करें।
- अपनी आंखों, नाक या मुँह को मैला हाथों से न छुएं।
- हाथ न मिलाएँ। इसके बजाय, वेव या कोहनी टक्कर करें।
- ठंड या फ्लू के लक्षणों के लिए सामान्य से ज्यादा बारीकी से अपने सेहत को मॉनिटर करें।
- अपने और दूसरों के बीच ज्यादा व्यक्तिगत दूरी बनाये रखें। इसे सामाजिक अलगाव कहा जाता है।

**मैं सामाजिक (शारीरिक) अलगाव का अभ्यास कैसे करूँ?**

- जितना हो सके घर पर रहें।
- अपने और दूसरों के बीच ज्यादा भौतिक दूरी बनाएँ।
- जब भी संभव हो अपने और दूसरों के बीच कम से कम 6 फीट का अंतर रखें।
- बड़ी भीड़ में इकट्ठा न हो।
- अगर संभव हो तो घर से काम करें।
- सभी गैर जरूरी यात्रा को रद्द करें।
- सभी गैर जरूरी सामाजिक बातचीत से दूर रहें।

**अन्य न्यू यॉर्क वासियों की मदद के लिए मैं क्या कर सकता हूँ?**

- अगर आप बीमार महसूस करते हैं, तो घर पर रहें।
- अगर आप बीमार महसूस नहीं कर रहे हैं, तो घर पर रहें जितना संभव हो सके सामाजिक (शारीरिक) दूरी बनाने की कोशिश करें।
- COVID-19 टेस्ट की जाँच न करें जब तक कि आप बीमार न हों और तीन से चार दिनों के बाद बेहतर महसूस न करें। अगर आपको हल्के या मध्यम लक्षण हैं, तो स्वास्थ्य देखभाल की ज़रूरत नहीं। इससे उन न्यू यॉर्क वासियों को देखभाल पहुँचने में मदद मिलेगी, जो ज्यादा बीमार हैं।
- फेस मास्क का ढेर इकट्ठा न करें। हमारे स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं को स्वस्थ रहने और सबसे गंभीर रूप से बीमार लोगों की देखभाल करने के लिए फेस मास्क की आवश्यकता होती है।

Thank you City of New York for this information!