

कोरोना वायरस

से कैसे बचें ?

और, उससे जुड़ी

अफवाहों से भी !

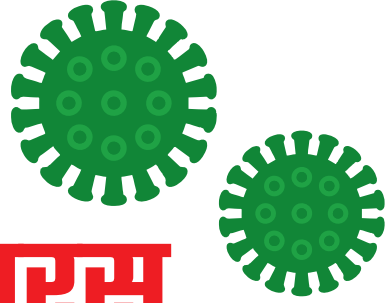


टाइप करें, या

www.vishvasnews.com/sach-ke-sathi-health-check/

स्कैन करें

कोरोना वायरस



कोरोना वायरस (कोविड-19) वायरल इन्फेक्शन से होने वाली एक बीमारी है। इसमें सांस की बीमारी (फ्लू) के लक्षण होते हैं। जैसे- कफ, फीवर और कुछ केसों में संक्रमित व्यक्ति को सांस लेने में तकलीफ होती है। कोरोना वायरस मुख्य तौर पर संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने से होता है, खासकर तब जब वह व्यक्ति खांसता या छींकता है। यह संक्रमण तब भी फैलता है जब कोई व्यक्ति किसी ऐसी सतह को छूता है जिस पर वायरस होता है और फिर अपनी आंख, नाक और मुंह को छूता है।

कोरोना वायरस का नाम इसकी सतह पर मुकुट जैसी स्पाइक्स के कारण रखा गया है। 1960 के मध्य में पहली बार मानव कोरोना वायरस की पहचान की गई थी। 7 प्रकार के कोरोना वायरस हैं, जो मनुष्य को संक्रमित करते हैं। कॉमन ह्यूमन कोरोना वायरस 229 E (अल्फा कोरोना वायरस), NL63 (अल्फा कोरोना वायरस), OC43 (बीटा कोरोना वायरस), HKU1 (बीटा कोरोना वायरस), अन्य ह्यूमन कोरोना वायरस: MERS- CoV (यह बीटा कोरोना वायरस है जो मध्य-पूर्व के देशों में सांस के संक्रमण को फैलाने का कारक है। इसे शॉर्ट में मर्स कहते हैं), SARS- CoV (यह बीटा कोरोना वायरस का एक प्रकार है जो सांस के संक्रमण को गंभीर रूप से प्रभावित करता है। इसे शॉर्ट में सार्स नाम दिया गया है), SARS- CoV-2 (यह नोवल कोरोना वायरस है जो कोरोना-वायरस डिजीज 2019 का कारक है। इसे संक्षेप में कोविड-19 नाम दिया गया है।)

कोविड-19 के बारे में आप यहां विस्तार से जान सकते हैं:

<https://www.mohfw.gov.in/>. Here you will find the latest situation updates and data regarding the COVID-19 outbreak in India.

कोरोना वायरस के संक्रमण को रोकने के लिए पांच चीजें बेहद आवश्यक हैं

1. थोड़े-थोड़े समय पर हाथ धोते रहें।
2. इधर-उधर न खांसे।
3. अपने मुंह/चेहरा को बार-बार छूने से बचें।
4. एक-दूसरे से एक निश्चित दूरी बनाकर रखें।
5. बाहर जाने से बचें। अगर आप घर पर रह सकते हैं तो घर पर ही रहें।

ये करें

- ▲ लॉकडाउन पीरियड के दौरान घर से काम करें। फोन, इंटरनेट और सोशल मीडिया की मदद से परिवार और दोस्तों के संपर्क में रहें।
- ▲ सोशल डिस्टेंसिंग को मॉटेन करें - कोरोना वायरस के संक्रमण से बचने के लिए सोशल डिस्टेंसिंग बहुत ही ज्यादा जरूरी है। इस दौरान अगर किसी को कफ या खांसी हो रही है तो उससे कम से कम 1 मीटर (3 फीट) की दूरी बनाकर रखें।
- ▲ अगर, आपको बुखार, कफ या सांस लेने में किसी भी तरह की कोई परेशानी आ रही है तो तुरंत चिकित्सक से संपर्क करें। चिकित्सकों से अपनी ट्रैवल हिस्ट्री और इस दौरान जिन लोगों से आपका संपर्क हुआ है उसकी जानकारी दें।
- ▲ अगर, आप स्वस्थ हैं तो ऐसी स्थिति में आप तभी मास्क पहनें जब आप किसी कोविड-19 के संदिग्ध मरीज की देखभाल में लगे हों। जब आपको खांसी या कफ हो रहा हो तो इस दौरान मास्क लगा लें।

- इस दौरान अगर आप आपातकाल में घर से बाहर निकल रहे हैं तो मास्क और ग्लोव्स का इस्तेमाल करें।
- अगर, आपको कोरोना से संक्रमण के शक में होम क्वारंटाइन किया गया है तो आप ऐसे कमरे में रहें जो खुला और हवादार हो और इस कमरे में आपके अलावा कोई अन्य न रहे। अगर, किसी कारणवश किसी अन्य व्यक्ति को आपके साथ रहने की मजबूरी हो तो दोनों के बीच में 1 मीटर का फसाला रहना जरूरी है।
- थोड़े-थोड़े समय पर अपने हाथों को साबुन और पानी से कम से कम 40 सेकंड तक धोते रहें। अगर, आप 70 प्रतिशत अल्कोहल वाले सेनेटाइजर का इस्तेमाल कर रहे हैं तो कम से कम 20 सेकंड तक हाथ धोएं।
- जब आपको खांसी या कफ आ रहा हो तो टिश्यू पेपर का इस्तेमाल करें और उसे किसी डस्टबिन में फेंक दें, ताकि दूसरे लोग संक्रमित न हों। अगर आपके पास टिश्यू पेपर उपलब्ध नहीं है तो अपनी कोहनी का प्रयोग करें। घर में आम तौर पर इस्तेमाल होने वाली जगहों जैसे- दरवाजे के हैंडल, चाय की केतली और फोन को सेनिटाइज रखें।

ऐसा न करें

- अपनी आंखों, नाक और मुंह को हाथ से न छुएं।
- अगर आपको कफ/ खांसी या बुखार है तो किसी अन्य व्यक्ति के नजदीकी संपर्क में न रहें।
- लॉकडाउन पीरियड के दौरान घर से बाहर न निकलें। अगर आप जरूरत के सामान या दवाई के लिए घर से बाहर निकल रहे हैं तो दूसरों से कम से कम 6 फीट की दूरी बनाए रखें।



कोरोना वायरस के लिए केंद्रीय हेल्प लाइन नंबर: - +91-11-23978046
राज्य और केंद्रशासित प्रदेशों के लिए हेल्पलाइन नंबर नीचे दिए गए हैं।
Helpline Numbers of States & Union Territories (Uts)

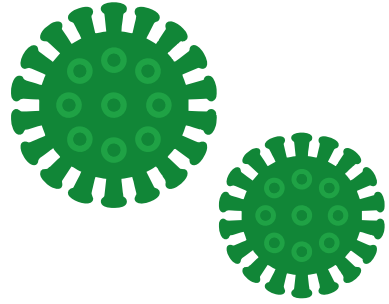
State / UT State	Helpline No.
Andhra Pradesh	0866-2410978
Arunachal Pradesh	9436055743
Assam	6913347770
Bihar	104
Chhattisgarh	077122-35091
Goa	104
Gujarat	104
Haryana	8558893911
Himachal Pradesh	104
Jharkhand	104
Karnataka	104
Kerala	0471-2552056
Madhya Pradesh	0755-2527177
Maharashtra	020-26127394
Manipur	3852411668
Meghalaya	108
Mizoram	102
Nagaland	7005539653
Odisha	9439994859
Punjab	104
Rajasthan	0141-2225624
Sikkim	104
Tamil Nadu	044-29510500
Telangana	104
Tripura	0381-2315879
Uttarakhand	104
Uttar Pradesh	18001805145
West Bengal	3323412600
Andaman and Nicobar Islands	03192-232102
Chandigarh	9779558282
Dadra and Nagar Haveli and Daman & Diu	104
Delhi	011-22307145
Jammu	01912520982
Kashmir	01942440283
Ladakh	01982256462
Lakshadweep	104
Puducherry	104

विश्वास•News

FB Link: www.facebook.com/vishvasnews/

ज्यादा जानकारी के लिए: www.vishvas.com/sach-ke-sathi-health-check/ पर विजिट करें

Follow us On [f](#) [t](#) [v](#) [i](#) [o](#)



COVID-19

Coronavirus disease (COVID-19) is an infectious disease caused by a new strain of virus. The disease causes respiratory illness (like the flu) with symptoms such as a cough, fever, and in more severe cases, difficulty breathing. Coronavirus disease spreads primarily through contact with an infected person when they cough or sneeze. It also spreads when a person touches a surface or an object that has the virus on it, then touches their eyes, nose, or mouth.

Coronaviruses are named for the crown-like spikes on their surface. Human coronaviruses were first identified in the mid-1960s. The seven coronaviruses that can infect people are: Common human coronaviruses: 229E (alpha coronavirus), NL63 (alpha coronavirus), OC43 (beta coronavirus), HKU1 (beta coronavirus); Other human coronaviruses: MERS-CoV (the beta coronavirus that causes Middle East Respiratory Syndrome, or MERS), SARS-CoV (the beta coronavirus that causes severe acute respiratory syndrome, or SARS), SARS-CoV-2 (the novel coronavirus that causes coronavirus disease 2019, or COVID-19)

The details of India COVID-19 Cases can be checked here:

<https://www.mohfw.gov.in/>. Here you will find the latest situation updates and data regarding the COVID-19 outbreak in India.

****DO THE FIVE Help stop Coronavirus**

- 1. HANDS** Wash them often
- 2. ELBOW** Cough into it
- 3. FACE** Don't touch it
- 4. SPACE** Keep safe distance
- 5. HOME** Stay if you can*

Do's

- Work from home during lockdown period. Keep in touch with friends and family using remote technology: ie phone, internet and social media.
- Maintain social distancing : Maintain at least 1 metre (3 feet) distance between yourself and anyone who is coughing or sneezing.
- Seek medical care if you have a fever, cough, and difficulty breathing; please reveal your travel or contact history.
- If you are healthy, you only need to wear a mask if you are taking care of a person with suspected 2019-nCoV infection. Wear a mask if you are coughing or sneezing.
- If you are out somewhere in an emergency condition use mask and gloves

- ▲ If you are home quarantined person : Stay in a well-ventilated single-room. If another family member needs to stay in the same room, it's advisable to maintain a distance of at least 1 meter between the two.
- ▲ Wash hands frequently with soap and water for 40 seconds. An alcohol-based hand sanitizer with 70% alcohol must be used for 20 seconds.
- ▲ Always cough and sneeze into a tissue, then throw it away and wash your hands. Use your elbow if you don't have a tissue to hand.
- ▲ Clean commonly used surfaces at home such as door handles, kettles and phones.

Don'ts

- ▲ Do not touch your eyes, nose or mouth with your hand.
- ▲ Do not have close contact with anyone, if you're experiencing cough and fever
- ▲ Do not step out of house during lockdown period. If you have to step out to buy essential item life food or medicine, stay at least 6 feet apart from other people.



Central Helpline Number for corona-virus: - +91-11-23978046

Helpline Numbers of States & Union Territories (Uts)

State / UT State	Helpline No.
Andhra Pradesh	0866-2410978
Arunachal Pradesh	9436055743
Assam	6913347770
Bihar	104
Chhattisgarh	077122-35091
Goa	104
Gujarat	104
Haryana	8558893911
Himachal Pradesh	104
Jharkhand	104
Karnataka	104
Kerala	0471-2552056
Madhya Pradesh	0755-2527177
Maharashtra	020-26127394
Manipur	3852411668
Meghalaya	108
Mizoram	102
Nagaland	7005539653
Odisha	9439994859
Punjab	104
Rajasthan	0141-2225624
Sikkim	104
Tamil Nadu	044-29510500
Telangana	104
Tripura	0381-2315879
Uttarakhand	104
Uttar Pradesh	18001805145
West Bengal	3323412600
Andaman and Nicobar Islands	03192-232102
Chandigarh	9779558282
Dadra and Nagar Haveli and Daman & Diu	104
Delhi	011-22307145
Jammu	01912520982
Kashmir	01942440283
Ladakh	01982256462
Lakshadweep	104
Puducherry	104

विश्वास•News

FB Link: www.facebook.com/vishvasnews/

ज्यादा जानकारी के लिए: www.vishvas.com/sach-ke-sathi-health-check/ पर विजिट करें

Follow us On [f](#) [t](#) [v](#) [i](#) [o](#)