- देखभाल कर्ता हमेशा मास्क पहनकर ही होम आईसोलेटेड व्यकित के समीप जाएं।
- यथा संभव परिवार के बाकी सदस्य अलग कमरे में रहे, यदि ऐसा संभव नहीं हो तो कम से कम एक मीटर की दूरी बनाकर रखें।
- होम आईसोलेशन व्यक्ति का विवरण सिमित रखने में सहयोग करें।
- घर के जिन सांझा स्थानों का उपयोग होम आईसोलेटेड व्यक्ति द्वारा किया जा रहा हो, वहाँ खिड़की, रोशनदान इत्यादि खुले रखें।

कोरोना वायरस से सुरक्षा के लिए किसे मास्क पहनना चाहिए?

- बिना लक्षण वाले व्यक्तियों को मेडिकल मास्क लगाने की आवश्यकता नहीं है।
- साबुन पानी से हाथ धोना, खांसते–छींकते समय मुंह को ढकना, आंख, नांक मुंह को छूने से बचना तथा खांसने–छींकने वाले व्यक्ति से एक मीटर की दूरी बनाना ही पर्याप्त है।

कोरोना वायरस से सुरक्षा के लिए कैसे मास्क पहनना चाहिए?

- मेडिकल मास्क या तीन परत युक्त डिस्पोजेबल सर्जिकल मास्क वायरस से सुरक्षा के लिए स्वास्थ्य कर्मियों एवं पैरा मेडिकल कर्मियों द्वारा उपयोग किया जाना उचित है।
- एन–96 अथवा 99 मास्क की आवश्यकता केवल संक्रमित रोगियों से सम्पर्क में आने वाले मेडिकल, स्वास्थ्य कर्मियों एवं पैरा मेडिकल कर्मियों द्वारा किया जाना चाहिए।
- मेडिकल मास्क का उपयोग अधिकतम 8 घंटे तक किया जा सकता है।
- यदि यह भीग जाता है तो इसे तुरन्त बदलना चाहिए।

कोरोना से बचाव के 3 महत्वपूर्ण सूत्र

- खुद की सुरक्षा।
- आपके प्रियजनों की सुरक्षा।
- आपके समुदाय की सुरक्षा।

खुद की सुरक्षाः–

- साबुन–पानी से बार–बार हाथ धोएं।
- जब साबुन पानी उपलब्ध नहीं हो, तो एल्कोहल युक्त सेनेटाईजर का उपयोग करें।
- अपने आंख–नाक व मुंह को छूने से बचें।
- खांसते एवं छींकते व्यक्ति से न्यूनतम एक मीटर की दूरी बनाए रखे।
- हाथ से सम्पर्क के स्थान पर नमस्ते अथवा आदाब कर अभिवादन करें।

आपके प्रियजनों की सुरक्षा–

- अपने हाथ पर खांसने अथवा छींकने से बचें/रूमाल एवं टिशू का उपयोग करें अथवा बाजू को मोड़कर उसके अन्दरूनी सतह से मुंह को ढकें।
- अनावश्यक भ्रमण न करें व भीड–भाड़ से बचें।
- यदि आप बीमार है या किसी बीमार की देखभाल कर रहें हैं तो मास्क का उपयोग करें।

आपके समुदाय की सुरक्षा–

- यदि कोई बीमार है तो चिकित्सकीय उपचार का परामर्श दें।
- यदि किसी को बुखार, खांसी अथवा सांस की कठिनाई हो तो घर के भीतर रहने दें अथवा स्वास्थ्य कर्मियों से सम्पर्क की समझाईश दें।

अधिक जानकारी के लिए
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार के 24X7 हेल्पलाइन नं. +91-11-2397 8046 पर कॉल करें या ई–मेल करें ncov2019@gmail.com

राजस्थान राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण
द्वारा जनहित में प्रकाशित

Premier#9783855551

कोरोना वायरस से ना घबराएं

नोवल कोरोनावायरस (COVID-19)

खुद रहें सुरक्षित, दूसरों को रखें सुरक्षित
हम सब साथ मिलकर कोरोना वायरस से लड़ सकते है।

न्याय सब के लिए
ACCESS TO JUSTICE FOR ALL

राजस्थान राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण
Rajasthan High Court Campus, Jaipur-302005
Phone : 0141-2227481, 2227602 (Fax) | Helpline Number : 9928900900, Toll Free : 15100
E-mail: rj-slsa@nic.in, rslsajp@gmail.com, Website: www.rlsa.gov.in
rslsa.rajasthan @LeglAidRajsthan legalaidrajasthan

COVID-19 क्या है?

COVID-19 एक संक्रमण है, जो सीधे अथवा संक्रमित व्यक्ति/वस्तु के सम्पर्क से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है। यह संक्रमण श्वसन तंत्र को प्रभावित करता है जैसे नाक, गला, फैफडे आदि।

कोरोना वायरस के प्रारंभिक लक्षण क्या है?

- सर्दी
- जुखाम
- बुखार
- खांसी
- सांस लेने में तकलीफ

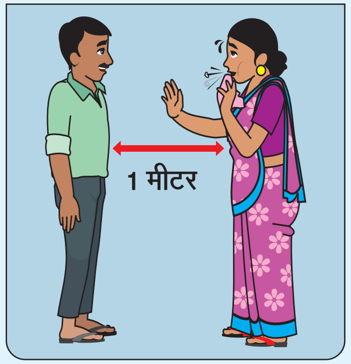
(नोवल कोरोना वायरस का संक्रमण निम्न परिस्थितियों में संभव है– वायरस प्रभावित क्षेत्र जैसे चाईना, ईरान, इटली, कोरिया इत्यादि में भ्रमण का इतिहास, संक्रमित व्यक्ति के सम्पर्क में होना, स्वास्थ्य केन्द्र/लेब में जाने से जहां पर कोरोना वायरस से संक्रमित मरीजों को लाया गया हो)

कोरोना वायरस कैसे फैलता है?

संक्रमिक व्यक्ति एक स्वस्थ व्यक्ति को संक्रमण फैला सकता है, जो आंख, नाक एवं मुंह के रास्ते से छींक/खांसी की बूंदों के माध्यम से फैलता है और संक्रमित वस्तुओं, चीजों व अन्य सामान को छूने से भी फैलता है।

कोरोना वायरस से बचने के उपाय क्या है?

- जिस व्यक्ति में खांसी, जुकाम या बुखार के लक्षण हों उससे दूरी बनाएं।
- हाथ मिलाने के बजाय नमस्ते करें।
- छींकते और खांसते समय नाक और मुंह ढके, ढकने में प्रयोग किए गए टिशू को किसी बंद डिब्बे में फेंक दें।
- नियमित रूप से साबुन और पानी से हाथ धोएं।
- भीड़–भाड़ वाले जगह से बचे, अनावश्यक यात्रा न करें।
- यदि खांसी, बुखार या सांस लेने में तकलीफ है तो शासकीय चिकित्सक से उपचार लें।



- संक्रमित व्यक्ति से कम से कम 01 मीटर की दूरी बनाए रखे।
- खांसते वक्त कोहनी मोड़कर मुख के सामने रखें।

कोरोना वायरस का किसी को संक्रमण हो तो वह क्या करें?

- कोरोना वायरस के लक्षण संपर्क दिनांक से 2–14 दिनों में उत्पन्न होते हैं। ऐसे में बुखार, जुकाम/सर्दी, गले में खराश होने पर घबराना नहीं चाहिए व निम्न उपचार अपनाना चाहिए–
- दिन में 2–3 बार भाप लें, ताकि श्वास तंत्र का रूंधापन कम हो
- पर्याप्त पानी पिएं एवं आराम करना चाहिए
- बार–बार साबुन पानी से हाथ धोने से संक्रमण के फैलाव को रोका जा सकता है।
- निकटतम स्वास्थ्य केन्द्र पर चिकित्सीय सलाह लें।
- डॉक्टर के परामर्श अनुरूप दवाएं लें।

कोरोना वायरस के संभावित संक्रमण में होम आइसोलशन–

परिभाषा:–

कोरोना वायरस के संक्रमण से आम जन के बचाव एवं वातावरण में विषाणु के प्रसार की संभावना को रोकने की दृष्टि से, कोरोना से प्रभावित देशों की यात्रा करके लौटे व्यक्तियों का विचरण उसके घर तक सीमित करना 'होम आइसोलेशन कहलाता है।

पात्र व्यक्ति कौन हैं?

- ऐसे सभी व्यक्ति जिन्होंने 01 जनवरी के बाद चीन या अन्य प्रभावित देशों की यात्रा की हैं (लक्षण नहीं होने पर)
- ऐसे व्यक्ति जिनमें कोरोना वायरस के संक्रमण के कोई भी लक्षण जैसे सर्दी, खांसी बुखार इत्यादि हों, परन्तु चिकित्सक द्वारा होम आईसोलेशन की सलाह दी गयी हो।

होम आईसोलेशन से क्या कराना है?

- व्यक्ति एक अलग कमरे में रहे जो हवादार तथा स्वच्छ हो।
- व्यक्ति 28 दिवस तक घर पर ही रहे एवं व्यक्ति अपने स्वास्थ्य के संबंध में जागरूक रहे।
- खांसते व छींकते समय रूमाल का उपयोग करें।
- नियमित रूप से हाथ धोएं और ऐसे प्रयोग किए कपड़ों/रूमाल/गमछा इत्यादि को साबुन डिटर्जेंट से धोएं।
- अधिक मात्रा में तरल पदार्थ लेते रहना है।
- लक्षण उत्पन्न होने पर मैदानी कर्मी तत्काल फोन पर जिला नोडल अधिकारी/मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी/जिला सर्विलेन्स अधिकारी को सूचित करें।

क्या नहीं करना है?

- भीड वाले स्थान में जाने से बचे
- घर के सांझा स्थान जैसे– किचन, हॉल इत्यादि का उपयोग कम से कम करे।
- परिवार के अन्य सदस्यों के निकट सम्पर्क में न आए।
- बार–बार अपना चेहरा, नाक या आंखे न छूंए।
- घर में अतिथि या अन्य बाहरी व्यक्तियों को आमंत्रित न करें।
- ईधर–उधर न छींके/थूके।
- यथा संभव ढक्कन वाले बर्तन में ही थूके, जिससे छींटों से होने वाले संक्रमण की संभावना को कम से कम किया जा सके।

परिजनों को क्या करना है/क्या नहीं करना है?

- यथा संभव परिवार के कम से कम सदस्य भी होम आईसोलेशन में व्यक्ति की देखभाल करें।