

# कोरोनोवायरस अलग क्यों है?

कोरोनोवायरस (nCoV-19) मौसमी फ्लू और SARS की तुलना में कहीं अधिक घातक है, और कुछ शोधकर्ताओं का मानना है कि स्पेनिश फ्लू के बाद से यह सबसे खराब प्रकोप है, जिसके कारण भारत में अकेले 200 लाख लोगों की मौत के साथ 500 लाख मौतें हुईं।

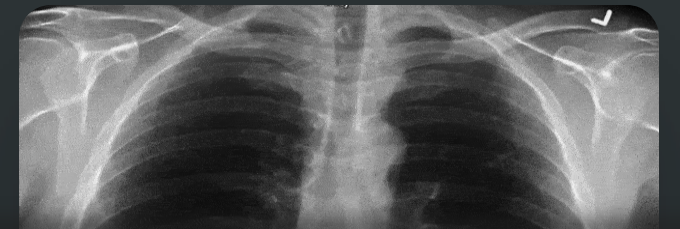
यहां कुछ तरीके बताए गए हैं कि कोरोनोवायरस फ्लू / आम सर्दी को अलग करता है:

- **खतरनाक रूप से संक्रामक:** कोरोनोवायरस से संक्रमित व्यक्ति 7 लोगों को संक्रमित कर सकता है, और उनमें से प्रत्येक एक और 7 को संक्रमित कर सकता है<sup>1</sup>, जबकि आम सर्दी / इन्फ्लूएंजा केवल 1.3 लोगों को संक्रमित कर सकता है। इसके अतिरिक्त, कोरोनोवायरस हवा, छींक बूंदों, फेकल पदार्थ और यहां तक कि आंखों के माध्यम से फैल सकता है।
- **छिपाने में बहुत अच्छा:** संक्रमित लोग दो से चार सप्ताह तक कोई लक्षण या संकेत (उच्च तापमान, खांसी आदि) नहीं दिखाएंगे। **हालांकि, वे इस अवधि के दौरान वायरस फैलाएंगे।**<sup>2</sup>
- **उच्च जटिलता दर:** यदि आप संक्रमित हो जाते हैं, तो आपके पास अस्पताल में भर्ती होने की 20% संभावना है। हालांकि यह कम लग सकता है, याद रखें कि जब कई लोग संक्रमित हो जाते हैं, तो अस्पताल पूरी तरह से भर जाएंगे। चीन में, लोग मुख्य रूप से इस कारण से अस्पतालों के बाहर मर रहे हैं।
- **कोई टीका या प्रतिरक्षा नहीं:** डब्ल्यूएचओ के अनुसार, 2021 तक कोई टीका तैयार नहीं होगा। इसके अलावा, फ्लू / इन्फ्लूएंजा के विपरीत, हमारे पास इस वायरस के लिए प्रतिरक्षा नहीं है।
- **टेस्ट ठीक से काम नहीं करते हैं:** कोरोनोवायरस के लिए चिकित्सा परीक्षण अक्सर यह पता लगाने में विफल रहते हैं कि कोई व्यक्ति संक्रमित है या नहीं।<sup>3</sup>
- **पुनः संक्रमण बदतर है:** यदि आप कोरोनोवायरस संक्रमण से बच जाते हैं, तो एक पुनः संक्रमण घातक हो जाएगा।<sup>4</sup> इसके अतिरिक्त, आप रिकवरी के बाद भी वायरस फैलाते रहेंगे।<sup>5</sup>

# यह शरीर को कैसे प्रभावित करता है?

कोरोनावायरस फेफड़ों में ऊतकों पर हमला करता है, उन्हें द्रव से भरता है, जिससे निमोनिया होता है। यह छाती के एक्स-रे में सफेद धब्बे के रूप में दिखाई देता है।<sup>6</sup>

शोध यह भी बताते हैं कि वायरस गुर्दे और दिल पर भी हमला करता है।<sup>7</sup>



कोरोनोवायरस के अधिकांश लक्षण<sup>6</sup> <sup>7</sup> आम सर्दी के लक्षणों के समान हैं, जो कि बिना चिकित्सीय परीक्षण के पता लगाना कितना कठिन है:

- **बुखार:** कोरोनावायरस से संक्रमित आधे लोगों ने बुखार का विकास किया, लेकिन ध्यान दें कि सामान्य सर्दी / फ्लू भी आपको बीमार कर देगा। इसलिए यदि आप बीमार महसूस कर रहे हैं, तो इसका मतलब यह नहीं है कि आप कोरोनावायरस से संक्रमित हैं। पर्याप्त आराम करें और पर्याप्त पानी पिएं, और अपने आप को निगरानी में रखें।
- **सूखी खाँसी:** संक्रमित मामलों में से आधे से अधिक विकसित सूखी खाँसी, जो सामान्य सर्दी से कोरोनोवायरस संक्रमण को भेद करने के लिए लगता है।
- **मांसपेशियों में दर्द या थकान:** संक्रमित मामलों में से आधे में मांसपेशियों में दर्द और / या आमतौर पर थका हुआ महसूस होता था।
- **सांस लेने में तकलीफ:** आधे रोगियों को साँस लेने में बड़ी कठिनाई का सामना करना पड़ा।

यदि आप बुखार का विकास करते हैं, मांसपेशियों में दर्द का अनुभव करते हैं, और विशेष रूप से, **सूखी खाँसी से पीड़ित हैं** - कृपया 011-23978046 (भारतीय राष्ट्रीय हेल्पलाइन नंबर) से संपर्क करें, या नजदीकी अस्पताल से संपर्क करें और कोरोनावायरस की जांच करवाएं। याद रखें, यह फ्लू का मौसम है। यदि आप इन लक्षणों का अनुभव करते हैं, तो यह गारंटी नहीं देता है कि आप संक्रमित हैं। घबराओ मत, और इसके बजाय बाहर की जाँच करें।

यदि आप परीक्षण करवाना चाहते हैं, तो आप अपने नज़दीकी निकटतम परीक्षण केंद्र पर भी जा सकते हैं:

[https://icmr.nic.in/sites/default/files/upload\\_documents/Testing\\_sites\\_for\\_COVID19.pdf](https://icmr.nic.in/sites/default/files/upload_documents/Testing_sites_for_COVID19.pdf)

जबकि कोरोनावायरस का कोई इलाज नहीं है, डॉक्टर आपके लक्षणों का इलाज कर सकते हैं और आपको बेहतर महसूस करा सकते हैं, जबकि आपका मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली वायरस से लड़ता है।

# चीजें जो आपके पास होनी चाहिए।

कोरोनोवायरस महामारी के दौरान आपके पास कुछ बुनियादी चीजें होनी चाहिए:

- **उपकरण:** मोमबत्तियाँ, बैटरी, पावर बैंक, फ्लैशलाइट, सिगरेट लाइटर, डक्ट टेप, पेपर टॉवल / नैपकिन और कैंची की आवश्यकता होगी।
- **मास्क:** आपके पास स्टॉक में एन 95 या एन 99 मास्क होना चाहिए, और जब भी आप बाहर जाते हैं, तो उन्हें पहनना सुनिश्चित करें। **सर्जिकल मास्क काम नहीं करेगा, और यहां तक कि एन 95 और एन 99 मास्क भी उतने प्रभावी नहीं हैं।**
- **दवाई:** 3 से 6 महीने की दवाओं पर स्टॉक करें जो आपको या आपके परिवार के सदस्यों को चाहिए (रक्तचाप, मधुमेह, और अन्य स्थितियों के लिए दवाएं)। इसके अलावा, सुनिश्चित करें कि आपके पास मल्टीविटामिन सप्लीमेंट्स का संग्रह है, और इबुप्रोफेन जैसे दर्द निवारक।
- **सहायक रसायन:** सुनिश्चित करें कि आपके पास अच्छी मात्रा में हैंड सैनिटाइज़र, आइसोप्रोपिल अल्कोहल (रबिंग अल्कोहल), कीटाणुनाशक, मच्छर भगाने वाले, एंटी-फंगल क्रीम हैं।



यहाँ कुछ वकाल्पक आइटम ह जिनका आपका आवश्यकता हा सकता ह:

- **नेत्र सुरक्षा:** यदि आप एक संक्रमित क्षेत्र के करीब रह रहे हैं, तो यह आवश्यक है कि आपके पास पर्याप्त सुरक्षा हो। इस मामले में, तैराकी चश्मे सबसे अच्छा विकल्प हो सकता है। वे फुल-फेस गैस मास्क की तुलना में सस्ते और उपयोग में आसान होते हैं, जिनकी कीमत एक भाग्य होती है (और उपलब्ध नहीं हो सकती है)।
- **हाथों का संरक्षण:** नाइट्राइल दस्ताने सस्ते, डिस्पोजेबल और सहायक उपकरण पहनने में आसान होते हैं जो संभावित संक्रमित लोगों के साथ त्वचा-संपर्क से आपकी रक्षा कर सकते हैं।
- **अतिरिक्त खाद्य पदार्थ:** आप सूखे मेवे, जैम, नमकीन मक्खन और फ्री-ड्राइड खाद्य पदार्थों का भी स्टॉक कर सकते हैं।

# चीजें जो आपको करनी चाहिए।

यहाँ कुछ चीजें हैं जो आपको अवश्य कोरोनावायरस महामारी के दौरान करनी चाहिए:

- **हमेशा बाहर होने पर मास्क पहनें:** मुखौटे न केवल आपको अपने चेहरे को छूने से रोकते हैं, वे आपकी नाक और मुंह में प्रवेश करने से रोगाणु कणों को भी रोकते हैं।
- **बार-बार हाथ धोएं:** आपको बाहर से या वॉशरूम से आने के बाद और खाना खाने या खाना पकाने से पहले हाथ धोना चाहिए। अच्छे स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने के लिए उचित स्वच्छता बिल्कुल महत्वपूर्ण है। इसके अतिरिक्त, मक्खी पर अपने हाथों को साफ करने के लिए, अपने साथ एक छोटा सा हैंडनिटाइज़र ले जाएँ।
- **वस्तुओं का दान करें:** अपने पड़ोसियों और अपने समुदाय के पुराने सदस्यों का समर्थन करें, अपने पड़ोसियों, परिवार के सदस्यों और नौकरानियों (यदि कोई हो) को अतिरिक्त मास्क दान करें जो कोई भी नहीं है। इसके अतिरिक्त, आपको शायद किसी भी घर के नौकरानियों से पूछने पर विचार करना चाहिए जो आपके घर / कार्यालय में काम करते हैं।
- **बिजली का प्रबंध करें:** यह पूरी तरह से संभव है कि आप जहां भी रहें, वहां लंबे समय तक बिजली कटौती हो। इसके लिए, सुनिश्चित करें कि आपके पास एक इन्वर्टर सिस्टम, या कम से कम पावर बैंक और रिचार्ज करने योग्य बैटरी हैं। कुछ लोग छोटे सौर पैनल और चार्ज कंट्रोलर खरीदने पर भी विचार कर सकते हैं।
- **पीने का साफ पानी:** सुनिश्चित करें कि आपके पास एक बुनियादी जल निस्पंदन प्रणाली है जो बिजली के बिना काम कर सकती है। पीने से पहले पानी को उबालना अद्भुत होगा, अन्य तरीकों में पोटेशियम परमैंगनेट की एक छोटी चुटकी का उपयोग करना, आयोडीन की गोलियाँ जोड़ना, क्लोरीन की बूंदों का उपयोग करना या पानी को शुद्ध करने के लिए एक यूवी टॉर्च का उपयोग करना शामिल है।<sup>8</sup>

यहाँ कुछ अतिरिक्त सुझाव दिए गए हैं:

- **कपड़े पर आइसोप्रोपिल अल्कोहल (रबिंग अल्कोहल) स्प्रे करें:** बाहर की छोटी यात्रा से घर वापस आने के बाद, अपने कपड़ों को रबिंग अल्कोहल / इसोप्रोपिल अल्कोहल (बहुत अधिक मात्रा में साँस न लें!) के साथ स्प्रे करें।<sup>9</sup> इसके अतिरिक्त, अपने मोबाइल स्क्रीन को रबिंग अल्कोहल / इसोप्रोपाइल अल्कोहल के साथ भी साफ करना सुनिश्चित करें, क्योंकि **शोध बताता है कि कोरोनावायरस 96 घंटों तक आपके फोन स्क्रीन पर रह सकता है।**<sup>10</sup>
- **लहसुन का सेवन करें:** लहसुन में ऐसे यौगिक होते हैं जो प्रतिरक्षा प्रणाली को कीटाणुओं से लड़ने में मदद करते हैं, साथ ही एक यौगिक जिसे एलिन कहा जाता है। **नोट: लहसुन का सेवन आपको किसी भी परिस्थिति में कोरोनावायरस की ओर प्रतिरक्षा नहीं करेगा।** लहसुन आम सर्दी और फ्लू को आपके शरीर पर हमला करने से रोकता है, जिसका अर्थ है कि यदि आप सूखी खांसी, बुखार और गले में खराश जैसे लक्षण दिखाते हैं, तो उच्च संभावना होगी कि आप संक्रमित हैं। फिर भी, आपकी मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली कोरोनावायरस से लड़ने में बेहतर होगी।<sup>11 12 13 14 15</sup>

# आगे क्या?

इस जानकारी को साझा करें और अपने दोस्तों और परिवार के बीच जागरूकता फैलाएं। व्हाट्सएप खोलने के लिए नीचे क्लिक करें



[व्हाट्सएप पर शेयर करें](#)

इस वेबसाइट को होस्ट करना, सामग्री लिखना और विवरण अपडेट करना कीमती पैसा और समय खर्च करता है, और मैं सिर्फ एक छात्र हूं। कृपया नीचे पेटीएम या अन्य UPI विधियों के माध्यम से दान करने पर विचार करें।



Or

**Name:** Victor A. Sinha

**UPI Virtual ID:** 917384999678@federal

**Account Number:** 99980100150890

**IFSC Code:** FDRL0001438

CREATED AND MAINTAINED BY

@diragb, 2020

SUPPORTED BY

Victor A. Sinha Shantanu Chaudhary Shreyas Jaiswal Soumodeep Bannerjee Kanishk Sharma Gaurav Agarwal

ENG

हिंदी

বাংলা

ગુજરાતી

ਪੰਜਾਬੀ

मराठी

नेपाली

தமிழ்

తెలుగు

اردو