

# कोरोनावायरस वेगळे का आहे?

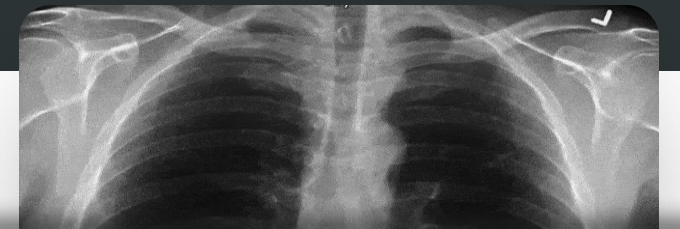
कोरोनावायरस (एनसीओव्ही -१)) हा हंगामी फ्लू आणि एसएआरएसपेक्षा खूपच वाईट आहे आणि काही संशोधकांचा असा विश्वास आहे की स्पॅनिश फ्लूमुळे hadoo लाख लोकांचा मृत्यू झाला आहे. केवळ भारतातच २०० लाख लोक मरण पावले आहेत.

कोरोनावायरस फ्लू / सामान्य सर्दीपासून वेगळा असण्याचे काही मार्ग येथे आहेत:

- **धोकादायक संसर्गजन्य:** कोरोनावायरसने संसर्गित एखादी व्यक्ती 7 लोकांना संक्रमित करू शकते आणि त्यापैकी प्रत्येकजण आणखी 7 लोकांना संक्रमित करू शकतो<sup>1</sup>, तर सामान्य सर्दी / इन्फ्लूएन्झा केवळ 1.3 लोकांनाच संक्रमित करू शकतो. याव्यतिरिक्त, कोरोनावायरस हवा, शिंक्यासारखे थेंब, मलमात्रा आणि अगदी डोळ्यांद्वारे पसरतो.
- **लपवून ठेवण्यात खूप चांगले:** ज्यांना संसर्ग झाला आहे **कोणतीही लक्षणे किंवा चिन्हे दर्शवणार नाहीत** (उच्च तापमान, खोकला इ.) 14 ते 28 दिवस. **तथापि, या काळात ते व्हायरसचा प्रसार करतील.**<sup>2</sup>
- **उच्च गुंतागुंत दर:** आपल्याला संसर्ग झाल्यास, आपल्याकडे 20% शक्यता आहे की हॉस्पिटलमध्ये दाखल करावे. ते कमी वाटले तरी लक्षात ठेवा की जेव्हा बऱ्याच लोकांना संसर्ग होतो तेव्हा रुग्णालये पूर्ण भरली जातील. चीनमध्ये लोक मुख्यतः या कारणास्तव रुग्णालयांच्या बाहेर मरत आहेत.
- **लस किंवा प्रतिकारशक्ती नाही:** डब्ल्यूएचओच्या मते, 2021 पर्यंत एक लस तयार होणार नाही. याव्यतिरिक्त, फ्लू / इन्फ्लूएन्झाच्या विपरीत, आपल्याकडे या विषाणूची प्रतिकारशक्ती नाही.
- **चाचण्या व्यवस्थित चालत नाहीत:** कोरोनावायरसच्या वैद्यकीय चाचण्या बहुतेकदा एखाद्या व्यक्तीस संक्रमित आहे की नाही हे शोधण्यात अपयशी ठरतात.<sup>3</sup>
- **पुन्हा संक्रमण अधिक वाईट आहे:** आपण कोरोनावायरस संसर्गापासून वाचल्यास, एक पुनर्जन्म अत्यंत घातक असेल.<sup>4</sup> याव्यतिरिक्त, आपण पुनर्प्राप्तीनंतरही व्हायरसचा प्रसार करत रहाल.<sup>5</sup>

# त्याचा शरीरावर कसा परिणाम होतो?

कोरोनावायरस फुफ्फुसातील ऊर्तीवर हल्ला करते आणि त्या द्रवपदार्थाने भरतात ज्यामुळे न्यूमोनिया होतो. हे छातीच्या क्ष-किरणांमध्ये पांढरे डाग म्हणून दृश्यमान आहे.<sup>6</sup> संशोधनात असेही सुचवले आहे की विषाणू मूत्रपिंड आणि हृदयावर देखील हल्ला करतो.<sup>7</sup>



कोरोनाव्हायरसची बहुतेक लक्षणे<sup>6</sup> <sup>7</sup> सामान्य सर्दीच्या लक्षणांसारखेच असतात, जे वैद्यकीय चाचण्याशिवाय शोधणे इतके कठीण करते:

- **ताप:** कोरोनाव्हायरस संसर्ग झालेल्या अर्ध्या लोकांना ताप आला, परंतु लक्षात घ्या की सामान्य सर्दी / फ्लू देखील आपल्याला आजारी करेल. म्हणून जर आपण आजारी वाटत असाल तर याचा अर्थ असा नाही की आपण कोरोनाव्हायरसने संक्रमित आहात. पुरेसे विश्रांती घ्या आणि पुरेसे पाणी घ्या आणि स्वतः ला निरीक्षणाखाली ठेवा.
- **कोरडा खोकला:** अर्ध्याहून अधिक संसर्ग झालेल्या खोकल्यांमध्ये **कोरडे** खोकला तयार झाला आहे, ज्यास सामान्य सर्दीपासून कोरोनाव्हायरस संसर्गाचे वेगळेपण दिसते.
- **स्नायू वेदना किंवा थकवा:** संक्रमित अर्ध्या प्रकरणांमध्ये स्नायू दुखणे आणि / किंवा सामान्यतः कंटाळा आला होता.
- **श्वास घेण्यात अडचण:** अर्ध्या रूग्णांना श्वासोच्छ्वास घेण्यात मोठी अडचण आली.

आपणास ताप झाल्यास, स्नायूंमध्ये वेदना जाणवत असल्यास आणि विशेषतः **कोरड्या खोकल्याचा त्रास आहे** - कृपया 011-23978046 (भारतीय राष्ट्रीय हेल्पलाइन नंबर) वर संपर्क साधा किंवा जवळच्या रुग्णालयात संपर्क साधा आणि कोरोनाव्हायरसची तपासणी करा. . लक्षात ठेवा, हा फ्लूचा हंगाम आहे. आपण ही लक्षणे अनुभवल्यास, आपण संक्रमित असल्याची हमी देत नाही. घाबरू नका आणि त्याऐवजी तपासून पहा.

जर आपल्याला चाचणी घ्यायची असेल तर आपण जवळच्या चाचणी केंद्रास देखील भेट देऊ शकता:

[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)

कोरोनाव्हायरसवर कोणताही उपचार नसतानाही, डॉक्टर आपल्या लक्षणेवर उपचार करू शकतात आणि आपली रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत व्हायरसशी लढत असताना आपल्याला बरे वाटू शकतात.

# आपल्याकडे असणे आवश्यक आहे.

आपण काही मूलभूत गोष्टी येथे देत आहात **हे केलेच पाहिजे** कोरोनव्हायरस (साथीचा रोग) सर्व देशभर (किंवा खंडभर) असलेला दरम्यान आहे:

- **साधने:** मेणबत्त्या, बॅटरी, पॉवर बँका, फ्लॅशलाइट्स, सिगारेट लाइटर्स, डक्ट टेप, कागदी टॉवेल्स / नॅपकिन्स आणि कात्री लागतील.
- **मुखवटे:** आपल्याकडे स्टॉकमध्ये एन 95 किंवा एन 99 चे मुखवटा असले पाहिजेत आणि जेव्हा आपण बाहेर असाल तेव्हा त्या घालण्याची खात्री करा. **सर्जिकल मास्क कार्य करणार नाहीत आणि N95 आणि N99 मुखवटे देखील तितके प्रभावी नाहीत.**
- **औषधे:** आपल्याला किंवा आपल्या कुटुंबातील सदस्यांना आवश्यक असलेल्या 3 ते 6 महिन्यांपर्यंत औषधे (रक्तदाब, मधुमेह आणि इतर परिस्थितींकरिता औषधे) ठेवा. तसेच, आपल्याकडे मल्टीविटामिन सप्लीमेंट्स आणि इबुप्रोफेन सारख्या वेदनाशामक औषधांचा संग्रह आहे याची खात्री करा.
- **उपयुक्त रसायने:** आपल्याकडे हातातील सेनिटायझर्स, आयसोप्रोपिल अल्कोहोल (रबिंग अल्कोहोल), जंतुनाशक, मच्छर काढून टाकणारे, एंटी-फंगल क्रीम चांगली प्रमाणात असल्याचे सुनिश्चित करा.



आपल्यास कदाचित आवश्यक असलेल्या काही पयाया वस्तू यथ आहतः

- **डोळा संरक्षण:** आपण एखाद्या संक्रमित क्षेत्राच्या जवळ राहत असल्यास आपल्याकडे डोळ्यांचे संरक्षण करणे आवश्यक आहे. अशा परिस्थितीत पोहणे चष्मा हा एक उत्तम पर्याय असू शकतो. भविष्यकाळ (आणि उपलब्ध नसू शकते) किंमत असलेल्या पूर्ण-फेस गॅस मास्कच्या तुलनेत ते स्वस्त आणि वापरण्यास सुलभ आहेत.
- **हात संरक्षण:** नायट्रिल ग्लोव्हज स्वस्त, डिस्पोजेबल आणि सोपी असणारी उपकरणे आहेत जी संभाव्यतः संक्रमित लोकांच्या त्वचेच्या संपर्कातून आपले रक्षण करू शकतात.
- **अतिरिक्त पदार्थ:** सुकामेवा, जाम, खारट लोणी आणि फ्री-वाळलेल्या पदार्थांवर आपण साठा करू शकता.

# आपण करणे आवश्यक असलेल्या गोष्टी.

आपण काही गोष्टी येथे देत आहात **हे केलेच पाहिजे** कोरोनाव्हायरस (साथीचा रोग) सर्व देशभर (किंवा खंडभर) असलेला दरम्यान करा:

- **बाहेर असताना नेहमीच मुखवटा घाला:** मुखवटे आपल्याला केवळ आपल्या तोंडास स्पर्श करण्यापासून रोखत नाहीत तर ते जंतुनाशक कणांना आपल्या नाकात आणि तोंडात जाण्यापासून रोखतात.
- **वारंवार हात धुवा:** बाहेरून किंवा वॉशरूममधून आल्यानंतर आणि खाण्यापूर्वी किंवा जेवण बनवण्यापूर्वी तुम्ही हात धुवावेत. योग्य आरोग्य सुनिश्चित करण्यासाठी योग्य स्वच्छता ठेवणे अत्यंत आवश्यक आहे. याव्यतिरिक्त, उड्डाण करताना आपले हात स्वच्छ करण्यासाठी, आपल्याबरोबर एक लहान हात सॅनिटायझर सोबत ठेवा.
- **दान करा:** आपल्या शेजाऱ्यांना आणि आपल्या समुदायाच्या जुन्या सदस्यांना पाठिंबा द्या, आपल्या शेजाऱ्यांना, कुटूंबातील सदस्यांना आणि दासी (काही असल्यास) ज्यांना नसेल त्यांच्याकडे जास्तीचे मुखवटे दान करा. याव्यतिरिक्त, आपण कदाचित आपल्या घर / कार्यालयात काम करणाऱ्या कोणत्याही घरातील नोकऱ्यांना सुट्टी घेण्यास सांगण्याचा विचार केला पाहिजे.
- **वीज व्यवस्थापित करा:** हे शक्य आहे की आपण जिथे रहाल तिथे दीर्घकाळ वीज कपात होईल. यासाठी, आपल्याकडे एक इन्व्हर्टर सिस्टम किंवा किमान पॉवर बँक आणि रीचार्जबल बॅटरी असल्याची खात्री करा. काही लहान सोलर पॅनेल आणि चार्ज कंट्रोलर्स खरेदी करण्याचा विचार करू शकतात.
- **स्वच्छ पिण्याचे पाणी:** आपल्याकडे एक मूलभूत जल गाळण्याची प्रक्रिया प्रणाली आहे जी विजेशिवाय काम करू शकते याची खात्री करा. पिण्यापूर्वी पाणी उकळणे आश्चर्यकारक कार्य करेल, इतर पद्धतींमध्ये पोटॅशियम परमँगनेटचा एक चिमूटभर वापरणे, आयोडीनच्या गोळ्या जोडणे, क्लोरीन थेंब वापरणे किंवा पाण्याचे शुद्धीकरण करण्यासाठी यूव्ही फ्लॅशलाइट वापरणे समाविष्ट आहे.<sup>8</sup>

येथे काही अतिरिक्त टिपा आहेत:

- **कपड्यांवर आयसोप्रोपिल अल्कोहोल (मद्यपान) फवारणी करा.** बाहेरच्या छोट्याश्या सहलीतून घरी परत आल्यावर, आपल्या कपड्यांना रबिंग अल्कोहोल / आयसोप्रोपिल अल्कोहोलने फवारणी करा (जास्त प्रमाणात श्वास घेऊ नका!).<sup>9</sup> याव्यतिरिक्त, रबिंग अल्कोहोल / आइसोप्रोपिल अल्कोहोलसह आपले मोबाइल स्क्रीन साफ करण्याचे देखील सुनिश्चित करा, कारण **संशोधन असे सूचित करते की कोरोनाव्हायरस आपल्या फोनच्या स्क्रीनवर scre hours तासांपर्यंत जगू शकते.**<sup>10</sup>
- **लसूण खा:** लसूणमध्ये अशी संयुगे असतात जी रोगप्रतिकारक यंत्रणेस जंतुनाशेशी लढण्यास मदत करतात, तसेच मिश्रित मिश्रणासह **टीप: लसूण खाणे कोणत्याही परिस्थितीत आपल्यास कोरोनाव्हायरसपासून प्रतिकार करू शकत नाही.** लसूण सामान्य सर्दी आणि फ्लू आपल्या शरीरावर आक्रमण करण्यापासून प्रतिबंधित करते, याचा अर्थ असा की जर आपण कोरडे खोकला, ताप, आणि घसा खवखवणे अशी लक्षणे दर्शविली तर आपल्याला संसर्ग झाल्याची शक्यता जास्त असते. तरीही, आपली मजबूत रोगप्रतिकारक क्षमता कोरोनाव्हायरसशी लढताना अधिक चांगली होईल.<sup>11 12 13 14 15</sup>

# पुढे काय?

ही माहिती सामायिक करा आणि आपल्या मित्रांमध्ये आणि कुटुंबात जागरूकता पसरवा. व्हॉट्सअॅप उघडण्यासाठी खाली क्लिक करा.



[व्हॉट्सअॅपवर शेअर करा](#)

ही वेबसाइट होस्ट करणे, सामग्री लिहिणे आणि तपशील अद्यतनित करणे यासाठी मौल्यवान पैसा आणि वेळ खर्च करावा लागला आणि मी फक्त एक विद्यार्थी आहे. कृपया खाली पेटीएम किंवा इतर यूपीआय पद्धतीद्वारे देणगी देण्याचा विचार करा.



Or

**Name:** Victor A. Sinha

**UPI Virtual ID:** 917384999678@federal

**Account Number:** 99980100150890

**IFSC Code:** FDRL0001438

ENG

हिंदी

বাংলা

ગુજરાતી

ਪੰਜਾਬੀ

मराठी

नेपाली

தமிழ்

తెలుగు

اردو

And several others.