



COVID-19

सामान्य जानकारी





For health related queries visit
covid19health.gov.mt



कोरोनावीरस क्या हैं?

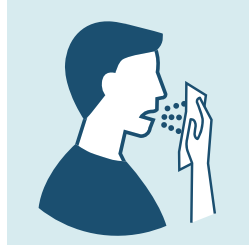
कोरोनावायरसेस एक तरह के वायरस का बड़ा परिवार है जो सामान्य सर्दी से लेकर अधिक गंभीर बीमारियों तक का कारण बनता है। COVID-19 कोरोनावायरस का एक नया तनाव है।

COVID-19 के लक्षण क्या हैं?

सबसे आम लक्षण हैं:



बुखार और



या खांसी और



या सांस की तकलीफ

लक्षणों को विकसित होने में कितना समय लगता है?

ऊष्मायन अवधि, वायरस के संपर्क में आने और पहले लक्षणों की उपस्थिति के बीच का समय, 2 से 14 दिनों के बीच ले सकता है।

COVID-19 कोरोनावायरस कैसे फैलता है?

COVID-19 नाक या मुंह से निष्कासित सांस की बूंदों के माध्यम से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में तब फैलता है जब कोई व्यक्ति जो COVID-19 खांसी या छींक से बीमार हो। ये बूंदें व्यक्ति के आसपास की वस्तुओं या सतहों पर बनी रह सकती हैं। COVID-19 के लिए जिम्मेदार वायरस से संक्रमण तब हो सकता है जब आप इन वस्तुओं या सतहों को छूते हैं और फिर अपनी आँखों, नाक या मुंह को छूते हैं। COVID-19 को एक बीमार व्यक्ति से बूंदों को साँस लेने के द्वारा भी अनुबंधित किया जा सकता है, जिसे बस खांसी या छींक हुई है। यही कारण है कि बीमार व्यक्ति के लिए घर पर रहना और दूसरे व्यक्ति से कम से कम दो मीटर की दूरी रखना और बुनियादी स्वच्छता उपायों का सम्मान करना महत्वपूर्ण है

इसका इलाज या वैक्सीन है ?

COVID-19 के लिए कोई विशिष्ट उपचार मौजूद नहीं है। चिकित्सा चिकित्सक द्वारा दिया गया उपचार सहायक है और लक्षणों को नियंत्रित करने में मदद करता है। वर्तमान में COVID-19 के खिलाफ कोई टीके नहीं हैं। इसलिए, संक्रमण को रोकने के लिए या COVID-19 वाले किसी व्यक्ति से आगे प्रसार होना बहुत महत्वपूर्ण है।

मैं अपनी रक्षा कैसे करूँ?

अपने आप को और दूसरों को बचाने के लिए, अच्छे हाथ और श्वसन स्वच्छता का अभ्यास करें: कम से कम 20 सेकंड के लिए अपने हाथों को साबुन और पानी से नियमित रूप से धोएं, और यदि उपलब्ध नहीं हैं, तो शराब-आधारित कीटाणुनाशक का ही उपयोग करें। खांसते या छींकते समय अपनी नाक और मुंह को लचीली कोहनी के अंदरूनी हिस्से से ढकें। उपयोग किए गए ऊतकों को तुरंत बिन में फेंक दें। अपने हाथों में छींक या खांसी न करें क्योंकि आप उन वस्तुओं या लोगों को दूषित कर सकते हैं जिन्हें आप छूते हैं। हाथ धोने से पहले अपनी आंखों, नाक और मुंह को छूने से बचें। दूसरों से बात करते समय एक मीटर की दूरी रखें और किसी बीमार व्यक्ति से दो मीटर की दूरी पर। जितना हो सके घर पर रहें। भीड़ और उन जगहों पर जाने से बचें जहां आप अन्य लोगों के साथ निकट संपर्क में आते हैं। कमजोर व्यक्तियों से दूर रहें, जैसे कि अंतर्निहित स्वास्थ्य की स्थिति वाले और बुजुर्ग जन।



संगरोध क्या है?

संगरोध का अर्थ है अपने घर में आत्म-अलगाव, और उस 14-दिन की अवधि के लिए नहीं छोड़ना जिसके लिए आपको अलग-थलग करना आवश्यक है। अपने घर में आगंतुकों की अनुमति न दें। संगरोध के तहत उन लोगों को दैनिक रूप से दो बार अपने तापमान की निगरानी करनी चाहिए।

अनिवार्य संगरोध से गुजरना कौन है?

किसी भी देश से यात्रा करने के बाद माल्टा राष्ट्र में प्रवेश करने वाले व्यक्तियों को उस देश से जाने की तारीख से 14 दिनों के लिए अनिवार्य संगरोध में रखा जाएगा। सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण द्वारा चिन्हित मामलों के निकट संपर्कों के रूप में पहचाने जाने वाले व्यक्तियों को भी 14 दिनों के लिए अनिवार्य संगरोध के तहत रखा जाएगा। अनिवार्य संगरोध को तोड़ने वाले लोगों पर € 3000 का जुर्माना लगाया जाएगा जब भी वे संगरोध के उल्लंघन में पाए जाते हैं।



क्या इसका मतलब यह है कि मेरा परिवार या अन्य लोग जिनके साथ मैं रहता हूँ, उन्हें संगरोध से गुजरना पड़ता है?

हां, घर के अन्य सदस्यों को अनिवार्य संगरोध से गुजरना पड़ता है।

संगरोध यात्रा पर अधिक मार्गदर्शन के लिए
covid19health.gov.mt
संगरोध कॉल पर समर्थन के लिए
21 411 411

क्यों घर पर रहना बहुत महत्वपूर्ण है?

घर पर रहने से आपके दोस्तों, सहकर्मियों और व्यापक समुदाय की रक्षा करने में मदद मिलती है। यह वायरस के प्रसार को नियंत्रित करने में भी मदद करेगा। यह मुश्किल या निराशाजनक हो सकता है, लेकिन ऐसी चीजें हैं जो आप इसे आसान बनाने में मदद करने के लिए कर सकते हैं। इसमें शामिल है:

- ✓ दोस्तों या परिवार को आपकी ज़रूरत की किसी भी चीज़ को छोड़ने या ऑनलाइन आपूर्ति करने का आदेश देना। वैकल्पिक रूप से आप सहायता के लिए 21 411 411 पर कॉल कर सकते हैं। यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपके घर के बाहर कोई प्रसव हो रहा है, जिसे आप एकत्र करना चाहते हैं।
- ✓ फोन पर या सोशल मीडिया के माध्यम से दोस्तों और परिवार के साथ संपर्क बनाए रखें।
- ✓ खाना पकाने, पढ़ने, ऑनलाइन कुछ सीखने और फिल्मों को देखने से खुद को व्यस्त रखें।
- ✓ अपने घर में व्यायाम करने के लिए ऑनलाइन कक्षाएं या पाठ्यक्रम लेना।

यदि मैं लक्षण विकसित करता हूँ तो मुझे क्या करना चाहिए?

यदि आप बुखार, खांसी या सांस की तकलीफ का विकास करते हैं:

- ✓ घर पर ही बने रहें।
- ✓ निजी क्लीनिक, आपातकालीन विभाग, स्वास्थ्य केंद्र, फार्मेशियों या अन्य स्वास्थ्य सुविधाओं पर न जाएं।
- ✓ सलाह के लिए **111** पर सार्वजनिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन पर फोन करें।

COVID-19 के लक्षणों से पीड़ित लोगों को सलाह दी जाती है कि वे अपने डॉक्टर, स्वास्थ्य केंद्र या आपातकालीन विभाग में न जाएं, बल्कि **111 पर COVID-19** हेल्पलाइन पर कॉल करें। लक्षणों वाले लोगों का परीक्षण करने से पहले केस के आधार पर हर मामले का आकलन किया जाएगा। परीक्षण केवल नियुक्ति द्वारा किया जाता है।