

कोरोना वायरस से सुरक्षा : मार्गदर्शिका

1mg द्वारा जारी

March 18, 2020

सतर्क रहें, लेकिन घबराएँ नहीं
पार्ट 1 : सामाजिक दूरी



1mg

Bringing Care to Health

Download the 1mg App



www.1mg.com

क्या आप जानते हैं कि 'सामाजिक दूरी' या 'सोशल डिस्टेंसिंग' क्या है?

WHO, CDC और MoHFW के निर्देशों और कई मेडिकल एक्सपर्ट से बातचीत के आधार पर, हमने आपके लिए यह गाइड तैयार की है, जिसमें सामाजिक दूरी (Social Distancing) के बारे में विस्तार से बताया गया है।

लेखक

डॉ. स्वाति मिश्रा

समीक्षक

डॉ. वरुण गुप्ता

डॉ. आशीष रंजन

अनुवादक

अनूप कुमार सिंह

डिज़ाइन

अंकन भौमिक

गौथम ओथायोथ

कॉपी राइटर

चित्रांशा मिश्रा

शिप्रा शर्मा

स्नेहा टिककू

डिस्क्लेमर: इस एक्शन गाइड में दी गई जानकारी, आंकड़ें और विश्लेषण केवल सूचना और जागरूकता के उद्देश्य के लिए है। इसे किसी भी सूरत में डॉक्टर द्वारा दी गई सलाह या भारत सरकार द्वारा जारी कोरोना वायरस से जुड़े दिशा-निर्देशों का विकल्प ना मानें।

इन दिनों आप हर जगह ये शब्द सुनते होंगे

- सामाजिक दूरी (Social Distancing)
- लॉक डाउन (Lock Down)
- होम क्वारंटाइन (Home Quarantine)
- आइसोलेशन (Isolation)

क्या क्वारंटाइन, आइसोलेशन और 'सामाजिक दूरी' में कोई अंतर है?

हाँ

हालांकि ये शब्द एक दूसरे की जगह इस्तेमाल किए जा रहे हैं, लेकिन इनका मतलब एक जैसा नहीं है।

- **क्वारंटाइन** आमतौर पर तब किया जाता है जब आप वायरस के सिर्फ संपर्क में आए हों लेकिन आपमें बीमारी के कोई लक्षण ना हों।
- **आइसोलेट** (अलग रखना) तब किया जाता है जब आप वायरस से संक्रमित हो चुके हों।
- **सामाजिक दूरी** के नियमों का पालन सभी स्वस्थ व्यक्तियों को वायरस के संक्रमण और बीमारी से बचने के लिए करना चाहिए।

सामाजिक दूरी :

सीधे शब्दों में इसका मतलब यह है कि आप अपने आसपास के लोगों के निकट संपर्क में ना आएँ और दूरी बनाए रखें।

दूसरों से कम से कम एक मीटर (3 फीट या एक हाथ की लम्बाई के बराबर) की दूरी बनाए रखें। छींकते या खांसते समय गिरने वाली संक्रमित बूँदें लगभग एक मीटर दूर तक ही जा पाती हैं और किसी सतह पर गिर जाती है।

स्रोत :

*Definitions as per CDC, Quarantine and Isolation.

सामाजिक दूरी बनाए रखने की ज़रूरत क्यों है?

सामाजिक दूरी बनाए रखना इसलिए ज़रूरी है, क्योंकि नोवेल कोरोना वायरस के एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलने की संभावना सबसे अधिक होती है। सामाजिक दूरी इस बीमारी में निम्न तरीकों से मदद करता है :

- इससे कोरोना वायरस के संक्रमण की संभावना कम होती है।
- इससे कोरोना वायरस के फैलने की तीव्रता में कमी आती है।

सामाजिक दूरी को ध्यान में रखते हुए भारत सरकार ने भी पूरे देशवासियों से 22 मार्च 2020 को 'जनता कर्फ्यू' अपनाने की अपील की है। जिसमें सुबह 7 बजे से रात 9 बजे तक घरों में रहने की सलाह दी गई है।

मुझे इस प्रकार की 'सामाजिक दूरी' कब तक बनाए रखनी होगी?

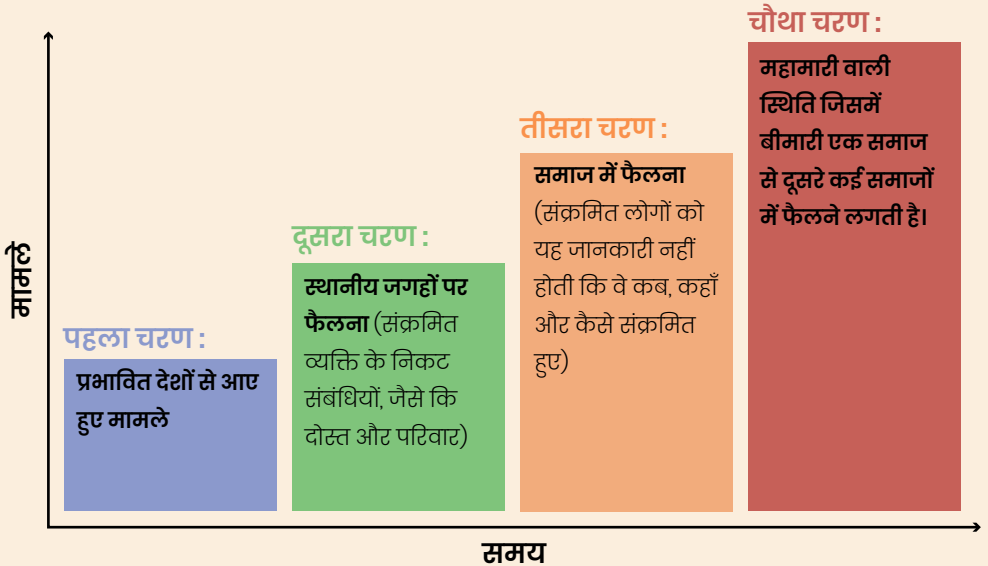
NCDC द्वारा जारी वर्तमान निर्देशों के अनुसार 31 मार्च 2020 तक ऐसा करना ज़रूरी है।

- हालात तेजी से बदल रहे हैं और यह बहुत हद तक हम पर निर्भर करेगा कि सामाजिक और व्यक्तिगत रूप से हम कोरोना वायरस को फैलने से रोकने के लिए क्या-क्या करते हैं।

स्रोत: <https://ncdc.gov.in/WriteReadData/l892s/86055753891584369415.pdf>

महत्वपूर्ण जानकारी :

महामारी फैलने के 4 प्रमुख चरण :



- WHO द्वारा 17 मार्च 2020 को जारी किए गए रिपोर्ट के अनुसार, भारत अभी दूसरे चरण में है।
- इसका मतलब है कि अभी तक बीमारी के अन्य समाज या समुदायों में फैलने की सूचना नहीं मिली है।

स्रोत : WHO situation report, as on March 17, 2020.

*<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200316-sitrep-56-covid-19.pdf>

बीमारी समाज में फैली है कि नहीं, इसकी जाँच के लिए, क्या WHO द्वारा प्रमाणित कोई मानक नियम है?

हाँ

- इस प्रक्रिया के लिए निर्धारित लैब द्वारा देश के अलग-अलग समुदायों से कुछ सैम्पल इकठ्ठा किए जाते हैं और उनकी जांच की जाती है।
- अगर जांच का परिणाम लगातार नेगेटिव मिलता है तो इसका मतलब है कि 'अभी वायरस पूरे समाज में नहीं फैला है'।

स्रोत: WHO situation report, as on March 17, 2020.

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200316-sitrep-56-covid-19.pdf>

बीमारी को दूसरे चरण में रोकना, अब हमारी ज़िम्मेदारी

ICMR के डायरेक्टर जनरल (17 मार्च, 2020) के अनुसार, बीमारी तीसरे चरण में ना पहुँचे, इसके लिए भारत के पास अभी **3-4 हफ्तों का समय है*** ख़ासतौर पर अगले 2-3 हफ्ते भारत में कोरोनावायरस के प्रसार को धीमा करने और रोकने के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं।

स्रोत :

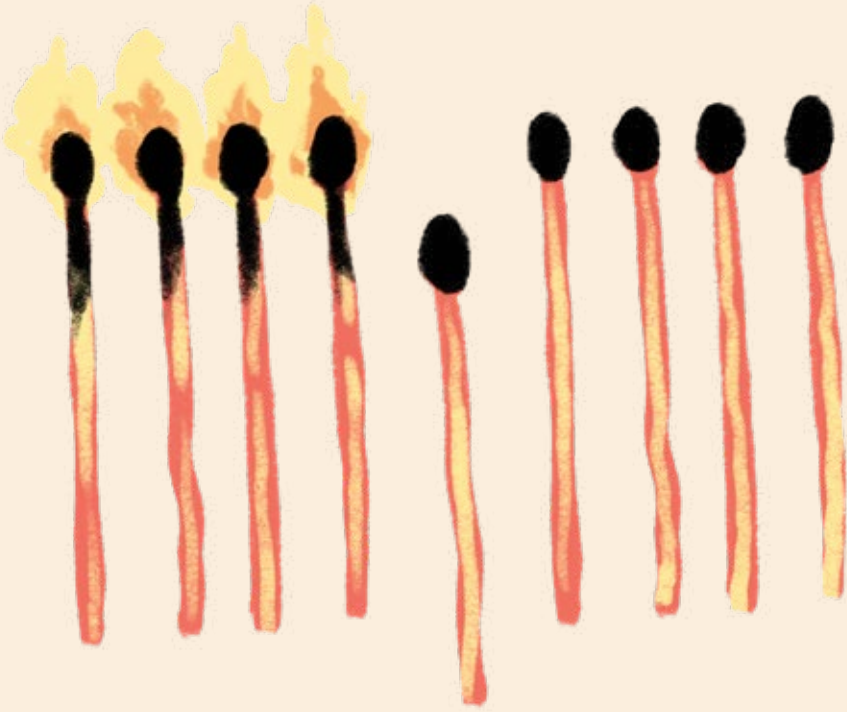
<https://timesofindia.indiatimes.com/india/india-has-30-days-to-halt-onset-of-stage-iii-says-icmr-dg/articleshow/74620277.cms>

क्या आप इसे रोकने में कुछ योगदान दे सकते हैं?



- सामाजिक दूरी बनाए रखें।
- व्यक्तिगत रूप से साफ़-सफ़ाई की आदत डालें।

‘सामाजिक दूरी’ बनाए रखना कैसे मदद करता है?



- यह बीमारी को फैलने से रोकता है।
- आपके और दूसरों के बीच में दूरी जितनी अधिक होगी, कोरोना वायरस के फैलने की संभावना उतनी ही कम होगी।

क्या ये वाकई प्रभावी होगा?

हाँ, काफ़ी दृढ़ तक।

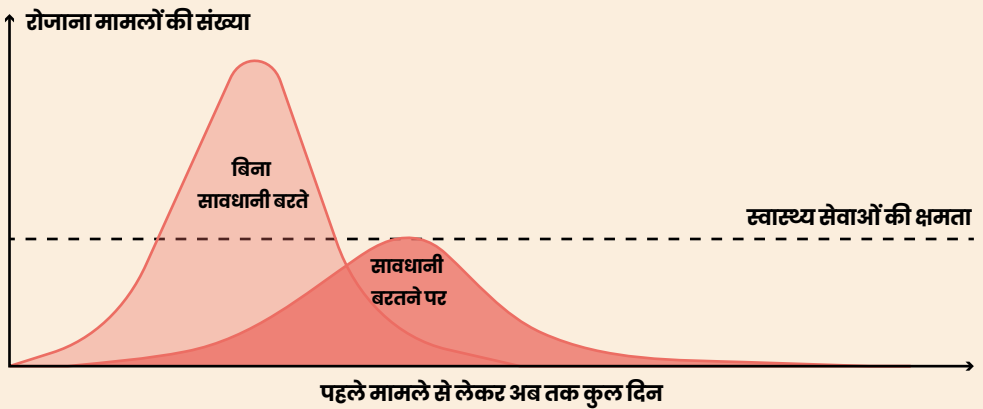
- पहले हो चुकी महामारियों से यह साबित होता है कि 'सामाजिक दूरी' वाली प्रक्रिया जल्दी अपनाते से संक्रमण को तेजी से फैलने से रोका जा सकता है और इससे मृत्यु दर में भी कमी आती है।
- यह **फ्लैटेनिंग द कर्व (Flattening the curve)** में मदद करता है।

स्रोत: Public health interventions and epidemic intensity during the 1918 influenza pandemic.
<https://www.pnas.org/content/104/18/7582>

‘Flattening of the curve’ को समझें

आसान शब्दों में इसका मतलब है, रोज बीमार होने वाले मरीजों की संख्या को कम बनाए रखना

- ‘सामाजिक दूरी’ बनाए रखने से वायरस के फैलाव में कितनी कमी आती है यह निश्चित नहीं है, लेकिन इससे संक्रमित लोगों की संख्या में कमी जरूर आती है।



- एक ऊँचा वक्र (high curve) यह दर्शाता है कि कोरोना वायरस तेजी से फैल रहा है, हेल्थकेयर सपोर्ट सीमित हो रहा है और मरने वालों की संख्या बढ़ सकती है।
- एक कम ऊँचा वक्र (Low Curve) का मतलब है कि कोरोना वायरस धीमी गति से फैल रहा है जिससे डॉक्टरों को पर्याप्त समय मिलता है और अधिक से अधिक लोगों का इलाज हो पाता है।

स्रोत: A tweet from Drew A Harris, eminent health analyst.
<https://twitter.com/drewaharris/status/1233267475036372992>

अगर मुझे लगता है कि मैं बीमार नहीं हो सकता तो फिर मुझे देखभाल करने की ज़रूरत क्यों है?

ये हो सकता है कि आपको व्यक्तिगत रूप से ख़तरा कम हो लेकिन सावधानियां बरतने से समाज को ज़रूर फायदा मिलेगा।

- ऐसा कोई भी व्यक्ति जो जल्दी बीमार नहीं पड़ता है वो भी अन्य लोगों जैसे कि परिवार के सदस्यों, पड़ोसी या बस में साथ सफ़र कर रहे यात्रियों को बीमार कर सकता है।
- एक व्यक्ति का व्यवहार पूरे समाज को प्रभावित कर सकता है।

क्या मैं घर से बाहर जा सकता हूँ?

घर से बाहर जाने को पूरी तरह मना नहीं किया गया है।

- घर में रहने का मुख्य उद्देश्य यही है कि आप दूसरे लोगों के संपर्क में कम से कम आएं।
- 60 साल से अधिक उम्र वाले बुजुर्गों को और डायबिटीज, अस्थमा जैसी क्रोनिक बीमारियों वाले मरीजों को घर से बाहर जाते समय अधिक सावधानी बरतनी चाहिए।
- घर से बाहर जाते और वापस आते समय हाथों को अच्छी तरह साबुन से धोना ना भूलें।

हम सभी को एक नई
जीवनशैली अपनाने, नए
तरीके से सामाजिक रिश्ते
बनाने और कामकाज करने
की ज़रूरत है।

**सावधानी बरतें, घर पर रहें
और कोरोना वायरस को
फैलने से रोकने में मदद करें।**

आपको क्या-क्या करना चाहिए?

कुछ महत्वपूर्ण सलाह

इन स्थानों से दूर रहें

जिम
म्यूजियम
स्विमिंग पूल
थियेटर
शैक्षिक संस्थानों (स्कूल,
यूनिवर्सिटी, कॉलेज
आदि)
सांस्कृतिक और
सामाजिक कार्यक्रम
खेलकूद वाले कार्यक्रम
शादी या पार्टी
गैर जरूरी या
अनावश्यक काम के
लिए दूसरों से मिलना
अनजान व्यक्तियों से
मुलाकात

इन स्थानों पर सावधानी बरतें

किसी रेस्टोरेंट, विशेष
रूप से इंडोर रेस्टोरेंट
भीड़भाड़ वाली जगहों पर
खरीदारी करते समय
ऑफिस जाते समय
शॉपिंग मॉल में भीड़भाड़
वाले समय पर
अनाज मंडी, सब्जी मंडी
आदि बाजारों में जाते
समय
बस डिपो
रेलवे स्टेशन
एयरपोर्ट
डाक घर
हॉस्पिटल, डेंटल
क्लिनिक और लैब
आदि स्थानों पर

इन कामों को करें

स्वस्थ भोजन करें
घर में योगा, मेडिटेशन
करें
पूरी नींद लें
घबराएँ नहीं, सावधानी
बरतें
लोगों या दोस्तों से ग्रुप में
ना मिलें
दोस्तों के साथ ग्रुप
वीडियो चैट करें
लोगों से जुड़ने के लिए
सोशल मीडिया या फोन
का इस्तेमाल करें
किताबें पढ़ें
ऑनलाइन लर्निंग
प्रोग्राम से जुड़ें

घर पर लोगों से सामाजिक दूरी बनाने संबंधी सुझाव

- बाहरी लोगों से घर पर कम से कम मिलें।
- बार-बार दुकान पर ना जाएँ और ऑनलाइन खरीदारी करें।
- क्रोनिक बीमारी होने पर, कम से कम एक महीने के लिए दवा का स्टॉक खरीद कर रख लें।
- परिवार के साथ या अकेले बाहर जाने या यात्रा करने से परहेज करें।
- बच्चों को घर पर रखें, डांस, स्विमिंग आदि क्लास से दूर रखें। इसके साथ ही बच्चों को ग्रुप ट्यूशन में ना भेजें।
- लिफ्ट बटन का इस्तेमाल करते समय टिश्यू का उपयोग करें और उपयोग के बाद तुरंत ही कूड़ेदान में फेंक दें।
- बहुत ज़रूरी नहीं हो तो हॉस्पिटल, डेंटल क्लिनिक, लैब आदि स्थानों पर ना जाएँ।

ऑफिस में लोगों से सामाजिक दूरी बनाने संबंधी सुझाव

- अगर आप बीमार हैं तो घर पर रहें।
- ऑफिस जाने की बजाय घर से काम करें।
- हाथ मिलाने की बजाय नमस्ते करें।
- वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग या फोन के जरिए मीटिंग करें; बड़ी बैठकों को टालें।
- अगर मीटिंग करना ज़रूरी हो तो, घर से बाहर खुली जगह पर करें।
- लंच रूम में जाने से परहेज़ करें और अपना लंच अपने डेस्क पर ही खाएं।
- अगर किसी के साथ लंच कर रहे हैं तो खाना शेयर करने से बचें।

घर से बाहर लोगों से सामाजिक दूरी बनाने संबंधी सुझाव

अगर आप बीमार हैं तो दूसरों से दूरी बनाए रखें - यह बहुत ही महत्वपूर्ण काम है, जो आपको ज़रूर करना चाहिए।

- अगर आपको यात्रा करनी हो तो, कोशिश करें कि भीड़भाड़ वाले समय पर यात्रा ना करें या भीड़भाड़ वाले जगहों पर ना जाएँ।
- अगर आप कैब या टैक्सी में जा रहे हैं तो ड्राइवर को बोलकर खिड़की खुलवा लें।
- बाहर रेस्टोरेंट में भोजन करते समय दूसरे टेबल से एक मीटर की दूरी बनाए रखें।
- गैर ज़रूरी सामाजिक और सांस्कृतिक कार्यक्रमों में ना जाएँ।

घर में कोई बीमार हो तो उनके लिए ज़रूरी निर्देश

- बीमार व्यक्ति की घर पर सही से देखभाल करें। संभव हो तो, मरीज को ऐसे सिंगल कमरे में रखें, जिसमें बाथरूम की व्यवस्था भी हो।
- मरीज की देखभाल करने वालों की संख्या कम से कम हो।
- मरीज के कमरे का दरवाज़ा बंद रखें और अगर कमरे में खिड़की हो तो, उसे खोल कर रख सकते हैं।
- मरीज और उसकी देखभाल करने वाले व्यक्ति को कमरे में सर्जिकल मास्क पहनकर रहना चाहिए।
- परिवार के बीमार सदस्यों, जैसे कि बुजुर्ग (60 वर्ष से अधिक आयु वाले) या पुरानी बीमारी से ग्रस्त लोगों से दूरी बनाए रखें।

इन छोटी-छोटी बातों का पालन करके आप खुद को और पूरे समाज को कोरोना वायरस से बचा सकते हैं। अगले एक महीने तक ज्यादा सतर्क और सावधान रहें।



हाथों को धो लें



खांसते समय टिश्यू का प्रयोग करें



हाथों से अपने चेहरे को ना छुएं

किसी अन्य सहायता के लिए 'स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय' की 24*7 हेल्पलाइन नंबर (+91-11-23978046) या टोल फ्री नंबर : 1075 पर कॉल करें या (ncov2019@gmail.com) पर ईमेल करें।

नोवेल कोरोना वायरस पर नियमित और प्रामाणिक जानकारी के लिए इस लेख को पढ़ें:

<https://www.1mg.com/articles/coronavirus-all-your-questions-answered/>

स्रोत :

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/index.html>

<https://ncdc.gov.in/WriteReadData/1892s/86055753891584369415.pdf>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html>

हम आशा करते हैं कि यह जानकारी आपके लिए उपयोगी होगी। इस गाइड के अगले भाग के लिए हमसे जुड़े रहें।

अगर आप कोरोना वायरस से जुड़ी कोई अन्य जानकारी चाहते हैं तो अपनी बात इस लिंक

<http://bit.ly/Ask-questions-about-Coronavirus>
पर शेयर करें।



Bringing Care to Health

Download the 1mg App



www.1mg.com