

कोरोनावायरस रोग (COVID-19)

[Coronavirus Disease (COVID-19)]

देखभाल केनिर्देश (Care instructions)

अवलोकन (Overview)

कोरोनावायरस रोग (COVID-19) वायरस के कारण होता है। COVID-19 के लक्षण फ्लू (इन्फ्लूएंजा) या अन्य सांस की बीमारियों या अन्य बीमारियाँ जो फेफड़े और वायुमार्ग (श्वसन संबंधी बीमारियाँ) को प्रभावित करती हैं, उनके समान ही होते हैं। COVID-19 से हो सकता है:

- बुखार
- खाँसी
- साँसों की कमी
- साँस लेने में कठिनाई
- गले में खराश
- बहती नाक

यदि आप वयस्क हैं और इनमें से कोई भी लक्षण हैं, तो आपके लक्षण शुरू होने के बाद या जब तक आपके लक्षण समाप्त नहीं हो जाते, **तब तक** आपको कम से कम 10 दिनों के लिए अलग-थलग करना होगा।

बच्चों या हाई स्कूल में भाग लेने वाले 18 वर्ष से अधिक किसी के लिए भी, स्कूल जाने, बच्चे की देखभाल या अन्य गतिविधियों में जाने से पहले हर रोज़ **दैनिक जांच सूची** का उपयोग करें। यदि आपके बच्चे में लक्षण हैं, तो जांच-सूची पर दी गई सलाह की पालना करें।

यदि आपका परीक्षण किया जाता है, तो अपने टेस्ट परिणामों के आधार पर ahs.ca/results पर दिए गए निर्देशों की पालना करें।

अन्य लक्षणों में शामिल हो सकते हैं:

- बंद नाक
- पीड़ायुक्त निगलना
- सिरदर्द
- ठंड लगना
- मांसपेशियों या जोड़ों में दर्द
- सामान्य रूप से अस्वस्थ महसूस करना
- सामान्य से अधिक थकान महसूस करना या बिल्कुल भी ताकत न होना
- पेट खराब महसूस होना (मतली), उलटी आना, दस्त (पानी मल), या भूख नहीं लगना
- गंध या स्वाद की समझ की क्षति
- गुलाबी आँख (कंजंक्टिवाइटिस)

यदि आप में कोई अन्य लक्षण हैं, तो घर पर रहें और अपने लक्षणों को दूर न होने तक दूसरों के साथ अपना संपर्क सीमित रखें।



ज्यादातर लोगों (लगभग 80%) में केवल हल्के लक्षण या कोई लक्षण नहीं होते हैं। लेकिन जो लोग बहुत बीमार हैं उन्हें अस्पताल में देखभाल की आवश्यकता हो सकती है। गंभीर मामलों में, COVID-19 न्यूमोनिया का कारण बन सकता है, बिना मदद के सांस लेना मुश्किल हो जाता है और यहां तक कि मृत्यु भी हो सकती है।

यह कैसे फैलता है? (How does it spread?)

यह वायरस खाँसने और छींकने से आने वाली बूंदों के कारण एक व्यक्ति से दूसरे में फैलता है। यह किसी ऐसी चीज़ को छूने से भी फैल सकता है, जिस पर यह वायरस मौजूद हो, जैसे कि एक दरवाज़े का हैंडल या एक टेबलटॉप, और फिर आपके द्वारा आपके चेहरे को छूना।

इसका निदान कैसे किया जाता है? (How is it diagnosed?)

वायरस का निदान एक परीक्षण के साथ किया जाता है जो आपकी नाक या गले से तरल पदार्थ का एक स्वाब उपयोग करता है या कभी-कभी फेफड़ों से बलगम (कफ) का उपयोग करता है। आपके पास अन्य परीक्षण हो सकते हैं, जैसे रक्त परीक्षण और फेफड़ों की एक गणना टोमोग्राफी (सीटी) स्कैन। लेकिन अगर आपका परीक्षण नहीं हुआ है, तो संभवतः आपके लक्षणों और इतिहास के आधार पर आपको बताया जा सकता है कि आपमें वायरस है या नहीं।

यदि आपको लगता है कि आप COVID-19 वायरस के सम्पर्क में आए हैं और आप में उसके लक्षण हैं, तो आप [COVID-19 का स्व-मूल्यांकन करें](#)।

क्या COVID-19 की दवा है? (Is there medicine for COVID-19?)

वायरस से लड़ने के लिए कोई दवा नहीं है। यदि आप में हल्के लक्षण हैं, तो आप [घर पर खुद की देखभाल](#) कर सकते हैं। बुखार या दर्द के लिए आप एसिटामिनोफेन (टाइलेनॉल) ले सकते हैं, अगर यह आपके लिए सुरक्षित है। यदि आप निश्चित नहीं हैं तो अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से इसकी जाँच करें। अधिक गंभीर मामलों के लिए अस्पताल में उपचार में सहायता शामिल है, जैसे कि ऑक्सीजन और सांस लेने में सहायता।

यदि मुझे COVID-19 की बिमारी है या मुझमें COVID-19 के लक्षण हैं तो मुझे क्या करना चाहिए? (What should I do if I have COVID-19 or have symptoms of COVID-19?)

यदि आप में COVID-19 की पुष्टि हुई है या आप में COVID-19 के लक्षण हैं, तो आपको अपने लक्षणों के शुरू होने और जब तक आपके लक्षण समाप्त नहीं हो जाते (जो भी लंबा हो) तब तक आपको 10 दिनों के लिए आत्म-अलगाव करना **ज़रूरी** होगा। इसका मतलब है कि आपको घर पर और अन्य लोगों से दूर रहने की ज़रूरत है। अधिक जानकारी के लिए www.alberta.ca/isolation.aspx पर जाएँ।

क्या आपको COVID-19 के लिए परीक्षण करवाने की आवश्यकता है, यह जानने के लिए [COVID-19 स्व-मूल्यांकन करें](#)।

लक्षण होते ही **Health Link** पर **811** पर कॉल करें। स्वास्थ्य सुविधा जैसे कि डॉक्टर का कार्यालय या वॉक-इन क्लिनिक में जाने से पहले घर से कॉल करें।

यदि आप गंभीर रूप से बीमार हैं और तत्काल चिकित्सा की आवश्यकता है तो **911** पर कॉल करें। उन्हें बताएं कि शायद आपको COVID-19 हो सकता है।

अनुवर्ती देखभाल आपके उपचार और सुरक्षा का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। अपनी सभी हेल्थकेयर अपॉइंटमेंट बनाना और रखना सुनिश्चित करें, और यदि आपको कोई समस्या हो तो अपने डॉक्टर या Health Link को 811 पर कॉल करें। अपने परीक्षण परिणामों को जानना और आपके द्वारा ली जाने वाली दवाओं की एक सूची रखना भी एक अच्छा विचार है।

मैं और जानकारी कहाँ से प्राप्त कर सकता हूँ? (Where can I learn more?)

आप इन स्रोतों से COVID-19 के बारे में नवीनतम जानकारी प्राप्त कर सकते हैं:

- [Alberta Health](#)
- [Alberta Health Services](#)
- [Government of Canada](#)

मुझे COVID -19 है या मैं आत्म-अलगाव में इसलिए हूँ क्योंकि मुझे COVID-19 हो सकता है। मैं घर पर अपनी देखभाल कैसे कर सकता हूँ? (I have been diagnosed with COVID-19 or am self-isolating because I might have COVID-19. How can I care for myself at home?)

- दवाइयों का सेवन करते समय सावधानी बरतें। अपनी दवाओं को बिल्कुल निर्धारित रूप में लें। यदि आपको लगता है कि आपको अपनी दवा से कोई समस्या है, तो अपने डॉक्टर या Health Link को 811 पर कॉल करें।
- घर पर रहिए। स्कूल, काम पर या सार्वजनिक स्थानों पर मत जाएं। सार्वजनिक परिवहन (जैसे कि बस या ट्रेन) का उपयोग न करें। अपना घर तभी छोड़ें, जब आपको चिकित्सकीय देखभाल की आवश्यकता हो। डॉक्टर के कार्यालय में जाने से पहले घर से कॉल करें। वे यह तय कर सकते हैं कि वैयक्तिक रूप से देखभाल या आभासी देखभाल (जैसे कि फोन कॉल या वीडियो कॉल) आपके लिए सर्वोत्तम है। यदि आपके पास एक पारिवारिक चिकित्सक नहीं है, तो [AlbertaFindADoctor.ca](#) पर जाएं।
- यदि आप में COVID-19 के लक्षण हैं और आप अन्य लोगों से दूर नहीं रह सकते, जैसे कि आपके अपने घर में या जब आप चिकित्सा सहायता प्राप्त करने जा रहे हो, तो फेस मास्क ज़रूर पहनें। जब आप खांसते या छींकते हैं तो मास्क पहनने से वायरस को फैलने से रोका जा सकता है।
- अपने घर के लोगों के साथ संपर्क सीमित करें। केवल एक स्वस्थ व्यक्ति को आपकी देखभाल करनी चाहिए। यदि संभव हो, तो एक अलग बेडरूम में रहें और अपने घर में बाकी सभी लोगों से अलग वॉशरूम का उपयोग करें।
- खांसी या छींक आने पर अपने मुंह और नाक को एक रूमाल से ढक लें। इसे तुरंत कचरे में फेंक दें।
- विशेष रूप से आपके खांसने या छींकने के बाद, अपने हाथ अक्सर धोएं। साबुन और पानी का उपयोग करें, और कम से कम 20 सेकंड के लिए स्क्रब करें। यदि आपके पास उस समय पर साबुन और पानी नहीं है, तो अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।
- व्यक्तिगत घरेलू सामान साझा न करें। इनमें बिस्तर, तौलिया, कप, खाने के बर्तन और इलेक्ट्रॉनिक उपकरण (जैसे टैबलेट और फोन) शामिल हैं।
- हर दिन अपने घर को साफ और कीटाणुरहित करें। घरेलू क्लीनर और कीटाणुनाशक पोंछे या स्प्रे का उपयोग करें। अपने हाथों से पकड़ी जाने वाली चीजों को साफ करने का विशेष ध्यान रखें। इनमें दरवाज़े के हैंडल, रिमोट कंट्रोल, फोन और आपके रेफ्रिजरेटर और माइक्रोवेव के हैंडल शामिल हैं। और काउंटरटॉप्स, टेबलटॉप, वॉशरूम और कंप्यूटर कीबोर्ड को न भूलें।
- अलगाव को छोड़ना कब सुरक्षित है उसके लिए आपको दी गई सलाह का पालन करें। यदि आप निश्चित नहीं हैं, तो Health Link पर 811 पर कॉल करें।

मुझे मदद के लिए कब कॉल करनी चाहिए? (When should I call for help?)

जब भी आपको आपातकालीन देखभाल की आवश्यकता हो, तो **911** पर कॉल करें। उन्हें बताएं कि आपको COVID-19 के लक्षण हैं।

उदाहरण के लिए, कॉल करें यदि:

- आपको सांस लेने में तीव्र तकलीफ या सीने में तीव्र दर्द होता है।
- भ्रमित हैं या स्पष्ट रूप से सोच नहीं पा रहे हैं।
- आप बेहोश हो जाते हैं (होश खो देते हैं)।

अपने चिकित्सक या Health Link को अभी 811 पर कॉल करें या तत्काल चिकित्सा देखभाल प्राप्त करें यदि:

- आपको साँस लेने में नई या बदतर परेशानी है।
- Your symptoms are getting worse.
- आप बेहतर होने लगते हैं और फिर बदतर हो जाते हैं।
- आपको निर्जलीकरण के लक्षण हैं जैसे:
 - बहुत सूखा मुँह होना
 - केवल थोड़ा मूत्र ही आ रहा है
 - बहुत हल्का-हल्का महसूस करना

आप में लक्षण हैं या नहीं, आप जाने से **पहले** अपने डॉक्टर के कार्यालय को फोन करें। यदि आप में लक्षण हैं, तो जब आप डॉक्टर के पास जाते हैं तब सुनिश्चित करें कि वायरस फैलाने से रोकने में मदद करने के लिए आप एक फेस मास्क ज़रूर पहने हुए हैं।

24/7 नर्स की सलाह और सामान्य स्वास्थ्य जानकारी के लिए **Health Link** पर **811** पर कॉल करें।

वर्तमान के रूप में: नवंबर 2, 2020

लेखक:Healthwise से अनुकूलित

यह सामग्री केवल सूचना उद्देश्यों के लिए है। इसका उपयोग चिकित्सा सलाह, निर्देश, या उपचार के स्थान पर नहीं किया जाना चाहिए। यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो अपने डॉक्टर या उपयुक्त स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।