

कोरोनावायरस रोग (COVID-19) देखभाल केननदेश (Coronavirus disease (COVID-19): Care instructions)

अवलोकन

(Overview)

कोरोनावायरस रोग (COVID-19) एक 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 में यह हो सकता है:

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

यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण है, तो आपको आइसोलेट हो जाना चाहिए। और अधिक जानने के लिए, [अलगव और संगरोध आवश्यकताओं पर जाएं | Alberta.ca](#).

बच्चों या हाई स्कूल में भाग लेने वाले 18 वर्ष से अधिक आयु के सभी के लिए, स्कूल जाने, बच्चे की देखभाल केंद्र (चाइल्ड केयर) या अन्य गतिविधियों में जाने से पहले हर रोज़ [दैनिक जांच सूची](#) का उपयोग करें। यदि आपके बच्चे में लक्षण हैं, तो चेकलिस्ट में दी गई सलाह का पालन करें।

यदि आपका टेस्ट किया जाता है, तो अपने टेस्ट परिणामों के आधार पर [ahs.ca/results](#) पर दिए गए निर्देशों का पालन करें।

अन्य लक्षणों में ये शामिल हो सकते हैं:

- बंद नाक
- निगलने में परेशानी
- सिरदर्द
- कंपकपी
- 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 का एहसास खोना
- गुलाबी आँख (कंजंक्टिवाइटिस)

यदि आप में कोई अन्य लक्षण है, 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। आपके पास अन्य परीक्षण हो सकते हैं, जैसे कि रक्त परीक्षण और फेफड़ों का कंप्यूटेड टोमोग्राफी (CT) 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 कोई दवा है?

(Is there medicine for COVID-19?)

यदि आप में हल्के लक्षण हैं, तो आप [घर पर खुद की देखभाल](#) कर सकते हैं। अगर यह आपके लिए सुरक्षित है, तो बुखार या दर्द के लिए आप एसिटामिनोफेन (टाइलेनॉल) ले सकते हैं। यदि आप निश्चित नहीं हैं तो अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से इसकी जाँच करें।

Alberta में, COVID-19 वाले लोगों के लिए, Paxlovid और Remdesivir 2 दवाएँ हैं। ये उपचार हल्के से मध्यम लक्षण वाले लोगों के लिए हैं जो अस्पताल में नहीं हैं। (बाहरी रोगी) लक्षण शुरू होने के 5 दिनों के भीतर Paxlovid लेना ज़रूरी है। लक्षण शुरू होने के 7 दिनों के भीतर Remdesivir लेना ज़रूरी है।

अधिक जानने के लिए कि Paxlovid या Remdesivir उपचार के लिए कौन योग्य है, COVID-19 के लिए [आउट पेशेंट उपचार | Alberta Health Services](#) पर जाएं।

COVID-19 वाले वो लोग जो अधिक गंभीर लक्षणों के साथ अस्पताल में हैं, उन्हें ऑक्सीजन, स्टेरॉइड्स और सांस लेने में मदद जैसे उपचार मिलते हैं।

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 आपको COVID-19 का निदान किया गया है या आपमें COVID-19 के लक्षण हैं, तो आपको आइसोलेट हो जाना चाहिए। और अधिक जानने के लिए, [अलगाव और संगरोध आवश्यकताएं](#) पर जाएं।

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** को **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 लेना और वहां जाना न भूलें 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 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 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 आपके लिए वैयक्तिक रूप से देखभाल या आभासी देखभाल (जैसे कि फोन कॉल या वीडियो कॉल) सही है। यदि आपका कोई 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 रुमाल से ढक लें। इसे तुरंत कचरे में फेंक दें।
- विशेष रूप से आपके खांसे 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 पोछे 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 साफ़ करना 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 गंभीर समस्या या सीने में तेज़ दर्द होता है।
- आप बहुत भ्रमित हैं और 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 अभी तत्काल चिकित्सा देखभाल प्राप्त करें यदि:

- आपको साँस लेने में नई या बदतर परेशानी है।
- आपके लक्षण बहुत ज़्यादा खराब हो रहे हैं।
- आप बीमार होने से बेहतर होने लगते हैं।
- आपको तीव्र निर्जलीकरण के लक्षण हैं। निर्जलीकरण के लक्षणों में शामिल हैं:
 - बहुत सूखा मुँह होना
 - केवल थोड़ा मूत्र ही आ रहा है
 - आपका सिर घूम रहा है

आप में लक्षण हो या नहीं, जाने से पहले अपने डॉक्टर के कार्यालय में कॉल करें। यदि आप में लक्षण हैं, तो जब आप डॉक्टर के पास जाते हैं तब सुनिश्चित करें कि वायरस फैलने से रोकने के लिए आप फेस मास्क ज़रूर पहनें।

कोरोनावायरस रोग (COVID-19) से संबंधित: देखभाल निर्देश

(Related to Coronavirus Disease (COVID-19): Care Instructions)

- [COVID-19: Alberta Health Services](#)
- [अल्बर्ट्स के लिए COVID-19 जानकारी: Alberta Health](#)
- [COVID-19 स्वयं-आंकलन](#)

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

वर्तमान के रूप में: 1 फ़रवरी 2023

लेखक: Healthwise से रूपान्तरित

यह सामग्री किसी योग्य स्वास्थ्य पेशेवर की सलाह का विकल्प नहीं है। यह सामग्री केवल सामान्य जानकारी के लिए है और "जैसा है", "जहां है" के आधार पर प्रदान की जाती है। हालांकि जानकारी की सटीकता की पुष्टि करने के लिए उचित प्रयास किए गए थे, Alberta Health Services ऐसी जानकारी के किसी विशेष उद्देश्य के लिए सटीकता, विश्वसनीयता, पूर्णता, प्रयोज्यता या उपयुक्तता के रूप में कोई प्रतिनिधित्व या वारंटी, व्यक्त, निहित या वैधानिक नहीं बनाती है। Alberta Health Services इन सामग्रियों के उपयोग के लिए और इस तरह के उपयोग से पैदा होने वाले किसी भी दावे, कार्रवाई, मांग या सूट के लिए सभी उत्तरदायित्वों को स्पष्ट रूप से अस्वीकार करती है।