

कोरोना वायरस से न घबराएं, खुद बचें और सबको बचाएं

आओ 4 बात करें

1 कोरोना वायरस एक फ्लू जैसी बीमारी फैलाता है, जिसके लक्षण हैं :



बुखार



खाँसी



साँस लेने में तकलीफ

पिछले 14 दिनों में अगर आप विदेश यात्रा से लौटे हैं, या किसी विदेश यात्रा से लौटे व्यक्ति के संपर्क में आए हैं और आपको ऊपर दिए गए लक्षण महसूस हो रहे हैं, तो तुरंत नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र से उपचार लें और झोलाछाप चिकित्सकों से बचें।

2 बचाव के सरल उपाय :



क्या करें



हाथों को बार-बार साबुन एवं साफ पानी से अच्छी तरह धोएं।



खाँसते और छींकते समय अपना नाक और मुँह को टिशू या रुमाल से ढकें। इस्तेमाल किए टिशू को कूड़ेदान में ही फेंकें।



अगर खाँसी या बुखार के लक्षण हों, या साँस लेने में तकलीफ हो तो तुरंत निकटतम स्वास्थ्य केंद्र जाएं।



खाँसी, बुखार या साँस लेने में तकलीफ होने पर और लक्षण समाप्त होने तक घर पर ही आराम करें। अन्य लोगों से कम से कम एक मीटर की दूरी बनाए रखें।



क्या न करें



सार्वजनिक एवं खुले स्थानों पर न थूकें।



बेवजह अपनी आँखें, नाक या मुँह न छुएं। छूने के बाद हमेशा हाथों को अच्छी तरह साबुन और पानी से धोएं।



खाँसी या बुखार के लक्षण होने पर, या साँस लेने में तकलीफ होने पर, लक्षण समाप्त होने तक सार्वजनिक स्थानों पर न जाएं और लोगों से निकट संपर्क न करें।

3 आशा की भूमिका :

- गृह भ्रमण के दौरान आशा, ऐसे व्यक्तियों की सूचना तत्काल प्रभारी चिकित्साधिकारी को दें, जिन्होंने पिछले 14 दिनों में विदेश यात्रा की है, या विदेश यात्रा किए व्यक्ति के संपर्क में आए हैं तथा उनमें खाँसी, बुखार के लक्षण दिखाई दे रहे हों, या साँस लेने में तकलीफ हो।
- प्रभावित व्यक्ति को अगले 14 दिनों के लिए घर के सदस्यों एवं अन्य लोगों के साथ संपर्क सीमित करने और अलग कमरे में सोने की सलाह दें।
- गृह भ्रमण एवं सामुदायिक बैठकों के दौरान निम्न जानकारी दें-
 - कोरोना वायरस के संक्रमण से बचाव के लिए परिवार/समुदाय के लोगों को "क्या करें" और "क्या न करें" के विषय में जानकारी दें।
 - खाँसते और छींकते समय व्यक्ति अपनी नाक और मुँह को रुमाल/कपड़े या कोहनी से कैसे ढकें का प्रदर्शन करके दिखाएं।
 - कोरोना वायरस से बचाव एवं रोकथाम हेतु साबुन एवं साफ पानी से हाथ धोने की गतिविधि का डेमो (प्रदर्शन) करके दिखाएं।

4 हम सब ध्यान दें :

- भारत में कोरोना वायरस के बहुत कम मामले सामने आए हैं। कोरोना वायरस से प्रभावित अधिकांश रोगी पूर्णतः सही हो जाते हैं, अतः घबराएं बिल्कुल नहीं।
- ज़िम्मेदार बनें, सोशल मीडिया में अवैज्ञानिक/अप्रामाणिक संदेशों को न तो फैलाएं और अन्य लोगों को भी मना करें।
- केवल प्रामाणिक स्रोतों के संदेशों पर भरोसा करें जैसे स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग और डब्ल्यूएचओ।

यदि आप 15 फरवरी, 2020 के उपरांत इटली, चीन, फ्रांस, स्पेन, जर्मनी, ईरान अथवा दक्षिण कोरिया की यात्रा कर वापस आए हैं, तो तत्काल प्रदेश सरकार की हेल्पलाइन नंबर पर कॉल करें :

1800-180-5145

अथवा अपने जनपद के मुख्य चिकित्सा अधिकारी से संपर्क करें ताकि आप स्वयं, आपका परिवार एवं समाज के सदस्य कोरोना वायरस से सुरक्षित रह सकें।

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:
0522-2230006
0522-2230009
0522-2616482

अधिक जानकारी एवं संदेश यहां से प्राप्त करें:
www.mohfw.gov-in
<http://ncdc.gov-in/>

तकनीकी सहयोग :
संचारी रोग इकाई,
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग,
उत्तर प्रदेश सरकार