

कोरोनावायरस रोग 2019 (कोविड-19 (COVID-19))

कारक एजेंट

"कोरोनावायरस रोग 2019 (कोविड-19 (COVID-19))" एक संक्रामक बीमारी है जो SARS-CoV-2 वायरस के कारण होता है।

नैदानिक सुविधाएँ

कोविड-19 (COVID-19) के सबसे आम लक्षणों में बुखार, ठंड लगना और गले में ख़राश शामिल हैं। अन्य लक्षणों में गंभीर थकान, स्वाद और/या गंध का हानि या बदलाव, नाक का बंद होना, नेत्ररोग, सिरदर्द, मांसपेशियों या जोड़ों में दर्द, त्वचा लाल चकते, मतली या उल्टी, दस्त और चक्कर आना शामिल हैं। कुछ लोगों में केवल बहुत हल्के या गैर विशिष्ट लक्षण हो सकते हैं, जबकि कुछ में सांस की तकलीफ, सीने में दर्द या भ्रम जैसे गंभीर लक्षण विकसित हो सकते हैं।

जटिलताओं में श्वसन विफलता, तीव्र श्वसन तनाव सिंड्रोम (ARDS), सेप्सिस और सेटिक शॉक, थ्रोम्बोम्बोलिज्म या हृदय, यकृत या गुर्दे की क्षति सहित बहु-अंग विफलता शामिल हो सकती है। ऐसी रिपोर्टें हैं कि कोविड-19 (COVID-19) वाले बच्चे और किशोर एक दुर्लभ लैकिन गंभीर स्थिति विकसित कर सकते हैं, जिसे बच्चों में मल्टीसिस्टम इंफ्लेमेटरी सिंड्रोम (MIS-C) के रूप में जाना जाता है, जिससे मल्टीऑर्गन फेल्यूर और शॉक हो सकता है।

60 साल से अधिक उम्र वाले लोग और मौजूदा स्वास्थ्य स्थितियों जिनमें उच्च रक्तचाप, हृदय और फेफड़ों की समस्याएं, मधुमेह, मोटापा, कैंसर और गर्भावस्था सहित लोगों में गंभीर बीमारी विकसित होने का खतरा अधिक है।

पोस्ट कोविड-19 (COVID-19) स्थिति, जिसे आमतौर पर लॉन्ग कोविड के रूप में जाना जाता है, SARS-CoV-2 के संपर्क में आने वाले किसी भी व्यक्ति को प्रभावित कर सकती है, चाहे उसकी उम्र या मूल लक्षणों की गंभीरता कुछ भी हो। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) लॉन्ग कोविड को प्रारंभिक SARS-CoV-2 संक्रमण के 3 महीने बाद नए लक्षणों की निरंतरता या विकास के रूप में परिभाषित करता है, ये लक्षण कम से कम 2 महीने तक बिना किसी अन्य स्पष्टीकरण के बने रहते हैं।

लॉन्ग कोविड के सामान्य लक्षणों में थकान, सांस लेने में तकलीफ, संज्ञानात्मक शिथिलता, सिरदर्द, सीने में दर्द, जोड़ों में दर्द शामिल हैं और इनका दैनिक कामकाज पर असर पड़ सकता है। अध्ययनों से पता चला है कि लगभग 10-20% लोग कोविड-19 (COVID-19) से संक्रमित लगभग 10-20% लोगों में ऐसे लक्षण विकसित हो सकते हैं जिन्हें लॉन्ग COVID के रूप में निदान किया जा सकता है।

WHO की सलाह है कि लॉन्ग कोविड से बचाव का मतलब है कि सबसे पहले खुद को और दूसरों को कोविड-19 (COVID-19) संक्रमण से बचाना। कुछ सरल और सिद्ध उपाय इसमें मदद कर सकते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- कोविड-19 (COVID-19) वैक्सीन/बूस्टर के ऑफर लेना
- अच्छी तरह से फिट होने वाले मास्क पहनना
- नियमित रूप से हाथ साफ करना

- यह सुनिश्चित करना कि घर के अंदर अच्छी तरह से हवादार जगह हो

लॉना कोविड के बारे में अधिक जानकारी के लिए, कृपया कोविड-19 (COVID-19) की विषयगत वेबसाइट के अंतर्गत लॉना कोविड पेज देखें।

संचरण की विधि

संचरण के तरीके में श्वसन बूँदों के माध्यम से, द्रूषित सतहों या वस्तुओं के संपर्क, कम दूरी वाले एरोसोल या कम दूरी के हवाई संचरण शामिल हैं। वायरस कम हवादार और/या भीड़-भाड़ वाली इनडोर सेटिंग में भी फैल सकता है।

ऊष्मायन अवधि

SARS-CoV-2 के वेरिएंट के अनुसार ऊष्मायन अवधि अलग-अलग हो सकती है। ऊष्मायन अवधि के अधिकांश अनुमान 1 से 14 दिनों तक होते हैं, और कुछ वेरिएंट, जैसे कि ओमिक्रॉन वेरिएंट, की ऊष्मायन अवधि और भी कम यानी लगभग 3 दिन की हो सकती है।

प्रबंधन

उपचार में सहायक चिकित्सा, रोगसूचक उपचार, एंटीवायरल एजेंट और चीनी दवा शामिल हैं।

निवारण

कोविड-19 (COVID-19) टीकाकरण

- जनता के सदस्यों को सलाह दी जाती है कि वे स्वयं को कोविड-19 (COVID-19) के गंभीर परिणामों से बचाने के लिए हांगकांग में कोविड-19 टीकों के उपयोग पर नवीनतम सिफारिशों पर ध्यान दें।
 - कोविड-19 (COVID-19) टीकाकरण के बारे में जानकारी के लिए, कृपया कोविड-19 (COVID-19) टीकाकरण कार्यक्रम के लिए विषयगत वेबसाइट देखें;
- <https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html>

स्वास्थ्य सलाह

जनता के सदस्यों को यह भी सलाह दी जाती है कि संक्रमण के खिलाफ व्यक्तिगत सुरक्षा और समुदाय में बीमारी के प्रसार की रोकथाम के लिए हर समय सख्त व्यक्तिगत और पर्यावरणीय स्वच्छता बनाए रखें:

- निम्नलिखित स्थितियों में मास्क पहनने की सलाह दी जाती है -
 - बुखार या श्वसन संबंधी लक्षणों वाला कोई भी व्यक्ति;
 - कोई भी व्यक्ति जो उच्च जोखिम वाले स्थानों पर जा रहा है या काम कर रहा है जैसे कि बुजुर्गों के लिए आवासीय देखभाल घर, विकलांग व्यक्तियों के लिए आवासीय देखभाल घर, और स्वास्थ्य देखभाल सुविधाओं के नैदानिक क्षेत्र; और

- c. उच्च जोखिम वाले व्यक्ति (उदाहरण के लिए अंतर्राष्ट्रीय स्थितियों वाले व्यक्ति या ऐसे व्यक्ति जिनकी प्रतिरक्षा कमज़ोर है) जो सार्वजनिक परिवहन जैसे भीड़-भाड़ वाले स्थानों पर जा रहे हैं।
- d. जब SARS-CoV-2 वायरस सहित श्वसन वायरस की गतिविधि में वृद्धि की प्रवृत्ति की उम्मीद होती है, तो उच्च जोखिम वाले व्यक्तियों को सार्वजनिक स्थानों पर जाने पर सर्जिकल मास्क पहनने की सिफारिश की जाती है, जबकि जनता को सार्वजनिक परिवहन लेते समय या भीड़-भाड़ वाले स्थानों पर रहने पर भी सर्जिकल मास्क पहनना चाहिए।
- मास्क को ठीक से पहनना महत्वपूर्ण है, जिसमें सर्जिकल मास्क पहनने से पहले और हटाने के बाद हाथ की स्वच्छता करना भी शामिल है। उचित मास्क पहनने के विवरण के लिए, कृपया सीएचपी वेबसाइट www.chp.gov.hk/files/pdf/use_mask_properly.pdf पर जाएं;
- हाथ धोने से पहले अपनी आंख, मुँह और नाक को छूने से बचें;
- हाथ की अक्सर सफाई रखें, विशेषकर मुँह, नाक या आंखों को छूने से पहले; खाने से पहले; शौचालय के उपयोग के बाद; सार्वजनिक प्रतिष्ठानों जैसे कि हैंडरेल या डोर नॉब को छूने के बाद; या जब खाँसी या छींकने के बाद श्वसन स्राव से हाथ टूषित हो जाएँ तब;
- खाँसते या छींकते समय टिशू पेपर से मुँह और नाक को ढक लें। गंदे टिशू पेपर को ढक्कनदार कूड़ेदान में अच्छी तरह से व्यवस्थित करें, और फिर अच्छी तरह से हाथ धोएँ;
- लीकिंड साबुन और जल से हाथ धोइए, और कम से कम 20 सेकंड्स के लिए रगड़िए। तब जल से धोइए और डिस्पोजेबल पेपर टॉवेल से सुखाइए। जब हाथों की सफाई हो जाती है, तब फिर जल के टैप को सीधे नहीं छूइए (उदाहरण के लिए, जल के टैप को बंद करने से पहले इस पर लपेटने के लिए पेपर टॉवेल का प्रयोग कीजिए)। यदि हाथ धोने की सुविधा उपलब्ध नहीं है, या जब हाथों की गंदगी दिखाई नहीं देती, तो 70 से 80% अल्कोहल आधारित हैंडरब भी हाथों की सफाई करने के लिए एक प्रभावी विकल्प है;
- शौचालय का उपयोग करने के बाद, कीटाणुओं को फैलाने से बचने के लिए फ्लशिंग से पहले शौचालय के ढक्कन को नीचे करें; और
- अच्छा इनडोर वेंटिलेशन बनाए रखें:
 - घर को सप्ताह में कम से कम एक बार 99 में से 1 पतला घरेलू ब्लीच (10 मिली ब्लीच जिसमें 5.25% सोडियम हाइपोक्लोराइट युक्त 990 मिली पानी मिलाकर) से अच्छी तरह से साफ किया जाना चाहिए, 15 - 30 मिनट के लिए छोड़ दें और फिर पानी से धो लें। धातु की सतह के लिए, 70% अल्कोहल के साथ कीटाणुरहित करें। ब्लीच के उपयोग के बारे में अधिक जानकारी के लिए कृपया निम्नलिखित वेबपेज पर जाएँ: [https://www.chp.gov.hk/files/pdf/the_use_of_bleach.pdf](http://www.chp.gov.hk/files/pdf/the_use_of_bleach.pdf);
 - यदि श्वसन स्राव, उल्टी या मल से स्थान टूषित हैं, तो दृश्य पदार्थ को साफ करने के लिए मजबूत शोषक डिस्पोजेबल तौलिये का उपयोग करें। फिर उपयुक्त कीटाणुनाशक से सतह और आस-पास के क्षेत्र को कीटाणुरहित करें। अधातु सतह के लिए, 49 में से 1 पतला घरेलू ब्लीच (490 मिली पानी के साथ 5.25% हाइपोक्लोराइट घोल युक्त घरेलू ब्लीच का 10 मिली का मिश्रण) के साथ कीटाणुरहित करें, 15 से 30 मिनट के लिए छोड़ दें, और फिर पानी से कुल्ला करें। धातु की सतह के लिए, 70% अल्कोहल के साथ कीटाणुरहित करें;
 - ड्रेनेज पाइपों को ठीक से और नियमित रूप से बनाए रखें (सप्ताह में लगभग एक बार) पर्यावरणीय स्वच्छता सुनिश्चित करने के लिए प्रत्येक ड्रेन आउटलेट (यू-ट्रैप) में लगभग आधा लीटर पानी डालें;
 - शरीर की अच्छी प्रतिरोधक क्षमता का निर्माण करें और स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखें। यह संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और पर्याप्त आराम के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है
 - धूम्रपान न करें और शराब के सेवन से बचें।

कोविड-19 (COVID-19) के लिए पॉजिटिव पाए गए व्यक्तियों के लिए स्वास्थ्य सलाह

कोविड-19 (COVID-19) के लिए पॉजिटिव पाए गए व्यक्तियों को नीचे दी गई स्वास्थ्य सलाह का ध्यान रखना चाहिए:-

- ऐसे व्यक्ति जो उच्च जोखिम में हैं (जैसे इम्यूनोसप्रेस्ड लोग, वृद्ध लोग, अंतर्रिहित चिकित्सा स्थितियों वाले लोग) और लक्षण वाले व्यक्तियों को तत्काल चिकित्सा सलाह लेने की सलाह दी जाती है;
 - लक्षण वाले व्यक्तियों को घर पर रहने और बाहर जाने से बचने की सलाह दी जाती है। जिन व्यक्तियों में लक्षण नहीं हैं, वे अपनी इच्छा से बाहर जा सकते हैं या काम पर जा सकते हैं।
- जिन छात्रों में लक्षण हैं, उन्हें स्कूलों में नहीं आना चाहिए;
- संक्रमित व्यक्तियों को सलाह दी जाती है कि वे, अच्छी तरह से फिट होने वाले सर्जिकल मास्क, KF94 मास्क, KN95 मास्क या श्वसन यंत्र (जैसे N95 श्वसन यंत्र) पहनें। उन लोगों के साथ संपर्क से बचना चाहिए जो अधिक जोखिम में हैं, मास्क-ऑफ स्थिति में दूसरों के साथ संपर्क से बचना (जैसे भोजन के लिए दूसरों के साथ टेबल साझा करना), भीड़-भाड़ वाली जगहों और सामूहिक समारोहों में जाना;
- स्वास्थ्य की स्थिति की बारीकी से निगरानी करें और लक्षण उत्पन्न होने या खराब होने पर तुरंत चिकित्सा सलाह लें;
- अपने घर को अच्छी तरह से हवादार रखें, जहां तक संभव हो, खिड़कियां खोल दें; और
- हर समय व्यक्तिगत और पर्यावरणीय स्वच्छता पर ध्यान दें। घर पर साझा वस्तुओं और सुविधाओं (जैसे शौचालय) को बार-बार और उपयोग के बाद साफ और कीटाणुरहित करें।

अधिक स्वास्थ्य जानकारी के लिए, कृपया स्वास्थ्य सुरक्षा केंद्र की वेबसाइट पर जाएं www.chp.gov.hk अनुवादित संस्करण केवल संदर्भ के लिए है। अनुवादित संस्करण और अंग्रेजी संस्करण के बीच विसंगतियों के मामले में, अंग्रेजी संस्करण मान्य होगा।

Translated version is for reference only. In case of discrepancies between translated version and English version, English version shall prevail.

28 जनवरी 2025 (28 January 2025)