कोविड - १९। कोरोना वायरस की सच्चाइ: कुछ महत्वपूर्ण तथ्य

विश्व स्वास्थ्य संगठन (वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन, यानी WHO) ने आधिकारिक तौर पर कोविड-१९ बीमारी को महामारी घोषित कर दिया है। हालांकि इस बीमारी के फैलाव क्वेबेक में काफ़ी हद तक धीमा पर गया है, हम जो कदम अगले कुछ हफ़्तों मे उठाएंगे वे इस परिस्थिति क परिणाम को निर्धारित करेंगे। वैज्ञानिक और सामाजिक मुद्दों को समझकर सरकार ने कई तरीकों से इस संकट का सामना करने की तय्यारी की है।

कोविड - १९ (COVID-19) क्या है?

कोविड - १९ (COVID-19) कोरोना वायरस परिवार का एक वायरस है जो इनसान के शरीर में गंभीर स्वास्थिक मुश्किलें पैदा कर सकती है। यह बीमारी खास तौर पर खतारनाक है बुज़ुर्ग व्यक्तियों के लिए तथा वह लोग जिनकी रोग प्रतिरोधक शक्ति (इम्यून सिस्टम) कमज़ोर हो।

कोविड - १९ (COVID-19) के लक्षण क्या हैं?

इसके लक्षण मौसमी फ्लू या आम सर्दी के समान हैं। जैसे:

- एक अचानक उभरने वाला और शक्तिशाली बुखार;
- खांसी;
- थकान;
- और साँस लेने में कठिनाई।

क्या लक्षण सभी मरीज़ों के लिए समान हैं?

ऐसा हो सकता है कि कुछ मरीज़ कोई भी लक्षण ना प्रदर्शित करें, या बहुत छोटे पैमाने पर लक्षण प्रदर्शित करें, और यह बीमारी बिना किसी इलाज के खुद-ब-खुद ठीक हो जाए।

तथा, कुछ स्थितियों मे मरीज़ को शरीर में दर्द, बहती नाक, और दस्त हो सकता है।

लक्षण सर्दी के तरह हल्के हो सकते हैं, और कभी-कभी निमोनिया के तरह खतरनाक। गंभीर स्थितियों में इस बीमारी से मौत का भी डर रहता है।

सबसे अधिक प्रभावित अंग कौन से हैं?

आमतौर पर: नाक, गले और फेफड़े।

यह बीमारी फैलती कैसे है?

- जब कोरोना वायरस से संक्रमित कोई व्यक्ति खांसता या छींकता है तो उसके थूक के बेहद बारीक कण हवा में फैलते हैं. इन कणों में कोरोना वायरस के विषाणु होते हैं
- संक्रमित व्यक्ति के नज़दीक जाने पर ये विषाणुयुक्त कण सांस के रास्ते आपके शरीर में प्रवेश कर सकते हैं
- अगर आप किसी ऐसी जगह को छूते हैं, जहां ये कण गिरे हैं और फिर उसके बाद उसी हाथ से अपनी आंख, नाक या मुंह को छूते हैं तो ये कण आपके शरीर में पहुंचते हैं, और आपको बीमार कर सकते हैं।

कोरोना वायरस कितनी देर तक जिन्दा रह सकती है?

ज़्यादा देर नहीं:
- सूखी वस्तुओं और सतहों पर लगभग 3 घंटे;
- गीली वस्तुओं या सतहों पर 6 दिन।

लक्षण प्रदर्शित करने पर मुझे क्या करना चाहिए?

क्वेबेक वासी जो कोरोना वायरस के लक्षण प्रदर्शित कर रहे हैं - जैसे की बुखार, खांसी, और साँस लेने में कठिनाई - और जो किसी बाहरी देश से कनाडा लौट रहे हैं: काल करें।

संक्रमित व्यक्तियों का जल्द से जल्द निदान करने के लिए क्वेबेक में कई स्थानों पर खास क्लिनिक खुले हैं। क्लिनिक जाने से पहले, कृप्या कॉल करें: 1-877-644-4545

अगर आप २०२० में कनाडा से बाहर यात्रा पर गए हैं, या किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में रहे हैं जिन्होंने हाल ही में यात्रा किया हो , तो कॉल के दौरान, या अस्पताल पहुँचने पर, आपको यह कर्मचारियों को बता देना चाहिए।

क्या इस वायरस का कोइ इलाज है?

अभी तक ना इस बीमारी का के लिए कोइ इलाज है और ना हीं कोइ टीका (वैक्सीन), परंतु लक्षणों को शांत और कम करने के लिए कुछ उपचार मौजूद हैं।

अधिकांश संक्रमित व्यक्ति सामान्य रूप से अपने आप ठीक हो जाते हैं।

मैं इस बीमारी से खुद को कैसे सुरक्षित रख सकता हूँ?

- बार-बार अपने हाथ साबुन और पानी से बीस-सेकन्ड तक के लिए धोते रहें;
- साबुन-पानी ना होने पर सैनिटाइज़र का इस्तेमाल करें;
- बिना हाथ धोए अपने चेहरे को न छूएँ;
- छींकने या खांसने के वक्त:
    - वियरस के बारीक कणों को हवा में फैलने से रोकने के लिए नाक और मुँह को बाँह से ढकें;
    - पेपर टीशू से मुँह और नाक को ढकें - इस्तेमाल के बाद, टीशू को फेंक दें और अपने हाँथ धोएं;
- अगर आप किसी अन्य देश की यात्रा से पिछले १४ दिनों में लौटे हैं, या आपकी अपनी तबियत खराब हो, तो अस्पताल में भर्ती मरीज़ों से कम-से-कम मुलाकात करें;
- अन्य व्यक्तियों से मिलने-जुलने पर शारीरिक संबंध, जैसे हाथ मिलाना या गले लगना, वायरस फैला सकते हैं।

मॉन्ट्रियल के क्षेत्रीय सार्वजनिक स्वास्थ्य निदेशालय ने अनुसार Hôtel-Dieu अस्पताल में COVID-19 स्क्रीनिंग क्लिनिक का उपयोग सभी के लिए खुला है, चाहे उनकी आव्रजन (इमिग्रेशन) की स्थिति जो भी हे, RAMQ कवरेज के साथ या बिना हो। क्लिनिक जाने से पहले 1-877-644-4545 पर कॉल करना न भूलें

अधिक जानकारी के लिए, यह मॉन्ट्रियल के क्षेत्रीय सार्वजनिक स्वास्थ्य निदेशालय की वेबसाइट है: https://santemontreal.qc.ca/population/coronavirus-covid-19/

अधिक जानकारी के लिए:

- **कोविड-१९ (COVID-19) सामान्य सूचना फोन लाइन**, सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8:00 बजे से शाम 6:00 बजे: 1-877-644-4545
- **कनाडा सरकार की फोन लाइन** जानकारी के लिए: 1-833-784-4397
- **विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की वेबसाइट:** https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019
- **क्वेबेक सरकार की वेबसाइट:** https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/#c46333

COVID-19 के प्रसार को सीमित करने के लिए किए सरकारी निरदेश:

- 12 मार्च 2020 से: विदेश से लौटे सभी व्यक्तियों को घर पर 14 दिन के लिए स्वैच्छिक आत्म-अलगाव में रहने का सुझाव;
- 12 मार्च 2020 से: विदेश से लौटे सभी सार्वजनिक क्षेत्र के कर्मचारी, एवं स्वास्थ्य, शिक्षा और डेकेयर सेवाओं में कार्यरत सभी कर्मचारियों को 14 दिनों के लिए अनिवार्य आत्म-अलगाव में रहने का आदेश।
- 12 मार्च 2020 से: संलग्न (बंद) स्थानों में सभी अनावश्यक समारोहों रद्द
- 16 से 27 मार्च तक: सभी डेकेयर व्यवस्थाएँ बंद (सीपिई, सब्सिडाइज्ड और नॉन सब्सिडाइज्ड डेकेयर सर्विस, होम चाइल्डकैअर और नर्सरी)। सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवा नेटवर्क और अन्य आवश्यक सेवाओं में काम करने वाले माता-पिता को समायोजित करने के लिए डेकेयर सेवाओं को बनाए रखने के लिए विशेष उपाय किए जाएंगे;
- संक्रमण के सभी केसों के उपचार के लिए सहयोग बढ़ाया जाएगा।

© Alliance des communautés culturelles pour l’égalité dans la santé et les services sociaux — ACCÉSSS (स्वास्थ्य और सामाजिक सेवाओं में समानता के लिए सांस्कृतिक समुदायों का गठबंधन)