Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

## एम्स, नवी दिल्ली

# कोविड-१९

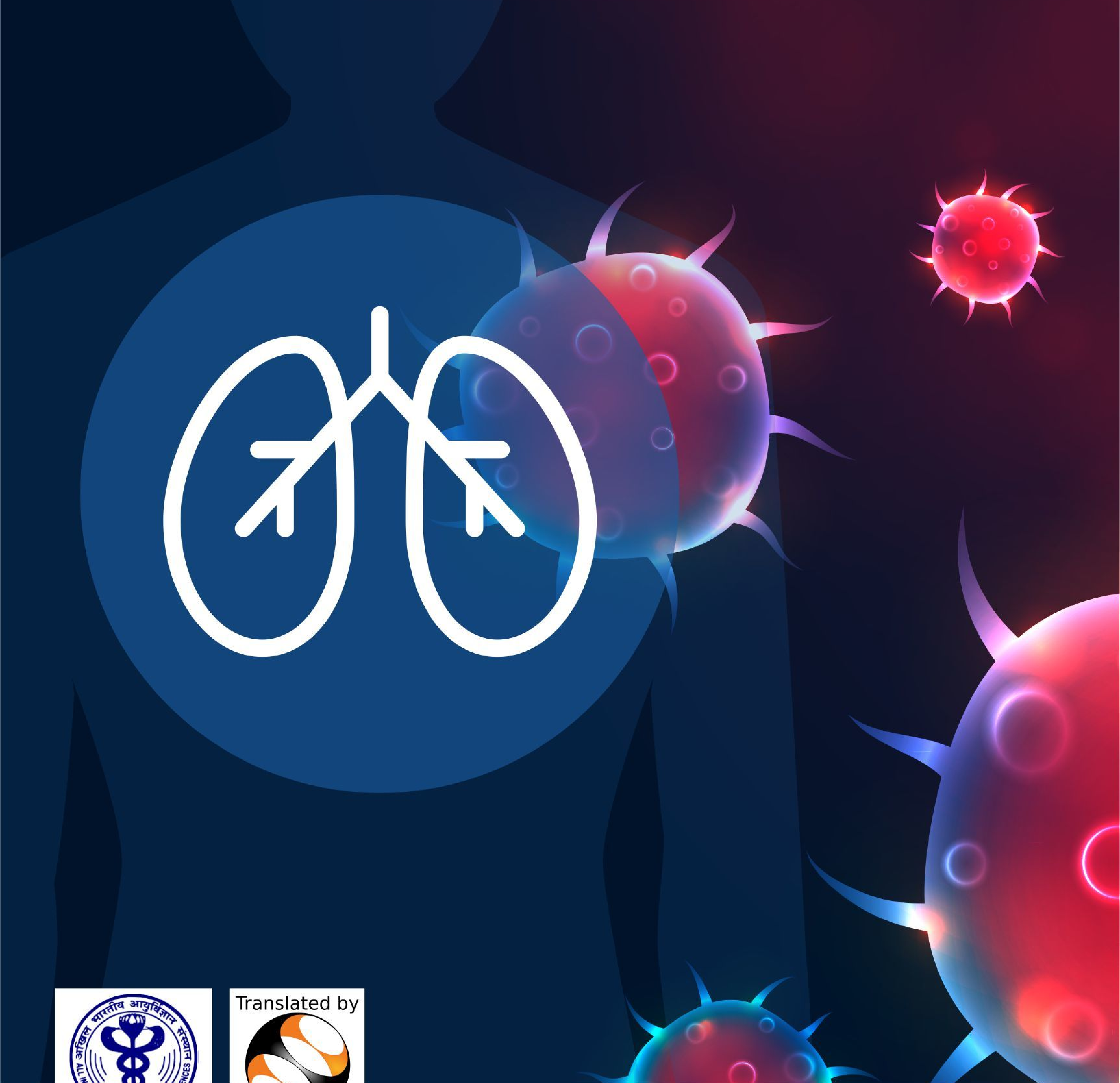
## घाबरू नका, सावध रहा !

**दूर करू कोरोनाचे गैरसमज**
**योग्य माहिती आहे काळाची गरज**
**खोकताना घेऊ काळजी, पाळू स्वच्छता,**
**व्यवस्थित धुऊ हात,**
**सतर्कतेचा संदेश पसरवू लोकांत.**

**अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स), नवी दिल्ली.**

# कोविड-१९ (COVID-19) काय आहे?

**कोविड-१९ (COVID-19) हा एक संसर्गजन्य रोग आहे, जो नवीन सापडलेल्या नॉव्हेल कोरोना व्हायरस विषाणू मुळे होतो.**



AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

# याचा संसर्ग कसा होतो?

- या रोगाने बाधित व्यक्तीच्या खोकण्यातून व शिंकण्यातून जे तुषार उडतात, ते जमिनीवर व आजूबाजूच्या वस्तूंवर पडतात.

- अशा प्रकारे बाधित व्यक्तीच्या जवळ असलेल्या इतरांच्या शरीरात हे तुषार आणि त्यातले विषाणू जाऊ शकतात. तसेच तुषार उडालेल्या वस्तूंना हात लावल्यानंतर जर त्याच हाताने चेहरा, नाक, तोंड, डोळे यांना स्पर्श केला तर संसर्ग होऊ शकतो.

- बाधित व्यक्तीच्या सभोवती १ मीटर अंतरापर्यंत संसर्ग होण्याची शक्यता जास्त आहे.

AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

# ह्या रोगामुळे बाधित झाल्यावर काय होते?

- बहुतांश (८०%) लोकांना कुठल्याही उपचाराची गरज लागणार नाही, आणि ते स्वतःच बरे होतील.
- काही (२०% हून कमी) बाधित लोकांना उपचारांसाठी दवाखान्यात दाखल करायला लागू शकते.
- अगदी मोजक्या लोकांना, ज्यांना इतरही व्याधी आहेत, त्यांना अतिदक्षता विभागात (आय. सी. यु. मध्ये) दाखल करायला लागू शकते.

AIIMS, NEW DELHI
Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

# हा रोग कोणत्या वयोगटातील लोकांना होतो? ह्याने लहान मुलेही आजारी पडतात का?

- हा आजार सर्व वयोगटातील व्यक्तींना होऊ शकतो.
- घरातील इतर आजारी व्यक्तींकडून लहान मुलांनाही हा रोग होऊ शकतो.
- सहसा या रोगाची लक्षणे लहान मुलांमध्ये तीव्र स्वरूपात दिसत नाहीत.
- वयोवृद्ध व्यक्ती व इतर गंभीर व्याधी (जसे उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, श्वसनाचे आजार, कर्करोग, मधुमेह/डायबिटीस इत्यादी) असणाऱ्या लोकांना कोविड-१९ चा धोका जास्त आहे.

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI
Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

# कोरोना विषाणू एखाद्या वस्तूवर किती काळ जगू शकतात?

- कोविड-१९ ला कारणीभूत असणारे विषाणू विविध वस्तूंवर किती काळ जिवंत असतात. हे अजून निश्चित नाही, परंतु ही आकडेवारी इतर कोरोना विषाणूंसारखी असण्याची शक्यता आहे.

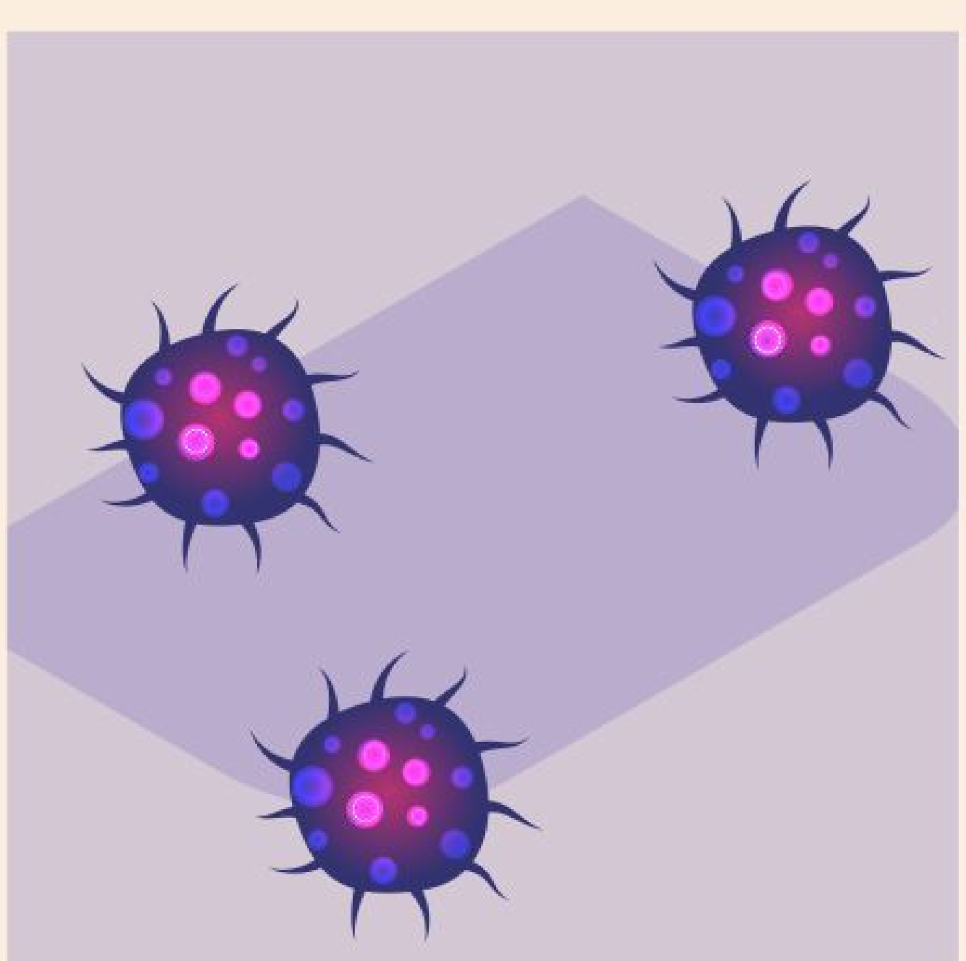
- आजपर्यंतच्या निरीक्षणानुसार कोरोना विषाणू काही तासांपासून ते काही दिवसांपर्यंत टिकू शकतात.

- पृष्ठभागाचे स्वरूप, तापमान व दमटपणा यानुसार हा कालावधी बदलू शकतो.

- एखादी वस्तू दूषित असल्याची शंका आल्यास सर्वांच्या रक्षणासाठी त्या वस्तूला जंतुनाशकाने साफ करून विषाणूंचा नाश करा.

- तुमचे हात अल्कोहोल-युक्त सॅनिटायझर वापरून साफ करा, किंवा साबण आणि पाणी वापरून हात स्वच्छ धुवा.

- डोळे, तोंड, आणि नाकाला स्पर्श करू नका.



तुमचे हात आणि चेहरा/ तोंड/ डोळे यांना संक्रमित गोष्टींपासून/बाजूंपासून/भागांपासून वाचवणे हा याचा उद्देश आहे.

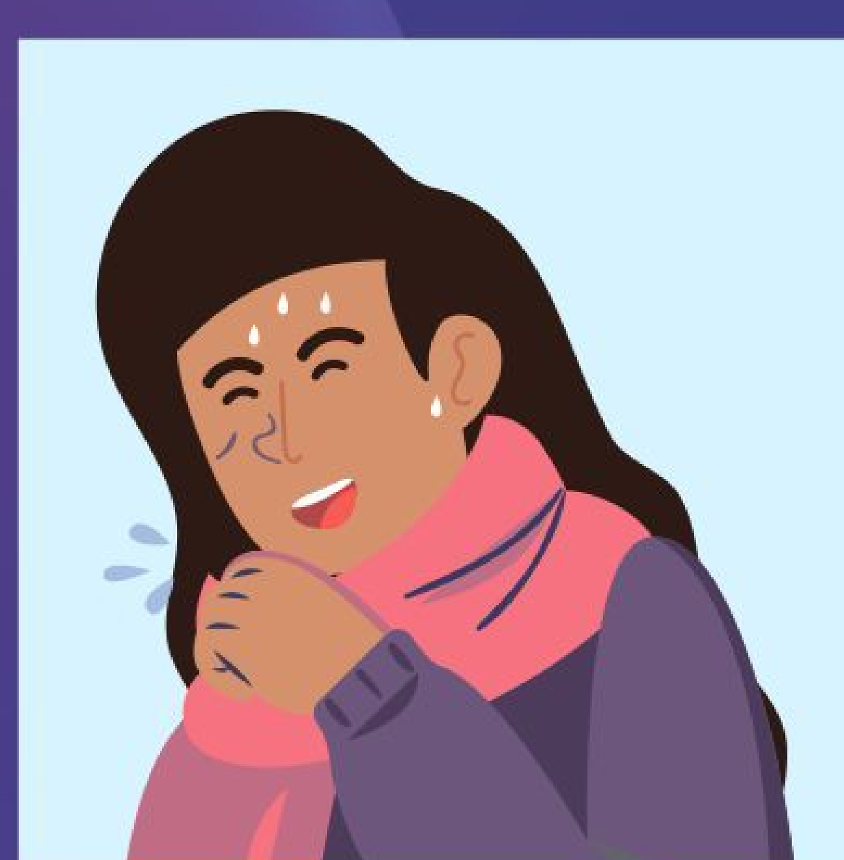
AIIMS, NEW DELHI

Translated by Spoken Tutorial IIT Bombay

# या आजाराची साधारण लक्षणे काय आहेत?

**या आजाराची काही लक्षणे आहेत :**

- **ताप येणे, घसा दुखणे, खोकला, धाप लागणे.**
- **ही लक्षणे सामान्य सर्दी, शीतज्वर, फ्लू सारख्या इतर व्हायरल (Viral) आजारांसारखीच आहेत.**



# कोणाचा सल्ला घ्यायला हवा?

**जर तुम्हाला वरील लक्षणं असली आणि खालील एकाही प्रश्नाचे उत्तर हो असले, तर तुमच्या डॉक्टरांना संपर्क करा.**

- **तुम्ही कोरोना व्हायरस संक्रमित विभागात गेला होतात का?**
- **तुम्ही कोरोना व्हायरस बाधित एखाद्या व्यक्तीच्या प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष संपर्कात आला होतात का?**

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI
Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

# कोणत्या चाचण्या करायला हव्या आणि त्या कुठे करून घेता येतील?

तुम्हाला कोविड-१९ (COVID-19)ची लक्षणे (खोकला, ताप, श्वास घ्यायला त्रास) नसतील, तर चाचणी करण्याची गरज नाही.

यातील कोणतीही लक्षणे असली, आणि तुम्ही कोविड-१९ (COVID-19) ग्रस्त भागात जाऊन आले असाल अथवा तुम्ही निश्चिततातः बाधित व्यक्तीच्या संपर्कात आले असाल तर ताबडतोब राज्य सरकारच्या हेल्पलाईन क्रमांकावर किंवा भारत सरकारच्या आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालयाशी संपर्क साधा.

*त्यांचा २४ तास हेल्पलाईन क्रमांक आहे ०११-२३९७ ८०४६ आणि टोल फ्री क्रमांक १०७५.*

- हेल्पलाईन कर्मचारी तुमचे नाव, फोन क्रमांक आणि इतर माहिती नोंदवून घेतील, व तुम्हाला कोविड-१९ (COVID-19) चाचणी प्रक्रियेबद्दल माहिती देतील.
- या प्रक्रियेनुसार तुमची तपासणी होणे आवश्यक वाटल्यास तुमची सरकारमान्य प्रयोगशाळेत चाचणी घेतली जाईल.

AIIMS, NEW DELHI
Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

# कोरोना व्हायरस रोगावर काही उपचार आहेत का?

- कोरोना व्हायरसवर अजून विशिष्ट उपचार सापडलेले नाहीत.
- रोगलक्षणानुसार डॉक्टर उपचार पद्धती ठरवतात.
- हा व्हायरल आजार असल्यामुळे ८०% रुग्ण काही दिवसातच आपोआप बरे होतात.
- रोगाची लक्षणे गंभीर असणाऱ्या मोजक्या रुग्णांना दवाखान्याच्या अतिदक्षता विभागात (आय. सी. यु. मध्ये) दाखल करून उपचार करावे लागतात.

# कोविड-१९ (COVID-19)

## कोरोना व्हायरस रोगासाठी काही विशिष्ट औषधे उपलब्ध आहेत का?

- या विषाणूंमुळे होणाऱ्या रोगावर अजून विशिष्ट औषधे उपलब्ध नाहीत. मात्र, इतर व्हायरल आजारांप्रमाणेच बहुतांश रुग्ण कोणत्याही गुंतागुंतीशिवाय बरे होतात.

- इतर प्रकारच्या कोरोना व्हायरस रोगांवर वापरल्या जाणाऱ्या काही औषधांचा प्रयोग गंभीर रुग्णांवर केला जात आहे.

# माझे आणि माझ्या परिवाराचे रक्षण कसे करू?

काही साध्या बाबतीत सावधगिरी बाळगून तुम्ही स्वतःला व इतरांना या रोगाची लागण होण्याची शक्यता कमी करू शकता.

- बाहेरून आल्यावर किंवा एखाद्या रुग्णाला भेटून आल्यावर नियमितपणे साबणाने अथवा अल्कोहोलयुक्त सॅनिटायझरने हात स्वच्छ करा.

- खोकणाऱ्या अथवा शिंकणाऱ्या व्यक्तींपासून किमान १ मीटर (३ फूट) अंतर ठेवा.

- डोळे, नाक, तोंडाला स्पर्श करू नका.

- तुमच्याबरोबर आजूबाजूचे लोकही संसर्ग टाळण्यासाठी काळजी घेत आहेत याची खात्री करा. खोकताना, शिंकताना नाक आणि तोंड कोपराने किंवा रुमालाने झाका. तळहातात शिंकू अथवा खोकू नका. टिशु पेपर वापरल्यास तो लगेच बंद झाकणाच्या कचरापेटीत टाका.

- बरं वाटत नसल्यास घरीच रहा. तुम्हाला ताप, खोकला असला किंवा श्वास घेण्यात अडचण होत असेल, तर वैद्यकीय सल्ला घ्या.

AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

# मास्क कोणी घालावेत?

**कोरोना व्हायरसची लक्षणे नसलेल्या लोकांनी मास्क घालू नये.**

**निरोगी व्यक्तींनी वैद्यकीय मास्क घातल्यास त्यांना सुरक्षेची खोटी भावना निर्माण होऊन वारंवार हात धुण्यासारख्या महत्त्वाच्या गोष्टींकडे त्यांचे दुर्लक्ष होऊ शकते.**

**या प्रसंगी जास्त महत्त्वाची पावलं पुढीलप्रमाणे आहेत:**

- साबण आणि पाणी वापरून हात किमान २० सेकंद धुवा. ७०% हून अधिक अल्कोहोल असलेले सॅनिटायझर वापरल्यास ते देखील २० सेकंद वापरले पाहिजे. हात मळले असल्यास सॅनिटायझर नाही, साबण आणि पाण्यानी हात स्वच्छ करा.

- खोकताना, शिंकताना नाक आणि तोंड रुमालाने किंवा टिशु पेपरने झाका. रुमाल जवळ नसल्यास हात वाकवून कोपराने नाक आणि तोंड झाका. टिशु पेपर वापरल्यास तो लगेच योग्य प्रकारे कचऱ्यात टाका आणि हात स्वच्छ धुवा.

- चेहेरा, डोळे, नाक, तोंडाला स्पर्श करू नका.

- खोकणाऱ्या अथवा शिंकणाऱ्या व्यक्तींपासून किमान १ मीटर (३ फूट) अंतर ठेवा. शरीराच्या तापमानाकडे लक्ष ठेवा.

AIIMS, NEW DELHI

Translated by Spoken Tutorial IIT Bombay

# आरोग्यसेवक वगळता, वैद्यकीय मास्क कोणी व केव्हा वापरावेत?

- जर तुम्ही आजारी असलात, तर तीन पदरी वैद्यकीय मास्क वापरून तुम्ही रोग पसरवणे रोखू शकता. इतरांच्या आरोग्यासाठी तुम्ही नियमितपणे हात धुणेही गरजेचे आहे.

- दवाखान्यात किंवा चाचणी केंद्रात जाताना.

- आजारी व्यक्तींची सुश्रुषा करताना.

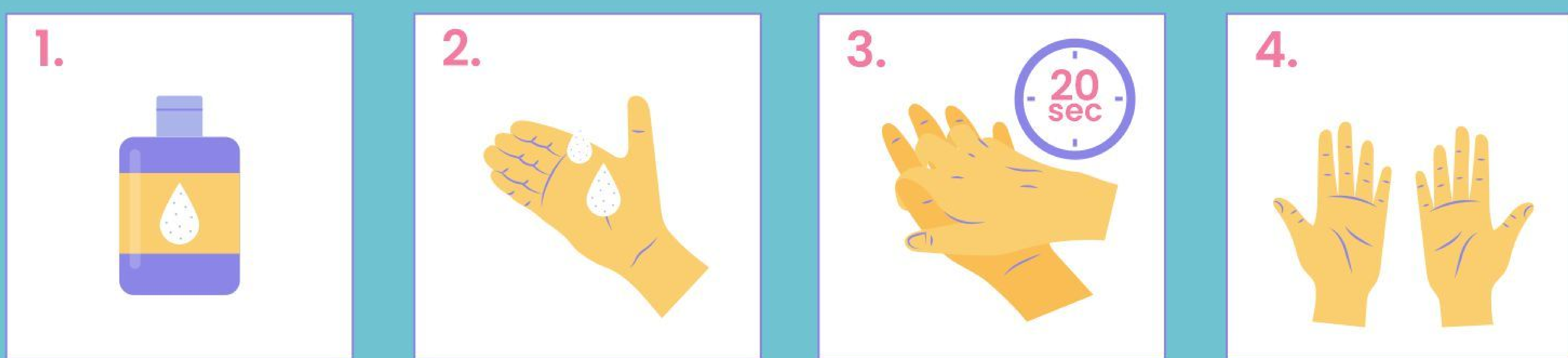
- कोरोना व्हायरसग्रस्त व्यक्तींची घरी सुश्रुषा करणाऱ्या अथवा त्यांच्या सानिध्यात येणाऱ्या व्यक्तींनी तीन पदरी वैद्यकीय मास्क वापरावेत.

AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

# हॅन्ड सॅनिटायझर कधी वापरावे?

- जर तुम्ही कोरोना व्हायरस रुग्णांची सेवा करत असलात, तर सॅनिटायझर वापरा.
- सहसा साबण व पाणी वापरून २० सेकंद हात धुणे हा जास्त योग्य पर्याय आहे.
- हात मळले असल्यास सॅनिटायझर वापरू नका, साबण आणि पाण्यानी हात स्वच्छ करा.




# कोरोना व्हायरसच्या उपचारात काही विशेष अन्न अगर प्येयांची भूमिका आहे का?

याबद्दल काही विशेष नियम नाहीत.
स्वस्थ राहण्यासाठी फळे, भाज्या इत्यादींचा समावेश असलेले सकस व ताजे अन्न खावे.

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI
Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

# कोरोना व्हायरस रोगावर कुठली लस उपलब्ध आहे का?

- कोरोना व्हायरस रोगासाठी अजून कोणत्याही लसीची निर्मिती झालेली नाही.

# कोरोना व्हायरसचा मुकाबला करण्यासाठी आपण सज्ज आहोत का?

- जर एखाद्या रुग्णाला नियुक्त दवाखान्यात दाखल व्हावे लागले, तर त्यांच्या सेवेसाठी दवाखाने सज्ज असावे म्हणून सरकारच्या आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालयाने पुरेशी तयारी केली आहे.

- रुग्णांची इतरांशी निकटता कमी करून त्यांना विलगीकरण कक्षात अथवा घरी वेगळे ठेवणे, रोग चाचण्या, प्रयोगशाळा सुविधा, बऱ्या झालेल्या रुग्णांना घरी सोडणे, या सर्व गोष्टींकरिता योग्य कार्यपद्धती आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालयाच्या संकेतस्थळावर उपलब्ध आहेत.

AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

# ह्याबद्दलचे गैरसमज काय आहेत?

**हा रोग अन्नाद्वारे- उदाहरणार्थ चिकन, अंडी, मटण अशा मांसाहारी अन्नातून पसरतो का?**

पूर्णपणे शिजवलेल्या अन्नातून रोग पसरण्याबद्दल कोणतेही ठाम पुरावे नाहीत.

**पाळीव प्राण्यांपासून हा रोग होऊ शकतो का?**

या रोगाचा संसर्ग पाळीव प्राण्यांमार्फत होताना अजूनतरी आढळलेले नाही.

**कोरोना व्हायरसग्रस्त व्यक्तीच्या मृतदेहातून ह्या रोगाचा संसर्ग होऊ शकतो का?**

मृतदेहातून कोरोना व्हायरसचा संसर्ग होत नाही.

AIIMS, NEW DELHI

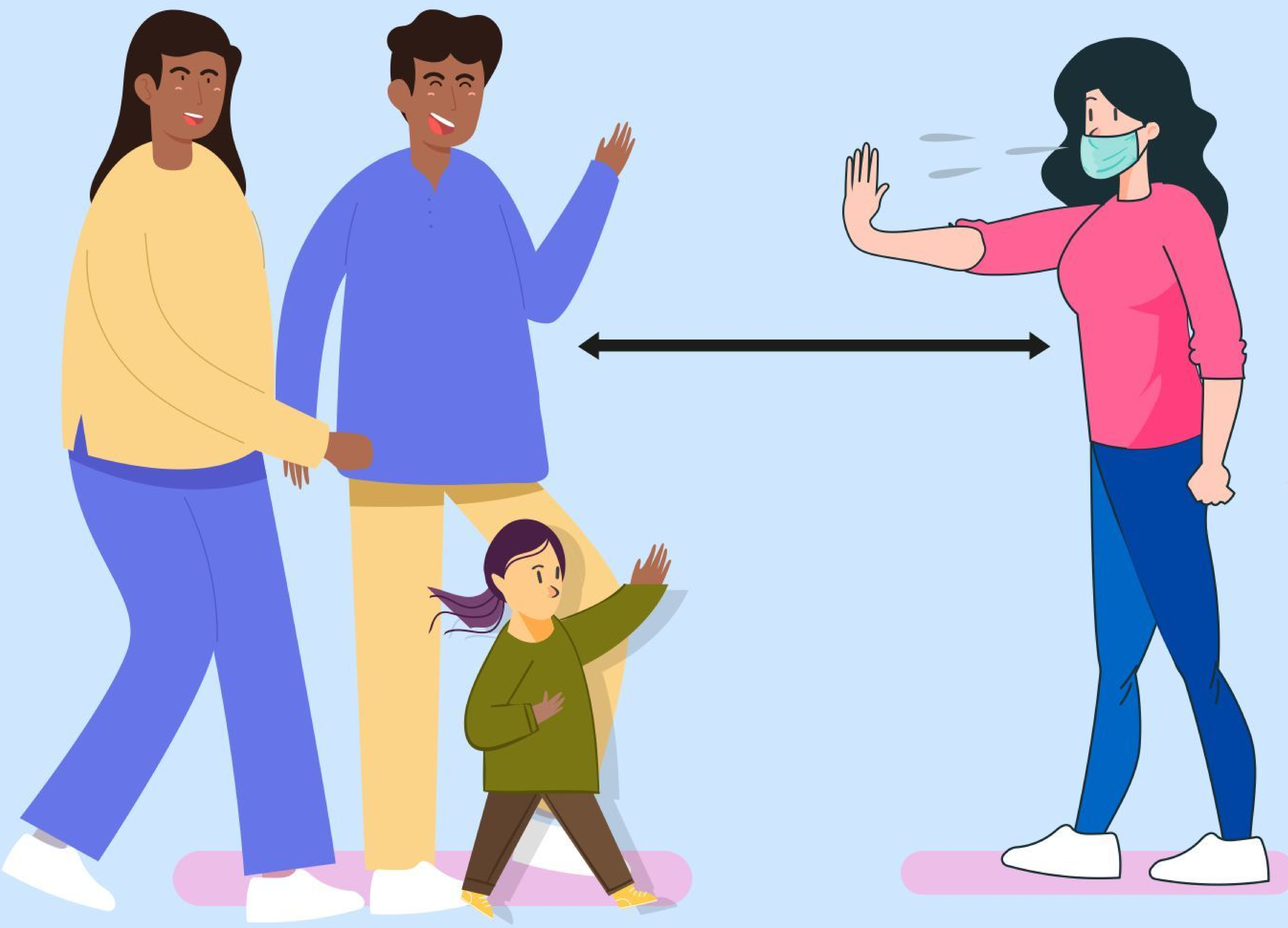
Translated by Spoken Tutorial IIT Bombay

# कोरोना व्हायरसच्या साथीला आळा घालण्यासाठी मी काय करू शकतो/शकते?

- तुम्ही स्वतःची स्वच्छता पाळून, हात स्वच्छ धुवून आणि खोकताना तोंडावर रुमाल धरून ह्या रोगाचा प्रसार रोखू शकता.

- अनावश्यक प्रवास टाळणे, खूप गर्दीच्या ठिकाणी न जाणे, तसेच इतरांपासून योग्य अंतर ठेवण्यानेही मदत होईल.

- अशा प्रकारे संसर्गाची साखळी मोडण्यात खूप मोठी मदत होईल.



AIIMS, NEW DELHI

Translated by Spoken Tutorial IIT Bombay

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

# एम्स, नवी दिल्ली

## गरज लागल्यास मी कोणत्या हेल्पलाईन क्रमांकांशी संपर्क साधावा?

कोरोना व्हायरस हेल्पलाईन क्रमांक आहे. ०११-२३९७ ८०४६

टोल फ्री (मोफत) क्रमांक १०७५

महाराष्ट्र राज्य हेल्पलाईन क्रमांक ०२०-२६१२ ७३९४

---

**अद्ययावत माहितीसाठी आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालयाच्या संकेतस्थळाला भेट द्या.**