

COVID-19 के बारे में अब न्यूयॉर्क वासियों को क्या मालूम होना चाहिए

COVID-19 कैसे फैलता है?

- यह वायरस उन लोगों में फैल सकता है जो किसी ऐसे व्यक्ति के निकट संपर्क (लगभग 6 फीट के अंदर) में हैं जो कोरोनावायरस रोग 2019 (COVID-19) से पीड़ित है। ये उन छींटों से फैलते हैं जो किसी व्यक्ति के खाँसने या छींकने, और संभवतः उनके गाने या बात करने पर उड़ते हैं।
- COVID-19 उस सतह को छूने से भी फैलता है जिस पर वायरस होते हैं और फिर कोई व्यक्ति अपनी आँखों, नाक या मुँह को न धोएँ हुए हाथों से छूता है।
- इस बात के पुख्ता सबूत हैं कि जिन लोगों में कोई लक्षण नहीं हैं वे वायरस फैला सकते हैं।

COVID-19 या गंभीर बीमारी होने का सबसे ज्यादा खतरा किसे है?

- लोग जिन्हें गंभीर बीमारी होने का सबसे ज्यादा खतरा है, वे वो लोग हैं, जो 50 वर्ष या अधिक उम्र के हैं (65 वर्ष और उससे अधिक उम्र के लोग सबसे अधिक खतरे में हैं) और जिन्हें अन्य चिकित्सा स्थितियाँ हैं, जिसमें शामिल हैं:
 - फेफड़ों की बीमारी या मध्यम से लेकर गंभीर अस्थमा
 - हृदय रोग या अन्य गंभीर हृदय की स्थिति
 - कैंसर
 - कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली
 - मोटापा
 - मधुमेह
 - गुर्दे की बीमारी
 - लिवर की बीमारी
- COVID-19 से ग्रस्त किसी व्यक्ति से नियमित नज़दीकी संपर्क रखने वाले लो को भी वायरस से संक्रमित होने का बहुत खतरा है, जैसे वे लोग जो एक ही घर में रहते हैं, देखभालकर्ता और अंतरंग साथी।
- वर्तमान में कोई डेटा नहीं है जो ये बताता है कि गर्भवती महिलाओं को COVID-19 होने की अधिक संभावना है, लेकिन फिर भी उनकी बारीकी से देखरेख की जानी चाहिए। कुछ तरह के वायरस से संक्रमित होने पर गर्भवती महिलाएँ बहुत ज्यादा बीमार पड़ सकती हैं।

COVID-19 के लक्षण क्या हैं?

- COVID-19 से पीड़ित लोगों ने लक्षणों की एक विस्तृत श्रृंखला की सूचना दी है, जिनमें हल्के लक्षण से लेकर गंभीर बीमारी तक शामिल हैं। वायरस के संपर्क में आने के 2-14 दिन बाद लक्षण हो सकते हैं।
- इन लक्षणों वाले लोगों को COVID-19 हो सकता है:
 - खाँसी
 - साँस की कमी या साँस लेने में कठिनाई
 - बुखार

- ठंड लगना
- मांसपेशियों में दर्द
- गले में खराश
- नई स्वाद या गंध की भावना में क्षति
- अन्य कम सामान्य लक्षण बताए गए हैं, और इसमें मतली, उल्टी या दस्त शामिल हैं। वयस्कों में भ्रांति या स्थितिभ्रान्ति के लक्षण देखे गए और गिरने का अनुभव किया।
- बच्चों में वयस्कों के समान लक्षण होते हैं और आम तौर पर हलकी बीमारी होती है। हाल ही में, डॉक्टरों ने कुछ बच्चों में एक दुर्लभ लेकिन गंभीर स्थिति की पहचान की, जिसे बच्चों में मल्टीसिंड्रोम इन्फ्लेमेटरी सिस्टम (MIS-C) कहा जाता है, जो COVID-19 से संबंधित है। अधिक जानकारी के लिए, [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) और "Multisystem Inflammatory Syndrome in Children" (बच्चों में मल्टीसिंड्रोम इन्फ्लेमेटरी सिस्टम) देखें।

में बीमार महसूस नहीं कर रहा हूँ। मैं खुद को और दूसरों को COVID-19 से कैसे बचा सकता हूँ?

- घर पर रहें और शारीरिक दूरी का अभ्यास करें। यहाँ तक कि अगर आप अच्छा महसूस कर रहे हैं और आपको कोई लक्षण नहीं हैं, तो भी जितना हो सके घर पर ही रहें। यदि आप घर से काम कर सकते हैं तो करें और गैर जरूरी मेलजोल से बचें।
- दूसरों से कम से कम 6 फीट की दूरी पर रहें।
- कम से कम 20 सेकंड के लिए अपने हाथों को अक्सर साबुन और पानी से धोएँ। अगर साबुन और पानी उपलब्ध न हो तो एल्कोहॉल-बेस्ड हैंड सेनिटाइज़र का उपयोग करें।
- छींकने या खांसने पर अपनी नाक और मुँह को टिशू या अपनी बाजू से ढक लें। अपने हाथों का उपयोग न करें।
- अपनी आँखों, नाक या मुँह को गंदे हाथों से न छुएँ।
- हैंड-शेक ना करें।
- बुखार, खाँसी, साँस लेने में तकलीफ़, गले में खराश, और अन्य लक्षणों के लिए अपने स्वास्थ्य की निगरानी करें।
- न्यूयॉर्क राज्य कार्यकारी आदेश की आवश्यकता अनुसार अपने घर के बाहर जब आप दूसरों से कम से कम 6 फीट की दूरी बनाए नहीं रख सकते हैं, तो फेस कवरिंग पहनें। फेस कवर कोई भी अच्छी तरह से सुरक्षित कागज़ या कपड़ा जैसे कि एक बन्डाना या दुपट्टा है जो आपके मुँह और नाक को ढंकता है। फेस कवरिंग के बारे में अधिक जानकारी के लिए, [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) पर जाएं और "FAQ About Face Coverings" (फेस कवरिंग के बारे में अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न देखें)।

किस प्रकार के COVID-19 परीक्षण उपलब्ध हैं?

- दो मुख्य प्रकार के परीक्षण हैं:
 - वायरस परीक्षण: यह जानने के लिए स्वाब या लार परीक्षण का उपयोग किया जाता है कि क्या किसी को वर्तमान में COVID-19 है (यानी, क्या वे वर्तमान में बीमार हैं)।
 - एंटीबॉडी परीक्षण (या सीरोलॉजी परीक्षण): यह जानने के लिए रक्त परीक्षण कि क्या किसी को पहले किसी समय COVID-19 था या नहीं। एंटीबॉडी परीक्षण का उपयोग यह बताने के लिए नहीं किया

जा सकता है कि किसी को COVID-19 का कारण है ऐसे वायरस से वर्तमान में संक्रमण है या नहीं न ही वे COVID -19 के लिए प्रतिरक्षा को मापते हैं।

- परीक्षण के प्रकारों के बारे में अधिक जानकारी के लिए, nyc.gov/health/coronavirus पर जाएं और देखें "COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions" (COVID-19 परीक्षण: अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न)।

यह देखने के लिए किसे COVID-19 के लिए वायरस परीक्षण करवाना चाहिए कि क्या वे वर्तमान में संक्रमित हैं या नहीं?

- निम्नलिखित लोगों को COVID-19 के लिए एक स्वाब या लार द्वारा वायरस परीक्षण करवाना चाहिए:
 - लक्षण वाला कोई भी।
 - किसी ऐसे व्यक्ति को जिसका पिछले 14 दिनों के भीतर किसी इसे किसी ऐसे व्यक्ति ए साथ निकट संपर्क था, जिसे COVID-19 होने की पुष्टि की गई था, विशेष रूप से घर के लोगों से संपर्क और साथी।
 - कोई भी जो समूह आवासीय सेटिंग में काम करता है, जैसे कि नर्सिंग होम, वयस्क देखभाल सुविधा और बेघर आश्रय।
- यदि आपको लक्षण हैं और आपको लगता है कि आपको परीक्षण करवाने की आवश्यकता है तो अपने प्रदाता को कॉल करें। अपने आसपास एक सामुदायिक परीक्षण स्थल खोजने के लिए आप nyc.gov/covidtest पर जा सकते हैं या 311 पर कॉल कर सकते हैं।

अगर मैं COVID-19 लक्षणों से ग्रस्त हो जाता हूँ, तो मुझे क्या करना चाहिए?

- अगर आपमें पास हल्के से लेकर मध्यम स्तर के लक्षण दिख रहे हैं, तो घर पर ही रहें। आवश्यक चिकित्सा देखभाल (COVID-19 के लिए परीक्षण सहित) या किराने का सामान जैसी बुनियादी ज़रूरतों को प्राप्त करने के अगर कोई आपके लिए नहीं ला सकता है इसके आलावा घर से बाहर न निकलें।
- काम पर मत जाओ, भले ही आप एक आवश्यक सेवा के कार्यकर्ता हों।
- यदि आपकी उम्र 50 वर्ष या इससे अधिक है, आप गर्भवती है, या आपको स्वास्थ्य स्थिति है, जो आपको गंभीर बीमारी होने खतरे में डालती है, तो अपने डॉक्टर को बुलाएं ताकि वे आपकी और अधिक बारीकी से निगरानी कर सकें।
- अगर आपको स्वास्थ्य संबंधी चिंताएं हैं या आपके लक्षण तीन से चार दिनों के बाद भी ठीक नहीं होते, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से परामर्श करें।
- अगर संभव हो तो, व्यक्तिगत चिकित्सकीय मुलाकात के बजाय टेलीफोन या टेलीमेडिसिन का उपयोग करें।

मुझे 911 पर कब कॉल करना चाहिए या कब अस्पताल जाना चाहिए?

- आप अस्पताल या डॉक्टर के कार्यालय में जाने के बारे में चिंतित हो सकते हैं। हालांकि, यह महत्वपूर्ण है कि आपको ज़रूरत पड़ने पर COVID-19 और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के लिए आपातकालीन चिकित्सा सुविधा मिले।
- यदि आपको निम्न में से कोई भी लक्षण है, तो आपातकालीन रूम में जाएं या तुरंत 911 पर कॉल करें:
 - साँस लेने में तकलीफ़

- छाती या पेट में लगातार दर्द या दबाव
 - सचेत रहने में किसी प्रकार की नई उलझन या असमर्थता
 - नीले होंठ या चेहरा
 - बोलने में समस्या
 - अचानक चेहरा मुरझा जाना
 - चेहरे, हाथ या पैर में सुन्नपन
 - दौरा
 - अचानक और गंभीर दर्द
 - अनियंत्रित रक्तस्राव
 - गंभीर या लगातार उल्टी या दस्त
 - कोई अन्य आपातकालीन स्थिति
- यदि आपके लक्षण गंभीर हैं, लेकिन आपातकाल स्थिति नहीं है, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को तुरंत कॉल करें। कई प्रदाता फोन पर या टेलीमेडिसिन मुलाकातों के माध्यम से आपकी मदद कर सकते हैं।

यदि मेरा कोई डॉक्टर नहीं है तो मुझे क्या करना चाहिए?

- अगर आपको स्वास्थ्य सेवा प्रदाता की ज़रूरत है, तो NYC स्वास्थ्य + अस्पताल आप्रवासन स्थितियां भुगतान करने की क्षमता की परवाह किए बिना सभी न्यूयॉर्क वासियों के लिए उपलब्ध है।
- अधिक जानकारी के लिए और डॉक्टर की तलाश के लिए nychealthandhospitals.org पर जाएं या 844-692-4692 या 311 पर कॉल करें।

मुझे COVID-19 या COVID-19 के लक्षण हैं। मैं अपने परिवार जनों की सुरक्षा के लिए क्या कर सकता हूँ?

- जितना संभव हो सभी से कम से कम 6 फीट की दूरी पर रहें, और जब आप नहीं कर सकते तो फेस कवरींग पहनें।
- अगर उपलब्ध हो तो, एक अलग बाथरूम का उपयोग करें। अगर आप एक बाथरूम शेयर करते हैं, तो प्रत्येक उपयोग के बाद अक्सर छुई हुई सतहों को कीटाणुरहित करें।
- कम से कम 20 सेकंड के लिए अपने हाथों को अक्सर साबुन और पानी से धोएँ।
- छींकने या खाँसने पर अपने मुँह और नाक को टिश्यू या अपनी आस्तीन से ढँक लें। तुरंत इस्तेमाल हुए सारे टिश्यू को बाहर फेंक दें और बाद में अपने हाथ भी धो लें।
- अक्सर स्पर्श की जाने वाली वस्तुएं, जैसे कि काउंटर, डॉर्कनॉब्स, रिमोट कंट्रोल और फोन को प्रत्येक उपयोग के बाद या कम से कम हर दिन में एक बार साफ करें। घरेलू सफाई स्प्रे या पोंछे का उपयोग करें।
- पर्सनल घरेलू सामान, जैसे चश्मा, कप, खाने के बर्तन और तौलिए को शेयर न करें।
- यदि आप एक बिस्तर पर सोते हैं, तो एक व्यक्ति को सोफे पर सोना चाहिए या बिस्तर में अलग अलग दिशा में सोना चाहिए।
- शारीरिक दूरी बनाए रखने के लिए बैठने के लिए और अन्य फर्नीचर को स्थानांतरित करें।
- आपके घर में मेहमानों को अन्दर ना आने दें।

मुझे COVID-19 या COVID-19 के लक्षण हैं, लेकिन मेरे रहने की जगह की प्रकृति को देखते हुए, घर के अन्य सदस्यों से दूर नहीं हो सकता/सकती। मैं क्या कर सकता/सकती हूँ?

- न्यूयॉर्क शहर ने COVID-19 हो या हो सकता है ऐसे लोगों के लिए या जो COVID-19 हो ऐसे किसी व्यक्ति के साथ रहते हैं, और जो अपने घरों में शारीरिक दूरी नहीं रख सकते हैं उनके लिए होटल के कमरे किराए पर लिए हैं।
- पात्रता के लिए अधिकृत प्रदाता जांच करते हैं और एक पात्र व्यक्ति को होटल के लिए बुक करते हैं। अधिकृत प्रदाता खोजने के लिए nyc.gov/covidhotel पर जाएं।

यदि मैं बीमार हूँ और चिकित्सा देखभाल या आवश्यक वस्तुओं के लिए घर से बाहर निकलने की आवश्यकता है तो मुझे क्या करना चाहिए?

- फेस कवरींग पहनें और दूसरों से कम से कम 6 फीट दूर रहें।
- बाहर जाने से पहले अपने हाथों को धो लें और बाहर रहते हुए अल्कोहॉल आधारित हैंड सैनिटाइजर का उपयोग करें
- जितना संभव हो, अन्य लोगों से मेलजोल कम रखें - अगर हो सके तो पैदल चलें और भीड़ से भरे स्टोर या यातायात के वाहनों में प्रवेश ना करें।

यदि मुझे COVID-19 है या होने की संभावना है, तो मुझे कब तक घर पर रहना चाहिए?

- अगर आपको COVID-19 है या होने की संभावना है, तो आप अपने घर से तभी बाहर निकल सकते हैं जब सभी निम्नलिखित सच हों:
 - आपके लक्षणों के शुरू होने के बाद कम से कम दस दिन बीत चुके हों।
 - आपको बुखार कम करने वाली दवाओं के उपयोग के बिना पिछले तीन दिनों से बुखार नहीं था; और
 - आपकी बीमारी में पूर्णरूप से सुधार हो गया हो।
- यदि आपका स्वेब या लार वायरस परीक्षण द्वारा COVID -19 के लिए पॉजिटिव परीक्षण हुआ है, लेकिन कभी भी लक्षण नहीं हुए, तो आपके परीक्षण के दिन के बाद 10 दिनों के लिए घर पर रहें।
- आपके डॉक्टर अंतर्निहित स्वास्थ्य स्थिति या आपके रोग की अवधि के आधार पर अलग रहने की एक लंबी अवधि की सिफारिश कर सकते हैं। इसके अलावा, कुछ आवश्यक सेवाओं के कर्मचारी (जैसे कि नर्सिंग होम स्टाफ) जिन्हें COVID-19 हो सकता है या होने की संभावना है उन्हें न्यूयॉर्क राज्य की आवश्यकताओं के आधार पर काम पर लौटने से पहले अधिक समय तक इंतजार करना चाहिए।
- हम अभी भी नहीं जानते हैं कि क्या किसी को फिर से COVID-19 हो सकता है या नहीं, इसलिए शारीरिक दूरी बनाए रखना, फेस कवरींग पहनना और अपने घर के बाहर होने पर अच्छी स्वच्छता आदत का अभ्यास करना महत्वपूर्ण है।

ये बहुत मुश्किल समय है। मैं अपना तनाव और चिंता कैसे मैनेज कर सकता हूँ?

- घबराहट, उदासी, चिंतित और डर महसूस करना या विपत्ति के अन्य लक्षणों, जैसे कि सोने में परेशानी का अनुभव करना स्वाभाविक है। अपना तनाव कम करने और स्थिति को मैनेज करने के लिए सकारात्मक रहने की कोशिश करें और खुद को अपनी ताकतों के बारे में याद दिलाएँ।

- फोन कॉल, सोशल मीडिया और वीडियो चैट) का उपयोग करके दोस्तों और प्रियजनों के साथ जुड़े रहें।
- यदि आप बीमार नहीं हैं, तो बाहर जाएं और व्यायाम करें लेकिन फेस कवरींग पहनना, शारीरिक दूरी बनाए रखना और अपने हाथों को अक्सर धोना याद रखें।
- अपने स्वास्थ्य और भावनात्मक सुखाकारी को प्रबंधित करने में सहायता करने हेतु ऑनलाइन टूल के लिए nyc.gov/nycwell पर स्थित "App Library" (ऐप लाइब्रेरी) की मुलाकात लें।
- NYC Well, एक नि: शुल्क और गोपनीय मानसिक स्वास्थ्य सहायता सेवा है, जिसने काउंसलर को सप्ताह के 7 दिन, 24 घंटे संक्षिप्त परामर्श और देखभाल प्रदान करने के लिए प्रशिक्षित किया है। 888-692-9355 पर कॉल करें या nyc.gov/nycwell पर जाएं।
- न्यूयॉर्क राज्य के COVID-19 भावनात्मक सहायता हेल्पलाइन ने पेशेवरों को समर्थन और रेफरल प्रदान करने के लिए प्रशिक्षित किया है। वे सुबह 8 बजे से रात 10 बजे तक सप्ताह में सात दिन 844-863-9314 पर उपलब्ध हैं।

अधिक जानकारी के लिए:

- nyc.gov/health/coronavirus और cdc.gov/covid19 पर जाएं।

लक्षण उभरते होते ही NYC स्वास्थ्य विभाग संस्तुति बदल सकता है।

5.20.20