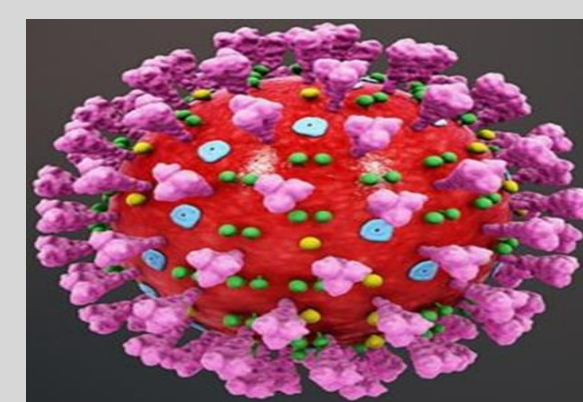


# कोविड-१९ घ्या जाणूनी



## परिचय

### कोविड-१९ म्हणजे नक्की काय ?

- कोविड-१९ हे रोगाचे नाव असून तो २०१९-नॉव्हेंल कोरोना विषाणूमुळे होणारा संसर्गजन्य श्वसन रोग आहे.

### कोविड-१९ आजार कसा पसरतो?

- आजारी असलेल्या रुग्णांनी खोकल्या नंतर, शिकल्या नंतर हवेमध्ये साधारण एक मीटरच्या आत जे विषाणू असलेले द्रावकन तरंगतात त्या हवेत श्वसन केल्यावर किंवा विषाणू असलेले द्रावकन एखाद्या वस्तूवर पडलेले असतील आणि अशा वस्तूच्या संपर्कात आल्यावर संसर्ग होऊन कोविड-१९ आजार पसरत जातो.

### कोविड-१९ ची लक्षणे कोणती आहेत?

- ताप
- वाहणारे नाक
- कोरडा खोकला
- थकवा
- घसा खवखवणे
- अधिक गंभीर आजारात श्वास घेण्यास त्रास अशी आहेत.

## माहिती

### कोविड-१९ वर विशिष्ट उपचार आहेत काय?

- नाही, कोविड-१९ संसर्ग रोखण्यासाठी किंवा त्यावर उपचार करण्यासाठी कोणतीही विशिष्ट औषधे नाहीत.
- शास्रज आणि वैद्यकीय क्षेत्रातील लोक लस व विशिष्ट औषध शोधण्यासाठी अहोरात्र संशोधन करत आहेत.

### कोविड-१९ संसर्गानंतर बरे होण्याची शक्यता किती?

- कोविड-१९ संसर्गानंतर जवळजवळ ८० टक्के रुग्ण विशेष उपचार न घेता या रोगातून बरे होतात.
- परंतु वृद्ध व आरोग्यविषयक इतर तक्रारी जसे की मधुमेह किंवा उच्चरक्तदाब असणाऱ्या रुग्णांमध्ये हा रोग गंभीर आणि जीवघेणा ठरू शकतो. अशा कोविड-१९ च्या गंभीर रुग्णांना श्वास घेण्यासाठी कृत्रिम यंत्रांची गरज भासते.

## तयारी

### कोविड-१९ शी सामना करण्यासाठी कोणती तयारी करावी ?

- आरोग्य सेतू अनुप्रयोग (अॅप) आपल्या भ्रमरध्वनी वर स्थापित करा.
- कोविड-१९ च्या ताज्या माहिती साठी माहितीच्या विश्वासाहर्त्य स्रोतांवर सतत भेट द्यावी.
- आपले शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य उत्तम राहिल याची काळजी घ्यावी
- स्थानिक शासकीय संस्थानी वेळोवेळी दिलेल्या सूचनांचे पालन करावे.
- आजाराची लक्षणे दिसल्या नंतर काय करावे लागेल याची तयारी आधीच करून ठेवावी आणि कुटूंबातील प्रियजनांना याची पूर्वकल्पना द्यावी.

## कृती

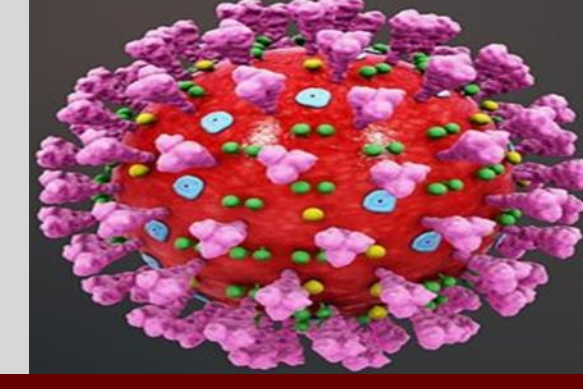
### आजाराची लक्षणे भासू लागल्यावर काय करावे?

- रुग्णालयाशी संपर्क साधून डॉक्टरांच्या भेटीसाठी पूर्वपरवानगी घेऊनच रुग्णालयात जा.
- तुम्ही केलेल्या प्रवसांबद्दल किंवा इतर लोकांशी आलेल्या संपर्काबद्दल डॉक्टरांना सांगा.
- आजाराची लक्षणे सौम्य असल्यास खालील गोष्टी फायदेशीर ठरतील.
- ✓ आराम करणे आणि झोप घेणे
- ✓ स्वतःला उबदार राखणे
- ✓ द्रवपदार्थ वारंवार पिणे
- ✓ गरम पाण्याने आंघोळ करणे.

### माहितीचे विश्वासाहर्त्य स्रोत

- <https://www.mygov.in/covid-19>
- <https://www.mohfw.gov.in/>
- राष्ट्रीय हेल्पलाइन नंबर: **1075** (टोल फ्री), **+91-11-23978046**

# कोविड-१९ घ्या जाणूनी



## प्रतिबंध

कोविड-१९ संसर्ग होऊ नये म्हणून कोणती काळजी घ्यावी?

- शक्यतो घरात लागणाऱ्या सर्व वस्तू घरपोच मागवा.
- तुमचे हात साबण आणि पाण्याने वारंवार धुवा. ते शक्य नसलायस मद्यार्क असलेल्या रोगाणुरोधकाचा वापर करा.
  - जेवण आधी, जेवण नंतर
  - खोकल्या नंतर, शिंकल्यानंतर
  - सार्वजनिक ठिकाणच्या वस्तू किंवा जागांना स्पर्श केल्यानंतर
  - दुसऱ्या व्यक्तीला स्पर्श केल्यानंतर
- सार्वजनिक ठिकाणी वावरताना नेहमी तोंडाच्या मुखवट्याचा वापर करावा.
- खोकताना आणि शिंकताना दुमडलेल्या कोपराने नाक आणि तोंड झाकून घ्या.
- तुमच्या डोळ्यांना, नाकाला किंवा तोंडाला सतत स्पर्श करू नका.
- सामाजिक अंतर ठेवा. म्हणजेच दुसऱ्या व्यक्तीपासून कमीतकमी एक मीटर किंवा तीन फूट अंतर ठेवा.
- आपली रोगप्रतिकारक क्षमता चांगली ठेवण्या साठी क जीवनसत्व असणाऱ्या फळांचा आहारात समावेश करा .
- तुम्ही आजारी असल्यास घरी राहा आणि घरातील इतरांपासून स्वतःला वेगळे ठेवा.

रोगाचा तिरस्कार करा रोग्याचा नाही

