

कोविड-19 पर एक नजर

मई 2021 तक की जानकारी

लक्षण

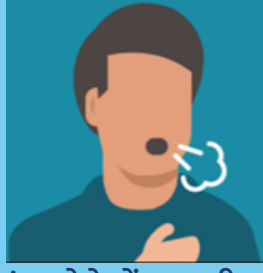
कोविड -19 के लक्षण 14 दिनों के भीतर विकसित हो सकते हैं और इसमें शामिल हैं:



सूखी खांसी



बुखार



सांस लेने में तकलीफ



थकान या दर्द



गंध या स्वाद का न पता चलना

कोविड-19 कैसे फैलता है

व्यक्ति से व्यक्ति:

1. उन लोगों के बीच जो एक दूसरे के निकट संपर्क में हैं (लगभग 6 फीट के भीतर)।
2. संक्रमित व्यक्ति के खांसने या छींकने पर निकलने वाली सांस की बूंदों के माध्यम से।

दूषित सतह:

1. इसे संक्रमित व्यक्ति द्वारा छुईगई सतहों और वस्तुओं पर भी छोड़ा जा सकता है।
2. यदि आप किसी दूषित वस्तु को छूते हैं और फिर अपना चेहरा छूते हैं, तो आप बीमार पड़ सकते हैं।

हवा के माध्यम से:

1. यह वायरस छोटी बूंदों और कणों के माध्यम से हवा में मिनटों से लेकर घंटों तक रह सकता है।
2. यह उन लोगों को संक्रमित करने में सक्षम हो सकता है जो संक्रमित व्यक्ति से 6 फीट से अधिक दूर हैं या संक्रमित व्यक्ति जो उस जगह से जा चुका है उसके जाने के बाद भी संक्रमित सकते हो हैं।

जोखिम में कौन है?

1. COVID-19 सभी को प्रभावित कर सकता है। हालांकि, 60 वर्ष से अधिक आयु के लोगों और जो लोग किसी बिमारी का इलाज करवा रहे है चिकित्सा स्थितियों वाले लोगों को अधिक जोखिम होता है और उन्हें अतिरिक्त सावधानी बरतनी चाहिए।
2. जो लोग किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आए हैं जिन्होंने सकारात्मक परीक्षण किया है या लोगों के बड़े समूहों के संपर्क में आए हैं, उन्हें भी जोखिम का उच्च जोखिम हो सकता है और जहां तक संभव हो, उन्हें 14 दिनों के लिए खुद को अलग करना चाहिए।
3. कुछ लोगों में हल्के लक्षण हो सकते हैं या बिल्कुल भी लक्षण नहीं हो सकते हैं, लेकिन वे फिर भी वाहक के रूप में कार्य कर सकते हैं और अन्य लोगों को संक्रमित कर सकते हैं। कृपया उम्र और चिकित्सीय स्थिति की परवाह किए बिना सभी अनुशंसित सावधानियां बरतें।

ध्यान रखने योग्य बातें:

1. सरकार, WHO, या UNHCR और उसके सहयोगियों जैसे विश्वसनीय स्रोतों से ही सलाह सुनें।
2. कृपया स्व-चिकित्सा न करें या चिकित्सीय सलाह के बिना वैकल्पिक उपचारों का प्रयास न करें।
3. अपने समुदाय, विशेषकर बच्चों में जागरूकता फैलाएं।
4. वर्तमान में, सभी के लिए टीके उपलब्ध नहीं हैं। अगर इन परिस्थितियों में कोई बदलाव होता है, तो UNHCR या उसके सहयोगी संगठन आपको अपडेट करेंगे।



अपनी और दूसरों की सुरक्षा कैसे करें:

एहतियात:

अच्छी स्वच्छता और साधारण सावधानियां इसके प्रसार को कम कर सकती हैं।



अपने हाथों को बार-बार साबुन और पानी, या अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र से धोएं।

खांसें या छींकें एक कपड़े में या अपनी कोहनी में, अपने हाथों में नहीं।



बिना धुले हाथों से अपनी आंख, नाक और मुंह को छूने से बचें।

बार-बार छुई जाने वाली सतहों और वस्तुओं को साफ और कीटाणुरहित करें।



सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करें - भीड़-भाड़ वाली जगहों से बचें और लोगों और समूहों से संपर्क कम से कम करें।

दूसरों के पास न जाएं और न ही किसी को अपने घर आमंत्रित करें। घर के अंदर रहें जब तक कि बाहर निकलने के लिए बिल्कुल जरूरी न हो।



सर्वोत्तम मास्कিং प्रथाएं:



हमेशा सार्वजनिक रूप से मास्क पहनें। आपके मास्क से आपकी नाक और मुंह पूरी तरह से ढका होना चाहिए। अपने मास्क के बाहरी हिस्से को न छुएं। अगर करते हैं तो हाथ धो लें।

डबल मास्कিং या दो मास्क का उपयोग करने से वायरस से आपकी सुरक्षा बढ़ सकती है। हमेशा ऐसे मास्क का उपयोग करें जो एक सुखद फिट प्रदान करते हों और डबल मास्कিং के लिए विभिन्न प्रकार (कपड़ा और सर्जिकल) का उपयोग करें।

यदि आप N95 मास्क का उपयोग कर रहे हैं, तो दोहरीकरण और डबल मास्कিং की आवश्यकता नहीं है।



कोविड -19 का प्रबंधन कैसे करें

यदि आप को लक्षण दिखाई देते हैं, तो कृपया तुरंत अलग हो जाएं, चिकित्सा सहायता लें, और परीक्षण के परिणामों की प्रतीक्षा किए बिना अपने लक्षणों की निगरानी करें।



चिकित्सा सहायता की तलाश:

1. दिल्ली सरकार के हेल्पलाइन नंबर 011-22307145 पर कॉल करें; 1075 या केंद्रीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय हेल्पलाइन नंबर 011-23978046; या
2. अपने नजदीकी क्लिनिक या किसी नजदीकी डॉक्टर से मिलें; या
3. आप कोविड से संबंधित सहायता के लिए 9354527130, 8287753677 पर BOSCO से भी संपर्क कर सकते हैं
4. बॉस्को परीक्षण प्रक्रिया और अस्पतालों और दवाओं तक पहुंच प्रदान करने में मदद कर सकता है। BOSCO सेवाएं शरणार्थियों और शरण चाहने वालों दोनों के लिए बिना किसी भेदभाव के उपलब्ध हैं।

कृपया अपनी यूएनएचसीआर स्थिति के बारे में चिंता न करें, चिकित्सा सहायता मांगते समय आपको गिरफ्तार या निर्वासित नहीं किया जाएगा।

निगरानी और उपचार:

- घबराएं नहीं, कोविड के हल्के मामलों का इलाज घर पर ही किया जा सकता है।
- स्व-दवा न करें, किसी भी दवा के लिए डॉक्टर से सलाह लें।
- हर 6 घंटे में ऑक्सीजन के स्तर की निगरानी करें। यदि ऑक्सीजन का स्तर 92% से कम है तो डॉक्टर से परामर्श लें और अस्पताल में देखभाल करें।
- शरीर में ऑक्सीजन के स्तर को सुधारने के लिए अपने पेट के बल लेटने की कोशिश करें ('प्रवण स्थिति')।
- हर 6 घंटे में तापमान की निगरानी करें।

- हाइड्रेटेड रहें, और वेंटिलेशन के लिए खिड़कियां खोलें।
- पौष्टिक आहार बनाए रखें। हो सके तो विटामिन सी, जिंक के सप्लीमेंट्स शामिल करें।
- एक मुखौटा पहनें (यदि संभव हो तो डबल मास्किंग) और एक कोविड सकारात्मक परिवार के सदस्य की देखभाल करते समय कम से कम बातचीत करें।
- सांस लेने में कठिनाई के मामले में तत्काल चिकित्सा देखभाल की तलाश करें; तेज बुखार/गंभीर खांसी, खासकर अगर 5 दिनों से अधिक समय तक रहे।

यूएनएचसीआर मामले:

- यदि आपका यूएनएचसीआर यूसीसी/ब्लू पेपर समाप्त हो रहा है तो आप इसके नवीनीकरण के लिए टोल-फ्री नंबरों या यूएनएचसीआर भागीदारों से संपर्क कर सकते हैं। आपको यूएनएचसीआर पार्टनर के माध्यम से व्हाट्सएप या ईमेल पर प्रतिस्थापन कार्ड प्राप्त होगा।
- सभी साक्षात्कार और यूएनएचसीआर प्रक्रियाएं अगली सूचना तक दूरस्थ रूप से जारी रहेंगी।
- यूएनएचसीआर द्वारा आवंटित तिथियां वर्तमान संकट के आलोक में बदल सकती हैं। ऐसी परिस्थितियों में, कृपया चिंता न करें, और कृपया आगे के निर्देशों के लिए यूएनएचसीआर से संपर्क करें।
- किसी भी नए पंजीकरण के लिए, कृपया यूएनएचसीआर या उसके सहयोगी संगठनों से संपर्क करें।
- कृपया यूएनएचसीआर कार्यालयों की यात्रा न करें। अत्यावश्यक मुद्दों के लिए संपर्क करें:
यूएनएचसीआर एसजीबीवी हेल्पलाइन: 9821235410 (सोम-शुक्र: सुबह 9 बजे से शाम 5.30 बजे तक)
यूएनएचसीआर टोल फ्री हेल्पलाइन: 18001035635 (सोमवार-शुक्र: सुबह 9 बजे से शाम 5.30 बजे तक)
यूएनएचसीआर ईमेल: indne@unhcr.org

अन्य उपयोगी जानकारी और संपर्क:



BOSCO

- Home Sanitization: **8882900938** (West Delhi); **8287867065** (South Delhi)
- Mental Health support: **9354540467** (West Delhi); **8287735301** (South Delhi)
- Ration support: **8882971826** (West Delhi); **8287860795** (South Delhi)

SLIC

- Priyanka: **9654185764**
- Anshum: **8585912524**

Police & Government

- COVID Helpline: **1075**
- Women/Police: **1091**
- Childline India Foundation: **1098**
- NCW Domestic Abuse Whatsapp Helpline: **7217735372**

आप राशन सहायता या किसी अन्य यूएनएचसीआर सहायता कार्यक्रम के लिए पात्र हैं या नहीं, इसकी जांच के लिए आप नजदीकी बोस्को केंद्र से पूछताछ कर सकते हैं।

Migration & Asylum Project (MAP)

- Phone: 9711128603
- Email: office@aratrust.in



M . A . P

MIGRATION & ASYLUM PROJECT