

❖ **मिथक और तथ्य-**

मिथक	तथ्य
क्या पालतू जानवरों से यह बीमारी फैल सकता है।	इसका कोई सबूत नहीं है लेकिन अगर आप पालतू जानवरों को छूये तो हाथ साबुन से जरूर धोए।
क्या चाइनिज खाना खाने से यह बीमारी हो सकता है।	यह भ्रम है। इस बीमारी को फैलने में इसका कोई योगदान नहीं है।
क्या अल्कोहल और क्लोरीन से इसके वायरस मर जाते हैं।	इससे केवल बाहरी सतह की सफाई होती है इससे वायरस नहीं मारता है।
इस बीमारी में केवल बुजुर्ग लोग लड़ते हैं।	नहीं, बुजुर्ग लोगों का रोगों से लड़ने क्षमता कम होती और उसके साथ कई तरह की बीमारी होती है जिसकी वजह से उनका इस बीमारी से ठीक हो पाना मुश्किल होता है। यह बीमारी किसी भी उम्र के लोगों को हो सकता है।

❖ **मानसिक स्वास्थ्य बनाये रखने के तरीके :**

1. अपने दिनचर्या को बनाये रखें।
2. सकारात्मक समाचार पर ध्यान दें। नाकि नाकारात्मक समाचार पे ओर डर पैदा करने वाले खबरों पे।
3. सही जानकारी विश्वसनीय जगह जैसे की <https://www.who.int> , <https://mohfw.gov.in/> से प्राप्त करें। नाकी सोसल मीडिया से।
4. मेडिकल प्रोफेशनल के द्वारा निर्धारित सुरक्षा और निवारण का पालन करें।
5. भयभीत ना हो कर शान्त रहने के लिए मेडिटेशन, योगा और प्राणायाम करें।
6. संतुलित भोजन और पर्याप्त नींद लें।
7. मित्रों और परिजनों का सहायता लें। परिवार के साथ समय बिताए। इंडोर गेम्स खेले और अपने पसंदीदा कार्य करें।
8. एक दुसरे से जुड़े रहने के लिये फोन इस्तेमाल करें।

क्या करें

बार-बार हाथ धोएं। जब आपके हाथ स्पष्ट रूप से धीरे न हों, तब भी अपने हाथों को अल्कोहल - आधारित हैंड सैनिटाइजर या साबुन और पानी से साफ करें।

धीकने और खांसेते समय, अपना मुँह व नाक टिफ्ट/स्पात से ढकें।

प्रयोग के तुरंत बाद टिफ्ट को फेंक दें।

अगर आपको बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई है तो डॉक्टर से संपर्क करें। डॉक्टर से मिलने के दौरान अपने मुँह और नाक को ढकने के लिए मास्क/कपड़े का प्रयोग करें।

अगर आप में कोरोना वायरस के लक्षण हैं, तो अपना समय हेल्पलाइन नंबर या स्वास्थ्य मंत्रालय की 24x7 हेल्पलाइन नंबर 011-23978046 पर कॉल करें।

पीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें।

क्या ना करें

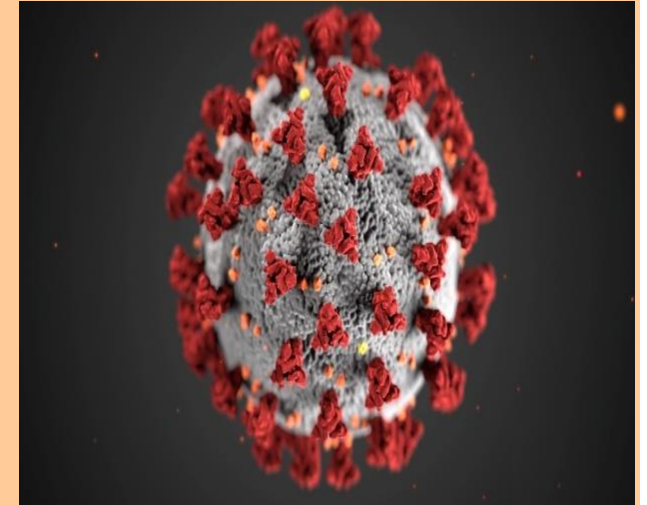
❌ यदि आपको खांसी और बुखार का अनुभव हो रहा हो, तो किसी के साथ संपर्क में ना आएं।

❌ अपनी आंख, नाक या मुँह को ना छूएं।

❌ सार्वजनिक स्थानों पर ना रहें।



भारत सरकार
केंद्रीय मनोचिकित्सा संस्थान
नैदानिक मनोविज्ञान विभाग
कांके, राँची, झारखण्ड
कोरोना वायरस संबंधित जानकारी



जिन्हें खुद के संक्रमित होने का शक है उनके लिए सलाह

- पहला कदम** डॉक्टर, फार्मसी या अस्पताल जाने से बचें।
- दूसरा कदम** अपने इलाके में मौजूद स्वास्थ्य कर्मों से फोन पर या ऑनलाइन जानकारी लें।
- तीसरा कदम** आपको खुद को दूसरों से दूर रखने की सलाह दी जा सकती है।
- चौथा कदम** आपके बारे में जानकारी स्थानीय स्वास्थ्य टीमों के पास भेजी जा सकती है।
- पंचवा कदम** कोविड 19 वायरस के लिए आपकी जांच की जा सकती है।
- छठा कदम** जरूरत पड़ने पर डॉक्टर या नर्स आपको क्या करना चाहिए इसकी जानकारी देंगे।

हेल्पलाइन नंबर झारखण्ड: **104**

केन्द्रीय हेल्पलाइन नंबर कोरोना वायरस: - **+91-11-23978046**

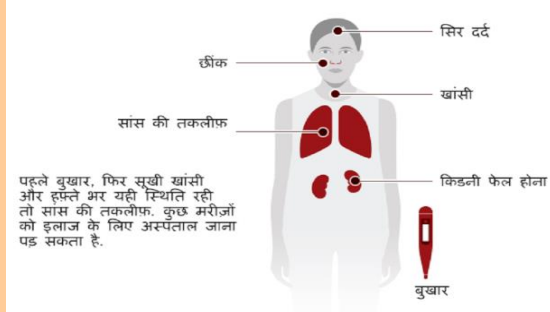
हेल्पलाइन ई-मेल आईडी कोरोना वायरस: **ncov2019[at]gov[dot]in**

C.I.P हेल्पलाइन नंबर : 1800-345-1849

❖ कोरोना वायरस क्या है?

कोरोना वायरस से लोग बीमार हो रहे हैं क्योंकि विषाणुओं का एक समूह है जो शरीर पर सीधा प्रभाव डाल सकता है। यह वायरस ऊँट, बिल्ली तथा चमगादड़ सहित कई पशुओं से मनुष्य के शरीर में फैलता है। कोरोना वायरस एक तरह का संक्रमित होने वाला वायरस है। यह वायरस एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में संक्रमण के जरिए फैलता है। इस वायरस के लक्षण निमोनिया की ही तरह हैं।

कोरोना वायरस के लक्षण



❖ कोरोना वायरस का किसी वस्तु के सतह पे बने रहने की समय सीमा-

प्लास्टिक	5 दिन तक रहते है
अलुमिनियम	2-8 घंटे
कपड़े	8 घंटे
स्टील	48 घंटे
लकड़ी	4 दिन
काँच	4 दिन
पेपर	4 -5 दिन

❖ कैसे फैलता है-

- यह बीमारी संक्रमित व्यक्ति से स्वस्थ व्यक्ति में आँख, मुँह, और नाक के रास्ते से छींक या खासी के द्वारा फैलता हैं।
- संक्रमित रोगी के निकट संपर्क से यह बीमारी फैलता हैं।
- संक्रमित वस्तुओं या सतहों के संपर्क से भी यह बीमारी फैलती हैं।

❖ सामान्य जुकाम, फ्लू और कोरोना वायरस के लक्षण-

	सामान्य जुकाम	फ्लू	कोरोना वायरस
इंकुबेशन	1-3 दिन	1-4 दिन	2-14 दिन
लक्षणों का दिखना	धीरे धीरे	एकदम से	धीरे धीरे
लक्षणों की अवधि	7-12 दिन	3-7 दिन	मंद प्रकरण 2 सप्ताह गंभीर प्रकरण 3-4 सप्ताह
सामान्य लक्षण			
बुखार	कभी कभी	आमतौर	आमतौर
नाक बहना	प्रायः	कभी कभी	यदाकदा
गले में खराश	प्रायः	कभी कभी	यदाकदा
खासी	प्रायः	कभी कभी	प्रायः
शरीर में मरोड़	यदाकदा	प्रायः	यदाकदा
साँस लेने में परेशानी	यदाकदा	यदाकदा	प्रायः

❖ सावधानियाँ-

- लोगों से 1 मीटर की दूरी बनाकर बात करे।
- अपने हाथों से आँख, मुँह और नाक को ना छूये।
- अपने हाथों को हर 20 मिनट के बाद साबुन से धोये या सनिटाइज़र का इस्तेमाल करे।
- किसी भी व्यक्ति से हाथ ना मिलाये।
- जब आपको सर्दी या जुकाम हो तो आपको मास्क लगाना जरूरी हैं।
- इस्तेमाल किए हुए मास्क को हमेशा कूड़े के डिब्बे में डाले इधर उधर ना फेंके।
- अपनी हाथों की जगह बाजू के इस्तेमाल करना हैं।
- भीड़ वाली जगह पर जाने से बचे। जैसे स्टेशन, मॉल, एयरपोर्ट, धार्मिकस्थल।
- साबुन से भी हाथ धो सकते है।
- अगर किसी भी व्यक्ति में इस बीमारी से संबंधित लक्षण हो तो उससे डॉक्टर की सलाह लेने के लिए बोले।
- बहुत जरूरी हो तो ही यात्रा करे, नही तो यात्रा ना करें।

