कोरोना वायरस के बारे में जानकारी

कोरोना वायरस ने एक नई बीमारी को जन्म दिया है।

यह बीमारी बहुत तेजी से फैलती है।

बीमार व्यक्ति अन्य व्यक्तियों को वायरस से संक्रमित कर सकते हैं।

यहाँ पर आपको कोरोना वायरस के बारे में जानकारी दी गई है।

और बताया गया है कि आप अपनी सुरक्षा के लिए क्या कदम उठा सकते हैं।

महत्वपूर्ण: क्या एक व्यक्ति को कोरोना वायरस है?

और वह व्यक्ति सरकारी एजेंसियों से संपर्क करता है?

तो हम उस व्यक्ति के साथ सम्मानपूर्वक व्यवहार करते हैं।

हम चाहते हैं:

सभी लोग बीमार व्यक्ति से सम्मान के साथ व्यवहार करें।

कोरोना वायरस की बीमारी कैसी होती है?

यह बीमारी फेफड़ों के लिए बुरी होती है।

एक व्यक्ति कोरोना वायरस से संक्रमित हो गया है।

तो इस व्यक्ति को संभवतः खाँसी और छींकें आएंगी।

या बुखार और गले में दर्द भी हो सकता है।

कुछ बीमार व्यक्तियों को संभवतः दस्त भी हो सकते हैं।

क्या कोई व्यक्ति कोरोना वायरस से संक्रमित हो गया है?

यदि हाँ, तो उसे इसके शुरुआती लक्षण नजर आने में 14 दिन तक लग सकते हैं।

आप कोरोना वायरस के संक्रमण में आने से स्वयं का बचाव कैसे कर सकते हैं?

अच्छी तरह से स्वच्छता का ख्याल रखना अत्यंत महत्वपूर्ण है।

अच्छी स्वच्छता के साथ आप संक्रमण से

स्वयं की रक्षा कर सकते हैं।

स्वच्छता के सर्वाधिक महत्वपूर्ण नियम निम्नलिखित हैं।

- दूसरे लोगों की दिशा में **नहीं** खाँसें!

  दूसरे लोगों की दिशा में **नहीं** छींकें!

  खाँसते या छींकते समय अपना मुँह दूसरों की दिशा से दूर मोड़ लें।

  दूसरे लोगों से कम से कम

  एक मीटर की दूरी बना कर रखें।

  एक मीटर की दूरी आपकी बाँह से थोड़ी लंबी होती है।

  2 मीटर की दूरी रखना और भी बेहतर रहेगा।

- क्या आपको खाँसना या छींकना है?

  तब इसका सबसे सही तरीका है कि आप एक टिश्यू पेपर का इस्तेमाल करें।

  टिश्यू पेपर का इस्तेमाल केवल एक बार करें।

  इसके बाद टिश्यू पेपर को फेंक दें।

- क्या आपको खाँसना या छींकना है?

  और आपके पास कोई टिश्यू पेपर **नहीं** है?

  तो अपने मुँह और नाक को कोहनी के भीतरी हिस्से से ढकें।

- **महत्वपूर्ण: हाथ धुलें!**

अपने हाथों को हमेशा अच्छी तरह धुलें।

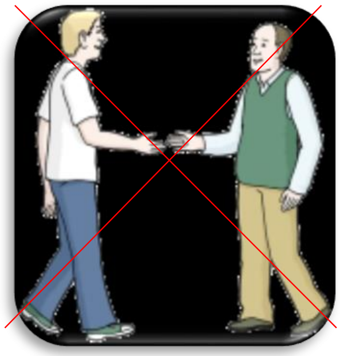
खास कर खाँसने या छींकने के बाद।

और नाक साफ करने के बाद।

इसके लिए पानी और साबुन का प्रयोग करें!

हर बार हाथों को कम से कम 20 सेकेंड के लिए धुलें।

संक्रमण से बचाव के लिए केवल स्वच्छता के नियम पर्याप्त **नहीं** हैं।



इन नियमों का भी पालन करें:

दूसरे लोगों से हाथ मिलाने से परहेज करें।

किसी भी अन्य व्यक्ति को गले **नहीं** लगाएं।

- जो लोग खाँसते या छींकते हैं, उनसे कम से कम एक मीटर की दूरी बना कर रखें।

  एक मीटर की दूरी आपकी बाँह से थोड़ी लंबी होती है।

  2 मीटर की दूरी रखना और भी बेहतर रहेगा।

- खिड़कियाँ नियमित तौर पर खोलते रहें।

  ताकि कमरे में ताजी हवा आती रहे।

- कुछ लोगों में संक्रमण का खतरा अधिक होता है।

  जैसे वृद्ध व्यक्तियों में।

- ऐसी जगहों पर जाने से परहेज करें, जहाँ पर बहुत लोग हों।

मुझे लगता है कि मुझे कोरोना वायरस हो गया है। मुझे अब क्या करना चाहिए?

आपको लगता है:

मैं कोरोना वायरस से संक्रमित हो गया हूँ।

तब आपको **स्वच्छता के नियमों** का पालन करना चाहिए।!

और आपको एक **डॉक्टर** को सूचित करना चाहिए।

उदाहरण के लिए आपके घरेलू डॉक्टर को।

महत्वपूर्ण:

अपने डॉक्टर को पहले कॉल करें।

डॉक्टर की क्लीनिक में सीधे **नहीं** जाएँ!

क्लीनिक का स्टाफ़ तब आपको बताएगा कि आपको क्या करना है।

अधिक जानकारी

क्या आप कोरोना वायरस के बारे में अधिक जानकारी चाहते हैं?

या आपका कोई अन्य प्रश्न है?

यहाँ पर आपको वेबसाइटों के पते और फ़ोन नंबर दिए गए हैं।

वहाँ पर आपको अधिक जानकारी मिल जाएगी।

टेलीफ़ोन नंबर

राज्य स्वास्थ्य कार्यालय

कोरोना वायरस के बारे में आपका कोई प्रश्न है।

नॉर्डराइन-वेस्टफ़ालेन राज्य के राज्य स्वास्थ्य कार्यालय

ने प्रश्न पूछने के लिए एक टेलीफ़ोन नंबर दिया है।

यहाँ पर सभी नागरिक कॉल कर सकते हैं।

आप इस समय के दौरान कॉल कर सकते हैं:

सोमवार से शुक्रवार सुबह 9:00 बजे से शाम 6:00 बजे तक

टेलीफ़ोन नंबर है: 0211 911 91 001

राइन-सीग-क्राइस स्वास्थ्य कार्यालय

कोरोना वायरस के बारे में आपका कोई प्रश्न है।

तब आप राइन-सीग-क्राइस के स्वास्थ्य कार्यालय को भी कॉल कर सकते हैं।

आप इस समय के दौरान कॉल कर सकते हैं:

सोमवार से रविवार सुबह 8:00 बजे से शाम 8:00 बजे तक

टेलीफ़ोन नंबर है: 02241 13 33 33

वैधानिक स्वास्थ्य बीमा चिकित्सक संघ (KV)

आप मरीज सेवा (Patienten-Service) को कॉल कर सकते हैं।

यह सेवा पूरी जर्मनी के लिए है।

आप इस समय के दौरान कॉल कर सकते हैं:

सोमवार से शुक्रवार सुबह 8:00 **बजे से शाम** 16.00 **बजे**

टेलीफ़ोन नंबर है: 116 117

आपको एरिया कोड चुनने की आवश्यकता **नहीं** है।

इंटरनेट वेबसाइटें

रॉबर्ट-कोख़ इंस्टीट्यूट

रॉबर्ट-कोख़ इंस्टीट्यूट का संबंध

संघीय स्वास्थ्य मंत्रालय से है।

रॉबर्ट-कोख़ इंस्टीट्यूट में संक्रामक बीमारीयों के विशेषज्ञ भी काम करते हैं।

बहुत से लोगों के कोरोना वायरस से जुड़े प्रश्न हैं।

रॉबर्ट-कोख़ इंस्टीट्यूट ने अपनी वेबसाइट पर इन प्रश्नों को एकत्रित किया है।

इस वेबसाइट पर इन प्रश्नों के उत्तर भी उपलब्ध हैं।

https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste.html

संघीय स्वास्थ्य शिक्षा केंद्र

संघीय स्वास्थ्य शिक्षा केंद्र (Bundes-Zentrale für gesundheitliche Aufklärung) ने भी कोरोना वायरस से जुड़े प्रश्नों और उत्तरों को एकत्रित किया है।