



## तथ्य पत्रक

### CORONAVIRUS (COVID-19) के बारे में आपको क्या जानने की ज़रूरत है

12/05/2020

COVID-19 एक साँस की बीमारी है जो एक नए वायरस (विषाणु) द्वारा उत्पन्न होती है। इसके लक्षणों में बुखार, खांसी, गले में दर्द और साँस लेने में कमी होना शामिल है। यह वायरस एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल सकता है, परन्तु बढ़िया स्वच्छता से संक्रमण की रोकथाम करने में सहायता मिल सकती है। पता लगाएँ कि किसे खतरा है और यदि आपको लगता है कि आप COVID-19 से ग्रस्त हो सकते/सकती हैं तो आपको क्या करना चाहिए।

### COVID-19 क्या है?

कोरोनावायरस (Coronaviruses) वायरस का एक बड़ा परिवार होते हैं जिनसे साँस के संक्रमण उत्पन्न होते हैं। ये जुकाम से लेकर अधिक गंभीर बीमारियों तक हो सकते हैं।

COVID-19 एक बीमारी है जो कोरोनावायरस के नए प्रकार से होती है। सबसे पहले इसकी सूचना चीन के वुहान शहर में दिसम्बर 2019 में दी गई थी।

### COVID-19 के लक्षण

COVID-19 के लक्षण हल्की बीमारी से लेकर गंभीर निमोनिया तक अलग अलग हो सकते हैं।-  
कुछ लोग जल्दी और आसानी से रिकर करेंगे तथा अन्य लोग बहुत जल्दी बीमार पड़ सकते हैं। ,

COVID-19 के लक्षणों में शामिल हैं:

- बुखार
- खांसी
- गले में दर्द
- साँस लेने में कमी

यदि आपको चिंता है कि आप COVID-19 से ग्रस्त हो सकते :सकती हैं/

- Healthdirect वेबसाइट पर लक्षणों की जांच करने वाले साधन का प्रयोग करें
- नेशनल कोरोनावायरस हेल्पलाइन को **1800 020 080** पर फोन करके चिकित्सीय सलाह लें। यह जानकारी सेवा सप्ताह में सात दिन, दिन में 24 घंटे काम करती है। यदि आपको गैर-अंग्रेज़ी भाषी वक्ता की ज़रूरत है, तो आप **131 450** पर फोन करके अनुवाद एवं दुभाषिया (Translating and Interpreting Service) सेवा का प्रयोग कर सकते/सकती हैं।
- अपने डॉक्टर या अस्पताल से एपॉइंटमेंट बुक करने के लिए समय रहते फोन करें
- अपने स्थानीय राज्य या टेरिटरी के स्वास्थ्य विभाग से संपर्क करके टेस्टिंग के बारे में पता लगाएँ

## यह कैसे फैलता है?

COVID-19 निम्नलिखित कारणों से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है:

- किसी संक्रमित व्यक्ति के साथ करीबी संपर्क (इसमें उनको लक्षणों का अहसास होने से पहले की 48 घंटे की अवधि शामिल है)
- संक्रमित व्यक्ति की खांसी या छींक से आने वाली बूंदों के संपर्क में आना
- ऐसी वस्तुओं या सतहों (जैसे कि दरवाजे के हैंडल या मेज़) को छूना जिनपर संक्रमित व्यक्ति की सांस से आने वाली बूंदें पड़ी हों, और उसके बाद अपने मुंह या चेहरे को स्पर्श करना

क्योंकि COVID-19 एक नई बीमारी है, इसलिए हमारे समुदाय में इसकी कोई इम्युनिटी (प्रतिरक्षा) नहीं है। इसका यह अर्थ है कि यह बीमारी व्यापक रूप से और शीघ्रता से फैल सकती है।

## COVIDSafe एप किस लिए है?

COVIDSafe एप COVID-19 के फैलाव को कम करने के लिए ऑस्ट्रेलिया की सरकार द्वारा किए जाने वाले काम का एक भाग है। यह विश्वास होना कि हम शीघ्रता से प्रकोपों का पता लगा सकते हैं और इन्हें नियंत्रित कर सकते हैं, का यह अर्थ होगा कि सरकारें ऑस्ट्रेलियाई लोगों को सुरक्षित रखते हुए प्रतिबंधों में ढील दे सकती हैं। COVIDSafe एप ऑस्ट्रेलिया की सरकार द्वारा संपर्क का पता लगाने (कांटेक्ट ट्रेसिंग करने) वाली स्वीकृत एकमात्र एप है।

नई COVIDSafe एप पूरी तरह से स्वैच्छिक है। एप डाउनलोड करना एक ऐसा काम है जिसे आप अपने, अपने परिजनों और मित्रों के तथा अन्य ऑस्ट्रेलियाई लोगों के प्राण बचाने के लिए कर सकते/सकती हैं। जितने अधिक ऑस्ट्रेलियाई लोग COVIDSafe एप से जुड़ेंगे, उतनी जल्दी राज्य एवं टेरिटरी के स्वास्थ्य अधिकारी वायरस का पता लगा सकते हैं और उन लोगों से संपर्क कर सकते हैं जो सम्भवतः COVID-19 की चपेट में आए हों।

COVIDSafe एप COVID-19 से ग्रस्त व्यक्ति के करीबी संपर्क में आने वाले लोगों का पता लगाने की वर्तमान की मैन्युअल प्रक्रिया को तेज़ करती है। इसका यह अर्थ है कि यदि आपको खतरा है तो आपसे और अधिक शीघ्रता से संपर्क किया जाएगा। इससे आपके द्वारा आपके परिजनों मित्रों और समुदाय में अन्य लोगों को, वायरस से संक्रमित करने की संभावना कम होती है।

राज्य एवं टेरिटरी के स्वास्थ्य अधिकारी एप की जानकारी तक पहुँच केवल तभी प्राप्त कर सकते हैं जब किसी व्यक्ति का टेस्ट पॉज़िटिव आए और वह अपने फोन में शामिल जानकारी को अपलोड किए जाने की सहमति दे। स्वास्थ्य अधिकारी एप की जानकारी का प्रयोग केवल उन लोगों को सतर्क करने में सहायता के लिए करते हैं जिन्हें सम्भवतः क्वारंटाइन (अपने आपको दूसरे से अलग) करने या टेस्ट कराने की ज़रूरत हो।

## COVIDSafe एप कैसे काम करती है?

जब आप एप डाउनलोड करते/करती हैं तो आप अपना नाम, मोबाइल नम्बर और पोस्टकोड प्रदान करते/करती हैं और अपनी आयु सीमा का चयन करते/करती हैं। आपको इंस्टालेशन पूरी करने के लिए एक पुष्टिकरण वाला SMS टेक्स्ट मैसेज मिलेगा। इसके बाद सिस्टम केवल आपके लिए एक विशिष्ट एन्क्रिप्टेड रेफरेंस कोड का निर्माण करता है।

COVIDSafe एप उन अन्य उपकरणों की पहचान करती है जिनमें यह एप इंस्टॉल होती है और एनेबल होता है। जब एप अन्य उपभोक्ता की पहचान करती है, तो यह संपर्क की तिथि, समय, दूरी और अवधि तथा अन्य उपभोक्ता के रेफरेंस कोड को नोट करती है। COVIDSafe एप आपकी लोकेशन संग्रहित नहीं करती है।

इसके प्रभावी होने के लिए, आपके लिए यह ज़रूरी है कि अपने रोज़ाना के काम-काज के साथ और अन्य लोगों के संपर्क में आने पर आप इस COVIDSafe एप को संचालित रखें। उपभोक्ताओं को दैनिक नोटिफिकेशन मिलेंगे ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि COVIDSafe एप संचालित है।

सूचना एन्क्रिप्ट (गोपित) होती है और यह एन्क्रिप्ट पहचानकर्ता को आपके फोन पर सुरक्षित रूप से संभाल कर रखा जाता है। आप भी इसतक पहुँच नहीं प्राप्त कर सकते/सकती हैं। लोगों के मोबाइल में संभाल कर रखी संपर्क सूचना को 21-दिन के आवर्ती चक्र के बाद डिलीट कर दिया जाता है। यह अवधि COVID-19 की इन्क्यूबेशन पीरियड (ऊष्मायन अवधि) तथा टेस्ट कराने में लगने वाले समय को ध्यान में रखती है।

## COVID-19 से सबसे अधिक खतरा किसे है?

ऑस्ट्रेलिया में: निम्नलिखित लोगों को वायरस की चपेट में आने का खतरा सबसे अधिक होता है ,

- यात्री जो हाल ही में विदेश से आए हों
- वे लोग जो COVID-19 से ग्रस्त किसी व्यक्ति के करीबी संपर्क में आए हों
- कोरेक्शनल और डिटेन्शन (जेल एवं कारावास) केन्द्रों में रह रहे लोग
- समूह आवासीय परिसरों में रहने वाले लोग

वे लोग जिन्हें वायरस की चपेट में आने पर गंभीर बीमारी का अधिक खतरा होता है या होने की संभावना होती है : वे हैं ,

- 70 साल और इससे अधिक की आयु वाले लोग
- दीर्घकालिक चिकित्सीय समस्याओं से ग्रस्त 65 साल और इससे अधिक की आयु वाले लोग
- दीर्घकालिक चिकित्सीय समस्याओं से ग्रस्त 50 साल और इससे अधिक की आयु वाले एबोरिजनल एवं टोरस स्टेट द्वीपवासी लोग
- कमज़ोर प्रतिरक्षा प्रणाली (इम्युनिटी सिस्टम) वाले लोग

अभी तक व्यापक जनसंख्या की तुलना में बच्चों में COVID-19 के प्रमाणीकृत मामलों की दर कम है।

ऑस्ट्रेलियाई स्वास्थ्य संरक्षण मुख्य समिति (Australian Health Protection Principal Committee - AHPPC) ने यह सलाह दी है कि बच्चों को स्कूल भेजने से उनके लिए खतरा कोई अधिक नहीं होता है।

इस समय गर्भवती महिलाओं में खतरे से सम्बन्धित प्रमाण सीमित है।

जिन लोगों को खतरा है, उनके लिए सलाह हेतु स्वास्थ्य विभाग (Department of Health) की वेबसाइट देखें।

## COVID-19 से अपनी और अन्य लोगों की सुरक्षा कैसे करें

COVID-19 के फैलाव को रोकने में हर किसी को भूमिका निभानी होती है। COVID-19 के फैलाव को कम करने और सबसे अधिक खतरे में आने वाले लोगों को सुरक्षित रखने के लिए निम्नलिखित काम करने महत्वपूर्ण हैं।

शारीरिक दूरी और बढ़िया स्वच्छता को अमल में लाएँ। (इसे सामाजिक दूरी भी कहते हैं) इसका यह अर्थ है कि:

- अन्य लोगों से 1.5 मीटर की दूरी बनाए रखना
- यदि आपको जुकाम या फ्लू-जैसे लक्षण हैं तो घर पर ही रहना
- हाथ मिलाने, गले लगने और चुंबन करने जैसे शारीरिक अभिनंदनों से परहेज करना
- जहाँ संभव हो वहाँ नकद की बजाए टैप एंड गो का प्रयोग करना
- खांसते और छींकते समय अपनी कोहनी या टिशु में खांसना या छींकना
- प्रयोग किए गए टिशुओं को सीधे कूड़ेदान में फेंकना और अपने हाथ धोने
- अपने हाथ अक्सर साबुन और पानी से धोने, भोजन करने से पहले और इसके बाद तथा शौचालय जाने के बाद
- एल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़रों का प्रयोग करना
- अपनी आंखों, अपना नाक और मुंह छूने से परहेज करें
- बैचटॉप, डेस्क और दरवाज़े के हैंडलों जैसी बार-बार प्रयोग की जाने वाली सतहों की साफ-सफाई करें और इन्हें कीटाणुरहित करें
- मोबाइल फोन, चाबियों, बटुए और नौकरी के पास जैसी बार-बार प्रयोग की जाने वाली वस्तुओं की साफ-सफाई करें और इन्हें कीटाणुरहित करें
- खिड़कियाँ खोलकर या एयर कंडीशनिंग का तापमान ठीक करके उपलब्ध ताज़ी हवा की मात्रा को बढ़ाएँ

हर समय अपने राज्य और टेरिटरी के प्राधिकरणों द्वारा दी गई एक जगह लोगों के इकट्ठा होने से सम्बन्धित सलाह का अनुपालन करें।

## COVIDSafe ऑस्ट्रेलिया की ओर बढ़ना

ऑस्ट्रेलिया ने सफलतापूर्वक 'कर्व को फ्लेट (वक्र को समतल)' कर दिया है और फिलहाल पूरे देश में COVID-19 के नए मामलों की संख्या बहुत कम है। अब हम उन कुछ प्रतिबंधों में ढील देने के लिए ध्यानपूर्वक कदम उठाना शुरू कर सकते हैं जिनके कारण हमें इस वायरस के फैलाव को दबाने में सहायता मिली है।

ऑस्ट्रेलिया की सरकार ने 3-चरणीय योजना जारी की है जो राज्यों और टेरिटरियों को COVIDSafe समुदायों की ओर बढ़ने का मार्ग प्रदान करती है। राज्य और टेरिटरियाँ अपने जन स्वास्थ्य हालात और स्थानीय परिस्थितियों के अनुसार अलग अलग समय पर इन चरणों पर आगे बढ़ेंगे।-

आप अपने राज्य और टेरिटरी की COVID-19 वेबसाइट्स पर जाकर अपने राज्य और टेरिटरी में बदलते प्रतिबंधों की ताज़ा जानकारी प्राप्त कर सकते/सकती हैं। परन्तु, पूरे चरणों के दौरान, लोगों के लिए शारीरिक दूरी और बढ़िया स्वच्छता को बनाए रखना, यदि आप बीमार हैं तो घर पर रहना और यदि आपको COVID-19 के कोई लक्षण हैं तो टेस्ट करवाना, अत्यावश्यक है।

## मैं चिकित्सीय देखभाल का प्रबंध कैसे करूँ?

यह महत्वपूर्ण है कि आप अपनी सामान्य चिकित्सीय एपॉइंटमेंट्स में भाग लेना जारी रखें – विशेषकर यदि आपको दीर्घकालिक या मौजूदा समस्याएँ हैं जिसके लिए चिकित्सीय देखरेख की ज़रूरत है।

यदि आप अस्वस्थ हैं और आपको लगता है कि आपको COVID-19 के लक्षण हैं तो चिकित्सीय सलाह प्राप्त , तो सलाह के , चाहती हैं/करना महत्वपूर्ण है। यदि आप अपने लक्षणों के बारे में किसी से बात करना चाहते लिए नेशनल कोरोनावायरस हेल्पलाइन को **1800 020 080** पर फोन करें। यह सूचना सेवा सप्ताह में सात दिनघंटे संचालन क 24 दिन में ,रती है।

यदि आप गैर तो आप ,अंग्रेज़ी भाषी व्यक्ति हैं- **131 450** पर फोन करके अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा (Translating and Interpreting Service) का प्रयोग कर सकते सकती हैं।/

किसी डॉक्टर या अस्पताल से चिकित्सीय सहायता लेने के लिए, उन्हें पहले फोन करके बताएँ कि आप वहाँ आ रहे/रही हैं। वहाँ इलाज के लिए आपकी उपस्थिति के समय आपको सावधानियाँ बरतने के लिए कहा जाएगा। जो निर्देश आपको दिए गए हैं उनका पालन करें।

यदि आपको सांस संबंधी बीमारी के लक्षण हैं, तो चिकित्सीय देखभाल प्राप्त करते समय अन्य लोगों की सुरक्षा के लिए मास्क पहनें। यदि आपके पास मास्क नहीं है, तो अपने स्वास्थ्य-देखभाल प्रदाता को बताएँ क्योंकि वह आपको एक मास्क दे सकते हैं।

हर समय अन्य लोगों से कम से कम 1.5 मीटर की दूरी पर रहें। खांसते या छींकते समय अपनी कोहनी पर खांसे या छींकें।

अपने डॉक्टर को निम्नलिखित के बारे में बताएँ:

- अपने लक्षणों के बारे में
- किसी यात्रा के बारे में
- यदि हाल ही में COVID-19 से ग्रस्त किसी व्यक्ति के साथ आपका कोई संपर्क हुआ हो तो उसके बारे में

## GP-के नेतृत्व वाली श्वसन संबंधी क्लिनिक्स

आप GP के नेतृत्व वाले श्वसन संबंधी क्लिनिक में जाने के लिए भी योग्य हो सकते सकती हैं। प्रत्येक राज्य एवं/ ,टेरेटरी में श्वसन संबंधी क्लिनिक्स हैं। अपने क्षेत्र में क्लिनिक्स के बारे में और अधिक जानकारी के लिए :यह वेबसाइट देखें <https://www.health.gov.au/about-us/contact-us/local-state-and-territory-health-departments>

## टेलीहेल्थ और दवाईयों की घर पर डिलीवरी

डॉक्टर नर्सों और मानसिक स्वास्थ्य व्यवसायी फोन या ,वीडियो कांफ्रेंस के द्वारा तक 2020 सितम्बर 30 बिल्ड सेवाएँ प्रदान करने में सक्षम हैं।-टेलीहेल्थ के माध्यम से बल्क

हर वह व्यक्ति टेलीहेल्थ सेवाओं के लिए पात्र है जिसके पास Medicare कार्ड है। आपका डॉक्टर टेलीहेल्थ सलाहमश्वरे के माध्यम से आपको प्रिस्क्रिप्शन- भी दे सकता है।

आपका डॉक्टर आपके टेलीहेल्थ सलाह मश्वरे के दौरान आपके लिए पेपर प्रिस्क्रिप्शन तैयार करेगा। वे फिर- डिजीटल इमेज़ जैसे कि फोटो या) पूरी प्रिस्क्रिप्शन की साफ कॉपी तैयार करेंगेpdf टेक्स्ट या-मेल-जिसे ई ( फैक्स के लिए आपकी पसंद की फॉर्मसी को भेजा जाएगा ताकि आपकी दवाई आपके घर डिलीवर की जा सके। यदि आप चाहेंतो आपका डॉक्टर पेपर प्रिस्क्रिप्शन आपको डाक से भेज सकता है। ,

इस वेबसाइट पर जाकर और अधिक जानकारी का पता लगाएँ:

<https://www.health.gov.au/resources/publications/covid-19-national-health-plan-prescriptions-via-telehealth-a-guide-for-patients>

## मानसिक स्वास्थ्य के लिए समर्थन

कोरोनावायरस हमारे द्वारा जीवन जीने और अपने प्रियजनों के साथ समय व्यतीत करने के तरीके बदल रहा है। यह महामारी आने वाले कई महीनों तक हमारे साथ चलेगी, और यह महत्वपूर्ण है कि हम अपने मानसिक स्वास्थ्य के साथ-साथ अपने शारीरिक स्वास्थ्य का ख्याल रखना याद रखें।

फोन या इंटरनेट पर अपने मित्रों, परिजनों और समुदाय के साथ संपर्क में रहें।

याद रखें कि अगर आप ठीक महसूस नहीं कर रहे/रही हैं तो इसमें कोई गलत बात नहीं है। यदि आप तनावग्रस्त, उदास, थके हुए, बेचैन या क्रोधित महसूस कर रहे/रही हैं, यह जान लें कि यह सामान्य है और बिना किसी डर के सहायता की मांग करें।

निम्नलिखित के लिए [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au) वेबसाइट देखें:

- ऑनलाइन और फोन पर मानसिक स्वास्थ्य समर्थन के लिए लिंक्स
- यदि आप मानसिक स्वास्थ्य चिंताओं का अनुभव कर रहे/रही हैं या किसी अन्य व्यक्ति का समर्थन करने की कोशिश कर रहे/रही हैं तो वे संसाधन व सेवाएँ जो सहायता कर सकती हैं

## मैं COVID-19 का टेस्ट कैसे करवाऊँ?

यदि किसी को COVID-19 के लक्षण हैं तो उन्हें टेस्टिंग के लिए आना चाहिए।

COVID-19 के लक्षण हैं: बुखार, खांसी और गले में दर्द। यह महत्वपूर्ण है कि भले ही आपके लक्षण हल्के हों फिर भी आप टेस्ट कराएँ।

COVID-19 का टेस्ट कराने से जितने संभव हो सकें उतने मामलों की पहचान करने में मदद मिलती है ताकि उन व्यक्तियों को आइसोलेट (दूसरों से अलग) किया जा सके और समुदाय में वायरस के फैलाव की रोकथाम करने के लिए उनके संपर्कों का पता लगाया जा सके।

इससे COVID-19 के फैलाव को सीमित करने और यह कार्य करने के जन स्वास्थ्य प्रयासों में मदद मिलेगी कि स्वास्थ्य-देखरेख संसाधनों को प्राथमिकता कहाँ देनी है और इन्हें कहाँ निदेशित करना है।

राज्यों और टेरिटोरियों के अपने खुद के टेस्टिंग मानदण्ड हो सकते हैं, इसलिए कृपया अपने स्थानीय स्वास्थ्य विभागों से जांच करें।

## टेस्ट के परिणामों की प्रतीक्षा करना

टेस्ट परिणाम वापिस आने में कुछ दिन का समय लग सकता है।

यदि आपके लक्षण गंभीर हैं तो आपको अस्पताल में रखा जा सकता है और वायरस के फैलाव की रोकथाम करने के लिए आपको अन्य रोगियों से आइसोलेट (अलग) किया जा सकता है।

जब आप टेस्ट परिणामों की प्रतीक्षा कर रहे/रही हों तो यदि आपका डॉक्टर कहे कि आप घर जाने के लिए पर्याप्त रूप से स्वस्थ हैं, तो आपको:



- घर पर जाना आइसोलेट (अपने आपको दूसरों से अलग) करना चाहिए
- बढ़िया स्वच्छता और शारीरिक दूरी को अमल में लाकर अपनी और अन्य लोगों की सुरक्षा करनी चाहिए

## COVID-19 का इलाज कैसे किया जाता है?

वर्तमान में COVID-19 का कोई इलाज या इसका कोई टीका नहीं है। चिकित्सीय देखभाल अधिकांश लक्षणों का इलाज कर सकती है। एंटीबायोटिक्स केवल बैक्टीरियल (जीवाणुओं से होने वाले) संक्रमणों के लिए प्रभावी होती हैं और ये वायरस (विषाणुओं) पर असर नहीं करती हैं।

कुछ रिपोर्ट्स यह सुझाव देती हैं कि कुछ प्रकार की दवाइयों, जिनमें शामिल है, का प्रयोग COVID-19 का इलाज करने के लिए किया जा सकता है। COVID-19 का इलाज करने के लिए Therapeutic Goods Administration (TGA) द्वारा किसी भी दवा की मंजूरी नहीं दी गई है।

TGA की वेबसाइट पर जाकर hydroxychloroquine के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करें:

<https://www.tga.gov.au/alert/new-restrictions-prescribing-hydroxychloroquine-covid-19>

## और अधिक जानकारी

[www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) वेबसाइट देखें

[COVID-19 के बारे में पूछे जाने वाले आम सवालों](#) के जवाबों का पता लगाएँ

हमारे COVID-19 [अंग्रेज़ी भाषा में COVID-19 के संसाधन](#) और [COVID-19 के अनुवाद किए संसाधन](#) देखें

ऑस्ट्रेलिया की सरकार ऑस्ट्रेलियाई लोगों की COVID-19 से सुरक्षा करने के लिए क्या कदम उठा रही हैं, यह जानने के लिए [www.australia.gov.au](http://www.australia.gov.au) देखें।