

कोरोनावायरस रोग 2019 (COVID-19)

कारक एजेंट

कोरोनावायरस रोग 2019 (COVID-19) हुबेइ प्रांत के वुहान में दिसंबर 2019 से हो रहे वायरल न्यूमोनिया को मामलों के समूह का उल्लेख करता है। मुख्यभूमि के स्वास्थ्य प्राधिकारियों के अनुसार, एक अनोखा कोरोनावायरस इसके रोगकारक के रूप में पाया गया है।

नैदानिक सुविधाएँ

COVID-19 के सबसे आम लक्षणों में बुखार, अस्वस्थता, सूखी खाँसी और साँस की तकलीफ शामिल हैं। अन्य लक्षणों में नाक का बंद होना, सिरदर्द, नेत्रश्लेष्मलाशोथ, गले में खराश, दस्त, स्वाद या गंध क्षमता की हानि, त्वचा लाल चकत्ते या उंगलियों या पैर की उंगलियों का मलिनकिरण शामिल हैं। कुछ लोग संक्रमित हो जाते हैं लेकिन केवल बहुत ही हल्के या गैर-विशिष्ट लक्षण होते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, लगभग 20% मामलों में साँस लेने में कठिनाई के साथ गंभीर बीमारी विकसित हो सकती है। बड़ी उम्र के लोग या अंतर्निहित बीमारियाँ (जैसे उच्च रक्तचाप, हृदय और फेफड़ों की समस्याएँ, मधुमेह, या कैंसर) गंभीर स्थिति में बिगड़ने का अधिक खतरा है।

संचरण की विधि और ऊष्मायन अवधि

प्रसारण का मुख्य साधन साँस की छोटी बूंद है, यह वायरस संसर्ग द्वारा भी प्रसारित होता है। इन्क्यूबेशन अवधि के लिए अधिकांश अनुमान 1 से 14 दिन हैं, आम तौर पर यह लगभग 5 दिन है।

प्रबंधन

मुख्य उपचार सहायक है।

निवारण

इस संक्रामक बीमारी का फिलहाल कोई टीका नहीं है।

स्वास्थ्य सलाह

लोगों से आग्रह है कि वे कम से कम बाहर जाएँ और सामाजिक गतिविधियों जैसे कि भोजन सभा या अन्य समारोहों को कम करें, और जहाँ तक संभव हो अन्य लोगों के साथ उचित दूरी बनाए रखें।

हर समय सख्त व्यक्तिगत और पर्यावरणीय स्वच्छता बनाए रखना संक्रमण और समुदाय में बीमारी के प्रसार को रोकने के खिलाफ व्यक्तिगत सुरक्षा की कुंजी है:

- सर्जिकल मास्क रोगी व्यक्तियों से सांस के वायरसों के प्रसारण को रोक सकता है। जिन व्यक्तियों में इसके लक्षण हैं (यद्यपि उसके लक्षण हल्के हैं) उनके लिए मास्क पहनना अत्यावश्यक है;
- सार्वजनिक परिवहन लेते समय या भीड़-भाड़ वाली जगहों पर रहने के दौरान सर्जिकल मास्क पहनें। मास्क को ठीक से पहनना महत्वपूर्ण है, जिसमें पहनने से पहले और मास्क हटाने के बाद हाथों की सफाई शामिल है;
- अपनी आँखों, मुँह और नाक को छूने से बचें;
- हाथ की अक्सर सफाई रखें, विशेषकर मुँह, नाक या आँखों को छूने से पहले; खाने से पहले; शौचालय के उपयोग के बाद; सार्वजनिक प्रतिष्ठानों जैसे कि हैंडरेल या डोर नॉब को छूने के बाद; या जब खाँसी या छींकने के बाद श्वसन स्राव से हाथ दूषित हो जाएँ तब;
- खाँसते या छींकते समय टिशू पेपर से मुँह और नाक को ढक लें। गंदे टिशू पेपर को ढक्कनदार कूड़ेदान में अच्छी तरह से व्यवस्थित करें, और फिर अच्छी तरह से हाथ धोएँ;
- लीक्विड साबुन और जल से हाथ धोइए, और कम से कम 20 सेकंड्स के लिए रगड़िए। तब जल से धोइए और डिस्पोजेबल पेपर टॉवेल से सुखाइए। जब हाथों की सफाई हो जाती है, तब फिर जल के टैप को सीधे नहीं छूइए (उदाहरण के लिए, जल के टैप को बंद करने से पहले इस पर लपेटने के लिए पेपर टॉवेल का प्रयोग कीजिए)। यदि हाथ धोने की सुविधा उपलब्ध नहीं है, या जब हाथों की गंदगी दिखाई नहीं देती, तो 70 से 80% अलकोहल आधारित हैंडरब हाथ की आरोग्यता करने के लिए एक प्रभावी विकल्प है;
- जल निकासी पाइप को ठीक से और नियमित रूप से ठीक रखें (लगभग सप्ताह में एक बार) पर्यावरणीय स्वच्छता सुनिश्चित करने के लिए प्रत्येक नाली के मुहाने (यू-ट्रेप) में लगभग आधा लीटर पानी डालें;
- जब उपयोग में नहीं हों, तो फ्लोर की सभी नालियों की निकासियों को ढक दीजिए;
- शौचालय का उपयोग करने के बाद, कीटाणुओं को फ़ैलाने से बचने के लिए फ्लशिंग से पहले शौचालय के ढक्कन को नीचे करें; और
- श्वसन संबंधी लक्षण होने पर, एक सर्जिकल मास्क पहनें, काम या स्कूल में कक्षा में भाग लेने से बचें, भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें और तुरंत चिकित्सकीय परामर्श लें।

यात्रा संबंधी सलाह

हांगकांग के बाहर गैर-आवश्यक यात्रा से बचने के लिए लोगों को दृढ़ता से आग्रह किया जाता है। यदि हांगकांग के बाहर के देशों/क्षेत्रों की यात्रा करना अपरिहार्य है, तो उन्हें सर्जिकल मास्क लगाना चाहिए और हांगकांग लौटने पर 14 दिनों तक ऐसा करना जारी रखना चाहिए। जनता को नीचे दी गई स्वास्थ्य सलाह का ध्यान रखना चाहिए:

- उन देशों/क्षेत्रों की यात्रा करते हुए, जिनमें COVID-19 वायरस के प्रसारण के लिए सक्रिय समुदाय हैं, जनसाधारण को बुखार या सांस-संबंधी लक्षणों वाले व्यक्तियों के संसर्ग से बचना चाहिए। यदि उनके साथ संसर्ग में आना टाला नहीं जा सकता, तो सर्जिकल मास्क पहनिए और हांगकांग वापस लौटने के 14 दिन बाद तक इसे पहनना जारी रखिए;
- अस्पतालों में जाने से बचें। यदि अस्पताल का दौरा करना आवश्यक है, तो सर्जिकल मास्क पहनें और व्यक्तिगत और हाथ की स्वच्छता का सख्ती से पालन करें;
- जानवरों (शिकार सहित), मुर्गी/पक्षियों या उनकी बूंदों को छूने से बचें;
- गीले बाजारों, लाइव पोल्ट्री बाजारों या फार्मों में जाने से बचें;
- रोगियों के साथ घनिष्ठ संपर्क बनाने से बचें, विशेष रूप से गंभीर श्वसन संक्रमण के लक्षणों वालों के साथ;
- शिकार वाले मांस को मत खाएँ और जहाँ शिकार वाला मांस परोसा जाता हो उस खाद्य परिसर में सहायता करने से बचें;
- खाद्य सुरक्षा और स्वच्छता नियमों का पालन करें जैसे कि कच्चे या अधपके पशु उत्पादों का सेवन करने से बचें, जिनमें दूध, अंडे और मांस, या वह खाद्य पदार्थ शामिल हैं जो पशु के स्राव, मलत्याग (जैसे कि मूत्र) या दूषित उत्पादों से दूषित हो सकते हैं, जब तक कि उन्हें ठीक से पकाया, धोया या छीला न जाए;
- यदि हांगकांग के बाहर अस्वस्थ महमूस कर रहे हैं, खासकर अगर बुखार या खाँसी हो, तो सर्जिकल मास्क पहनें, होटल के कर्मचारियों या टूर एस्कॉर्ट को सूचित करें और एक बार चिकित्सा सलाह लें; और
- हांगकांग लौटने के बाद, बुखार या अन्य लक्षण होने पर तुरंत डॉक्टर से सलाह लें, हाल ही के यात्रा इतिहास के बारे में डॉक्टर को सूचित करें और बीमारी के प्रसार को रोकने में मदद करने के लिए सर्जिकल मास्क पहनें।

टिप्पणी: पर्यवेक्षण के बिना 2 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए फेस मास्क की सिफारिश नहीं की जाती है।

25 मई 2020

25 May 2020