

कोरोनावायरस रोग 2019 (कोविड-19 (COVID-19))

कारक एजेंट

“कोरोनावायरस रोग 2019 (कोविड-19 (COVID-19))” एक नए कोरोनावायरस के कारण होने वाली बीमारी है, जिसे SARS-CoV-2 कहा जाता है।

नैदानिक सुविधाएँ

कोविड-19 (COVID-19) के सबसे आम लक्षणों में बुखार, सूखी खांसी और थकान शामिल हैं। अन्य लक्षणों में स्वाद या गंध का नुकसान, नाक बंद होना, आँख आना, गले में खराश, सिरदर्द, मांसपेशियों या जोड़ों में दर्द, त्वचा पर दाने, मतली या उल्टी, दस्त, ठंड लगना या चक्कर आना शामिल हैं। कुछ लोगों में केवल बहुत हल्के या गैर विशिष्ट लक्षण हो सकते हैं, जबकि कुछ में सांस की तकलीफ, सीने में दर्द या भ्रम जैसे गंभीर लक्षण विकसित हो सकते हैं।

जटिलताओं में श्वसन विफलता, तीव्र श्वसन तनाव सिंड्रोम (ARDS), सेप्सिस और सेप्टिक शॉक, थ्रोम्बोम्बोलिज़्म या हृदय, यकृत या गुर्दे की क्षति सहित बहु-अंग विफलता शामिल हो सकती है। ऐसी रिपोर्टें हैं कि कोविड-19 (COVID-19) वाले बच्चे और किशोर एक दुर्लभ लेकिन गंभीर स्थिति विकसित कर सकते हैं, जिसे बच्चों में मल्टीसिस्टम इंप्लेमेंटरी सिंड्रोम (MIS-C) के रूप में जाना जाता है, जिससे मल्टीऑर्गन फेल्योर और शॉक हो सकता है।

वृद्ध लोग और पहले से स्वास्थ्य समस्याओं वाले लोगों (जैसे उच्च रक्तचाप, हृदय और फेफड़ों की समस्याएं, मधुमेह, मोटापा या कैंसर) में गंभीर बीमारी विकसित होने का खतरा अधिक होता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की जानकारी के अनुसार, लगभग 10-20% लोग कोविड-19 (COVID-19) के मध्य और दीर्घकालिक प्रभावों का अनुभव करना जारी रख सकते हैं, जिन्हें सामूहिक रूप से “पोस्ट कोविड-19 (COVID-19) स्थिति”, या “लॉन्ग कोविड” के रूप में जाना जाता है। लॉन्ग कोविड के सामान्य लक्षणों में थकान, सांस की तकलीफ, संज्ञानात्मक शिथिलता, सिरदर्द, दर्द (जैसे सीने में दर्द, जोड़ों का दर्द) शामिल हैं, और इसका रोजमर्रा के कामकाज पर असर पड़ सकता है। विशेष रूप से बच्चों में बहु-अंग प्रभाव या ऑटोइम्यून स्थितियां हो सकती हैं। एक तीव्र कोविड-19 (COVID-19) प्रकरण से प्रारंभिक वसूली के बाद लक्षण नई शुरुआत हो सकते हैं या प्रारंभिक बीमारी से बने रह सकते हैं। समय के साथ लक्षणों में उतार-चढ़ाव (समय-समय पर परिवर्तन) या फिर से आना (सुधार की अवधि के बाद लक्षणों की वापसी) भी हो सकता है। हालांकि यह अभी भी स्पष्ट नहीं है कि लक्षण कितने समय तक रह सकते हैं, वर्तमान शोध से पता चलता है कि रोगी समय के साथ सुधार कर सकते हैं। कुछ अध्ययनों में बताया गया है कि लॉन्ग COVID उन लोगों में अधिक पाया जाता है जिन्हें गंभीर कोविड-19 (COVID-19) बीमारी थी, लेकिन कोई भी (हल्के बीमारी वाले लोगों सहित) कोविड-19 (COVID-19) से संक्रमित होने के बाद इस स्थिति का अनुभव कर सकता है। WHO के अनुसार, कोविड-19 (COVID-19) टीकाकरण लॉन्ग कोविड की घटनाओं को कम कर सकता है। कुछ अध्ययनों ने यह भी सुझाव दिया है कि टीका लगाए गए व्यक्तियों में कोविड-19 (COVID-19) से असंक्रमित हुवा भी, उन्हें, टीका नहीं लगाया व्यक्तियों के तुलना में, लॉन्ग कोविड विकसित होने की संभावना कम होती है।

संचरण की विधि और ऊष्मायन अवधि

संचरण के तरीके में श्वसन बूंदों के माध्यम से, दूषित सतहों या वस्तुओं के संपर्क, कम दूरी वाले एरोसोल या कम दूरी के हवाई संचरण शामिल हैं। वायरस खराब हवादार और/या भीड़-भाड़ वाली इनडोर सेटिंग में भी फैल सकता है। ऊष्मायन अवधि के अधिकांश अनुमान 1 से 14 दिनों तक होते हैं, और कुछ प्रकार, जैसे ऑमिक्रॉन संस्करण, में लगभग 3 दिनों की ऊष्मायन अवधि भी कम हो सकती है।

प्रबंधन

उपचार में सहायक चिकित्सा, रोगसूचक उपचार, एंटीवायरल एजेंट और चीनी दवा शामिल हैं।

निवारण

कोविड-19 (COVID-19) टीकाकरण

- कोविड-19 (COVID-19) टीके लोगों को कोविड-19 (COVID-19) बीमारी से बचाने के लिए प्रभावी हैं, विशेष रूप से गंभीर बीमारी और मृत्यु में।
- कोविड-19 (COVID-19) के प्रति समग्र सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रतिक्रिया में टीकाकरण सबसे प्रभावी उपकरणों में से एक है। टीकाकरण के साथ गैर-दवा हस्तक्षेप (NPIs) का संयोजन वायरस के खिलाफ अधिकतम सुरक्षा प्रदान करेगा।
- कोविड-19 (COVID-19) टीकों की व्यवस्था करने के साथ, NPI को जारी रखने की आवश्यकता है, जिसमें अच्छे से हाथ की स्वच्छता, ताकि वायरस संचरण के जोखिम को कम किया जा सके। NPI का पालन टीका लेने वाले व्यक्तियों, साथ ही उन लोगों द्वारा किया जाना चाहिए जिन्हें अभी तक टीका नहीं लगाया गया है।
- कोविड-19 (COVID-19) टीकाकरण के बारे में जानकारी के लिए, कृपया कोविड-19 (COVID-19) टीकाकरण कार्यक्रम के लिए विषयगत वेबसाइट देखें:

<https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html>

स्वास्थ्य सलाह

जनता के सदस्यों को यह भी सलाह दी जाती है कि संक्रमण के खिलाफ व्यक्तिगत सुरक्षा और समुदाय में बीमारी के प्रसार की रोकथाम के लिए हर समय सख्त व्यक्तिगत और पर्यावरणीय स्वच्छता बनाए रखें:

- निम्नलिखित स्थितियों में मास्क पहनने की सलाह दी जाती है -
 - a. बुखार या श्वसन संबंधी लक्षणों वाला कोई भी व्यक्ति;
 - b. कोई भी व्यक्ति जो उच्च जोखिम वाले स्थानों पर जा रहा है या काम कर रहा है जैसे कि बुजुर्गों के लिए आवासीय देखभाल घर, विकलांग व्यक्तियों के लिए आवासीय देखभाल घर, और स्वास्थ्य देखभाल सुविधाओं के नैदानिक क्षेत्र;
 - c. उच्च जोखिम वाले व्यक्ति (उदाहरण के लिए अंतर्निहित चिकित्सीय स्थितियों वाले व्यक्ति या ऐसे व्यक्ति जिनकी प्रतिरक्षा कमजोर है) जो सार्वजनिक परिवहन जैसे भीड़-भाड़ वाले स्थानों पर जा रहे हैं; और
 - d. जब SARS-CoV-2 वायरस सहित श्वसन वायरस की गतिविधि में वृद्धि की प्रवृत्ति की आशंका होती है, तो उच्च जोखिम वाले व्यक्तियों को सार्वजनिक स्थानों पर जाने पर सर्जिकल मास्क पहनने की सलाह दी जाती है, और आम जनता को भी सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करते समय या भीड़-भाड़ वाली जगहों पर रहते समय सर्जिकल मास्क पहनने की आवश्यकता होती है।

- मास्क को ठीक से पहनना महत्वपूर्ण है, जिसमें मास्क पहनने से पहले और हटाने के बाद हाथ की स्वच्छता भी शामिल है। उचित मास्क पहनने के विवरण के लिए, कृपया सीएचपी वेबसाइट www.chp.gov.hk/files/pdf/use_mask_properly.pdf पर जाएं;
- हाथ धोने से पहले अपनी आंख, मुँह और नाक को छूने से बचें;
- हाथ की अक्सर सफाई रखें, विशेषकर मुँह, नाक या आंखों 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 पानी से हाथ धोइए, और कम से कम 20 सेकंड्स के लिए रगड़िए। तब पानी से धोइए और डिस्पोजेबल पेपर टॉवेल से सुखाइए। जब हाथों की सफाई हो जाती है, तब फिर पानी के टैप को सीधे नहीं छूइए (उदाहरण के लिए, पानी 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% अल्कोहल आधारित हैंडरब हाथ की स्वच्छताकरने के लिए एक प्रभावी विकल्प है;
- शौचालय का उपयोग करने के बाद, कीटाणुओं को फ़ैलाने से बचने के लिए फ्लशिंग से पहले शौचालय के ढक्कन को नीचे करें; और
- अच्छा इनडोर वेंटिलेशन बनाए रखें;
- घर को सप्ताह में कम से कम एक बार 99 में से 1 पतला घरेलू ब्लिच (990 मिली पानी के साथ 5.25% सोडियम हाइपोक्लोराइट युक्त घरेलू ब्लिच के 10 मिलाकर) से अच्छी तरह से साफ किया जाना चाहिए, 15 से 30 मिनट के लिए छोड़ दें और फिर पानी से धो लें। धातु की सतह के लिए, 70% अल्कोहल के साथ कीटाणुरहित करें;
- यदि श्वसन स्राव, उल्टी या मल से स्थान दूषित हैं, तो दृश्य पदार्थ को साफ करने के लिए मजबूत शोषक डिस्पोजेबल तौलिये का उपयोग करें। फिर उपयुक्त कीटाणुनाशक से सतह और आस-पास के क्षेत्र को कीटाणुरहित करें। अधातु सतह के लिए, 49 में से 1 पतला घरेलू ब्लिच (490 मिली पानी के साथ 5.25% हाइपोक्लोराइट घोल युक्त घरेलू ब्लिच का 10 मिली का मिश्रण) के साथ कीटाणुरहित करें, 15 - 30 मिनट के लिए छोड़ दें, और फिर पानी से कुल्ला करें। धातु की सतह के लिए, 70% अल्कोहल के साथ कीटाणुरहित करें;
- ड्रेनेज पाइपों को ठीक से और नियमित रूप से बनाए रखें (सप्ताह में लगभग एक बार) पर्यावरणीय स्वच्छता सुनिश्चित करने के लिए प्रत्येक ड्रेन आउटलेट (यू-ट्रैप) में लगभग आधा लीटर पानी डालें;
- शरीर की अच्छी प्रतिरोधक क्षमता का निर्माण करें और स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखें। यह संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और पर्याप्त आराम के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है
- धूम्रपान न करें और शराब के सेवन से बचें।

यात्रा सलाह

यात्रियों को निम्नलिखित स्वास्थ्य सलाह पर ध्यान देना चाहिए:

- कोविड-19 (COVID-19) रोग से प्रभावी ढंग से बचाव के लिए नवीनतम सिफारिशों के अनुसार यात्रा से पहले पूर्ण कोविड-19 (COVID-19) टीकाकरण (कोविड-19 (COVID-19) टीकाकरण के विवरण के लिए, कृपया कोविड-19 (COVID-19) टीकाकरण कार्यक्रम के लिए विषयगत वेबसाइट देखें: <https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html>) ;
- यदि हांगकांग के बाहर अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं, विशेष रूप से श्वसन लक्षणों का अनुभव कर रहे हैं, तो एक अच्छी तरह से फिट सर्जिकल मास्क पहनें और तुरंत चिकित्सा सलाह लें

कोविड-19 (COVID-19) के लिए पॉजिटिव पाए गए व्यक्तियों के लिए स्वास्थ्य सलाह

कोविड-19 (COVID-19) के लिए पॉजिटिव पाए गए व्यक्तियों को नीचे दी गई स्वास्थ्य सलाह का ध्यान रखना चाहिए:-

- ऐसे व्यक्ति जो उच्च जोखिम में हैं (जैसे इम्यूनोसप्रेसड लोग, वृद्ध लोग, अंतर्निहित चिकित्सा स्थितियों वाले लोग) और लक्षण वाले व्यक्तियों को तत्काल चिकित्सा सलाह लेने की सलाह दी जाती है;
- लक्षण वाले व्यक्तियों को घर पर रहने और बाहर जाने से बचने की सलाह दी जाती है
- जिन छात्रों में लक्षण हैं, उन्हें स्कूलों में नहीं आना चाहिए;
- संक्रमित व्यक्तियों को सलाह दी जाती है कि वे, अच्छी तरह से फिट होने वाले सर्जिकल मास्क, KF94 मास्क, KN95 मास्क या श्वसन यंत्र (जैसे N95 श्वसन यंत्र) पहनें। उन लोगों के साथ संपर्क से बचना चाहिए जो अधिक जोखिम में हैं, मास्क-ऑफ स्थिति में दूसरों के साथ संपर्क से बचना (जैसे भोजन के लिए दूसरों के साथ टेबल साझा करना), भीड़-भाड़ वाली जगहों और सामूहिक समारोहों में जाना;
- स्वास्थ्य की स्थिति की बारीकी से निगरानी करें और लक्षण उत्पन्न होने या खराब होने पर तुरंत चिकित्सा सलाह लें;
- अपने घर को अच्छी तरह से हवादार रखें, जहां तक संभव हो, खिड़कियां खोल दें; और
- हर समय व्यक्तिगत और पर्यावरणीय स्वच्छता पर ध्यान दें। घर पर साझा वस्तुओं और सुविधाओं (जैसे शौचालय) को बार-बार और उपयोग के बाद साफ और कीटाणुरहित करें।

सेंटर फॉर हेल्थ प्रोटेक्शन वेबसाइट www.chp.gov.hk

22 दिसंबर 2023