

# महाराष्ट्र राज्य औषध व्यवसाय परिषद

(भारत सरकारच्या औषध व्यवसाय अधिनियम १९४८ चा ८ वा अंतर्गत घटित)

## MAHARASHTRA STATE PHARMACY COUNCIL

(Constituted under The Pharmacy Act, 8 of 1948 of Government of India)



27/03/20

### Dear Registered Pharmacists,

As we all are aware today, India and entire world is fighting with pandemic COVID-19. A registered pharmacist is important part in health care sector and executes his duties at various stages right from research, manufacture of drugs to dispensing medicine/ drug to end users. Apart from this many of our colleagues are rendering services in education sector, regulatory field and other field's .On behalf of council we would first like to appreciate services rendered by you all in this tough time and at the same time appeal you all to be safe, take care of your health and health of others.

We would like to bring to your kind notice that " COVID-19 informative material" is available on following official sites of Government of Maharashtra and Government of India and same is made available for your quick reference on council's website [www.mspscindia.org](http://www.mspscindia.org) and <http://dic.mspscindia.org/> You may also refer same by clicking on following link.

- 1) <https://www.mohfw.gov.in/> - Ministry of Health and Family Welfare Government of India
- 2) <https://arogya.maharashtra.gov.in/1175/Novel--Corona-Virus> - Public Health Department Government of Maharashtra

For your ready reference, following files are attached below, regarding protective measures against COVID-19, high lighting importance of social distancing, hand hygiene, etc. you may use same during executing your duties wherever possible.

- 1) COVID-19 Information booklet- Marathi
- 2) Safety measures against COVID-19 - English, Hindi
- 3) COVID-19 Do's and Don'ts - English, Hindi
- 4) Role of Frontline Workers in Prevention and Management of COVID-19 - English, Hindi
- 5) When to wear mask? -English, Hindi

We all are confident that all registered pharmacist will continue doing their best at their work front and help and support our nation in this calamity

Wishing you all a very good health !!!

### Best Regards,

President and All members of Maharashtra State Pharmacy Council along with Registrar and all employees MSPC

# कोविड - १९

(नवीन करोना विषाणू आजार-nCov)

माहिती पुस्तिका



सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे द्वारा प्रकाशित

या आजाराविषयी अधिकची माहिती जाणून घेण्यासाठी खालील संकेत स्थळांना भेट द्या

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/index.html>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

[f /MahaArogyaIECBureau](#) [t @MahaHealthIEC](#) [i /mahahealthiec](#) [v /MahaHealthIEC](#)



सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन

## • अनुक्रमणिका •

१. सर्वसाधारण माहिती .....	१
२. आजाराची लक्षणे .....	२
३. आजार पसरतो कसा? .....	३
४. काळजी घ्यायला हवी .....	४-५
५. उपाययोजना .....	६-९
६. अफवांवर विश्वास न ठेवण्याचे आवाहन .....	१०
७. आपल्या मनातील प्रश्न .....	११-१५
८. हे करा .....	१६-१७
९. हे करू नका .....	१८
१०. आरोग्य शिक्षण व संवाद .....	१९-२२
११. नियंत्रण कक्ष .....	२३

## करोना विषाणू - सर्वसाधारण माहिती

करोना हे एका विषाणू समूहाचे नाव आहे. हे विषाणू भारताला पूर्वीपासून माहित आहेत. २००३ मध्ये आढळलेला सार्स हा आजार किंवा २०१२ मध्ये आढळलेला मर्स हा आजार हे सुद्धा करोना विषाणूमुळे होणारे आजार आहेत. परंतु डिसेंबर २०१९ मध्ये चीन च्या वुहान शहरात सुरु झालेल्या या उद्रेकामध्ये जो करोना विषाणू आढळला तो यापूर्वीच्या करोना विषाणू पेक्षा वेगळा आहे. म्हणून त्याला नॉवेल अर्थात नवीन करोना विषाणू असे संबोधण्यात येते. जागतिक आरोग्य संघटनेने या आजारास 'कोविड-१९' असे नाव दिले आहे.

### करोनाचे मूळ स्थान:

करोना हा प्राणी जगतातून मानवाकडे आलेला विषाणू आहे. तो मुख्यत्वे वटवाघळामध्ये आढळतो. बेसुमार जंगलतोड, वाढते शहरीकरण, कच्चे मांस खाण्याची सवय इत्यादी कारणांमुळे प्राणी जगतातील सूक्ष्मजीव मानवामध्ये प्रवेश करतात.



## करोना विषाणू आजाराची लक्षणे

ही मुख्यत्वे श्वसनसंस्थेशी निगडीत असतात. ती सर्वसाधारणपणे इन्फ्लुएन्झा आजारासारखीच असतात. सर्दी, खोकला, श्वास घ्यायला त्रास होणे, ताप, न्युमोनिया, काही वेळा मूत्रपिंड निकामी होणे अशी लक्षणे आढळतात.



सर्दी



खोकला



श्वास घ्यायला  
त्रास होणे



ताप



न्युमोनिया

## करोना विषाणूमुळे होणारा आजार पसरतो कसा?

हा आजार शिंकण्या-खोकल्यातून जे थेंब बाहेर पडतात त्यातून पसरतो. याशिवाय शिंकण्या-खोकल्यातून उडालेले थेंब आजूबाजूला पृष्ठभागावर पडतात. अशा पृष्ठभागाला स्पर्श केल्याने हे थेंब हाताला चिकटतात. हाताने वारंवार चेहरा, डोळे, नाक चोळण्याच्या सवयीमुळे देखील हा आजार पसरू शकतो.

करोना विषाणू आजारावर कोणतेही औषध अथवा लस उपलब्ध नाही. रुग्णास त्याच्या लक्षणानुसार उपचार केले जातात.



करोना विषाणू आजार

## करोना आजार होऊ नये यासाठी काय काळजी घ्यायला हवी

करोना किंवा श्वसनावाटे पसरणाऱ्या स्वाईन फ्ल्यू, क्षयरोग असे आजार टाळण्यासाठी खालील खबरदारी घेणे आरोग्यासाठी हिताचे आहे.

- १) श्वसनसंस्थेचे विकार असणाऱ्या व्यक्तीशी संपर्क ठेवताना संसर्ग न होण्याची काळजी घेणे.
- २) हात वारंवार धुणे.
- ३) शिंकताना, खोकताना नाकातोंडावर रुमाल अथवा टिश्यू पेपर धरणे.
- ४) अर्धवट शिजलेले, कच्चे मांस खाऊ नये.
- ५) फळे, भाज्या न धूता खाऊ नयेत.



करोना विषाणू आजार

## खाली नमूद केलेल्या व्यक्तींनी ताबडतोब वैद्यकीय सल्ला घ्यावा

- ताप, खोकला व श्वसनास त्रास होणाऱ्या व्यक्ती



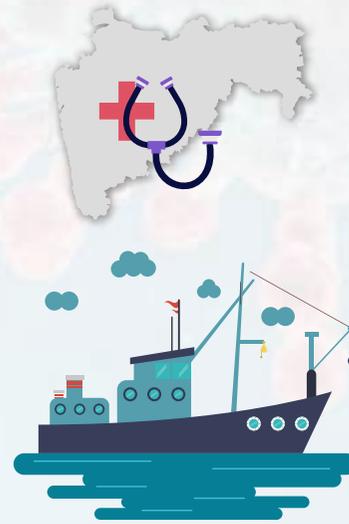
- हा त्रास कोणत्या आजारामुळे होतो आहे हे स्पष्ट होत नसल्यास व रुग्णाने कोरोना बाधित देशात प्रवास केला असल्यास
- प्रतिकार शक्ती कमी असलेल्या व्यक्ती आणि ज्यांनी नुकताच बाधित देशात प्रवास केला आहे.

## नवीन कोरोना विषाणू - उपाययोजना...

करोना विषाणू आजाराच्या प्रतिबंध व नियंत्रणासाठी केंद्र सरकारच्या मदतीने महाराष्ट्रात पुढील उपाय योजना राबविण्यात येत आहेत :

### ▶ आंतरराष्ट्रीय विमानतळ व बंदरावर प्रवाशांचे स्क्रीनिंग

केंद्र सरकारच्या निर्देशानुसार कोरोना बाधित देशातून येणाऱ्या प्रवाशांचे स्क्रीनिंग मुंबई, पुणे, नागपूर या विमानतळावर व राज्यातील मोठ्या तसेच सर्व लहान बंदरावर सुरू करण्यात आले आहे. या स्क्रीनिंगमध्ये आढळलेल्या संशयित रुग्णांना विलगीकरण कक्षामध्ये भरती करण्यात येते.



## नवीन कोरोना विषाणू - उपाययोजना...

### ► बाधित देशातून आलेल्या प्रवाशांचा पाठपुरावा

जे प्रवासी कोरोना बाधित देशातून भारतामध्ये येत आहेत त्यांची माहिती दैनंदिन स्वरूपामध्ये विमानतळ आरोग्य अधिकाऱ्यांमार्फत राज्य आरोग्य विभागास कळविली जाते.

- वुहान (चीन) मधून आलेल्या प्रत्येक प्रवाशाला १४ दिवसांकरिता विलगीकरण कक्षात भरती करण्यात येते.
- इतर बाधित देशातील प्रवाशांना लक्षणे असतील तरच विलगीकरण कक्षात भरती करून त्याची प्रयोगशाळा तपासणी करण्यात येते.
- बाधित भागातून येणा-या प्रत्येक प्रवाशाला १४ दिवसांकरिता घरी थांबण्यास (होम आयसोलेशन) सांगण्यात आले आहे.
- या सर्व प्रवाशांचा ते बाधित देशातून आलेल्या तारखेपासून पुढील १४ दिवस दूरध्वनीद्वारे दैनंदिन पाठपुरावा करण्यात येतो. त्यांच्यामध्ये कोरोना आजार सदृश्य लक्षणे निर्माण झाली आहेत किंवा कसे याबाबत दैनंदिन विचारणा करण्यात येते. याशिवाय अशी लक्षणे आढळल्यास त्यांनी स्वतःहून आरोग्य विभागात कळवण्याबाबत देखील प्रत्येक प्रवाशास सुचित करण्यात आले आहे.
- या दैनंदिन पाठपुराव्यामध्ये एखाद्या प्रवाशामध्ये संशयित कोरोना आजाराची लक्षणे आढळल्यास त्याला विलगीकरण कक्षात भरती करण्यात येते.

## नवीन कोरोना विषाणू - उपाययोजना...

### ► प्रयोगशाळा निदान व्यवस्था

सध्या राज्यात ३ प्रयोगशाळांमध्ये नवीन कोरोना विषाणू निदानाची व्यवस्था करण्यात आली आहे.

१. राष्ट्रीय विषाणू विज्ञान संस्था, पुणे
२. कस्तुरबा मध्यवर्ती प्रयोगशाळा, मुंबई
३. इंदिरा गांधी वैद्यकीय महाविद्यालय, नागपूर



कस्तुरबा मध्यवर्ती प्रयोगशाळा  
मुंबई



राष्ट्रीय विषाणू विज्ञान संस्था  
(एन आय व्ही), पुणे



इंदिरा गांधी वैद्यकीय महाविद्यालय  
नागपूर

## नवीन कोरोना विषाणू - उपाययोजना

### ► विलगीकरण आणि उपचार व्यवस्था

संशयित कोरोना आजारी रुग्णांना भरती करण्यासाठी सध्या मुंबईमध्ये कस्तुरबा रुग्णालय आणि पुण्यात नायडू रुग्णालय येथे आवश्यक विलगीकरण व उपचार सुविधा उपलब्ध करण्यात आली आहे. या शिवाय प्रत्येक जिल्हा रुग्णालयात आणि शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालयातही

विलगीकरण कक्ष कार्यान्वित कार्यान्वित करण्यात आले आहेत.

विलगीकरण कक्षासाठी खाजगी रुग्णालयांशीही समन्वय ठेवण्यात येत आहे.



## अफवांवर विश्वास न ठेवण्याचे आवाहन

सोशल मीडियावर कोरोना संदर्भात विविध अर्धवट माहिती असणारे, चुकीचे, भीती उत्पन्न करणारे संदेश फिरताना दिसत आहेत. असे कोणतेही संदेश हे अधिकृत स्रोतांकडून खात्री करून घेतल्याशिवाय पुढे पाठवू नयेत. तसेच आवश्यक असल्यास नागरिकांनी हेल्प लाईनला फोन करून शंका निरसन करून घ्यावे असे आवाहन करण्यात आले आहे. चुकीचे मेसेज पसरवणाऱ्या व्यक्तींवर कायदेशीर कारवाई करण्याविषयी निर्देश देण्यात आले आहेत.



## आपल्या मनातील प्रश्न....

### COVID-19 म्हणजे काय ? या आजाराची सुरुवात कशी झाली ?

हा नुकताच शोध लागलेला कोरोना विषाणूमुळे होणारा संसर्गजन्य रोग आहे. डिसेंबर 2019 मध्ये चीनच्या वुहानमध्ये या साथीची सुरुवात झाली असून या आजाराचा प्रसार सर्व उपखंडामध्ये होताना दिसून येत आहे.

### हा आजार झाला आहे हे कसे ओळखावे ?

या आजाराची सामान्य लक्षणे म्हणजे ताप, सर्दी आणि कोरडा खोकला. काही रुग्णांना ल्भवसनास त्रास होणे, अंगदुखी, घसा खवखवणे किंवा अतिसार असू शकतो. ही लक्षणे सहसा सौम्य असतात आणि हळूहळू त्यांची सुरुवात होते. बहुतेक लोकांमध्ये (सुमारे 80%) हा आजार सौम्य प्रकारचा असतो तसेच विशेष उपचार न घेताच स्वतःच्या प्रतिकार शक्तीने (Self-limiting) या आजारापासून ते बरे होतात.

### या आजाराची लागण कशी होते ?

खोकला किंवा श्वास घेत असताना नाक किंवा तोंडातून लहान थेंबांद्वारे हे विषाणू एका व्यक्तीकडून दुसऱ्या व्यक्तीकडे संक्रमित होतात. हे लहान थेंबे सभोवतालच्या वस्तू किंवा पृष्ठभागावर पडतात. त्यानंतर इतर लोकांनी अशा वस्तूंना किंवा पृष्ठभागास स्पर्श केल्यास त्यांच्या हातावाटे डोळे, नाक किंवा तोंडातून हा विषाणू शरीरात प्रवेश करतो. संसर्ग असलेल्या एखाद्या व्यक्तीच्या संपर्कात आल्यास आपल्याला देखील हा आजार होऊ शकतो. म्हणूनच आजारी असलेल्या व्यक्तीपासून 1 मीटर (3 फूट) लांब राहणे महत्वाचे आहे.

## आपल्या मनातील प्रश्न....

### एखाद्या व्यक्तीमध्ये लक्षणे दिसत नसतानाही या आजाराचा प्रसार होऊ शकतो का ?

हा आजार पसरण्याचा मुख्य मार्ग म्हणजे श्वासोच्छ्वास (ज्या व्यक्तीला हा आजार आहे त्याच्या खोकल्यातून/शिकण्यातून पडणाऱ्या थेंबातून पसरला जातो). त्यामुळे मुळीच लक्षणे नसलेल्या एखाद्या व्यक्तीकडून हा आजार पसरण्याचा धोका खूप कमी आहे.

### गंभीर आजार होण्याचा धोका कोणाला आहे ?

वृद्ध लोक आणि उच्च रक्तदाब, हृदयरोग किंवा मधुमेह यासारखे दीर्घ मुदतीचे आजार असणाऱ्यांना गुंतागुंत होण्याची शक्यता असते. ताप, खोकला आणि श्वास घेण्यात अडचण असलेल्या लोकांनी तात्काळ वैद्यकीय उपचार घ्यावे.

### मी व माझ्या घरच्यांनी ह्या विषाणूच्या संसर्गा पासून दूर राहण्यासाठी काय काळजी घ्यावी ?

हा आजार सामान्यतः सौम्य असतो, विशेषतः मुले आणि तरुण प्रौढांसाठी. तथापि, हा विषाणू वृद्ध लोक आणि उच्च रक्तदाब, हृदयरोग किंवा मधुमेही व्यक्तीमध्ये गंभीर आजारास कारणीभूत ठरू शकतो. त्यामुळे या संसर्गाचा त्यांच्यावर आणि निकटवर्तीयांवर होणाऱ्या परिणामाविषयी जागरूक राहणे आवश्यक आहे.

## आपल्या मनातील प्रश्न....

त्यामुळे स्वतःचे, निकटवर्तीयांचे व समाजाचे संरक्षण करण्यासाठी काही सवयी व नियमांचे पालन करणे आवश्यक आहे. त्यामध्ये सर्वात प्रथम मुख्य म्हणजे नियमित आणि स्वच्छ हात धुणे आणि श्वसनासंबंधी आरोग्यदायी सवयींचा अवलंब करणे. दुसरे म्हणजे, आजाराच्या माहितीविषयी जागरूक रहा तसेच स्थानिक आरोग्य अधिकाऱ्यांच्या सल्ल्याचे अनुकरण करा (विशेषतः शाळा, महाविद्यालये, प्रवास, उत्सव, समारंभ, मेळावे ई. गर्दी विषयक देण्यात येणारे निर्देश).

### या आजारावर लस, औषध किंवा उपचार उपलब्ध आहेत का?

अजून नाही. आजपर्यंत, हा विषाणू रोखण्यासाठी किंवा उपचार करण्यासाठी कोणत्याही लसीचा शोध लागला नाही आणि विशिष्ट अँटीव्हायरल औषध उपलब्ध नाही. संभाव्य लस आणि काही विशिष्ट औषधोपचारांची चाचणी चालू आहे. जागतिक आरोग्य संघटना या विषाणूच्या प्रतिबंधासाठी लस आणि औषधे विकसित करण्यासाठी क्लिनिकल चाचण्याद्वारे आंतरराष्ट्रीय सहकार्यातून प्रयत्न करीत आहे.

## आपल्या मनातील प्रश्न....

### स्वतःचे रक्षण करण्यासाठी मी मुखवटा (फेस मास्क) घालायचा का?

जर आपणास या आजाराची लक्षणे (विशेषतः खोकला) असतील किंवा संसर्ग झालेल्या आजारी व्यक्तीच्या संपर्कात आला तर मुखवटा (फेस मास्क) घालणे आवश्यक आहे. डिस्पोजेबल फेस मास्क फक्त एकदाच वापरला जाऊ शकतो, अन्यथा या मास्कची विल्हेवाट योग्य प्रकारे न केल्यास इतरांना धोका निर्माण होऊ शकतो. जागतिक आरोग्य संघटना (WHO) लोकांना अनावश्यक मास्कचा वापर करू नये असा सल्ला देत असून सर्वसामान्य नागरिकांनी गर्दीच्या ठिकाणी हातरुमालचे तीन पदर करून मुखवटा (फेस मास्क) वापरावा, जो रोज योग्य प्रकारे धुतला जाऊ शकतो.

### या आजाराचा अधिशयन कालावधी किती आहे?

“अधिशयन कालावधी” म्हणजे विषाणूचा शरीरामध्ये प्रवेश झाल्यापासून ते आजाराची लक्षणे दिसण्या पर्यंतचा काळ. हा कालावधी आजपर्यंतच्या अभ्यासावरून साधारणपणे 1 ते 14 दिवसांचा असतो, तथा सर्वसाधारणपणे 5 दिवसांचा असतो.

## आपल्या मनातील प्रश्न....

**एखाद्या प्राण्यांच्या माध्यमातून मनुष्यामध्ये हा विषाणू संक्रमित होऊ शकतो का?**  
करोना हे विषाणूच्या एका समूहाचे नाव आहे, जे प्राण्यांमध्ये सामान्यतः आढळून येतात. कधी कधी लोकांना प्राण्यांचा अथवा त्यांच्या मांसाचा निकट संपर्क आल्यामुळे या विषाणूची लागण होते, जे नंतर संसर्गामुळे इतर लोकांमध्ये पसरू शकते. उदाहरणार्थ, सार्स हा आजार मांजरींशी संबंधित होता आणि मर्स हा आजार उंटांद्वारे प्रसारित झाल्याचे अनुमान आहे. याकरिता स्वतःचे रक्षण करण्यासाठी मांस विक्रीच्या बाजारात जाताना, प्राणी आणि त्यांच्या मांसाच्या संपर्कात असलेल्या पृष्ठभागाशी थेट संपर्क टाळा. कच्चे मांस, दूध किंवा जनावरांच्या अवयवांना काळजीपूर्वक हाताळा. कच्चे व अर्धवट शिजवलेल्या अन्नपदार्थांचे सेवन करणे टाळा.

### वस्तूवर/पृष्ठभागांवर विषाणू किती काळ टिकून राहतो?

या आजाराला कारणीभूत विषाणू पृष्ठभागावर किती काळ टिकतो हे निश्चित नाही. अभ्यासानुसार करोना विषाणू काही तास किंवा कित्येक दिवस पृष्ठभागावर टिकून राहू शकतात. हे परिस्थितीनुसार भिन्न असू शकते (उदा. पृष्ठभागाचा प्रकार, वातावरणाचे तापमान आणि आर्द्रता). जर आपल्याला असे वाटत असेल की एखादा पृष्ठभाग संक्रमित झाला आहे, तर विषाणू नष्ट करण्यासाठी आणि स्वतःचे व इतरांचे संरक्षण करण्यासाठी साध्या जंतुनाशकाने तो पृष्ठभाग साफ करा. आपले हात साबण आणि पाणी वापरून स्वच्छ धुवा. आपले डोळे, तोंड किंवा नाक यांस स्पर्श करणे टाळा.

## हे करा...

### आपले हात वारंवार स्वच्छ धुवा

नियमितपणे साबण व पाणी वापरून आपले हात स्वच्छ धुवा.

### का करावे?

नियमितपणे साबण व पाणी वापरून आपले हात स्वच्छ धुतल्याने आपल्या हातावर असलेले विषाणू नष्ट होतात.



### निकट संपर्क टाळावा

स्वतःमध्ये आणि खोकणाऱ्या किंवा शिंकणाऱ्या व्यक्तीमध्ये कमीतकमी १ मीटर (३ फूट) चे अंतर ठेवा.

### का करावे?

जेव्हा एखाद्या व्यक्तीला खोकला किंवा शिंक येते तेव्हा त्याच्या नाकातून किंवा तोंडातून लहान द्रव थेंबा वाटे फेकले जातात, ज्यात विषाणू असू शकतो. जर तुम्ही त्या व्यक्तीच्या खूप जवळ असाल तर तुमच्यादेखील शरीरात प्रवेश करण्याची शक्यता असते.



### डोळे, नाक आणि तोंडाला स्पर्श करणे टाळावे

### का करावे?

आपल्या हाताद्वारे बऱ्याचशा वस्तू, फर्निचर, हँडल्स इ. ठिकाणी स्पर्श केला जातो, ज्यामुळे विषाणू संक्रमणाची शक्यता असते. एकदा का दूषित झाल्यास आपल्या हाता वाटे ते विषाणू डोळे, नाक किंवा तोंडात शिरकाव करतात. मग तेथून, विषाणू आपल्या शरीरात प्रवेश करून आपण आजारी पडू शकतो.



## हे करा...

### शिंकताना, खोकताना या गोष्टींची सवय लावा



आपण आणि आपल्या सभोवतालच्या लोकांनी श्वसनासंबंधी आरोग्यदायी सवयींचा अवलंब करणे आवश्यक आहे. याचा अर्थ असा की जेव्हा आपण खोकतो किंवा शिंकतो तेव्हा आपले तोंड किंवा नाक आपल्या हाताच्या कोपराने किंवा टिश्यू पेपरने झाकावे. मग वापरलेल्या टिश्यू पेपरांची त्वरित विल्हेवाट लावा.

### का करावे?

लहान-लहान थेंबाद्वारे विषाणू पसरतात. श्वसनासंबंधी आरोग्यदायी सवयींचा अवलंब करून आपण आपल्या आजूबाजूच्या लोकांना सर्दी, फ्लू आणि COVID-19 यांसारख्या विषाणूंपासून वाचवतो.

### जर आपल्याला ताप, खोकला आणि श्वास घेण्यास त्रास होत असेल तर लवकर वैद्यकीय सेवा घ्या

जर आपल्याला अस्वस्थ वाटत असल्यास घरी रहा. जर आपल्याला ताप, खोकला आणि श्वास घेण्यास त्रास होत असेल तर वैद्यकीय मदत घ्या व पूर्वसूचना म्हणून डॉक्टरांना संपर्क करा. या काळात आपल्या स्थानिक आरोग्य अधिकार्यांच्या निर्देशांचे पालन करा.

### का करावे?

कारण आपल्या भागातील परिस्थिती विषयी स्थानिक आरोग्य अधिकार्यांकडे अद्ययावत माहिती असते. पूर्वसूचना म्हणून संपर्क केल्यास आपल्या जवळच्या आरोग्य केंद्रामध्ये त्वरित आपल्याला योग्य आरोग्य सुविधा मिळवून देता येईल. यामुळे आपले संरक्षण देखील होईल आणि जीवघेणे विषाणू आणि इतर संसर्गाचा फैलाव रोखण्यास मदत होईल.

## हे करू नका



सार्वजनिक ठिकाणी, उघड्यावर थुंकणे



तुम्हाला ताप व खोकला यांसारखी लक्षणे असताना, इतरांशी निकटचा संपर्क ठेवणे



कत्तलखाने व उघड्यावर मांस असणाऱ्या ठिकाणी जाणे

## आरोग्य शिक्षण व संवाद

राज्य सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने सर्वसामान्य जनता, वैद्यकीय व्यावसायिक आणि बाधित भागातून आलेल्या प्रवाशांसाठी आरोग्य शिक्षण विषयक साहित्य तयार करण्यात आले असून ते सर्व संबंधितांना वितरित करण्यात आले आहे.



► आरोग्य शिक्षण साहित्य

## कोविड - 19

घाबरु नका... पण जागरुक रहा

स्वतःचे आणि इतरांचे आजारी पडण्यापासून संरक्षण करा

## आपले हात स्वच्छ धुवा



- खोकल्यावर अथवा शिंकल्यानंतर
- एखाद्या आजारी व्यक्तीची काळजी घेताना
- स्वयंपाक करण्यापूर्वी, तयार करताना आणि तयार केल्यानंतर
- जेवणापूर्वी
- शौचानंतर
- प्राण्यांचा सांभाळ केल्यानंतर आणि प्राण्यांची विष्टा काढल्यानंतर

अधिक माहितीसाठी आपल्या जवळील शासकीय रुग्णालयाशी संपर्क साधा.

राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र. +91-11-23978046

राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र. 020-26127394

टोल फ्री हेल्पलाईन क्र. 104

# कोविड - 19

घाबरु नका... पण जागरुक रहा

हे करा....स्वतःला व इतरांना सुरक्षित ठेवा

साबण व पाणी वापरून आपले हात स्वच्छ धुवा.



शिकताना व खोकताना आपल्या नाकावर व तोंडावर रुमाल धरा.

सर्दी किंवा फल्यु सहश्य लक्षणे असलेल्या लोकांशी नजीकचा संपर्क टाळा.



मांस आणि अंडी पूर्णपणे शिजवून व उकडून घ्या.

अधिक माहितीसाठी आपल्या जवळील शासकीय रुग्णालयाशी संपर्क साधा.

राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र.  
+91-11-23978046

राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र.  
020-26127394

टोल फ्री हेल्पलाईन क्र.  
104

# कोविड - 19

घाबरु नका... पण जागरुक रहा

प्रवास करताना काळजी घ्या !



● पूर्णपणे शिजवलेलेच अन्न खावे.

● सार्वजनिक ठिकाणी किंवा रस्त्यावर थुकणे टाळा.



अधिक माहितीसाठी आपल्या जवळील शासकीय रुग्णालयाशी संपर्क साधा.

राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र.  
+91-11-23978046

राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र.  
020-26127394

टोल फ्री हेल्पलाईन क्र.  
104

## करोना नियंत्रण कक्ष

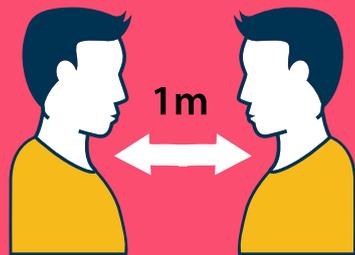


सर्वसामान्य नागरिकांसाठी टोल फ्री **१०४** क्रमांक करोना विषयक शंकासमाधानासाठी उपलब्ध करण्यात आला आहे. याशिवाय संचालक आरोग्य सेवा पुणे कार्यालयात करोना नियंत्रण कक्ष स्थापन (**०२०-२६१२७३९४**) करण्यात आला असून तो **सकाळी ८ ते रात्री १०** या कालावधीत कार्यरत आहे. नवीन करोना विषाणू आजाराबद्दलच्या मार्गदर्शक सूचना सर्व संबंधितांना पाठविण्यात आल्या असून त्या सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या संकेतस्थळावर देखील उपलब्ध आहेत.



# NOVEL CORONAVIRUS (COVID-19)

## Protective measures against Coronavirus



A distance of at least 1 meter is necessary to ensure safety for all



Wash your hands with soap and water regularly



If soap and water is not available, use hand sanitizer with at least 60% alcohol



Wash hands before touching eyes, nose and mouth



Throw used tissues into closed bins immediately after use



Cover your nose and mouth with handkerchief/tissue while sneezing and coughing



Avoid mass gathering and crowded places

If you are experiencing symptoms like fever, cough or difficulty in breathing, please call the state helpline number or 24x7 helpline numbers of Ministry of Health and Family Welfare, Government of India and follow the instructions.

dayp 17102/13/0028/1920

# 1075 (Toll Free) | 011-23978046

Email to: [ncov2019@gov.in](mailto:ncov2019@gov.in) , [ncov2019@gmail.com](mailto:ncov2019@gmail.com)





स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय  
भारत सरकार

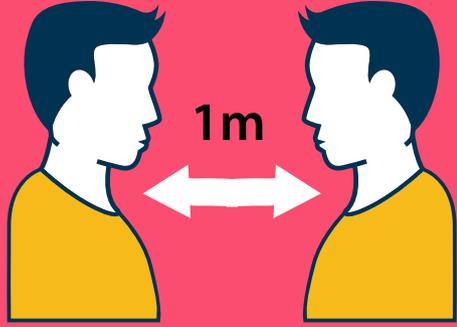


Help us to  
help you

# नोवल कोरोनावायरस (COVID-19)



## कोरोनावायरस से बचाव के उपाय



आपस में कम से कम 1 मीटर की दूरी,  
सबकी सुरक्षा के लिए जरूरी



अपने हाथों को बार-बार  
साबुन और पानी से धोएं।



साबुन और पानी उपलब्ध न हो तो,  
कम से कम 60% अल्कोहल-आधारित  
हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करे



अपनी आंखों, नाक और मुंह को छूने  
से पहले हाथों को धो लें



प्रयोग किए गए टिशू को  
तुरन्त बंद कूड़ेदान में डालें



छींकते और खांसते समय अपनी नाक  
और मुंह को रुमाल/टिशू से ढकें



सामाजिक आयोजनों और  
भीड़-भाड़ वाली जगहों से दूर रहें

अगर आप बुखार, खांसी या सांस लेने में परेशानी जैसे लक्षण को महसूस कर रहे हैं, तो कृपया राज्य हेल्पलाइन नंबर या स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के 24x7 हेल्पलाइन नंबरों पर कॉल करें और निर्देशों का पालन करें

# 1075 (टोल फ्री) | 011-23978046

ई-मेल करें: [ncov2019@gov.in](mailto:ncov2019@gov.in) , [ncov2019@gmail.com](mailto:ncov2019@gmail.com)



[mohfw.gov.in](http://mohfw.gov.in)



@MoHFWIndia



@MoHFW\_INDIA



mohfwindia



Ministry of Health & Family Welfare  
Government of India



Help us to  
help you



# NOVEL CORONAVIRUS (COVID-19)

## Protect yourself and others!

### Follow these Do's and Don'ts

#### Do's



Practice frequent hand washing. Wash hands with soap and water or use alcohol based hand rub. Wash hands even if they are visibly clean



Cover your nose and mouth with handkerchief/tissue while sneezing and coughing



Throw used tissues into closed bins immediately after use



See a doctor if you feel unwell (fever, difficult breathing and cough). While visiting doctor wear a mask/cloth to cover your mouth and nose



If you have these signs/symptoms please call State helpline number or Ministry of Health & Family Welfare's 24X7 helpline at 011-23978046



Avoid participating in large gatherings



Have a close contact with anyone, if you're experiencing cough and fever



Touch your eyes, nose and mouth



Spit in public

#### Don'ts

## Together we can fight Coronavirus

**For further information :**

Call at Ministry of Health, Govt. of India's 24X7 control room number  
**+91-11-2397 8046**

Email at [ncov2019@gmail.com](mailto:ncov2019@gmail.com)



[mohfw.gov.in](http://mohfw.gov.in)



[@MoHFWIndia](https://www.facebook.com/MoHFWIndia)



[@MoHFW\\_INDIA](https://twitter.com/MoHFW_INDIA)



[mohfwindia](https://www.youtube.com/mohfwindia)



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय  
भारत सरकार



Help us to  
help you



# नोवल कोरोनावायरस (COVID-19)

— खुद रहें सुरक्षित, दूसरों को रखें सुरक्षित —

## क्या करें और क्या ना करें

क्या करें ✓



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



छींकते और खांसते समय, अपना मुंह व नाक टिश्यू/रूमाल से ढकें



प्रयोग के तुरंत बाद टिश्यू को किसी बंद डिब्बे में फेंक दें



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



अगर आप में कोरोना वायरस के लक्षण हैं, तो कृपया राज्य हेल्पलाइन नंबर या स्वास्थ्य मंत्रालय की 24X7 हेल्पलाइन नंबर 011-23978046 पर कॉल करें



भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें



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



अपनी आंख, नाक या मुंह को ना छूयें



सार्वजनिक स्थानों पर ना थूकें

क्या न करें ✗

हम सब साथ मिलकर कोरोनावायरस से लड़ सकते हैं

अधिक जानकारी के लिए

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार के 24X7 हेल्पलाइन नं.

**+91-11-2397 8046** पर कॉल करें या

ई-मेल करें [ncov2019@gmail.com](mailto:ncov2019@gmail.com)



mohfw.gov.in



@MoHFWIndia



@MoHFW\_INDIA



mohfwindia



# Role of Frontline Workers in Prevention and Management of **CORONA VIRUS**



As you know a new respiratory disease called COVID-19 is spreading across the world. India has also reported cases from states and the government is trying to contain the spread of the disease. As an important frontline worker, you play a major role in preventing its spread.

## Your Role as a Frontline Worker is two-fold:

1. Spread key messages in the community about measures to prevent the infection.
2. Take actions for early detection and referral of suspected COVID-19 cases.

**As a key member of the primary health care team, we want you and your family to be safe. Following the advice in this document will help you in staying safe.**



### What is COVID-19?

COVID-19 is a disease caused by the “novel corona virus”. **Common symptoms** are:

- ▶ **Fever**
- ▶ **Dry cough**
- ▶ **Breathing difficulty**
- ▶ Some patients also have aches and pains, nasal congestion, runny nose, sore throat or diarrhoea

About 80% of confirmed cases recover from the disease without any serious complications. However, one out of every six people who gets COVID-19 can become seriously ill\* and develop difficulty in breathing. In more severe cases, infection can cause severe pneumonia and other complications which can be treated only at higher level facilities (District Hospitals and above). In a few cases it may even cause death.

\* Source: WHO

### How does COVID-19 spread?

- ▶ COVID-19 spreads mainly by droplets produced as a result of coughing or sneezing of a COVID-19 infected person. This can happen in two ways:
  - ◆ **Direct close contact:** one can get the infection by being in close contact with COVID-19 patients (within one Metre of the infected person), especially if they do not cover their face when coughing or sneezing.
  - ◆ **Indirect contact:** the droplets survive on surfaces and clothes for many days. Therefore, touching any such infected surface or cloth and then touching one’s mouth, nose or eyes can transmit the disease.
- ▶ The incubation period of COVID 19 (time between getting the infection and showing symptoms) is 1 to 14 days
- ▶ Some people with the infection, but without any serious symptoms can also spread the disease.

## Which group of people are at higher risk of getting infected?



- ▶ People who have travelled to other countries in last 14 days and their family members.
- ▶ People coming from other states if they have been working with people who travelled to other countries in last 14 days.
- ▶ Family members and contacts of patients confirmed to have COVID-19.
- ▶ People older than 60 years of age and people with medical problems like high blood pressure, heart problems, respiratory disease/asthma, cancer or diabetes are at higher risk for developing serious complications..

## Key messages to spread for prevention of COVID-19

### 1. How to avoid getting COVID-19 or spreading it?



#### a) Practice Social Distancing:

- ▶ **Avoid gatherings** such as melas, haats, gatherings in religious places, social functions etc.
- ▶ **Maintain a safe distance** of at least one Metre between you and other people when in public places, especially if they are having symptoms such as cough, fever etc. to avoid direct droplet contact.
- ▶ **Stay at home** as much as possible.
- ▶ **Avoid physical contact** like handshakes, hand holding or hugs.
- ▶ **Avoid touching surfaces** such as table tops, chairs, door handles etc.



#### b) Practice good hygiene

##### ▶ Wash your hands frequently using soap and water:

- ◆ After coming home from outside or meeting other people especially if they are ill.
- ◆ After having touched your face, coughing or sneezing.
- ◆ Before preparing food, eating or feeding children.
- ◆ Before and after using toilet, cleaning etc.



Steps of hand washing

Duration 20 seconds



- ▶ While coughing or sneezing cover your nose and mouth with handkerchief. Wash the handkerchief at least daily
- ▶ It is preferable to **cough/sneeze into your bent elbow rather than** your palms.





- ▶ **Do not Spit or shout** in public places to avoid the spread of droplets.
- ▶ **Do not touch your eyes, nose and mouth** with unclean hands.
- ▶ Ensure that the surfaces and objects are regularly cleaned.

## 2. What to do if you are having symptoms or have travelled to other countries or states in past two weeks?

- Symptoms of COVID 19 and seasonal respiratory illness (common cold/flu) are similar. All people with these symptoms may not have COVID 19.
- Following persons should be quarantined for 14 days at home as a precaution:
  - ▶ People who have travelled to COVID 19 affected countries/areas in past 14 days
  - ▶ Those who have come in close contact with a suspected/confirmed COVID 19 patient
  - ▶ Those who develop symptoms
- These persons should inform you. If symptoms become severe then the person should visit a health facility after speaking with you.



For any COVID 19 related queries, call your State Helpline/Ministry of Health & Family Welfare's 24X7 helpline at 1075 or 011-23978046.

### Your role in early detection and referral



- ▶ As a community worker you may be asked to prepare a line list of all people who have travelled to other countries or other states inside India in last 14 days:
  - ◆ Share their names with your Medical Officer at PHC but not with others
  - ◆ Teach them Home Quarantine for next 14 days
  - ◆ Tell them to monitor themselves for symptoms of COVID-19
  - ◆ Tell them to inform you if symptoms develop and call the COVID 19 Helpline



- ▶ **Instructions for the person being Home Quarantined**
  - ◆ Stay in a separate room at home, if possible with an attached/separate toilet. Try to maintain a distance of at least 1 meter from others
  - ◆ Wear a mask at all times. If masks are not available, take a clean cotton cloth, fold it into a double layer and tie it on your face to cover your nose and mouth
  - ◆ Use separate dishes, towels, bedding etc. which should be cleaned separately
  - ◆ The surfaces such as floor, table tops, chairs, door handles etc. should be cleaned at least once a day
  - ◆ Make sure that only one assigned family member is the caretaker



- ▶ **Instructions for the caretaker of the Home Quarantined person:**
  - ◆ Keep a distance of one metre when entering the room
  - ◆ Wear a mask or cover your face with double layered cotton cloth
  - ◆ Wash your hands after coming out of the room
- ▶ **How to use masks (or cloth covering the nose and mouth)**
  - ◆ Wash your hands before putting on the mask
  - ◆ Make sure that it covers both mouth and nose and is not loose.
  - ◆ Do not touch the mask from the front, touch only from the sides.
  - ◆ Make sure to wash your hands after changing the mask
  - ◆ Change the mask every 6-8 hours or when it becomes moist
  - ◆ If using disposable masks, have a dustbin with cover and a plastic bag lining to throw the masks in.
  - ◆ If using cloth masks, wash them at least daily

## How to take care of yourself and carry on with your duties as a frontline worker?

- ▶ **Take all preventive measures** that you are talking about in the community such as keeping safe distance, washing hands frequently including before and after home visits. Carry your own soap if necessary
- ▶ If you are visiting or **accompanying a suspected case** to any health facility, make sure to cover both your mouth and nose with folded cloth or mask.
- ▶ If you are conducting community meetings or supporting outreach sessions the **groups should not be larger than 10-12 people.**
- ▶ Maintaining safe distances for those living in crowded areas or the homeless is going to be difficult. Even then you should inform them about preventive measures and support them as required.
- ▶ **Self-monitor** for signs of illness and report to the Medical Officer, immediately if any symptoms develop.
- ▶ **Ensure that you continue to undertake tasks** related to care of pregnant women, newborns and sick children, Post Natal Care, Breastfeeding and Nutritional Counselling, TB and NCD patient follow up while taking preventive measures.
- ▶ Remember older people are at higher risk, so take **special care to visit homes of elderly people.**
- ▶ **Continue to pay special attention to the marginalized,** as is your routine practice.
- ▶ Also as the people's trusted health worker, try to **reassure them** that while those with symptoms and high risk need close attention, for others, prevention measures will decrease the risk of getting the disease.

## Myths vs. reality for COVID-19

As COVID-19 is a new condition, there are many common myths.

Myths	Facts
1. The corona virus can be transmitted through mosquitoes.	The corona virus <b>CANNOT</b> be transmitted through mosquito bites.
2. Everyone should wear a mask.	People who should wear a mask are: <ul style="list-style-type: none"><li>▶ Those having symptom of fever, cough etc.</li><li>▶ Healthcare workers in facilities caring for ill people</li><li>▶ The assigned care taker of a home quarantined person</li><li>▶ Even those wearing masks should wash their hands frequently</li></ul>
3. Only people with symptoms of COVID-19 can spread the disease.	Even people with the COVID-19 infection but no symptoms can spread the disease.
4. Eating garlic and drinking alcohol can prevent COVID 19	Eating garlic and drinking alcohol <b>DOES NOT</b> prevent COVID 19





# कोरोना वायरस

## रोकथाम और प्रबंधन में फ्रंटलाइन कार्यकर्ताओं की भूमिका



जैसा कि आप जानते हैं कि COVID-19 (कोरोना-वायरस) नामक एक नया साँस/श्वसन संक्रमण रोग दुनिया भर में फैल रहा है। भारत के विभिन्न राज्यों में भी इस संक्रमण के मामले दर्ज किए जा रहे हैं और सरकार इस बीमारी को फैलने से रोकने का भरपूर प्रयास कर रही है। एक फ्रंटलाइन कार्यकर्ता के रूप में, इसे फैलने से रोकने में आपकी महत्वपूर्ण भूमिका है।

### फ्रंटलाइन कार्यकर्ता के रूप में आपकी दोहरी भूमिका है

1. संक्रमण को फैलने से रोकने के लिए समुदाय में महत्वपूर्ण संदेशों का प्रसार करना।
2. संदिग्ध COVID-19 मामलों की शीघ्र पहचान करना और उनके उचित रेफरल की कार्यवाही करना।

प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल टीम के एक प्रमुख सदस्य के रूप में, हम चाहते हैं कि आप और आपका परिवार सुरक्षित रहें। नीचे आपके सुरक्षित रहने के लिए महत्वपूर्ण जानकारी का सारांश दिया गया है।

### COVID-19 क्या है?



COVID-19 "नोवल कोरोना-वायरस" के संक्रमण से होने वाली बीमारी है। इसके सामान्य लक्षण हैं :

- बुखार
- सूखी खाँसी
- साँस लेने में कठिनाई
- कुछ रोगियों में मांसपेशियों और जोड़ों का दर्द, नाक बंद, नाक बहना, गले में खराश होना या दस्त जैसे सामान्य लक्षण भी हो सकते हैं।

संक्रमण ग्रस्त होने की पुष्टि के बाद भी लगभग 80% मामले बिना किसी गंभीर जटिलता के ठीक हो जाते हैं। परन्तु, COVID-19 से संक्रमित होने वाले हर 6 में से एक व्यक्ति गंभीर रूप से बीमार हो सकता है और उसे साँस लेने में कठिनाई हो सकती है।\* अधिक जोखिम वाले मामलों में यह गंभीर निमोनिया और अन्य जटिलताओं का कारण भी बन सकता है जिनका इलाज केवल उच्च-स्तरीय स्वास्थ्य सुविधाओं (कम से कम जिला-अस्पताल) में ही किया जा सकता है। कुछ मामलों में यह संक्रमण मृत्यु का कारण भी हो सकता है।

\* स्रोत : विश्व स्वास्थ्य संगठन

### COVID-19 कैसे फैलता है?

- जब COVID-19 से संक्रमित कोई व्यक्ति खाँसता या छींकता है तो उसके मुँह या नाक से निकली बूंदों द्वारा यह रोग फैलता है। ऐसा मुख्यतः दो तरह से हो सकता है :
  - ♦ प्रत्यक्ष निकट संपर्क (Direct close contact): COVID-19 ग्रस्त रोगी या संक्रमित व्यक्ति के निकट संपर्क (1 मीटर या उससे कम दूरी) में आने से कोई भी व्यक्ति इससे संक्रमित हो सकता है।
  - ♦ अप्रत्यक्ष संपर्क (Indirect contact): थूक की बूंदें सतहों और कपड़ों पर कई दिनों तक जीवित रहती हैं। इसलिए, ऐसी किसी भी संक्रमित सतह या कपड़े को छूने और उसके बाद मुँह, नाक या आँखों को छूने से यह बीमारी फैल सकती है।
- COVID-19 के पनपने की अवधि (संक्रमण होने और लक्षण दिखने के बीच का समय) 1 से 14 दिन है।
- यह बीमारी उन संक्रमित व्यक्तियों से भी फैल सकती है जिनमें कोई गंभीर लक्षण नहीं है।

# किस समूह के लोगों को संक्रमित (COVID-19) होने का अधिक खतरा है?



- ▶ वे लोग जो पिछले 14 दिनों में किसी अन्य देश की यात्रा कर चुके हैं और उनके परिवार के सदस्य।
- ▶ वे लोग जो पिछले 14 दिनों में भारत के किसी अन्य राज्य से लौटे हैं और जिनका सम्पर्क विदेश से लौटे किसी व्यक्ति से हुआ हो।
- ▶ COVID-19 पुष्टि वाले मरीजों और उनके परिवार के सदस्यों के संपर्क में आने वाले लोग।
- ▶ 60 वर्ष से अधिक उम्र के लोग और जो लोग पहले से ही उच्च रक्तचाप, हृदय की समस्याओं, साँस/श्वसन रोग, कैंसर या मधुमेह जैसी समस्याओं से ग्रसित हैं, उनमें जटिलताओं का खतरा अधिक है।

## COVID-19 की रोकथाम के लिए महत्वपूर्ण संदेश

### 1. COVID-19 के संक्रमण से कैसे बचें या इसे दूसरों में फैलने से कैसे रोकें ?



#### क) सामाजिक दूरी बनाने का प्रयास करें (सोशल डिस्टेंसिंग)

- ▶ भीड़ जैसे कि मेला, हाट, धार्मिक स्थानों में एकत्रीकरण, सामाजिक महोत्सव आदि से बचें।
- ▶ सार्वजनिक स्थानों पर आपके और अन्य लोगों के बीच कम से कम 1 मीटर के फासले की सुरक्षित दूरी बनाए रखें, विशेषकर यदि उन्हें खांसी, बुखार आदि जैसे लक्षण हों तो उनकी छींक और थूक की बूंदों के सीधे संपर्क से बचें।
- ▶ जितना हो सके घर पर रहें।
- ▶ आपसी संपर्क से बचें – जैसे हाथ मिलाना, हाथ पकड़ना या गले लगना।
- ▶ मेज़, कुर्सी, दरवाजे की हैंडल आदि जैसे सतहों को छूने से बचें।



#### ख) साफ सफाई का विशेष ध्यान रखें

- ▶ अपने हाथों को साबुन और पानी से बार-बार धोएं –
  - ◆ बाहर से घर आने पर या अन्य लोगों से मिल कर आने पर विशेषकर तब जब वे बीमार हों।
  - ◆ खांसते या छींकते समय अपने चेहरे को हाथों से छूने के बाद।
  - ◆ खाना बनाने, खाने या बच्चों को खिलाने से पहले।
  - ◆ शौचालय का उपयोग करने और सफाई करने या कचरे के निपटान के बाद।



हाथ धोने का तरीका

कम से कम 20 सेकेंड



- ▶ खांसते या छींकते समय अपनी नाक और मुँह को रुमाल या तौलिये से ढक लें। अपने रुमाल को कम से कम दिन में एक बार अवश्य धोएं।
- ▶ अच्छा होगा कि आप अपनी मुड़ी हुई कोहनी में खांसे या छींकें, अपने हाथों में नहीं।
- ▶ थूक की बूंदों को फैलने से रोकने के लिए सार्वजनिक स्थानों पर थूकें नहीं या जोर से या चिल्लाकर न बोलें।
- ▶ अपनी आँखों, नाक और मुँह को गंदे हाथों से न छुएं।
- ▶ सुनिश्चित करें कि घर की सतहों और अन्य वस्तुओं को नियमित रूप से साफ किया गया हो।

## 2) यदि आपको COVID-19 के लक्षण दिखाई देते हैं या आप पिछले दो सप्ताह (14 दिन) में किसी अन्य देश या राज्य की यात्रा कर चुके हैं तो क्या करें ?

- COVID-19 और मौसमी साँस/श्वसन संबंधी बीमारियों (सामान्य सर्दी जुकाम) के लक्षण एक जैसे हैं। ऐसे सभी लक्षणों वाले लोगों में COVID-19 नहीं होता।
- निम्नलिखित व्यक्तियों को एहतियात के तौर पर घर पर 14 दिनों के लिए एकांत (क्वारांटाइन) में ही रखना चाहिए:
  - ▲ वो लोग जिन्होंने पिछले 14 दिनों में COVID-19 प्रभावित देशों/क्षेत्रों की यात्रा की है
  - ▲ वो लोग जो ऐसे संदिग्ध व्यक्तियों के संपर्क में आए हैं जिन्हें COVID-19 होने का खतरा है या वो जिनकी पुष्टि हो गई है
  - ▲ वो लोग जिन्हें ऐसे लक्षण विकसित हो रहे हैं
- ऐसे व्यक्तियों को आपको सूचित करना चाहिए कि यदि लक्षण गंभीर हो जाएं तो उन्हें आप से बात करके स्वास्थ्य केंद्र जाना चाहिए।



किसी भी COVID-19 संबंधित प्रश्नों के लिए, अपने राज्य हेल्पलाइन/स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय की 24X7 हेल्पलाइन 1075 या 011-23978046 पर कॉल करें।



### संक्रमण का शीघ्र पता लगाने और उचित रेफरल में फ्रंटलाइन कार्यकर्ता के रूप में आपकी भूमिका

- ▲ एक सामुदायिक कार्यकर्ता के रूप में आपको उन सभी लोगों की एक सूची (Line listing) तैयार करने के लिए कहा जा सकता है, जिन्होंने पिछले 14 दिनों में किसी अन्य देश या भारत के अंदर अन्य राज्य की यात्रा की हो:
  - ◆ उनके नाम पीएचसी में स्वास्थ्य चिकित्सक अधिकारी के साथ साझा करें लेकिन किन्हीं अन्य के साथ साझा ना करें।
  - ◆ उन्हें अगले 14 दिनों के लिए घर में ही एकांत (क्वारांटाइन) में रहने की सलाह दें।
  - ◆ उन्हें बताएं कि COVID-19 के लक्षणों के लिए वे स्वयं की निगरानी करें।
  - ◆ उन्हें बताएं कि यदि COVID-19 के लक्षण विकसित होते हैं तो वो आपको सूचित करें और COVID-19 हेल्पलाइन नंबर पर बात करें।
- ▲ घर पर ही क्वारांटाइन (Home Quarantined) किए गए व्यक्ति के लिए निर्देश –
  - ◆ घर में एक अलग कमरे में रहे, कोशिश करें कि अलग शौचालय वाला कमरा हो तो बेहतर होगा। अन्य व्यक्तियों से कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाए रखने का प्रयास करें।
  - ◆ हर समय मास्क पहनें यदि मास्क उपलब्ध नहीं हैं, तो एक साफ सूती कपड़ा लें और इसे एक डबल परत में मोड़कर अपने नाक और मुँह को ढकने के लिए अपने चेहरे पर बाँध लें।
  - ◆ अपने अलग बर्तन, तौलिया, बिस्तर आदि का उपयोग करें जो नियमित रूप से अलग से साफ किए जाने चाहिए।
  - ◆ फर्श, मेज, कुर्सी और दरवाजे की हैंडल आदि जैसी सतहों को कम से कम दिन में एक बार अवश्य साफ करना चाहिए।
  - ◆ सुनिश्चित करें कि परिवार का केवल एक तय सदस्य ही ऐसे व्यक्ति की देखभाल करें।
- ▲ घर पर क्वारांटाइन किए गए व्यक्ति की देखभाल करने वाले के लिए निर्देश–
  - ◆ कमरे में प्रवेश करते समय एक मीटर की दूरी बनाये रखें।
  - ◆ अपने मुँह को मास्क या दो परत के सूती कपड़े से ढक कर रखें।
  - ◆ कमरे से बाहर आने के बाद अपने हाथ अवश्य धोएं।
- ▲ मास्क का उपयोग कैसे करें (या नाक और मुँह ढकना)–
  - ◆ मुँह पर मास्क लगाने से पहले अपने हाथ अवश्य धो लें।
  - ◆ सुनिश्चित करें कि यह ढीला ना हो और मुँह और नाक दोनों ढके हो।
  - ◆ मास्क को सामने से न छुएं, केवल बगल से स्पर्श करें।
  - ◆ मास्क बदलने के बाद अपने हाथों को धोना सुनिश्चित करें।
  - ◆ हर 6-8 घंटे में मास्क बदलें या इसके नम/गीला हो जाने पर बदलें।
  - ◆ यदि डिस्पोजेबल मास्क का उपयोग किया जाता है, तो मास्क को केवल ढक्कन लगे हुए डस्टबिन में ही फेंकें और डस्टबिन में एक प्लास्टिक बैग भी लगा होना चाहिए।
  - ◆ यदि कपड़े के मास्क का उपयोग कर रहे हैं, तो उन्हें कम से कम दिन में एक बार अवश्य धोएं।



## स्वयं की देखभाल और फ्रंटलाइन कार्यकर्ता के रूप में अपने कर्तव्यों का पालन कैसे करें ?

- ▶ उन सभी रोकथाम संबंधी उपायों का पालन करें जिनके बारे में आप समुदाय को बता सकते हैं जैसे कि सुरक्षित दूरी बनाए रखना और बार-बार हाथ धोना आदि। गृह भ्रमण के पहले और बाद में हाथ अवश्य धोएं। यदि आवश्यक हो तो अपना स्वयं का साबुन रखें।
- ▶ यदि आप किसी संदिग्ध COVID-19 व्यक्ति को स्वास्थ्य केंद्र ले जा रहे हों तो अपने मुंह और नाक दोनों को मुड़े हुए कपड़े या मास्क से ढकना सुनिश्चित करें।
- ▶ यदि आप स्वास्थ्य सेवाओं के लिए सामुदायिक बैठक या आउटरीच सत्र का आयोजन कर रहे हैं तो यह सुनिश्चित रखें कि एक जगह 10-12 से ज्यादा व्यक्ति एकत्रित ना करें।
- ▶ बेघरों/आवासहीन व्यक्तियों या भीड़-भाड़ वाले इलाकों में रहने वाले व्यक्तियों के लिए सुरक्षित दूरी बनाए रखना मुश्किल होगा फिर भी आपको उन्हें सावधानी रखने के उपायों के बारे में जानकारी देना चाहिए और आवश्यकतानुसार उनको सहयोग देना चाहिए।
- ▶ बीमारी के संकेत के लिए स्व-निगरानी करें और यदि कोई लक्षण दिखाई दें तो चिकित्सक अधिकारियों को सूचित करें।
- ▶ सभी बातों का ध्यान रखते हुए आप अपना नियमित कार्य जारी रखने का प्रयास करें जैसे कि गर्भवती महिलाओं, नवजात शिशुओं, बीमार बच्चों और प्रसव उपरांत महिलाओं की देखभाल, स्तनपान और पोषण संबंधी परामर्श देना और NCD/TB रोगियों की देखभाल का कार्य जारी रखें।
- ▶ याद रखें कि वृद्ध लोग अधिक जोखिम की श्रेणी में आते हैं, इसलिए वृद्धों के घरों का विशेष ध्यान रखें।
- ▶ पूर्व की तरह कमजोर वंचित समुदाय के लोगो पर विशेष ध्यान देना जारी रखें।
- ▶ समुदाय के विश्वसनीय स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में, उन्हें आश्वस्त करने का प्रयास करें कि, जहाँ संक्रमण के लक्षण वाले और उच्च-जोखिम वाले व्यक्तियों पर अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है, वहीं अन्य व्यक्तियों को यह बीमारी लगने का खतरा उचित रोकथाम से काफी कम किया जा सकता है।

## COVID-19 से जुड़ी भ्रांतियाँ बनाम उनकी वास्तविकता

COVID-19 एक नई बीमारी है, अतः इससे सम्बंधित अनेक भ्रांतियां भी जुड़ गयीं हैं

भ्रांतियाँ	वास्तविकता
1. कोरोना वायरस मच्छरों के माध्यम से फैल सकता है।	कोरोना-वायरस मच्छर के काटने से नहीं फैलता है।
2. प्रत्येक व्यक्ति को मास्क पहनना चाहिए।	जिन लोगों को मास्क पहनना चाहिए, वे हैं : <ul style="list-style-type: none"><li>▶ जिन्हें बुखार, खांसी आदि के लक्षण हो</li><li>▶ स्वास्थ्य केंद्रों के वो कर्मचारी जो संक्रमित व्यक्तियों की सेवा कर रहे हों</li><li>▶ बीमार (क्वारेन्टाइन) व्यक्ति की देखभाल करने वाला व्यक्ति</li><li>▶ यहां तक कि जो लोग मास्क पहन रहे हैं, उन्हें भी बार-बार हाथ धोना चाहिए।</li></ul>
3. COVID-19 के लक्षणों से ग्रसित व्यक्ति ही बीमारी फैला सकते हैं।	COVID-19 बीमारी उन संक्रमित व्यक्तियों से भी फैल सकती है जिन्हें कोई लक्षण नहीं है।
4. लहसुन एवं शराब के सेवन से COVID-19 से बचाव हो सकता है।	लहसुन एवं शराब के सेवन से COVID-19 से बचाव नहीं हो सकता है।





Ministry of Health & Family Welfare  
Government of India



Help us to  
help you



# NOVEL CORONAVIRUS (COVID-19)

## When to wear a Mask?

**Everyone NEED NOT WEAR a mask!**

Only wear a mask if

- You have symptoms (Cough, fever or difficulty in breathing)
- You are **caring for** a COVID-19 suspect/confirmed patient
- You are a **health-worker** attending to patients with respiratory symptoms

**While wearing a mask, make sure you:**

 Unfold the pleats of the mask; make sure that they are facing down.

 Place the mask over your nose, mouth and chin and ensure there are no gaps on either side of the mask, adjust to fit.

 Avoid touching the mask, while using it.

 Do not leave the mask hanging from the neck.

 Change the mask after six hours or as soon as they become wet.

 Never reuse disposable masks and dispose the used masks into closed bins after disinfecting them.

 Do not touch the potentially contaminated outer surface of the mask, while removing it.

 After removal of mask, clean your hands with soap and water or use alcohol-based hand rub disinfectant.

**Together we can fight COVID-19!**

For further information call  
Ministry of Health & Family Welfare,  
Government of India's  
24X7 control room number

**1075 (Toll Free) | 011-23978046**  
Email at [ncov2019@gmail.com](mailto:ncov2019@gmail.com)



[mohfw.gov.in](http://mohfw.gov.in)



@MoHFWIndia



@MoHFW\_INDIA



mohfwindia

You may cut this out and paste in your office/public place/home



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय  
भारत सरकार



Help us to  
help you



# नोवल कोरोनावायरस (COVID-19)

मास्क पहनें या न पहनें ?

**हर किसी को मास्क पहनने की आवश्यकता नहीं है**

मास्क केवल तभी पहनें जब

- आपमें COVID-19 के लक्षण (खांसी, बुखार या सांस लेने में कठिनाई) हों
- आप COVID-19 से प्रभावित व्यक्ति/मरीज की देखभाल कर रहे हों
- आप एक स्वास्थ्य कार्यकर्ता हैं और आप इन लक्षणों से प्रभावित मरीज की देखभाल कर रहे हों

**मास्क पहनते समय यह अवश्य ध्यान रखें**

- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|  मास्क के प्लीट को खोलें; ध्यान दें कि खोलते समय वह नीचे की तरफ खुले |  अपनी नाक, मुंह और ठोड़ी के ऊपर मास्क लगाएं और सुनिश्चित करें कि मास्क के दोनों ओर कोई गैप न हो, ठीक से फिट करें |  मास्क का उपयोग करते समय मास्क को छूने से बचें         |  मास्क को गर्दन पर लटकता हुआ न छोड़ें  |
|  मास्क के गीला होने पर या हर 6 घंटों में मास्क को बदलते रहें         |  डिस्पोजेबल मास्क का पुनः प्रयोग न करें और प्रयोग किए गए मास्क को कीटाणुरहित कर बंद कूड़ेदान में डाल दें         |  मास्क को उतारते समय मास्क की गंदी बाहरी सतह को न छुएं |  मास्क को हटाने के बाद अपने हाथों को साबुन और पानी या अल्कोहल आधारित हैंड रब से धोएं |

**हम सब मिलकर कोरोनावायरस से लड़ सकते हैं**

अधिक जानकारी के लिए  
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय,  
भारत सरकार के 24X7 हेल्पलाइन नं.  
पर कॉल करें

**1075 (टोल फ्री) | 011-23978046**

ई-मेल करें [ncov2019@gmail.com](mailto:ncov2019@gmail.com)



[mohfw.gov.in](http://mohfw.gov.in)



@MoHFWIndia



@MoHFW\_INDIA



mohfwindia

आप इसे काटकर अपने कार्यालय/सार्वजनिक स्थान/घर में चिपका सकते हैं