

न्यू कोरोनावायरस (COVID-19)

न्यू कोरोनावायरस के लिए कई बातों पर ध्यान देने की आवश्यकता है। कोरोनावायरस रोग आमतौर पर केवल सामान्य लक्षणों के साथ प्रारंभ होता है। कुछ लोग, विशेष रूप बुजुर्ग लोग और जो लोग पहले से ही बीमार हैं, वे बहुत ही बीमार हो सकते हैं। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि हरेक व्यक्ति को जन संपर्क के माध्यम से होने वाले संक्रमण के प्रसार को कम करने में मदद करना चाहिए।

यदि आप संक्रमित हैं, तो इसके लक्षणों को स्पष्ट रूप से दिखने में 0 से 14 दिन लग सकते हैं। आमतौर पर इसमें 5 से 6 दिन लगते हैं। जब लोगों को इसके लक्षण के बारे में पता चल जाता है, तो वे अधिक संक्रामक हो जाते हैं। बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई होना बहुत ही सामान्य लक्षण हैं। कुछ लोगों को न्यूमोनिया हो जाता है, सांस लेने में कठिनाई होने लगती है या अन्य गंभीर बीमारी हो जाती है।

संक्रमण को रोकने के लिए सलाह:

दूरी बनाए रखें!

- यदि आप बीमार महसूस कर रहे हैं, तो घर पर रहें।
- घर पर रहें, यदि आपको ऐसा करने के लिए कहा जाता है (क्वारेन्टाइन या आइसोलेशन में)।
- यदि संभव हो, तो स्वयं और अन्य लोगों के बीच कम से कम एक मीटर की दूरी बनाने का प्रयास करें।

अपने हाथों को स्वच्छ रखने की आदत डालें!

- अपने हाथों को बार-बार इन स्थितियों में अच्छी तरह से धोएं
 - जब आप अन्य लोगों के नजदीक जाते हैं
 - जब आप शौचालय जाते हैं
 - जब आप खांसते, छींकते या नाक साफ करते हैं
 - खाना पकाने या खाने से पहले
- यदि साबुन और पानी उपलब्ध न हो, तो कीटाणुनाशक का इस्तेमाल करें।

श्वसन संबंधी स्वच्छता की अच्छी आदत डालें!

- अन्य लोगों के ऊपर खांसने या छींकने से बचें।
- खांसते समय अपने मुंह को टिश्यू पेपर से ढकें और फिर टिश्यू को नष्ट कर दें। उसके बाद अपने हाथों को धोएं!
- यदि आपके टिश्यू पेपर उपलब्ध न हो, तो अपने केहनी को मोड़कर उसमें अपने मुंह को ढककर खांसें।

यदि आपको लगता है कि आप संक्रमित हो गए हैं:

- यदि आपको आशंका है कि आप संक्रमित हैं, तो आपको घर पर रहना चाहिए।
- यदि आपको चिकित्सा सहयोग की आवश्यकता हो, तो आपके पहले अपने डॉक्टर से फोन पर संपर्क करने का प्रयास करना चाहिए। यदि ऐसा संभव नहीं हो, तो 116, 117 पर आपातकालीन चिकित्सा सेवा को कॉल करें।

स्वयं को अपडेट रखें!

- अधिकारी नॉर्वे में रहने वाले हरेक लोगों से www.fhi.no और www.helsenorge.no पर कोरोनावायरस के बारे में दी गई महत्वपूर्ण जानकारी और सलाह को पढ़ने के लिए कह रहे हैं। इस सलाह को नियमित रूप अपडेट किया जाता है। यह जानकारी नॉर्वेजियन और अंग्रेजी दोनों ही भाषाओं में उपलब्ध है। यदि आपको किसी भी चीज को समझने में कठिनाई हो रही है, तो कृपया ऐसे व्यक्ति से सहायता मांगें जिसे आप जानते हैं।