

COVID-19 के बारे में सामान्य जानकारी

COVID-19 में आमतौर पर केवल हल्के लक्षण होते हैं, लेकिन कुछ लोग बहुत बीमार हो सकते हैं। यह विशेष रूप से वृद्ध लोगों या पहले से बीमार लोगों के लिए सच है। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि प्रत्येक व्यक्ति जनसंख्या के माध्यम से संक्रमण के प्रसार को धीमा करने में मदद करे। आप हमेशा स्थानीय और राष्ट्रीय स्तर पर जारी किए गए नियमों और विनियमों का पालन करके ऐसा कर सकते हैं।

जब तक आप COVID-19 के लक्षणों का अनुभव नहीं करते, तब तक आपको संक्रमित होने में आमतौर पर 4-5 दिन लगते हैं। अधिकांश लोग जो संक्रमित होते हैं उनमें लक्षण 10 दिनों के भीतर दिखाई देते हैं। लक्षण दिखने से 1-2 दिन पहले और लक्षणों के पहले दिनों में आप सबसे अधिक संक्रामक होते हैं।

COVID-19 हल्के लक्षणों से लेकर गंभीर बीमारी और कुछ मामलों में मृत्यु तक सब कुछ का कारण बन सकता है। कुछ लोगों में बिना किसी लक्षण के COVID-19 हो सकता है।

जो लोग बीमार हो जाते हैं उन्हें शुरू में गले में खराश, सर्दी जैसे लक्षण और हल्की खांसी के साथ-साथ अस्वस्थता, बुखार, सिरदर्द और मांसपेशियों में दर्द जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। कुछ लोगों को पेट में दर्द या दस्त की भी समस्या होती है। स्वाद और सूंघने की क्षमता में कमी इस बीमारी की विशेषता है, हालांकि हर कोई इसका अनुभव नहीं करता। कुछ लोगों में सांस लेने में कठिनाई, सीने में दर्द और भ्रम जैसे गंभीर लक्षण विकसित हो जाते हैं। उन्हें अस्पताल में भर्ती कराने की जरूरत पड़ सकती है।

टीका लगाए गए लोगों को COVID-19 होने पर हल्के सर्दी जैसे लक्षणों का अनुभव हो सकता है।

यदि आपको COVID-19 या सांस की बीमारी के लक्षण हैं, तो यह महत्वपूर्ण है कि आप अपना परीक्षण करें। यह तब भी लागू होता है जब आपको केवल हल्के लक्षण हों। जब आप परीक्षा परिणाम की प्रतीक्षा कर रहे हों तो घर पर रहें।

संक्रमण से बचाव की सलाह:

जब आपको वायुमार्ग (फेफड़े, गले या नाक) में नए लक्षण दिखाई देते हैं:

- हर कोई जो बीमार है वह घर पर ही रहे और अपना टेस्ट करे। यह उन लोगों पर भी लागू होता है जिन्हें टीका लगाया गया है, साथ ही उन लोगों पर भी लागू होता है जिन्हें पहले COVID-19 हो चुका है। यह अनुशंसा की जाती है कि बच्चों का भी परीक्षण किया जाए। माता-पिता/अभिभावक तय करते हैं कि बच्चे का परीक्षण किया जाना चाहिए या नहीं।
- आप आमतौर पर घर पर स्व-परीक्षण के साथ स्वयं का परीक्षण कर सकते हैं। यदि आपके द्वारा घर पर लिया गया परीक्षण सकारात्मक है, तो आपको परीक्षण स्टेशन पर अपॉइंटमेंट बुक करना चाहिए।
- जब तक आप बेहतर महसूस न करें तब तक आपको घर पर ही रहना चाहिए।

खांसी और हाथ की स्वच्छता:

- दूसरों के आगे सीधे खांसने और छींकने से बचें। अपनी कोहनी के अंदरूनी हिस्से में छींकें/खांसें या एक पेपर टिशू का प्रयोग करें। पेपर टिशू को फेंक दें और बाद में अपने हाथ धोएं या हैंड सैनिटाइज़र का इस्तेमाल करें।
- अपने हाथ साफ़ रखें। अपने हाथ साबुन और पानी से धोएं। अगर साबुन और पानी उपलब्ध नहीं है, तो आप अल्कोहल-से बना हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग कर सकते हैं।

टीका:

- यह अनुशंसा की जाती है कि प्रत्येक व्यक्ति जिसे COVID-19 वैक्सीन की पेशकश की गई है, वह इसे ले।
- आप कहां और कब टीका लगवा सकते हैं, इसकी जानकारी के लिए अपनी स्थानीय नगरपालिका से संपर्क करें।

आइसोलेशन और क्वारंटाइन:

- अगर आप क्वारंटाइन या आइसोलेशन में हैं तो घर पर ही रहें।
- यह आवश्यकता है कि जिन लोगों ने COVID-19 संक्रमण की पुष्टि की है, वे खुद को अलग-थलग कर लें। यह टीका लगाए गए लोगों पर भी लागू होता है।
- अगर आप आइसोलेशन में हैं तो आपको दूसरों से सुरक्षित दूरी बनाकर रखनी चाहिए। आप और आपके परिवार में आगंतुक नहीं आ सकते हैं और आपको सार्वजनिक परिवहन (बस, ट्रेन, फेरी या इसी तरह) का उपयोग नहीं करना चाहिए।
- अगर आप बच्चों की देखभाल करते हैं, तो आप उनकी देखभाल करने से ज्यादा उनसे सुरक्षित दूरी बनाकर रखना जरूरी है।
- आपको अपनी स्थानीय नगरपालिका को किसी भी सकारात्मक परीक्षा परिणाम के बारे में सूचित करना चाहिए।
- यदि आप संक्रमित हैं, तो यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने करीबी संपर्कों को सूचित करें।
- यदि आपको चिकित्सीय सहायता की आवश्यकता है, तो अपने GP से टेलीफोन द्वारा संपर्क करें। आप आपातकालीन कक्ष को 116 117 पर भी कॉल कर सकते हैं। जब आप कॉल करते हैं तो बता दें कि आपको COVID-19 है। आपात स्थिति के मामले में 113 पर कॉल करें।
- यदि आप किसी संक्रमित व्यक्ति के निकट संपर्क में हैं, तो आपको क्वारंटाइन की आवश्यकता हो सकती है। यह महत्वपूर्ण है कि आप जहां रहते हैं, संक्रमण नियंत्रण टीम से प्राप्त जानकारी का पालन करें।
- क्वारंटाइन आइसोलेशन की तुलना में कम सख्त है। जब आप क्वारंटाइन में हों तो आपको दूसरों से सुरक्षित दूरी बनाकर रखनी चाहिए।
- यदि आपने [Smittestopp](#) ऐप इंस्टॉल किया है, तो हम आपको ऐप में यह रिपोर्ट करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं कि क्या आप संक्रमित हैं। यह केवल तभी लागू होता है जब आपने नगर पालिका के परीक्षण स्टेशन पर सकारात्मक परीक्षण किया हो।

उच्च जोखिम समूह:

- यदि आप एक ऐसे समूह से संबंधित हैं, जिसे COVID-19 से गंभीर बीमारी का खतरा है, तो आपको विशेष रूप से संक्रमण से अपनी रक्षा करनी चाहिए, उदाहरण के लिए, भीड़भाड़ वाले क्षेत्रों से बचकर या दूसरों से अपनी दूरी बनाकर। टीका आपको गंभीर बीमारी से बचाता है।

यदि नगरपालिका या राष्ट्रीय स्तर पर उच्च स्तर का संक्रमण होता है, तो विभिन्न संक्रमण नियंत्रण उपायों को पेश किया जा सकता है। इसमें दूसरों से एक मीटर की दूरी बनाए रखना या जब दूरी बनाए रखना संभव न हो तो फेस मास्क का इस्तेमाल करना शामिल हो सकता है।

देश में संक्रमण की स्थिति में बदलाव आया है। एक नगर पालिका से दूसरी नगर पालिका की स्थिति अलग होती है। अपनी नगरपालिका और पूरे देश दोनों पर लागू होने वाली सिफारिशों और नियमों से खुद को अपडेट रखना महत्वपूर्ण है।

Generell informasjon om Korona

Språk: Hindi.

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 12/2021



अधिकारियों ने नॉर्वे में रहने वाले या रहने वाले सभी लोगों को www.fhi.no और www.helsenorge.no पर कोरोनावायरस के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी और सलाह पढ़ने के लिए कहा है। सलाह बदल सकती है और इसे नियमित आधार पर अपडेट किया जाता है। जानकारी नॉर्वेजियन और अंग्रेजी में उपलब्ध है। अगर आपको जानकारी समझ में नहीं आती है, तो कृपया किसी ऐसे व्यक्ति से मदद मांगें जिसे आप जानते हैं।