

कोरोनावायरस (COVID-19) से सम्बन्धित हर वो बात जिसे आपको जानना आवश्यक है



कोरोनावायरस क्या है?

COVID-19 एक नया वायरस (विषाणु) है जो लोगों में जुकाम से लेकर अधिक गंभीर श्वसन रोग जैसी बीमारियाँ पैदा कर सकता है। सबसे हाल की के कोरोनावायरस से कोरोनावायरस रोग (COVID-19) होता है।

यह सूचना पत्रक 23 मार्च 2020 को स्वास्थ्य एवं मानव सेवा विभाग (Department of Health and Human Services - DHHS) की वेबसाइट से प्राप्त सूचना पर आधारित है। नवीनतम जानकारी के लिए यह वेबसाइट देखें:

<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>

कोरोनावायरस कैसे फैलता है?

COVID-19 संक्रमित व्यक्ति से करीबी संपर्क के द्वारा फैलता है; यह संपर्क अधिकांशतः आमने-सामने या घर-परिवार के परिवेश में होता है।

करीबी संपर्क क्या होता है? करीबी संपर्क का अर्थ है आमने-सामने 15 मिनट से अधिक का संपर्क या किसी वायरस से पीड़ित व्यक्ति के साथ दो घंटे से अधिक की अवधि के लिए किसी बंद जगह में समय बिताना है।

यदि आप COVID-19 से ग्रस्त किसी व्यक्ति के करीबी संपर्क में आए/आई हैं, तो घर पर रहें और अपने आप को अन्य लोगों से अलग करें। करीबी संपर्क के बारे में और अधिक पता लगाने के लिए यह वेबसाइट देखें:

<https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19>

कोरोनावायरस के संक्रमण के खतरे को कम करने के लिए आप क्या कर सकते/सकती हैं?

- शारीरिक दूरी बना कर रखें या अपने व अन्य लोगों के बीच 1.5 मीटर की दूरी बना कर रखें।
- कम से कम 20 सैकेंड के लिए अक्सर अपने हाथ साबुन और चलते पानी से धोएँ। पेपर टॉवल या हैंड ड्रायर के साथ सुखाएँ।
- अपनी आंखें, नाक या मुँह न छूने की कोशिश करें।
- खाँसते या छींकते समय अपना नाक और मुँह टिशु से ढकें। यदि आपके पास टिशु नहीं है तो अपनी ऊपरी भुजा या कोहनी में खाँसें या छींकें।
- यदि आप अस्वस्थ महसूस कर रहे/रही हैं तो घर पर रहें। यदि आप दवा का सेवन करते/करती हैं तो सुनिश्चित करें कि आपके पास पर्याप्त मात्रा में दवाई है।
- स्वास्थ्यप्रद आदतों का अनुपालन करना जारी रखें: धूम्रपान न करें, नियमित तौर पर व्यायाम करें, पानी पीएँ, पर्याप्त नींद पूरी करें।
- एल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र खरीदें जिसमें 60 प्रतिशत से अधिक एल्कोहल हो।

- यदि आप स्वस्थ हैं तो फेस मास्क पहनना ज़रूरी नहीं है।

शारीरिक दूरी अभ्यास में लाना क्यों ज़रूरी है?

शारीरिक दूरी या सामाजिक दूरी का अर्थ है आपमें और अन्य लोगों में 1.5 मीटर की दूरी रखना। यह COVID-19 जैसे संक्रामक रोगों को नियंत्रित करने या इनके फैलाव को धीमा करने का एक तरीका है। COVID-19 के निम्नलिखित माध्यमों से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलने की सबसे अधिक संभावना होती है:

- किसी व्यक्ति के साथ उस समय करीबी संपर्क रखने से जब वह संक्रमित हों या उनके लक्षण सामने आने से पहले के 24 घंटों की अवधि के दौरान।
- खाँसने या छींक मारने वाले वायरस से ग्रस्त होने की पुष्टि किए गए किसी व्यक्ति के साथ करीबी संपर्क से।
- ऐसी वस्तुएँ या सतहों (जैसे कि दरवाजे के हैंडल या मेज़) को छूने के बाद अपना मुँह या चेहरा छूने से जो वायरस से ग्रस्त होने की पुष्टि किए गए किसी व्यक्ति की खाँसी या छींक से संक्रमित हों।

और अधिक जानकारी तथा शारीरिक दूरी को अभ्यास में लाने के चरणों के लिए यह वेबसाइट देखें:

<https://www.health.gov.au/sites/default/files/documents/2020/03/coronavirus-covid-19-information-on-social-distancing.pdf>



कोरोनावायरस (Covid-19) और विदेशी यात्री

यदि मैंने हाल ही में विदेश यात्रा की हो, तो क्या होता है?

यदि:

- आपने 15 मार्च 2020 मध्यरात्रि को ऑस्ट्रेलिया में आगमन किया था, या
- आपको लगता है आप सम्भवतः कोरोनावायरस से ग्रस्त होने की पुष्टि किए गए किसी व्यक्ति के करीबी संपर्क में आए/आई हैं,

तो आपको 14 दिनों के लिए खुद को क्वारंटाइन (दूसरों से अलग) करना होगा।

इसका यह अर्थ है कि:

जब आप आगमन करें, तो आपको एयरपोर्ट से सीधे अपने घर या किसी ऐसे स्थान पर जाना चाहिए जहाँ आप 14 दिनों के लिए क्वारंटाइन में रह सकें।

विशेष परिस्थितियों को छोड़कर, आपके लिए यह ज़रूरी है कि आप अपने आगमन के दिन से लेकर आपके आगमन के बाद के 14वें दिन की मध्यरात्रि तक वहाँ रहें।

आपको निम्न परिस्थितियों के अलावा वह स्थान छोड़कर कहीं नहीं जाना चाहिए:

- चिकित्सीय देखरेख या चिकित्सीय सप्लाई प्राप्त करने के प्रयोजनों के लिए
- आपातिक स्थिति में

23/03/2020

- उन परिस्थितियों में जहाँ अन्य लोगों के साथ करीबी संपर्क से परहेज करना संभव हो।

आपको किसी अन्य व्यक्ति को उस स्थान में नहीं आने देना चाहिए बशर्ते कि वह व्यक्ति आम-तौर पर वहाँ रहता हो, या उस व्यक्ति ने भी 14-दिन की अवधि के लिए अपने आप को क्वारंटाइन (दूसरों से अलग) किया हो, या वह वहाँ चिकित्सीय या आपातिक प्रयोजनों के लिए आया हो।

और अधिक जानकारी के लिए यह वेबसाइट देखें: <https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19#u-self-quarantineu>

विदेशी यात्रियों के लिए महत्वपूर्ण जानकारी

20 मार्च 2020 को रात 9:00 बजे से, आप ऑस्ट्रेलिया में प्रवेश नहीं कर सकते/सकती हैं बशर्ते कि आप:

- ऑस्ट्रेलियाई नागरिक हों
- ऑस्ट्रेलिया के स्थायी निवासी (परमानेंट रेज़िडेंट) हों
- आम-तौर पर ऑस्ट्रेलिया में रहने वाले न्यूज़ीलैंड के नागरिक हों
- ऑस्ट्रेलियाई नागरिक या स्थायी निवासी के तात्कालिक परिजन (फैमिली मेम्बर) हों।

यात्रा संबंधी प्रतिबंधों से सम्बन्धित सबसे नवीनतम जानकारी के लिए [Smart Traveller वेबसाइट](#) देखें।

खुद को क्वारंटाइन करने की आवश्यकताओं का अनुपालन न करने के क्या दंड हैं?

विक्टोरिया में आपातकालीन स्थिति के अंतर्गत, यदि आप इस निर्देश की अवहेलना करते/करती हैं तो आपको लगभग \$20,000 तक के जुर्माने, या कम्पनियों व अन्य निकायों के लिए लगभग \$100,000 के जुर्माने का भुगतान करना पड़ सकता है।

यदि मैं विदेश से हूँ और मैं Medicare के लिए पात्र नहीं हूँ तो क्या होगा?

विदेशी यात्री जो ऑस्ट्रेलिया में बीमार पड़ते हैं (और जो Medicare के लिए पात्र नहीं होते हैं), उनके पास अक्सर हेल्थ या ट्रेवल इंश्योरेंस (स्वास्थ्य या यात्रा बीमा) होता है।

यदि आपके पास उचित बीमा कवर नहीं है और यह संदेह हो कि आप कोरोनावायरस से ग्रस्त हैं, तो:

- आपको इलाज के खर्च का भुगतान नहीं करना होगा।
- यदि आपको आकलन के लिए विक्टोरियाई अस्पताल ले जाया जाता है तो आपको एम्बुलेंस ट्रांसफर का भुगतान नहीं करना होगा।

हम इसलिए ऐसा कर रहे हैं ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि उन विदेशी लोगों के लिए भुगतान करने से जुड़ी समस्याएँ बाधा नहीं बनती हैं जिन्हें लक्षण हैं और जो शुरू में चिकित्सीय सलाह लेने की कोशिश कर रहे हैं।

कोरोनावायरस के लक्षण क्या हैं?

COVID-19 से संक्रमित अधिकांश लोग केवल हल्के लक्षणों से ग्रस्त होंगे। परन्तु, प्रारम्भिक संकेत ये हैं कि वृद्ध लोगों और पहले से मौजूद चिकित्सीय समस्याओं से ग्रस्त लोगों को गंभीर लक्षणों का अनुभव करने का अधिक खतरा होता है।

कोरोनावायरस के सूचित किए गए सबसे सामान्य लक्षणों में शामिल हैं:

- बुखार
- खांसी
- सांस लेने में परेशानी जैसे कि सांस फूलना
- गले में दर्द



- थकावट या थकान।

कोरोनावायरस का सबसे अधिक खतरा किसे है?

- विदेशी यात्री और करीबी संपर्क
- वृद्ध लोग या वे लोग जो पहले से मौजूद चिकित्सीय समस्याओं से ग्रस्त हों
- एबोरिजनल या टोरस स्ट्रेट द्वीपवासी लोग

यदि मैं अस्वस्थ महसूस कर रहा/रही हूँ, तो मैं क्या करूँ?

यदि आप किसी खतरा श्रेणी में आते/आती हैं और आप अस्वस्थ महसूस करना शुरू करते/करती हैं और आपको अपने आप को अलग रखने की अवधि या अंतर्राष्ट्रीय यात्रा से आने के बाद 14 दिनों में बुखार या सांस लेने में कमी, खांसी या श्वसन संबंधी रोग होता है, तो आपको तुरंत चिकित्सीय सलाह लेनी चाहिए:

- अपने GP और एमर्जेंसी डिपार्टमेंट को पहले फोन करें और डॉक्टर के कार्यालय जाने से पहले अपनी विदेशी यात्रा की जानकारी दें ताकि वे उचित संक्रमण नियंत्रण उपायों की तैयारी कर सकें।
- सलाह के लिए समर्पित हॉटलाइन को 1800 675 398 पर फोन करें। इस नम्बर पर दिन में 24 घंटे, सप्ताह में सातों दिन कर्मचारी उपलब्ध रहते हैं। यदि आपको अनुवाद या दुभाषिया सेवाओं की ज़रूरत है, तो 131 450 पर फोन करें।

यदि आपके लक्षण गंभीर हैं, जैसे कि सांस लेने में परेशानी, तो 000 पर फोन करें और एम्बुलेंस के लिए कहें। ऑपरेटर को अपनी हाल ही की यात्रा संबंधी (ट्रैवल) हिस्ट्री बताएँ।

कोरोनावायरस के आकलन केन्द्र कहाँ स्थित हैं?

मेलबोर्न में कई अस्पतालों में आकलन केन्द्र स्थापित किए गए हैं। जिन रोगियों में COVID-19 के अनुरूप लक्षण हों, वे इन आकलन केन्द्रों में आ सकते हैं। अपने करीबी केन्द्र का पता लगाने के लिए, यह वेबसाइट देखें:

<https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19#where-are-the-coronavirus-assessment-centres>

अपनी भाषा में और अधिक अनुवादित जानकारी के लिए, यह वेबसाइट देखें:

<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources/coronavirus-disease-covid-19>

और अधिक जानकारी के लिए, यह वेबसाइट देखें: <https://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert>

23 /03/ 2020