



UK Health
Security
Agency

कोविड-19 सहित श्वसन संक्रमणों के साथ सुरक्षित रूप से जीवन जीना

कोरोनावायरस (कोविड-19) के साथ सुरक्षित रूप से जीवन जीना सीखने के साथ-साथ, हम सभी कुछ ऐसे कदम उठा सकते हैं जिनकी मदद से कोविड-19 की चपेट में आने और दूसरों के बीच उसे फैलाने के जोखिम कम हो सकता है। यह कदम फ़्लू के जैसे अन्य श्वसन संक्रमणों के प्रसार को भी कम करने में मदद करेंगे, जो बहुत ही आसानी से फैल सकते हैं और जिनकी वजह से कुछ लोग गंभीर रूप से बीमार पड़ सकते हैं।

इंफ़्लुएंज़ा (फ़्लू) के जैसे कई अन्य श्वसन संक्रमणों के साथ-साथ कोविड-19 आसानी से फैल सकते हैं और इनकी वजह से कुछ लोग गंभीर बीमारी का शिकार हो सकते हैं। यह भी संभव है कि कोविड-19 के जैसे श्वसन वायरस से संक्रमित होने के बावजूद आप में कोई लक्षण ना हों, लेकिन आप फिर भी दूसरों के बीच संक्रमण को फैला सकते हैं।

कोविड-19 की चपेट में आने या उसे फैलाने का जोखिम उस समय सबसे अधिक होता है जब कोई संक्रमित व्यक्ति शारीरिक रूप से निकट हो, या फिर किसी बंद एवं/अथवा अच्छी हवा की आवाजाही ना हो ऐसे स्थान को अन्य लोगों के साथ साझा कर रहा हो। जब कोविड -19 से संक्रमित कोई व्यक्ति बोलता, खांसता या छींकता है तो वे छोटे कण छोड़ते हैं जिसमें वायरस होता है और जिसकी वजह से संक्रमण हो सकता है। यह कण आँख, नाक या मुँह के संपर्क में आ सकते हैं या कोई अन्य व्यक्ति इसे अपनी सांस के साथ अंदर खींच सकता है। यह कण सतहों पर भी गिर सकते हैं और स्पर्श के ज़रिए यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के बीच फैल सकते हैं।

आपको हमेशा यह पता नहीं होगा कि आप जिस व्यक्ति के संपर्क में आए हैं क्या उसे [कोविड-19 सहित श्वसन संक्रमणों की वजह से गंभीर रूप से बीमार होने का अधिक उच्च जोखिम है](#)। यह शायद अनजान लोग हो सकते हैं (उदाहरण के तौर पर, सार्वजनिक परिवहन में आप जिन लोगों के पास बैठते हैं) या फिर वह लोग जिनके साथ आपका नियमित तौर पर संपर्क होता है (उदाहरण के तौर पर दोस्त और काम पर सहयोगी)।

आप अपने रोज़मर्रा के जीवन में कुछ ऐसी सरल चीज़ें कर सकते हैं जो कोविड-19 और अन्य श्वसन संक्रमणों के प्रसार को कम करने में मदद करेंगे और सर्वाधिक जोखिम में हैं ऐसे लोगों को सुरक्षित रखेंगे। आप जिन चीज़ों को करने का चयन कर सकते हैं उनमें यह शामिल हैं:

1. टीके लगवाएं।
2. अगर आप घर के भीतर दूसरों से मिल रहे हैं तो ताज़ी हवा की आवाजाही बना कर रखें।
3. अच्छी स्वच्छता का पालन करें:
 - अपने हाथ धोएं
 - अपनी खांसियों और छींकों को ढकें
 - अपने आस-पास के परिवेश को बार-बार साफ करें
4. फेस कवरींग या फेस मास्क पहनें।

फेस कवरींग और फेस मास्क पहनने से दूसरों के बीच संक्रमण के प्रसार की संभावना को कम करने में मदद मिलती है, खास तौर पर भीड़-भाड़ वाली और बंद जगहों में, और यह शायद आपको भी कुछ श्वसन वायरसों से संक्रमित होने से सुरक्षित रख सकता है।

अगर आप कोविड-19 जैसे किसी श्वसन संक्रमण के लक्षणों का अनुभव कर रहे हैं और आपको तेज़ बुखार है या आपकी तबीयत उतनी ठीक नहीं लग रही है कि आप काम पर जा सकें या अपनी सामान्य गतिविधियों को पूरा कर सकें तो आपको घर पर रहने और दूसरे लोगों के संपर्क में न आने की कोशिश करने की सलाह दी जाती है।

[अगर आप कोविड-19 सहित किसी श्वसन संक्रमण के लक्षणों से बीमार हैं तो अन्य लोगों को सुरक्षित रखने के लिए दिशा-निर्देश उपलब्ध हैं।](#)

1. टीके लगवाएं।

टीके ही कोविड-19 और फ़्लू के जैसे अन्य श्वसन संक्रमणों से हमारा सबसे अच्छा बचाव हैं। वे अस्पताल में भर्ती करने की संभावना और मृत्यु से अच्छे सुरक्षा प्रदान करते हैं। वे दीर्घ-कालिक लक्षणों के जोखिम को भी कम करते हैं। कोविड-19 के टीके सुरक्षित और प्रभावी हैं और टीके के कार्यक्रमों पर लगातार नज़र रखी जा रही है।

अगर आप योग्य है और आपको अब तक कोविड-19 टीके का अपना पूरा कोर्स नहीं मिला है तो आपको [टीका लगवाना चाहिए](#)। कोविड-19 टीके का पूरा कोर्स गंभीर बीमारी से सुरक्षा प्रदान करता है, जिसमें ऑमिक्रॉन वेरिएंट भी शामिल है, लेकिन यह सुरक्षा समय के साथ-साथ कम हो जाती है। बूस्टर डोज इन टीकों के द्वारा प्रदान की गई सुरक्षा को उल्लेखनीय रूप से बेहतर बनाते हैं। अगर आपको टीके की पेशकश की जाती है तो आपको कोविड-19 का बूस्टर टीका लगवाना चाहिए।

आप शायद अन्य टीकों के लिए भी योग्य हो सकते हैं, खास तौर पर अगर आपको गंभीर रूप से बीमार पड़ने का जोखिम है। जितनी जल्दी हो सके टीके लगवाएं।

[NHS की वेबसाइट पर उपलब्ध टीकों और आपको इन्हें कब लगवाना चाहिए उसके बारे में अधिक जानकारी](#) मौजूद है।

2. ताज़ी हवा को अंदर आने दें

हवा की अच्छी आवाजाही नहीं है ऐसे क्षेत्रों में हवा में मौजूद श्वसन वायरस की मात्रा बढ़ सकती है। इससे कोविड-19 और अन्य श्वसन संक्रमणों के फैलने का जोखिम बढ़ जाता है, खास तौर पर अगर बहुत सारे संक्रमित लोग मौजूद हों। किसी संक्रमित व्यक्ति के चले जाने के बाद भी वायरस हवा में मौजूद रह सकते हैं।

बाहर मिलना इस जोखिम को काफ़ी हद तक कम कर सकता है, लेकिन यह शायद हमेशा संभव ना हो।

एक दरवाज़े या एक खिड़की को समय-समय पर चंद मिनटों के लिए खोलने से भी कमरे में ताज़ी हवा आ सकती है, जो पुरानी बासी हवा को हटाने में मदद करती है जिसमें शायद वायरस के कण हो सकते हैं और ताज़ी हवा से संक्रमणों के फैलने की संभावना भी कम होती है। निरंतर थोड़ी-थोड़ी ताज़ी हवा की आवाजाही बना कर रखने के लिए ट्रिकल वेंट्स (छोटे वेंट जो सामान्य तौर पर खिड़की के ऊपर स्थित होते हैं) या ग्रिल भी सहायक हो सकते हैं। जितनी ज़्यादा ताज़ी हवा को अंदर आने का मौका दिया जाएगा, उतनी ही जल्दी कमरे में मौजूद किन्हीं भी वायरसों को हटाने में मदद मिलेगी।

अगर आपके परिवार में किसी को कोविड-19 या कोई अन्य श्वसन वायरस है तो हवा की आवाजाही बना कर रखना बहुत ज़रूरी है, ताकि वायरस को फैलने से रोकने की कोशिश की जा सके। [अधिक दिशा-निर्देश यहाँ देखें](#) ।

अच्छी हवा की आवाजाही और कई स्वास्थ्य लाभों के बीच भी कड़ी पाई गई है जैसे कि बेहतर नींद एवं काम या स्कूल से बीमारी के कारण कम छुट्टी लेने की ज़रूरत।

[हवा की अच्छी आवाजाही के बेहतर बनाने के लिए आप क्या कर सकते हैं](#) उसके बारे में अतिरिक्त सलाह उपलब्ध है।

3. अच्छी स्वच्छता बरकरार रखने की मूल बातें याद रखें

अच्छी स्वच्छता के इन बुनियादी नियमों का पालन करने से आपको और दूसरों को कोविड-19 और साथ ही कई अन्य सामान्य संक्रमणों से सुरक्षित रखने में मदद मिलेगी:

- खांसने और छींकने के समय अपना नाक और मुँह ढकें
- अपने हाथ धोएं
- अपने आस-पास के परिवेश को साफ रखें

[जर्म डिफेंस \(GermDefence\)](#) एक उपयोगी वेबसाइट है जो आपको उन तरीकों को पहचानने में मदद कर सकती है जिनके ज़रिए आप खुद को और अपने घर-परिवार में दूसरों को कोविड-19 से सुरक्षित रख सकते हैं। यह आपके घर में कोविड-19 और अन्य वायरसों के संचरण के जोखिमों को कम करने के लिए वैज्ञानिक तौर पर प्रमाणित सलाह प्रदान करता है।

खांसने और छींकने के समय अपना नाक और मुँह को ढकना

खांसने और छींकने से व्यक्ति के द्वारा छोड़े गए कणों की संख्या, उन कणों के फैलने की दूरी और हवा में उनके मौजूद रहने का समय सब बढ़ जाता है। अगर कोई संक्रमित व्यक्ति बिना अपने नाक और मुँह को ढके खांसता या छींकता है तो उनके आस-पास मौजूद लोगों के बीच संक्रमण के फैलने का जोखिम उल्लेखनीय रूप से बढ़ जाता है। अपने नाक और मुँह को ढक कर, आप वायरस युक्त कणों के प्रसार को कम करेंगे।

खांसने या छींकने के समय डिस्पोजेबल टिशू का उपयोग करके अपने मुँह और नाक को ढकें। टिशूओं को कूड़ेदान में डाल दें और तुरंत अपने हाथ धोएं या हैंड

सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें। अगर आपके पास टिशू नहीं है तो अपनी कोहनी के भीतर खांसें या छींकें, अपने हाथों में नहीं।

अपने हाथ धोएं या सैनिटाइज करें

अपनी हाथों से हम कई सतहों को छूते हैं और वे वयारसों एवं अन्य कीटाणुओं से दूषित हो सकते हैं। दूषित होने के बाद, हाथों से यह आपकी आँखों, नाक या मुँह में स्थानांतरित हो सकते हैं। वहाँ से फिर, यह कीटाणु आपके शरीर में प्रवेश कर सकते हैं और आपको संक्रमित कर सकते हैं।

अपने हाथों को धोने या सैनिटाइज करने से उन पर मौजूद वायरस और अन्य रोगाणु हट जाते हैं, इसलिए अगर आप अपने चेहरे को हाथ लगाते हैं तो आपके संक्रमित होने की संभावना कम हो जाती है। अपने हाथों को साफ करने के लिए साबुन और पानी का उपयोग करना सबसे प्रभावी तरीका है, खास तौर पर अगर स्पष्ट रूप से नज़र आ रहा हो कि वे गंदे हैं। जब साबुन और पानी उपलब्ध ना हों तो हैंड सैनिटाइजर का इस्तेमाल किया जा सकता है। आपको पूरे दिन यह नियमित रूप से करना चाहिए।

इसके अलावा, इन चीज़ों के बाद अपने हाथ धोएं:

- खांसने, छींकने और अपनी नाक साफ़ करने के बाद
- खाना खाने या खाने को हाथ लगाने से पहले
- कई अन्य लोगों के द्वारा स्पर्श की गई सतहों के संपर्क में आने पर, जैसे कि हैंडरेल या फिर रसोईघर और शौचालय के जैसे सहभाजित क्षेत्रों का उपयोग करने के बाद।
- घर वापस आने पर

अपने आस-पास के परिवेश को साफ रखना

जब संक्रमित लोग सतहों को स्पर्श करते हैं या उनके पास खांसते, बात करते या सांस लेते हैं तो सतह और चीज़ें एवं चीज़ें कोविड-19 और अन्य कीटाणुओं से संक्रमित हो सकते हैं। सतहों को साफ करने से आपके संक्रमण की चपेट में आने या आपके ज़रिए उसके फैलाने का जोखिम कम हो जाएगा।

अपने घर में अक्सर सतहों को साफ करें। अक्सर स्पर्श की जाने वाली सतहों पर खास ध्यान दें, जैसे कि हैंडल, लाइट की स्विच, काम की सतह और इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस, जैसे कि रिमोट कंट्रोल।

4. कब फेस कवरिंग या फेस मास्क पहनने के विषय पर गौर करना चाहिए

फेस कवरिंग या फेस मास्क पहनने से कोविड-19 और अन्य श्वसन संक्रमणों से संक्रमित किसी व्यक्ति के मुँह और नाक से छोड़े गए वायरस वाले कणों की संख्या कम हो सकती है। फेस कवरिंग, फेस कवरिंग को पहनने वाले व्यक्ति को भी कुछ वायरसों से संक्रमित होने से सुरक्षित रख सकते हैं।

कब फेस कवरिंग पहनें

- जब आप किसी ऐसे व्यक्ति के निकट संपर्क में आ रहे हों जिसे कोविड-19 या अन्य श्वसन संक्रमणों से गंभीर रूप से बीमार पड़ने का अधिक उच्च जोखिम हो
- जब कोविड-19 के दर उच्च हो और आप अन्य लोगों के निकट संपर्क में होंगे, जैसे कि भीड़-भाड़ वाली और बंद जगहों में
- जब बहुत सारे श्वसन वायरस संचरण में हो, जैसे कि सर्दियों के मौसम में आप अन्य लोगों के निकट संपर्क में होंगे, जैसे कि भीड़-भाड़ वाली और बंद जगहों में

अगर आप में लक्षण दिखाई दे रहे हैं या आपको कोविड-19 टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आया है और आपको अपना घर छोड़कर बाहर जाने की ज़रूरत है तो एक अच्छी तरह से फिट बैठने वाला फेस कवरिंग या फेस मास्क पहनने से कोविड-19 और अन्य श्वसन संक्रमणों के प्रसार को कम करने में मदद मिल सकती है। [उन लोगों के लिए दिशा-निर्देश जिनमें श्वसन संक्रमण के लक्षण दिखाई दे रहे हैं या जिनके टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आया है](#) में अधिक सलाह देखें।

शैक्षिक या चाइल्डकेयर परिवेश में उपस्थित रहने वाले लोगों से सामान्य तौर पर फेस कवरिंग पहनने की अपेक्षा नहीं की जाएगी। सुरक्षा संबंधी कारणों की वजह से 3 साल की उम्र से छोटे बच्चों को फेस कवरिंग पहनाने की सलाह नहीं दी जाती है।

कौनसी चीज़ एक फेस कवरिंग को अच्छा बनाती है

फेस कवरिंग सबसे अच्छी तरह से काम करते हैं अगर उन्हें एकाधिक परतों (कम से कम 2 और आदर्श रूप से 3) से बनाया गया हो और वे नाक और मुँह के आस-पास अच्छी तरह से फिट बैठते हों। अगर नाक के ऊपर आने फेस कवरिंग के हिस्से पर तार लगी हुई हो तो उससे फिट बेहतर हो सकती है और यह शायद चश्मों के धुंधले होनी की संभावना को भी रोकने में मदद कर सकती है। स्कार्फ, बंडाना या धार्मिक पोषाक अगर मुँह और नाक के आस-पास अच्छी तरह से फिट ना बैठें और एकल परत के बने हुए हों तो वे शायद कम प्रभावी होंगे।

पुनःप्रयोज्य फेस कवरिंग को बाकी की लॉन्ड्री के चीज़ों के साथ धोया जा सकता बशर्ते उसके कपड़े को धोने के लिए दिए गए निर्देशों का पालन किया जाए और उसे इस तरह से सुखाया जाना चाहिए ताकि फेस कवरिंग को कोई नुकसान ना पहुँचे। एकल-उपयोग वाले डिस्पोजेबल मास्क को न धोना चाहिए और ना ही उन्हें दुबारा इस्तमाल किया जाना चाहिए और उन्हें ज़िम्मेदार रूप से डिस्पोज किया जाना चाहिए।