

कोरोनावाइरस बिमारी (कोविड-19)

कोविड-19 के बारे में आम सवाल

[कोविड-19 के बारे में सब से आम प्रश्नों में से](#) कुछ के जबाव देखें। जानें के यह कैसे फैलता है, संपर्क के बाद लक्षणों को प्रकट होने में कितना समय लगता है और कौन से लक्षणों के लिए सावधान रहना चाहिए। पता करें कि कोविड-19 की रोकथाम के लिए आप क्या कर सकते हैं।

कोरोनावाइरस बिमारी (कोविड-19) कोरोनावाइरस के कारण होने वाली एक बिमारी है। कोविड-19 ब्रिटिश कोलंबिया सहित दुनिया भर में फैल गया है, और इसे एक वैश्विक महामारी घोषित किया गया है।

बी.सी.की कोविड-19 टीकाकरण योजना

वैक्सीन अनुमोदन प्रक्रिया और बी.सी. की वैक्सीन वितरण योजना जैसे विषयों सहित, कोविड-19 वैक्सीनों के बारे में अधिक जानने के लिए, देखें:

- [बीसी सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल:कोविड-19 वैक्सीन प्राप्त करना](#)
- [बीसी सरकार: कोविड-19 टीकाकरण योजना](#)
- [कोविड-19 mRNA वैक्सीनें \(HealthLinkBC File #124\)](#)

यदि आपके कोविड-19 वैक्सीन के बारे में कोई और सवाल हैं, जैसे कि वो किस को मिल रही है और कब, तो कृपया 1-888-COVID-19 (1-888-268-4319) पर फोन करें।

परीक्षण

ठंड, फ्लू या कोविड-19 जैसे लक्षणों वाले किसी भी व्यक्ति के लिए परीक्षण की सिफारिश की जाती है, यहां तक कि हल्के भी। यदि आपके लक्षण नहीं हैं, तो परीक्षण की आवश्यकता नहीं है। आपको रेफरल या **8-1-1** पर कॉल करने की आवश्यकता नहीं है। [परीक्षण और आप परीक्षण कहाँ करवा सकते हैं](#) के बारे में और जानें।

लक्षण

कोविड-19 के लक्षण फ्लू और आम जुकाम सहित अन्य श्वसन बीमारियों के समान हैं। कुछ लोगों को हल्के लक्षणों का अनुभव हो सकता है, जबकि अन्य में अधिक गंभीर लक्षण होते हैं। यदि आपको कोविड-19 है, या आपको लगता है कि आपको हो सकता है, तो अपने लक्षणों की शुरुआत से 10 दिनों के लिए स्व-अलगाव करके इसे दूसरों तक फैलने से रोकने में मदद करें। यदि आप बीमार हैं, तो घर पर रहें।

कोविड-19 लक्षणों के बारे में जानने के लिए, यदि आप बीमार महसूस कर रहे हैं तो क्या करें और जटिलताओं के लिए उच्च जोखिम में कौन हो सकता है, [कोविड-19 के लक्षण](#) देखें।

अपने संक्रमण के जोखिम को घटाएँ

कोरोनावाइरस एक संक्रमित व्यक्ति से इनके द्वारा फैलता है:

- श्वास प्रश्वास संबंधी बूंदें जो फैल जाती हैं जब एक व्यक्ति खांसता या छींकता है
- नज़दीकी निजी संपर्क जैसे कि छूना या हाथ मिलाना
- वाइरस वाली वस्तु या सतह को छूना, फिर अपने हाथ धोने से पहले अपने मुँह, नाक या आंखों को छूना

एक बीमार व्यक्ति से लगभग 2 मीटर की दूरी रखना महत्वपूर्ण है, उन बूंदों को श्वास के जरिए अंदर लेने को कम करने के लिए यदि वह खांसते या छींकते हैं।

[अपने संक्रमण के जोखिम को कैसे घटाएँ](#) के बारे में और अधिक जानें।

संचरण को कम रखना

शारीरिक दूरी

अपने घर से बाहर होने पर दूसरों से शारीरिक दूरी बना के रखना महत्वपूर्ण रहना जारी है। कोविड-19 के संचरण को कम रखने में मदद करने के लिए इन सरल युक्तियों का पालन करें।

- जुकाम या फ्लू के लक्षण होने पर घर पर रहें और परिवार से सुरक्षित दूरी बनाए रखें।
- अपने हाथों को नियमित रूप से धोएं।
- अपने चेहरे, आंखों, नाक या मुँह को छूने से बचें।
- खाँसते या छींकते समय अपने नाक और मुँह को ढकें।
- अपने परिवार के बाहर किसी से हाथ ना मिलाएँ या गले ना मिलें।
- जब आप बाहर हों तो अपने और दूसरों के बीच लगभग 2 मीटर की दूरी रखें।

आप अपनी और दूसरों की सुरक्षा कैसे कर सकते हैं, इसके बारे में अधिक जानने के लिए, [बीसी सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल:फिजिकल डिस्टेंसिंग](#) देखें।

मास्क

मास्क एक बाधा के रूप में कार्य करते हैं और जब आप बात करते, हँसते, गाते, खांसते या छींकते हैं तो बूंदों को फैलने से रोकने में मदद करते हैं। उपरोक्त निवारक उपायों के साथ संयोजन में मास्क का उपयोग करना आपके आस-पास के लोगों की रक्षा कर सकता है।

नॉन-मैडिकल या कपड़े का मास्क

एक कपड़े का मास्क घर से बाहर अनजाने में संक्रमित व्यक्ति की सांस की बूंदों को दूसरों के संपर्क में आने से रोकने में मदद कर सकता है। अब 12 साल या उस से अधिक उम्र के सारे ब्रिटिश कोलंबिया निवासियों को आंतरिक सार्वजनिक स्थानों में नॉन-मैडिकल, कपड़े का मास्क या चेहरे की कवरिंग पहनने की जरूरत है क्योंकि यह आपकी और आपके आसपास के लोगों की रक्षा करने में सहायता कर सकता है। यह इसलिए है क्योंकि कुछ लोग वाइरस फैला सकते हैं जब उनको बहुत हल्के लक्षण होते हैं या संभव है कि उनको पता ना हो कि वह संक्रमित हैं। संभव है कि ऐसी जगहों में नॉन-मैडिकल मास्कों की आवश्यकता नहीं हो जहां कोविड-19 सुरक्षा योजनाएँ और कोहोर्टों और स्वास्थ्य जांचों जैसे उपायों का उपयोग किया जाता है जैसे कि क्लासरूमों में। अपने आप मास्क पहन या उतार ना सकने वाले लोग छूट प्राप्त हैं।

दो साल से कम उम्र के बच्चों को फेस मास्क या वाइज़रों और आखों की रक्षा करने के लिए पहने जाने वाले चश्मों सहित कोई भी कवरिंग **ना पहनाएँ**।

मैडिकल मास्क

अधिकांश स्वास्थ्य देखभाल सुविधाओं में रोगियों, क्लाइअन्टों और आगंतुकों के लिए चिकित्सा मास्क की आवश्यकता है। यदि आपको आपको कोविड-19 के लक्षण हैं या आप कोविड-19 के लक्षणों वाले व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं तो भी इनकी सलाह दी जाती है।

सिर्फ कपड़े का मास्क पहनना कोविड-19 से आपकी सुरक्षा नहीं करेगा। अक्सर हाथ धोने, अपनी सतहों और वस्तुओं को साफ करने और कीटाणुरहित करने और यथासंभव शारीरिक दूरी रखने जैसे निवारक उपायों पर अमल करते रहें।

मास्क पहनने और मास्क की किस्मों के बारे में अधिक जानने के लिए, [बीसी सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल: मास्क](#) देखें।

घर के करीब रहना

घर के करीब रहना कोविड-19 फैलाने की संभावना कम करने में सहायता करता है। अंतर्राष्ट्रीय यात्रा के बाद स्व-अलगाव अनिवार्य है। [यात्रा और कोविड-19](#) पर कनाडा के भीतर और बाहर यात्रा के बारे में अधिक जानें।

स्व-अलगाव

स्व-अलगाव का मतलब घर में रहना और दूसरों के संपर्क में आने से बचना है। यह बीमारी के प्रसार को रोकने के लिए एक महत्वपूर्ण उपाय है।

यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ उसी घर में रहते हैं, जिसको कोविड-19 है या श्वसन लक्षण हैं जो कनाडा लौटने के 14 दिनों के भीतर शुरू हुए हैं, तो आपका सम्पर्क में आने और दूसरों को संक्रमण फैलाने के अधिक खतरे पर हैं। 14 दिनों के लिए घर पर स्व-अलगाव करें। यदि संभव हो, तो अलग कमरे में रहें, अलग बिस्तर में सोएं और अलग बाथरूम का उपयोग करें।

जो कोई भी कोविड-19 वाले व्यक्ति के संपर्क में आया हो सकता है या अंतरराष्ट्रीय यात्रा से लौटा हो, उसे स्व-अलगाव करना चाहिए और कोविड-19 के लक्षणों के लिए निगरानी करनी चाहिए जो वाइरस के संपर्क में आने के 14 दिन बाद तक प्रकट हो सकते हैं।

कोविड जैसे लक्षणों वाले किसी भी व्यक्ति को लक्षण शुरू होने के बाद से स्व-अलगाव करना चाहिए।

स्व-अलगाव और किसे स्व-अलगाव करना चाहिए के बारे में अधिक जानने के लिए, [स्व-अलगाव और कोविड-19](#) देखें।

स्व-निगरानी

स्व-निगरानी का अर्थ इस बात पर ध्यान देना है कि आप कैसा महसूस करते हैं। अपना तापमान रिकॉर्ड करें और कोविड जैसे कोई भी लक्षणों के लिए ध्यान दें। आपको बच्चों या उन करीबी संपर्कों की मदद करने की ज़रूरत हो सकती है जो वृद्ध हैं या दीर्घकालिक रूप से बीमार हैं और स्व-निगरानी कर रहे हैं। कौन से लक्षणों के लिए सावधान रहना चाहिए के बारे में जानने के लिए, देखें :

- [कोविड-19 के लक्षण](#)
- [बीसी सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल:लक्षण](#)

स्व-निगरानी के बारे में अधिक जानने के लिए, देखें:

- [बीसी सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल स्व-निगरानी कैसे करें](#) (PDF, 477KB)
- [बीसी सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल: कोविड-19 के लिए रोजाना स्व-निगरानी फार्म](#) (PDF 257KB)

सार्वजनिक संपर्क

हमारे समुदायों में सामाजिक संपर्कों में वृद्धि के साथ, आप सार्वजनिक संपर्कों के बारे में चिंतित हो सकते हैं, [बीसी सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल: कोविड-19 सार्वजनिक संपर्क](#) देखें।

अपने स्थानीय स्वास्थ्य प्राधिकरण से समुदाय में संपर्कों के बारे में जानकारी के लिए, देखें:

- [फर्स्ट नेशनल हेल्थ अथॉरिटी](#)
- [फ्रेजर हेल्थ](#)
- [इन्टीरीअर हेल्थ](#)
- [आइलेन्ड हेल्थ](#)
- [नॉर्थन हेल्थ](#)
- [वैन्कूवर कोस्टल हेल्थ](#)

जैसा कि हमारे समुदायों में सामाजिक संपर्क जारी है, आप सुरक्षित रूप से लोगों से घुलने मिलने के बारे में भी चिंतित हो सकते हैं। कोविड-19 से संपर्क के जोखिम के घटाने के लिए सुरक्षित रूप से लोगों से घुलने मिलने के बारे में और अधिक जानने के लिए, देखें:

- [बीसी सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल: इवेन्ट प्लैनिंग](#)
- [बीसी सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल: सेफर सोशल इन्टरैक्शनज](#)

इलाज

कोविड-19 के लिए कोई विशिष्ट इलाज नहीं है। बहुत सारे लक्षणों को घर पर प्रबंधित किया जा सकता है। खूब तरल पदार्थ पिएं, भरपूर आराम करें और खांसी या गले में खराश को कम करने के लिए ह्यूमिडिफायर या गर्म शॉवर का उपयोग करें। बुखार और दर्द को कम करने के लिए ओवर द काउंटर दवा (जैसे टायलनॉल) का उपयोग किया जा सकता है। यदि आप अपना तापमान रिकॉर्ड कर रहे हैं, तो बुखार कम करने वाली दवाओं को लेने से पहले ऐसा करें या आखिरी खुराक के 4 घंटे बाद तक प्रतीक्षा करें।

अधिकतर लोग कोरोनावाइरसों से अपने आप ठीक हो जाते हैं। जो लोग अधिक गंभीर बीमारी विकसित करते हैं उन्हें अस्पताल में या बाहर सहायक देखभाल की आवश्यकता हो सकती है। यदि आपको अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से मुलाकत करने की जरूरत है, तो समय से पहले उनको फोन करें ताकि वह सुरक्षित रूप से आपका मूल्यांकन करने का प्रबंध कर सकें। दूसरों की रक्षा करने के लिए मास्क पहनें।

डॉक्टर और नर्स प्रैक्टीशनर कोविड-19 महामारी के दौरान इन-पर्सन देखभाल प्रदान करने के लिए उपलब्ध हैं। कुछ कार्यालय टेलीफोन और वीडियो अपॉइंटमेंटों की भी पेशकश कर सकते हैं। यदि आपको देखभाल की जरूरत है, तो कृपया अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें। यदि आपके पास एक नियमित स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता नहीं है तो आप अपने समुदाय में स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता खोजने के लिए [हेल्थलिनिकबीसी डायरेक्टरी](#) या **8-1-1** का उपयोग कर सकते हैं।

स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से मुलाकत के दौरान, कृपया उनको बताएँ

- आपके लक्षण
- आप कहाँ यात्रा कर रहे थे या रह रहे थे
- यदि एक बीमार व्यक्ति से आपका करीबी या लंबे समय तक संपर्क हुआ है, खास तौर पर यदि उनको बुखार, खांसी या सांस लेने में मुश्किल थी।

यदि आपको लक्षण हैं तो आप क्या कर सकते हैं के बारे में अधिक जानकारी के लिए, [लक्षण और कोविड-19](#) देखें।

मानसिक स्वास्थ्य

कोविड-19 महामारी से उलझन, उदासी और चिंता की भावनाएँ पैदा हो सकती हैं जिनका प्रबंधन करना कठिन है। अनिश्चितता का सामना करने पर ये सामान्य भावनाएँ हैं। अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना और खुद पर अपने प्रति दयालु होना पहले से कहीं अधिक महत्वपूर्ण है। मानसिक स्वास्थ्य और कोविड-19 के बारे में अधिक जानें:

- [मानसिक स्वास्थ्य और कोविड-19](#)
- [बीसी सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल: कोविड-19 के दौरान मानसिक तंदुरुस्ती](#)

- [कनाडा सरकार:अपने मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल \(PDF 371KB\)](#)

बच्चे, युवा और परिवार

महामारी के दौरान पालन-पोषण चुनौतीपूर्ण हो सकता है। यदि आप गर्भवती हैं या स्तनपान करवा रही हैं, तो आपके अपने स्वास्थ्य और आपके बच्चे के स्वास्थ्य के बारे में प्रश्न हो सकते हैं। जब आपके बच्चे घर में रह रहे हैं, तो आपके पालन-पोषण के बारे में अतिरिक्त चिंताएँ हो सकती हैं। शिशु और मातृ स्वास्थ्य और अपने बच्चों को महामारी के दौरान सामना करने में मदद कैसे करनी है के बारे में अधिक जानें:

- [कोविड-19 के दौरान बच्चे, युवा और परिवार](#)

दवाएं

जैसे कोविड-19 महामारी बढ़ रही है, फार्मासिस्टों के दवाएं प्रदान करने के तरीकों में बदलाव किया गया है। इसमें रीफिल और प्रिसक्रिप्शन दवाओं की आपातकालीन आपूर्ति प्रदान करना शामिल है। फार्मासिस्ट प्रिसक्रिप्शन के बिना नई दवाएं प्रदान करने में सक्षम नहीं हैं। फार्मसी सेवाओं के परिवर्तनों के बारे में अधिक जानने के लिए, [कॉलेज ऑफ फार्मासिस्ट्स ऑफ ब्रिटिश कोलंबिया: नौवल कोरोनावाइरस \(कोविड-19\) साइट](#) पर जाएँ।

उपयोगी संसाधन

कोविड-19 और महामारी के बारे में प्रांत की प्रतिक्रिया के बारे में बहुत सारी जानकारी है। हेल्थलिंकबीसी [8-1-1](#) पर ब्रिटिश कोलंबियाई लोगों को स्वास्थ्य संबंधी जानकारी और सलाह प्रदान करने के लिए हमारे द्वारा उपयोग किए जाने वाली विश्वसनीय स्रोतों की सूची के लिए, [कोविड-19 के लिए उपयोगी संसाधन](#) देखें।

अन्य भाषाओं में कोविड -19 की जानकारी के लिए, [बीसी सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल का अनुवादित सामग्री](#) पृष्ठ देखें। अमेरिकी सांकेतिक भाषा के वीडियो भी उपलब्ध हैं।

यदि आपकी सेहत के बारे में आपकी चिंताएँ या प्रश्न हैं, हेल्थलिंकबीसी, [\(8-1-1\)](#) से किसी भी समय संपर्क करें या अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।

अंतिम अद्यतन: 29 जनवरी, 2021

कोरोनवाइरस बीमारी (कोविड-19) हेल्थ फ़ीचर में दी गई जानकारी को [बीसीसीडीसी:परीक्षण](#), [बीसीसीडीसी:लक्षण](#) और [बीसीसीडीसी:कोविड-19 वैक्सिन](#) पृष्ठों से ली गई है, जो 29 जनवरी, 2021 को एक्सेस किए गए थे।