कोरोना विषाणूबाबत सर्वात जास्त शोधले जाणारे प्रश्न

1. 2019 नॉव्हेल कोरोना विषाणू काय आहे (COVID-19)?

कोरोना विषाणू हे केवळ एका विषाणूचे नाव नाही. कोरोना विषाणू हे श्वसनाशी संबंधित विषाणूंचे एक कुटुंब आहे, ज्यांच्या पृष्ठभागावरील मुकुटासारख्या टोकांमुळे त्यांना हे नाव मिळाले आहे. या विषाणूमुळे प्राणी व मानव दोघांत आजार निर्माण होऊ शकतात. कोरोना विषाणू अत्यंत संसर्गजन्य असतात आणि माणसाकडून माणसाकडे पसरू शकतात. पटकन बदलणे आणि नवीन गुणधर्म संपादित करणे यासाठी ते कुप्रसिद्ध आहेत. विशेषतः असुरक्षित लोकसंख्येमध्ये, कोरोना विषाणूमुळे अगदी सामान्य सर्दीपासून ते जीवघेण्या न्युमोनिटिस/श्वसन मार्गाच्या खालच्या भागातील संसर्गापर्यंत विविध आजार निर्माण होऊ शकतात.

माणसांमध्ये, अनेक कोरोना विषाणूमुळे श्वसनाची संक्रमणे होऊ शकतात. यामध्ये सामान्य सर्दीपासून ते मिडल ईस्ट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम (MERS) आणि सिव्हियर ॲक्युट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम (SARS) पर्यंत तीव्र आजारांचा समावेश होतो. नॉव्हेल कोरोना विषाणू, याचे आता COVID-19 किंवा SARS CoV-2 असे नामकरण करण्यात आले आहे, हा कोरोना विषाणूचा नवीन प्रकार आहे जो पूर्वी माणसांत ओळखला गेला नव्हता.

याला COVID-19 का म्हणतात?

डब्ल्यूएचओ, जागतिक प्राणी आरोग्य संघटना आणि युएनची अन्न व कृषी संस्था यांच्यातील सामान्यतः मान्य मार्गदर्शक तत्वांनुसार नॉव्हेल कोरोना विषाणूला दिलेले COVID-19 (कोरोना व्हायरस डिसीज–19) हे अधिकृत नाव आहे. याला पूर्वी 2019–एनसीओव्ही म्हटले जात असे.

2. COVID-19 म्हणजेच SARS विषाणू किंवा MERS आहे का?

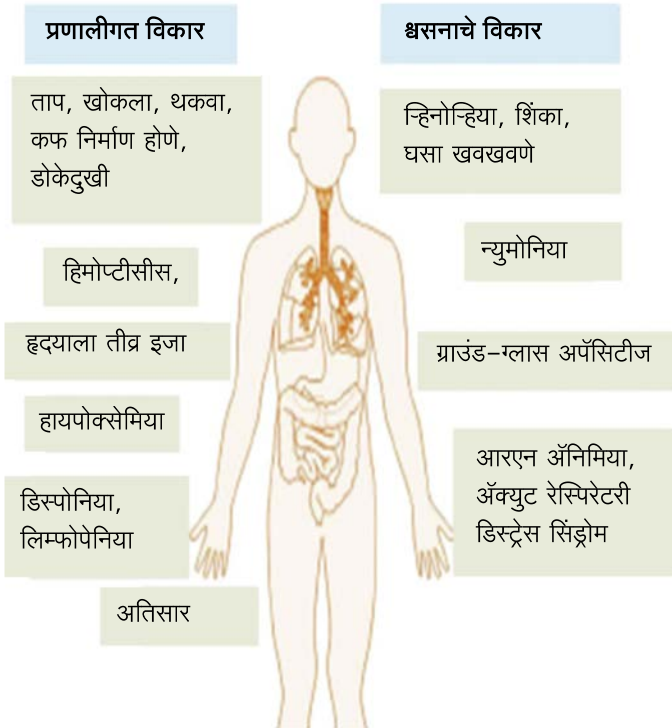
नाही. कोरोना विषाणू हे श्वसनाशी संबंधित विषाणूंचे एक कुटुंब आहे, ज्यांच्या पृष्ठभागावरील मुकुटासारख्या टोकांमुळे त्यांना हे नाव मिळाले आहे. काही कोरोना विषाणूमुळे लोकांना सर्दीसारखे आजार होऊ शकतात, तर इतर प्रकारच्या विषाणूमुळे गुरेढोरे, उंट व वटवाघळांसारख्या प्राण्यांना ठराविक प्रकारचे आजार होऊ शकतात.

या विषाणूमुळे प्राणी व मानव दोघांत आजार निर्माण होऊ शकतात. कोरोना विषाणू अत्यंत संसर्गजन्य असतात आणि माणसाकडून माणसाकडे पसरू शकतात. क्वचित, प्राण्यांतील कोरोना विषाणू माणसांत पसरू शकतात. SARS-CoV आणि MERS-CoV च्या बाबतीत हे घडले. उदाहरणार्थ, MERS-CoV चा (मिडल ईस्ट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम कोरोना व्हायरस) उगम उंटांमध्ये झाला, तर SARS चा (सिव्हियर ॲक्युट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम) उगम सिवेट कॅट्समध्ये (अंगावर ठिपके असलेला एक मांजराच्या जातीचा प्राणी) झाला.

COVID-19 ला कारणीभूत असलेल्या विषाणूचा उगम प्राण्यांत झाला असावा आणि तो माणसांत पसरला. COVID-19 ला कारणीभूत असलेला कोरोना विषाणू हा SARS-CoV साठी कारणीभूत असलेल्या विषाणूसारखा आहे. अधिक जाणून घेण्यासाठी तपासण्या चालू आहेत. परिस्थिती बदलत आहे आणि माहिती जशी उपलब्ध होईल तशी अद्ययावत केली जाईल.

3. COVID-19 ची लक्षणे काय आहेत?

विषाणूला उघड ानंतर 2–14 दिवसांमध्ये लक्षणे दिसू शकतात आणि त्यांची तीव्रता भिन्न असू शकते.



- COVID-19 ची सर्वात सामान्य लक्षणे म्हणजे ताप, थकवा आणि कोरडा खोकला.
- काही रुग्णांना अंगदुखी, वेदना, नाक चोंदणे, नाक वाहणे, घसा खवखवणे किंवा अतिसाराचा त्रास होऊ शकतो. ही लक्षणे सहसा सौम्य असतात आणि हळूहळू वाढत जातात. काही लोकांना संसर्ग होऊनही कोणतीही लक्षणे दिसत नाहीत किंवा आजारी असल्यासारखे वाटत नाही.
- बहुतांश लोक (सुमारे 80%) कोणत्याही विशेष उपचारांशिवाय आपोआप बरे होतात.
- COVID-19 चा संसर्ग झालेल्या साधारण दर 6 पैकी 1 व्यक्ती गंभीर आजारी पडते आणि तिला श्वसनास त्रास होतो.
- वृद्ध लोक आणि उच्च रक्तदाब, हृदयाच्या समस्या किंवा मधुमेह अशा वैद्यकीय समस्या असलेल्या लोकांना गंभीर आजार विकसित होण्याची शक्यता असते.
- **COVID-19 आणि पूर्वीच्या कोरोना विषाणूमधील समानता –** ताप, कोरडा खोकला, श्वसनाला त्रास आणि छातीच्या सीटी स्कॅन्समध्ये द्विपक्षीय ग्राउंड ग्लास अपॅसिटीज आढळतात.
- **COVID-19 ची खास वैशिष्ट्ये –** युआरआयच्या लक्षणांसह खालच्या श्वसन मार्गाला लक्ष्य करतो, काही प्रकरणांमध्ये छातीच्या रेडिओग्राफीमध्ये फुफ्फुसाच्या वरच्या पोकळीत शिरकाव होतो, त्यासह हायपोक्सेमियासह (हृदयाला प्राणवायू कमी पडणे) श्वसनाला त्रास होतो.

4. COVID-19 ची लागण एका माणसाकडून दुसऱ्या माणसाला होते का?

होय. COVID-19 झालेली व्यक्ती खोकते किंवा उच्छ्वास टाकते तेव्हा, नाक किंवा तोंडातून उडणाऱ्या शिंतोड्यांमुळे हा आजार एका माणसाकडून दुसऱ्या माणसाकडे पसरू शकतो. हे शिंतोडे वस्तू आणि व्यक्तीच्या आसपासच्या पृष्ठभागांवर पडतात. या वस्तू आणि पृष्ठभागांना स्पर्श करून, नंतर स्वतःच्या डोळे, नाक किंवा तोंडाला स्पर्श केल्यामुळे लोकांना COVID-19 ची लागण होऊ शकते. तसेच, जर COVID-19 झालेल्या

व्यक्तीच्या खोकण्यातून किंवा उच्छ्वासातून उडलेले शिंतोडे दुसऱ्या व्यक्तीच्या श्वासातून आत घेतले गेले, तरी त्याला COVID-19 ची लागण होऊ शकते. म्हणून आजारी व्यक्तीपासून 1 मीटर (3 फूट) दूर राहणे महत्त्वाचे आहे.

लागण होण्याच्या हवेतील मार्गाची तपासणी चालू आहे. सुरुवातीला, याची स्थिती 'वेगाने पसरणारी' होती, ज्यामध्ये लक्षणे नसतानाही लागण झालेली आढळत होती किंवा कशामुळे लागण झाली त्याचे स्पष्टीकरण मिळत नव्हते.

5. COVID-19 चे निदान कसे होते?

तुमच्या खुणा आणि लक्षणे पाहून तुमचे डॉक्टर ठरवतील की तुम्हाला COVID-19 झाला असल्याची शंका आहे का. केवळ शारीरिक तपासणी करून निदान करणे अवघड असते कारण COVID-19 ची सौम्य प्रकरणे फ्लू किंवा खूप सर्दीसारखी दिसू शकतात. प्रयोगशाळा चाचणीतून निदानाची पुष्टी होऊ शकते. श्वसनाच्या नमुन्यांची चाचणी करून निदान केले जाते. कोरोना विषाणूच्या काही प्रकारांमुळे सामान्य सर्दी होते आणि आरोग्य निगा प्रदातांकडून चाचणी केल्यावर या प्रकारच्या लोकांची चाचणी पॉझिटिव येऊ शकते. COVID-19 ला कारणीभूत असलेला SARS-Co-V-2 विषाणू, भारतात केवळ पुण्यातील शासकीय नॅशनल इंस्टिट्यूट ऑफ व्हायरोलॉजी येथेच शोधला जाऊ शकतो.

6. COVID-19 चे रुग्ण आढळलेल्या चीन किंवा इतर देशांत किंवा ठिकाणी अजूनही मला प्रवास करता येईल का?

26 फेब्रुवारी 2020 रोजीच्या सुधारित संकलित प्रवास सल्लागार समितीच्या सल्ल्यानुसार, COVID-19 मुळे, प्रवाशांनी चीनला प्रवास करणे टाळावे असा सल्ला दिला जातो. यापुढे चीनला प्रवास करणाऱ्या लोकांना वेगळे ठेवले जाईल. भारतीय नागरिकांनी खालील देशांमध्ये अनावश्यक प्रवास करून नये असा सल्ला दिला जातो: सिंगापूर, कोरिया प्रजासत्ताक, इराणचे इस्लामिक प्रजासत्ताक, इटली. कोरिया प्रजासत्ताक, इराण व इटलीतून आलेले लोक किंवा या देशांत प्रवासाचा इतिहास असलेल्या लोकांना भारतात आल्यावर 14 दिवस वेगळे ठेवले जाऊ शकते.

7. साथ असलेल्या प्रदेशात माझा अलीकडेच प्रवास झाला असेल आणि माझी तब्बेत बिघडली तर काय करावे?

जर तुम्ही COVID-19 ची साथ असलेल्या देशात जाऊन आले असाल आणि 14 दिवसांत तुम्हाला ताप आला, खोकला झाला किंवा श्वसनास त्रास होत असेल, तर तुम्ही

- **वैद्यकीय सल्ला घ्यावा –** डॉक्टरांकडे किंवा आपत्कालीन कक्षात जाण्यापूर्वी कॉल करा. त्यांना तुमच्या अलीकडील प्रवासाबाबत आणि लक्षणांबाबत सांगा.
- **इतरांशी संपर्क टाळा.**
- आजारी असताना **सार्वजनिक वाहतुकीने प्रवास करू नका.**
- खोकताना किंवा शिंकताना **तुमचे तोंड आणि नाक** टिश्यू किंवा बाहीने (हाताने नव्हे) झाका.
- विषाणूची इतरांना लागण टाळण्यासाठी **वरचेवर हात** साबण आणि पाण्याने निदान 20 सेकंद **धुवा.**
- खोकल्यावर, शिंकल्यावर किंवा नाक शिंकरल्यावर त्वरित **साबण व पाण्याने हात धुवा.**

- **जर साबण आणि पाणी त्वरीत उपलब्ध नसेल**, तर तुम्ही 60%–95% अल्कोहोल असलेला अल्कोहोलयुक्त हँड सॅनिटायझर वापरू शकता. हात घाण झालेले दिसत असल्यास नेहमी साबण व पाण्याने धुवावे. ***(स्रोत: सीडीसी)***

8. यासाठी लस आहे का?

खोकला, ताप आणि तीव्र प्रकरणांमध्ये न्युमोनियास कारणीभूत होणाऱ्या नॉव्हेल कोरोना विषाणू (COVID-19) चा चीनच्या वुहानमध्ये उगम होऊन अजून तीन महिन्यांहून कमी काळ लोटला असल्यामुळे, COVID-19 ला प्रतिबंध करण्यासाठी सध्या कोणतीही लस नाही. COVID-19 साठी कोणत्याही विशिष्ट विषाणूरोधी उपचारांची शिफारस केली जात नाही. COVID-19 असलेल्या लोकांना लक्षणांपासून आराम मिळण्यासाठी सहाय्यक काळजी मिळाली पाहिजे. तीव्र प्रकरणांमध्ये, महत्त्वाची कार्ये करणाऱ्या अवयवांची काळजी घेण्यासाठी सहाय्यक उपचारांचा समावेश असावा. आजारास प्रतिबंध करण्याचा सर्वोत्तम मार्ग म्हणजे या विषाणूची लागण होणे टाळावे.

संपूर्ण जगाला तोंडावर मुखवटा लावायला भाग पाडणारा आणि देशांना त्यांची महानगरे बंद करण्यास व प्रवाशांना बंदी करण्यास भाग पाडणारा हा विषाणू केवळ भयंकर आहे म्हणून भितीदायक नाही. आत्तापर्यंत COVID-19 चा जगभरातील मृत्यू दर 3.4 टक्के असल्याचा डब्ल्यूएचओ चा अंदाज आहे. हा दर MERS आणि SARS या इतर कोरोना विषाणूच्या उद्रेकाहून अजूनही कमी आहे. तसेच हा अत्यंत संसर्गजन्य आहे. तरीही, COVID-19 चा संसर्ग झालेले बहुसंख्य लोक रुग्णालयात दाखल करावे न लागता एक किंवा दोन आठवड्यांत बरे होतील.

ज्या लोकांना वाटते की त्यांना COVID-19 ची लागण झाली असू शकते त्यांनी त्वरित वैद्यकीय सल्ला घ्यावा.

9. आरोग्यसेवा प्रदाता, प्रयोगशाळा आणि आरोग्य विभागांनी या परिस्थितीमध्ये काय करावे?

वर्तमान शासकीय निर्देशांनुसार, कोणत्याही परिस्थितींमध्ये संशयास्पद/खात्रीलायक COVID-19 च्या रुग्णांना कोणत्याही खाजगी रुग्णालयांमध्ये दाखल करू नये.

अपोलो रुग्णालयांनी सर्व आपत्कालीन, बाह्यरुग्ण (फिजिशिअनचे दवाखाने), अपोलो आरोग्य तपासणी आणि आंतरराष्ट्रीय रुग्ण कक्षाला लागू होणारी दहा मुद्यांची कृती योजना सक्रिय केली असून तिचे पालन करत आहेत:

COVID कृती दहा

1. कर्मचाऱ्यांनी नेहमी हाताच्या स्वच्छतेच्या मार्गदर्शक तत्वांचे अनुसरण करावे.
2. अशा रुग्णाच्या संपर्कात येण्याची शक्यता असलेल्या कर्मचाऱ्यांनी पूर्ण वेळ एन 95/तीन पदरी सर्जिकल मास्क घालावा.
3. रुग्णाला किमान एक हाताच्या अंतरावर ठेवावे (शक्यतो सहा फूट किंवा दोन हात लांब).
4. रुग्ण व नातेवाईकांना तीन पदरी सर्जिकल मास्क द्यावा.
5. रुग्ण व नातेवाईकांना त्वरित मास्क घालण्याची विनंती करावी.
6. चीन, कोरिया, जपान, इराण आणि इटलीला प्रवास केल्याचा इतिहास असलेल्या रुग्णांच्या बाबतीत (जीओआय च्या निर्देशांनुसार ही यादी वाढवावी), तपशीलवार इतिहास आणि तपासणीसाठी रुग्णांना मर्यादित भागात न्यावे. असे भाग (रुग्णाची काळजी घेण्याच्या भागापासून दूर) त्वरित ओळखले जावे.

7. कागदपत्रे पाठवण्याऐवजी, रुग्णाच्या तपशीलांसह (नाव, वय, मोबाईल क्रमांक आणि पत्ता) रुग्णालयाच्या नोडल अधिकाऱ्यांस पाठविण्याचा सर्व पत्रव्यवहार एसएमएस/वॉट्सॲपद्वारे पाठवावा.
8. रुग्णाला त्याच्या स्वतःच्या वाहनाने/शासनाने नियुक्त केलेल्या रुग्णवाहिकेतून शासनाने नियुक्त केलेल्या सुविधेमध्ये पाठवावे.
9. प्रत्येक पाळीला सर्व पृष्ठभाग हायपोक्लोराईटने स्वच्छ करावे.
10. प्रमाणित राज्य मार्गदर्शक तत्वे आणि नियमावलीनुसार मुखवट्यांची योग्य विल्हेवाट लावली जावी.

निर्देशांची विनंती करणाऱ्या संशयित रुग्णाशी दूरध्वनीवरून संभाषण करताना:

1. अशा रुग्णांना राज्याच्या नियुक्त केलेल्या नोडल रुग्णालयात पाठवावे
2. रुग्णाला सार्वजनिक वाहतूकीने प्रवास न करण्याची विनंती करावी
3. नियुक्त केलेल्या नोडल रुग्णालयाचा हेल्पलाईन क्रमांक द्यावा

10. या परिस्थितीबाबत भारतातील सार्वजनिक आरोग्य विभाग काय करत आहेत?

गुरुग्राम मधील एका पेटीएम कर्मचाऱ्याची COVID-19 ची चाचणी पॉझिटिव आल्यानंतर, भारतामध्ये कोरोना विषाणूची लागण झालेल्या लोकांची एकूण संख्या 29 च्या वर गेली आहे. जयपूरमध्ये एका प्रवासी समूहाचा भाग असलेल्या इटलीच्या 13 नागरिकांत संक्रमण आढळले आहे. या आठवड्याच्या प्रारंभी, आणखी दोन लोकांची पॉझिटिव चाचणी झाली आहे, एक नवी दिल्ली येथे आहे आणि दुसरा तेलंगणाच्या, हैद्राबादमधील, बेंगलुरुचा तंत्रज्ञ आहे.

भारत सरकार काय करत आहे?

- काठमांडू, इंडोनेशिया, व्हिएतनाम आणि मलेशियासह 12 देशांतील प्रवाशांची छाननी केली जात आहे.
- देशामध्ये काही वैद्यकीय उपकरणांचा तुटवडा निर्माण झाल्यामुळे शासनाने चीनला होणाऱ्या त्यांच्या निर्यातीवरील काही निर्बंध लावले आहेत आणि कोरोना विषाणूच्या उद्रेकासाठी असलेल्या जागतिक आरोग्य संघटनेच्या (डब्ल्यूएचओ) सल्लागारांच्या सल्ल्यानुसार सावधानी बाळगली जात आहे.
- तसेच भारताने प्रतिजैविके, जीवनसत्वे आणि पॅरासिटेमॉल, टिनिडाझोल, मेट्रोनाडाक्सोल, जीवनसत्व बी 1, बी6, बी12, प्रोजेस्टेरॉन संप्रेरक यांसारख्या संप्रेरकांसह सुमारे 26 सक्रिय फार्मास्युटिकल घटकांच्या आणि सूत्रांच्या निर्यातीवर तत्काळ प्रभावाने निर्बंध घातले आहेत.
- संभाव्य उद्रेकास प्रतिबंध करण्यासाठी व उपचारांसाठी तेलंगणाने 100 कोटी रुपये मंजूर केले आहेत. खाजगी रुग्णालयांना या प्रकरणांबाबत अहवाल देण्यात विलंब न करण्याचे निर्देश देण्यात आले आहेत. रुग्णांना वेगळे ठेवण्यासाठी तीन रुग्णालये नियुक्त करण्यात आली आहेत.
- डायमंड प्रिन्सेस या क्रूज लायनरवर परदेशात सोळा भारतीयांची कोरोना विषाणूची चाचणी पॉझिटिव आली आहे. अलग ठेवण्याचा कालावधी संपल्यानंतर निरोगी प्रवाशांचा शेवटचा गट उतरून परत भारतात आला आहे. जहाजातील 3,711 लोकांमध्ये, 132 कर्मचारी आणि 6 प्रवाशांसह एकूण 138 भारतीय होते.
- 3 मार्चला किंवा तत्पूर्वी इटली, इराण, दक्षिण कोरिया, जपानमधील ज्या नागरिकांना शासनाने नेहमीचा व्हिसा/ई–व्हिसा जारी केला आहे आणि ज्यांनी अजून भारतात प्रवेश केलेला नाही, त्या सर्वांचा व्हिसा शासनाने निलंबित केला आहे.
- तातडीच्या कारणांमुळे भारतात यावे लागणाऱ्यांना जवळच्या भारतीय दूतावास/वाणिज्य दूतावासातून नवीन व्हिसा मिळू शकतो.

- जपान व दक्षिण कोरियातील जे नागरिक अजून भारतात आलेले नाहीत त्यांचा 3 मार्चपर्यंत जारी केलेला व्हिसा ऑन अरायव्हल (VoA) सुद्धा सल्लागार समितीने निलंबित केला आहे.
- चीन बरोबरच, कोरिया, इराण आणि इटलीला अनावश्यक प्रवास टाळण्यासाठी भारताने नवीन प्रवास सल्लागार सेवाही जारी केली आहे.
- कोरिया प्रजासत्ताक, इराण आणि इटलीहून येणाऱ्या किंवा 10 फेब्रुवारीपासून असा प्रवासाचा इतिहास असणाऱ्या लोकांपैकी कोणीही, अशा कोणासोबत प्रवास केला असेल, ज्याचा 15 जानेवारी 2020 पासून चीनला प्रवास केल्याचा इतिहास आहे, तर त्यांना भारतात आल्यावर 14 दिवस वेगळे ठेवले जाऊ शकते.
- नागरिकांनी सिंगापूरलाही अनावश्यक प्रवास टाळावा असाही भारताने सल्ला दिला आहे.

भारत सरकारने प्रवास सल्लागार, चिकित्सिय व्यवस्थापन, मानवी संसर्गासाठी पाळत ठेवणे, नमुना संकलनासाठी मार्गदर्शक तत्त्वे, प्रतिबंधासाठी मार्गदर्शक तत्त्वे इत्यादी अनेक सल्लागार जारी केले आहेत. तुमच्यासाठी भारत सरकारचे दुवे खालीलप्रमाणे आहेत.

COVID-19 भारत सरकारची मार्गदर्शक तत्वे

- चीनला भेट देणाऱ्या प्रवाशांसाठी अद्यतन केलेले प्रवास सल्लागार (197.27 KB)
https://mohfw.gov.in/sites/default/files/Travel%20advisory%20revised.pdf

- संशयित किंवा खात्री झालेल्या नॉव्हेल कोरोना विषाणू (2019-nCoV) प्रकरणांतील रुग्णांना घरी सोडण्याबाबत धोरण (354.71 KB)
https://mohfw.gov.in/sites/default/files/Corona%20Discharge-Policy.pdf

- संशयित किंवा खात्री झालेल्या नॉव्हेल कोरोना विषाणू (nCoV) प्रकरणांतील गंभीर तीव्र श्वसनाच्या आजाराबाबत (सिव्हियर ॲक्युट रेस्पिरेटरी इलनेस – SARI) मार्गदर्शक तत्वे (174.06 KB)
https://mohfw.gov.in/sites/default/files/Guidelines%20on%20Clinical%20management%20of%20severe%20acute%20respiratory%20illness.pdf

- 2019-nCoV च्या मानवी संसर्गासाठी पाळत ठेवण्याबाबत मार्गदर्शन (399.24 KB)
https://mohfw.gov.in/sites/default/files/Guidance%20document%20-%202019-nCoV.pdf

- आरोग्यसेवा सुविधांमध्ये संसर्ग प्रतिबंध आणि नियंत्रणासाठी मार्गदर्शक तत्त्वे (1.83 KB)
https://mohfw.gov.in/sites/default/files/National%20Guidelines%20for%20IPC%20in%20HCF%20-%20final%281%29.pdf

- नॉव्हेल कोरोना विषाणूचे नमुना संकलन, पॅकेजिंग आणि वाहतुकीसाठी मार्गदर्शन (853.42 KB)
https://mohfw.gov.in/sites/default/files/5Sample%20collection_packaging%20%202019-nCoV.pdf

11. COVID-19 हाताळण्यासाठी रुग्णालयांमध्ये काय पावले उचलली जात आहेत?

वर्तमान शासकीय निर्देशांनुसार, कोणत्याही परिस्थितींमध्ये संशयास्पद/खात्रीलायक COVID-19 च्या रुग्णांना कोणत्याही खाजगी रुग्णालयांमध्ये दाखल करू नये.

अपोलो रुग्णालयांनी सर्व आपत्कालीन, बाह्यरुग्ण (फिजिशिअनचे दवाखाने), अपोलो आरोग्य तपासणी आणि आंतरराष्ट्रीय रुग्ण कक्षाला लागू होणारी दहा मुद्यांची कृती योजना सक्रिय केली असून तिचे पालन करत आहेत:

COVID कृती दहा

1. कर्मचाऱ्यांनी नेहमी हाताच्या स्वच्छतेच्या मार्गदर्शक तत्वांचे अनुसरण करावे.
2. अशा रुग्णाच्या संपर्कात येण्याची शक्यता असलेल्या कर्मचाऱ्यांनी पूर्ण वेळ एन 95/तीन पदरी सर्जिकल मास्क घालावा.
3. रुग्णाला किमान एक हाताच्या अंतरावर ठेवावे (शक्यतो सहा फूट किंवा दोन हात लांब).
4. रुग्ण व नातेवाईकांना तीन पदरी सर्जिकल मास्क द्यावा.
5. रुग्ण व नातेवाईकांना त्वरित मास्क घालण्याची विनंती करावी.
6. चीन, कोरिया, जपान, इराण आणि इटलीला प्रवास केल्याचा इतिहास असलेल्या रुग्णांच्या बाबतीत (जीओआय च्या निर्देशांनुसार ही यादी वाढवावी), तपशीलवार इतिहास आणि तपासणीसाठी रुग्णांना मर्यादित भागात न्यावे. असे भाग (रुग्णाची काळजी घेण्याच्या भागापासून दूर) त्वरित ओळखले जावे.
7. कागदपत्रे पाठवण्याऐवजी, रुग्णाच्या तपशीलांसह (नाव, वय, मोबाईल क्रमांक, पत्ता) रुग्णालयाच्या नोडल अधिकाऱ्यांस पाठविण्याचा सर्व पत्रव्यवहार एसएमएस/वॉट्सॲपद्वारे पाठवावा.
8. रुग्णाला त्याच्या स्वतःच्या वाहनाने/शासनाने नियुक्त केलेल्या रुग्णवाहिकेतून शासनाने नियुक्त केलेल्या सुविधेमध्ये पाठवावे.
9. प्रत्येक पाळीला सर्व पृष्ठभाग हायपोक्लोराईटने स्वच्छ करावे.
10. प्रमाणित राज्य मार्गदर्शक तत्वे आणि नियमावलीनुसार मुखवट्यांची योग्य विल्हेवाट लावली जावी.

निर्देशांची विनंती करणाऱ्या संशयित रुग्णाशी दूरध्वनीवरून संभाषण करताना:

1. अशा रुग्णांना राज्याच्या नियुक्त केलेल्या नोडल रुग्णालयात पाठवावे
2. रुग्णाला सार्वजनिक वाहतूकीने प्रवास न करण्याची विनंती करावी
3. नियुक्त केलेल्या नोडल रुग्णालयाचा हेल्पलाईन क्रमांक द्यावा

12. कोरोना विषाणूबाबत गैरसमज आणि वस्तुस्थिती?

COVID-19 बाबत हे काही सामान्य गैरसमज आहेत.

1. न्युमोनियाची लस COVID-19 पासून संरक्षण देते का?

नाही. न्युमोनियासाठी वापरली जाणारी लस या आजारापासून संरक्षण देणार नाही. हा विषाणू नवीन आणि वेगळा आहे ज्यासाठी स्वतःची वेगळी लस असणे आवश्यक असेल.

2. जर मुखवटा घातला असेल तर विषाणूची लागण होणार नाही. हे खरे आहे का?

मुखवटा घातल्यामुळे तुम्हाला कदाचित विषाणूपासून सुरक्षित असल्यासारखे वाटू शकते, परंतु जर तुम्ही आधीच आजारी असाल तर त्यामुळे तुम्हाला उपयुक्त असल्यासारखे वाटते हे खरे आहे. खरे तर मुखवटा घालणाऱ्याचे स्वतःचे जंतू खोकल्यामुळे किंवा शिंकण्यामुळे इतरत्र पसरण्यास प्रतिबंध करण्यासाठी मुखवटे वापरले जातात. लहान, हवेत निर्माण होणारे कण श्वासाद्वारे आत येण्यास प्रतिबंध करण्यासाठी ते फारसे प्रभावी नसतात.

3. नवीन कोरोना विषाणूला मारण्यासाठी हँड ड्रायर्स प्रभावी आहेत का?

नाही. 2019-n-CoV ला मारण्यासाठी हँड ड्रायर्स प्रभावी नाहीत. COVID-19 पासून स्वतःचा बचाव करण्यासाठी, अल्कोहोलयुक्त हँड रबने वारंवार हात स्वच्छ करावे किंवा साबण व पाण्याने धुवावे.

4. **माझ्या पाळीव प्राण्यांमुळे मला या विषाणूची लागण होईल का?**
   कोरोना विषाणू हे झूनोटिक विषाणू आहेत, म्हणजे या विषाणूंची प्राणी व माणसांमध्ये परस्पर लागण होऊ शकते. परंतु पाळीव प्राण्यांद्वारे यांची लागण होत असल्याचा कोणताही पुराव नाही. हाँग काँगमध्ये COVID-19 ने आजारी असलेल्या एका महिलेच्या कुत्र्याचा COVID-19 ला कारणीभूत असलेल्या नवीन कोरोना विषाणूबाबत चाचणीचा ''क्षीण पॉझिटिव'' निकाल आल्याचे हाँग काँग आरोग्य अधिकाऱ्यांकडून कळवले. त्यानंतर COVID-19 ने पाळीव प्राणी आजारी पडण्याबाबत व त्यांच्यामुळे त्याचा प्रसार होण्याबाबत चिंता निर्माण झाली. परंतु, त्या कुत्र्यामध्ये COVID-19 ची कोणतीही लक्षणे दिसली नाहीत आणि त्याला वेगळे ठेवले गेले आहे.

   तथापि, इतरही कोणत्या आजारांच लागण टाळण्यासाठी, पाळीव प्राण्यांना हाताळल्यानंतर, साबण व पाण्याने हात धुणे सहसा श्रेयस्कर असते.

5. **चीनहून आलेल्या पार्सलमुळे मला विषाणूची लागण होऊ शकते का?**
   ही जरी एक वैध चिंता वाटत असली, तरी चीनहून आलेल्या पॅकेज किंवा पत्राच्या संपर्कात आल्याने विषाणूची कोणालाही जोखीम नाही. कारण हा विषाणू मानवी शरीराच्या बाहेर खूप जास्त काळ जिवंत राहू शकत नाही. अनेक तज्ज्ञ सांगतात की एखाद्या पृष्ठभागावर तो फार तर काही तास तग धरू शकतो.

6. **लसणासारखे अन्नपदार्थ विषाणूच्या प्रसारास प्रतिबंध करण्यास मदत करतात का?**
   अनेक प्रकारे लसूण आरोग्यास लाभदायक आहे आणि तो अधिकाधिक लोकांनी खाल्ला पाहिजे. खरे तर, कोणताही अन्नपदार्थ तुम्ही विषाणूच्या संपर्कात येण्यास प्रतिबंध करेल याची हमी देता येत नाही. याला कोणत्याही वैद्यकीय अभ्यासांचा आधार नाही. त्याऐवजी, फळे व भाज्यांचा समावेश असलेला प्रतिकारशक्ती वाढविणारा पौष्टिक आहार घेण्याची मदत होते. यामुळे कोणत्याही संक्रमणांशी लढण्यासाठी प्रतिकार यंत्रणा बळकट होण्याची खात्री होईल, मग तो फ्लू असो किंवा COVID-19.

7. **संपूर्ण शरीरावर क्लोरिन किंवा अल्कोहोल फवारल्याने COVID-19 विषाणू मरेल का?**
   नाही. संपूर्ण शरीरावर क्लोरिन किंवा अल्कोहोल फवारल्याने शरीरात आधीच प्रविष्ट झालेला विषाणू मरणार नाही. त्याऐवजी, असे घटक कपडे किंवा डोळे, तोंड इत्यादींसाठी घातकच ठरू शकतात. ***(स्रोत: जागतिक आरोग्य संघटना (डब्ल्यूएचओ))***

13. COVID-19 चा स्रोत काय आहे?

कोरोना विषाणू हे विषाणूंचे एक मोठे कुटुंब आहे. काहींमुळे माणसे आजारी पडतात आणि कॅनाइन आणि फेलाइन कोरोना विषाणूचा केवळ प्राण्यांना संसर्ग होतो. क्वचित, प्राण्यांना संसर्ग होणाऱ्या कोरोना विषाणूमुळे माणसांना संसर्ग झालेला आहे आणि माणसांत तो पसरला आहे. COVID-19 ला कारणीभूत विषाणूच्या बाबतीत हेच घडले असल्याचा संशय आहे. मिडल ईस्ट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम (MERS) आणि सिव्हियर ॲक्युट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम (SARS) ही कोरोना विषाणूची अशी दोन उदाहरणे आहेत ज्यांचा उगम प्राण्यांत झाला आणि ते माणसांत पसरले.

COVID-19 ला कारणीभूत असलेला SARS-CoV-2 विषाणू हा बिटा कोरोना विषाणू (MERS-CoV आणि SARS-CoV सारखा) आहे. या तीनही विषाणूंचा उगम वटवाघळांमधून झालेला आहे. अमेरिकेतील रुग्णांचा

क्रम हा प्रारंभी चीनमध्ये पोस्ट केलेल्या क्रमासारखाच आहे, यातून असे दिसते की अगदी अलीकडे, एकाच प्राणी असलेल्या जलाशयातून याचा उगम झाला आहे.

सुरुवातीला, याचा केंद्रबिंदू असलेल्या, चीनच्या हुबेई प्रांतातील वुहान शहराचा संबंध मोठ्या समुद्री अन्न आणि जिवंत प्राण्यांच्या बाजारपेठेशी आहे, ज्यातून दिसते की हा संसर्ग प्राण्यांपासून माणसाला झाला आहे. नंतर, ज्या अनेक रुग्णांमध्ये याचा प्रसार झाला ते प्राण्यांच्या बाजारपेठांना उघड झालेले नव्हते, यातून दिसते की याची लागण माणसाकडून माणसाला झाली आहे. माणसाकडून माणसाला झालेली लागण नंतर हुबेईच्या बाहेर आणि चीनच्या बाहेरील देशांमध्ये झाल्याचा अहवाल आहे. ***(स्रोत: सीडीसी)***

14. COVID-19 ला कारणीभूत असलेला विषाणू, फ्रिजमधील किंवा गोठवलेल्या अन्नासह इतर अन्नातून पसरू शकतो का?

कोरोना विषाणूची लागण सहसा श्वसनातून उडणाऱ्या शिंतोड्यांद्वारे माणसाकडून माणसाला होत असल्याचे मानले जाते. अन्नामुळे COVID-19 पसरत असल्याचा सध्या कोणताही पुरावा नाही. अन्नाच्या सर्वसाधारण सुरक्षेसाठी, स्वयंपाकाची तयारी करण्यापूर्वी किंवा जेवण्यापूर्वी साबण व पाण्याने 20 सेकंद हात धुणे नेहमीच आवश्यक आहे. संपूर्ण दिवस नाक शिंकरल्यावर, खोकल्यावर किंवा शिंकल्यावर किंवा शौचास जाऊन आल्यावर हात धुवावे.
विषाणू असलेल्या पृष्ठभागाला स्पर्श करून नंतर तोच हात स्वतःच्या तोंड, नाक किंवा डोळ्यांना लावल्यामुळे व्यक्तीला COVID-19 ची लागण होण्याची शक्यता आहे, परंतु विषाणूचा प्रसार होण्याचा हा मुख्य मार्ग असल्याचे मानले जात नाही.

सर्वसाधारणपणे, हे कोरोना विषाणू पृष्ठभागांवर फार कमी टिकून राहात असल्याने, अन्न पदार्थ किंवा खोलीच्या तापमानास, गोठवलेल्या किंवा फ्रिजच्या तापमानाला ठेवून अनेक दिवस किंवा आठवडे प्रवास करून आणलेल्या पॅकेजिंगद्वारे याचा प्रसार होण्याची शक्यता खूपच कमी आहे. ***(स्रोत: सीडीसी)***

15. COVID-19 मुळे कोणत्या गुंतागुंती निर्माण होऊ शकतात?

COVID-19 झालेल्या काही लोकांचा आजार अधिक तीव्रपणे वाढू शकतो. वृद्ध लोक आणि मधुमेह किंवा हृदयाच्या समस्यांसारख्या जुनाट वैद्यकीय स्थिती असलेल्या लोकांना तीव्र आजाराची जोखीम जास्त असते. या लोकांना श्वास घेताना वेदना होऊ शकतात, श्वास घेताना त्रास होतो आणि श्वसनाची इतर गंभीर लक्षणे दिसतात. बरे होण्यास अनेक आठवडे किंवा जास्त काळ लागू शकतो.

डब्ल्यूएचओनुसार, COVID-19 चे सुमारे 80 टक्के लोक कोणत्याही विशेष उपचारांविना बरे होतात. सुमारे 15 ते 20 टक्के प्रकरणे बरीच गंभीर झाली आहेत. COVID-19 झालेले जे रुग्ण जास्त गंभीर आजारी पडतात त्यांना गुंतागुंतीना प्रतिबंध करण्यासाठी व उपचारांसाठी रुग्णालयात दाखल करावे लागते. संभाव्य गुंतागुंतींमध्ये समावेश होतो:

- न्यूमोनिया

- सिव्हियर ॲक्युट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम (SARS)
- ॲक्युट रेस्पिरेटरी डिस्ट्रेस सिंड्रोम (ARDS)
- मूत्रपिंड निकामी होणे
- सेपसिस

आजार गंभीर झाल्यावर, अनेकदा दुय्यम जिवाणूजन्य संक्रमणामुळे मृत्यूचीही जोखीम वाढते. आजाराची व्यापक तीव्रता असलेल्या रुग्णांमध्ये सध्याचा मृत्यू दर अंदाजे 1.4% ते 2% असल्याचे कळवले गेले आहे.

16. पाळीव प्राणी किंवा इतर प्राणी आणि COVID-19 बाबत मी चिंता करावी का?

आत्ता तरी घाबरण्याची गरज नाही! COVID-19 ला कारणीभूत असलेला विषाणू प्राणीज स्रोतातून उद्‌भवला असला, तरी सध्या, त्याची लागण माणसाकडून माणसाला होत आहे. पाळीव प्राण्यांसह, कोणताही प्राणी या नवीन कोरोना विषाणूच्या संक्रमणाचा स्रोत आहे असे मानण्याचे काहीही कारण नाही.

हाँग काँगमध्ये COVID-19 ने आजारी असलेल्या एका महिलेच्या कुत्र्याचा COVID-19 ला कारणीभूत असलेल्या नवीन कोरोना विषाणूबाबत चाचणीचा ''क्षीण पॉझिटिव'' निकाल आल्याचे हाँग काँग आरोग्य अधिकाऱ्यांकडून कळवले. त्यानंतर COVID-19 ने पाळीव प्राणी आजारी पडण्याबाबत व त्यांच्यामुळे त्याचा प्रसार होण्याबाबत चिंता निर्माण झाली.

परंतु, त्या कुत्र्यामध्ये COVID-19 ची कोणतीही लक्षणे दिसली नाहीत आणि त्याला वेगळे ठेवले गेले आहे. हाँग काँगचा कृषी, मत्स्यपालन व संवर्धन विभाग सातत्याने प्राण्यांवर देखरेख करत आहे व चाचणी करत आहे. या संस्थेने स्पष्ट केले आहे की, प्रारंभीच्या पॉझिटिव प्रतिसादामुळे 'पर्यावरण दूषित' झाले असू शकते आणि त्यासाठी त्या कुत्र्यावर देखरेख ठेवली जात आहे आणि वारंवार तपासणी केली जात आहे. इतर काही माहिती उपलब्ध होईपर्यंत, पाळीव प्राण्यांपासून मालकांना आणि इतर पाळीव प्राण्यांना विषाणूचे संक्रमण होत नसल्याबाबत विश्वास बाळगला जाऊ शकतो.

परंतु, प्राण्यांमुळे माणसांना इतर आजारांची लागण होऊ शकत असल्यामुळे, प्राण्यांभोवती राहण्यापूर्वी व नंतर हात धुतलेले चांगले. ***(स्रोत: वेबएमडी आणि सीडीसी)***

17. जर मी COVID-19 ने आजारी असेन, तर मी पाळीव प्राणी किंवा इतर प्राण्यांचा संपर्क टाळावा का?

जर तुम्ही COVID-19 ला कारणीभूत विषाणूने आजारी असाल किंवा तुम्हाला त्याची लागण झाल्याचा संशय असेल, तर स्वतःला घरातील इतर लोक व प्राण्यांपासून वेगळे ठेवा. इतर लोकांपासून दूर आणि शक्य तितके एकाच खोलीत राहावे. तसेच, उपलब्ध असल्यास, तुम्ही स्वतंत्र बाथरूम वापरावी. तुम्ही COVID-19 ने आजारी असताना, जसा तुम्ही इतर लोकांचा संपर्क निर्बंधित ठेवाल, तसाच तुम्ही इतर प्राण्यांबरोबर तुमच्या पाळीव प्राण्यांचाही संपर्क निर्बंधित ठेवावा. तुम्ही आजारी असताना, शक्य असल्यास, कुटुंबातील इतर कोणाला तुमच्या पाळीव प्राण्यांची काळजी घेऊ द्या. जर तुम्हाला COVID-19 ची लागण झाली असेल, तर तुमच्या पाळीव प्राण्याचा संपर्क टाळा, जसे की त्याला कुरवाळणे, त्याला तुम्हाला चाटू किंवा लाड करू देणे, त्याला थोपटणे आणि आपल्यातील अन्न पदार्थ देणे. तुम्ही आजारी असताना सुद्धा, जर तुम्हाला प्राण्यांच्या जवळ

राहावेच लागणार असेल किंवा तुमच्या पाळीव प्राण्याची काळजी घ्यावीच लागणार असेल, तर पाळीव प्राण्याच्या संपर्कात येण्यापूर्वी व नंतर हात धुवा आणि फेसमास्क वापरा.

18. विषाणू कसा पसरतो?

COVID-19 झालेली व्यक्ती खोकते किंवा उच्छ्वास टाकते तेव्हा, नाक किंवा तोंडातून उडणाऱ्या शिंतोड्यांमुळे हा आजार एका माणसाकडून दुसऱ्या माणसाकडे पसरू शकतो. हे शिंतोडे वस्तू आणि व्यक्तीच्या आसपासच्या पृष्ठभागांवर पडतात. या वस्तू आणि पृष्ठभागांना स्पर्श करून, नंतर स्वतःच्या डोळे, नाक किंवा तोंडाला स्पर्श केल्यामुळे लोकांना COVID-19 ची लागण होऊ शकते. तसेच, जर COVID-19 झालेल्या व्यक्तीच्या खोकण्यातून किंवा उच्छ्वासातून उडलेले शिंतोडे दुसऱ्या व्यक्तीच्या श्वासातून आत घेतले गेले, तरी त्याला COVID-19 ची लागण होऊ शकते. म्हणून आजारी व्यक्तीपासून 1 मीटर (3 फूट) दूर राहणे आवश्यक आहे.

लागण होण्याच्या हवेतील मार्गाची तपासणी चालू आहे. सुरुवातीला, याची स्थिती 'वेगाने पसरणारी' होती, ज्यामध्ये लक्षणे नसतानाही लागण झालेली आढळत होती किंवा कशामुळे लागण झाली त्याचे स्पष्टीकरण मिळत नव्हते.

19. लहान मुलांना सुद्धा कोरोना विषाणूची जोखीम असते का?

ज्या नवीन कोरोना विषाणूमुळे COVID-19 आजार होतो, त्याची आत्तापर्यंत जवळजवळ 90,000 लोकांना लागण झाली आहे आणि त्यामुळे 3,000 हून जास्त मृत्यू झाले आहेत. पालकांना चिंता वाटणे योग्य आहे. परंतु हे लक्षात ठेवणे महत्त्वाचे आहे की तुलनेने खूपच मोजक्या मुलांची या विषाणूसाठी पॉझिटिव चाचणी झाली आहे आणि मुलांमध्ये मृत्यूदर अगदीच दुर्मिळ आहे.
लहान मुलांतील COVID-19 प्रकरणांची कळवली गेलेली प्रकरणे कमी आहेत, चीनमध्ये आढळलेल्या 44,000 खात्रीलायक प्रकरणांमध्ये, केवळ 416, अर्थात 1 टक्क्याहून कमी रुग्ण हे नऊ वर्षे किंवा त्याहून कमी वयाचे होते. आत्तापर्यंत, या वयोगटात कोणाचाही मृत्यू झाल्याचे कळवले गेलेले नाही.

लहान मुलांना होणाऱ्या संक्रमणांची संख्या कमी असण्याचे कारण पुढीलपैकी काही आहे का हे अजून स्पष्ट झालेले नाही:

- या विषाणूला कमी मुले उघड झाली आहेत
- कमी मुलांना लागण झाली आहे किंवा
- लागण झालेल्या ज्या मुलांमध्ये लक्षणे दिसली आहेत त्यांपैकी काळजी घ्यावी अशांची संख्या कमी आहे

तथापि, जर मुलांना लागण झाली असेल (आणि अजून लक्षणे सौम्य असतील), तर ती COVID-19 च्या प्रसारात महत्त्वाची भूमिका बजावू शकतात. मुले इकडे तिकडे फिरत असतात, मोठ्या प्रमाणात विषाणू पसरवतात, गटांत एकत्र होतात आणि त्यांना तीव्र आजाराची जोखीम कमी असते, त्यामुळे अनेकदा आपल्या दैनंदिन गोष्टी चालू ठेवतात. शाळेमध्ये जाणाऱ्या मुलांना इन्फ्लूएन्झाची लागण होण्यापासून प्रतिबंध करणे हे एक उत्पादक सामुदायिक प्रतिबंधाचे धोरण आहे.

20. मांस खाण्यामुळे आपण विषाणूला जास्त उघड होतो का, असल्यास, कोणत्या प्रकारचे मांस? गेल्या काही दिवसांत मी कोंबडी/मटण/गोमांस/पोर्क खाल्ले आहे, मी COVID-19 ची छाननी करून घ्यावी का?

या विषाणूचा उगम वटवाघळांमधून झाला असल्याचे मानले जात असले, तरी मांस खाण्याचा (कोंबडी/मटण/गोमांस/पोर्क) कोरोना विषाणूशी काही संबंध असल्याचा कोणताही पुरावा नाही.

COVID-19 झालेली व्यक्ती खोकते किंवा उच्छ्वास टाकते तेव्हा, नाक किंवा तोंडातून उडणाऱ्या शिंतोड्यांमुळे हा आजार एका माणसाकडून दुसऱ्या माणसाकडे पसरू शकतो. हे शिंतोडे वस्तू आणि व्यक्तीच्या आसपासच्या पृष्ठभागांवर पडतात. या वस्तू आणि पृष्ठभागांना स्पर्श करून, नंतर स्वतःच्या डोळे, नाक किंवा तोंडाला स्पर्श केल्यामुळे लोकांना COVID-19 ची लागण होऊ शकते. तसेच, जर COVID-19 झालेल्या व्यक्तीच्या खोकण्यातून किंवा उच्छ्वासातून उडलेले शिंतोडे दुसऱ्या व्यक्तीच्या श्वासातून आत घेतले गेले, तरी त्याला COVID-19 ची लागण होऊ शकते. म्हणून आजारी व्यक्तीपासून 1 मीटर (3 फूट) दूर राहणे महत्त्वाचे आहे.

21. आमच्या घरी जेष्ठ लोक आहेत/व्यक्ती आहे, जेष्ठांचे विषाणूपासून संरक्षण करण्यासाठी कोणती विशेष काळजी आवश्यक आहे?

सर्व वयाच्या लोकांना COVID-19 ला कारणीभूत असलेल्या नवीन कोरोना विषाणूची लागण होऊ शकते. वृद्ध आणि जेष्ठ लोकांना आणि ज्या लोकांना आधीपासूनच अस्थमा, मधुमेह, हृदयरोग यांसारख्या वैद्यकीय स्थिती आहेत, ते या विषाणूमुळे गंभीर आजारी पडण्याची जास्त जोखीम असल्याचे दिसते.

सर्व वयांतील लोकांनी विषाणूपासून स्वतःचे संरक्षण करण्यासाठी पावले उचलली पाहिजेत. उदाहरणार्थ हाताची योग्य स्वच्छता राखून आणि श्वसनाची योग्य स्वच्छता राखून. सर्वसाधारण सावधानींमध्ये समावेश होतो:

- 'नमस्ते' संस्कृतीचे आचरण करा
- नेहमी हात स्वच्छ ठेवा
- खोकला आणि शिंकांसारख्या श्वसनाच्या विकारांची लक्षणे असलेल्या कोणाचाही जवळून संपर्क टाळा
- तुम्हाला खोकला किंवा नाक वाहणे यांसारखी श्वसनाची लक्षणे असल्यास मुखवटा वापरा
- श्वसनाच्या स्वच्छतेचे पालन करा / खोकल्याच्या शिष्टाचारांचे पालन करा
- अन्नाबाबत सुरक्षित पद्धती राखा, अर्थात स्वच्छ पद्धतीने चांगले शिजवलेले अन्न खा
- शेते, जिवंत प्राण्यांचे बाजार किंवा कत्तलखान्यात जाणे टाळा

खोकल्याचा शिष्टाचार

- वारंवार हात स्वच्छ करा. साबण व पाण्याने हात धुवा किंवा 60–95% अल्कोहोलजन्य हँड रब वापरा, (शक्यतो 70–80%).
- शिंकणाऱ्या किंवा खोकणाऱ्या व्यक्तीपासून किमान दोन हाताचे / 6 फूट अंतर राखा
- कोपराच्या किंवा बाहूच्या आतील बाजूला खोका किंवा शिंका, हाताच्या ओंजळीत नको
- शक्य असेल तेव्हा, खोकला व सर्दी असताना डिस्पोजेबल टिश्यू वापरा
- वापरलेले टिश्यू त्वरित कचऱ्याच्या योग्य बादलीत टाका आणि हात स्वच्छ करा
- खोकणाऱ्या किंवा शिंकणाऱ्या व्यक्तीला सर्जिकल मास्क देऊ करा

स्रोत:

1. अपोलो COVID-19 सल्ला, 2 मार्च 2020 रोजी जारी.
2. जागतिक आरोग्य संघटना (डब्ल्यूएचओ)

3. आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय (एमओएचएफडब्ल्यू)
4. वेबएमडी
5. आजार नियंत्रण व प्रतिबंध केंद्र (सीडीसी)
6. हार्वर्ड एज्युकेशन