



# MINISTRY OF HEALTH AND MEDICAL SERVICES

## कोविड-19 दैनिक सलाह - पहली अप्रैल, दो हजार बीस

### #हम साथ ऐसा कर सकते हैं

अभी फीजी में कोविड-19 के पाँच मामलों की पुष्टि हुई है। अगर इसमें बदलाव होगा, सरकार इसकी जानकारी जनता को तत्काल देगी।

जबकि पूरी दुनिया कोरोना वायरस से लड़ रही है, फीजियन सरकार ने ऐसी व्यवस्था की है कि देश में वायरस फैलने से रोका जाए।

इन व्यवस्थाओं में देश भर में फिवा क्लिनिक्स की स्थापना करना, सरहद बन्द करना, आयसोलेशन फेसिलिटीज़ की स्थापना करना, सफर करने वालों को अलग करना, वायरस के शिकार लोगों के सम्पर्क में आए व्यक्तियों का पता करना, बीस से ज्यादा लोगों को एकत्रित होने पर प्रतिबन्ध लगाना, देश के अन्दर आने जाने के लिए जहाज़ी और विमान सेवा बन्द करना और हर रात दस से सुबह पाँच बजे तक केफ्यू लागू करना शामिल हैं।

जबकि सरकार हमें इस बीमारी से बचाने के लिए यह सब कर रही है, हमें भी अपने लिए कुछ करने की ज़रूरत है।

क्या कोविड-19 के लिए कोई इलाज है?

अभी तक इस वायरस के लिए कोई दवा नहीं मिला है। कुछ देश साथ मिलकर इसका इलाज खोज रहे हैं लेकिन अभी तक उन्हें कोई सफलता नहीं मिली है। डाक्टर किसी एक दवा काम में लाने की सलाह भी नहीं दे रहे हैं।

इसको ध्यान में रखते हुए स्वास्थ्य मंत्रालय जनता से माँग कर रहा है कि वे ऐसे व्यापार या कारवाईयों में शामिल न हों जो यह दावा करें कि उनके पास इस वायरस का इलाज है। लेकिन स्वस्थ रहकर, ताज़ा फल और शाक भाजी खाकर तथा हर दिन व्यायाम करके अपने आपकी मदद कर सकते हैं।

अगर आप किसी बीमार व्यक्ति के सम्पर्क में आ गए हैं या अगर आपको इस बीमारी का कोई लक्षण नज़र आ रहा है, तब आप टोल फ्री नम्बर 158 पर कोल कर सकते हैं। यह हेल्पलाइन नम्बर सप्ताह में सातों दिन चौबीसों घण्टे खुला रहेगा।

कोरोना वायरस फैलने से रोकने में आप क्या कर सकते हैं?

जनता से माँग की जा रही है कि वे एक दूसरे के बीच एक से दो मिटर की दूरी बनाए रखें। ऐसा करने से वायरस एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक फैलने से रोका जा सकता है।

ऐसी जगह न जाएं जहाँ ज्यादा लोग एकत्रित हों क्योंकि ऐसी जगहों पर एक दूसरे के बीच दूरियाँ बनाए रखना मुश्किल हो जाता है।

बैंक्स में, बज़ स्टेन्ड पर या सुपामार्केट्स में लाईन में जब खड़े रहें, तो देखें कि आपसे आगे या आपसे पीछे खड़ा व्यक्ति आपसे एक या दो मिटर दूर है।

इस वायरस के शिकार व्यक्ति में वायरस पकड़ने के कुछ दिनों बाद तक शायद कोई लक्षण नज़र न आए। अगर इस वायरस के शिकार व्यक्ति समाज में जाता है और लोगों के सम्पर्क में आता है, वह तीस दिनों में चार सौ छः लोगों को यह बीमारी पकड़ा सकता है।

एक से दो मिटर की दूरी रखने से आप ज़िम्मेदारी निभायेंगे। ऐसा करने से आप वायरस फैलने की कड़ी तोड़ेंगे। आप वायरस एक से दूसरे तक फैलने से रोकेंगे।

अपने आपको अलग रखना

अगर आपको चौदह दिनों के लिए अलग रहने की सलाह दी गई है तो आपको घर पर रहना चाहिए। इस वायरस का लक्षण दो से चौदह दिनों में नज़र आता है, इसलिए आपको अलग रहना ही आपके लिए तथा अन्य लोगों के लिए सुरक्षित है क्योंकि हो सकता है कि विदेश से आए किसी व्यक्ति के सम्पर्क में आने या विदेश जाने से आपको यह बीमारी हो गई हो।

उन लोगों को अलग रहना चाहिए जो इस बीमारी के शिकार किसी व्यक्ति के सम्पर्क में आए हैं, भलेही वे स्वस्थ दिखाई दे रहे हैं। आप अपने घर पर ही रहें लेकिन परिवार के अन्य सदस्यों से दूर रहें।

अगर आप में इस बीमारी का कोई लक्षण है, जैसे बुखार लगना, खासी आना या साँस लेने में दिक्कत होना, आपको तुरन्त अपने आपको अलग कर लेना चाहिए। इसका मतलब है कि आपको अपने परिवार, दोस्तों और प्रिय जनों से दूर हो जाना चाहिए, ताकि यह वायरस उनतक न पहुँचे।

अलग रहने पर इस बीमारी का कोई लक्षण नज़र आने पर, और जानकारी के लिए आपको टोल फ्री नम्बर 158 पर कोल करना चाहिए।

कोविड-19 से अपने आपको बचाने के लिए मैं क्या कर सकता हूँ?

- समय समय से अपने हाथ साबुन पानी से धोएं या सेनिटाइज़र से हाथ रगड़ें।
- आँख, नाक और मुँह छूने से बचें।
- दूसरों के बरतन, बोतल या बिलो काम में ना लाएं तथा दूसरों के झूठा तम्बाकू न पीएं
- इधर उधर थूकें नहीं
- जो कोई भी खास या छींक रहा है, उससे कम से कम एक मिटर दूर रहें।
- खास्ते या छींकते वक्त अपने मुँह नाक टिशु या कोहिनी से ढाकें।
- कोविड-19 को लेकर अफवाह या गलत जानकारी न शेया करें। स्वास्थ्य मंत्रालय के वेबसाईट [www.health.gov.fj](http://www.health.gov.fj) या मंत्रालय के ऑफिशियल फईसबुक पईज या डब्लू हइच औ के वेबसाईट [www.who.int](http://www.who.int) से जानकारी हासिल करें।

अगर आप पिछले चौदह दिनों में ऐसे देश से लौटे हैं जहाँ यह बीमारी है, और आपको बुखार लग रहा है, खासी आ रही है या साँस लेने में दिक्कत हो रही है, और जानकारी के लिए टोल फ्री नम्बर 158 पर तत्काल कोल कीजिए।