

# घरों एवं समुदायों में MERS-CoV को अन्य व्यक्तियों में फैलने से रोकने के लिए

जुलाई 20, 2015

यह तथ्य पत्रक केवल आधारभूत जानकारी प्रदान करता है। इसे चिकित्सीय सलाह, निदान या उपचार का स्थान नहीं लेना चाहिए। आपकी स्वास्थ्य संबंधी कोई चिंता होने पर, अथवा अपने आहार, जीवनशैली या उपचार में कोई बदलाव करने से पहले हमेशा स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से बात करें।

मिडिल ईस्ट रेस्पाइरेटरी सिंड्रोम कोरोनावाइरस (MERS-CoV) एक नया वायरस है। इस वायरस के लगने पर कुछ लोग अधिक बीमार नहीं पड़ते लेकिन कुछ लोग बहुत बीमार हो जाते हैं। बुजुर्ग और दीर्घावधिक या स्थायी बीमारी वाले लोग MERS-CoV होने पर अत्यधिक बीमार हो जाते हैं और उनकी मृत्यु भी हो सकती है। वायरस लगने पर आमतौर पर लोगों को सर्दी और बुखार होता है और कुछ लोगों को अस्पताल में भर्ती करना पड़ता है।

आपके लिए यह तथ्य पत्रक पढ़ना और समझना महत्वपूर्ण है यदि:

- आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता MERS-CoV के लिए आपकी जाँच कर रहा है, या आपको MERS-CoV है और आपको अस्पताल में रहने की आवश्यकता नहीं है, या
- आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहते हैं जिसका MERS-CoV के लिए परीक्षण किया जा रहा है या जिसे MERS-CoV है।

चूँकि MERS-CoV एक नया वायरस है, इसलिए इस के फैलने के ठेठ तरीके को अच्छी तरह से नहीं समझा गया है। समझा जाता है कि MERS-CoV से पीड़ित व्यक्ति के खाँसने पर यह फैलता है। MERS-CoV उन लोगों में फैला है जिनके बीमार लोगों से निकट संपर्क हैं। निकट संपर्क में देखभाल करना या साथ में रहना शामिल है। MERS-CoV अस्पताल में भी निकट संपर्क वाले लोगों में फैला है तथा जहाँ उचित उपाय नहीं किए गए। उपाय करना महत्वपूर्ण है ताकि वायरस दूसरे लोगों में न फैले।

## उन लोगों के लिए जिन्हें MERS-CoV है या हो सकता है

आप ऐसे कई काम कर सकते हैं जिससे आपके आसपास के लोगों में वायरस का फैलना रोकने में सहायता मिले:

- अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता द्वारा दी गई सलाह का पालन करें। यदि इस सलाह के बारे में आपके कोई प्रश्न हों, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से पूछें और सुनिश्चित करें कि आपके पास अपनी सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाई सहित सभी आवश्यक जानकारी हो।
- घर पर रहें। सार्वजनिक परिवहन या टैक्सी का उपयोग न करें। कार्यस्थल, विद्यालय या अन्य सार्वजनिक स्थानों पर न जाएँ।
- अपने घर पर अन्य लोगों से यथासंभव दूर, दूसरे कमरे में रहें, और संभव हो तो दूसरे बाथरूम का उपयोग करें। सुनिश्चित करें कि साझा कमरों (जैसे रसोईघर, बाथरूम) में हवा का पर्याप्त आवागमन हो। यदि संभव हो तो उन कमरों में खिड़कियाँ खुली रखें।
- छींकते या खाँसते समय मुँह ढँकें। खाँसते या छींकते समय मुँह पर रखने या नाक साफ़ करने के लिए अपने साथ टिशू पेपर रखें। यदि आपके पास टिशू पेपर न हो, तो अपने मुँह और नाक को अपने शर्ट की स्लीव (बाँह) से अथवा कोहनी से ढँकें, लेकिन कभी भी हाथ से न ढँकें। टिशू पेपर को प्लास्टिक बैग वाली कचरापेटी में डालें और साबुन व पानी से तुरंत अपने हाथ धोएँ। कचरापेटी खाली करते समय, उपयोग किए गए टिशू पेपर को हाथ से न छुएँ।
- कम से कम 15 सेकंड तक अपने हाथ साबुन और पानी से धोएँ। अपने हाथ पेपर टॉवेल से सुखाएँ या ऐसे टॉवेल से सुखाएँ जिसे दूसरा कोई उपयोग न करता हो। यदि साबुन और पानी उपलब्ध न हो और आपके हाथों पर गंदगी दिखाई न दे रही हो तो आप अल्कोहल वाले हैंड सेनिटाइज़र का उपयोग भी कर सकते हैं।
- आप के घर में आने वाले लोगों का आगमन सीमित करें। केवल उन्हीं लोगों को आने दें जिनसे मिलना जरूरी है और मुलाकात कम समय की रखें।
- दूसरे लोगों के साथ किसी कमरे में होने के समय अन्य लोगों से दो मीटर की दूरी रखें और अपने मुँह और नाक को ढँकने वाला मास्क लगाएँ। यदि आप मास्क नहीं पहन सकते हैं, तो कमरे में मौजूद अन्य लोगों को मास्क लगाना चाहिए।
- यदि आपको स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से मिलने के लिए घर से बाहर जाना पड़े, तो जब आप दूसरे लोगों से दो मीटर तक की दूरी पर हों, तो अपनी नाक और मुँह को ढँक लें।
- सभी स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं को बता दें कि आपपर MERS-CoV की जाँच की जा रही है, या आपको MERS-CoV है। यदि आपको एंबुलेंस की आवश्यकता हो तो पैरामेडिकल स्टाफ़ को भी बताएँ। इससे स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं को स्वयं को और अन्य लोगों को MERS-CoV के संपर्क से बचाने के उपाय करने में सहायता मिलेगी।

## उन लोगों के लिए जो किसी MERS-CoV से ग्रसित, अथवा संभवतः ग्रसित व्यक्ति के साथ रहते हैं

ऐसे लोग जो MERS-CoV से ग्रसित या संभवतः ग्रसित व्यक्ति के साथ रहते हैं, वे स्वयं या अन्य लोगों को बचाने के लिए कई काम कर सकते हैं:

- घर में केवल वही लोग रहें जिन्हें देखभाल प्रदान करने के लिए आवश्यक रूप में रहना चाहिए:
  - ऐसे लोग जो MERS-CoV के लिए जाँचे जा रहे या MERS-CoV वाले व्यक्ति की देखभाल नहीं कर रहे हैं, उन्हें किसी दूसरी जगह जाकर रहना चाहिए। यदि ऐसा संभव न हो, तो उन्हें किसी दूसरे कमरे में या पीड़ित व्यक्ति से यथासंभव पृथक रहना चाहिए।
  - बुजुर्गों और लंबी या स्थायी बीमारी (जैसे मधुमेह, हृदयरोग, फ़ेफड़े या किडनी के मरीज़) वाले लोगों को पीड़ित व्यक्ति से दूर रखें। यदि उन्हें MERS-CoV लग जाए, तो ऐसे व्यक्ति अत्यधिक बीमार हो सकते हैं। घर पर मौजूद उच्च जोखिम वाले लोगों के बारे में अधिक जानकारी के लिए अपनी सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाई से संपर्क करें।
- यदि पीड़ित व्यक्ति के रक्त या शारीरिक द्रवों से संपर्क करना पड़े तो मास्क और दस्ताने पहनें। शारीरिक द्रवों में पसीना, लार, उल्टी, पेशाब और दस्त शामिल हैं।
- देखभाल के तुरंत बाद दस्ताने और मास्क निकाल दें और उन्हें कचरापेटी में फेंकें। मास्क निकालने से पहले अपने दस्ताने निकालें और अपने हाथ साबुन और पानी से धोएँ। चेहरे को छुने या कोई अन्य काम करने से पहले अपने हाथ साबुन और पानी से पुनः साफ़ करें।
- पीड़ित व्यक्ति से थाली, गिलास, कप, खाने के बर्तन, सिगरेट, टॉवेल, बिस्तर या अन्य सामान साझा न करें। उपयोग करने के बाद, इन चीज़ों को साबुन या डिटर्जेंट से धोया जाना चाहिए। कोई विशेष साबुन नहीं चाहिए।
- घर के भीतर जिन क्षेत्रों को ज्यादा छुआ जाता है, उन्हें हर दिन सामान्य घरेलू क्लीनर से साफ़ कीजिए। ऐसी वस्तुओं को साफ़ करें जो अक्सर गंदे हो जाते हैं, जैसे टॉयलेट, सिंक के नल, दरवाज़े के हैंडल और बिस्तर के पास के टेबुल।
- कपड़े अच्छी तरह से धोएँ। MERS-CoV के लिए जाँचे जा रहे या MERS-CoV से पीड़ित व्यक्ति के कपड़े, घर के अन्य मैले कपड़ों से अलग करने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन ऐसे कपड़ों को धोते समय आपको दस्ताने पहनने चाहियें। दस्ताने निकालने के तुरंत बाद साबुन और पानी से अपने हाथ धोएँ।
- पीड़ित व्यक्ति की देखभाल करने के लिए आप जिन सामानों का उपयोग करते हैं, उन्हें सामान्य कचरापेटी में फेंका जा सकता है। कचरापेटी खाली करते समय, उपयोग किए गए टिशू पेपर या दस्तानों और मास्क जैसे सुरक्षात्मक कपड़ों को न छूएँ। कचरापेटी में प्लास्टिक बैग लगाने से उनकी सफ़ाई आसान और सुरक्षित हो जाती है। कचरापेटी साफ़ करने के बाद अपने हाथ साबुन और पानी से धोएँ।

यदि आप MERS-CoV से पीड़ित व्यक्ति का ध्यान रख रहे हैं या उनके साथ रह रहे हैं, तो आपको 'MERS-CoV निकट संपर्क' माना जाता है। आपकी स्थानीय स्वास्थ्य इकाई आपको इस बारे में विशेष निर्देश देगी कि अपने स्वयं के स्वास्थ्य की देखभाल कैसे करें, बीमार महसूस होने पर क्या करें और उनसे कैसे संपर्क करें। स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर को यह बताना सुनिश्चित करें कि आप MERS-CoV से पीड़ित व्यक्ति के निकट संपर्क हैं।

## अधिक जानकारी के लिए

जल्दी से जल्दी ठीक करने में आपकी सहायता के लिए, उस सलाह का पालन करें जो आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदाता और सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाई ने आपको दी है। यदि आप और आपके घर के अन्य लोग इन युक्तियों का पालन नहीं कर सकते हैं, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता और अपनी स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाई से संपर्क करें। उदाहरण के लिए, यदि आपके पास मास्क और दस्ताने न हों, तो अपनी स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाई से संपर्क करके पूछें कि आपको ये सामान कहाँ से मिल सकते हैं।

**Hindi Catalogue No. 020185 ISBN 978-1-4606-6284-7 (PDF) July 20, 2015 ©Queen's Printer for Ontario 2015**

यदि आपका कोई प्रश्न हो या आप अपने को और अधिक बीमार महसूस करने लगें, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाई से संपर्क करें। आप 1-866-532-3161 पर Service Ontario को कॉल करके या [www.phdapps.health.gov.on.ca/PHUlocator](http://www.phdapps.health.gov.on.ca/PHUlocator) पर स्वास्थ्य एवं दीर्घावधिक देखभाल मंत्रालय के सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाई लोकेटर टूल पर जाकर अपनी स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाई ढूँढ सकते हैं।