कोविड-19 काय आहे?

करोना विषाणू आजारबद्दल

कोविड-19 काय आहे?

- कोविड-19 हा श्वसनमार्गाच्या संसर्गाचा आजार असून तो नव्याने शोधल्या गेलेल्या सार्स-कोव-2 ह्या विषाणुमुळे होतो.

कोविड-19 चा प्रसार कसा होतो?

- करोना विषाणुचा फैलाव संसर्गित रूग्णाच्या खोकण्यातून किंवा शिंकण्यातून बाहेर पडणा-या स्त्रावातून होतो.

  हा आजार :

  - करोनाबाधित व्यक्तीच्या संपर्कात आल्याने होतो.
  - बाधित पृष्ठभागास स्पर्श केल्याने आणि त्यानंतर त्याच हातांनी नाक, तोंड किंवा डोळ्यास स्पर्श केल्यास ह्या आजाराची बाधा होते.

कोविड-19 हा आजार मला होऊ नये यासाठी मी काय करावे?

- एकमेकांपासून कमीत कमी 1 मीटर शारीरिक अंतराचे पालन करा.
- तुमचा चेहरा आणि नाक मुखपट्टीने झाका.
- साबण आणि पाण्याने हात स्वच्छ करा किंवा अल्कोहोलयुक्त हँड सॅनिटायझरचा वापर करा.
- अस्वच्छ हातांनी तुमच्या डोळ्यांना, नाकास किंवा चेह-यास स्पर्श करू नका.
- काही लक्षणे आढळल्यास वैद्यकीय सल्ला घ्या.

कोविड-19 संक्रमणाची सामान्य लक्षणे

ताप

डोकेदुखी,
अंगदुखी

खोकला

घशात खवखव
श्वासोश्वासाला त्रास

NCCS राष्ट्रीय कोशिका विज्ञान केंद्र
National Centre for Cell Science

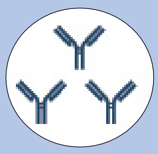
PBC PUNE BIOCLUSTER

कोविड-19 साठीच्या चाचण्या

कोविड चाचण्या

कोविड-19 साठी दोन प्रकारच्या चाचण्या उपलब्ध आहेत

- ✔ **वायरल चाचणी**- सद्य स्थितीत तुम्हाला संसर्ग झाला आहे की नाही याची माहिती देते.
- ✔ **प्रतिपिंड (एंटीबॉडी) चाचणी**- संसर्गाची सुरूवात किंवा रोगाच्या संक्रमणाची माहिती देते.

चाचण्यांचे प्रकार		नमूने	माहिती	फायदा	नुकसान
	वायरल चाचणी/ आरटी-पीसीआर चाचणी	नाक/ मुख द्राव	संसर्गाची माहिती	• विषाणुची थेट चाचणी • अचूकता	• वेळखाउ • प्रशिक्षित कर्मचा-यांची आवश्यकता • खर्चिक
	प्रतिपिंड चाचणी/ जलद चाचणी	रक्त	विषाणु संपर्काची माहिती	• जलद परिणाम • कमी खर्चिक • प्रशिक्षित कर्मचा-यांची आवश्यकता नाही	• फक्त प्रतिपिंडाची चाचणी करते, विषाणुची नाही • संसर्गाच्या सुरूवातीची माहिती देत नाही

NCCS राष्ट्रीय कोशिका विज्ञान केंद्र
National Centre for Cell Science

PBC PUNE BIOCLUSTER

विलगीकरण मार्गदर्शिका

कोविड-19 प्रतिबंधात्मक उपाय

सामाजिक अंतर/ स्व-विलगीकरण/ विलगीकरण

	सामाजिक अंतर	स्व-विलगीकरण	विलगीकरण
कोणासाठी?	विषाणु संपर्कात न आलेल्या व्यक्ती	संसर्ग झाल्याची शंका असलेल्या किंवा चाचणी सकारात्मक (पॉजिटिव) आलेल्या व्यक्ती	विषाणुच्या संपर्कात आले असल्याची शक्यता असणा-या पण कोणतेही लक्षणे नसलेल्या व्यक्ती
किती काळ?	महामारी संपेपर्यंत	14 दिवस किंवा दोन चाचण्या (नकारात्मक) येईपर्यंत	कमीत कमी 14 दिवस
कोणाशी संपर्क ठेवता येईल?	जवळचे मित्र आणि कुटुंबीय	प्रत्यक्ष संपर्क नाही. स्वताला वेगळ्या खोलीत विलगीकरणात ठेवून अत्यावश्यक वस्तूंची पूर्तता जवळचे मित्र किंवा कुटुंबीय यांच्याकडून त्यांच्याशी संभाषण अथवा स्पर्श न करता करून घेणे म्हणजे इतरांना संसर्ग होणार नाही.	
तुम्ही काय करू शकता?	घरून काम करणे, पौष्टिक अन्नाचे सेवन आणि व्यायाम.	खाण्याचे पदार्थ, पाणी आणि स्वच्छतेच्या वस्तुंचा साठा करा. या वस्तू तुम्हाला पुरवणा-यांशी प्रत्यक्ष संपर्क टाळा.	
सामाजिक कसे होता येईल?	अनावश्यक जमाव रद्द करा. समाजमाध्यमां (सोशल मिडिया) द्वारे संपर्कात रहा.	अति निकड असल्याखेरीज विलगीकरणातून बाहेर येऊ नका. प्रत्यक्ष संपर्क टाळा. मित्र आणि कुटुंबीयांशी समाजमाध्यमां द्वारे (सोशल मिडिया) संपर्कात रहा.	

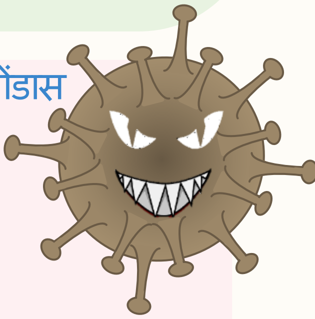
NCCS राष्ट्रीय कोशिका विज्ञान केंद्र
National Centre for Cell Science

PUNE BIOCLUSTER

काय करावे काय करू नये

कोविड-19 दरम्यान

- ✓ कमीत कमी 20 सेकंदांपर्यंत साबण व पाण्याने हात स्वच्छ धुवा किंवा 60% अल्कोहोलयुक्त सॅनिटायझरचा हात स्वच्छ करण्यासाठी वापर करा.
- ✓ व्यक्तिगत स्वच्छता का पालन करें। खाना पकाने से पहले या खाना खाने से पहले एवं छींकने या खाँसने के पश्चात हाथ अच्छी तरह से साफ करें.
- ✓ आपल्या आरोग्याचे अवलोकन करा आणि कोरोना विषाणुच्या लक्षणांबाबत सजगता बाळगा.
- ✓ खालीलपैकी कोणतेही एखादे लक्षण आढळल्यास त्वरीत तुमच्या डॉक्टरांशी संपर्क साधाः सततचा ताप, श्वासोश्वासास त्रास आणि 3 दिवसांपेक्षा जास्त असणारा सततचा खोकला.
- ✓ शिंकताना किंवा खोकताना तुमचे नाक आणि तोंड टिश्यु पेपरने किंवा हाताने झाका. आजारी असाल तर विलगीकरणात रहा.
- ✓ शारीरिक अंतर बाळगा आणि कोणत्याही स्वरूपाचा जमाव टाळा.
- ✓ एकमेकांची भांडी, पाणी पिण्याची बाटली आणि इतर वैयक्तिक साधनांचा वापर टाळा.
- ✓ सार्वजनिक ठिकाणी सावधनता बाळगा आणि घराबाहेर पडताना नेहमी मुखपट्टी चा वापर करा.
- ✓ नियमित संपर्कात येणारे पृष्ठभागांना स्वच्छ आणि निर्जंतुक करा.



- हात धुतल्याखेरीज/ सॅनिटाइज केल्या खेरीज आपला चेहरा, डोळे किंवा तोंडास स्पर्श करू नका.
- आपले नाक आणि तोंड झाकल्याशिवाय शिंकू अथवा खोकू नका.
- सार्वजनिक ठिकाणी थुंकू नका.
- आजारी व्यक्तींशी संपर्क टाळा.
- भेटीदरम्यान अलिंगन अथवा हस्तांदोलन करणे टाळा.
- बरं वाटत नसेल तर बाहेर जाऊ नका.
- लोकांचा स्पर्श होणारे पृष्ठभाग जसे की कठडे, दरवाजे किंवा फाटकांना हातांनी स्पर्श करू नका.

५ महत्वाचे मुद्दे

एकत्र येणे टाळा

घाबरू नका

स्वच्छता राखा

निर्जंतुकीकरण

स्वशिक्षण काळजी घ्या

NCCS
राष्ट्रीय कोशिका विज्ञान केंद्र
National Centre for Cell Science

PUNE BIOCLUSTER

अन्न सुरक्षेबाबत घ्यावयाची काळजी

कोविड-19 दरम्यान

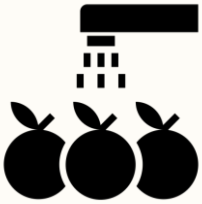
किराणा माल खरेदी करतेवेळी

- ✓ वाणसामानाची आगाऊ यादी बनवा.
- ✓ मुखपट्टी चा वापर करा.
- ✓ खरेदी करतेवेळी शारीरिक अंतर बाळगा- एकमेकांपासून किमान 1 मी. चे अंतर आवश्यक.
- ✓ खरेदी साहित्याचे वेष्टण खराब नसल्याची खात्री करून घ्या.
- ✓ सामान खरेदीनंतर व पैसे तसेच अन्य पृष्ठभागांना स्पर्श केल्यानंतर तुमचे हात निर्जंतुक करा.
- ✓ घरी आल्यानंतर तुमचे हात पाणी आणि साबणाने कमीत कमी 20 सेकंदापर्यंत धुवा.

अन्न शिजवते वेळी

- ✓ योग्य ते तापमान राखा.
- ✓ तुमचे हात आणि पृष्ठभाग स्वच्छ ठेवा.
- ✓ कच्चे आणि शिजवलेले अन्न वेगळे करा.
- ✓ स्वच्छ पाणी आणि कच्च्या मालाचा वापर करा.
- ✓ अन्न सुरक्षेसाठी या 4 गोष्टी लक्षात ठेवा- स्वच्छता, वेगळे करणे, शिजवणे आणि थंड करणे.

फळे आणि भाज्या धुताना



- ✓ योग्य ते तापमान राखा.
- ✓ फळं आणि भाजीपाला वाहत्या पाण्यात स्वच्छ धुवून घ्या.
- ✓ सालींयुक्त फळे आणि भाज्या पुसून घ्या आणि कापण्या व खाण्यापूर्वी धुवून घ्या.
- ✓ योग्य तापमानास ताज्या अन्नाची साठवण करा.
- ✓ स्वयंपाकाचा ओटा वरचेवर स्वच्छ आणि निर्जंतुक करून घ्या.

NCCS राष्ट्रीय कोशिका विज्ञान केंद्र
National Centre for Cell Science

PBC PUNE BIOCLUSTER

मुखपट्टीचा वापर आणि त्याची विल्हेवाट

मुखपट्टी चेह-यावर चढवण्यापूर्वी अल्कोहोलयुक्त सॅनिटायझर किंवा साबण आणि पाण्याने हात स्वच्छ धुवा.

चेहरा आणि नाक मुखपट्टीने झाका आणि तुमचा चेहरा व मुखपट्टीमध्ये अंतर राहणार नाही याची काळजी घ्या.

वापरात असताना मुखपट्टीला स्पर्श करणे टाळा; आणि तसे करायचे असल्यास, अल्कोहोलयुक्त सॅनिटायझर किंवा साबण आणि पाण्याने हात स्वच्छ धुवा.

खराब झाल्यास मुखपट्टी त्वरीत बदला आणि एकदा वापरण्यासाठी असलेल्या मुखपट्टीचा पुन्हा वापर करू नका.

मुखपट्टी गळ्याभोवती लटकवत ठेवू नका.

मुखपट्टी काढल्यानंतर हात अल्कोहोलयुक्त सॅनिटायझर किंवा साबण आणि पाण्याने स्वच्छ धुवा.

एकदाच वापरावयाच्या मुखपट्टीचा पुनर्वापर करू नये आणि वापरलेल्या मुखपट्टीची विल्हेवाट निर्जंतुकीकरण पश्चात बंद कचरापेटीत करावी.

आजतागायत कोविड-19 **विषाणु प्रतिबंधक लस** किंवा **विशिष्ट प्रतिरोधक औषध** उपलब्ध नाही. तथापि, संक्रमित व्यक्तींनी वैद्यकीय सल्ला आवश्यक घ्यावा.

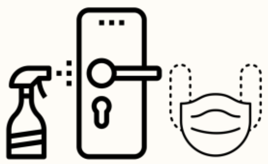
NCCS राष्ट्रीय कोशिका विज्ञान केंद्र
National Centre for Cell Science

PBC PUNE BIOCLUSTER

वैयक्तिक काळजी

कोविड-19 दरम्यान

घरी आल्यानंतर

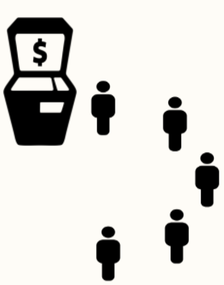


- ✓ घरात येताना मुखपट्टी आणि पादत्राणे काढा.
- ✓ तुमच्या वस्तु काढून ठेवा. जर त्यांना कुठला स्पर्श झाला असल्यास निर्जंतुक करा.
- ✓ बाहेरून घरी आल्यावर कपडे बदला.
- ✓ कपडे बदलण्यापूर्वी आणि कपडे बदलल्यानंतर तुमचे हात स्वच्छ धुवा.
- ✓ साबण आणि पाण्याचा वापर करून तुमचे कपडे वेगळे धुवा.

प्रवासा दरम्यान

- ✓ अनावश्यक प्रवास टाळा आणि शारीरिक अंतर पाळा.
- ✓ गर्दी आणि जमाव टाळा.
- ✓ सार्वजनिक ठिकाणी किमान 1 मीटर चे अंतर राखा.
- ✓ शक्य असल्यास घरून काम करा.
- ✓ अति महत्वाच्या कामासाठीच बाहेर पडा.

रोकड हाताळताना/ एटीएम चा वापर करताना



- ✓ जवळून संपर्क टाळा आणि एटीएम कक्षात प्रवेश करण्यापूर्वी ते रिकामे आहे ह्याची खात्री करा.
- ✓ नोटांसहित एटीएम कक्षातील कोणत्याही पृष्ठभागास स्पर्श केल्यानंतर अल्कोहोलयुक्त सॅनिटायझर ने हात साफ करा.
- ✓ आर्थिक व्यवहारासाठी शक्यतो डिजीटल माध्यमांचा वापर करा.

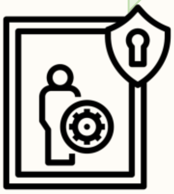
NCCS राष्ट्रीय कोशिका विज्ञान केंद्र
National Centre for Cell Science

PUNE BIOCLUSTER

घरात घ्यावयाची काळजी

कोविड-19 दरम्यान

विलगीकरणा दरम्यान



- ✓ स्नानगृह संलग्न असलेल्या हवेशीर एकल खोलीत वास्तव्य करा.
- ✓ कुटुंबीयांशी संपर्क टाळा. शारीरिक अंतराच्या नियमाचे पालन करा.
- ✓ घरातील इतर व्यक्तींसोबत रोजच्या वापरातील वस्तु शेअर करू नका.
- ✓ वैयक्तिक स्वच्छता पाळा.
- ✓ विलगीकरणाचा नियम किमान 14 दिवस पाळा आणि तमुच्या आरोग्य स्थितीबाबत आरोग्य सेवकांना वेळोवेळी अवगत करा.

कोविड-19 च्या दरम्यान वृद्धांची काळजी

- ✓ जेष्ठ नागरिकांची (60 वर्षांवरील) अधिक काळजी घेण्याची गरज आहे.
- ✓ शारीरिक न की सामाजिक अंतर पाळा.
- ✓ त्यांच्या संपर्कात राहून त्यांना एकाकी वाटणार नाही याची दक्षता घ्या.
- ✓ त्यांच्या आरोग्याची तपासणी वारंवार करा.
- ✓ आगंतुक व्यक्तींना घरात प्रवेश देऊ नका.
- ✓ अनावश्यक वैद्यकीय भेटी टाळा.
- ✓ मदतीसाठी अत्यावश्यक संपर्क क्रमांक जवळ बाळगा.

कोविड-19 दरम्यान बालकांची काळजी

- ✓ हाताच्या स्वच्छतेची सवय लावा.
- ✓ शिंकताना आणि खोकताना चेहरा झाकण्याबद्दल मुलांना शिकवा.
- ✓ मुलांना कार्यमग्न ठेवा.
- ✓ पौष्टीक अन्नसेवनाची सवय लावा.
- ✓ गर्दीपासून मुलांना लांब ठेवा.
- ✓ घर आणि घराच्या परिसराची स्वच्छता राखा.

NCCS राष्ट्रीय कोशिका विज्ञान केंद्र
National Centre for Cell Science

PBC PUNE BIOCLUSTER

संरक्षणात्मक उपाययोजना

कोविड-19 च्या प्रादुर्भावादरम्यान

तुमचे हात साबण आणि पाण्याने वारंवार धुवा.

साबण आणि पाणी उपलब्ध नसेल तर, 60% अल्कोहोलयुक्त हँड सॅनिटायझरचा वापर करा.

शिंकताना किंवा खोकताना तुमचे नाक आणि तोंड रूमाल/ टिश्यु किंवा तुमच्या हाताने झाका.

टिश्युंचा वापर झाल्यानंतर लगेच त्यांना बंद कचराकुंडीत टाका.

डोळे, नाक आणि तोंडास स्पर्श करण्यापूर्वी तुमचे हात धुवा.

बाहेर जाताना प्रत्येक वेळी मुखपट्टी घाला

जर तुम्हाला ताप, खोकला किंवा श्वासोश्वासास त्रास होत असेल तर त्वरीत चिकीत्सीय सल्ला घ्या.

समुदायाने एकत्र येणे आणि गर्दीची ठिकाणे टाळा. सर्वांच्या सुरक्षिततेसाठी एकमेकांपासून कमीत कमी 1 मीटर चे अंतर राखणे आवश्यक आहे.

NCCS राष्ट्रीय कोशिका विज्ञान केंद्र
National Centre for Cell Science

PBC PUNE BIOCLUSTER

प्रवासादरम्यान घ्यावयाची काळजी

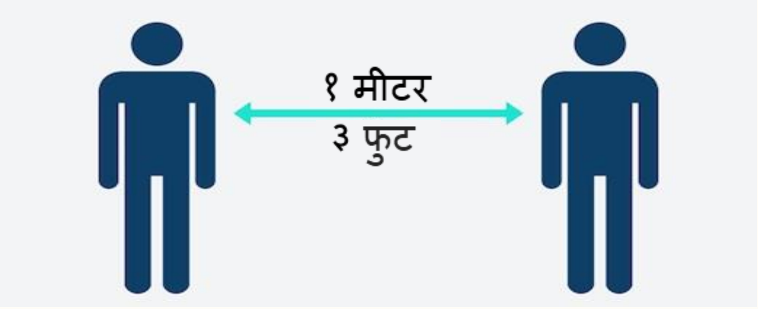
कोविड-19 पासून बचाव करण्यासाठी

घरातून बाहेर पडण्यापूर्वी चेह-यावर मुखपट्टी चढवा. प्रत्येक वेळी तुमच्या चेह-यास (डोळे, नाक, तोंड) स्पर्श करणे टाळा.

प्रत्येक वेळी प्रवास करताना अल्कोहोलयुक्त सॅनिटायझर तुमच्या जवळ बाळगा आणि वारंवार तुमचे हात स्वच्छ करा.

दरवाज्यावरची बेल, दरवाज्याच्या कड्या इत्यादींना स्पर्श करणे टाळा.

लोकांपासून 1 मीटरचे अंतर ठेवा आणि सहप्रवाशांशी जवळचा संपर्क टाळा.



ज्या भागांस तुम्ही भेट देणार आहात तो भाग कोणत्या झोन मध्ये आहे याची खात्री करून घ्या..

या महामारीच्या काळात जमल्यास प्रवास करणे टाळा. घरी रहा सुरक्षित रहा.

NCCS राष्ट्रीय कोशिका विज्ञान केंद्र National Centre for Cell Science

PUNE BIOCLUSTER

हात धुण्याच्या सवयी

कोविड-19 च्या प्रतिबंधासाठी

सतत साबण आणि पाण्याने हात धुण्याची सवय लावून घ्या

1 पाण्याने हात ओले करा

2 हाताला भरपूर साबण लावा

3 दोन्ही तळहात एकमेकांवर व्यवस्थित चोळा

4 हाताची बोटे एकमेकांत गुंतवून दोन्हीं हातांचे तळवे चोळा

5 दोन्ही हाताचा मागचा भाग व्यवस्थित चोळा

6 डाव्या हाताच्या तळव्याने उजवा अंगठा आणि उजव्या हाताच्या तळव्याने डावा अंगठा चोळा

7 बोटे एकमेकांमध्ये जुळवून बोटांचा मागचा भाग तसेच नखे चोळा

8 मनगटे चोळा

9 हात पाण्याने व्यवस्थित धुवा

10 टॉवेल ने हात कोरडे करा

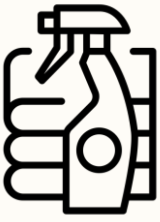
NCCS राष्ट्रीय कोशिका विज्ञान केंद्र
National Centre for Cell Science

PBC PUNE BIOCLUSTER

कोविड-19 बद्दलचे गैरसमज आणि सत्य

गैरसमज: उष्ण आणि दमट वातावरणात कोरोना विषाणूचा फैलाव होत नाही

सत्य: कोरोना चा विषाणू कोणत्याही क्षेत्रात दमट आणि उष्ण वातावरणात फैलावू शकतो.



गैरसमज: ब्लीच किंवा जंतुनाशकाच्या इंजेक्शन मुळे कोविड-19 पासून बचाव होतो.

सत्य: ब्लीच किंवा जंतुनाशकाच्या इंजेक्शनने विषाणूपासून संरक्षण होत नाही आणि असे करणे अधिक घातक ठरू शकते.

गैरसमज: कोरोना विषाणूचा प्रभाव फक्त वृद्ध लोकांवर होतो.

सत्य: कोरोना विषाणूचे संक्रमण सर्व वयोगटातील लोकांना होऊ शकते. आजाराचा पूर्व इतिहास असणा-या वृद्धांना या विषाणूची लागण होण्याची शक्यता अधीक असते.

गैरसमज: कोरोनाविषाणूच्या प्रतिबंधासाठी प्रतिजैविके परिणामकारक आहेत.

सत्य: प्रतिजैविकांचा विषाणूच्या प्रतिबंधासाठी काहीही परिणाम होत नाही. स्वताच्या मनाने औषधे घेऊ नका.

गैरसमज: गरम पाण्याची आंघोळ आणि सूर्यस्नानाने कोविड-19 चा प्रतिबंध होतो.

सत्य: गरम पाण्याची आंघोळ आणि सूर्यस्नान कोविड-19 चा प्रादुर्भाव रोखू शकत नाही.

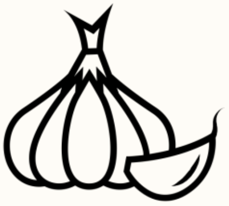
NCCS राष्ट्रीय कोशिका विज्ञान केंद्र
National Centre for Cell Science

PUNE BIOCLUSTER

कोविड-19 बद्दलचे गैरसमज आणि सत्य

गैरसमज: लसूण किंवा लिंबाच्या सेवनाने कोरोना विषाणूच्या संसर्गास अटकाव होतो.

सत्य: लसूण किंवा लिंबाच्या सेवनाने कोरोना विषाणूचा संसर्गास अटकाव होत नाही. ह्यांचे सेवन स्वास्थ्यवर्धक आहे आणि त्यात सूक्ष्मजीवप्रतिरोधक गुणधर्म असू शकतात.



गैरसमज: न्युमोनियावरील लसीने कोविड-19 पासून संरक्षण मिळते.

सत्य: न्युमोनियावरील लसीने कोविड-19 पासून संरक्षण मिळत नाही.

गैरसमज: घर माश्या किंवा डासांच्या दंशाने कोविड-19 चा प्रसार होऊ शकतो.

सत्य: घर माश्या किंवा डासांच्या दंशाने कोविड-19 चा प्रसार होत नाही. आणि ह्याबाबत आजतागायत कोणताही शास्त्रीय आधार उपलब्ध नाही.

गैरसमज: अल्कोहोलच्या सेवनाने कोविड-19 चा अटकाव होतो.

सत्य: अल्कोहोल चे सेवन कोविड-19 चा अटकाव करू शकत नाही.

गैरसमज: तेल किंवा सलाईन ने वारंवार नाक धुतल्याने कोरोना विषाणूच्या संक्रमणास प्रतिबंध होतो.

सत्य: तेल किंवा सलाईन ने वारंवार नाक धुतल्याने कोरोना विषाणूच्या संक्रमणास प्रतिबंध होतो ह्याबद्दल कोणताही शास्त्रीय आधार नाही.

NCCS राष्ट्रीय कोशिका विज्ञान केंद्र
National Centre for Cell Science

PBC PUNE BIOCLUSTER