

15. कोई स्वयं को और दूसरों को COVID-19 कोरोना वायरस रोग होने से कैसे बचा सकता है?

उत्तर-जैसा कि ऊपर वर्णित है, COVID-19 कोरोना वायरस एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में खांसी, छींकने और बात करने से नाक और मुंह से बलगम की बूंदों द्वारा फैलता है। वायरस के प्रसार को रोकने के सुरक्षात्मक उपायों में शामिल हैं:

- ऊपर वर्णित 6 फीट की सामाजिक दूरी बनाए रखें।
 - दूसरों को स्पर्श न करें और नमस्ते या प्रणाम करके अभिवादन करें, न कि हाथ मिलाने से।
 - नाक और मुंह के स्राव के प्रसार को कम करने के लिए श्वसन स्वच्छता का अभ्यास करें - इसका मतलब है कि खांसने और छींकने के दौरान, चेहरे के मास्क, टिशू पेपर या कपड़े से या कोहनी से मुंह और नाक को ढंकना, ताकि बूंदों को समाहित किया जा सके। टिशू पेपर को तुरंत कचरे के डिब्बे में छोड़ दिया जाना चाहिए, और कपड़े को साबुन से धोया देना चाहिए।
 - घर से बाहर निकलते समय या ठंड के लक्षण होने पर फेस मास्क पहनें- चेहरे के मास्क पर एक महत्वपूर्ण भ्रम हो गया है। WHO ने शुरू में जनता द्वारा फेस मास्क के उपयोग को हतोत्साहित किया, इसलिए स्वास्थ्य पेशेवरों के लिए फेस मास्क की कोई कमी नहीं हो। बाहर जाने पर फेस मास्क के उपयोग के लिए सिफारिश हाल ही में बदल गई है और हर कोई फेस मास्क पहनने की सिफारिश करता है।(नीचे देखें)
 - **हैंडवाशिंग / हैंड कीटाणुशोधन** - साबुन और पानी का उपयोग करके 20 सेकंड के लिए हाथ धोएं। यह वायरस को नष्ट करने का सबसे प्रभावी तरीका है। यदि धोने की सुविधा उपलब्ध नहीं है, तो 70% स्पीरीट (मेडीकल ग्रेड) कीटाणुनाशक से हाथ साफ करें।
- निम्नलिखित समय पर हाथ धोएं:
- a) खांसने या छींकने के बाद
 - b) भोजन तैयार करने से पहले।
 - c) खाने से पहले।
 - d) शौचालय उपयोग के बाद।
 - e) जानवर को संभालने के बाद।

f) एक संभावित संक्रमित सतह को छूने के बाद- दरवाज़े के हैंडल, टेबल, काउंटरटॉप्स, कार्डबोर्ड बॉक्स, खरीदारी के प्लास्टिक कंटेनर और ताज़ी उपज (फल, सब्जियाँ)

- बुखार और खांसी या ठंड के लक्षणों से पीड़ित लोगों के संपर्क से बचें।
- अस्पतालों और स्वास्थ्य सुविधाओं से बचें क्योंकि ये संक्रमण का ज्यादा जोखिम रखते हैं।
- खांसी और बुखार होने पर अस्पताल से दूर डॉक्टर से सलाह लें। यदि सांस की तकलीफ विकसित होती है, तो अस्पताल में भर्ती होना आवश्यक हो सकता है।
- मुंह, नाक और चेहरे को केवल धुले, साफ हाथों से स्पर्श करें।
- घर पर रहें - यह वायरस से खुद को बचाने का सबसे प्रभावी तरीका है।