

## 7. COVID-19 कोरोना वायरस बीमारी के प्रसार को नियंत्रित करने के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की क्या सिफारिशें हैं?

उत्तर- विश्व के देशों के लिए WHO की सिफारिशें निम्नलिखित हैं:

- **तैयारी करें, शिक्षित करें, और तैयार रहें-** आबादी को COVID -19 कोरोना वायरस बीमारी की गंभीरता और बीमारी के प्रसार को रोकने के तरीकों से अवगत कराएं।
- **जनसंख्या में वायरस की उपस्थिति के लिए परीक्षण-** परीक्षण में वायरस की उपस्थिति के लिए नाक और मुंह के स्राव (बलगम और लार) की जांच शामिल है। यदि संक्रमण दिखाई दे तो व्यक्ति को 2-सप्ताह संगरोध (जनता से अलग) में रखा जाता है। जिन देशों ने सबसे अधिक परीक्षण किया और संक्रमित व्यक्तियों को जल्दी से अलग किया, उनमें आबादी में COVID-19 कोरोना वायरस बीमारी का प्रसार सबसे कम था। वर्तमान में, दुनिया के अधिकांश देशों के लिए प्रमुख सीमा परीक्षण किटों की पर्याप्त आपूर्ति की कमी के कारण व्यापक परीक्षण करने में असमर्थता है। टेस्ट किट महंगे हैं और सीमित (लिमिटेड) मात्रा में हैं। भारत सहित कई देशों ने लागत कम करने के लिए अपनी परीक्षण किट बनाना शुरू कर दिया है।
- उन यात्रियों का परीक्षण या संगरोध करना चाहिए जो भौगोलिक क्षेत्रों से आ रहे हैं जहाँ वायरस पहले से ही फैला हुआ है। देशों में प्रसार को रोकने के लिए सबसे प्रभावी तरीका लॉकडाउन के माध्यम से अंतर्राष्ट्रीय यात्रा पर प्रतिबंध लगाना है।
- **संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने वाले प्रत्येक व्यक्ति को ट्रेस करें** - सभी संपर्कों का परीक्षण महत्वपूर्ण है क्योंकि जो व्यक्ति वायरस के संपर्क में आते हैं वे स्पर्शान्मुख और स्वस्थ हो सकते हैं, फिर भी वायरस को अपने नाक और मुंह में ले जा सकते हैं (मूक वाइरस वाहक)। ये व्यक्ति अपने संपर्क में आने वाले कई और व्यक्तियों में बीमारी फैला सकते हैं।
- यदि वायरस का परीक्षण करके पता चलता है, तो व्यक्ति को 14 दिनों के लिए क्वारेंटाइन (अलगाव) से अलग कर दें, ताकि वह दूसरों में बीमारी न फैला सके।
- बुखार, खांसी, अस्वस्थता और सांस की तकलीफ वाले रोगियों का इलाज और अलगाव करें। अभी तक, COVID-19 कोरोना वायरस बीमारी के इलाज के लिए कोई विशिष्ट दवा या वैक्सीन नहीं है, इसलिए रोगियों को ज्यादातर सामान्य सहायक देखभाल मिलती है।

- लोगों के आंदोलन के "सामाजिक गड़बड़ी और लॉकडाउन" द्वारा सार्वजनिक रूप से बीमारी के प्रसारण को कम करें (नीचे विवरण देखें) ।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपायों पर सार्वजनिक शिक्षा जैसे:
  - a) वायरस के संपर्क के जोखिम को खत्म करने के लिए घर पर रहें।
  - b) समय/प्रतिसमय हाथ धोते रहें। (नीचे विवरण देखें)
  - ग) चेहरे और नाक को ढंक के खाँसना और छींकना करें।
  - घ) जहां मानव संपर्क है उन सभी सतहों की सफाई करते रहें।
  - e) अनजाने में हाथों से चेहरा और नाक छूने से बचें।
  - च) घरों के बाहर फेस मास्क पहनें। (फेस मास्क पर विशिष्ट प्रश्नों के लिए, नीचे देखें)