



शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

एम्स, नवी दिल्ली

कोविड-१९

काळजी घेयात, भियू नाकात

कोरोनाबद्दल भेश्टावपि पुरावे पयस करचें,
योग्य गिन्यान घेवचें आनी जाणकार जावचे,
खोकपाचे शिश्टाचार पाळात,
हाताची निवळसाण आनी स्वताची काळजी,
स्वताच्या माद्यमान सावधगिरीचे शब्द पसरात



अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स), नवी दिल्ली.

Translated by



Spoken Tutorial
IIT Bombay

कोविड-१९ (COVID-19) म्हणजे कितें?

कोविड-१९ (COVID-19) हो संसर्गीक रोग
जो हालीच कोरोनाबद्दल नव्यान शोध लागिल्ल्या नोवल कोरोना
वायरसाखातीर जाता.



शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by



Spoken Tutorial
IIT Bombay

तो कसो पसरता?

- जेन्ना एक मनीस हे दुयेत भोगता तेन्ना जर तो शिको काडता वा खोकता तेन्ना बरेच थेंबे हवेने पसरून वा जमनीर आनी लागी आशिल्ल्या वस्तूचेर पडून पसरता.
- जर दुसरो मनीस ताच्या लागी आसा आनी तो हे थेंबे आपल्या स्वासा बरोबर भितर घेता वा त्या वस्तुक हात लावन तो ताच्या तोंडाक आनी दोळ्यांक स्पर्श केल्यार ताका संसर्गीक जावपाक येता.
- १ मीटरच्या कमी अंतराचेर आसत जाल्यार संसर्गीक जाल्या मनशाकडल्यान संसर्गीक जावपाची शक्यता चड आसा.



शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by



Spoken Tutorial
IIT Bombay

ज्या मनशाक हो रोग जाला ताका किते जाता?

- चडश्या लोकांक (८०%) उपचाराची गरज ना कित्याकतर तांची भलायकी स्वताच सुदारता.
- थोड्या प्रमाणात (२०%) रुग्णालयान दाखवचे पडता.
- खूब कमी प्रमाणात (मुखेलपणान जाका खूब दिसापासून आजार आसा) इन्टेन्सिव्ह केअर युनिटांत (आयसीयू) प्रवेश घेवचो लागता.



शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by



Spoken Tutorial
IIT Bombay

हो रोग पसरपाचो आयु घट किते? हो भुरग्यांकूय जाता काय?

- हो रोग वयाच्या सगळ्या घटांक जाता.
- हो ल्हान भुरग्यांक तशेच जर घरातल्या दुसऱ्या मनशाक हो रोग आसा ताच्याकडल्यान पसरपाक शकता.
- भुरग्यांमदी हाचे संसर्गीक कमी प्रमाणात आसा.
- जाण्ट्या मनशानी आनी ज्या मनशांक पायलीसावन दुयेता आसा (जशे की उच्च रक्तदाब, हृदय रोग, फुफ्फुसाचो रोग, कर्करोग वा मधुमेह) तांका हे दुयेत जावपाची चड शक्यता आसा.



शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

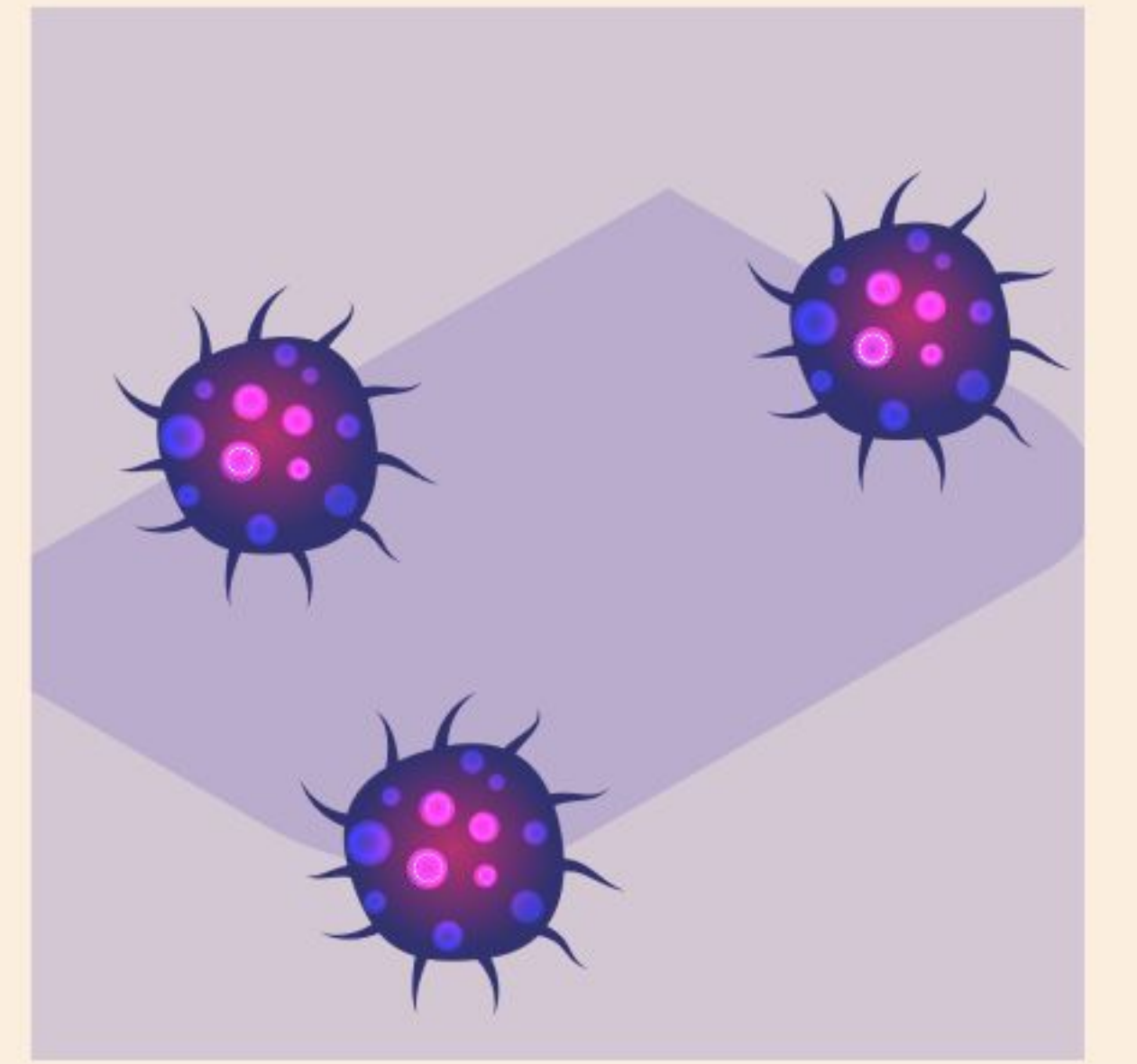
Translated by



Spoken Tutorial
IIT Bombay

कोरोना वायरस थळार वा वस्तू कितलो वेळ जगपाक शकता?

- वायरस जाका लागून कोविड-१९ जाता ताचो खयच्या थळाचेर जगपाचो ठरविक वेळ असो ना पूण तो बाकीच्या कोरोना वायरस सारखो वागता.
- कोरोना वायरसचो (कोविड -१९ वायरसाबद्दल पयलींची सगळी माहिती मेळून) अभ्यास सुचयता कि तो खयच्या थळाचेर थोडी वारा ते खूब दिस पर्यंत जगपाक शकता.
- वेगवेगळ्या वातावरणाक हे बदलपाक शकता (देखीक: थळाचे प्रकार, वातावरणाचो तापमान वा वलसाण).
- जर तुमका दिसता कि थळ संसर्गीत जाला म्हण जाल्यार वायरस मारपाक लागून सादे जंतूनाशक वापरून थळ निवळ करा आनी स्वताक आनी दुसऱ्यांक राखात.
- तुमचे हात अल्कोहल आधाराच्या हॅन्ड रब वा शाबणावांगडा उदकान धुयात.
- दोळ्यांक, तोंडाक आनी चेहऱ्याक हात लावपाचे टाळात.



हाचो उद्देश असो आसा कि संसर्गीकाचे पसरण इबाडलेल्या थळावेल्यान तुमच्या हातर आनी चेहऱ्यार/तोंडार/दोळ्यार जावचो न्हय .



हाचि सामान्य लक्षणा कितें?

लक्षणा भितर :

- जोर, तीव्र दुखवळो गळो, खोकप आनी स्वास घेवपाक त्रास जावप.
- हि लक्षणा खायच्या जंतुसंसर्गाक सारखेल्या सामान्य ठंडी, इन्फ्लूएन्झा आदी समान आसता.



शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by



Spoken Tutorial
IIT Bombay

हावे कोणाक दाखोवपाचे?

जर तुका स्वाससंबंदि संसर्गीकाचे वायटकाराची लक्षणा दिसता जाल्यार तुवे फॅमिली वैजाक दाखोवचे.

आनी ताच्याशीवाय जर:

- कोरोना व्हायरस संसर्गीक जाग्यासवन आयला जाल्यार.
- कोरोना व्हायरस संसर्गीक माश्याच्या लागीचो संबंघ आसा जाल्यार.



शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by



Spoken Tutorial
IIT Bombay

कसल्यो तपासणी करप आनी त्यो खय करप?

जर तुमका कसलीच लक्षणा (खोकल्यो, जोर वा स्वास घेवपाक त्रास जाता) ना जाल्यार तुमका कोविड-१९ (COVID-19) हाचि तपासणी करपाची गरज ना.

जर तुमका वयर आशिल्ली लक्षणा आसा आनी कोविड-१९ (COVID-19) हातून दुशीत जाल्या देशातल्यान आयला जाल्यार वा ज्या प्रयोगशाळेन पॉजिटीव्ह केस सापडल्या थंय जर तुजो संपर्क आसा जाल्यार तुवें रोकड्याच राज्यच्या हेल्पलाईन क्रमांकाचेर वा भारत सरकारच्या आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालयाकडे संपर्क संघूक जाय.

२४ तास हेल्पलाईन : ०११-२३९७ ८०४६
आनी टोल फ्री नं : १०७५



- हेल्पलाइन डेस्क तुमका संपर्क करपाची माहिती नोंद करतले आनी कोवीड-१९ (COVID-19) चे तपासणीचे शिष्टाचार घेवन तुमका संपर्क करतले.
- जर तु शिष्टाचाराप्रमाणे तपासणीच्या पात्रतेन येता जाल्यार, सरकारान मान्यता दिल्या त्या प्रयोगशाळेन तुजी तपासणी जातली.



शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by



Spoken Tutorial
IIT Bombay

कोरोना वायरस ह्या संसर्गीकाक उपचार आसा?

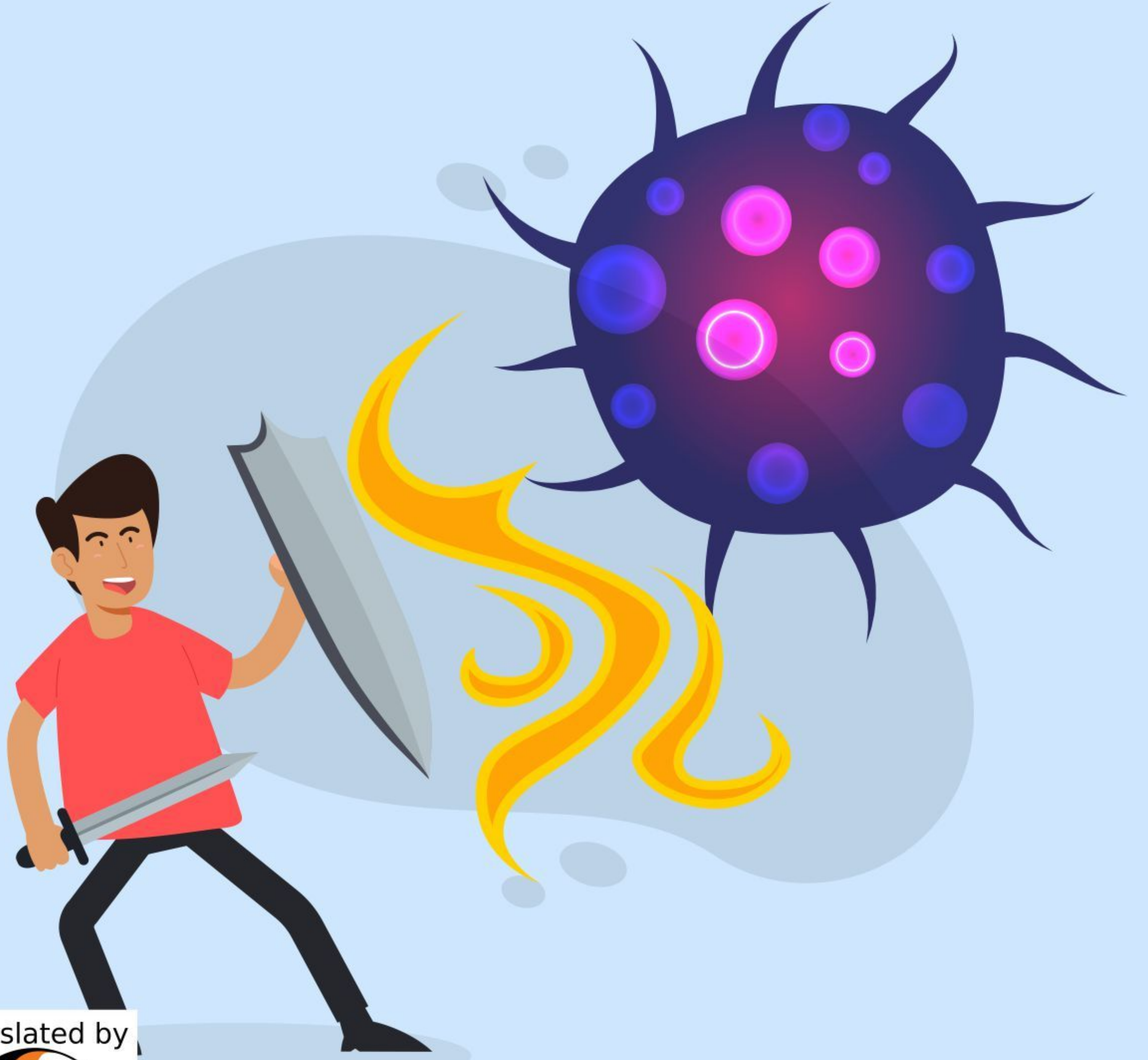
- आज पर्यंत कोरोना वायरस ह्या संसर्गीकाक कसलोच उपचार ना.
- कोरोना वायरस ह्या संसर्गीकाचो उपचार जशी लक्षणा दाखयता त्या प्रमाणे आसता.
- हो जंतुसंसर्ग असल्या कारणाकलागून, ८०% रुग्ण ह्या संसर्गीकातल्यान मुक्त जाता.
- थोड्या प्रमाणान रुग्णांक जर तांचे दुयेताची लक्षणा खर आसा जाल्यार रुग्णालयानं/आयसियू भरती करचे पडता.



कोविड-१९ (COVID-19)

कोरोना वायरस संसर्गाच्या उपचाराक वखद उपलब्द आसा?

- ना, आता पर्यंत ह्या संसर्गाचो लक्षणाचेर उपचार करपाक वखद ना पूण चडशे लोक स्वताच सारके जाता जशे बाकीच्या विषाणूच्या दुयेतासारखे.
- जर रुग्ण सामको दुयेत आसा जाल्यार बाकीच्या कोरोना वायरसाच्या संसर्गिकान वापरिल्ली थोडी वखदा वापरतात.



शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by



Spoken Tutorial
IIT Bombay

हाव स्वताची आनी म्हज्या फॅमिलीची कश्यातरेन राखण करू ?

- जर जतनाय घेत जाल्यार तू स्वताची कोविड-१९ (COVID-19) कडल्यान संसर्गीक वा ताचो प्रसार करपाची संभावना कमी करू येता.
- भायरसावन आयल्या उपरांत वा कोरोना वायरस संसर्गीक रुग्णाक मेळून आयल्या उपरांत सतत तुमचे हात अल्कोहल आधाराच्या हॅन्ड रब वा शाबणावांगडा उदकान धुवन निवळ करा.
- तुज्या आनी जो खोकता वा शिको कडता ताच्या मदी सुमारेस १ मीटरचो (३ फीट) अंतर दवारचो.
- दोळ्यांक, तोंडाक आनी चेहऱ्याक हात लावपाचे टाळात.
- काळजी घेयात कि तू आनी तुज्या बरोबर आशिल्ले लोक स्वासनाची स्वच्छता बाळगीता. हाचो अर्थ असो कि तुमि तोंड आनी नाक कोपर वा टिशू वापरून खोकताना वा शिको काडताना दापात. उपरांत वापरिल्लो टिशू भायर उडोवचो.
- तुका जिवाक बरे दिसना जाल्यार घरा रावात. जर तुमका जोर, खोकली वा स्वास घेवपाक त्रास जाता जाल्यार वैजकी सल्लो घेवचो.



शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by



Spoken Tutorial
IIT Bombay

मुखामळ कोणे घालप?



ज्या मनशाक हाचि लक्षणा ना तांका मुखामळ वापरपाची गरज ना.

वैजकी मुखामळचो वापर निरोगी मनशान ज्याका कसलीच लक्षणा ना ताणे करप ना करण हाच्याखातीर सुरक्षेबद्दल खोटी भावना प्रगत जाता आनी हात धुवपासारख्या गरजेची प्रक्रयेकडे आमचे लक्ष उरना.

ह्या परिस्तितीन, चड परिणामकारक पावला हि आसात:

- २० सेकन्डस पर्यंत सतत शाबणान आनी उदकान हात धुवप. ७०% अल्कोहोल आशिल्लो हॅन्ड सॅनिटायझर २० सेकन्डस वापरप. जर हात हळशीक वा चिखलाचे जाल्यात जाल्यार हॅन्ड सॅनिटायझर वापरू नाका, पूण हात चडकरून शाबणान आनी उदकान धुवचे.
- खोकताना वा शिको काडताना नाक आनी तोंड रुमाल वा टिशु पेपर वापरून धापात. जर रुमाल वा टिशु पेपर उपलब्द ना जाल्यार, कोपरार खोकात. टिशु पेपर वापरून जाल्या उपरांत रोकड्याच उडोवचो आनी हात धुवचे.
- मुखाक, तोंडाक, नाकाक आनी दोळ्यांक हात लावपाचे टाळत.
- खोकल्यो वा शिको काडता त्यांच्याकडल्यान मीटरभर पयस रावात. तुमच्या शरीराच्या तापमानाचेर नदर दवरची .

केन्ना आनी कोणे वैजकी मुखामळ वापरप (आरोग्य सेवेच्या कामगारशिवाय)?

- जेन्ना मनशाक खोकली वा जोर येता तेन्ना. दुयेत आसताना वैजकी तीन थरांचे मुखामळाचो वापर केल्यार तुमचे संसर्गीकण दुसर्यामदी पसरपाक आडावपाक शकतात. तरीसुद्धा, संसर्गीकण दुसर्यामदी पसरपाक न दिवचे म्हण तुमका तुमचे हात सतत धुवपाची गरज आसा.
- आरोग्यसेवेचो लाभ घेवपाक वता तेन्ना.
- जेन्ना तू दुयेत मनशाची सेवा करता तेन्ना.
- दुबावी/सिद्ध जाल्ल्या मनशाची घरान सेवा करतात जाल्यार ताच्या लागच्यानी वैजकी तीन थरांचे मुखामळाचो वापर करपाक जाय.



शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

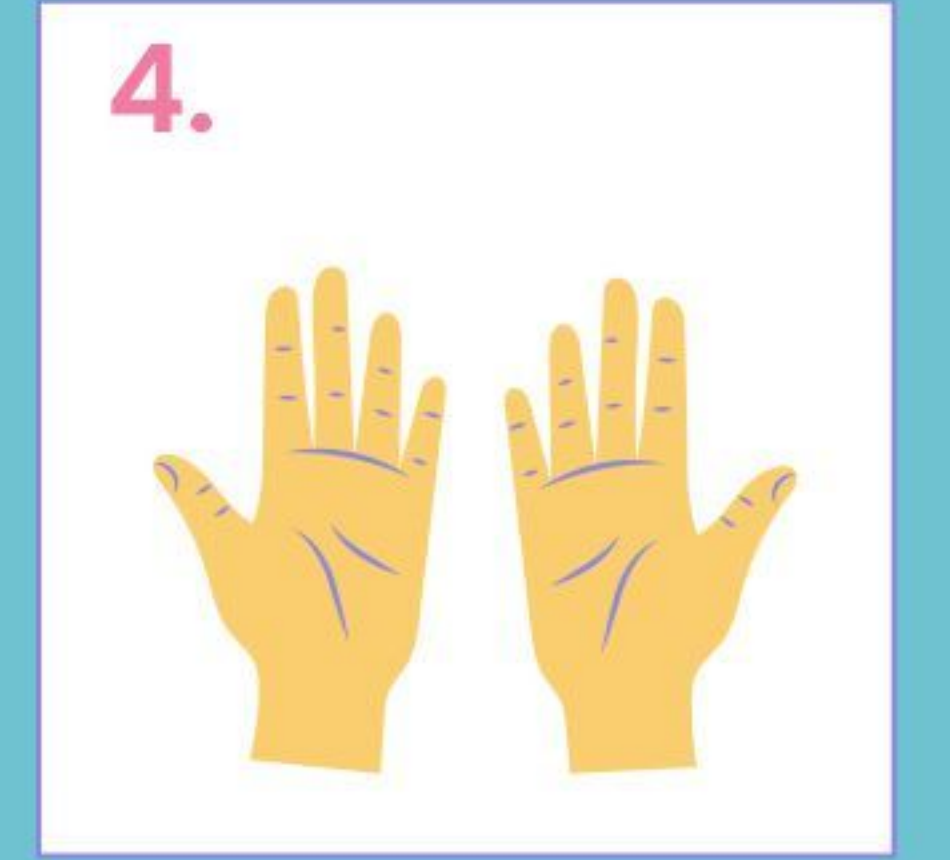
Translated by



Spoken Tutorial
IIT Bombay

हॅन्ड सॅनिटायझरचे काम किते?

- तुमि जर कोरोना वायरस संसर्गीक मनशाची सेवा करता तेन्ना हॅन्ड सॅनिटायझर वापरप.
- चडश्यावेळा शिफारीश करता की हात सतत साबणान आनी उदकान २० संकेंड्स पर्यन्त दुवप.
- जर हात हळशीक वा चिखलाचे जाल्यात जाल्यार हॅन्ड सॅनिटायझर वापरू नाका, पूण हात चडकरून साबणान आनी उदकान धुवचे.



कोरोना व्हायरस संसर्गिताच्या उपचार करपाक
अमकेशे खाणं/पिण्याचे कसली भूमिका आसा?

हांचेर निश्चित अशी काय शिफारीश ना पूण
प्रत्येकान निरोगी रावपाखातीर सदा खाता ते
खावचे जशे की फळा, भाजी आदी



शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by



Spoken Tutorial
IIT Bombay

कोरोना व्हायरस संसर्गीकाच्या उपचाराखातीर वेकसिन उपलब्द आसा?

- आता पर्यंत कोविड-१९ संसर्गीकाच्या उपचाराखातीर वेकसिन उपलब्द ना.



शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by



Spoken Tutorial
IIT Bombay

कोरोना वायरस ह्या संकटप्रसंगाकडे जुंजपाक आमच्याकडे गरजेच्यो गजाली आसा?

- आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालयान जर संसर्गित कोरोना वायरस रुग्णांक रुग्णालयांत भर्ती करचे पडले जाल्यार ताची देखभाल करपाक नियुक्त केल्ल्या भलायकी सेवेची सुविधेची तयारी करपाच्या दिशेन फावोशी पावला घेतल्या.
- वेगळोपाक आनी घरांत वेगळेपणान रावपाक, नमुना चाचणी, प्रयोगशाळेची सुविधा आनी भर्ती केल्या रसुगणांक सोडपाच्या संबंधीत फावोश्यो एसओपीस आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालयाच्या (एमओएचएफडब्ल्यू) सार्वजनिक वेबसाइटीर उपलब्द आसा.



शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by



Spoken Tutorial
IIT Bombay

सर्वसदारणश्यो फटीची गजाली खयच्यो ?

हो रोग चिकन, तात्या आनी मास खाल्यार पसरता ?

ह्याच्याबद्दल निर्णायक पुरावो ना कि बऱ्या तरेन शिजलेल्या जेवणातल्यान हो रोग पसरता.

की हो रोग पालतू जनावराकडल्यान पसरता ?

आता पर्यंत हो रोग पालतू जनावराकडल्यान पसरिल्लो पळोना.

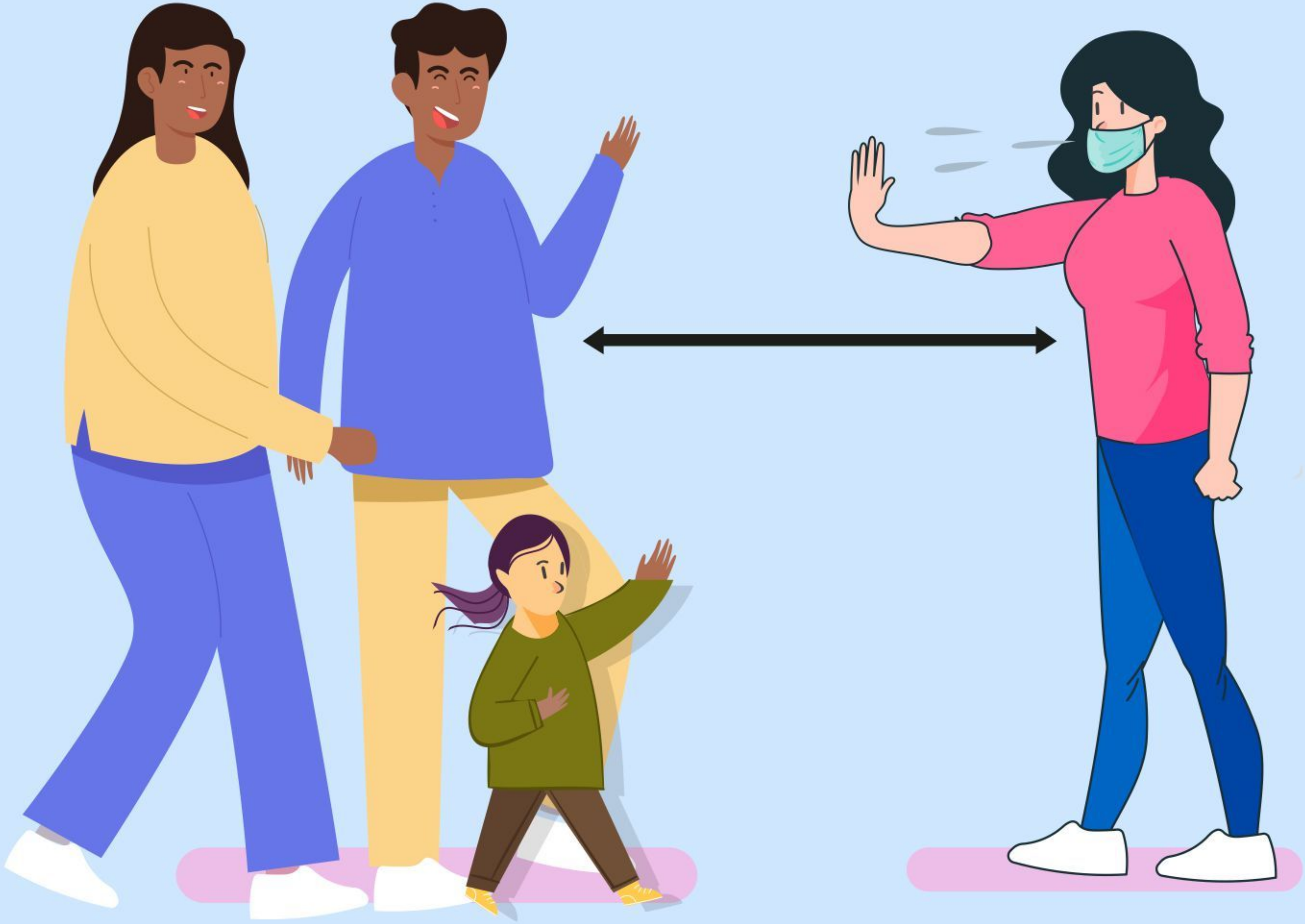
कोरोना वायरस संसर्गीक जावन मेल्ल्या मनशाचे शरीर हे संसर्गीक पसरता ?

कोरोना वायरस संसर्गीक जावन मेल्ल्या मनशाच्या शरीरातल्यान हे संसर्गीक पसरना.



ह्या रोगाक नियंत्रणात दवरपाक हाव कश्या तरेन मदत करपाक शकता?

- प्रत्येकान स्वताची बरी निवळसाण दवरून, हात धुवून आनी खोकपाचे शिश्टाचार पाळून मदत करू येता.
- प्रत्येकान कारणा शिवाय भोवप, सार्वजनिक मेळाव्यान सहभाग जावप टाळप आनी जातातीतले सामाजिक अंतर दवरपाक निश्चित करू येता.
- हे मोट्या प्रमाणे सक्रीय संक्रमणाची साखळी मोडपाक सहयोग करतले.



Translated by



Spoken Tutorial
IIT Bombay



शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

एम्स, नवी दिल्ली



गरज लागल्यार मदतीखातीर
नंबर खंयचे ?

कोरोना वायरसाच्या मदतीखातीर नंबर : ०११-२३९७ ८०४६

टोल फ्री नंबर : १०७५

भविष्यान येवपी माहितीखातीर आरोग्य आनी
कुटुंब कल्याण मंत्रालयच्या वेबसाइटीर
वयचे.

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स), नवी दिल्ली.