

What is Corona virus?...1

- Corona viruses are a large family of viruses which may cause illness in animals or humans.
- In humans, several corona viruses are known to cause respiratory infections ranging from the common cold to more severe diseases such as Middle East Respiratory Syndrome (MERS) and Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). The most recently discovered corona virus causes coronavirus disease COVID-19.
- **कोरोना वायरस क्या है?**
- कोरोना वायरस एक वायरसों का बड़ा समूह है जो जानवरों व इन्सानों में बीमारी पैदा कर सकता है ।
- इन्सानों में अनेक कोरोना वायरस, रेस्पीरेटरी संक्रमण पैदा करते हैं, जो सामान्य जुकाम से लेकर ज़्यादा खतरनाक श्रेणी तक हो सकते हैं । जैसे मिडिल ईस्ट रेस्पीरेटरी सिंड्रोम और एक्यूट रेस्पीरेटरी सिंड्रोम । अभी हाल में एक नए कोरोना वायरस की खोज हुई है जो कोरोना वायरस बीमारी का कारण है ।

What is COVID -19?...2

- COVID-19 is the infectious disease caused by the most recently discovered coronavirus. This new virus and disease were unknown before the outbreak began in Wuhan, China, in December 2019.
- कोरोना वायरस क्या है?
- कोविड-19 एक संक्रामक रोग है जो अभी हाल में खोजे हुए कोरोना वायरस के कारण हुआ है। इस वायरस और बीमारी की दिसम्बर में वुहान, चीन में शुरू हुए प्रकोप से पहले कोई जानकारी नहीं थी ।

What are Symptoms of COVID-19?...3a

- The most common symptoms of COVID-19 are fever, tiredness, and dry cough. Some patients may have aches and pains, nasal congestion, runny nose, sore throat or diarrhea. These symptoms are usually mild and begin gradually. Some people become infected but don't develop any symptoms and don't feel unwell.
- कोविड-19 के लक्षण क्या है ?
- कोविड-19 के मुख्य लक्षण बुखार, थकावट और सूखी खाँसी है। कुछ मरीजों में दर्द, नाक बंद होना, नाक बहना, गले में खराश या दस्त हो सकते हैं। यह लक्षण अक्सर साधारण होते हैं और धीरे-धीरे शुरू होते हैं। कुछ लोग संक्रमित होते हैं, लेकिन उन में कोई लक्षण पैदा नहीं होते हैं और वह अस्वस्थ यानी बीमार महसूस नहीं करते हैं।

What are Symptoms of COVID-19?...3b

- Most people (about 80%) recover from the disease without needing special treatment. Around 1 out of every 6 people who gets COVID-19 becomes seriously ill and develops difficulty breathing. Older people, and those with underlying medical problems like high blood pressure, heart problems or diabetes, are more likely to develop serious illness. People with fever, cough and difficulty breathing should seek medical attention.

- **कोविड-19 के लक्षण क्या है ?**

- ज्यादातर लोग (80 प्रतिशत अपने आप बिना किसी खास ईलाज के ठीक हो जाते है । लगभग 6 में से एक कोविड मरीज गंभीर रूप से बीमार होता है और इसे साँस लेने में कठिनाई होती है ।

वृद्ध यानि बूढ़े और वे व्यक्ति जो ब्लड प्रैसर, दिल की बीमारी, या मधुमेह से पीड़ित है उन में यह रोग ज्यादा खतरनाक रूप ले सकता है ।

बुखार, खाँसी व साँस लेने में कठिनाई वाले मरीजों को डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए ।

How does COVID -19 spread?...4a1

- People can catch COVID-19 from others who have the virus. The disease can spread from person to person through small droplets from the nose or mouth which are spread when a person with COVID-19 coughs or exhales. These droplets land on objects and surfaces around the person. Other people then catch COVID-19 by touching these objects or surfaces, then touching their eyes, nose or mouth. People can also catch COVID-19 if they breathe in droplets from a person with COVID-19 who coughs out or exhales droplets. This is why it is important to stay more than 1 meter (3 feet) away from a person who is sick.
- **कोविड-19 कैसे फैलता है?**
- लोगों को दूसरे संक्रमित व्यक्तियों से कोविड की बीमारी हो सकती है । यह बीमारी एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में नाक व मुँह द्वारा ड्रॉपलेट (*droplets*) के माध्यम से होती है जो कोविड के रोगी द्वारा खासनें व साँस छोडते समय बाहर निकाले गये होते हैं । यह ड्रॉपलेट (*droplets*) व्यक्ति के चारों ओर किसी वस्तु या सतह पर गिर जाते है, जो अन्य व्यक्ति इन वस्तुओं या सतहों को छू कर अपनी आँख, नाक व मुँह को छू लेते है । लोग कोविड के मरीज़ द्वारा खासनें व साँस छोडते समय ड्रॉपलेट (*droplets*) को साँस द्वारा अपने अन्दर लेने से भी कोविड के शिकार हो सकते है इसलिए यह जरूरी है कि लोग मरीज से **1-2 मीटर** या **3-6 फुट** दूर रहें ।

How does COVID -19 spread?...4a2

- Can the virus that causes COVID-19 be transmitted through the air?
- Studies to date suggest that the virus that causes COVID-19 is mainly transmitted through contact with respiratory droplets rather than through the air.
- क्या कोविड-19 हवा के द्वारा फैल सकता है?
- अभी तक प्राप्त जानकारी से पता चला है कि कोविड की बीमारी करने वाला वायरस मुख्यतः रेस्पिरेटरी ड्रॉपलेट (*droplets*) से फैलता है, ना कि हवा से।

How does COVID -19 spread?...4b1

- Can CoVID-19 be caught from a person who has no symptoms?
- The main way the disease spreads is through respiratory droplets expelled by someone who is coughing. The risk of catching COVID-19 from someone with no symptoms at all is very low. However, many people with COVID-19 experience only mild symptoms. This is particularly true at the early stages of the disease. It is therefore possible to catch COVID-19 from someone who has, for example, just a mild cough and does not feel ill.
- क्या कोविड-19 एक ऐसे व्यक्ति से फैल सकता है जिस में कोई लक्षण न हो?
- बीमारी फैलने का मुख्य माध्यम किसी व्यक्ति द्वारा खांसे गये रेस्पिरेटरी ड्रॉपलेट (*droplets*) से है। किसी ऐसे व्यक्ति से जिस में कोविड के लक्षण नहीं है, बीमारी होने का खतरा बहुत कम है, हालांकि कोविड के ज्यादातर रोगियों में बहुत हल्के लक्षण पाये जाते हैं यह बीमारी की शुरुआत में सही पाया गया है। इसलिए यह संभव है कि किसी ऐसे व्यक्ति से कोविड हो जाए, जिस में हल्की खाँसी हो और वह अस्वस्थ महसूस न कर रहा हो।

How does COVID -19 spread?...4b2

- Can I catch COVID-19 from the feces of someone with the disease?
- The risk of catching COVID-19 from the feces of an infected person appears to be low. While initial investigations suggest the virus may be present in feces in some cases, spread through this route is not a main feature of the outbreak. Because this is a risk, however, it is another reason to clean hands regularly, after using the bathroom and before eating.
- क्या मुझे किसी कोविड-19 संक्रमित व्यक्ति के मल (feces) से बीमारी हो सकती है ।
- कोविड से संक्रमित व्यक्ति के मल (feces) से कोविड होने के ख़तरे की संभावना कम लगती है । शुरूआती जाँच से पता चला है कि कुछ संक्रमित व्यक्तियों के मल में वायरस हो सकता है लेकिन यह माध्यम प्रकोप का मुख्य तरीका नहीं है । क्योंकि यह रिस्क है इस लिए बाथरूम इस्तेमाल करने के बाद या खाना खाने के बाद यह लगातार हाथ धोने की वजह है ।

What can I do to Protect myself and prevent the spread of disease?...5a1

- **Protection measures for everyone:**
- Stay aware of the latest information on the COVID-19 outbreak, available on the WHO website and through your national and local public health authority.
- Many countries around the world have seen cases of COVID-19 and several have seen outbreaks.
- Authorities in China and some other countries have succeeded in slowing or stopping their outbreaks.
- However, the situation is unpredictable, so check regularly for the latest news.

- मैं अपने आप को बचाने और बीमारी फैलने को रोकने के लिए क्या कर सकता हूँ?
- कोविड-19 की नई जानकारी से अवगत रहें। जो WHO की वेबसाइट पर उपलब्ध है।
- दुनिया भर के कई देशों में कोविड-19 के मामले हुए हैं और कई में इस का प्रकोप हुआ है।
- चीन और कुछ अन्य देशों ने अपने प्रकोप को कम करने या धीमा करने में सफलता पाई है।
- हालाँकि स्थिति अप्रत्याशित है। इसलिए नये समाचारों की हमेशा खबर रखें।

What can I do to Protect myself and prevent the spread of disease?...5a2

- **Protection measures for everyone:**
- You can reduce your chances of being infected or spreading COVID-19 by taking some simple precautions:
- Regularly and thoroughly clean your hand with an alcohol-based hand rub or wash them with soap and water.
- **Why?** Washing your hands with soap and water or using alcohol-based hand rub **kills viruses** that may be on your hands.
- **Maintain at least 1 metre (3 feet) distance between yourself and anyone who is coughing or sneezing.**
- **Why?** When someone coughs or sneezes they spray small liquid droplets from their nose or mouth which may contain virus. If you are too close, you can breathe in the droplets, including the COVID-19 virus if the person coughing has the disease.

- **मैं अपने आप को बचाने और बीमारी फैलाने को रोकने के लिए क्या कर सकता हूँ?**
- आप कुछ साधारण सावधानियाँ बरत कर कोविड-19 के संक्रमित होने या फैलने की संभावनाओं को कम कर सकते हैं।
- लगातार व अच्छी तरह अपने हाथों को एल्कोहल-आधारित हैंड-रब या साबुन व पानी से धोयें।
- **क्यों?** अपने हाथों को साबुन और पानी से या अल्कोहल-आधारित हैंड-रब से धोयें जो उस वायरस को मारता हो, जो आप के हाथ पर हो सकता है।
- अपने और किसी के भी खांसनें या छीकनें के बीच **1-2 मीटर (3-6 फीट)** की दूरी बनाए रखें।
- **क्यों?** जब किसी को खाँसी या छींक आती है तो वे अपनी नाक व मुँह से छोटी -छोटी बूंदें छिड़कते हैं जिस में वायरस हो सकता है यदि आप बहुत निकट हो और यदि खांसने वाले व्यक्ति को यह बीमारी है तो आप साँस द्वारा इन बूंदों को जिसमें वायरस हो सकता है अपने अन्दर ले सकते हैं।

What can I do to Protect myself and prevent the spread of disease?...5b1

- Avoid touching eyes, nose and mouth.
- **Why?** Hands touch many surfaces and can pick up viruses. Once contaminated, hands can transfer the virus to your eyes, nose or mouth. From there, the virus can enter your body and can make you sick.
- Make sure you, and the people around you, follow good respiratory hygiene. This means covering your mouth and nose with your bent elbow or tissue when you cough or sneeze. Then dispose of the used tissue immediately.
Why? Droplets spread virus. By following good respiratory hygiene you protect the people around you from viruses such as cold, flu and COVID-19.

- मैं अपने आप को बचाने और बीमारी फैलाने को रोकने के लिए क्या कर सकता हूँ?
- आँखें, नाक और मुँह को छूने से बचें।
- **क्यों?** हाथ कई सतहों को छूते हैं और वायरस को लगा लेते हैं। एक बार दूषित होने पर हाथ वायरस को आँखों, नाक या मुँह पर स्थानांतरित कर सकते हैं। वहाँ से वायरस शरीर में प्रवेश कर सकता है और आप को बीमार कर सकता है।
- सुनिश्चित करें कि आप और आपके आस पास के लोग अच्छी श्वसन स्वच्छता का पालन करें। इस का मतलब है खाँसी या छींक आने पर अपनी मुड़ी हुई कोहनी या टिशु से अपने मुँह और नाक को ढकना। फिर इस्तेमाल किए गए टिशु का तुरन्त डस्टबिन में फेंकें।
- **क्यों?** बूदों से वायरस फैलता है अच्छी श्वसन स्वच्छता का पालन करके आप अपने आस पास के लोगों को सर्दी, फ्लू और COVID-19 जैसे वायरस से बचाते हैं।

What can I do to Protect myself and prevent the spread of disease?...5b2

- Stay home if you feel unwell. If you have a fever, cough and difficulty breathing, seek medical attention and call in advance. Follow the directions of your local health authority.
Why? National and local authorities will have the most up to date information on the situation in your area. Calling in advance will allow your health care provider to quickly direct you to the right health facility. This will also protect you and help prevent spread of viruses and other infections.
- मैं अपने आप को बचाने और बीमारी फैलाने को रोकने के लिए क्या कर सकता हूँ?
- यदि आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं तो घर पर ही रहें। यदि आप को बुखार, खाँसी और साँस लेने में कठिनाई हो तो इलाज पर ध्यान दें और पहले से फोन करें। अपने स्थानीय स्वास्थ्य प्राधिकरण के निर्देशों का पालन करें।
- **क्यों?** आप के क्षेत्र की स्थिति की जानकारी की राष्ट्रीय और स्थानीय अधिकारियों के पास सबसे अधिक जानकारी होगी। शुरुआत में कॉल करने से आप का स्वास्थ्य देखभाल करने वाला आपको जल्दी से सही स्वास्थ्य सुविधा के लिए निर्देशित कर सकेगा इससे आपकी सुरक्षा भी होगी और वायरस और अन्य संक्रमणों को फैलने से रोकने में भी मदद मिलेगी।

What can I do to Protect myself and prevent the spread of disease?...5b3

- Keep up to date on the latest COVID-19 hotspots (cities or local areas where COVID-19 is spreading widely). If possible, avoid traveling to places – especially if you are an older person or have diabetes, heart or lung disease.
Why? You have a higher chance of catching COVID-19 in one of these areas.
- मैं अपने आप को बचाने और बीमारी फैलने को रोकने के लिए क्या कर सकता हूँ?
- नवीनतम कोविड-19 हॉटस्पॉट (शहर या अन्य स्थानीय क्षेत्र) जहाँ कोविड-19 व्यापक रूप से फैल रहा है से अवगत रहें। यदि संभव हो तो इन स्थानों को जाने से बचें। खासकर यदि आप एक वृद्ध व्यक्ति हैं या आप को मधुमेह, हृदय रोग या फेफड़ों की बीमारी है।
- **क्यों?** आप को इन क्षेत्रों से कोविड-19 होने की अधिक संभावना है।

What can I do to Protect myself and prevent the spread of disease?...5c1

- **Protection measures for persons who are in or have recently visited (past 14 days) areas where COVID-19 is spreading**
- Self-isolate by staying at home if you begin to feel unwell, even with mild symptoms such as headache, low grade fever (37.3 C or above) and slight runny nose, until you recover. If it is essential for you to have someone bring you supplies or to go out, e.g. to buy food, then wear a mask to avoid infecting other people.

Why? Avoiding contact with others and visits to medical facilities will allow these facilities to operate more effectively and help protect you and others from possible COVID-19 and other viruses.

- मैं अपने आप को बचाने और बीमारी फैलने को रोकने के लिए क्या कर सकता हूँ?
- उन लोगों के लिए सुरक्षा उपाय जो हाल ही में (पिछले 14 दिनों में) उन क्षेत्रों में गए हैं जहाँ कोविड फैल रहा है
- घर पर रहकर यदि आप अस्वस्थ महसूस करने लगते हैं जैसे की सिरदर्द, कम ग्रेड का बुखार (37.3 या अधिक) और हल्की नाक बहना, जब तक आप ठीक ना हो जाए तब तक स्वयं को अलग थलग रखें यदि आपके लिए यह आवश्यक है कि कोई आपके लिए आपूर्ति लाए या बाहर जाए उदाहरण के तौर पर भोजन खरीदने के लिए, फिर अन्य लोगों को संक्रमित करने से बचने के लिए मास्क पहने।
- **क्यों?** दूसरों के साथ संपर्क से बचने और चिकित्सा सुविधाओं का दौरा करने से ये सुविधाएं अधिक प्रभावी ढंग से संचालित हो सकेंगी और आपको और अन्य को संभव कोविड-19 और अन्य वायरस से बचाने में मदद मिलेगी।

What can I do to Protect myself and prevent the spread of disease?...5c2

- **Protection measures for persons who are in or have recently visited (past 14 days) areas where COVID-19 is spreading**
- If you develop fever, cough and difficulty breathing, seek medical advice promptly as this may be due to a respiratory infection or other serious condition. Call in advance and tell your provider of any recent travel or contact with travelers.
Why? Calling in advance will allow your health care provider to quickly direct you to the right health facility. This will also help to prevent possible spread of COVID-19 and other viruses.
- मैं अपने आप को बचाने और बीमारी फैलने को रोकने के लिए क्या कर सकता हूँ?
- उन लोगों के लिए सुरक्षा उपाय जो हाल ही में (पिछले 14 दिनों में) उन क्षेत्रों में गए हैं जहाँ कोविड फैल रहा है ?
- यदि आपको बुखार, खाँसी और साँस लेने में कठिनाई होती है तो तुरंत चिकित्सीय सलाह लें क्योंकि यह श्वसन संक्रमण या अन्य गंभीर स्थिति के कारण हो सकते हैं। पहले ही काल करें। और चिकित्सक को हाल ही में की गयी यात्रा या यात्रीयों के संपर्क में आये लोगों के बारे में बतायें।
- **क्यों?** शुरू में काल करने पर आपका स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ता आपको जल्दी से सही स्वास्थ्य सुविधा के लिए निर्देशित कर सकेगा। यह संभावित कोविड-19 और अन्य वायरस से बचाने में मदद करेगा।

How likely I am to catch COVID-19?...6a

- **The risk depends on where you are** - and more specifically, whether there is a COVID-19 outbreak unfolding there.
- For most people in most locations **the risk of catching COVID-19 is still low**. However, there are now places around the world (cities or areas) **where the disease is spreading**. **For people living in, or visiting, these areas the risk of catching COVID-19 is higher**.
- Governments and health authorities are taking vigorous action every time a new case of COVID-19 is identified. Be sure to comply with any local restrictions on travel, movement or large gatherings. **Cooperating with disease control efforts will reduce your risk of catching or spreading COVID-19**.
- **मुझे कोविड-19 होने की कितनी संभावना है?**
- जोखिम इस बात पर निर्भर करता है कि आप कहाँ हैं और विशेष रूप से चाहे वहाँ कोई कोविड-19 का प्रकोप है।
- अधिकांश स्थानों में अधिकांश लोगों के लिए कोविड-19 होने का खतरा अभी भी कम है। हालांकि अब दुनिया भर के ऐसे स्थान (शहर या क्षेत्र) हैं जहाँ यह बीमारी फैल रही है। इन क्षेत्रों में रहने या जाने वाले लोगों के लिए कोविड-19 को होने का खतरा अधिक होता है।
- कोविड-19 के एक नए मामले की पहचान होने पर सरकार और स्वास्थ्य विभाग के अधिकारी हर बार जोरदार कारवाही कर रहे हैं। यात्रा, आन्दोलन या बड़े समारोहों पर किसी भी स्थानीय प्रतिबंध का पालन करना सुनिश्चित करें। रोग नियंत्रण प्रयासों के साथ सहयोग करने से आप को कोविड-19 के होने का या फैलने का खतरा कम हो जाएगा।

How likely I am to catch COVID-19?...6b

- COVID-19 outbreaks can be contained (to keep something within limits; to control something) and transmission stopped, as has been shown in China and some other countries. Unfortunately, new outbreaks can emerge rapidly. It's important to be aware of the situation where you are or intend to go.
- मुझे कोविड होने की कितनी संभावना है?
- कोविड-19 के प्रकोप को सीमित करना और फैलाव को रोका जा सकता है जैसा कि चीन व अन्य देशों में देखा गया है। दुर्भाग्य से नये प्रकोप तेजी से उभर सकते हैं। यह बहुत जरूरी है कि आप जहाँ हैं और जहाँ जाना चाहते हैं वहाँ की स्थिति से अवगत रहें।

Should I worry about COVID-19?...7a

- Illness due to COVID-19 infection is generally mild, especially for children and young adults. However, it can cause serious illness: about 1 in every 5 people who catch it need hospital care. It is therefore quite normal for people to worry about how the COVID-19 outbreak will affect them and their loved ones.
- क्या मुझे कोविड-19 की चिंता करनी चाहिए?
- कोविड-19 संक्रमण के कारण बीमारी आम तौर पर हल्की होती है खासकर बच्चों और युवा वयस्कों में। हालाँकि यह गंभीर बीमारी का कारण बन सकता है। हर 5 में से 1 व्यक्ति जिस को यह होती है उसे अस्पताल में देखभाल की आवश्यकता होती है। इसलिए लोगों के लिए यह चिंता करना काफी सामान्य है कि कोविड-19 का प्रकोप इन्हें और उनके प्रियजनों को कैसे प्रभावित करेगा।

Should I worry about COVID-19?...7b

- We can channel our concerns into actions to protect ourselves, our loved ones and our communities.
- First and foremost among these actions is regular and thorough hand-washing and good respiratory hygiene.
- Secondly, keep informed and follow the advice of the local health authorities including any restrictions put in place on travel, movement and gatherings.
- क्या मुझे केविड-19 के बारे में चिंता करनी चाहिए?
- हम अपनी चिंताओं को दूर करने के लिए अपने प्रियजनों और अपने समुदायों की रक्षा के लिए कार्य कर सकते हैं।
- इन कार्यों के बीच सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण है नियमित रूप से और अच्छी तरह से हाथ धोना और अच्छी श्वसन स्वच्छता अपनाना।
- दूसरे स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारियों की सलाह को ध्यान में रखें और यात्रा, आने जाने और सभाओं पर कोई प्रतिबंध लगाएं।

Who is at risk of developing severe illness?...8

- While we are still learning about how COVID-2019 affects people, older persons and persons with pre-existing medical conditions (such as high blood pressure, heart disease, lung disease, cancer or diabetes) appear to develop serious illness more often than others.
- गंभीर बीमारी विकसित होने का खतरा किसे है?
- जबकि हम अभी भी सीख रहे हैं कि कोविड-19 लोगों को, खासकर वृद्धों को और ऐसे लोगों को जिन को पहले से मौजूद बीमारियों (जैसे उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, फेफड़ों की बीमारी, कैंसर या मधुमेह) हैं दूसरों की तुलना में अधिक गंभीर कैसे प्रभावित करती है।

Are antibiotic effective in preventing or treating COVID-19?...9

- **No.** Antibiotics do not work against viruses, they only work on bacterial infections. COVID-19 is caused by a virus, so antibiotics do not work. Antibiotics should not be used as a means of prevention or treatment of COVID-19.
- क्या कोविड-19 को रोकने या इलाज करने में एंटीबायोटिक प्रभावी है?
- नहीं। एंटीबायोटिक वायरस के खिलाफ काम नहीं करते हैं, वे केवल बैक्टीरिया के संक्रमण पर काम करते हैं। कोविड-19 वायरस के कारण होता है, इसलिए एंटीबायोटिक काम नहीं करते हैं। एंटीबायोटिक का उपयोग कोविड-19 की रोकथाम या उपचार के लिए नहीं किया जाना चाहिए।
- वे केवल एक जीवाणु (*Bacteria*) संक्रमण के इलाज के लिए एक डॉक्टर द्वारा किया जाना चाहिए।

Are there any medicines or therapies that can prevent or cure COVID-19?...10

- While some western, traditional or home remedies may provide comfort and alleviate symptoms of COVID-19, there is no evidence that current medicine can prevent or cure the disease. WHO does not recommend self-medication with any medicines, including antibiotics, as a prevention or cure for COVID-19. However, there are several ongoing clinical trials that include both western and traditional medicines.
- क्या ऐसी कोई दवा या थैरेपी है जो कोविड-19 को रोक या ठीक कर सकती है?
- हालांकि, कुछ पश्चिमी, पारंपरिक या घरेलू उपचार, कोविड-19 में आराम दे सकते हैं और लक्षणों के प्रभाव को कम कर सकते हैं, इस बात का कोई सबूत नहीं है, कि वर्तमान दवा बीमारी का इलाज व बचाव कर सकती है। WHO, COVID-19 की रोकथाम या इलाज के रूप में एंटीबायोटिक दवाओं का, किसी भी दवाइ के साथ स्वयं लेने की सिफारिश नहीं करता है। हालांकि, कई ऐसे नैदानिक परीक्षण चल रहे हैं जिन में पश्चिमी और पारंपरिक दोनों दवाएं शामिल हैं।

Is there a vaccine, drug or treatment for COVID-19?...11a

- **Not yet.** To date, there is no vaccine and no specific antiviral medicine to prevent or treat COVID-2019. However, those affected should receive care to relieve symptoms. People with serious illness should be hospitalized. Most patients recover, thanks to supportive care.
- Possible vaccines and some specific drug treatments are under investigation. They are being tested through clinical trials. WHO is coordinating efforts to develop vaccines and medicines to prevent and treat COVID-19.
- **क्या कोविड-19 के लिए कोई टीका, दवा या उपचार है?**
- **अभी नहीं।** आज तक कोविड-19 को रोकने या इलाज करने के लिए कोई टीका और कोई विशिष्ट एंटीवायरल दवा नहीं है। हालांकि प्रभावित लोगों को लक्षणों से राहत पाने के लिए देखभाल प्राप्त करनी चाहिए। गंभीर बीमारी वाले लोगों को अस्पताल में भर्ती होना चाहिए। अधिकांश रोगी ठीक हो जाते हैं इसलिए सहायक देखभाल का धन्यावाद करते हैं।
- संभावित टीकों और कुछ विशिष्ट दवाइयों के उपचारों पर जाँच चल रही है। नैदानिक परीक्षणों के माध्यम से उनका परिक्षण किया जा रहा है। WHO, COVID-19 को रोकने और इलाज के लिए टीकों और दवाओं के विकास के प्रयासों का समन्वय कर रहा है।

Is there a vaccine, drug or treatment for COVID-19?...11b

- The most effective ways to protect yourself and others against COVID-19 are to frequently clean your hands, cover your cough with the bend of elbow or tissue, and maintain a distance of at least 1 meter (3 feet) from people who are coughing or sneezing.
- क्या कोविड-19 के लिए कोई टीका, दवा या उपचार है?
- COVID-19 के खिलाफ खुद को और दूसरों को बचाने के लिए सबसे प्रभावी तरीके हैं। कि आप अपने हाथों को बार-बार साफ करें, अपनी खाँसी को कोहनी से ढकें और खांसने व छींकने वाले लोगों से कम से कम 1-2 मीटर (3-6 फीट) की दूरी बनाए रखें।-

Is COVID the same as SARS?...12

- **No.** The virus that causes COVID-19 and the one that caused the outbreak of Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) in 2003 are related to each other genetically, but the diseases they cause are quite different.
- SARS was more deadly but much less infectious than COVID-19.
- There have been no outbreaks of SARS anywhere in the world since 2003.
- क्या कोविड SARS के सामान है?
- नहीं। वह वायरस जो कोविड का कारण बनता है और वह जो 2003 में गंभीर तीव्र श्वसन सिंड्रोम (SARS) के प्रकोप का कारण बना, वे एक दूसरे से आनुवांशिक रूप से संबधित है, लेकिन उनके द्वारा होने वाले रोग काफी भिन्न हैं।
- (SARS, COVID-19) की तुलना में अधिक घातक, लेकिन बहुत कम संक्रामक था। 2003 के बाद से दुनिया में कहीं भी SARS का कोई प्रकोप नहीं हुआ है।

Should I wear mask to protect myself?...13a

- Only wear a mask if you are ill with COVID-19 symptoms (especially coughing) or looking after someone who may have COVID-19. Disposable face mask can only be used once. If you are not ill or looking after someone who is ill then you are wasting a mask. There is a world-wide shortage of masks, so WHO urges people to use masks wisely.
- क्या मुझे अपनी रक्षा के लिए मास्क पहनना चाहिए ?
- यदि आप कोविड-19 लक्षणों (विशेष रूप से खाँसी) के साथ बीमार हैं या किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं जिसे कोविड-19 है, तो केवल मास्क पहनें। डिस्पोजेबल फेस मास्क का उपयोग केवल एक बार किया जा सकता है। यदि आप बीमार नहीं हैं या किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं जो बीमार है तो आप एक मास्क बर्बाद कर रहे हैं। दुनिया भर में मास्क की कमी है इसलिए WHO लोगों से मास्क का उपयोग बुद्धिमानी से करने का आग्रह करता है।

Should I wear mask to protect myself?...13b

- WHO advises rational use of medical masks to avoid unnecessary wastage of precious resources and miss-use of masks ([see Advice on the use of masks](#)).
- The most effective ways to protect yourself and others against COVID-19 are to frequently clean your hands, cover your cough with the bend of elbow or tissue and maintain a distance of at least 1 meter (3 feet) from people who are coughing or sneezing.
- क्या मुझे अपनी रक्षा के लिए मास्क पहनना चाहिए?
- WHO कीमती संसाधनों के अनावश्यक अपव्यय/बर्बादी और मास्क के उपयोग से बचने के लिए चिकित्सा मास्क के तर्कसंगत उपयोग की सलाह देता है।
- कोविड-19 के खिलाफ खुद को और दूसरों को बचाने के लिए सबसे प्रभावी तरीके हैं कि आप अपने हाथों को अक्सर साफ करें, अपनी खाँसी को कोहनी से कवर करें और खांसने या छीकने वाले लोगों से कम से कम 1-2 मीटर (3-6 फीट) की दूरी बनाएं रखें।

How to put on, use, take off or dispose of a mask?...14a1

- Remember, a mask should only be used by health workers, care takers, and individuals with respiratory symptoms, such as fever and cough.
- Before touching the mask, clean hands with an alcohol-based hand rub or soap and water
- Take the mask and inspect it for tears or holes.
- मास्क कैसे लगाएं, इस्तेमाल करें, उतारे या डिस्पोज करें?
- याद रखें, एक मास्क का उपयोग केवल स्वास्थ्य कर्मचारियों, देखभाल करने वालों और श्वसन लक्षणों वाले व्यक्तियों जैसे कि बुखार और खाँसी द्वारा किया जाना चाहिए।
- मास्क को छूने से पहले, अल्कोहल-आधारित हैंड-रब या साबुन और पानी से हाथ साफ करें।
- मास्क लें और छेद या फटे होने का निरीक्षण करें।

How to put on, use, take off or dispose of a mask?...14a2

- Orient which side is the top side (where the metal strip is)?
- Ensure the proper side of the mask faces outwards (the coloured side).
- Place the mask to your face. Pinch the metal strip or stiff edge of the mask so it moulds to the shape of your nose.
- मास्क की कौन सी साइड ऊपर वाली है (जहाँ मेटल स्ट्रिप है) ।
- सुनिश्चित करें कि मास्क की उचित साइड (रंगीन साइड) बाहर की तरफ है ।
- मास्क को अपने चेहरे पर लगाएं । चूटकी से धातु की पट्टी को दबाएं ताकि वह आप की नाक के आकार में ढल जाए ।

How to put on, use, take off or dispose of a mask?...14b1

- Pull down the mask's bottom so it covers your mouth and your chin.
- After use, take off the mask; remove the elastic loops from behind the ears while keeping the mask away from your face and clothes, to avoid touching potentially contaminated surfaces of the mask.
- मास्क कैसे लगाएं, इस्तेमाल करें, उतारें या डिस्पोज करें?
- मास्क के तल को नीचे खींचे ताकि यह आपके मुँह और ठोड़ी को कवर करें।
- उपयोग के बाद, मास्क उतार दें, मास्क की संभावित दूषित सतहों को छूने से बचने के लिए, अपने चेहरे और कपड़ों से मास्क को दूर रखते हुए कानों के पीछे से तनियों को हटा दें।

How to put on, use, take off or dispose of a mask?...14b2

- Discard the mask in a closed bin immediately after use.
- Perform hand hygiene after touching or discarding the mask – Use alcohol-based hand rub or, if visibly soiled, wash your hands with soap and water.
- मास्क कैसे लगाएं, इस्तेमाल करें, उतारें या डिस्पोज करें?
- उपयोग के तुरंत बाद एक बंद डस्टबिन में मास्क डालें।
- मास्क को छूनें या फेकनें के बाद हाथ की सफाई करें - अल्कोहल-आधारित हैंड-रब का उपयोग करें या यदि दिखने में गंदे हो तो अपने हाथों को साबुन और पानी से धोये।

How long is the incubation period for COVID-19?...15

- The “incubation period” means the time between catching the virus and beginning to have symptoms of the disease. Most estimates of the incubation period for COVID-19 range from 1-14 days, most commonly around five days. These estimates will be updated as more data become available.
- कोविड-19 के लिए ऊष्मायन अवधि (*Incubation Period*) कब तक है?
- ऊष्मायन अवधि (*Incubation Period*) का अर्थ है वायरस को पकड़ने और बीमारी के लक्षणों के बीच का समय। कोविड-19 की ऊष्मायन अवधि (*Incubation Period*) की रेंज के अधिकांश अनुमान 1-14 दिनों से लेकर, आमतौर पर लगभग 5 दिनों की होती है।

Can human become infected with the COVID-19 from a animal source?...16a

- Corona viruses are a large family of viruses that are common in animals. Occasionally, people get infected with these viruses which may then spread to other people. For example, SARS-CoV was associated with civet cats and MERS-CoV is transmitted by dromedary camels. Possible animal sources of COVID-19 have not yet been confirmed.
- क्या मानव पशु-स्रोत से कोविड-19 से संक्रमित हो सकता है?
- कोरोनावायरस वायरसों का एक बड़ा परिवार है जो जानवरों में आम है। कभी-कभी लोग इन वायरसों से संक्रमित हो जाते हैं जो बाद में अन्य लोगों में फैल सकते हैं। उदाहरण के लिए SARS-CoV सिवेट कैट के साथ जुड़ा हुआ था और MERS-CoV ड्रोमेडरी ऊटों द्वारा हस्तान्तरित होता है। COVID-19 की पशुओं द्वारा फैलने की संभावना की अभी पुष्टि नहीं हुई है।

Can human become infected with the COVID-19 from a animal source?...16b

- To protect yourself, such as when visiting live animal markets, avoid direct contact with animals and surfaces in contact with animals. Ensure good food safety practices at all times. Handle raw meat, milk or animal organs with care to avoid contamination of uncooked foods and avoid consuming raw or undercooked animal products.
- क्या मानव पशु-स्रोत से कोविड-19 से संक्रमित हो सकता है?
- अपने आप को बचाने के लिए, जैसे कि जीवित जानवरों के बाजारों का दौरा करना, जानवरों के संपर्क में आने और ऐसी सतहों के, जो जानवरों के सीधे संपर्क में आई हो, से बचें। हर समय अच्छे खाद्य सुरक्षा तरीकों को सुनिश्चित करें। कच्चे खाद्य पदार्थ, दूध या पशु अंगों का उपयोग सावधानी से करें और ताकि बिना पके हुए खाद्य पदार्थों से दूषित होने से बचें और कच्चे या अध पके पशु उत्पादों का सेवन न करें।

Can I catch COVID-19 from my pet?...17

- **No.** There is no evidence that companion animals or pets such as cats and dogs have been infected or could spread the virus that causes COVID-19.
- क्या मुझे अपने पालतु जानवर से कोविड-19 हो सकता है?
- **नहीं,** इस बात का कोई सबूत नहीं है कि साथी जानवर या पालतू जानवर, जैसे बिल्लियों और कुत्तों को संक्रमण हुआ हो या कोविड-19 के फैलाने का कारण बने हों।

How long does the virus survive on surfaces?...18a

- It is not certain how long the virus that causes COVID-19 survives on surfaces, but it seems to behave like other coronaviruses. Studies suggest that coronaviruses (including preliminary information on the COVID-19 virus) may persist on surfaces for a few hours or up to several days. This may vary under different conditions (e.g. type of surface, temperature or humidity of the environment).
- वायरस सतहों पर कब तक जीवित रहता है?
- यह निश्चित नहीं है कि कोविड-19 का कारण बनने वाला वायरस सतहों पर कब तक जीवित रहता है, लेकिन यह अन्य कोरोना वायरस की तरह व्यवहार करता है। अध्ययनों से पता चला है कि कोरोना वायरस कुछ घंटों या कई दिनों तक सतहों पर बना रह सकता है यह अलग-अलग स्थितियों (उदाहरण के लिए सतह, तापमान, वातावरण की अनुसार) के तहत भिन्न हो सकता है।

How long does the virus survive on surfaces?...18b

- If you think a surface may be infected, clean it with simple disinfectant to kill the virus and protect yourself and others. Clean your hands with an alcohol-based hand rub or wash them with soap and water. Avoid touching your eyes, mouth, or nose.
- वायरस सतहों पर कब तक जीवित रहता है?
- यदि आपको लगता है कि एक सतह संक्रमित हो सकती है, तो वायरस को मारने के लिए सरल कीटाणुनाशक से सफाई करें। अपने हाथों को अल्कोहल-आधारित हैंड-रब से साफ करें या उन्हें साबुन और पानी से धोएं। अपनी आँखों, मुँह या नाक को छूने से बचें।

Is it safe to receive a package from any area where COVID-19 has been reported?...19

- **Yes.** The likelihood of an infected person contaminating commercial goods is low and the risk of catching the virus that causes COVID-19 from a package that has been moved, travelled, and exposed to different conditions and temperature is also low.
- क्या किसी ऐसे क्षेत्र से पैकेज प्राप्त करना सुरक्षित है जहां कोविड-19 होने की सूचना दी गई हो ।
- हाँ । एक संक्रमित व्यक्ति की व्यावसायिक वस्तुओं को दूषित करने की संभावना कम है और कोविड-19 वायरस का एक पैकेज से फैलने का जोखिम जो एक जगह से अन्य जगहों पर विभिन्न परिस्थितियों और तापमान में ले जाया जाता है कम है ।

Is there anything I should not do?...20a

- The following measures **ARE NOT** effective against COVID-2019 and can be harmful:
 - Smoking
 - Wearing multiple masks
 - Taking antibiotics.
- क्या कुछ ऐसा है जो मुझे नहीं करना चाहिए?
- निम्नलिखित उपाय कोविड-19 के खिलाफ प्रभावी नहीं है और हानिकारक हो सकते हैं:
 - धूम्रपान करना
 - कई मास्क पहनना
 - कई एंटीबायोटिक्स लेना ।

Is there anything I should not do?...20b

- **In any case, if you have fever, cough and difficulty breathing seek medical care early** to reduce the risk of developing a more severe infection and be sure to share your recent travel history with your health care provider.
- क्या कुछ ऐसा है जो मुझे नहीं करना चाहिए?
- किसी मामले में, यदि आपको बुखार है, खाँसी और साँस लेने में कठिनाई है, तो अधिक गंभीर संक्रमण होने के जोखिम को कम करने के लिए चिकित्सा देखभाल की तलाश करें और अपने स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ता के साथ अपने हाल की यात्रा के बारे में जानकारी सुनिश्चित करें।

Thanks

10.04.2020

11:55 AM