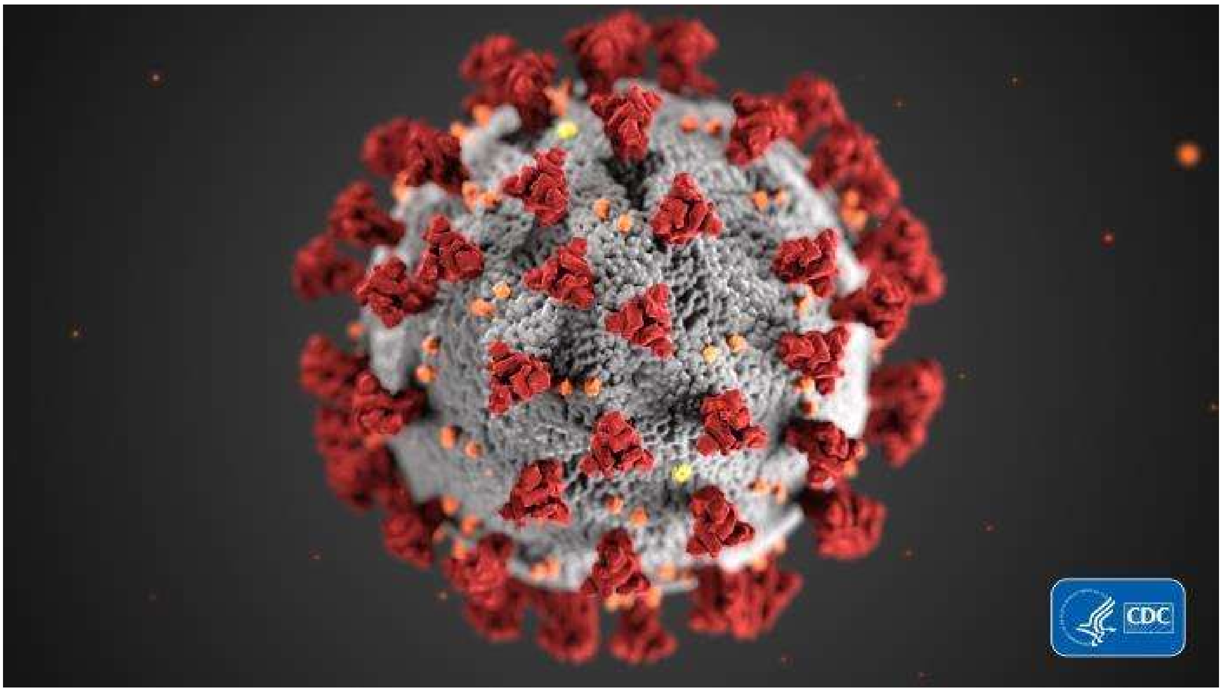
CHRISTOPHER & DANA REEVE FOUNDATION
PARALYSIS RESOURCE CENTER



कोविड-19 (कोरोनावायरस)

कोविड-19 (COVID-19) एक ऐसा रोग है जिसके कारण 2019 से अब तक दुनिया भर में लाखों मौतें हो चुकी हैं। रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र (सेंटर्स फ़ॉर डिसीज़ कंट्रोल एंड प्रिवेंशन, CDC) के अनुसार, कोविड-19 उत्पन्न करने वाला वायरस मुख्य रूप से किसी संक्रमित व्यक्ति के खांसने, छींकने, गाने, बोलने या सांस लेने पर निकलने वाली नन्ही श्वसन बूंदों के माध्यम से फैलता है। संक्रमण तब होता है जब ये बूंदें और कण सांस द्वारा अंदर लिए जाते हैं या वे आंखों, नाक या मुंह तक पहुंच जाते हैं; यदि हथेलियों पर वायरस हो और उनसे चेहरे को छुआ जाए तो भी संक्रमण हो सकता है।

कोविड-19 के लक्षण:

- बुखार
- खांसी
- सांस फूलना
- थकावट
- मांस-पेशियों या शरीर में दर्द
- सिरदर्द
- स्वाद या गंध की नई हानि
- गले में ख़राश/दुखन
- छाती में जकड़न/नाक बंद होना या नाक बहना
- उबकाई या उल्टियां
- दस्त

यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण महसूस हो, तो अपने डॉक्टर को कॉल करें या कोविड-19 का परीक्षण करवाएं।

कोविड-19 के टीके:

संक्रमण से बचने और समुदाय में कोविड-19 के प्रसार को रोकने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि इस रोग के विरुद्ध टीका लगवा लिया जाए। अमेरिकी खाद्य एवं औषध प्रशासन (यू.एस. फ़ूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन, FDA) ने फ़ाइज़र (Pfizer), मॉडर्ना (Moderna) और जॉनसन एंड जॉनसन (Johnson & Johnson) के कोविड-19 टीकों को अस्पताल में भर्ती या मौत का कारण बनने वाले गंभीर मामलों की रोकथाम में निरापद और अत्यधिक प्रभावी के रूप में अधिकृत या स्वीकृत किया है। FDA द्वारा स्वीकृत एवं अधिकृत सभी कोविड-19 टीके निःशुल्क हैं। CDC यह अनुशंसा करता है कि 5 वर्ष एवं इससे अधिक आयु वाला हर व्यक्ति कोविड-19 के विरुद्ध सुरक्षा पाने और इस वैश्विक-महामारी को रोकने में मदद देने के लिए इस रोग के विरुद्ध पूर्ण टीकाकरण करवाए।

वयस्क इनमें से कोई भी टीका लगवा सकते हैं। 5 से 17 वर्ष की आयु के बच्चे फ़ाइज़र (Pfizer) वाला टीका लगवा सकते हैं। खुराक आयु से तय होती है, लंबाई या भार से नहीं। 5 से 11 वर्ष के बच्चों को 10 माइक्रोग्राम की दो खुराकें 21 दिनों के अंतर पर लगाई जाती हैं; यह खुराक किशोर और वयस्क खुराक की एक तिहाई है।

कोविड-19 बूस्टर:

CDC ने कुछ जनसमूहों के लिए कोविड-19 टीकों की बूस्टर खुराक को स्वीकृति दी है।

18 वर्ष एवं इससे अधिक आयु के जिन लोगों को जॉनसन एंड जॉनसन (Johnson & Johnson) का कोविड-19 टीका लगा है उन्हें टीका लगवाने के कम-से-कम 2 माह बाद बूस्टर टीका लगना चाहिए।

जिन व्यक्तियों ने फ़ाइज़र (Pfizer) या मॉडर्ना (Moderna) के कोविड-19 टीके लगवाए हैं वे अपनी दूसरी खुराक के छः माह या इससे अधिक समय के बाद बूस्टर खुराक के पात्र हैं, बशर्ते उनकी आयु 65 वर्ष से अधिक हो। साथ ही, 18 वर्ष से अधिक आयु के ऐसे व्यक्ति जो दीर्घकालिक देखभाल वाले स्थानों में रहते हैं, या अधिक जोखिम वाले व्यवसायों में कार्य करते हैं, वे भी टीकाकरण के छः माह या इससे अधिक समय बाद बूस्टर खुराक के पात्र हैं।

बूस्टर के रूप में किसी भी उपलब्ध टीके का उपयोग किया जा सकता है, भले ही आरंभिक टीकाकरण फ़ाइज़र (Pfizer), मॉडर्ना (Moderna) या जॉनसन एंड जॉनसन (Johnson & Johnson) में से किसी के भी टीके से हुआ हो।

कोविड-19 के टीके के बारे में और जानकारी के लिए, कृपया हमारा कोविड-19 टीका तथ्य पत्रक देखें जो यहां उपलब्ध है: https://www.christopherreeve.org/living-with-paralysis/free-resources-and-downloads/fact-sheets-a-z/topic-resources.

संक्रमण और समुदाय में प्रसार का जोखिम कैसे घटाएं:

- टीका लगवाएं।
- जिन व्यक्तियों का टीकाकरण नहीं हुआ है उन्हें लोगों के बीच मास्क पहनना चाहिए।
- CDC यह अनुशंसा करता है कि जिन व्यक्तियों का पूर्ण टीकाकरण हो चुका है वे उल्लेखनीय संचरण वाले स्थानों में या यदि उनका प्रतिरक्षा तंत्र किसी अंतस्थ चिकित्सीय स्थिति के कारण कमज़ोर हो गया है तो, इमारतों के अंदर भी मास्क पहनें।

खांसने और छींकने से पहले मुंह और नाक को ढक लें और हाथों को साफ रखें ताकि श्वसन संक्रमण उत्पन्न करने वाले कीटाणुओं, जिनमें कोरोनावायरस शामिल है, के प्रसार को रोका जा सके। हाथों को गुनगुने पानी और साबुन से कम-से-कम 20 सेकंड तक धोएं या किसी एल्कोहल-

आधारित सेनेटाइज़र का उपयोग करें, विशेष रूप से किसी सार्वजनिक स्थान से आने के बाद और अपना चेहरा छूने से पहले।

- देखभालकर्ताओं से कहें कि वे जैसे ही आपके घर पहुंचें तब और आपको छूने या खाना खिलाने से पहले अपने हाथ धोएं।

- यदि परिजन बीमार पड़ जाएं तो, यदि संभव हो तो उन्हें तब तक किसी अलग कमरे में रखें जब तक वे ठीक न हो जाएं, ताकि रोग से आपके संपर्क को सीमित किया जा सके।

- यदि आप कोविड-19 से संदिग्ध या पुष्ट रूप से संक्रमित किसी व्यक्ति के संपर्क में आते हैं तो परीक्षण करवाएं। जिन व्यक्तियों का पूर्ण टीकाकरण हो चुका है उन्हें संपर्क के 3-5 दिन बाद परीक्षण करवाना चाहिए और सार्वजनिक इमारतों के अंदर तब तक मास्क पहनना चाहिए जब तक उनके परीक्षण का परिणाम निगेटिव न आ जाए। संभावित प्रसार और संक्रमण की रोकथाम के लिए, जिन व्यक्तियों का पूर्ण टीकाकरण नहीं हुआ है उन्हें तुरंत संगरोध (क्वारंटीन) में चले जाना चाहिए और परीक्षण करवाना चाहिए।

अपने समुदाय में कोविड-19 के प्रकोपों के लिए तैयारी कैसे करें

- टीकाकरणों, जिनमें फ़्लू के टीकाकरण शामिल हैं, की नवीनतम जानकारी से अवगत रहें। रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र (सेंटर्स फ़ॉर डिसीज़ कंट्रोल एंड प्रिवेंशन) यह अनुशंसा करता है कि छः माह व इससे अधिक आयु वाला हर व्यक्ति फ़्लू का वार्षिक टीकाकरण करवाए।

- दवाओं और महत्वपूर्ण घरेलू वस्तुओं, जिनमें चिकित्सीय सामान, नियमित खान-पान की वस्तुएं और पालतू पशुओं का भोजन शामिल है, को इकट्ठा करके रख लें ताकि किसी स्थानीय प्रकोप के दौरान आप सार्वजनिक स्थानों पर जाने को सीमित कर सकें।

- वैकल्पिक देखभाल की व्यवस्था करें ताकि प्राथमिक देखभालकर्ता या परिचर के बीमार पड़ जाने की स्थिति में काम आए।

- वैकल्पिक परिवहन की व्यवस्था करें ताकि आपके स्थानीय प्रदाता के प्रभावित हो जाने की स्थिति में काम आए।

बीमा और कोविड-19: क्या जानें:

परीक्षण

- कांग्रेस द्वारा 18 मार्च, 2020 को पारित परिवार सर्वप्रथम कोरोनावायरस प्रतिक्रिया अधिनियम (फ़ेमिलीज़ फ़र्स्ट कोरोनावायरस रेस्पोंस एक्ट) मेडिकएड (Medicaid), मेडिकेयर (Medicare) और अधिकांश निजी बीमा कंपनियों के लिए यह आवश्यक करता है कि वे निःशुल्क कोरोनावायरस परीक्षण प्रदान करें और जो भी सह-भुगतान शुल्क (को-पे फ़ीस) या कटौती योग्य राशियां (डिडक्टिबिल्स) हों उन्हें माफ़ कर दें। यह कानून परीक्षण करने या उसकी आवश्यकता का निर्धारण करने से संबंधित सेवाओं को कवर किया जाना अनिवार्य करता है जिसमें डॉक्टर का ऑफ़िस, अर्जेंट देखभाल, टेलीहेल्थ या आपातकालीन कक्ष जाना शामिल है।
- मेडिकेयर (Medicare) भाग B कोरोनावायरस परीक्षण की समस्त लागतों को कवर करता है जिनमें सह-भुगतान (को-पे) और कटौती योग्य राशियां (डिडक्टिबिल्स) शामिल हैं।
- यदि आपके पास बीमा नहीं है तो भी आप निःशुल्क परीक्षण के पात्र हैं। कानून में किसी भी अबीमित व्यक्ति पर निष्पादित किए गए परीक्षणों और परीक्षण संबंधी सेवाओं हेतु डॉक्टरों और चिकित्सीय इकाइयों को सीधे प्रतिपूर्ति देने के लिए आपातकालीन फ़ंडिंग शामिल है। मेडिकएड (Medicaid) फ़ंडिंग में होने वाली वृद्धि से भी राज्यों को अबीमित निवासियों को कवर करने और परीक्षण करवाने हेतु उन्हें कार्यक्रम में अस्थायी रूप से नामांकित करने का विकल्प मिल जाता है।

कानून कोविड-19 के निःशुल्क परीक्षण को अनिवार्य करता है - **निःशुल्क उपचार को नहीं**। उपचार की लागतें व्यक्ति की कवरेज योजनाओं के अनुसार अलग-अलग होंगी।

बीमा विस्तार और बदलाव

मेडिकएड (Medicaid) और मेडिकेयर (Medicare), दोनों ही कोविड-19 की प्रतिक्रिया में बदलाव कर रहे हैं, जिनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

ऐसे लोग जो संगरोध (क्वारंटीन) में हैं और पहले ही संस्थागत स्तर की देखभाल की आवश्यकता को संतुष्ट कर रहे हैं उन्हें मेडिकएड (Medicaid) सेवाएं और सहयोग प्रदान करना जारी रखने के लिए, राज्य (आपातस्थितियों में कार्रवाइयों के संबंध में धारा 1915 (c) परिशिष्ट K में वर्णित प्राधिकार का उपयोग करते हुए) घर में रहने वाले स्वस्थ परिजनों को "सहनिवासी देखभालकर्ता" के रूप में प्रदाता का कार्य करने और फ़ंडिंग प्राप्त करने के लिए अधिकृत कर सकते हैं। व्यक्ति को प्रतिदिन एक समय का भोजन प्रदान करने के लिए, घर पर पहुंचाए जाने वाले भोजन, जैसे मील्स ऑन व्हील्स, को भी जोड़ा जा सकता है। साथ ही, अन्य सेवाएं भी जोड़ी जा सकती हैं जिनमें निजी ड्यूटी नर्सिंग शामिल हैं, और प्रदाताओं के स्वास्थ्य के लिए मौजूद जोखिम में हुई वृद्धि को निष्प्रभावी करने तथा प्रदाताओं की कहीं अधिक संख्या को आकर्षित करने के लिए भुगतान दरें बढ़ाई जा सकती हैं।

मेडिकेयर (Medicare) ने अपनी टेलीहेल्थ सेवाओं की कवरेज को अस्थायी रूप से बढ़ा दिया है ताकि लोगों को डॉक्टरों और अन्य स्वास्थ्य प्रदाताओं (नर्स प्रेक्टिसनर, क्लीनिकल मनोविज्ञानी, और लाइसेंसशुदा क्लीनिकल समाजसेवी शामिल) तक पहुंचने में मदद मिले और उन्हें डॉक्टर के ऑफ़िस या अस्पताल जाकर कोविड-19 के संपर्क का जोखिम न उठाना पड़े। दूरस्थ विधि से उपलब्ध विशिष्ट सेवाओं में मूल्यांकन और प्रबंधन की मुलाकातें, मानसिक स्वास्थ्य परामर्श और निरोधक स्वास्थ्य स्क्रीनिंग शामिल हैं।

अधिक व्यापक जानकारी और प्रकोप के दौरान इन कार्यक्रमों में हुए बदलावों से संबंधित अपडेट के लिए, कृपया मेडिकएड (Medicaid) के कोविड-19 के बारे में बहुधा पूछे जाने वाले प्रश्न देखें जो यहां उपलब्ध हैं https://www.medicaid.gov/state-resource-center/downloads/covid-19-faqs.pdf

और मेडिकेयर (Medicare) तथा कोरोनावायरस वेब पेज देखें जो यहां उपलब्ध है: https://www.medicare.gov/medicare-coronavirus#400.

इस संदेश में निहित जानकारी आपको पक्षाघात और उसके प्रभावों के बारे में शिक्षित करने व सुविज्ञ बनाने के उद्‌देश्य से प्रस्तुत की गई है। इस संदेश में निहित किसी भी चीज का अर्थ चिकित्सीय निदान या उपचार के रूप में नहीं लिया जाना चाहिए और न ही वह इसके लिए प्रयोग करने हेतु उद्‌दिष्ट है। इसका उपयोग आपके चिकित्सक या अन्य किसी योग्य स्वास्थ्य-देखभाल प्रदाता के की सलाह के स्थान पर नहीं किया जाना चाहिए। यदि आपको स्वास्थ्य देखभाल संबंधी कोई प्रश्न पूछना हो तो कृपया शीघ्रता से अपने चिकित्सक या अन्य किसी योग्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को फोन करें या उनसे मिलें। कोई भी नया उपचार, आहार या तंदुरुस्ती कार्यक्रम आरंभ करने से पहले हमेशा अपने चिकित्सक या अन्य किसी योग्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से परामर्श करें। आपको कभी भी इस संदेश में पढ़ी गई किसी चीज के कारण चिकित्सीय सलाह की अवहेलना नहीं करनी चाहिए अथवा उसे प्राप्त करने में विलंब नहीं करना चाहिए।

इस प्रकाशन को कुल $87,00,000 मूल्य के वित्तीय सहायता अनुदान के रूप में सामुदायिक जीवन-यापन प्रशासन (एडमिनिस्ट्रेशन फ़ॉर कम्युनिटी लिविंग, ACL), अमेरिकी स्वास्थ्य एवं मानव सेवाएं विभाग (यू.एस. डिपार्टमेंट ऑफ़ हेल्थ एंड ह्यूमन सर्विसेज़, HHS) की ओर से सहायता मिलती है जिसका 100 प्रतिशत वित्तपोषण ACL/HHS द्‌वारा किया जाता है। विषय-वस्तुएं रचियता(ओं) द्‌वारा रचित हैं और आवश्यक नहीं कि वे ACL/HHS, या अमेरिकी सरकार के आधिकारिक विचारों को या उनके द्‌वारा विषय-वस्तुओं के समर्थन को दर्शाती हों।

अपडेट दिनांक 8/नवंबर/21