



अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न - COVID-19 हेल्पलाइन गुरुग्राम

**1. मुझे खांसी है, गले में खराश है और नाक बह रही है, क्या मुझे COVID19 है?**

खांसी, गले में खराश और बहती नाक के मामले आम सर्दी से पीड़ित होने की अधिक संभावना है।

लेकिन यह सलाह दी जाती है कि लक्षणों का सामना करते समय सतर्क रहें और सख्त घर अलगाव प्रथाओं का पालन करें। COVID19 अधिकांश मामलों में हल्के लक्षणों के साथ प्रकट होता है और इसे सर्दी की दवा के साथ आसानी से काउंटर पर प्रबंधित किया जा सकता है। COVID19 के सामान्य सर्दी या हल्के मामलों के प्रबंधन में कोई अंतर नहीं है। यदि आप बुजुर्ग हैं आपको दिल या फेफड़े का रोग है साँस लेने में कठिनाई है, तो अपने चिकित्सक को कॉल करें और यह सूचित करें।

कोरोनावायरस (Covid-19) निम्नलिखित लक्षण प्रदर्शित करता है - बुखार, सूखी खांसी, गले में खराश, बहती नाक और साँस की तकलीफ। कुछ रोगियों में दर्द और दस्त विकसित हो सकते हैं।

ये लक्षण वायरस के संपर्क में आने के 4-14 दिनों बाद विकसित होते हैं। जिन व्यक्तियों का हाल ही में विदेश यात्रा का इतिहास रहा है / जिनके पास हाल के विदेश यात्रा वाले लोगों के साथ मिलना -जुलना हुआ है, वे इस बीमारी के प्रति अधिक संवेदनशील हैं।

ये लक्षण फ्लू के समान हैं, और इसलिए उसी के लिए परीक्षण करना महत्वपूर्ण हो जाता है।

**2. मुझे COVID-19 के संदिग्ध मामले की रिपोर्ट कहां करनी चाहिए ?**

यह हेल्पलाइन नंबर (1950), 24 \* 7 हेल्पलाइन (9953618102), 9 A.M से 5 P.M हेल्पलाइन (0124-2322412) पर सूचित किया जा सकता है या covid19gurugram@gmail.com पर ईमेल भेजा जा सकता है।

**3. अगर मैं किसी ऐसे व्यक्ति को जानता हूँ जो हाल ही में विदेश से लौटा है और स्व-संगरोध के तहत नहीं है तो मुझे क्या करना चाहिए?**

यह हेल्पलाइन नंबर (1950), 24 \* 7 हेल्पलाइन (9953618102), 9 A.M से 5 P.M हेल्पलाइन (0124-2322412) पर सूचित किया जा सकता है या covid19gurugram@gmail.com पर ईमेल भेजा जा सकता है।

**4. अगर मैं किसी ऐसे व्यक्ति को जानता हूँ जो हाल ही में विदेश से लौटा है और उसके पास COVID-19 लक्षण हैं, लेकिन अस्पताल में परीक्षण नहीं हो रहा है तो मुझे क्या करना चाहिए ?**

यह हेल्पलाइन नंबर (1950), 24 \* 7 हेल्पलाइन (9953618102), 9 A.M से 5 P.M हेल्पलाइन (0124-2322412) पर सूचित किया जा सकता है या covid19gurugram@gmail.com पर ईमेल भेजा जा सकता है।

संदिग्ध रोगियों का परीक्षण निम्न स्थानों पर किया जा सकता है :

सरकारी अस्पताल

1. सिविल हॉस्पिटल, सेक्टर 10 ए, गुरुग्राम
2. पॉली क्लिनिक सेक्टर -31
3. एसजीटी मेडिकल कॉलेज एंड रिसर्च इंस्टीट्यूट, बुडेरा

निजी अस्पताल

1. मेदांता द मेडिसिटी



2. फोर्टिस अस्पताल
3. आर्टेमिस अस्पताल
4. पारस अस्पताल
5. मैक्स अस्पताल
6. कोलंबिया एशिया अस्पताल
7. पार्क अस्पताल
8. मेट्रो अस्पताल, पालम विहार
9. मेडियो अस्पताल, मानेसर
10. आर्यन अस्पताल
11. कल्याणी अस्पताल
12. मायोम अस्पताल
13. नीलकंठ अस्पताल
14. W प्रीतिशा अस्पताल
15. नारायण अस्पताल
16. सिग्नेचर अस्पताल

परिणाम एक अलग सुविधा पर परीक्षण के पूरा होने के बाद अधिसूचित किया जाएगा।

## 5. COVID-19 के परीक्षण के लिए मुझे किस अस्पताल में जाना चाहिए ?

संदिग्ध रोगियों का परीक्षण निम्न स्थानों पर किया जा सकता है :

सरकारी अस्पताल

1. सिविल हॉस्पिटल, सेक्टर 10 ए, गुरुग्राम
2. पॉली क्लिनिक सेक्टर -31
3. एसजीटी मेडिकल कॉलेज एंड रिसर्च इंस्टीट्यूट, बुडेर

निजी अस्पताल

1. मेदांता द मेडिसिट
2. फोर्टिस अस्पताल
3. आर्टेमिस अस्पताल
4. पारस अस्पताल
5. मैक्स अस्पताल
6. कोलंबिया एशिया अस्पताल
7. पार्क अस्पताल
8. मेट्रो अस्पताल, पालम विहार
9. मेडियो अस्पताल, मानेसर
10. आर्यन अस्पताल
11. कल्याणी अस्पताल
12. मायोम अस्पताल
13. नीलकंठ अस्पताल
14. W प्रीतिशा अस्पताल
15. नारायण अस्पताल
16. सिग्नेचर अस्पताल



परिणाम एक अलग सुविधा पर परीक्षण के पूरा होने के बाद अधिसूचित किया जाएगा।

## 6. मैं COVID-19 के लिए चलते मामलों की रिपोर्ट कहां कर सकता हूँ ?

यह हेल्पलाइन नंबर (1950), 24 \* 7 हेल्पलाइन (9953618102), 9 A.M से 5 P.M हेल्पलाइन (0124-2322412) पर सूचित किया जा सकता है या covid19gurugram@gmail.com पर ईमेल भेजा जा सकता है।

## 7. क्या मुझे इन लक्षणों के लिए केवल सरकारी अस्पतालों में परीक्षण किया जाएगा - खांसी, सर्दी, बुखार ?

संदिग्ध रोगियों का परीक्षण निम्न स्थानों पर किया जा सकता है :

सरकारी अस्पताल

1. सिविल हॉस्पिटल, सेक्टर 10 ए, गुरुग्राम
2. पॉली क्लिनिक सेक्टर -31
3. एसजीटी मेडिकल कॉलेज एंड रिसर्च इंस्टीट्यूट, बुडेर

निजी अस्पताल

1. मेदांता द मेडिसिट
2. फोर्टिस अस्पताल
3. आर्टेमिस अस्पताल
4. पारस अस्पताल
5. मैक्स अस्पताल
6. कोलंबिया एशिया अस्पताल
7. पार्क अस्पताल
8. मेट्रो अस्पताल, पालम विहार
9. मेडियो अस्पताल, मानेसर
10. आर्यन अस्पताल
11. कल्याणी अस्पताल
12. मायोम अस्पताल
13. नीलकंठ अस्पताल
14. W प्रीतिशा अस्पताल
15. नारायण अस्पताल
16. सिग्नेचर अस्पताल

परिणाम एक अलग सुविधा पर परीक्षण के पूरा होने के बाद अधिसूचित किया जाएगा।

## 8. क्या मैं अस्पताल का चयन कर सकता हूँ यदि अलगाव की आवश्यकता हो तो ?

हां, हालांकि कुछ विशेष परिस्थितियों में, रोगी से अनुरोध किया जाता है कि वह जिला प्रशासन के साथ सहयोग करे, जैसे कि : यदि बेड अनुपलब्ध है आदि।

## 9. अगर मुझे COVID19 है तो घर पर खुद को कैसे प्रबंधित करूं ?



घर अलगाव में, COVID19 के हल्के मामलों को उसी तरह आसानी से प्रबंधित किया जा सकता है जिस तरह से हम आम सर्दी से निपटते हैं। गले में खराश बुखार और खांसी के लिए कफ सिरप और ज़रूरी दवाओं को लेने से इन लक्षणों को कम करने में मदद मिलेगी।

इस बीमारी का कोई ज्ञात इलाज नहीं है और ज्यादातर मामले एक या एक हफ्ते में ठीक हो जाते हैं।

## 10. नए कोरोनावायरस से संक्रमित लोगों का पता लगाने में थर्मल स्कैनर कितने प्रभावी हैं ?

थर्मल स्कैनर्स उन लोगों का पता लगाने में प्रभावी हैं, जिन्होंने नए कोरोनावायरस के संक्रमण के कारण बुखार (यानी शरीर के सामान्य तापमान से अधिक है) का विकास किया है।

हालांकि, वे उन लोगों का पता नहीं लगा सकते जो संक्रमित हैं लेकिन अभी तक बुखार से बीमार नहीं हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि संक्रमित लोगों के बीमार होने और बुखार के विकसित होने से पहले 2 से 10 दिन लगते हैं।

## 11. किसी व्यक्ति को अलगाव में क्या करना है?

COVID-19 के लक्षणों को प्रदर्शित करने वाले व्यक्ति के लिए अलगाव किया जाता है।

अलगाव के लिए, एक व्यक्ति को एक संलग्न बाथरूम के साथ एक अच्छी तरह हवादार कमरे में होना चाहिए।

आमतौर पर सलाह दी जाती है कि बुखार, खांसी और जुकाम के लिए दवाएं ली जा सकती हैं।

संक्रमित व्यक्ति को मानव संपर्क के सभी रूपों से बचना चाहिए।

यदि संभव हो तो घर से काम इलेक्ट्रॉनिक मीडिया के माध्यम से किया जा सकता है।

एक मास्क हर समय पहना जाना चाहिए।

भोजन और अन्य सेवाओं के लिए, परिवार के सदस्य भोजन को कमरे के बाहर रख सकते हैं जो अलग-थलग पड़ सकता है। प्रयुक्त बर्तनों को साबुन और पानी से अच्छी तरह धोया जा सकता है।

## 12. होम संगरोध के लिए क्या शर्तें हैं?

दवाइयों की आवश्यकता के बिना, स्थिति अलगाव के समान हैं।

## 13. रिकवरी के बाद लोगों से मिलने की अनुमति देने के लिए कितने समय तक इंतजार करना पड़ता है?

यदि किसी व्यक्ति को लगातार तीन दिनों तक बुखार नहीं है, तो वह परिवार के सदस्यों से मिलने के लिए फिट हो सकता है।

अलगाव से बाहर जाने से पहले, इसे आपके चिकित्सक के साथ सख्ती से चर्चा की जानी चाहिए।

## 14. मेरे बुजुर्ग माता-पिता हैं, मैं उन्हें कैसे सुरक्षित रखूँ?

बुजुर्ग लोगों को इस समय के दौरान 100% घर अलगाव सुनिश्चित करना चाहिए, और अन्य सदस्यों के संपर्क में आने या सामान्य सतहों को छूने के बाद हाथ धोने की सलाह दी जानी चाहिए।

बुजुर्गों की देखभाल करने वाले लोगों के लिए उचित सोशल डिस्टेंसिंग प्रोटोकॉल का पालन करने की सलाह दी जाती है।

बुजुर्गों के साथ एक न्यूनतम दूरी पर शारीरिक सम्बन्ध बनाये रखें। दूर से बात करने से उनकी चिंता दूर होगी।

## 15. मेरा कार्यालय घर से काम करने की अनुमति नहीं दे रहा है, मैं शिकायत कहां करूँ ?

यह हेल्पलाइन नंबर (1950), 24 \* 7 हेल्पलाइन (9953618102), 9 A.M से 5 P.M हेल्पलाइन (0124-2322412) पर सूचित किया जा सकता है या covid19gurugram@gmail.com पर ईमेल भेजा जा सकता है।



**16. क्या COVID-19 का टीका है ?**

नहीं, COVID19 के लिए कोई टीका नहीं है। हालांकि इस पर शोध चल रहा है।

**17. सामाजिक दूरी का क्या अर्थ है? क्या मैं अपने परिवार के साथ बातचीत नहीं कर सकता ?**

सामाजिक दूरी सर्वोत्तम संभव सीमा तक सीधे मानव संपर्क से बचने के लिए मजबूर करती है।

एक दूरी पर परिवारों के साथ जुड़ सकते हैं, सभ्य हाथ स्वच्छता और सामान्य स्वच्छता का अभ्यास कर सकते हैं।

यह सलाह दी जाती है कि एक व्यक्ति अन्य लोगों से कम से कम 6 फीट की दूरी पर रहे, क्योंकि यह स्वयं के स्वास्थ्य के साथ-साथ दूसरे व्यक्ति के स्वास्थ्य के लिए भी महत्वपूर्ण है।

एक बार एक संक्रमित व्यक्ति के माध्यम से वायरस के संपर्क में आने के बाद लक्षणों के विकसित होने में 14 दिन लगते हैं। लक्षणों की शुरुआत से समय की अवधि को ऊष्मायन अवधि कहा जाता है।

इस ऊष्मायन अवधि के दौरान, किसी अन्य व्यक्ति के लिए संक्रामक होना संभव है।

इसलिए, आने वाले दिनों के लिए सामाजिक रूप से दूर की जीवन शैली को अपनाना महत्वपूर्ण है।

यदि किसी को फ्लू, खांसी, जुकाम है, तो उसे नाक और मुंह से हवा में बूंदों को फैलाने से बचने के लिए सर्जिकल मास्क का उपयोग करने की सलाह दी जाती है।

**18. क्या कोई बच सकता है और फिर से COVID -19 से संक्रमित हो सकता है ?**

हां, यह संभव है अगर कोई उसी के लिए प्रतिरक्षा विकसित नहीं करता है, तो कोई फिर से COVID-19 से संक्रमित हो सकता है। इसलिए, एक संभव सीमा तक सामाजिक दूरी की सलाह दी जाती है।

**19. क्या मांसाहारी भोजन करना सुरक्षित है?**

हां, COVID-19 मांसाहारी भोजन से नहीं फैलता है। हालांकि, यह अत्यधिक सलाह दी जाती है कि सभी खाद्य पदार्थ हाइजीनिक रूप से तैयार किए जाये, और यह कि लोग रेस्तरां से ऑर्डर करने से बचें। भोजन को घर पर खरीदे जाने वाले सामग्रियों और (FSSAI) प्रामाणिकता के साथ स्वयं की देखरेख में तैयार किया जाना चाहिए।

**20. यदि दुकानदार दैनिक आवश्यक वस्तुओं की अत्यधिक कीमत वसूलते हैं तो मुझे कहां शिकायत करनी चाहिए?**

यह हेल्पलाइन नंबर (1950), 24 \* 7 हेल्पलाइन (9953618102), 9 A.M से 5 P.M हेल्पलाइन (0124-2322412) पर सूचित किया जा सकता है या covid19gurugram@gmail.com पर ईमेल भेजा जा सकता है।

**21. यदि आस-पास के स्टोर का सामान आवश्यक रूप से खत्म हो जाता है तो मैं क्या करूं?**

यह हेल्पलाइन नंबर (1950), 24 \* 7 हेल्पलाइन (9953618102), 9 A.M से 5 P.M हेल्पलाइन (0124-2322412) पर सूचित किया जा सकता है या covid19gurugram@gmail.com पर ईमेल भेजा जा सकता है।

हालांकि, जिला प्रशासन गुरुग्राम आवश्यक वस्तुओं की नियमित आपूर्ति सुनिश्चित कर रहा है। सभी दुकानों को निश्चित मात्रा में स्टॉक बनाए रखने के लिए निर्देशित किया गया है।

**22. अगर दुकानदार आवश्यक दवाओं (पेरासिटामोल आदि) के लिए अत्यधिक कीमत वसूल रहे हैं तो मुझे कहां शिकायत करनी चाहिए?**

यह हेल्पलाइन नंबर (1950), 24 \* 7 हेल्पलाइन (9953618102), 9 A.M से 5 P.M हेल्पलाइन (0124-2322412) पर सूचित किया जा सकता है या covid19gurugram@gmail.com पर ईमेल भेजा जा सकता है।



**23. यदि मेडिकल स्टोर पर आवश्यक दवाये खत्म हो जाती है तो मुझे क्या करना चाहिए?**

यह हेल्पलाइन नंबर (1950), 24 \* 7 हेल्पलाइन (9953618102), 9 A.M से 5 P.M हेल्पलाइन (0124-2322412) पर सूचित किया जा सकता है या covid19gurugram@gmail.com पर ईमेल भेजा जा सकता है।

**24. अगर COVID -19 के बीच सार्वजनिक रूप से हिंसा होती है, तो मैं क्या करूं? (आवश्यक वस्तुओं आदि की कमी के कारण)**

यह हेल्पलाइन नंबर (1950), 24 \* 7 हेल्पलाइन (9953618102), 9 A.M से 5 P.M हेल्पलाइन (0124-2322412) पर सूचित किया जा सकता है या covid19gurugram@gmail.com पर ईमेल भेजा जा सकता है।

**25. हरियाणा लॉक-डाउन अधिसूचना के गैर-अनुपालन की रिपोर्ट मैं कहाँ करूँ?**

यह हेल्पलाइन नंबर (1950), 24 \* 7 हेल्पलाइन (9953618102), 9 A.M से 5 P.M हेल्पलाइन (0124-2322412) पर सूचित किया जा सकता है या covid19gurugram@gmail.com पर ईमेल भेजा जा सकता है।

**26. अलगाव और संगरोध में क्या अंतर है?**

अलगाव उन व्यक्तियों के लिए है जो COVID19 के लिए पुष्ट या आंशिक रूप से संदिग्ध हैं।

संगरोध स्वस्थ व्यक्तियों के लिए है जिन्हें COVID19 होने का संदेह है, वे न्यूनतम 14 दिनों के लिए संगरोध रहेंगे।

उन नागरिकों के लिए, जिनके पास हाल ही में किसी विदेशी देश की यात्रा से नागरिक वापिस आये है, यह सलाह दी जाती है कि वे लक्षणों का परीक्षण करने के लिए कम से कम 2 सप्ताह तक आत्मनिर्भर रहें।

उन नागरिकों के लिए, जिनके पास एक विदेशी देश की यात्रा से नागरिक वापिस आये है, और COVID-19 के लक्षणों का प्रदर्शन कर रहे हैं, यह सलाह दी जाती है कि वे खुद को COVID -19 के लिए परीक्षण करवाएं।

**27. वर्तमान संगरोध सुविधाएं कहाँ हैं?**

संगरोध उन लोगों के लिए है जो विदेश से लौटे हैं / हाल ही में एक ऐसे मरीज के संपर्क में आए हैं, जिनका COVID-19 का परीक्षण किया गया है, लेकिन COVID-19 के किसी भी लक्षण का सामना नहीं कर रहे हैं।

इसलिए यह सलाह दी जाती है कि ये व्यक्ति अपने घरों में ही रहते रहें।

**28. वर्तमान अलगाव वार्ड कहाँ हैं?**

अलगाव सुविधाओं की वर्तमान सूची नीचे दी गई है:

- I. सिविल अस्पताल, सेक्टर 10 ए, गुरुग्राम
- II. पॉली क्लिनिक सेक्टर 31
- III. एसजीटी मेडिकल कॉलेज एंड रिसर्च इंस्टीट्यूट, बुडेरा
- IV. मेदांता द मेडिसिट
- V. फोर्टिस अस्पताल
- VI. आर्टेमिस अस्पताल
- VII. पारस अस्पताल
- VIII. मैक्स अस्पताल
- IX. कोलंबिया एशिया अस्पताल



- X. पार्क अस्पताल
- XI. मेट्रो अस्पताल, पालम विहार
- XII. मेडियो अस्पताल, मानेसर
- XIII. आर्यन अस्पताल
- XIV. कल्याणी अस्पताल
- XV. मायोम अस्पताल
- XVI. नीलकंठ अस्पताल
- XVII. W प्रीतिशा अस्पताल
- XVIII. नारायण अस्पताल
- XIX. सिग्नेचर अस्पताल

### 29. यात्रा के लिए मौजूदा नियम क्या हैं? क्या मैं पड़ोसी राज्य में अपने घर वापस जा सकता हूँ?

हरियाणा राज्य में अभी तालाबंदी चल रही है। इसलिए, राज्यों की सीमाओं से परे यात्रा अनुमन्य नहीं होगी। स्थिति की गंभीरता के बदले, COVID-19 के प्रसार और संचरण को कम करने के लिए यात्रा को सीमित करने के लिए ये उपाय किए जाने हैं।

### 30. क्या COVID -19 से बचाव के लिए मास्क पहनने का कोई उपयोग है?

COVID-19 (जैसे कि खांसी, सर्दी, बुखार) के लक्षणों को प्रदर्शित करने वाले और विशेष रूप से COVID -19 के लिए सकारात्मक परीक्षण करने वालों के लिए मास्क पहना जाना चाहिए।

दूसरों के लिए, यह विनम्रतापूर्वक अनुरोध किया जाता है कि मास्क लगाइये और सुरक्षात्मक उपकरणों की वास्तविक आवश्यकता वाले लोगों के लिए उपलब्ध करवाएं।



मास्क को कैसे पहना जाये

1. यह आपके मुंह, नाक और टुडूटी को कवर करना चाहिए, तथा रंगीन सतह चेहरे के बहार की तरफ होनी चाहिए।
2. मास्क के धातु वाले हिस्से को थोड़ा खींचे ताकि ये आपके नाक के ऊपर आसानी से फिट हो सके।
3. एक इस्तेमाल किया हुआ मास्क फेंक दें, जिसमें केवल कान की लूप हो।
4. प्रभावी होने के लिए, अपने मास्क को नियमित रूप से बदलें यदि गंदे या गीले हों तो।
5. गंदे मास्क को कूड़ेदान में फेंकने के बाद में ठीक से अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं।

### 31. COVID-19 परीक्षण और उपचार के लिए कितना शुल्क लिया जाता है?

COVID-19 के लिए परीक्षण और उपचार गुरुग्राम के सरकारी अस्पतालों में मुफ्त किया जाता है।

### 32. मैं इस बीमारी से निपटने के लिए जिला प्रशासन की मदद कैसे कर सकता हूँ?

जिला प्रशासन के साथ स्वयंसेवक बन सकता है। इस उद्देश्य के लिए, कोई भी नाम और संपर्क नंबर के साथ covid19gurugram@gmail.com पर ईमेल भेज सकता है।



**33. मुझे RWA में विदेशी-लौटने वाले निवासियों का विवरण कहाँ प्रस्तुत करना चाहिए?**

कोई एक इलाके के RWA अध्यक्ष को ही रिपोर्ट कर सकता है। RWA अध्यक्ष इसे बनाए गए व्हाट्सएप ग्रुप पर अग्रेषित कर सकते हैं / covid19gurugram@gmail.com पर ईमेल भेज सकते हैं।

**34. मैं स्व-संगरोध की घोषणा कहाँ कर सकता हूँ?**

कोई एक इलाके के RWA अध्यक्ष को ही रिपोर्ट कर सकता है। यदि यह लागू नहीं है, तो कोई व्यक्ति covid19gurugram@gmail.com पर ईमेल भेज सकता है।

**35. COVID-19 कैसे फैलता है? क्या यह संपर्क के बिना केवल निकटता से फैलता है?**

हां, COVID-19 हवा में सांस की बूंदों के माध्यम से निकटता में फैलता है। यह उस व्यक्ति को प्रभावित करता है जो लार, बलगम जैसे तरल पदार्थों के माध्यम से श्वसन की बूंदों को निगला करता है।

**36. COVID-19 से उबरने में कितना समय लगता है?**

COVID-19 के हल्के मामलों वाले लोग आमतौर पर 10-15 दिनों के भीतर ठीक हो जाते हैं। गंभीर मामलों को अस्पतालों में प्रबंधित किया जाता है और इसे ठीक होने में अधिक समय लगता है।

**37. क्या COVID-19 को कुत्तों के माध्यम से प्रेषित किया जा सकता है?**

अब तक, यह सत्यापित करने के लिए कोई मामला नहीं पाया गया है कि COVID-19 को कुत्तों के माध्यम से प्रेषित किया जा सकता है।

COVID-19 के बारे में अधिक जानकारी के लिए, आप निम्न का उल्लेख कर सकते हैं:

भारत सरकार COVID-19 वेबसाइट: <https://www.mygov.in/covid-19/>

स्वास्थ्य मंत्रालय, भारत सरकार की प्रेस वार्ता: <https://www.youtube.com/watch?v=m5WJ63qemml&feature=youtu.be>