

For any queries or concern
Please contact :



DIRECTOR

Institute of Nuclear Medicine & Allied Sciences

Brig. S. K. Mazumdar Marg, Timarpur, Delhi-54

Ph.: 011-23905105, 106

3. All persons exposed do not necessarily get infected. All infected persons do not necessarily get sick. Sick persons rarely get serious enough for Hospital.

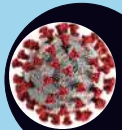
- ❖ Body has an innate ability to fight virus by generating immunity in a matter of a few days.
- ❖ Simple medical measures are enough for most infected persons.
- ❖ Use of hypo (calcium hypochlorite) in public ways and office corridors used by suspects / symptomatic patients is useful.



CORONAVIRUS

GENERAL ADVISORY

CORONAVIRUS



What is Coronavirus & Covid 19?

- ❖ Coronavirus is a viral agent that causes Flu-like Respiratory Disease in humans
- ❖ This new virus was originally identified in China in December 2019 and has now spread to 118+ countries.
- ❖ COVID 19 stems from Corona Viral Disease 2019.
- ❖ The disease is mild and self-limiting in most persons.
- ❖ Severe disease, seen mostly in elderly or in persons with Co-morbidity, may cause breathing difficulty and respiratory failure leading to death.
- ❖ Most of the severely ill may need medical ventilator for a few days till their immunity systems gets activity.
- ❖ The disease commonly spreads through close contact of the infected humans.



Basic Hygiene Measures for General Protection

- ❖ Washing your hands as frequently as possible. Take at least 20 seconds for the soap to act. Web spaces and nails should be cleaned thoroughly because these are missed in casual washing.
- ❖ Normal soap is good enough. Antiseptic soaps also act by washing away the viruses as it takes much longer than 20 seconds to kill the germs by contact by antiseptic action.
- ❖ Avoid touching face, eyes, mouth and eating food with unclean hands.
- ❖ Avoid close contact & touching with sick people (say, maintaining 1 meter distance)
- ❖ Avoid crowded places and travel to Notified Areas.
- ❖ N-95 is not indicated for general public. Even surgical mask is optional, preferred only in crowded places.
- ❖ Wearing large body goggles is advantageous



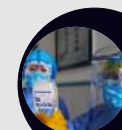
Precautionary Measures in Case of Contact with Suspected Covid Patient

- ❖ You may suspect a Covid Patient if a) he has returned from a notified country, or, b) has been in close contact with a suspected or proven case, or, c) has been in casual contact but is symptomatic, or, d) a medical authority has ordered a Test for whatever reason.
- ❖ Ensure that such a person remains in home / hospital quarantine as determined by medical authorities. If such a person is not following the rules strictly, he should be reported.
- ❖ Follow all General Precautions as listed above.
- ❖ Use face mask when in contact with suspects. Suspects should wear mask.
- ❖ If you have been in contact with a suspected Covid patient, opt for self-quarantine at home for 14 days. During this time, take precautions as if you were yourself a suspect. If you yourself develop flu-like symptoms, you're your doctor.



Don'ts for General Protection

- ❖ Do not panic and spread rumors
- ❖ Do not cough or spit without covering your face and mouth
- ❖ Do not move in public if you have flu-like sickness
- ❖ Do not eat and drink without washing hands
- ❖ Do not hide the fact if you contacted a COVID suspect.
- ❖ Do not rub eyes or clean it with water with unclean hands.
- ❖ Wearing gloves & N-95 is not really useful except only when nursing a sick patient.
- ❖ Wearing full protective gear is also not useful except when nursing a sick patient. Multiple layers of clothing however has certain advantages.



Understanding the Science Behind the Precautions

1. The virus does not travel as an aerosol that would have spread a few hundred meters. It is liberated in mucus droplets and therefore can travel only few feet. The following are the implications:
 - a. Droplet is much bigger in size. It gets trapped even by a surgical mask. If you are in contact with a patient, even a surgical mask will trap the virus almost completely.
 - b. Droplets settle down on clothes, hands, skin and surfaces of the house / office. Touching these becomes the prime mode of transmission. Simple measures like washing hands and avoiding crowded places and physical contact are therefore very effective though may appear too simple to be of value.
 - c. Clothes and surfaces need disinfectant treatment and room / office harboring a confirmed case will need frequent fumigation.
2. Antiseptics, Heat and Ultraviolet light kills virus
 - a. Mouthwash / hot water gargles and hot bath, hand sanitizers are effective .
 - b. Hot cooked food is better than cold food from fridge or cut fruit eaten after a delay.
 - c. Office and home should be airy. Sunshine in room is beneficial.
 - d. Detergent / phenyl cleaning of surfaces and floors is useful. Soak clothes for a longer time.
 - e. Preventive antibiotics should not be taken because virus does not respond to these.

कोरोनावाइरस (कोविड 19)

सामान्य सलाह

कोरोनावायरस और कोविड 19 क्या है ?

- कोरोनावायरस एक वायरल एजेंट है जो मनुष्यों में फ्लू जैसी सांस की बीमारी का कारण बनता है ।
- इस नए वायरस की उत्पत्ति दिसंबर 2019 में चीन में हुई थी और अब ११८ देशों में फैल गई है ।
- COVID19 corona viral disease 2019 से उपजी है ।
- यह बीमारी ज्यादातर व्यक्तियों में हल्के रूप में होती है और कुछ समय के उपरांत स्वतः ठीक होती है ।
- सह-रुग्णता वाले व्यक्तियों या गंभीर बीमारी वाले रोगियों में ज्यादातर बुजुर्गों में इसका असर ज्यादा होता है, जिस कारण से सांस लेने में कठिनाई होती है और श्वसन विफलता मृत्यु का कारण बन सकती है ।
- गंभीर रूप से बीमार लोगों में से कुछ को जब तक कि उनकी इम्युनिटी सिस्टम ठीक से काम न करने लग जाए तब कुछ दिनों तक मेडिकल वेंटिलेटर की जरूरत पड़ सकती है,
- यह बीमारी आमतौर पर संक्रमित मनुष्यों के निकट संपर्क में आने से फैलती है ।

सामान्य सुरक्षा हेतु बुनियादी स्वच्छता उपाय

- जितनी बार संभव हो अपने हाथों को साबुन से कम से कम 20 सेकंड तक धोना चाहिए। हाथ की उँगलियों के रिक्त स्थान और नाखूनों को अच्छी तरह से साफ किया जाना चाहिए क्योंकि ये अनियमित धुलाई में कई बार छूट जाते हैं ।
- सामान्य साबुन का प्रयोग करना भी अच्छा होता है। एंटीसेप्टिक साबुन से भी हाथ धोने से वायरस को साफ किया जा सकता है, क्योंकि एंटीसेप्टिक साबुन 20 सेकंड के कीटाणुओं के संपर्क में रहकर उन्हें नष्ट कर देता है।
- गंदे हाथों से अपना चेहरा, आँखें, मुँह छूने और भोजन करने से बचें ।
- बीमार लोगों के निकट संपर्क और स्पर्श से बचें कहते हैं (1 मीटर की दूरी बनाए रखें)
- भीड़ भरे स्थानों और अधिसूचित क्षेत्रों की यात्रा से बचें ।
- N-95 मास्क सामान्य पब्लिक के लिए जरूरी नहीं हैं, यहाँ तक की सर्जिकल मास्क का प्रयोग भी वैकल्पिक है। इनका प्रयोग केवल भीड़ वाले स्थानों पर ही किया जाना वांछित है ।

संदिग्ध कोविड रोगी के संपर्क के मामले में एहतियाती उपाय

- आप एक व्यक्ति पर कोविड रोगी होने का संदेह कर सकते हैं यदि
 - (ए) वह अधिसूचित देश से लौटा है, या
 - (बी) एक संदिग्ध या अधिसूचित रोगी के साथ निकट संपर्क में रहा है, या
 - (सी) किसी संक्रमित रोगी के संपर्क में रहा है, लेकिन उसमें रोग के लक्षण नहीं हैं, या
 - (डी) एक चिकित्सा प्राधिकारी ने किसी भी कारण से covid 19 परीक्षण का आदेश दिया है ।
- यह सुनिश्चित करें कि ऐसा व्यक्ति घर/ अस्पताल में क्वारंटाइन रहे जैसा कि चिकित्सा प्राधिकारी द्वारा निर्धारित किया गया हो । यदि ऐसा कोई व्यक्ति निराश्रित नियमों का अनुपालन ठीक से नहीं कर रहा है, तो इसकी जानकारी सम्बंधित विभाग को दे कर सूचित करना चाहिए ।
- ऊपर सूचीबद्ध सभी सामान्य सावधानियों का पालन करें ।
- संदिग्धों के संपर्क में आने पर फेस मास्क का प्रयोग करें । संदिग्धों को मास्क पहनना चाहिए ।
- यदि आप एक संदिग्ध कोविड रोगी के संपर्क में रहे हैं, तो 14 दिनों के लिए घर पर अकेले रहने का विकल्प चुनें । इस दौरान आवश्यक सावधानी बरतें ।

सामान्य सुरक्षा के लिए सुझाव

- घबराएं नहीं और अफवाह न फैलाएं ।
- अपना चेहरा और मुंह ढके बिना खांसी न करें और यहाँ वहाँ थूके नहीं ।
- अगर आपको फ्लू जैसी बीमारी है तो सार्वजनिक स्थलों पर न जाएँ ।
- यदि आप ने कोविड संदिग्ध व्यक्ति से संपर्क किया था तो उसकी जानकारी न छुपाएँ ।
- आंखों को अशुद्ध हाथों से न छुएं न रगड़ें, हाथों को पानी से साफ करने के बाद ही ऐसा करें।
- दस्ताने और एन -95 मास्क पहनना वास्तव में इतने उपयोगी नहीं है, इनका प्रयोग बीमार रोगी की देखभाल एवं उपचार के समय ही किया जाना चाहिए ।
- पूर्ण सुरक्षात्मक उपकरण पहनना उपयोगी नहीं है, हालाँकि इनका उपयोग एक बीमार रोगी की देखभाल और उपचार के समय जरूरी है ।

सावधानियों के पीछे के विज्ञान को समझना

- वायरस एक एरोसोल के रूप में यात्रा नहीं करता है जो की लगभग सौ मीटर तक फैल जाएगा । यह म्यूकस (बलगम) की बूंदों के साथ गिर कर फैलता है और इसलिए केवल कुछ फीट की यात्रा कर सकता है। इसके इम्प्लिकेसंस निम्नलिखित हैं:-

- ड्रापलेट्स आकार में बहुत बड़ा है । सर्जिकल मास्क से भी यह फंस जाता है । यदि आप किसी मरीज के संपर्क में हैं, तो भी एक सर्जिकल मास्क ही वायरस को रोकने के लिए लगभा पूर्णतया सक्षम है ।
- ड्रापलेट्स कपड़े, हाथ की त्वचा और घर/ कार्यालय की विभिन्न सतहों पर जमा हो जाते हैं । इन्हें छूना वायरस प्रसारण का प्रमुख माध्यम बन जाता है । हाथों को बार बार धोना, भीड़ भरे स्थानों पर जाने से बचना और और शारीरिक संपर्क से बचने जैसे सरल उपाय बचाव हेतु बहुत प्रभावी हैं, इस प्रकार के उपाय का भले ही साधारण से लगते हो पर इनको अपनाना बहुत ही प्रभावी व महत्वपूर्ण है ।
- कपड़े और सतहों को कीटाणुनाशक उपचार की आवश्यकता होती है और एक पुष्ट मामले में कमरे/ कार्यालय को बार-बार कीटाणुनाशक धूमन (फ्युमिगेशन) की आवश्यकता होती है ।
- एंटीसेप्टिक्स, ऊष्मा और पराबैंगनी प्रकाश वायरस को मारता है ।

(ए) माउथवॉश/ गर्म पानी के गरारे और गर्म पानी से स्नान एवं हैण्ड सैनिटाइजर का प्रयोग प्रभावी हैं ।

(बी) गर्म पका हुआ खाना फ्रिज के ठंडे भोजन अथवा कटे हुए फलों को देरी खाने से बेहतर है।

(सी) ऑफिस और घर हवादार होना चाहिए । कमरे में धूप फायदेमंद है ।

(डी) सतहों और फर्श की डिटर्जेंट/ फिनाइल से सफाई उपयोगी है । कपड़े को धोने से पहले अधिक समय तक भिगोएँ ।

(ई) एंटीबायोटिक दवाओं का प्रयोग नहीं किया जाना चाहिए क्योंकि वायरस इन पर प्रतिक्रिया नहीं करता है ।

3. जरूरी नहीं कि सभी एक्स्पोज्ड व्यक्ति संक्रमित होते हैं। यह भी जरूरी नहीं है की सभी संक्रमित व्यक्ति बीमार पड़ते हों ।

- ❖ शरीर में संक्रमण के कुछ ही दिनों में प्रतिरोधक क्षमता पैदा करके वायरस से लड़ने की एक जन्मजात क्षमता होती है ।
- ❖ अधिकांश संक्रमित व्यक्तियों के लिए सरल/ सामान्य चिकित्सा उपाय पर्याप्त हैं ।
- ❖ संदिग्ध रोगियों द्वारा उपयोग किए जाने वाले सार्वजनिक रास्ते और कार्यालय के गलियारों में कैल्शियम हाइपोक्लोराइट का उपयोग प्रभावी है ।

अधिक जानकारी हेतु संपर्क करें:



निदेशक, नाभिकीय अनुसंधान एवं सम्बद्ध विज्ञान संस्थान
ब्रिग एस के मजुमदार मार्ग, दिल्ली -५४; दूरभाष- ०११२३९०५१०५, १०६