

197549/2020/STUDENTS HEALTH CENTRE**Noval Coronavirus (2019-nCoV)-General Advisory for Public**

The 2019 novel coronavirus (2019-nCoV), Wuhan coronavirus, is a contagious virus that causes respiratory infection, can transfer from human to human.

Symptom

- Fever
- Difficulty in Breathing
- Coughing
- Tightness of Chest
- Running Nose
- Head Ache
- Feeling of being Unwell
- Pneumonia
- Kidney Failure

Incubation Period: 14 days asymptomatic

Mode of transmission

Human Coronavirus (2019-nCoV) most commonly spread from an infected person to other through:

- The air by coughing and sneezing
- Close personal contact, such as touching or shaking hand
- Touching an object or surface with the virus on it, then touching your mouth, nose, or eyes before washing your hands

How to reduce risk of Coronavirus infection (2019-nCoV)

- Clean hand with soap and water or alcohol based hand rub
- Cover nose and mouth when coughing & sneezing with tissue or flexed elbow
- Avoid close contact with anyone with cold or flu like symptoms
- Avoid frozen meet
- Isolation of symptomatic patients for atleast 14 days.

DO's and DON'T's

DO's	DON'Ts
<ul style="list-style-type: none"> • Cover your nose and mouth with disposable tissue or handkerchief while coughing or sneezing • Frequently wash your hands with soap and water • Avoid crowded places • Person suffering from Influenza like illness must be confined at home • Stay more than one arm's length distance from persons sick with flu • Take adequate sleep and rest • Drink plenty of water/liquids and eat nutritious food • Person suspected with Influenza like illness must consult doctor 	<ul style="list-style-type: none"> • Touching eyes, nose or mouth with unwashed hands • Hugging, kissing and shaking hands while greeting • Spitting in public places • Taking medicines without consulting doctor • Excessive physical exercise • Disposal of used napkin or tissue paper in open areas • Touching surfaces usually used by public (Railing, door gates, etc) • Smoking in public places • Unnecessary testing

24*7 Control Room has been established at DGHS (HQ), may be contacted for any query related to nCoV-2020

Ph: 011-22307145, 22300012, 22300036

Steps for Hand Washing

0 Wet hands with water;



1 Apply enough soap to cover all hand surfaces;



2 Rub hands palm to palm;



3 Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa;



4 Palm to palm with fingers interlaced;



5 Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked;



6 Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa;



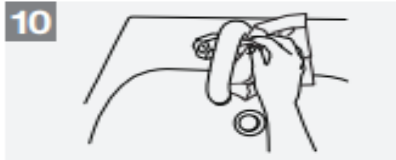
7 Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa;



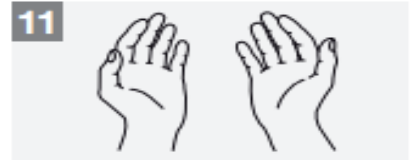
8 Rinse hands with water;



9 Dry hands thoroughly with a single use towel;



10 Use towel to turn off faucet;



11 Your hands are now safe.

कोरोना वायरस

कोरोना वायरस एक तरह का संक्रमित वायरस है । यह वायरस एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में संक्रमण के जरिए फैलता है । इस वायरस के लक्षण निमोनिया की तरह है ।

कोरोना वायरस के लक्षण :-

- सिर दर्द ।
- साँस लेने में तकलीफ़ ।
- छींक ।
- खांसी ।
- बुखार ।
- किडनी फेल ।

कोरोना वायरस से बचाव :-

- अपने हाथ साबुन और पानी या अल्कोहल युक्त हैंडरब से साफ करे ।
- खांसते और छींकते वक्त अपनी नाक और मुंह को टिश्यू या मुडी हुई कोहनी से ढके ।
- जिन्हें सर्दी या फ्लू जैसे लक्षण हो तो उनके साथ करीबी संपर्क बनाने से बचें ।

क्या करें - क्या न करें

क्या करें	क्या न करें
<ul style="list-style-type: none"> • खाँसने और छींकने के दौरान अपनी नाक व मुँह को कपड़े अथवा रुमाल से अवश्य ढकें • अपने हाथों को साबुन व पानी से नियमित धोयें • भीड़-भाड़ वाले क्षेत्रों में जाने से बचें • फ्लू से संक्रमित हों तो घर पर ही आराम करें • फ्लू से संक्रमित व्यक्ति से एक हाथ तक की दूरी बनाए रखें • पर्याप्त नींद और आराम लें • पर्याप्त मात्रा में पानी / तरल पदार्थ पियें और पोषक आहार खाएं • फ्लू से संक्रमण का संदेह हो तो चिकित्सक से सलाह अवश्य लें । 	<ul style="list-style-type: none"> • गंदे हाथों से आँख, नाक अथवा मुँह को छूना • किसी को मिलने के दौरान गले लगना, चूमना या हाथ मिलाना • सार्वजनिक स्थानों पर थूकना • बिना चिकित्सक के परामर्श के दवाएं लेना • इस्तेमाल किए हुए नेपकिन, टिश्यू पेपर इत्यादि खुले में फेंकना • फ्लू वायरस से दूषित सतहों का स्पर्श (रेलिंग, दरवाज़े इत्यादि) • सार्वजनिक स्थलों पर धूम्रपान करना • अनावश्यक एच 1 एन 1 की जांचें करवाना

सम्बंधित जानकारी के लिए 24x7 कंट्रोल रूम के निम्नलिखित नम्बरों पर संपर्क करे-

22307145, 22300012, 22300036