World Health Organisation (विश्व स्वास्थ्य संगठन)

Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: Myth busters
कोरोना विषाणु रोग (कोविड-19) पर जनता को सलाह: भ्रम दूर करें

- **COVID-19 virus can be transmitted in areas with hot and humid climates**

From the evidence so far, the COVID-19 virus can be transmitted in ALL AREAS, including areas with hot and humid weather. Regardless of climate, adopt protective measures if you live in, or travel to an area reporting COVID-19. The best way to protect yourself against COVID-19 is by frequently cleaning your hands. By doing this you eliminate viruses that may be on your hands and avoid infection that could occur by then touching your eyes, mouth, and nose.

- **कोरोना वायरस गर्म तथा आर्द्र (नमी वाले) क्षेत्रों में फ़ैलता है**

अब तक मिले साक्ष्यों के आधार पर, कोविड-19 (COVID-19 वायरस या नया कोरोना विषाणु) गर्म तथा नम मौसम वाले क्षेत्र सहित **सब क्षेत्रों में** फ़ैल सकता है. आप कैसी भी जलवायु वाले क्षेत्र में हों, यदि आप कोविड- ग्रस्त क्षेत्र में यात्रा कर रहे हों तो सुरक्षा के उपाय अपनाएँ. कोविड 19 से अपनी रक्षा का का सबसे अच्छा तरीका बार-बार हाथ धोना है. ऐसा करके आप अपने हाथ में चिपके विषाणुओं को हटा देते हैं और उन संक्रमणों से बच सकते हैं जो उन हाथों से अपनी आँखों, मुँह या नाक को छूने से हो सकते थे.

- **Cold weather and snow CANNOT kill the new coronavirus**

There is no reason to believe that cold weather can kill the new coronavirus or other diseases. The normal human body temperature remains around 36.5°C to 37°C, regardless of the external temperature or weather. The most effective way to protect yourself against the new coronavirus is by frequently cleaning your hands with alcohol-based hand rub or washing them with soap and water.

- **शीत ऋतु तथा बर्फ नए कोरोना वायरस को नहीं मार सकते**

इस बात इस बात को मानने का कोई आधार नहीं है कि ठंडा मौसम नए कोरोना वायरस या दूसरी बीमारियों को ख़त्म कर सकता है. बाहरी तापमान या मौसम कैसा भी हो, मानव शरीर का सामान्य तापमान 36.5 से 37 अंश सेल्सियस रहता है. नए कोरोना वायरस से अपने बचाव का सबसे प्रभावी तरीका बार-बार अपने हाथों को अल्कोहल वाले 'हैंड वाश' से रगड़ -रगड़ कर साफ़ करना या उन्हें साबुन-पानी से धोना है.

- **Taking a hot bath does not prevent the new coronavirus disease**

Taking a hot bath will not prevent you from catching COVID-19. Your normal body temperature remains around 36.5°C to 37°C, regardless of the temperature of your bath or shower. Actually, taking a hot bath with extremely hot water can be harmful, as it can burn you. The best way to protect yourself against COVID-19 is by frequently cleaning your hands. By doing this you eliminate viruses that may be on your hands and avoid infection that could occur by then touching your eyes, mouth, and nose.

- **गर्म पानी से नहाना नए कोरोना वायरस से नहीं बचाता**

गर्म पानी से नहाना आपको कोविड-19 के संक्रमण से नहीं बचाएगा। बाहरी तापमान या मौसम कैसा भी हो, मानव शरीर का सामान्य तापमान 36.5 से 37 अंश सेल्सियस रहता है. सच तो यह है कि बहुत अधिक गर्म पानी से नहाने से नुक्सान हो सकता है क्योंकि इस से आप जल सकते हैं. नए कोरोना वायरस से स्वयं के बचाव का सबसे अच्छा तरीका बार-बार अपने हाथों को साफ़ करना है. ऐसा करके आप अपने हाथों पर चिपके विषाणुओं को निकाल रहे हैं जिनके कारण उन हाथों से आँखों, नाक या मुंह को छूने पर संक्रमण हो सकता था.

- **The new coronavirus CANNOT be transmitted through mosquito bites.**

To date there has been no information nor evidence to suggest that the new coronavirus could be transmitted by mosquitoes. The new coronavirus is a respiratory virus which spreads primarily through droplets generated when an infected person coughs or sneezes, or through droplets of saliva or discharge from the nose. To protect yourself, clean your hands frequently with an alcohol-based hand rub or wash them with soap and water. Also, avoid close contact with anyone who is coughing and sneezing.

- **नया कोरोना विषाणु मच्छरों के काटने से नहीं फ़ैल सकता ?**

आज की तारीख में न ऐसी कोई जानकारी है, न ऐसा कोई प्रमाण जिससे यह लगे कि नया कोरोना विषाणु मच्छरों के काटने से फ़ैल सकता है. नया कोरोना विषाणु श्वसन तंत्र को प्रभावित करने वाला एक विषाणु है जो संक्रमित व्यक्ति के खांसने या छींकने में निकले या थूक के छींटों से या नाक से निकले द्रव्यों से फैलता है. अपनी सुरक्षा के लिए बार-बार अल्कोहल वाले 'हैंड वाश' से रगड़ -रगड़ कर या साबुन-पानी से अपने हाथों को धोएं. उन लोगों के साथ निकट संपर्क से बचें जो खाँस या छींक रहे हों.

- **Are hand dryers effective in killing the new coronavirus?**

No. Hand dryers are not effective in killing the 2019-nCoV. To protect yourself against the new coronavirus, you should frequently clean your hands with an alcohol-based hand rub or wash them with soap and water. Once your hands are cleaned, you should dry them thoroughly by using paper towels or a warm air dryer.

- **क्या 'हैंड ड्रायर' नए कोरोना विषाणु को मारने में प्रभावी हैं ?**

नहीं. 'हैंड ड्रायर ' 2019-nCoV को मारने में प्रभावी नहीं हैं. नए कोरोना वायरस से सुरक्षा के लिए बार-बार अपने हाथों को अल्कोहल वाले 'हैंड वाश' से रगड़ -रगड़ कर या उन्हें साबुन-पानी से धोएं. एक बार आपके हाथ साफ़ हो जाएं तो उन्हें कागज़ के तौलिए (पेपर टॉवल) से या गर्म हवा वाले 'एयर ड्रायर' से अच्छी तरह सुखा लीजिए ?

- **Can an ultraviolet disinfection lamp kill the new coronavirus?**

UV lamps should not be used to sterilize hands or other areas of skin as UV radiation can cause skin irritation.

- **क्या पराबैंगनी विसंक्रमीकरण लैंप (यू वी लैंप) नए कोरोना विषाणु को मार सकता है?**

हाथों या शरीर के और हिस्सों को विसंक्रमीकृत करने के लिए पराबैंगनी विसंक्रमीकरण लैंप (यू वी लैंप) का उपयोग नहीं करना चाहिए क्योंकि पराबैंगनी विकिरण त्वचा को परेशान कर सकता है.

- **How effective are thermal scanners in detecting people infected with the new coronavirus?**

Thermal scanners are effective in detecting people who have developed a fever (i.e. have a higher than normal body temperature) because of infection with the new coronavirus.

However, they cannot detect people who are infected but are not yet sick with fever. This is because it takes between 2 and 10 days before people who are infected become sick and develop a fever.

- **नए कोरोना विषाणु से संक्रमित व्यक्तियों को पहचानने के लिए 'थर्मल स्कैनर्स' कितने प्रभावी हैं?**

थर्मल स्कैनर्स उन लोगों की पहचान करने में प्रभावी हैं जिन्हें नए कोरोना विषाणु के कारण बुखार हो गया हो (शरीर का तापमान शरीर के सामान्य से अधिक हो) .

लेकिन वे उनको नहीं पहचान सकते जिनको संक्रमण तो हुआ है लेकिन उनमे लक्षण नहीं प्रकट हुए हैं. इसका कारण है कि संक्रमित लोगों को बीमार होने और उन्हें बुखार आने में 2 से 10 दिन लगते हैं.

- **Can spraying alcohol or chlorine all over your body kill the new coronavirus?**

No. Spraying alcohol or chlorine all over your body will not kill viruses that have already entered your body. Spraying such substances can be harmful to clothes or mucous membranes (i.e. eyes, mouth). Be aware that both alcohol and chlorine can be useful to disinfect surfaces, but they need to be used under appropriate recommendations.

- **क्या अपने पूरे शरीर पर अल्कोहल या क्लोरीन छिड़कने से नए कोरोना विषाणु मर जाएंगे?**

नहीं. अपने शरीर पर अल्कोहल या क्लोरीन की फुहार से वे नए कोरोना विषाणु नहीं मरेंगे जो शरीर में प्रवेश कर चुके होंगे. इन पदार्थों से कपड़ों या श्लेष्मा झिल्लियों को नुक्सान हो सकता है (जैसे आँख और मुँह की). यह जानना ज़रूरी है कि अल्कोहल तथा क्लोरीन, दोनों, सतहों को विसंक्रमीकृत करने में उपयोगी हैं, लेकिन उनका उपयोग समुचित अनुशंसित परिस्थितियों में किया जाना चाहिए.

- **Do vaccines against pneumonia protect you against the new coronavirus?**

No. Vaccines against pneumonia, such as pneumococcal vaccine and Haemophilus influenza type B (Hib) vaccine, do not provide protection against the new coronavirus. The virus is so new and different that it needs its own vaccine. Researchers are trying to develop a vaccine against 2019-nCoV, and WHO is supporting their efforts. Although these vaccines are not effective against 2019-nCoV, vaccination against respiratory illnesses is highly recommended to protect your health.

- **क्या न्यूमोनिया के लिए विकसित टीके आपको नए कोरोना विषाणु से बचाते हैं?**

नहीं. न्युमोकोकेल जैसा न्यूमोनिया के लिए विकसित टीका तथा हीमोफाइलस इन्फ़्लुएन्ज़ा टाईप बी टीका नए कोरोना विषाणु के विरुद्ध सुरक्षा नहीं प्रदान करते।

यह विषाणु इतना नया और भिन्न है कि इसके लिए अपना टीका होना चाहिए. शोधकर्ता 2019 -ंCoV के लिए टीका विकसित करने का प्रयास कर रहे हैं तथा विश्व स्वास्थ्य संगठन इन प्रयासों में सहायता कर रहा है.

यद्यपि ये टीके 2019 -CoV के लिए प्रभावी नहीं हैं, अपने स्वास्थ्य की रक्षा के लिए श्वसन तंत्र वाली बीमारियों के लिए बने टीको की ज़ोर से अनुशंसा की जाती है.

- **Can regularly rinsing your nose with saline help prevent infection with the new coronavirus?**

No. There is no evidence that regularly rinsing the nose with saline has protected people from infection with the new coronavirus.

There is some limited evidence that regularly rinsing nose with saline can help people recover more quickly from the common cold. However, regularly rinsing the nose has not been shown to prevent respiratory infections.

- **क्या नियमित रूप से नाक को नमक के पानी से धोने से नए कोरोना विषाणु से संक्रमण से बचा जा सकता है?**

नहीं. ऐसा कोई प्रमाण नहीं है कि नियमित रूप से नाक को नमक के पानी से धोने से नए कोरोना विषाणु के संक्रमण से बचाव हो जाता है.

कुछ सीमित प्रमाण हैं कि नियमित रूप से नाक को अंदर से नमक के पानी से धोने से लोगों को सामान्य जुकाम से सँभलने में आसानी होती है. फिर भी नियमित रूप से नाक को नमक के पानी से धोने से श्वसन के संक्रमण से बचाव होता हो, ऐसा नहीं दिखाया गया है.

- **Can eating garlic help prevent infection with the new coronavirus?**

Garlic is a healthy food that may have some antimicrobial properties. However, there is no evidence from the current outbreak that eating garlic has protected people from the new coronavirus.

- **क्या लहसुन खाना नए कोरोना विषाणु के संक्रमण से बचा सकता है?**

लहसुन एक स्वास्थ्यप्रद खाद्य है जिसमे कुछ प्रति-सूक्ष्म जीवाणु गुण हो सकते हैं. लेकिन वर्तमान विपदा से ऐसा कोई प्रमाण नहीं मिला है कि लहसुन खाने से लोगों का नए कोरोना विषाणु से बचाव हुआ हो.

- **Does the new coronavirus affect older people, or are younger people also susceptible?**

People of all ages can be infected by the new coronavirus (2019-nCoV). Older people, and people with pre-existing medical conditions (such as asthma, diabetes, heart disease) appear to be more vulnerable to becoming severely ill with the virus. WHO advises people of all ages to take steps to protect themselves from the virus, for example by following good hand hygiene and good respiratory hygiene.

- **क्या नया कोरोना विषाणु अधिक आयु के लोगों को प्रभावित करता है या कम आयु के लोगों को भी इससे खतरा है?**

नए कोरोना विषाणु (2019-nCoV) से सब आयु के लोग संक्रमित हो सकते हैं. ऐसा प्रतीत होता है कि अधिक आयु के उन लोगों को जिन्हें पहले से कोई स्वास्थ्य की समस्या है (जैसे अस्थमा, मधुमेह, हृदय रोग), इस विषाणु से गंभीर रूप से बीमार होने का डर अधिक है. विश्व स्वास्थ्य संगठन की सब आयु वर्गों को विषाणु से स्वयं को बचाने के लिए कदम उठाने की सलाह है जैसे अच्छी तरह हाथ को स्वच्छ रखना तथा सांस से रोग फैलने से सम्बन्धित सावधानियां बरतना.

- **Are antibiotics effective in preventing and treating the new coronavirus?**

No, Antibiotics do not work against viruses, only bacteria. The new coronavirus (2019-nCoV) is a virus and, therefore, antibiotics should not be used as a means of prevention or treatment.

However, if you are hospitalized for the 2019-nCoV, you may receive antibiotics because bacterial co-infection is possible.

- **एंटीबायोटिक्स नए कोरोना विषाणु को रोकने तथा उसके इलाज में प्रभावी हैं?**

नहीं, एंटीबायोटिक्स केवल जीवाणुओं (बैक्टीरिया) के विरुद्ध उपयोगी है, विषाणुओं (वायरस) के नहीं.

नया कोरोना (2019-nCoV) विषाणु है और इसलिए इससे बचाव या इसके इलाज के लिए एंटीबायोटिक्स का उपयोग नहीं किया जाना चाहिए.

लेकिन यदि आप अस्पताल में 2019-nCoV संक्रमण के कारण भर्ती हैं तो आपको एंटीबायोटिक्स दिए जाने की सभावना है क्योंकि इसके साथ जीवाणु-संक्रमण हो जाना सम्भव है.

- **Are there any specific medicines to prevent or treat the new coronavirus?**

To date, there is no specific medicine recommended to prevent or treat the new coronavirus (2019-nCoV).

However, those infected with the virus should receive appropriate care to relieve and treat symptoms, and those with severe illness should receive optimized supportive care. Some specific treatments are under investigation, and will be tested through clinical trials. WHO is helping to accelerate research and development efforts with a range or partners.

- **क्या न्यू (नए) कोरोना वायरस (विषाणु) से बचाव या उसके इलाज के लिए के लिए कोई ख़ास दवाई हैं?**

अभी तक, नए कोरोना विषाणु (2019-nCoV) को रोकने या उसके इलाज के लिए कोई ख़ास दवाई नहीं बताई जाती.

फिर भी, जिन्हें इस विषाणु का संक्रमण है, उन के आराम और लक्षणों को ठीक करने के लिए पर्याप्त ध्यान दिया जाना आवश्यक है, और जो गंभीर रूप से बीमार हैं उन्हें परिस्थितियों में यथा संभव देखभाल मिलनी चाहिए. कुछ विशिष्ठ उपचार ढूंढें जा रहे हैं, और उनके नैदानिक परीक्षण चल रहे हैं. विश्व स्वास्थ्य संगठन बहुत से सहयोगियों के साथ अनुसंधान तथा विकास को तेज़ करने में साथ बँटा रहा है.

[Hindi translation by Dr. Chandra Mohan Nautiyal, Prog. Consultant (Sci. Com.), INSA, New Delhi]