Internews

# अफ़वाह: क्या कोविड-19 'वायुवाहित' है?

सोशल मीडिया पर कई भाषाओं में ऐसे पोस्ट हैं, जो चिंता ज़ाहिर कर रहे हैं कि यह 'वायुवाहित' (एयरबॉर्न) वायरस हो सकता है। लेकिन वायुवाहित सार्स-सीओवी-2 वायरस क्या है और हम कोविड-19 के बारे में क्या जानते हैं और इसके हवा में जीवित रहने और फैलने की क्षमता क्या है?

हालांकि इस वायरस से संबंधित बहुत सी वैज्ञानिक जानकारी उपलब्ध है, फिर भी सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारियों द्वारा उपयोग की जाने वाली शब्दावली को समझना ज़रूरी है, ताकि आप अपने दर्शकों को वे शब्द समझा सकें, और उनके अर्थ बता सकें।

ट्रान्स्लेटर्ज़ विदाउट बॉर्डर्ज़ आमतौर पर प्रयोग किए जाने वाले पारिभाषिक शब्दों और ऐसे प्रमुख शब्दों की पहचान कर रहे हैं जिन्हें लोग कोविड -19 के बारे में बात करने के लिए इस्तेमाल करते हैं, ताकि एक बहुभाषी साधारण-भाषा शब्दावली विकसित की जा सके। यह एक और बढ़िया उपकरण है जिससे यह सुनिश्चित किया जा सके कि आपके द्वारा अनुवादित शब्द अन्य पत्रकारों द्वारा उपयोग किए जा रहे शब्दों के अनुरूप हों।

## क्या कोविड-19 वायरस वायुवाहित (एयरबॉर्न) है?

इस सवाल का जवाब देना मुश्किल है। इस नए वायरस और बीमारी के कई अन्य तत्वों की तरह, वैज्ञानिक अभी भी परीक्षण कर रहे हैं ताकि अधिक जानकारी पा सकें। WHO के वर्तमान कथन के आधार पर, वायरस को वायुवाहित (एयरबॉर्न) नहीं माना गया है। लेकिन श्वसन संबंधी बीमारियों और एरोसोल पर काम करने वाले विशेषज्ञों को शंका है और उनका कहना है कि वायरस के वायुवाहित (एयरबॉर्न) होने की पुष्टि करने के लिए पर्याप्त डेटा इकट्ठा करना होगा और इसमें कई साल लग सकते हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन का कहना है कि कोविड-19 ज्यादातर संक्रमित लोगों के साथ सीधे संपर्क के माध्यम से और 5-माइक्रोमीटर से बड़े व्यास वाली संक्रमित बड़ी श्वसन बूंदों (ड्रॉपलेट) द्वारा फैलता है। किसी व्यक्ति के खांसने या छींकने के बाद बूंदें (ड्रॉपलेट) बड़ी और भारी होती हैं और फर्श या अन्य सतहों पर गिरने से पहले केवल कुछ ही दूरी तक जा सकती हैं।

जब सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी कहते हैं कि पर्याप्त सबूत नहीं हैं कि सार्स-सीओवी-2 वायुवाहित (एयरबॉर्न) है, उनका कहने का मतलब है कि वे यह नहीं मानते कि वायरस 5 माइक्रोमीटर से कम व्यास वाली छोटी बूंदों या एरोसोल से फैलता है।

सबूतों से पता चलता है कि नया कोरोनो वायरस एरोसोल के रूप में केवल सीमित परिस्थितियों में मौजूद रह सकता है।

## *'वायुवाहित' (एयरबॉर्न) वायरस क्या है?*

*वायुवाहित (एयरबॉर्न) वायरस ऐसे वायरस हैं जो एक संक्रमित व्यक्ति द्वारा खांसने या छींकने पर हवा में निलंबित हो सकते हैं। जो दूसरे लोगों द्वारा सांस लिए जाने पर नए संक्रमण पैदा कर सकते हैं। वायुवाहित (एयरबॉर्न) वायरस जानवरों और मनुष्यों दोनों को संक्रमित कर सकते हैं।*

*आपने कई आम वायुवाहित (एयरबॉर्न) वायरस के बारे में पहले सुना होगा। उदाहरण के लिए, आम सर्दी को वायुवाहित (एयरबॉर्न) माना जाता है, इसके अलावा इन्फ्लूएंजा (फ्लू), तपेदिक और चेचक भी वायुवाहित (एयरबॉर्न) हैं।*

## *एरोसोल क्या है?*

*एरोसोल भौतिकशास्त्र का शब्द है जिसका अर्थ एक तरल या ठोस पदार्थ (वायरस) है जिसे (हवा की तरह) एक गैस में निलंबित किया जाता है। ज़रूरी नहीं है कि एरोसोल में वायरस मौजूद हो। कोहरा भी एक एरोसोल है; यह पानी की बूंदों (ड्रॉपलेट) को हवा में निलंबित होने देता है। कोहरे की तरह, निलंबित कण गर्मी या आर्द्रता जैसे कारकों के आधार पर कई घंटों या उससे अधिक समय तक रह सकते हैं।*

*बूंदों (ड्रॉपलेट) और एरोसोल के बीच मुख्य अंतर यह है कि बूंदें (ड्रॉपलेट) भारी और बड़ी होती हैं, इसलिए वे लंबे समय तक हवा में नहीं रह सकतीं। जबकि एरोसोल, जिन्हें WHO द्वारा ड्रॉपलेट न्यूक्लीआई कहा जाता है, 5-माइक्रोमीटर से छोटे होते हैं। वे लंबे समय तक हवा में रह सकते हैं और 1-मीटर से अधिक दूरी पर भी दूसरों को संक्रमित कर सकते हैं।*

*एरोसोल में संक्रामक वायरल कण भी मौजूद हो सकते हैं। हार्वर्ड मेडिकल स्कूलके अनुसार एरोसोल संक्रामक वायरल कण हैं जो हवा में तैर सकते हैं। एक एरोसोल मूल रूप से लार की एक छोटी बूंद है जिसके अंदर वायरस मौजूद हो सकता है। एरोसोल कोरोना वायरस से संक्रमित व्यक्ति द्वारा - खांसी करने या छींकने पर निकलता है - भले ही उनमें कोई लक्षण न हों।*

# लोग वायुवाहित (एयरबॉर्न) वायरस के बारे में चिंतित क्यों हैं?

जब वायरस वायुवाहित (एयरबॉर्न) होते हैं तो लोग चिंतित होते हैं क्योंकि इससे अधिक लोगों को संचरण (ट्रांसमिशन) का ख़तरा बढ़ जाता है। वायुवाहित (एयरबॉर्न) वायरस आसानी से फैलता है और इसे नियंत्रित करना कठिन हो सकता है।

मार्च में एक प्रयोगशाला अध्ययन में शोधकर्ताओं ने बताया कि एरोसोल के रूप में कोरोना वायरस के कण हवा में तीन घंटों तक सक्रिय कैसे रह सकते हैं। इसका मतलब यह हो सकता है कि निलंबित होने के कई घंटों बाद किसी अन्य व्यक्ति के सांस लेने पर कण उसके अंदर जा सकते हैं। हालांकि, इस अध्ययन की सीमाएं हैं जैसे कि बाहरी कारक जैसे आर्द्रता और अन्य स्थितियां प्रभावित कर सकती हैं कि वायरस अपने एरोसोल वाले रूप में कितने समय तक सक्रिय रहता है।

एक घटना में, सिएटल कॉयर प्रैक्टिस के कई सदस्यों को कोविड-19 हो गया, जबकि अन्य सदस्यों में कोई लक्षण नहीं थे और प्रदर्शन में सब एक दूसरे से दूरी बनाए रखे थे। उनमें से दो संक्रमित सदस्यों की बाद में मृत्यु हो गई।

हालांकि, यदि आप अपने हाथ या सतह पर छींकते या खांसते हैं, तो वैज्ञानिकों ने यह भी पाया है कि कोरोना वायरस तांबे पर चार घंटे, कार्डबोर्ड पर 24 घंटे और प्लास्टिक और स्टेनलेस स्टील पर दो से तीन दिन तक रह सकता है। इन वजहों के कारण सतहों की सफाई करना, हाथ धोना और सार्वजनिक स्थानों पर सामाजिक दूरी रखना अच्छी बातेंमानी जाती हैं।

## *WHO निम्नलिखित सुरक्षात्मक उपायों का सुझाव देता है:*

- ***बार-बार हाथ धोएं***

*अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र से अपने हाथों को नियमित और अच्छी तरह से साफ़ करें या साबुन और पानी से धोएं।*

***क्यों?*** *हाथों को साबुन और पानी से धोना या अल्कोहल-आधारित सैनिटाइज़र का उपयोग करना उन वायरस को मारता है जो आपके हाथों पर हो सकते हैं।*

- ***सामाजिक दूरी बनाए रखें***

*अपने और किसी भी खांसने या छींकने वाले के बीच कम से कम 1 मीटर (3 फुट) की दूरी बनाए रखें।*

***क्यों?*** *जब कोई खांसी करता है या छींकता है तो उनके नाक या मुँह से छोटी तरल बूंदें (ड्रॉपलेट) निकलती हैं जिनमें वायरस हो सकता है। अगर खांसी करने वाले व्यक्ति को यह बीमारी है और आप उसके बहुत करीब हैं, तो आपके सांस लेते समय कोविड-19 वायरस वाली ये बूँदें (ड्रॉपलेट) आपके अंदर जा सकती हैं।*

- ***आंखों, नाक और मुंह को न छुएं***

***क्यों?*** *हाथ कई सतहों को छूते हैं और वायरस के संपर्क में आ सकते हैं। हाथ एक बार दूषित हो जाएं तो वायरस को आपकी आंखों, नाक या मुंह तक ले जा सकते हैं। वहां से, वायरस आपके शरीर में प्रवेश कर सकता है और आपको बीमार कर सकता है।*

- ***श्वसन स्वच्छता (हाइजीन) का अभ्यास करें***

*सुनिश्चित करें कि आप और आपके आस-पास के लोग अच्छी श्वसन स्वच्छता (हाइजीन) का पालन करें। इसका मतलब है खांसी या छींक आने पर अपनी मुड़ी हुई कोहनी या टिशू से मुँह और नाक को ढक लें। फिर इस्तेमाल किए गए टिशू को तुरंत कचरे के डिब्बे में फेंक दें।*

***क्यों?*** *बूंदों (ड्रॉपलेट) से वायरस फैलता है। अच्छी श्वसन स्वच्छता (हाइजीन) का पालन करके आप अपने आसपास के लोगों को कोविड -19 से बचाते हैं।*

# तो मैं इस मसले पर कैसे रिपोर्ट करूँ?

**अपने दर्शकों को जटिल मेडिकल और वैज्ञानिक शब्द समझाने के लिए साधारण भाषा का प्रयोग करें**

यदि विशेषज्ञ ऐसे शब्दों का उपयोग करते हैं जो आपको समझ नहीं आते हैं, तो उन्हें साधारण भाषा में समझाने के लिए कहें ताकि उनके कथनों की ग़लत व्याख्या ना हो।

**विषय पर नवीनतम शोध से अवगत रहें**

जानकारी तेज़ी से बदल रही है, इसलिए आपके लिए यह ज़रूरी है कि आपके लेखों में तिथि और आपकी मूल स्रोत सामग्री के लिंक शामिल हों, ताकि आपके दर्शक इस बात की पुष्टि कर सकें कि जानकारी पुरानी हो सकती है।

**तथ्यों की बात करें, और डर और दहशत न फैलाएं**

ऐसे शब्दों का उपयोग न करें जो आतंक को बढ़ावा देंगे। याद रखें आप ऐसे दर्शकों को संबोधित कर रहे हैं जो पहले से ही चिंतित हैं। विशेषणों का कम उपयोग करें और विवरण पर अधिक ध्यान दें। "घातक", "डरावना" या "हत्यारा" जैसे ख़तरनाक विशेषणों का प्रयोग न करें।

**अपने दर्शकों को कार्य करने के लिए सशक्त बनाएं**

कोशिश करें कि ऐसी बातों पर अधिक ध्यान न दें जिनपर आपके दर्शकों का नियंत्रण नहीं है, बल्कि हर लेख में व्यावहारिक सलाह शामिल करें जिसे वे खुद की रक्षा के लिए अपना सकें।