

मॉड्यूल I: कोविड-19 को समझना (नोवल कोरोनावाइरस)

1. कोरोनावायरस का आनुवंशिक (genetic) पदार्थ उसके किस भाग में मौजूद है
A. कोर
B. स्पाइक्स
C. क्राउन
D. लिफाफा

उत्तर: A

2. श्वसन वायरस के उदाहरण क्या हैं
A. SARS-COV
B. MERS-COV
C. नोवल कोरोना वाइरस
D. ऊपर के सभी

उत्तर: D

3. जानवरों से मनुष्य में वायरस का संचरण को क्या कहते हैं
A. कूदना
B. प्रवास
C. स्पिलओवर इफैक्ट
D. घूमना

उत्तर: C

4. स्पिलओवर इफैक्ट पैदा करने वाले कारक हैं
A. उत्परिवर्तन (Mutation)
B. मनुष्यों और जानवरों के बीच बड़ा हुआ संपर्क
C. केवल B
D. दोनों A और B

उत्तर: D

5. संक्रमण के प्रसार को रोकने कि कुंजी क्या है
A. ये अपने आप रुक जाती है
B. श्रृंखला की एक कड़ी को तोड़ देना
C. संक्रमित व्यक्ति से संपर्क करना
D. इनमें से कोई नहीं

उत्तर: B

6. कोरोनावाइरस से सबसे ज्यादा खतरे में कौन लोग हैं
A. स्वास्थ्य करमचारी
B. पशु बाज़ार से जुड़े लोग
C. संक्रमित व्यक्ति का परिवार

D. ऊपर के सभी

उत्तर: D

7. कोविड-19 के लक्षण क्या हैं

- A. बुखार
- B. थकान
- C. सूखी खासी
- D. ऊपर के सभी

उत्तर: D

8. कोविड-19 का परीक्षण किस प्रकार से किया जाता है"

- A. पीसीआर के माध्यम से
- B. सीबीसी के माध्यम से
- C. यूए के माध्यम से
- D. आरटीडी के माध्यम से

उत्तर: A

मॉड्यूल II – नोवल कोरोनावायरस से बचाव

1. कोरोनावायरस से बचाव का सबसे उचित उपाय क्या है?

- A. बार-बार हाथ धोना
- B. सामाजिक दूरी बनाना
- C. मास्क का प्रयोग
- D. ऊपर के सभी

उत्तर: D

2. यदि आपको जुखाम या बुखार है तो क्या नहीं करना चाहिए?

- A. ऑफिस जाना
- B. घर पर रहना
- C. बाज़ार जाना
- D. A & C

उत्तर: D

3. श्वसन स्वच्छता के पालन के लिए खांसी या छींक आने पर अपनी मुड़ी हुई कोहनी या टिशू से अपने मुंह और नाक को ढंकना चाहिए।

- A. सही
- B. गलत

उत्तर: A

4. कोरोनावायरस से बचाव के लिए एक व्यक्ति को कम से कम कितने सेकंड हाथ धोना चाहिए?

- A. 5 सेकंड
- B. 20 सेकंड
- C. 15 सेकंड
- D. 10 सेकंड

उत्तर: B

5. एक बार दूषित होने पर आपके हाथ आपकी आंखों, नाक या मुंह में स्थानांतरित कोरोनावायरस कर सकते हैं और आप बीमार हो सकते हैं।

- A. सही
- B. गलत

उत्तर: A

मॉड्यूल III - कोविड-19 आत्म मूल्यांकन

1. COVID-19 के गंभीर लक्षणों में से एक क्या है
- नाक बहना
 - सूखी खाँसी
 - न्यूमोनिया
 - बदन दर्द

उत्तर: C

2. स्व संगरोध (Self Quarantine) की अवधि क्या है
- 14 दिन
 - 12 दिन
 - 15 दिन
 - 10 दिन

उत्तर: A

3. 5 मार्च, 2020 के बाद को विदेशी राष्ट्र से लौटने पर आपको सबसे पहले क्या करना चाहिए
- ऑफिस जाना
 - घर पर रहना
 - अपने स्थानीय स्वास्थ्य विभाग से संपर्क करना
 - 14 दिनों तक स्वयं संगरोध (Self-Quarantine) का पालन करें

उत्तर: D

4. अपने देश में जाना कम्यूनिटी स्प्रेड हो चुका है वहाँ से यात्रा कर के आए व्यक्ति का जोखिम स्तर क्या होगा
- उच्च/ बहुत अधिक
 - कोई खतरा नहीं
 - मध्यम
 - कम

उत्तर: C

5. निकट संपर्क (Close Contact) का क्या उदाहरण है
- 2 घंटे से अधिक समय तक पॉज़िटिव मामले के साथ एक बंद स्थान साझा करना
 - एक पॉज़िटिव मामले के साथ 15 मिनट से अधिक खर्च
 - एक पॉज़िटिव मामले के साथ हाथ मिलाना
 - ऊपर के सभी

उत्तर: D

6. आकस्मिक संपर्क (Casual कांटेक्ट) में आने पर क्या करना चाहिए
- ऑफिस जाना
 - 14 दिनों तक निगरानी रखना
 - अपने स्थानीय स्वास्थ्य विभाग से संपर्क करना
 - 14 दिनों तक स्वयं संगरोध (Self-Quarantine) का पालन करें

उत्तर: B

7. यदि आप एक पॉज़िटिव मामले के साथ संपर्क में आने बाद बीमार पड़ जाते हैं तो आपको क्या करना चाहिए
- A. 14 दिनों तक निगरानी रखना
 - B. 14 दिनों तक स्वयं संगरोध (Self-Quarantine) का पालन करें
 - C. कोविड-19 के 24 घंटे हॉटलाइन या आपातकालीन विभाग में रिंग करना
 - D. अस्पताल जाना

उत्तर: C

8. COVID-19 ट्रांसमिशन के संभावित तरीके क्या हैं
- A. खाँसना
 - B. छींकना
 - C. हाथ मिलाना
 - D. ऊपर के सभी

उत्तर: D

मॉड्यूल IV - कारन्टाइन और आइसोलेशन

1. कारन्टाइन किए गए लोगों के बारे में कौन सा गलत कथन है
A. कारन्टाइन किए गए लोग पॉज़िटिव मामले हैं
B. कारन्टाइन किए गए लोग बीमार हो भी सकते हैं और नहीं भी
C. उनका मूवमेंट प्रतिबंधित है
D. इनमें से कोई नहीं

उत्तर: A

2. जो लोग अभी तक वायरस के संपर्क में नहीं हैं, उन्हें पालन करना चाहिए
A. सेल्फ-आइसोलेशन (Self isolation)
B. सेल्फ- कारन्टाइन (Self Quarantine)
C. सामाजिक दूरी (Social Distancing)
D. इनमें से कोई नहीं

उत्तर: C

3. जो सोशल डिस्टेंसिंग/सामाजिक दूरी के बारे में सही कथन है
A. समूहों में इकट्ठा होना
B. अन्य लोगों से कम से कम 6 मीटर दूर रहना
C. समूहिक सभाओं में जाना
D. इनमें से कोई नहीं

उत्तर: B

4. जो लोग बीमार नहीं हैं, उनसे संक्रामक बीमारी वाले लोगों को अलग करने की प्रक्रिया क्या है
A. सेल्फ-आइसोलेशन (Self isolation)
B. सेल्फ- कारन्टाइन (Self Quarantine)
C. सामाजिक दूरी (Social Distancing)
D. इनमें से कोई नहीं

उत्तर: A

5. राज्य स्तर के आइसोलेशन वार्ड में न्यूनतम कितने बेड होने चाहिए
A. 10
B. 50
C. 40
D. 20

उत्तर: B

6. हेल्थ केयर वर्कर्स द्वारा किसका पालन आइसोलेशन वार्ड में किया जाना चाहिए
A. आगंतुकों को बिना किसी परामर्श के आइसोलेशन वार्ड में जाने दिया जाना चाहिए
B. पॉज़िटिव रोगियों की साप्ताहिक निगरानी की जानी चाहिए
C. PPE किट का इस्तेमाल करना चाहिए
D. चिकित्सा उपकरणों को एक से ज्यादा रोगियों के बीच इस्तेमाल करना चाहिए

उत्तर: C

7. आइसोलेशन वार्ड की स्थिति क्या नहीं होनी चाहिए
- A. पूरी तरह हवादार
 - B. एयर वेंटिलेशन के बिना बंद
 - C. वातानुकूलित
 - D. 3-5 एक्सास्ट पंखों का उपयोग

उत्तर: B

8. 10 बेड के आइसोलेशन वार्ड को बनाने के लिए कितने न्यूनतम स्थान आवश्यक है
- A. 1000 sq ft
 - B. 3000 sq ft
 - C. 2500 sq ft
 - D. 2000 sq ft

उत्तर: D

9. हाथ धोते समय स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं द्वारा किसका उपयोग किया जाना चाहिए
- A. साबुन
 - B. हैंड सेनिटाइजर
 - C. अल्कोहल आधारित हैंड रब
 - D. ऊपर के सभी

उत्तर: D

10. जिला स्तर के आइसोलेशन वार्ड में न्यूनतम कितने बेड होने चाहिए
- A. 10
 - B. 50
 - C. 40
 - D. 20

उत्तर: A

मॉड्यूल V – कोविड-19 से बचाव के लिये मास्क और सेनेटाइज़र

1. अगर ठीक से पहना जाए तो कोविड -19 संक्रमण के खिलाफ एक फेस मास्क प्राथमिक कवच हो सकता है।
 - A. सही
 - B. गलत

उत्तर: A

2. आपको मास्क कब पहनना चाहिए?
 - A. बाहर जाते समय
 - B. खाँसते या छिकते समय
 - C. किसी संदिग्ध व्यक्ति से बात करते समय
 - D. ऊपर के सभी

उत्तर: D

3. मास्क पहन कर उसे बार-बार छू सकते हैं
 - A. सही
 - B. गलत

उत्तर: B

4. हैंड सैनिटाइज़र में अल्कोहल का न्यूनतम अनुशंसित प्रतिशत क्या है?
 - A. 40
 - B. 50
 - C. 60
 - D. 70

उत्तर: C

5. आपको हमेशा घर पर हैंड सैनिटाइज़र बनाना चाहिए
 - A. सही
 - B. गलत

उत्तर: B

मॉड्यूल VI – महत्वपूर्ण संपर्क

1. आरोग्य सेतु ऐप किसका है
 - A. रिलायंस
 - B. टाटा
 - C. भारत सरकार
 - D. इनमें से कोई नहीं

उत्तर: C

2. अगर किसी व्यक्ति को कोरोनावायरस के लक्षण महसूस होते हैं, तो उसे पहले सरकार हेल्पलाइन नंबर को कॉल करना चाहिए।

- A. सही
- B. गलत

उत्तर: A

3. आरोग्य सेतु ऐप स्मार्टफोन और ब्लूटूथ के स्थान का उपयोग करके यह निर्धारित करेगा कि आप एक कोरोना पॉज़िटिव व्यक्ति के संपर्क में आए थे या नहीं।

- A. सही
- B. गलत

उत्तर: A

4. Aarogya Setu एक कोरोनावायरस ट्रैकिंग ऐप नहीं है

- A. सही
- B. गलत

उत्तर: B