

क्या आपको लगता है कि आपको कोविड हो गया है?

**घबराइए नहीं**

जो लोग कोविड-19 से संक्रमित हैं उनमें से 85 प्रतिशत लोगों में इसके हल्के या मध्यम लक्षण होते हैं. वे घर में ही रह कर इसे काबू करने का इलाज करवा सकते हैं.

**सबसे अहम बात:** जैसे ही आपको कोविड से संक्रमित होने का शक हो आप तुरंत अपने शरीर के ऑक्सीजन लेवल पर नज़र रखना शुरू कर दें. ब्लड ऑक्सीमीटर से ऑक्सीजन लेवल मापा जा सकता है. ऑक्सीजन लेवल में कमी आने वाले खतरे का संकेत है.

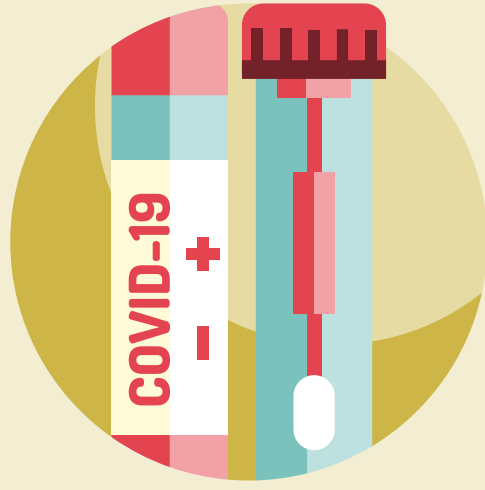
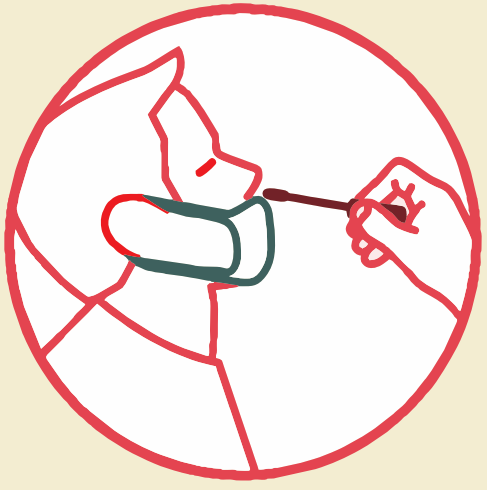
**यदि एक या एक से अधिक लक्षण हैं तो तुरंत कोरोना टेस्ट कराएं.**



**इन लक्षणों पर ध्यान दें**

- बुखार
- खांसी
- गंध या स्वाद का चला जाना
- चक्कर आना
- मतली
- डायरिया
- थकान
- सिर दर्द / बदन दर्द

## कोरोना टेस्ट कराएं



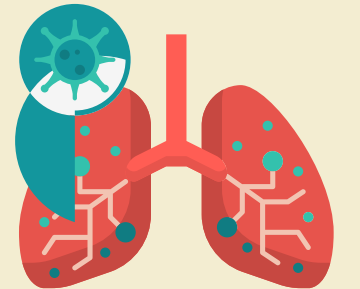
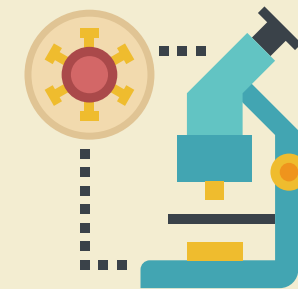
रिवर्स ट्रांसक्रिप्शन पोलिमिरेज़ चेन रिएक्शन (Reverse Transcription Polymerase Chain Reaction) या आरटी-पीसीआर (RT&PCR) टेस्ट जल्द से जल्द कराएं. अगर यह टेस्ट पॉजिटिव आता है तो इलाज की जरूरत पड़ सकती है मरीज को अस्पताल में भर्ती कराना पड़ सकता है. हाल के दिनों में कई मरीजों के आरटी-पीसीआर गलत तरीके से नेगेटिव रिजल्ट दिखा रहे हैं. अगर आप संक्रमण की ज़द में आए हैं या फिर आपमें कोविड-19 के लक्षण दिख रहे हैं तो आपको यह हो सकता है. और टेस्ट रिजल्ट नेगेटिव होने के बाद

भी आप इसे दूसरे लोगों में फैला सकते हैं. अगर आपका टेस्ट नेगेटिव भी आता है तो कुछ दिनों के बाद दोबारा टेस्ट करें. आप पल्स ऑक्सीमीटर से ऑक्सीजन सेचुरेशन लेवल जांच सकते हैं.

**डॉक्टर से संपर्क करें**



कोविड की शुरुआती डायग्नोसिस और मैनेजमेंट इसकी जटिलताओं को बढ़ने से रोक देता है. डॉक्टर आपको ब्लड या दूसरे टेस्ट जैसे छाती की जांच करवा के आपके शरीर के अंदर संक्रमण की गंभीरता और फैलाव को समझ सकते हैं.

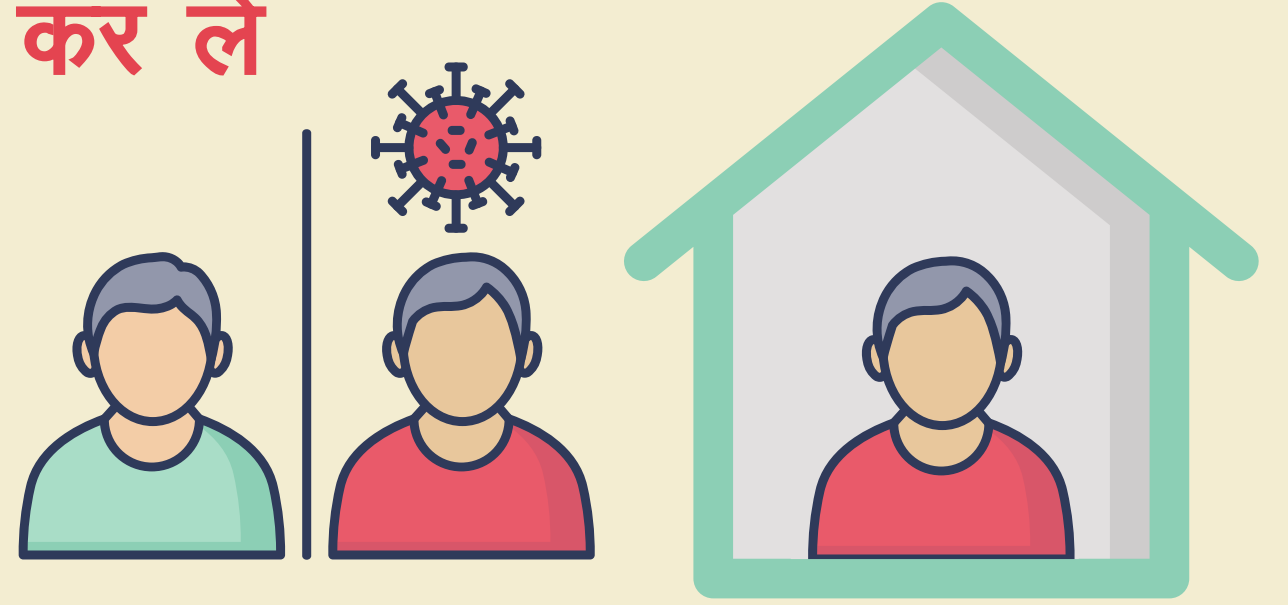


## फ़ेक न्यूज पर ध्यान न दें

भले ही यह आपको कितना ही भरोसेमंद और सुकूनदेह लगे लेकिन व्हाट्सऐप फारवर्ड के जरिये आए संदेशों और लोगों की दोस्ताना सलाहों या अफवाहों पर ध्यान न दें. कोविड-19 वायरस और संक्रमण के बारे में जानकारियां बड़ी तेजी से बदल रही हैं. सिर्फ वैज्ञानिक और मेडिकल प्रोफेशनल ही रोग नियंत्रण और प्रबंधन करने में सक्षम हैं. अफवाहों, भ्रामक सूचनाओं के बजाय **विज्ञान पर भरोसा करें.**



## खुद को अलग (आइसोलेट) कर लें



अगर आपको लगता है कि आप कोविड संक्रमित हैं तो दूसरों से खुद को तुरंत अलग करें. अगर दो लोगों को संक्रमण है तो वे एक साथ आइसोलेट हो सकते हैं. जहां तक संभव हो खाना अपने कमरे में ही खाएं. अपने कपड़े और बर्तन खुद धोएं और दूसरों से शेयर न करें. आप पहले अपने हाथ धोएं और मास्क पहने रहें, तभी जाकर जब देखभाल करने वालों नज़दीक आने दें.



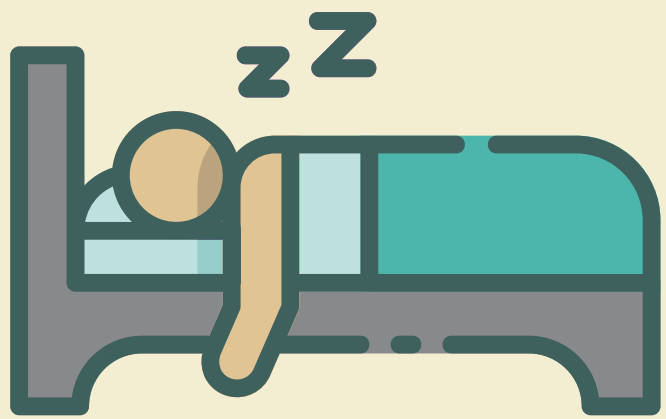


## तीमारदार (caretaker) ध्यान दें

अगर आपके घर में 55 साल से ज्यादा उम्र का कोई व्यक्ति या कोई गर्भवती महिला हो या फिर गंभीर बीमारी से ग्रस्त कोई अन्य व्यक्ति तो उन्हें तब तक दूसरी जगह भेज दें जब तक कोरोना का मरीज ठीक नहीं हो जाता. अगर यह संभव नहीं है तो तीन लेयर वाला मेडिकल मास्क या N95 मास्क पहनें रहें (इस मास्क से मुंह और नाक ठीक तरह ढके होने चाहिए). घर पर ही रहें. मरीज के साथ कोई जगह साझा न करें और अपने हाथ को 20 सेकेंड तक धोएं.



## आराम, दवा और पोषण



रोज सात-आठ घंटे की नींद लें

काफी ज्यादा लिक्विड लें. गर्म पानी पीजिये. एलेक्ट्रोल (ओआरएस) पीजिये ताकि आपके शरीर में पानी का स्तर बना रहे.

रागी, जौ जैसे अनाज और अमरंथ (Amaranth चौलाई के बीज) मिश्रित कार्बोहाइड्रेट के अच्छे स्रोत हैं.

इनका इस्तेमाल करें. चिकन, मछली, अंडा, पनीर, सोया, मेवे और बीज प्रोटीन के अच्छे स्रोत होते हैं. हेल्दी फैट्स जैसे अखरोट, बादाम, ऑलिव ऑयल, सरसों तेल का इस्तेमाल करें. हल्दी मिला दूध आपके गले को आराम पहुंचा सकता है इसलिए यह भी दिन में एक बार ले सकते हैं.



### आप ये दवाइयां ले सकते हैं

विटामिन सी 500 मिलीग्राम (दिन में दो बार)  
जिंक टैबलेट 50 मिलीग्राम (दिन में एक बार)  
विटामिन डी 60000 आईयू सैशे (इलाज के दौरान सिर्फ एक बार)



अगर बुखार हो: टेंपरेचर 100 F से ऊपर जाने पर पेरासिटामोल टेबलेट ले सकते हैं.



अगर सर्दी हो: टैबलेट Levocetirizine लें. भाप लें. नमक मिले गुनगुने पानी से गरारा करें.





## खुद अपनी निगरानी करें

अगर आपको कैंसर, भारी अस्थमा, सांस संबंधी बीमारी, डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, हृदय धमनियों से संबंधित बीमारी या फिर किडनी, लीवर या फेफड़ों की बीमारी हो तो

या / और

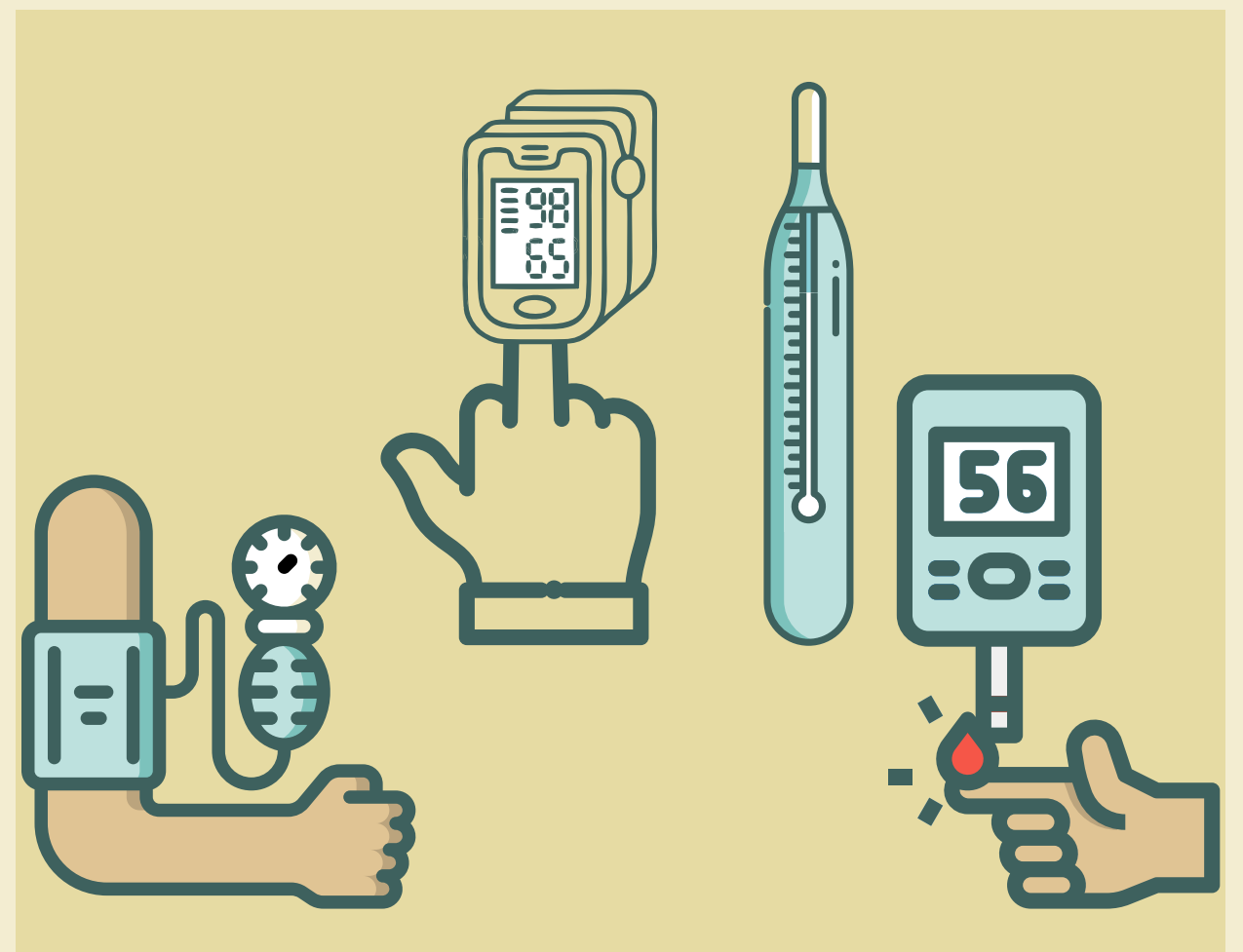
आपको मोटापे की प्रॉब्लम हो

या / और

अगर आपकी उम्र 60 साल से ऊपर है

अगर आप ऊपर की किसी कैटेगरी में नहीं आते और फिर भी जांच करना चाहते हैं तो

पल्स ऑक्सीमीटर से SPO2 की जांच करें (ऑक्सीमीटर में दाएं हाथ की बीच की उंगली रखें और सबसे ऊंची स्थिर रीडिंग को दर्ज करें). आप थर्मामीटर से अपने शरीर का तापमान ले सकते हैं. ब्लड शुगर या ब्लड प्रेशर हर आठ घंटे में चेक कर सकते हैं, या फिर सप्ताह में तीन दिन. थर्मामीटर, ब्लड शुगर या प्रेशर चेक करने की मशीन या ऑक्सीमीटर बाजार में आसानी से उपलब्ध हैं.



**छह मिनट का वॉक टेस्ट (6 MWT):** छह मिनट तक अपने कमरे में कोई हल्का थकाने वाला व्यायाम कीजिये या चलिए. फिर देखिये कि आपके ऑक्सीजन लेवल में कोई गिरावट तो नहीं आ रही है.

**होम आइसोलेशन में रह रहे मरीज ये ब्लड टेस्ट कराएं:** CBC, फास्टिंग शुगर, LFT, RFT, HbA1C, CRP, D Dimer (ये उन मरीजों के लिए जिन्हें पहले से कोई दूसरी बीमारी है)

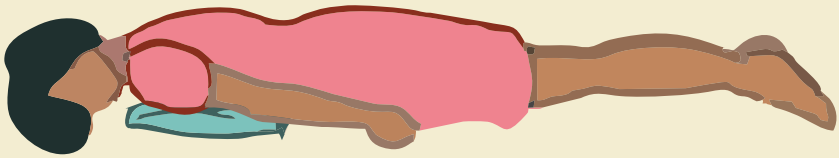
**एक रजिस्टर में शरीर का तापमान, ऑक्सीजन सेचुरेशन लेवल और दूसरे लक्षण को दर्ज करें.**

# मेडिकल सहायता कब लें?

- अगर चार दिन से ज्यादा 100 F से ज्यादा बुखार हो
- मानसिक भ्रम हो या सिर चकराए
- सांस लेने में दिक्कत हो रही हो
- ऑक्सीजन सेचुरेशन लेवल लगातार 94% से कम हो

## ऑक्सीजन लेवल गिरने पर क्या करें

अगर आपका ऑक्सीजन लेवल लगातार 94% से नीचे जा रहा हो तो प्रोन (Prone) पोजीशन में सांस लें.

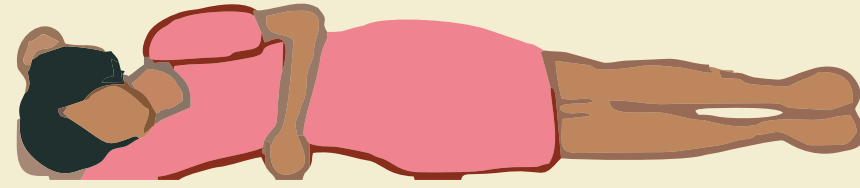


### 1 प्रोन पोजीशन (Prone Position)

प्रोन पोजीशन में मुंह के बल लेटा जाता है. मुंह नीचे और छाती थोड़ी ऊपर होती है, और जल्दी-जल्दी सांस लेने का अभ्यास किया जाता है. अगर दिल संबंधी कोई दिक्कत या छाती पर चोट लगी हो तो ऐसा न करें.

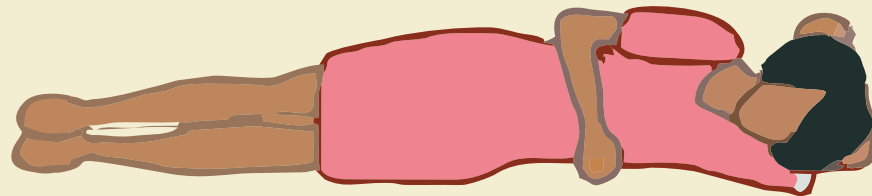
- अपने पेट के बल लेटें
- पैरों को सीधा रखें
- छाती के नीचे तकिया रखें
- अपने सिर को बाईं या दाईं ओर मोड़ कर लेटें

- अपने हाथों को मोड़ कर अपने सिर के बगल में रखें
- इस पोजीशन में लंबी और गहरी सांस लें
- इसे आधे घंटे से लेकर दो घंटे तक करें



### 2. Right Lateral Recumbent

- अपनी दाहिनी ओर लेटें
- अपनी एक बांह सिर के नीचे रखें
- पैर सीधे रखें. ये एक दूसरे के समांतर हों
- इसे 30 मिनट से लेकर दो घंटे तक करें



### 3. Left Lateral Recumbent

- अपनी बाईं ओर लेटें
- अपनी एक बांह सिर के नीचे रखें
- पैर सीधे रखें, एक दूसरे के समांतर
- इस पोजीशन में 30 मिनट से लेकर दो घंटे तक रहें

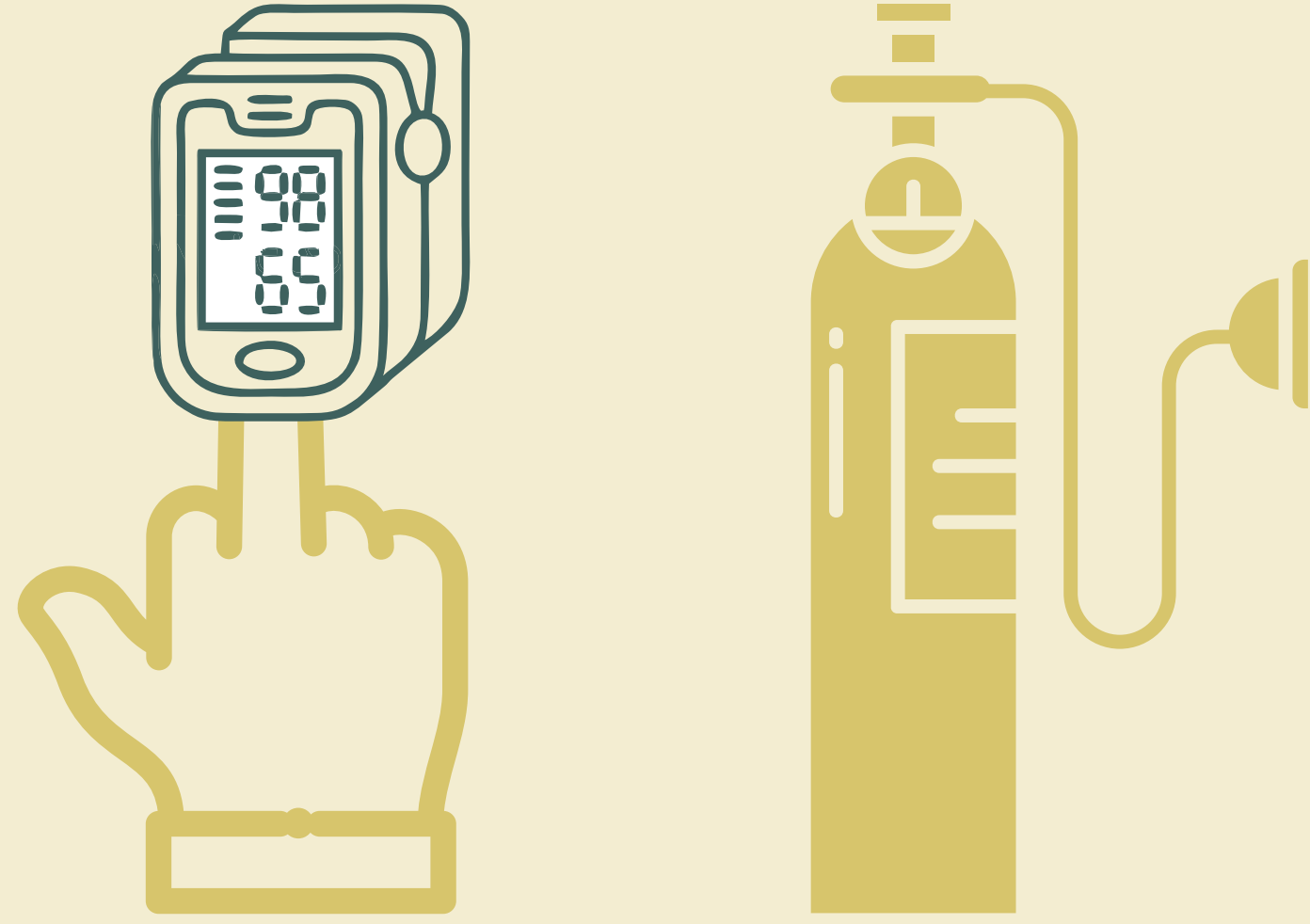
अगर इसके बावजूद भी आपका ऑक्सीजन लेवल 94 से नीचे जा रहा है तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें

## ऑक्सीजन सिलेंडर या ऑक्सीजन कंसंट्रेटर की मदद कब लें

अगर ऑक्सीजन सेचुरेशन लेवल लगातार 90 से नीचे जा रहा हो या (6 MWT) 6 मिनट चलने के बाद के बाद उसमे 3 से 4 पॉइंट की गिरावट आए, तो आपको ऑक्सीजन की जरूरत पड़ सकती है. लेकिन इसका इस्तेमाल डॉक्टर की सलाह पर ही करें.



ऑक्सीजन कंसंट्रेटर  
Oxygen concentrator



याद रखें, ऑक्सीजन गंभीर कोविड मरीजों के लिए बेहद जरूरी चीज है. सिलेंडर की जमाखोरी न करें. किसी को आपसे ज्यादा इसकी जरूरत होगी.





## यह बीमारी कैसे आगे बढ़ती है?

पहले दिन बुखार और थकान होती है। कड़ियों को मांसपेशियों में दर्द और कफ़ होता है। दूसरे लक्षण भी दिखते हैं।

दूसरे से चौथे दिन कुछ लोग अच्छा महसूस कर सकते हैं। लेकिन कुछ लोगों का बुखार, कफ़ और थकान बनी रह सकती है

पांचवें से सातवें दिन हल्के से मध्यम लक्षण वाले मरीज अब तक अच्छा महसूस करने लगते हैं। लेकिन जिन मरीजों में बीमारी ज्यादा बढ़ जाती है उन्हें सांस लेने में कठिनाई होने लगती है। यह उन मरीजों में ज्यादा दिखता है जिनमें पहले से ही इसके लक्षण मौजूद होते हैं या वे ज्यादा उम्र के होते हैं। ऊपर जो तरीका बताया गया है, उसके मुताबिक कड़ी निगरानी रखें।

आठवें से बारहवें दिन के बीच हल्के या मध्यम लक्षण में खासा सुधार दिखने लगता है। बुखार कम हो जाता है। लेकिन थकान और कफ़ रह सकता है। हालांकि कुछ मरीजों में (गंभीर और नाजुक हालात वाले मरीजों में) लक्षण और बिगड़ सकते हैं। उन्हें अस्पताल में भर्ती कराना पड़ सकता है। ऐसे मरीज पर बारीक नजर रखें और लक्षण

ज्यादा बिगड़ते हैं या फिर ऑक्सीजन लेवल ज्यादा गिरता है तो डॉक्टर से मदद लें।

जब से लक्षण दिखे हों उसके तेरहवें दिन के बाद अगर पेरासिटामोल खाए बगैर भी बुखार तीन दिन तक नहीं आता है और कोई और लक्षण नहीं दिखता तो आइसोलेशन खत्म किया जा सकता है।

किसी किसी को थकावट और शरीर में दर्द बना रह सकता है। और आरटी-पीसीआर टेस्ट पॉजिटिव भी आ सकता है।



उपरोक्त जानकारी केवल संभावित रोगियों की मदद करने के लिए है।

जो आंकड़े और जानकारियां दी गई हैं, उनका आपके लक्षणों से मिलान होना चाहिए। और प्रोफेशनल डॉक्टर द्वारा बारीकी से निगरानी की जानी चाहिए।

कोविड-19 संक्रमण का असर अलग-अलग लोगों पर अलग-अलग होता है। इसलिए तुरंत कोई निष्कर्ष न निकालें। घबराएं नहीं और ना ही खुद दवा खाना शुरू कर दें।

## कोविड से पैदा हुई मानसिक चिंता दूर करने के तरीके

- ध्यान और गहरी सांस वाले व्यायाम को अपनी रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा बनाएं
- किताबें पढ़ें. हल्का-फुल्का मनोरंजन करें
- परिवार और दोस्तों से संपर्क रखें

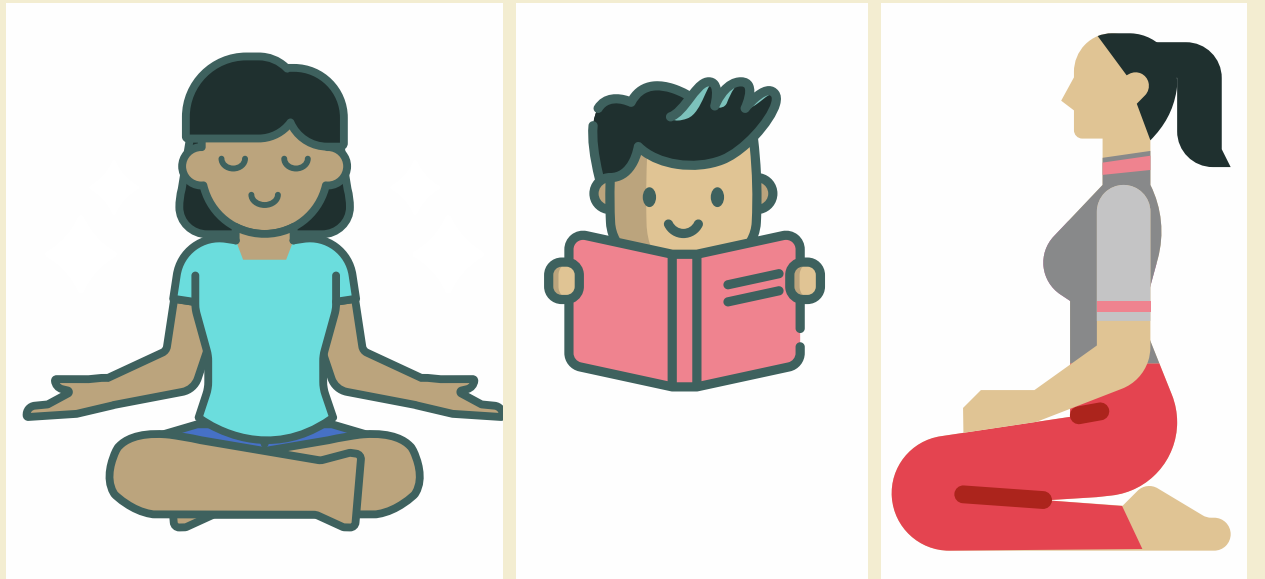
## कोविड के बाद की रिकवरी

रिकवरी के चार सप्ताह के बाद तक कोई भारी काम न करें. पानी पीना और आराम करना बेहद जरूरी है. अगर रिकवरी के बाद भी कुछ लक्षण बरकरार रहते हैं तो डॉक्टर से संपर्क करें.

कोविड से ठीक हो रहे मरीजों में शुगर लेवल बढ़ सकता है, या फिर उन्हें हृदय संबंधी बीमारियां हो सकती हैं. कुछ लोगों के शरीर में खून के थक्के जमने (क्लॉट) की शिकायत भी हो सकती है. कुछ दूसरी दिक्कतें भी हो सकती हैं. इसलिए डॉक्टर की मदद से इन लक्षणों पर निगरानी रखें.



रिकवरी के छह सप्ताह या तीन महीने के बाद टीका लें



**याद रखें यह समय भी जल्द गुज़र जाएगा.**

