શું તમને લાગે છે કે તમને **કોવિડ-૧૯** છે?

ગભરાશો નહીં

કોવિડ-૧૯ થી સંક્રમિત થયેલા ૮૫% જેટલા લોકો હળવાથી મધ્યમ લક્ષણોનો અનુભવ કરે છે, અને ઘરે જ તેમના રોગનું નિદાન કરી શકશે.

તમારા લક્ષણો તપાસો

- તાવ
- ખાંસી
- ગંધ અને સ્વાદની ખોટ
- ઉબકા
- અતિસાર
- થાક
- માથાનો દુખાવો / શરીરનો દુખાવો

સૌથી મહત્વપૂર્ણ: જેવી તમને શંકા જાય કે તમને કોવિડ છે, તમારું ઓક્સિજન સ્તર માપવાનું પ્રારંભ કરો. બ્લડ ઓક્સિમીટરનો ઉપયોગ કરીને આ કરી શકાય છે. ઓછું બ્લડ ઓક્સિજનનું સ્તર એ જોખમનો સંકેત છે.

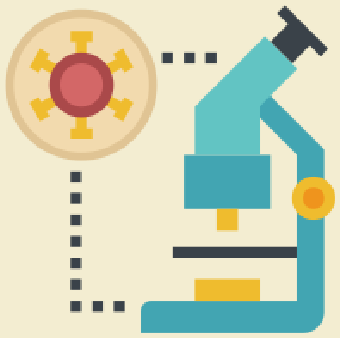
જો તમને આમાંથી એક અથવા વધુ લક્ષણો હોય, તો કૃપા કરીને પરીક્ષણ કરાવો!

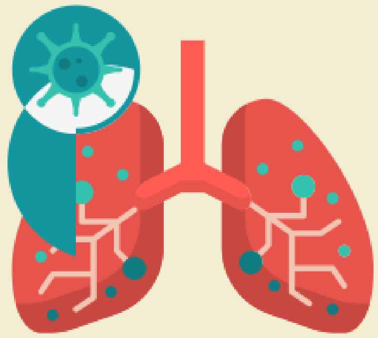
કોવિડ માટે પરીક્ષણ કરાવો

રિવર્સ ટ્રાંસ્ક્રિપ્શન પોલિમરેઝ ચેઇન રિએક્શન અથવા RT-PCR પરીક્ષણ જલદીથી થવું જોઈએ. ખોટા આરટી-પીસીઆર નેગેટિવ્સ માટે તાજેતરમાં ચિંતાઓ છે - જો તમારું પરીક્ષણ પરિણામ નકારાત્મક હોય તો પણ. થોડા દિવસો પછી પરીક્ષણનું પુનરાવર્તન કરો. તમારા ઓક્સિજનના સ્તરને તરત જ સરળ પલ્સ ઓક્સિમીટરથી મોનિટર કરવાનું પ્રારંભ કરો.

ડોક્ટરની સલાહ લો

પ્રારંભિક નિદાન અને સંચાલન એ કોવિડ-૧૯ થી થતી ગંભીર ગૂંચવણોને રોકવા માટેની ચાવી છે. તમારા ચેપની ગંભીરતા અને પ્રગતિ નક્કી કરવા માટે ડોક્ટર તમને લોહી અને/અથવા છાતીના પરીક્ષણો કરાવાનું કહી શકે છે.



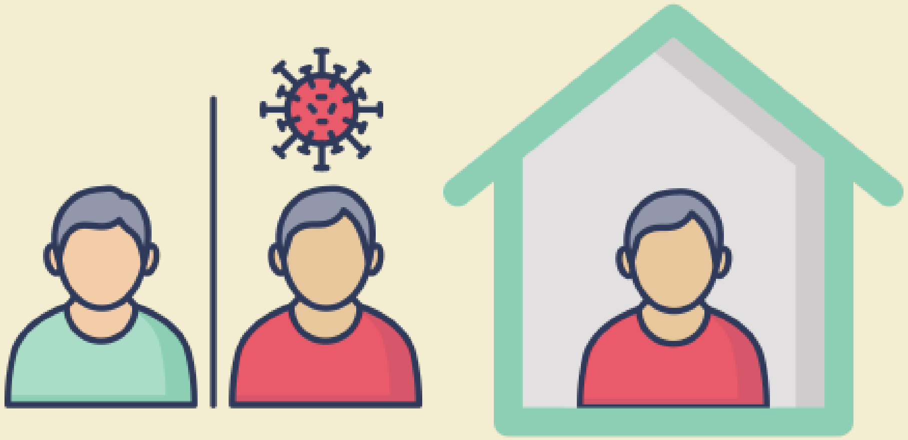


cjp.org.in

બનાવટી સમાચારોથી દૂર રહો

વ્હોટ્સએપ ફોરવર્ડ્સ અને બિન-વ્યાવસાયિકોની મૈત્રીપૂર્ણ સલાહને ટાળો. કોવિડ-૧૯ વાયરસ અને ચેપ આસપાસની માહિતી ઝડપથી બદલાઈ રહી છે, અને માત્ર વૈજ્ઞાનિકો અને તબીબી વ્યાવસાયિકો યોગ્ય રોગ વ્યવસ્થાપન વ્યૂહરચના ઘડવામાં સક્ષમ છે. વિજ્ઞાન પર વિશ્વાસ રાખો.

પોતાને અલગ કરો

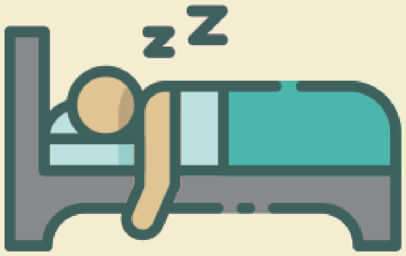


જો તમને શંકા છે કે તમને કોવિડ-૧૯ છે, તો તરત જ પોતાને અન્યથી અલગ કરો. સમાન લક્ષણોવાળા બે લોકોને એક જ રૂમમાં અલગ કરી શકાય છે. તમારા રૂમમાં જ ભોજન લો અને શક્ય હોય ત્યાં સુધી, તમારા વાસણો અને કપડા પોતે જ ધુઓ. અન્ય લોકો સાથે વ્યક્તિગત વસ્તુઓ (વાસણો, ટુવાલ, કપડાં વગેરે) શેર કરશો નહીં. હાથ ધોતા રહો સંભાળ રાખનારાઓ સાથે વાતચીત કરતી વખતે માસ્ક પહેરો.

સંભાળ લેનારાઓ માટે, નોંધ રાખો

જો તમારા ઘરમાં કોઈની ઉંમર ૫૫ વર્ષથી ઉપરન છે, અથવા ગર્ભવતી છે, અથવા કોઈ ગંભીર તબીબી સ્થિતિ છે, તો કૃપા કરીને જ્યાં સુધી દર્દી સ્વસ્થ ન થાય ત્યાં સુધી તેમને બીજા ઘરે ખસેડો. પરંતુ જો આ શક્ય ન હોય તો, ચિંતા કરશો નહીં, ઘરે ટ્રિપલ લેયર મેડિકલ માસ્ક/એન ૯૫ માસ્ક યોગ્ય રીતે પહેરો (મોં, નાક બંનેને ઢાંકીને ચહેરા પર સારી રીતે ફીટ રહે તેવો), દર્દી સાથે કોઈ જગ્યા વહેંચશો નહીં અને ૨૦ સેકંડ સુધી તમારા હાથ સાબુથી ધોતા રહો.

આરામ, દવાઓ અને પોષણ



દિવસમાં ૭-૮ કલાક
પર્યાપ્ત આરામ કરો

શરીરને હાઇડ્રેટેડ રાખવા માટે પુષ્કળ પ્રવાહી, ગરમ પાણી, તાજા રસ, ઇલેક્ટ્રાલ (ઓઆરએસ) પીવો.

રાગી, ઓટ્સ અથવા અમરન્થ જેવા આખા અનાજ જટિલ કાર્બોહાઇડ્રેટ્સના સમૃદ્ધ સ્રોત છે. ચિકન, માછલી, ઇંડા, પનીર, સોયા, બદામ અને બીજ પ્રોટીનના કેટલાક સારા સ્રોત છે. અખરોટ, બદામ, ઓલિવ તેલ, સરસવના તેલ જેવા સ્વસ્થ ચરબીના ખોરાકની ભલામણ કરવામાં આવે છે. હળદરનું દૂધ તમારા ગળાને હુંફાળું કરી શકે છે, તેથી દિવસમાં એક ગ્લાસ પીવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.

તમે નીચેની દવાઓ લઈ શકો છો

વિટામિન-C ૫૦૦ ની ટેબલેટ દિવસમાં બે વાર (દરરોજ)

ઝિંક ૫૦ મિલિગ્રામ દિવસમાં એકવાર (દરરોજ)

વિટામિન D ૬૦૦૦૦ IU સ્ટેટ (ફક્ત એકવાર સારવાર દરમિયાન)

જો તમને તાવ છે તો: જરૂર પડે તો પેરાસીટામોલ, જો તાવ ૧૦૦F થી વધારે હોય તો

જો તમને શરદી હોય તો: લીવોસેટ્રીઝિન અને સ્ટીમ ઇન્હેલેશન, મીઠાવાળા ગરમ પાણીથી દરરોજ ત્રણ વખત કોગળા કરવા

સ્વ નિરીક્ષણ

જો તમને કેન્સર, ગંભીર અસ્થમા, શ્વસન સંબંધી વિકારો, ડાયાબિટીઝ, હાઈ બ્લડ પ્રેશર, રક્તવાહિની રોગ, યકૃત / કિડની / ફેફસાના રોગ જેવી બીમારીઓ હોય તો:

અથવા/અને

જો તમે મેદસ્વી હોવ તો:

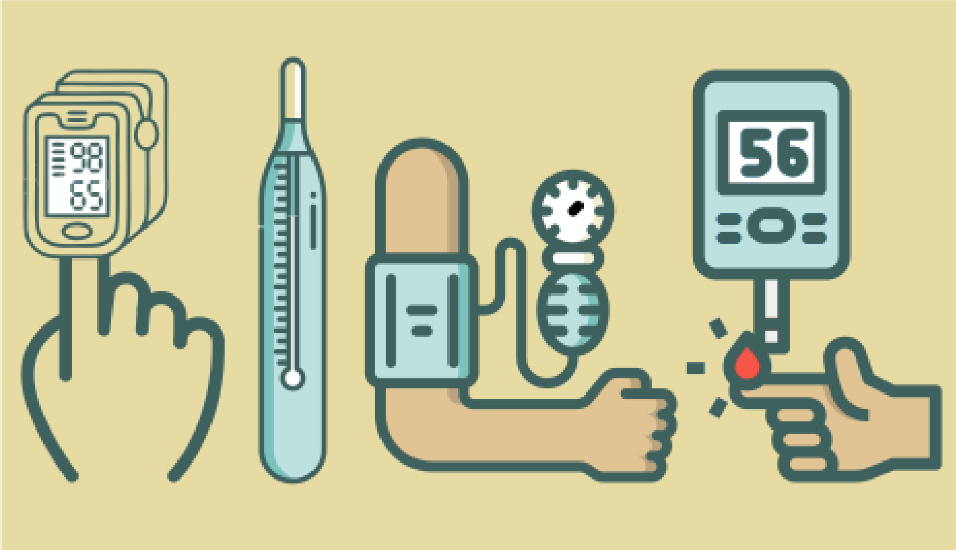
અથવા/અને

જો તમારી ઉંમર ૬૦ વર્ષથી ઉપર હોય તો:

અથવા

ઉપરમાંથી કંઈ ન હોય, પરંતુ આની જરૂરિયાતને અનુભવો તો:

પલ્સ ઓક્સિમીટરનો ઉપયોગ કરીને SPO૨ ને મોનિટર કરો (ઓક્સિમીટર તમારા જમણા હાથની મધ્ય આંગળી પર મૂકવો જોઈએ, અને સૌથી વધુ સ્થિર વાંચન રેકોર્ડ કરવું આવશ્યક છે) તાવ માટે થર્મોમીટર, બ્લડ સુગર/બ્લડ પ્રેશર દર આઠ કલાકમાં અથવા દિવસમાં ત્રણ વખત માપો. આ તમામ માપવાના ઉપકરણો સામાન્ય રીતે તબીબી સ્ટોર્સ અથવા ઓનલાઇન ઉપલબ્ધ છે.



૬ મિનિટનો વોક ટેસ્ટ: તમારા ઓરડામાં ૬ મિનિટ ચાલ્યા પછી તમારો ઓક્સિજન લેવલ માપો અને ઓક્સિજનના સ્તરમાં કોઈ ઘટાડો થયો છે કે કેમ તે તપાસો.

ઘરના એકાંતમાં રહેલા દર્દીઓને નીચેની રક્ત તપાસ હાથ ધરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે - CBC, ફાસ્ટિંગ સુગર, LFT, RFT, HbA1C, CRP, D Dimer (આ તપાસ ખાસ કરીને સહ-રોગના દર્દીઓ માટે સૂચવવામાં આવે છે).

તમારા તાવ, ઓક્સિજન સ્તર અને અન્ય લક્ષણોની નોંધણી રજિસ્ટરમાં રાખો.

તબીબી સહાય ક્યારે લેવી?

ચાર દિવસથી વધુ સમય સુધી ૧૦૦F કરતા વધારે તાવ રહે

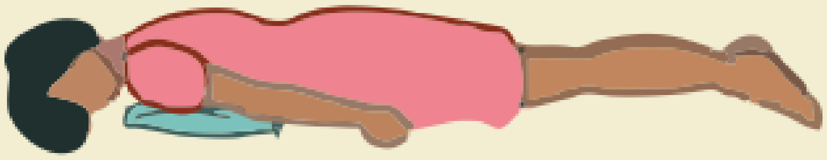
- માનસિક મૂંઝવણ અથવા સુસ્તી
- શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી
- ઓક્સિજન સ્તર સતત ૯૪% કરતા ઓછું

જો ઓક્સિજનનું સ્તર નીચે આવે તો શું કરવું?

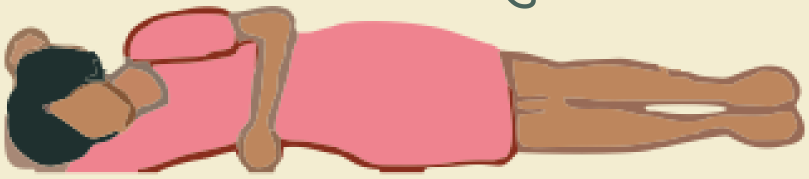
જો તમારા ઓક્સિજનનું સ્તર સતત ૯૪% ની નીચે આવે, તો શ્વાસ લેવા માટે પ્રોન પોઝિશનનો ઉપયોગ કરો.

૧. ધ પ્રોન પોઝિશન

પ્રોન પોઝિશનમાં ઉંધા સુવાનું હોય છે જેમાં તમારી છાતી ઉંચી કરીને ઝડપી શ્વાસ લેવાની પ્રેક્ટિસ કરવાની હોય છે. જેને હૃદયની તકલીફ કે છાતીમાં ઇજાઓ હોય તેણે આ ન કરવું.

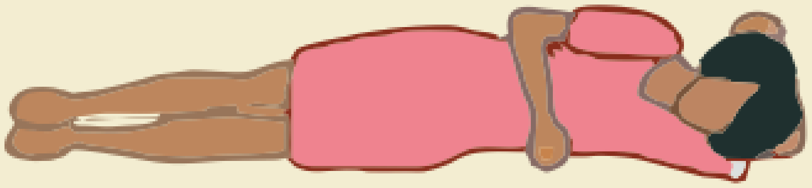


-તમારા પેટ પર સૂઈ જાઓ
-તમારા પગ સીધા રાખો
-તમારી છાતીની નીચે ઓશીકું મૂકો
-તમારા માથાને એક બાજુ (ડાબે અથવા જમણે) તરફ વાળો
-તમારા હાથને વાળો અને તેને તમારા માથાની બાજુ રાખો
-આ સ્થિતિમાં લાંબા અને ઉંડા શ્વાસ લો
-૩૦ મિનિટથી ૨ કલાક સુધી આ કરો



૨. રાઇટ લેટરલ રિકમબેન્ટ

-જમણે પડખે સૂવો
-તમારા માથાની નીચે એક હાથ રાખો
-પગ સીધા હોવા જોઈએ, એકબીજાના સમાંતર હોવા જોઈએ
-૩૦ મિનિટથી ૨ કલાક સુધી આ કરો



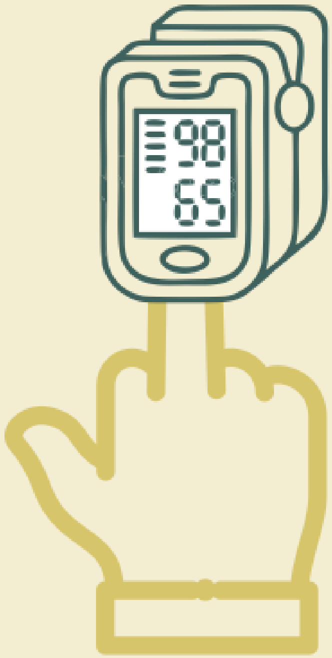
૩. લેફ્ટ લેટરલ રિકમબેન્ટ

-ડાબે પડખે સુવો
-તમારા માથાની નીચે એક હાથ રાખો
-પગ સીધા હોવા જોઈએ, એકબીજાના સમાંતર હોવા જોઈએ
-૩૦ મિનિટથી ૨ કલાક સુધી આ કરો

આમ છતાં, જો તમારું ઓક્સિજનનું સ્તર ૯૪ ની નીચે હોય, તો કૃપા કરીને તરત જ ડોક્ટરની સલાહ લો.

ક્યારે ઓક્સિજન સિલિન્ડર અથવા ઓક્સિજન કોન્સન્ટ્રેટર મંગાવવું જોઈએ

જો તમારું ઓક્સિજન સ્તર સતત ૯૦ થી નીચે આવી રહ્યું હોય, અને/અથવા ૬ મિનિટ ચાલ્યા પછી(૯૪% ની નીચે) ૩-૪ પોઇન્ટનો ઘટાડો જોવા મળે, તો તમારે બાહ્ય ઓક્સિજન સપોર્ટની જરૂર પડી શકે છે પરંતુ ફક્ત ડોક્ટરની સલાહ પર જ.



મહેરબાની કરીને નોંધ કરો કે ગંભીર કોવિડ દર્દીઓ માટે ઓક્સિજન આવશ્યકતા છે. સિલિન્ડરોનો સંગ્રહ કરશો નહીં. તમારા કરતાં બીજા કોઈને તેની વધુ જરૂર હોઇ હકે છે.

ઓક્સિજન કોન્સન્ટ્રેટર

રોગ સામાન્ય રીતે કેવી રીતે પ્રગતિ કરે છે

દિવસ ૧: પ્રથમ લક્ષણ તાવ અને થાક દેખાય છે. ઘણાને માંસપેશીઓનો દુખાવો અને ખાંસી આવે છે. અન્ય લક્ષણો પણ દેખાઈ શકે છે.

દિવસ ૨-૪: કેટલાકને સારું રહે છે. અન્ય લોકોને તાવ, ઉધરસ અને થાક ચાલુ રહે છે.

દિવસ ૫-૭: આ સમય સુધી મધ્યમ કોવિડવાળા મોટાભાગના દર્દીઓને સારું લાગે છે. પરંતુ જેમનો રોગ ગંભીરતા તરફ આગળ વધે છે, તેમને શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલીઓ શરૂ થઈ શકે છે. જો વ્યક્તિની પૂર્વ-બીમારીની સ્થિતિ હોય અથવા તે વૃદ્ધ હોય, તો આ બનવાની સંભાવના છે. પહેલાં સમજાવ્યા મુજબ નજીકના નિરીક્ષણની સલાહ આપવામાં આવે છે.

દિવસ ૮-૧૨: આ સમય સુધી, હળવાથી મધ્યમ લક્ષણોવાળા મોટાભાગના દર્દીઓ નોંધપાત્ર સુધારણા અનુભવે છે, તાવ ઓછો થઈ જાય છે. થાક અને ઉધરસ ચાલુ રહે છે. જો કે કેટલાક દર્દીઓ માટે (ગંભીર કિસ્સાઓમાં) લક્ષણો નોંધપાત્ર રીતે ખરાબ થાય છે, જે સંભવિત રૂપે હોસ્પિટલમાં દાખલ થવા તરફ દોરી જાય છે. દર્દીઓની નજીકથી દેખરેખ રાખો અને જો લક્ષણો વધુ ખરાબ થાય અથવા ઓક્સિજન સંતૃપ્તિમાં ઘટાડો થાય તો તરત જ તબીબી સહાય લેવી.

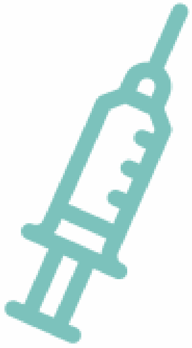
જ્યારે પ્રથમ વખત લક્ષણો દેખાયા ત્યારથી ૧૩ દિવસ પછી, સતત ત્રણ દિવસ સુધી પેરાસિટામોલ વિના તાવ ન આવે અને અન્ય કોઈ લક્ષણો ન દેખાય તો અલગતા સમાપ્ત કરી શકાય છે.

થાક અને શરીરનો દુખાવો હજી પણ ચાલુ રહી શકે છે. RT-PCR પરીક્ષણો હજી સકારાત્મક હોઈ શકે છે.

ઉપરોક્ત માહિતી ફક્ત સંભવિત નબળા દર્દીઓની સહાય કરવા માટે છે. આ ડેટાને સતત લક્ષણો સાથે સંકળાયેલ હોવું જોઈએ અને વ્યવસાયિક તબીબ દ્વારા નજીકથી દેખરેખ રાખવી જોઈએ. કોવિડ-૧૯ આપણા દરેકને અલગ રીતે અસર કરે છે. નિષ્કર્ષ પર કૂદકો મારતા નહીં. ગભરાશો નહીં. સ્વ-દવા ન કરશો.

કોવિડની ચિંતાને મેનેજ કરો

- ધ્યાન અને ઉંડા શ્વાસને તમારી દિનચર્યાનો એક ભાગ બનાવો
- પુસ્તકો વાંચો અથવા કંઈક હળવું અને મનોરંજક જુઓ.
- પરિવાર અને મિત્રો સાથે જોડાયેલા રહો

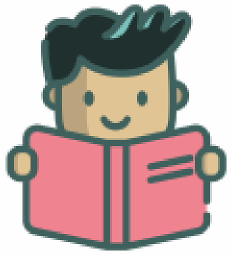


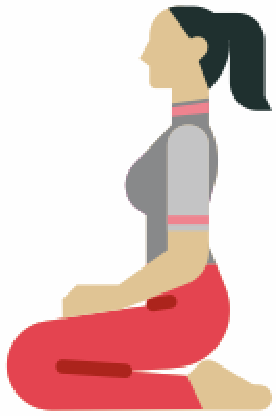
સાજા થયા પછી ૬ અઠવાડિયાથી ૩ મહિનામાં તમે રસી મુકાવી દો.

કોવિડ પછીનું પુન:સ્વાસ્થ્ય

કૃપા કરીને સાજા થયા પછી ચાર અઠવાડિયા સુધી શ્રમ ટાળો. હાઇડ્રેશન ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે અને એ જ રીતે આરામ પણ. જો સાજા થયા પછી પણ કેટલાક લક્ષણો ચાલુ રહે, તો તેના વિશે તમારા ડોક્ટર સાથે વાત કરો.

કોવિડ દર્દીઓ, જેઓ અન્યથા તંદુરસ્ત છે, તેઓને સાજા થયા પછી પણ સુગર લેવલ વધવું, લોહી ગંઠાઈ જવું અને હ્રદયની તકલીફના દાખલાઓ છે. ડોક્ટરની દેખરેખ હેઠળ આ પરિબળોનું નજીકથી નિરીક્ષણ કરવું આવશ્યક છે.





યાદ રાખો, આ સમય પણ પસાર થઇ જશે.