

तुमकां कोविड जाला अशें
दिसता?

भिवूं नाकात

कोविड जाल्ल्या मदल्या ८५
टक्के जाणांक हलकी/सौम्य
आनी मध्यम लक्षणां
जाणवतात. घरांत रावूनय हाचेर
उपाय करूं येता.



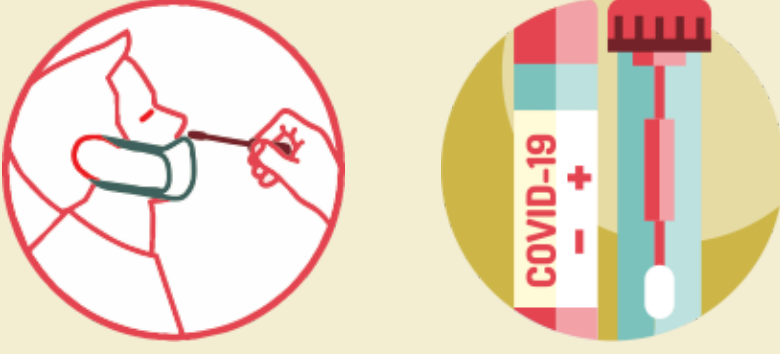
ह्या लक्षणांचेर नदर दवरात

- जोर
- खोंकली
- वास आनी रूच वचप
- घुंवळ येवप
- हांगवण
- पुरो जावप
- तकली कणकणप/ आंग फोडप

सगळ्यांत म्हत्वाची गजाल : तुमकां कोविड जाल्ल्याचो दुबाव आयले बरोबर
स्वताच्या शरिरांतल्या ऑक्सीजन लेवलाचेर (प्राणवाय पातळेचेर)नदर दवरची.
ब्लड ऑक्सिमिटर वापरून तो मापू येता. ऑक्सीजन लेवल उणी आसप हो
मुखावेल्या भिरांतेचो संकेत.

जर एक वा एकापरस चड लक्षणां जाणवलीं जाल्यार रोकडीच कोविड
टॅस्ट करची.

कोविड टॅस्ट (चांचणी) करात



रिवर्स ट्रांसक्रिप्शन पोलिमिरेज चेन रिएक्शन (Reverse Transcription Polymerase Chain Reaction) वा आरटी-पीसीआर टॅस्ट बेगोबेग करची. जर ही टॅस्ट पोझिटीव आयली जाल्यार उपचाराची गरज आसा. तशेंच हॉस्पिटलांत भरती जावचे पडूं येता. हालींसाराक कांय दुयेंतींचें आरटी-पीसीआर चुकून नॅगिटिव रिजल्ट दाखयतात. जर तुमकां, तुमी कोविड-१९ जाल्ल्या लोकांच्या संपर्कांत आयिल्ल्याचो दुबाव आसा वा तुमकां कांय लक्षणां जाणवतात तर तुमकां तो जाल्लो आसूं येता. तुमची टॅस्ट नॅगिटिव आसुनूय तुमी हेरांमदी तो पसरोव येता. जर तुमची टॅस्ट नॅगिटिव आयिल्ली आसली तरीय कांय दिसांनी परत टॅस्ट करची. तुमी पल्स ऑक्सिमिटर वापरून ऑक्सीजन सेच्यूरेशन लॅवलाचेर नदर दवरची.

दोतोराचो सल्लो घेयात



कोविडाची सुरवातीक चिकित्सा (डायग्नोसिस) आनी हाताळप/सांबाळप (मॅनेजमेंट) मुखार इबाडपी परिस्थितीक आडावंक शकता. दोतोर तुमकां हेर टॅस्ट जशें ब्लड वा छातयेची टॅस्ट करपाक लावूंक शकता. हाका लागून तुमच्या शरिरांत जाल्ल्या संसर्गाची गंभीरताय कळूं येता.

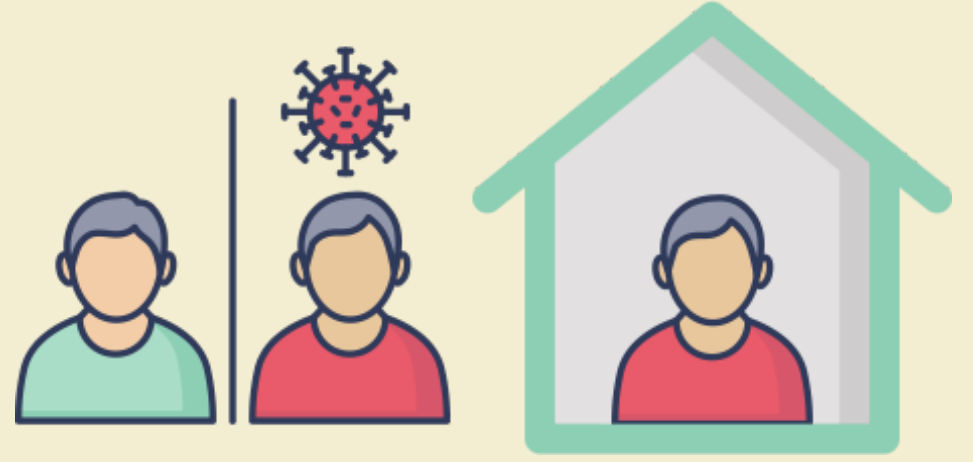


फटींग खबरा कडेन लक्ष दिवूं नाकात

कितलीय पटोवन दिवपी वा मनाक थाकाय/सुशेग दिवपी आसली तरी व्होटस्अॅप फॉरवड तशेच ह्या क्षेत्रांतले जाणकार नासपी लोकांचो सल्लो टांळचो. कोविड १९ वायरस आनी इन्फेक्शना बद्दलची म्हायती चडट्या वेगान बदलत आसा. फकत वैज्ञानीक आनी वैजकी क्षेत्रांतले (मेडिकल प्रोफेशनल्स) रोग नियंत्रण आनी प्रबंधन करपाक सक्षम आसात.

विज्ञानाचेर विस्वास दवरचो.

स्वताक वेगळे दवरात



जर तुमकां कोविड जाल्ल्याचो दुबाव आसा जाल्यार सोमतेच हेरां पासून स्वताक वेगळे करचे. समान लक्षणां आसपी दोन मनशां एका कुडींत रावूंक शकतात. शक्य जाता ते तरेन आपल्या कुडींतूच जेवचें. तशेच आयदनां आनी कपडे स्वता धुंवचे. आपल्यो खाजगी वस्तू (आयदनां, तुवालो, सुती कपडे, आदी) दुस-यांक दिवचे न्हय. तुमचो सांबाळ करपी मनशांच्या लागीं/ संपर्कांत येवचे पयली हात धुंवचे आनी मास्क घालचें.



दुयेंतीचो सांबाळ करप्यांनी नोंद घेवचीं

जर तुमच्या घरांत ५५ पिराये परस व्हड मनीस वा गुरवार बायल वा गंभीर/खर वैजकी घुस्पागोंदळाचो (मेडिकल कॉम्प्लेक्सिटीस) मनीस आसा जाल्यार ताका कोविड-१९ दुयेंती बरो जायसर दुस-या घरांत दवरचो. जर हें शक्य ना तर चिंता करची न्हय. तांणी घरांत ३ थरांचे मास्क/ एन् ९५ मास्क (वेवस्थीत नाक, तोंड धांपपी आनी तोंडाक घट बसपी अशें मास्क) घालचें. दुयेंती वांगडा खंयचेच सुवातेर एकठांय रावचे न्हय. तशेंच हात साबणान २० सेकंद मेरेन धुंवचे.



विसव,वखदां,पोशाण



दर दिसा 7-8 वरां
न्हीद गरजेची.



पातळ आहार घेयात. गरम उदक, फळांचो रोस पियात. शरीरांत उदकाचो स्तर वेवस्थीत उरपा खातीर इलेक्ट्रोल (ओआरएस)पियात. नाचणें, जव (सातू), राजगिरा हे मिश्रित कार्बोहाइड्रेटाचे उत्तम स्रोत. तांचो उपेग करात. चिकन, नुस्तें, तांती, पनीर, सोया, सुको मेवो, बियो हे प्रोटीनाचे उत्तम स्रोत. अखरोड, बदाम, ऑलिवाचें तेल, सांसवांचें तेल हांचो उपेग करात. हळडिच्या दुदाचोय ताळ्याक बरो परिणाम जाता. तेंय तुमी दिसांतल्यान एकदां घेयात.



तुमीं हीं वखदां घेवंक शकतात.

विटामिन सी 500 मिलिग्राम (दिसाक दोनदां)
झिंक टैबलेट 50 मिलिग्राम (दिसाक एकदां)
विटामिन डी 60000 आईयू सैशे (वखदां चालू आसतना फकत एकदा)



जोर आयलो जाल्यार, टेंम्परेचर 100 F वयर आसत जाल्यार पैरासिटमोल घेवूंक शकतात.



थंडी जाल्यार, टेबलेट levocetirizine घेयात, वाफ घेयात. दिसाक तीन फावट हून उदकांत मीठ घालून गळगळे करात.



स्वताचेर नदर दवरात

जर तुमकां कैंसर, खर अस्थमा, स्वासोस्वासा संबंदीचें दुयेंस, गोडेमूत (डायबिटीज), हाय ब्लड प्रेशर, काळजाचें दुयेंस, मुत्रपिंड (किडनी), फिग्द (लिवर), फुफ्फुसांचें दुयेंस आसा जाल्यार वा /आनी

तुमचें वजन चड आसा

वा/आनी

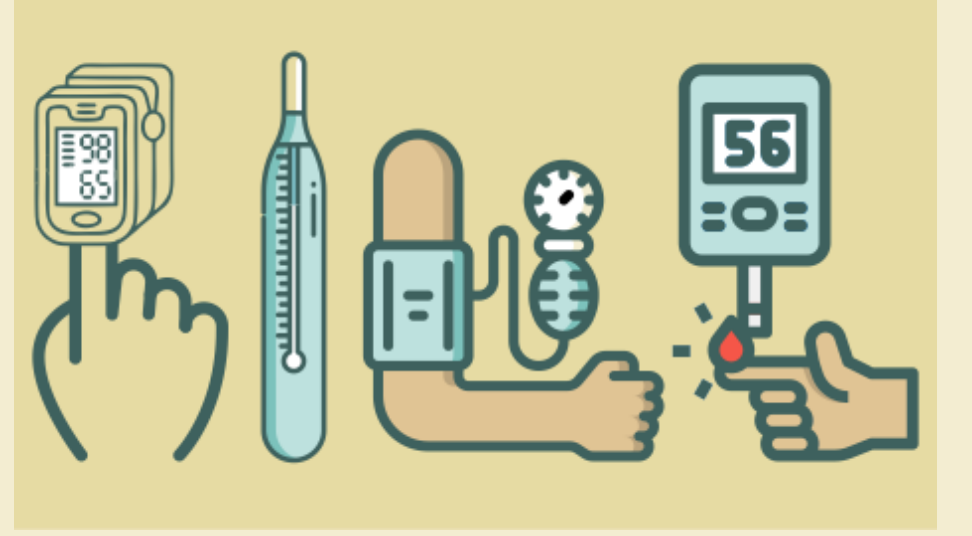
तुमची पिराय 60 वर्सां वयर आसा

वा

जर तुमी वयर दिल्ल्या खंयच्याच कैटगरिंत येनात आनी तरीय तपास करपाक सोदतात जाल्यार.

पल्स ऑक्सिमिटरान SP02

तपासात(ऑक्सिमिटरांत दाव्या हाताचे मदलें बोट दवरात आनी सगळ्यांत वयली थीर रिडिंग बरोवन दवरात). तुमी थर्मामिटरान तुमच्या शरीराचें तापमान तपासपाक शकतात. ब्लड शुगर वा ब्लड प्रेशर दर आठ वरांनी वा आठवड्यांतल्यान तीन दीस चेक करात. थर्मामिटर, ब्लड शुगर वा प्रेशर तपासपाचें मशीन वा ऑक्सिमिटर बाजारांत सोपेपणीं मेळटा.



स मिनटांचो वॉक टेस्ट(6MWT)- स मिनटां तुमच्या कुडींत/घरांत हल्को थकोवपी व्यायाम करात वा चलात. मागीर तुमचो ऑक्सिजन लेवल देंवता काय ना तो पळयात.

घरांत वेगळे राविल्ल्या (होम आयसोलेशनान रावलेल्या) दुयेंतिनी हे ब्लड टेस्ट करपाक जाय-CBC, फास्टिंग शुगर, LFT, RFT, HbA1c, CRP, D Dimer(हेर कसलेय दुयेंस आशिल्ल्या खातीर ह्यो चांचण्यो गरजेच्यो.)

एका रेजिस्ट्रार तुमच्या शरीराचो तापमान, ऑक्सिजन सेचुरेशन लेवल, दुसरें कसलें लक्षण, हें सगळें बरोवन दवरात.

मेडिकल आदार केन्ना घेवप?

जर चार दिसां वयर जोर 100 F वयर आसल्यार

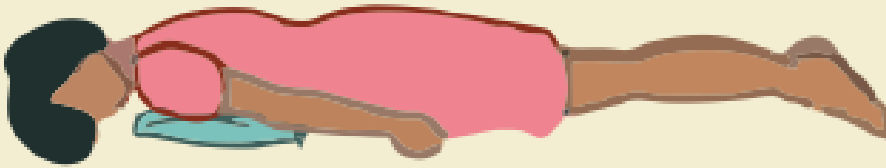
- मानसीक भ्रम जायत जाल्यार वा घुंवळ येत जाल्यार
- स्वास घेवूंक त्रास जाता जाल्यार
- ऑक्सिजन सेचुरेशन लेवल सातत्यान 94% परस कमी आसल्यार

ऑक्सिजन लेवल देंवल्यार कितें करप?

जर तुमचें ऑक्सिजन लेवल सातत्यान 94% परस सकयल वयता जाल्यार प्रेन पोजिशनांन स्वास घेयात.

1. प्रोन पोजिशन

प्रोन पोजिशनांन पोटाचेर न्हिदतात. तोंड सकयल आनी छाती मातशी वयर आसता आनी बेगीबेगीन स्वास घेवपाचो यत्न करतात. काळजाचें दुर्येंस वा छातयेक जखम जाल्ली आसत जाल्यार हें करचें न्हय.



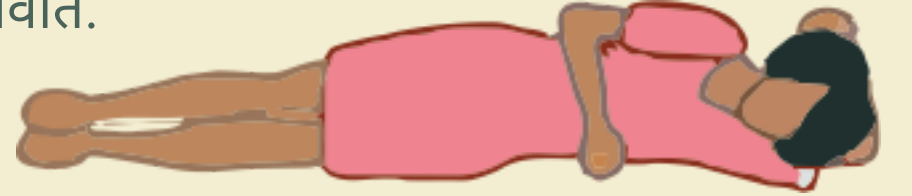
- आपल्या पोटांर न्हिदात.
- पाय सरळ दवरात.
- छातये सकयल उशें दवरात.
- आपले तोंड उजवे वा दावे वटेन करात.

- आपले हात दोडुन तकले वयर दवरात.
- ह्या अवस्थेंत (पोजिशनांत) लांब आनी खोल स्वास घेयात.
- अर्दे वर ते दोन वरां अशें करात.



2. Right Lateral Recumbent

- उजवे वटेन न्हिदात.
- आपलो एक हात तकले सकयल दवरात.
- पाय सरळ दवरात.
- हे अवस्थेंत (पोजिशनांत) तीस मिनटां ते दोन वरां रावात.



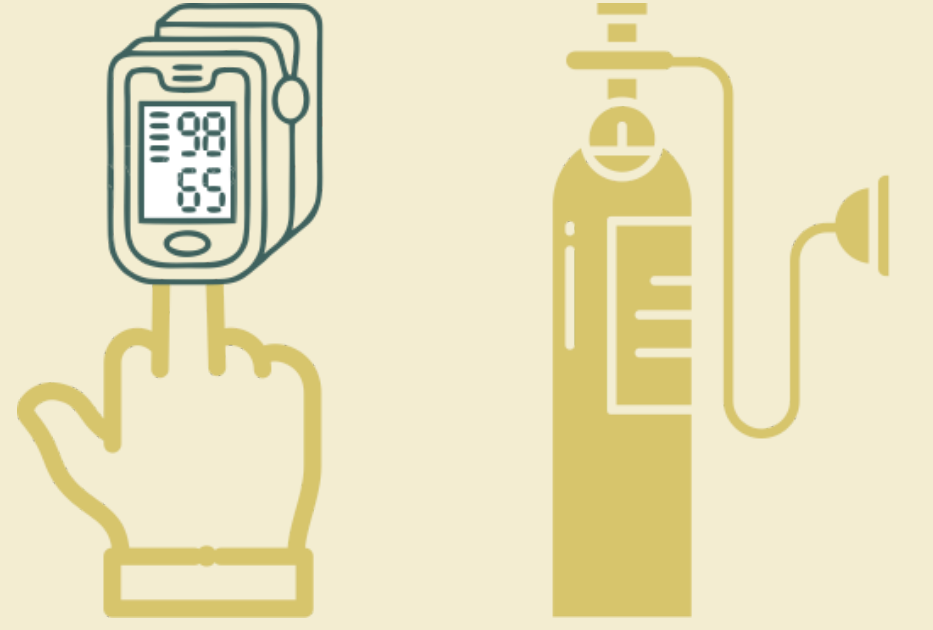
3. Left Lateral Recumbent

- दाव्या वटेन न्हिदात.
- आपलो एक हात तकले सकयल दवरात.
- पाय सरळ दवरात.
- हे अवस्थेंत (पोजिशनांत) तीस मिनटां ते दोन वरां रावात.

हें सगळें करूनय जर तुमचो ऑक्सिजन लेवल 94च्या सकयल वयता जाल्यार बेगीनात बेगीन दोतोराक कळयात.

ऑक्सीजन सिलिंडर वा ऑक्सीजन कंसंट्रेटराची मदत केन्ना घेवप

जर ऑक्सिजन सेच्युरेशन लेवल परत-परत 90 च्या सकल वचपाक लागत वा (6 MWT) 6 मिनटां चलल्या उपरांत तांतूत 3 ते 4 पॉइंट कमी जावपाक लागत जाल्यार तुमकां ऑक्सिजनाची गरज पडूं शकता. पूण हाचो वापर दोतोराचो सल्लो घेवन करचो.



कोविड दुयेंती खातीर प्राणवाय अत्यंत गरजेची. बेठेच सिलिंडर हाडू नाकात. तुमच्या परसूय चड गरजवंत दुयेंती आसूं येता.



ऑक्सिजन कंसंट्रेटर



हें दुयेंस कशें वाडत वयता ?

1 दीस जोर येता तशेंच खूप थकपाक जाता. जायत्या जाणांचे स्नायू दुखपाक लागतात आनी कफ जाता. दूसरीय लक्षणां दिसपाक लागतात.

2-4 दीस कांय लोकांक बरें दिसू शकता. पूण कांय लोकांमदी जोर, कफ, थकप तशेंच उरुंक शकता.

5-7 दीस मात्शी ते मध्यम लक्षणां आशिल्ल्या दुयेंतीक आता मेरेन बरें दिसपाक लागता. पूण ज्या दुयेंतीनी दुयेंस चड वाडपाक लागता तांकां स्वास घेवपाक त्रास जावपाक लागता. हे त्या दुयेंतीनी चड दिसता जांच्या मदीं आदी सावन हीं लक्षणां आसतात वा ते चड पिरायेचे आसतात. वयर सांगला ते प्रमाण तांचेर कडक नदर दवरप भोंव गरजेचे आसता.

8-12 दीस मात्शीं ते मध्यम लक्षणां आशिल्ल्या दुयेंतीची भलायकी ब-यापैकी सुदारुंक लागता. जोर कमी जाता पूण थकपाक जाता तशेच कफ आसता. पूण कांय दुयेंतीची (गंभीर तशेंच नाजूक स्थितींत आशिल्ले दुयेंती) लक्षणां आनीक इबाडपाक लागतात. तांकां हॉस्पिटलांत व्हरचे पडूंक शकता. अशा दुयेंतींचेर बारीक लक्ष दवरुंक जाय आनी लक्षणां आनीक गंभीर जावपाक लागत वा ऑक्सिजन लेवल सकयल वचपाक लागत जाल्यार दोतोरांची मदत घेवची.

जेन्नाच्यान लक्षणां दिसपाक लागल्यात ताच्या तेराव्या दिसा उपरांत जर पैरासिटेमोल घेयना जाल्यार लेगीत जोर तीन दीस मेरेन येयना आनी दूसरे खंयचेच लक्षण दिसना तेन्नाच आयसोलेशन सोंपोव येता.

कांय जाणांक थकपाक जांव येता वा कुडींत दुख आसूंक शकता आनी आरटी-पीसीआर टेस्ट पॉजिटीव्यू येवूंक शकता.



वयर दिल्ली म्हायती फकत जांकां कोविड जांव शकता अशा दुयेंतींची मदत करपाक दिल्ली आसा. जे आंकडे वा म्हायती दिल्ली आसा तिचेकडे तुमची स्थिती मेळपाक/ जुळपाक/ मेळटी-जुळटी आसपाक जाय आनी दोतोरान बारीक लक्ष दवरप गरजेचे आसा.

कोविड-19 संक्रमणाचो प्रभाव वेग-वेगळ्या लोकांचेर वेग-वेगळे तरेन जाता. तेन्ना रोकड्याच खंयच्याय निश्कर्शाचेर पावपाक जायना. भिवूं नाकात आनी स्वताच वखद घेवपाक सुरु करु नाकात.

कोविडा खातीर जावपी मानसीक ताण पैस करपाक अशें करपा खातीर

- सद्दा ध्यान वा लांब श्वास घेवपी व्यायाम करात.
- पुस्तकां वाचात वा मात्शीशी मनरिजवण करात.
- घरच्यांच्या तशेंच इश्टांच्या संपर्कांत रावात.

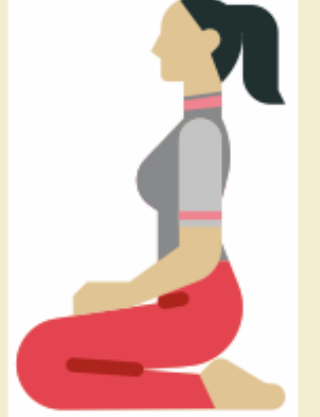
कोविडांतल्यान बरें जातकूच घेवपाची जतनाय

बरें जातकूच चार सप्तक/ आठवडे जायसर कसलेच जड काम करप ना. खूप उदक पियेवप आनी भरपूर आराम करप/ विसव घेवप खूप गरजेचें जावन आसा. रिकवरी जाल्या उपरांत लेगीत जर कांय लक्षणां दिसलीं जाल्यार रोकडोच दोतोराला लागीं संपर्क करचो.

कोविडांतल्यान बरे जावपी दुयेंतींची साकर वाडपाची शक्यताय आसता वा तांकां काळजा संबंदीत दुयेंता जांव येतात. कांय लोकांच्या कुडींत रक्ताचे गुठलें/क्लॉट जावूंक शकतात. आनीकूय दुस-या तरेचे त्रास जावू येतात. सादूर रावतना दोतोरालाच्या मदतीन अशा लक्षणांचेर नदर दवरात.



रिकवरी/बरें जातकूच स आठवड्या वा तीन म्हयन्या उपरांत वाशीन घेयात.



मतींत दवरात,
हो वेळूय बेगीनूच
पासार जातलो.

