

तुम्हाला कोविड-१९ झाला आहे  
असं तुम्हाला वाटतं आहे का?



## घाबरू नका

कोविड-१९ चा संसर्ग  
झालेल्यांपैकी ८५% लोकांना  
सौम्य ते मध्यम स्वरूपाची  
लक्षणे जाणवतील आणि  
घरीच उपचार घेऊन ते बरे  
होऊ शकतील.

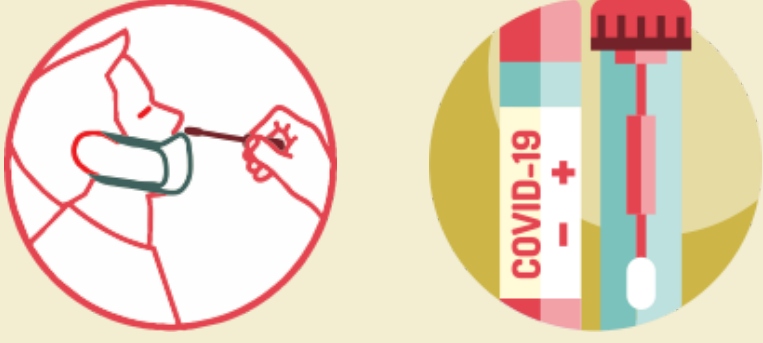
### तुमची लक्षणे तपासा

- ताप
- खोकला
- वास आणि चव जाणे
- मळमळ
- अतिसार (डायरिया)
- थकवा
- डोकेदुखी / अंगदुखी

**सगळ्यात महत्त्वाचे:** तुम्हाला कोविड संसर्ग झाला असल्याची शंका येताच, तुमच्या ऑक्सिजन सॅच्युरेशन (संपृक्तता) पातळीचे निरीक्षण करण्यास सुरुवात करा. ब्लड ऑक्सिमीटर वापरून हे करता येते. रक्तातील ऑक्सिजनची पातळी कमी होणे हा येऊ घातलेल्या धोक्याचा एक संकेत आहे.

तुम्हाला यापैकी एक किंवा अधिक लक्षणे असल्यास, कृपया चाचणी करून घ्या!

## कोविडची चाचणी करा

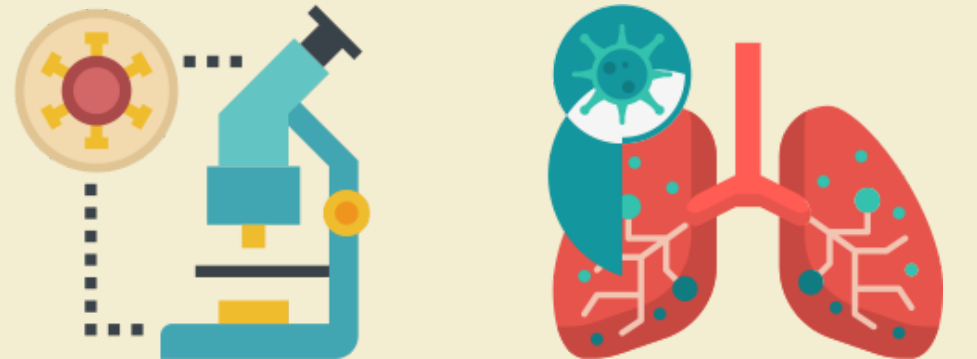


रिव्हर्स ट्रान्सक्रिप्शन पॉलिमरेज चेन रिअॅक्शन किंवा आरटी-पीसीआर चाचणी लवकरात लवकर केली पाहिजे. रुग्णालयात दाखल करण्यासह पुढील वैद्यकीय उपचार अनेकदा आरटी-पीसीआर रिपोर्ट पॉझिटिव्ह येण्याच्या अधीन असतात. अलीकडे चुकीच्या आरटी-पीसीआर निगेटिव्ह रिपोर्ट्सची चिंता वाढली आहे, म्हणूनच जर तुम्हाला कोविड-१९ चा संसर्ग झाल्याची शक्यता असेल आणि लक्षणे दिसत असतील, तर कदाचित तुम्हाला तो झाला आहे आणि कदाचित तुम्ही तो पसरवत आहात — जरी तुमच्या चाचणीचा रिपोर्ट निगेटिव्ह असला तरीही. काही दिवसांनी चाचणी पुन्हा करा. ताबडतोब एखाद्या साध्या पल्स ऑक्सिमीटरने तुमच्या ऑक्सिजन सॅच्युरेशन पातळीचे निरीक्षण करण्यास सुरुवात करा.

## डॉक्टरांचा सल्ला घ्या



लवकर निदान आणि उपचार हे कोविड-१९ मुळे उद्भवणाऱ्या गंभीर गुंतागुंती टाळण्यासाठी सर्वात महत्त्वाचं आहे. तुमचा संसर्ग किती तीव्र आहे आणि पसरला आहे हे निश्चित करण्यासाठी रक्त आणि छातीच्या तपासण्यांसह डॉक्टर तुम्हाला आणखी काही चाचण्या करायला सांगतील.

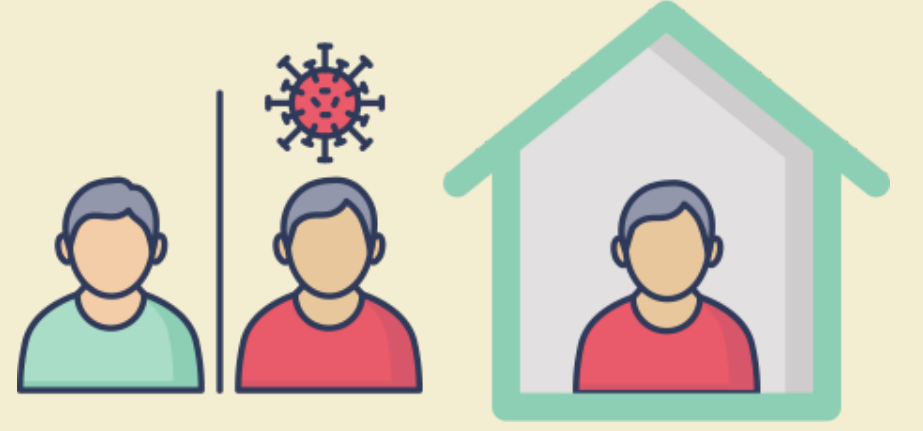


## फेक न्यूज टाळा

कितीही खरे आणि बरे वाटत असले तरीही सध्याच्या काळात व्हॉट्सअॅपवरचे फॉरवर्ड्स आणि अव्यावसायिकांचे मैत्रीपूर्ण सल्ले टाळा. कोविड-१९ विषाणू आणि संसर्ग याविषयीची माहिती झपाट्याने बदलत आहे आणि केवळ शास्त्रज्ञ व तज्ज्ञ डॉक्टरच या रोगावर उपचार करण्याच्या पद्धती ठरवू शकतात. **विज्ञानावर विश्वास ठेवा.**



## स्वतःला इतरांपासून वेगळे करा



**आपल्याला कोविड-१९ झाला आहे अशी तुम्हाला शंका आल्यास ताबडतोब स्वतःला इतरांपासून अलग करा.** समान लक्षणे असलेल्या दोन व्यक्तींना एका खोलीत वेगळे ठेवता येईल. तुमच्या खोलीतच जेवा आणि शक्य असल्यास स्वतःची भांडी स्वतः घासा आणि कपडे स्वतः धुवा. तुमच्या वैयक्तिक वस्तू (भांडी, टॉवेल्स, लिनन, कपडे, इ.) इतरांशी शेअर करू नका. हात धुवा आणि तुमची काळजी घेणाऱ्यांशी संवाद साधताना मास्क घाला.



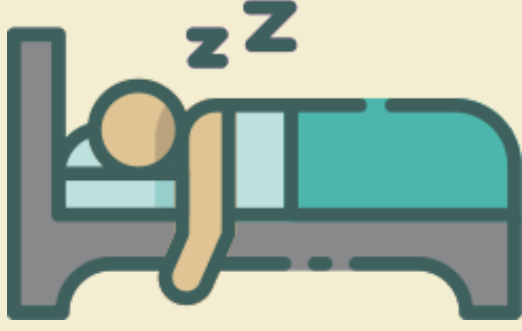


## काळजी घेणाऱ्यांनो, लक्षात घ्या

जर तुमच्या घरातील कोणीही ५५ वर्षे वयाच्या वरील, किंवा गर्भवती असेल किंवा त्यांना इतर कोणतेही गंभीर आजार असतील तर कृपया रुग्ण पूर्णपणे बरा होईपर्यंत त्यांना दुसऱ्या एखाद्या घरात शिफ्ट करा. पण जर ते शक्य नसेल तर, काळजी करू नका, घरामध्ये तीन स्तर असलेला मेडिकल मास्क/N९५ मास्क योग्य पद्धतीने (तोंड आणि नाक दोन्ही झाकून चेहऱ्यावर घट्ट बसेल अशा रीतीने) वापरा, रुग्णासोबत कोणतीही जागा शेअर करू नका आणि सतत तुमचे हात साबणाने २० सेकंद धुवत राहा.



## विश्रांती, औषधे आणि पोषण



दिवसातून ७-८ तास  
पुरेशी विश्रांती घ्या.



शरीर हायड्रेटेड ठेवण्यासाठी भरपूर द्रव पदार्थ  
जसे की कोमट पाणी, ताजा रस, इलेक्ट्रॉल  
(ओआरएस) घ्या.

नाचणी, ओट्स किंवा राजगिरा यांसारखी  
संपूर्ण धान्ये हे जटिल कर्बोदकांचे समृद्ध स्रोत  
आहे. चिकन, मासे, अंडी, पनीर, सोया,  
शेंगदाणे आणि बिया हे प्रथिनांचे चांगले स्रोत  
आहेत. अक्रोड, बदाम, ऑलिव्ह ऑईल,  
मोहरीचे तेल यासारख्या निरोगी फॅट्सची  
शिफारस केली जाते. हळदीच्या दुधामुळे  
तुमच्या घशाला बरे वाटू शकते, म्हणून ते  
दिवसातून एक ग्लास पिणे चांगले.

## तुम्ही खालील औषधे घेऊ शकता

टॅब. व्हिटॅमिन सी ५०० दिवसातून दोनवेळा (दररोज)  
टॅब. झिंक ५० मिग्रॅ दिवसातून एक (दररोज)  
व्हिटॅ. डी ६०००० आययु स्टेट (उपचारादरम्यान  
फक्त एकदा)



तुम्हाला ताप असल्यास: टॅब. पॅरासिटामोल SOS  
जर 100F पेक्षा जास्त ताप असेल तर



तुम्हाला सर्दी असल्यास: टॅब. लेव्होसेट्रिझिन आणि  
वाफ घेणे, कोमट पाण्यात मीठ घालून दररोज तीन  
वेळा गुळण्या करणे



## स्वतःवर लक्ष ठेवणे

जर तुम्हाला कर्करोग, तीव्र अस्थमा, श्वसनाचे विकार, मधुमेह, उच्च रक्तदाब, रक्तवाहिन्यांचे आजार, यकृत/मूत्रपिंड/फुफ्फुसाचा आजार या सारख्या सहव्याधी असतील:

किंवा/आणि

जर तुम्ही स्थूल असाल:

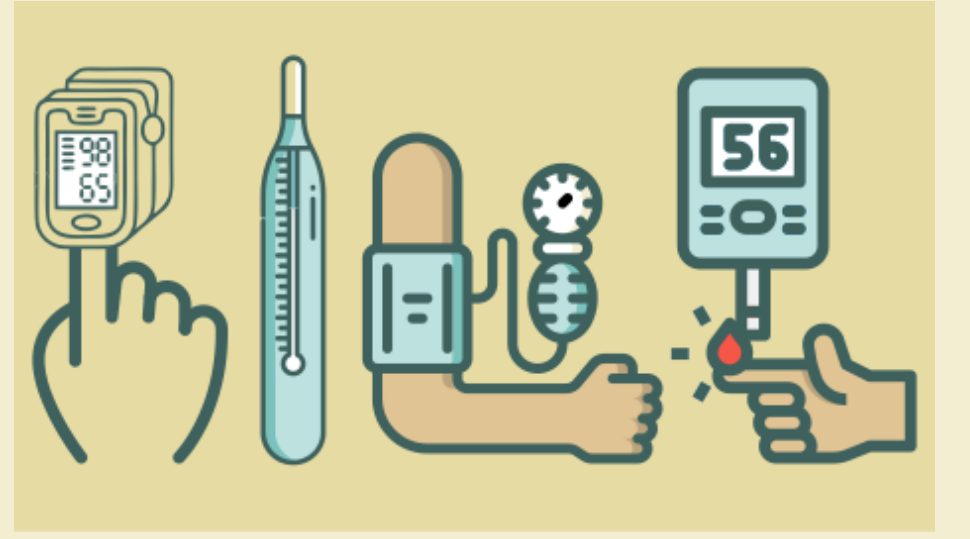
किंवा/आणि

जर तुमचे वय ६० पेक्षा जास्त असेल:

किंवा

वरीलपैकी काही नसेल, पण तुम्हाला या गोष्टींची आवश्यकता वाटत असेल तर:

**एसपीओ२** वर पल्स ऑक्सिमीटर वापरून (ऑक्सिमीटर तुमच्या उजव्या हाताच्या मधल्या बोटावर ठेवला पाहिजे आणि स्थिर असलेल्या सर्वात जास्त रीडिंगची नोंद घेतली पाहिजे.) लक्ष ठेवणे, थर्मोमीटर वापरून तापमान मोजणे, दर आठ तासांनी किंवा दिवसातून तीनदा रक्तातील शर्करा/रक्त दाब मोजणे. मापनाची ही सर्व उपकरणे सामान्यपणे औषधाच्या दुकानात किंवा ऑनलाईन उपलब्ध आहेत.



**६ मिनिटे चालण्याची चाचणी:** तुमच्या खोलीत ६ मिनिटे चालण्यासारखी सौम्य श्रमाची कृती करून तुमचे ऑक्सिजन सॅच्युरेशन मोजा आणि ऑक्सिजन पातळीमध्ये काही घट होते आहे का ते मोजा.

**गृह-विलगीकरणात असलेल्या रुग्णांना** रक्ताच्या खालील तपासण्या करण्याचा सल्ला देण्यात येत आहे - CBC, फास्टिंग शुगर, LFT, RFT, HbA1C, CRP, D Dimer (विशेषतः सहव्याधी असलेल्या रुग्णांना सल्ला देण्यात आलेल्या तपासण्या).

**तुमचे तापमान, ऑक्सिजन सॅच्युरेशन पातळी आणि इतर लक्षणांची रजिस्टरमध्ये नोंद ठेवा.**



## वैद्यकीय मदत कधी घ्यायची?

चार दिवसांपेक्षा जास्त काळ सातत्यानं  
१००°F पेक्षा जास्त ताप

- मानसिक गोंधळ किंवा गुंगी
- श्वास घेण्यास त्रास
- ऑक्सिजन सॅच्युरेशन सातत्याने ९४% पेक्षा कमी

## तुमची ऑक्सिजन पातळी कमी झाली तर काय करावे?

जर तुमची ऑक्सिजन पातळी सातत्याने ९४% कमी राहत असेल तर श्वास घेण्यासाठी प्रोन (पालथी) स्थिती वापरा.

### 1. प्रोन पोजिशन (पालथी स्थिती)

प्रोन पोजिशनमध्ये तोंड खाली करून, छाती वर करून जलद श्वास घेण्याचा सराव करायचा असतो. ज्यांना हृदयविकाराचा त्रास किंवा छातीला इजा झाली आहे, त्यांनी हे टाळावे.



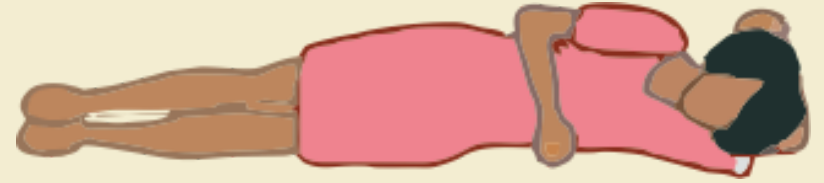
- पोटावर आडवे पडा
- तुमचे पाय ताठ ठेवा
- तुमच्या छातीखाली एक उशी ठेवा
- तुमचे डोके एका बाजूला वळवा (डाव्या किंवा उजव्या)

- हातांची घडी घाला आणि ते तुमच्या डोक्याच्या बाजूला ठेवा
- या स्थितीत लांब आणि खोल श्वास घ्या
- हे ३० मिनिटे ते २ तास करा



### 2. उजव्या कुशीवर झोपणे (राईट लॅटरल रीकम्बन्ट)

- उजव्या कुशीवर झोपा
- एक हात डोक्याखाली ठेवा
- पाय एकमेकांना समांतर, सरळ असले पाहिजेत
- हे ३० मिनिटे ते २ तास करा



### 3. डाव्या कुशीवर झोपणे (लेफ्ट लॅटरल रीकम्बन्ट)

- डाव्या कुशीवर झोपा
- एक हात डोक्याखाली ठेवा
- पाय एकमेकांना समांतर, सरळ असले पाहिजेत
- हे ३० मिनिटे ते २ तास करा

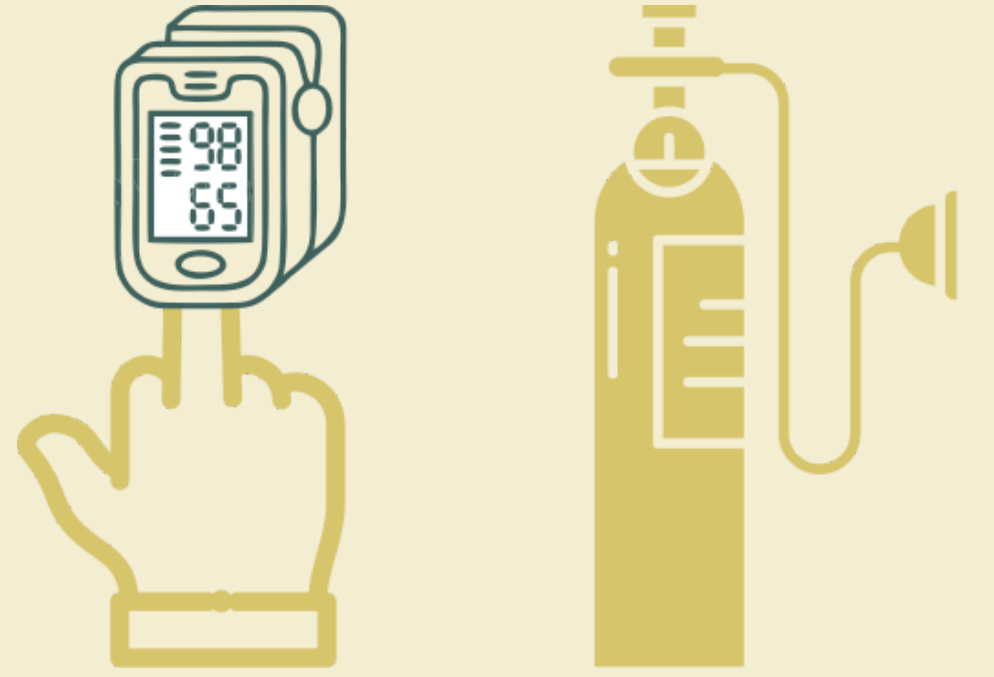
हे करूनही, जर तुमची ऑक्सिजन पातळी ९४ पेक्षा कमी असेल, तर ताबडतोब तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

## ऑक्सिजन सिलेंडर किंवा ऑक्सिजन कॉन्सन्ट्रेटर कधी आणायचा

जर तुमची ऑक्सिजन सॅच्युरेशन पातळी सातत्यानं ९० च्या खाली जात असेल आणि/ किंवा ६ मिनिटे चालण्याच्या चाचणीनंतर (6MWT) (९४% च्या खाली) ३-४ पॉईंट्सची घट दिसत असेल तर तुम्हाला बाह्य ऑक्सिजन सपोर्ट आवश्यक आहे, पण केवळ डॉक्टरांच्या सल्ल्याने.



ऑक्सिजन कॉन्सन्ट्रेटर



कृपया याची नोंद घ्या की कोविडच्या गंभीर रुग्णांसाठी ऑक्सिजन ही महत्त्वाची गरज आहे. सिलिंडर्सचा साठा करू नका. तुमच्यापेक्षा कोणाला तरी त्याची जास्त गरज असेल





## सामान्यपणे या रोगाची प्रगती कशी होते?

**दिवस १** पहिले लक्षण म्हणजे ताप आणि थकवा असल्याचे दिसते. अनेकांना स्नायूंमध्ये वेदना आणि खोकलासुद्धा होतो. इतर लक्षणंसुद्धा दिसू शकतात.

**दिवस २-४** काहींना बरं वाटेल. इतरांना ताप, खोकला आणि थकवा सुरू राहू शकतो.

**दिवस ५-७** सौम्य ते मध्यम कोविड असलेल्या बहुतांशी लोकांना या वेळेपर्यंत बरे वाटायला लागले असेल. पण ज्यांच्यामध्ये आजार तीव्र ते गंभीर स्थितीकडे वाटचाल करेल, त्यांना श्वास घ्यायला त्रास होण्यास सुरुवात होऊ शकते. एखाद्या व्यक्तीला आधीपासून काही विकार असेल तर किंवा वयाने ज्येष्ठ असलेल्यांना विशेषतः हे होण्याची शक्यता जास्त असते. आधी समजावून सांगितल्याप्रमाणे काळजीपूर्वक लक्ष ठेवण्याचा सल्ला देण्यात येत आहे.

**दिवस ८-१२** आत्तापर्यंत सौम्य ते मध्यम लक्षणे असलेल्या बहुतांशी रुग्णांना लक्षणे मोठ्या प्रमाणात सुधारत असल्याचा अनुभव येतो, ताप कमी होतो. थकवा आणि खोकला अजून चालू असू शकतो. मात्र काही रुग्णांमध्ये (तीव्र किंवा गंभीर रुग्ण) लक्षणे मोठ्या प्रमाणावर खराब झालेली दिसतील, त्यामुळे हॉस्पिटलमध्ये दाखल करावे लागण्याची शक्यता असेल. रुग्णांवर काळजीपूर्वक लक्ष ठेवा आणि जर लक्षणे तीव्र झालेली दिसली किंवा ऑक्सिजन सॅच्युरेशन पातळी कमी झालेली दिसली तर ताबडतोब वैद्यकीय मदत मिळवा.

पहिली लक्षणं दिसल्यापासून १३ दिवसांनंतर, तीन दिवस पॅरासिटॅमॉल न घेता ताप नसेल तर आणि इतर कोणतीही लक्षणं नसतील तर विलगीकरण थांबवता येईल.

थकवा आणि अंगदुखी कदाचित सुरू राहू शकते. RT-PCR चाचण्या अजूनही पॉझिटीव्ह येऊ शकतात.



वरील माहिती फक्त संभाव्य असुरक्षित रुग्णांना मदत करण्यासाठी आहे. या डेटाचा सतत लक्षणांशी संबंध लावला पाहिजे आणि व्यावसायिक वैद्यकीय प्रॅक्टीशनरने त्यावर काळजीपूर्वक लक्ष ठेवले पाहिजे. कोविड-१९ चा आपल्यापैकी प्रत्येकावर वेगवेगळा परिणाम होतो. घाईघाईने निष्कर्ष काढू नका. घाबरून जाऊ नका. स्वतःच्या मनाने औषधे घेऊ नका.

## कोविडचा तणाव दूर करा

- ध्यान आणि दीर्घ श्वास घेणे याला तुमच्या दिनचर्येचा एक भाग बनवा
- पुस्तके वाचा किंवा काहीतरी हलक्याफुलक्या विनोदी गोष्टी पहा.
- कुटुंबीयांच्या आणि मित्रमंडळींच्या संपर्कात रहा

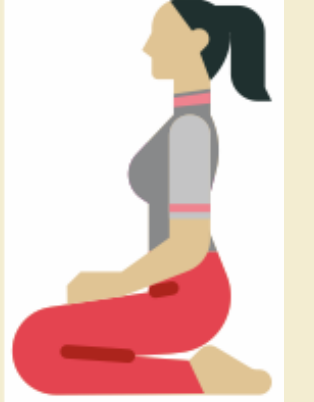
## कोविडमधून बरे झाल्यानंतर

कोविडपासून बरे झाल्यानंतर कृपया पुढचे चार आठवडे शारीरिक दगदग टाळा. हायड्रेशन तसेच विश्रांती खूप महत्त्वाची आहे. बरे झाल्यानंतर देखील काही लक्षणे बाकी असल्यास तुमच्या डॉक्टरांशी त्याविषयी बोला.

कोविडमधून बरे होत असलेल्या, एरव्ही निरोगी रुग्णांमध्ये शुगर लेव्हल वाढल्याच्या, रक्ताच्या गाठी होण्याच्या आणि हृदयाच्या समस्यांच्या घटना घडल्या आहेत. डॉक्टरांच्या निगराणीखाली या घटकांवर बारकाईने लक्ष ठेवले पाहिजे.



बरे झाल्यानंतर ६ आठवडे ते ३ महिन्यांनी तुमचा लसीचा डोस घ्या.



लक्षात ठेवा,  
हेही दिवस जातील

