ఇంట్లోనే ఒంటరిగా ఉంటూ కోవిడ్ చికిత్స పొందే వాళ్ళు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

కోవిడ్ వచ్చిన వాళ్లల్లో 85 శాతం మందికి తక్కువ మోతాదుల్లోనైనా వివిధ క్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు మనం ఆందోళన చెందకుండా ఇంటి వద్దనే తగు జాగ్రత్తలు తీసుకుని కోవిడ్ తీవ్రతను నివారించవచ్చు. కోవిడ్ నుండి బయటపడవచ్చు.

గమనించాల్సిన క్షణాలు
- జ్వరం
- దగ్గు
- రుచి వాసన అనిపించకపోవటం
- చికాకు (నాజియా)
- అతిసారం
- నీరసం
- తనొప్పి / ఒళ్లు నొప్పులు...

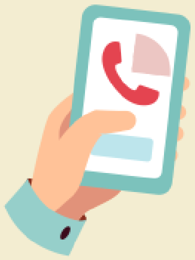
మీకు కోవిడ్ వచ్చిందన్న అనుమానం కలిగిన వెంటనే మీ శరీరంలో ఆక్సిజన్ మోతాదు పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎవరికి వాళ్లే ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చు. బ్లడ్ ఆక్సిమీటర్ ద్వారా మన శరీరంలోని ఆక్సిజన్ మోతాదు గుర్తించవచ్చు. మన రక్తంలో ఆక్సిజన్ మోతాదు తగ్గుతూ ఉంటే కోవిడ్ మన శరీరంపై చూపించే ప్రభావం ప్రమాదకర స్థాయికి పెరుగుతుందని అర్థం చేసుకోవచ్చు.

వీటిల్లో ఏ ఒక్కటి మీకు అనిపించినా తక్షణమే పరీక్ష చేయించుకోండి.

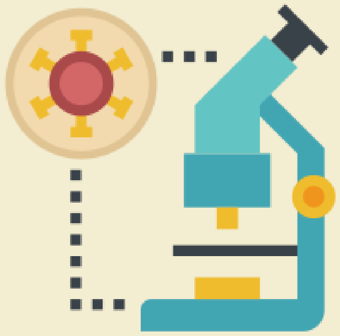
కోవిడ్ పరీక్ష :

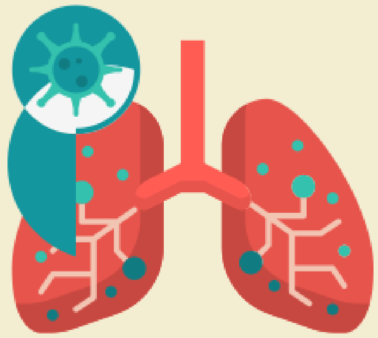
సాధ్యమైనంత త్వరగా ఆర్టీ పిసిఆర్ (రివర్స్ ట్రాన్స్క్రిప్షన్ పాలిమరేజ్ చైన్ రియాక్షన్) పరీక్ష చేయించుకోవాలి. ఈ పరీక్షలో వైరస్ సోకిందన్న విషయం నిర్ధారణ అయితే ఆసుపత్రిలో చేరటం వంటి తదుపరి చర్యలు తీసుకోవాలి. తరచూ ఈ పరీక్షలో నెగటివ్ వచ్చిన వారికి కూడా కోవిడ్ వచ్చిన అనేక ఉదాహరణలు మన కళ్ల ముందు కనిపించటంతో ఈ పరీక్ష రిపోర్టులను నమ్మలేని స్థితి ఏర్పడుతోంది. అందువల్ల ఒకసారి ఆర్టీ పిసిఆర్ టెస్టు నెగటివ్ వచ్చిందని సరిపెట్టుకోకండి. కొన్ని రోజుల గ్యాప్‌తో మరోసారి టెస్ట్ చేయించుకోండి. ఏ మాత్రం సూచనలు కనిపించినా తక్షణమే ఆక్సిజన్ మోతాదు చెక్ చేసుకోండి. దానికోసం తేలికపాటి పల్స్ ఆక్సిమీటర్ ఇంట్లో ఉంచుకోవటం అవసరం.

వైద్యుని సంప్రదించటం



సాధ్యమైనంత త్వరగా వైద్యపరీక్షలు చేయించుకుని, వైద్యుల సంరక్షణలో ఉండటం ద్వారా కోవిడ్ 19 వలన తలెత్తే తీవ్రపరిణామాలు, పర్యవసానాలు నిలువరించవచ్చు. నియంత్రించవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో వైద్యులు అదనపు పరీక్షలు చేయించుకొమ్మని సలహా ఇవ్వొచ్చు. రక్త పరీక్షలు, గుండెకు సంబంధించిన పరీక్షలు చేయటం ద్వారా శరీరంలో వైరస్ ఉధృతి ఏ మోతాదులో ఉందో అంచనా వేయటం వీలవుతుంది.

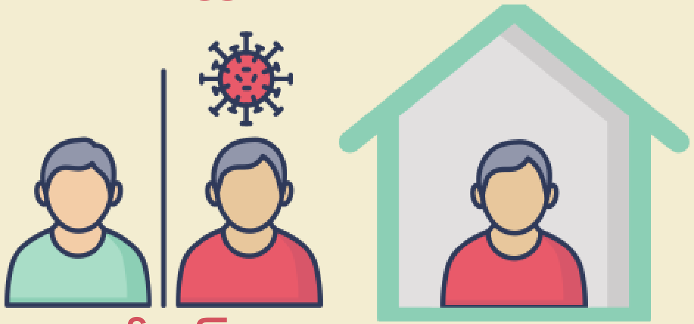




తప్పుడు వార్త బారిన పడొద్దు :

ఎంతగా నిజమేనేమో అనిపిస్తున్నా వాట్సప్‌ల్లో వచ్చే వార్తలు నమ్మొద్దు. వైద్యరంగంలో అనుభవం లేనివాళ్లు ఎంత నమ్మదగ్గ మిత్రులైనా వారి సలహాలు తీసుకోవద్దు. కోవిడ్ 19 సంబంధిత సమాచారం రోజురోజుకూ వేగంగా మారిపోతోంది. శాస్త్రవేత్తలు, వైద్యరంగ నిపుణులు మాత్రమే ఈ మారుతున్న సమాచారాన్ని ఆధారం చేసుకుని సరైన అంచనాకు రాగలరు.

ఒంటరిపాటు చేసుకోవాలి (క్వారంటయిన్)

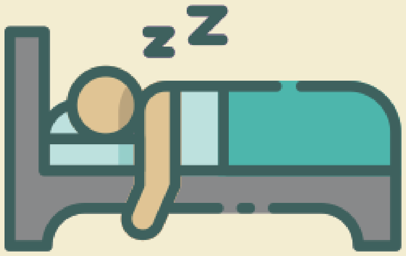


మనకు కోవిడ్ ఉందన్న అనుమానం వచ్చినప్పుడు మనలను మనం ఒంటరిపాటు చేసుకోవాలి. ఇతరులతో కలవకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఒకే రోగ లక్షణాలు కలిగిన ఇద్దరు ఒకే గదిలో ఉండొచ్చు. మీ గదిలోకే మీరు భోజనం తెప్పించుకోవాలి. మీ బట్టలు మీరే ఉతుక్కోవటం. మీ పాత్రలు మీరే కడుక్కోవటం మంచిది. రోజువారీ మీరు ఉపయోగించే వస్తువులు కుటుంబ సభ్యులతోగానీ ఇతరులతో గానీ పంచుకోవద్దు. చికిత్స అందిస్తున్న వైద్య సిబ్బంది లేదా వ్యక్తిగత సంరక్షణ చూస్తున్న వాళ్లు చుట్టుపక్కల దగ్గర్లో ఉన్నప్పుడు వారితో మాట్లాడాల్సి వచ్చినప్పుడు చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కుని మాస్క్ ధరించి మాట్లాడాలి.

వ్యక్తిగత సంరక్షణ చూసేవాళ్లు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు :

మీ ఇంట్లో ఎవర్నా 55 ఏళ్లు దాటిన వాళ్లుంటే లేదా గర్భవతులుంటే లేదా మరే రకమైన వైద్య చికిత్సలు పొందుతున్న వాళ్లు, కోర్సులా మందు వాడుతున్న వాళ్లూ ఉంటే వారిని మరో ఇంటికి మార్చటం ఉత్తమమం. ఈ ఏర్పాటు కోవిడ్ రోగి కోలుకునేవరకూ ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఒకవేళ అటువంటిది సాధ్యం కాకపోతే ఆందోళన పడాల్సిందేమీ లేదు. మూడు మడతలున్న మాస్క్ ధరించాలి. లేదా ఎన్ 95 మాస్క్ ధరించాలి. ముక్కు నోరు పూర్తిగా కప్పేసేవిధంగా మాస్కుండాలి. కనీసం 20 సెకన్లకు తగ్గకుండా చేతులు సబ్బుతో కడగాలి.

విశ్రాంతి, మందు, పౌష్టికాహారం



రోజుకు ఏడెనిమిది గంటల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

గోరు వెచ్చని తాగు నీరు, సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా పానీయాలు, తాజా పళ్లరసాలు, ఎలక్ట్రాల్ లేదా ఓఆరెస్ వంటివి ఎక్కువగా తీసుకోవటం ద్వారా శరీరంలో నీటి మోతాదు తగ్గకుండా జాగ్రత్తపడొచ్చు.

రాగి, ఓట్స్ లేదా అమర్‌నాథ్ వంటి కార్బొహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. కోడిమాంసం, చేపలు, గుడ్లు, సోయా, పప్పు, విత్తనాలు వంటి ప్రోటీన్ సమృద్ధిగా ఉన్నవి తినాలి. వాల్‌నట్స్, బాదం, ఆలివ్ నూనె, ఆముదం నూనె వంటివి వాడాలి. కాచిన పాల్లో పసుపు వేసుకుని తాగటం ద్వారా గొంతు శుభ్రపడుతుంది. కనీసం రోజుకో గ్లాసు తాగాలి.

ఈ క్రింద చెప్పిన మందు తీసుకోవాలి

విటమిన్ సి 500 మాత్రలు రోజుకు రెండు
జింక్ 50 మిల్లి గ్రాముల మాత్రలు రోజుకొకటి
విటమిన్ డి 60000 ఐయు స్టాట్ రోజుకొకటి
తీసుకోవాలి.

మీకు జ్వరంగా ఉంటే : 100 ఫారిన్‌హీట్ పాయింట్ల కంటే ఎక్కువ జ్వరం ఉంటే పారాసెట్యుమోల్ ఎస్ఓఎస్ తీసుకోవాలి.

మీకు జలుబుగా ఉంటే : లెవో సెట్రిజిన్ మాత్ర తీసుకోవాలి. ఆవిరి కూడా పట్టడం మంచిది. ఉప్పునీళ్లు రోజుకు మూడు సార్లు పుక్కిలించాలి.

స్వీయ పర్యవేక్షణ

కాన్సర్, తీవ్రమైన ఉబ్బసం వ్యాధి, ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు, రక్తపోటు, హృద్రోగాలు, లివర్, కిడ్నీ సంబంధిత సమస్యలు ఉన్న వారైనా

లేదా / మరియు

ఊబకాయం కలిగిన వారైనా

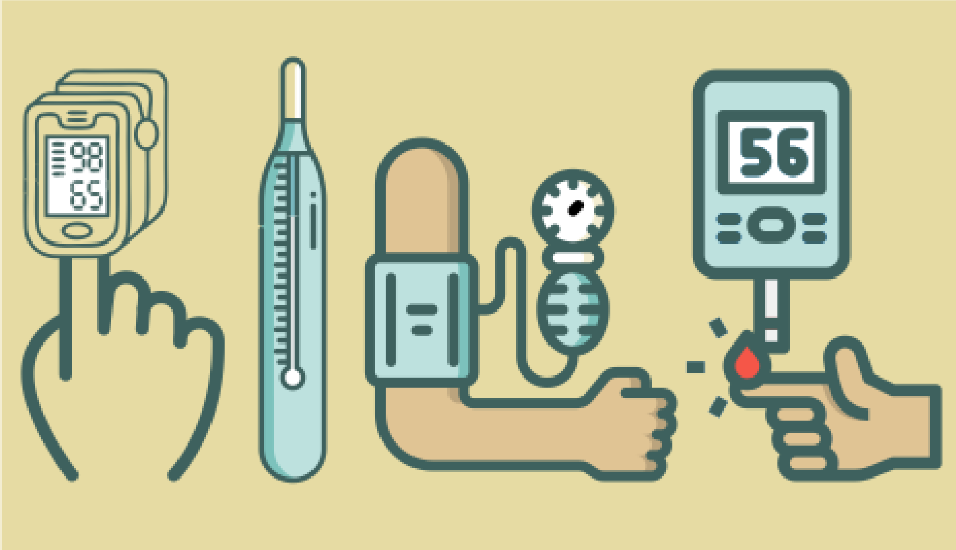
లేదా / మరియు

60 ఏళ్లకు పైబడిన వారైనా

లేదా

పై సమస్యలేవీ లేనివారే కానీ అవసరం ఉన్నదనిపిస్తే :

ఆక్సీమీటర్ ద్వారా ఎస్పీఓ2 మోతాదు తెలుసుకుంటూ ఉండాలి (ఆక్సీమీటర్ కుడిచేతి మధ్యవేలుకు పెట్టాలి. రీడింగ్ నికడగా ఉండేంతవరకూ చూసి నోట్ చేయాలి) థర్మామీటర్ ద్వారా శరీర ఉష్ణోగ్రత, రక్త ప్రసరణ, చక్కెర మోతాదు వంటి వివరాలు రోజుకు మూడుసార్లు సేకరించాలి. ఈ సాధనాన్నీ మందు షాపుల్లో అందుబాటులో ఉంటాయి.



ఆరు నిమిషాలు నడిచే పరీక్ష :

ఆరు నిమిషాలు నడిచిన తర్వాత ఓ సారి ఆక్సిజన్ మోతాదు ఎంత ఉందో చూసుకోవాలి.

ఇంట్లోనే ఒంటరిగా ఉండాలన్న వైద్య సలహా పాటిస్తున్న వారు సిబిసి, ఖాళీ కడుపుతో షుగర్ పరీక్ష, ఎల్ఎఫ్టి, ఆర్ఎఫ్టి, హెచ్బిఎ1సి, సిఆర్పి, డి డిమ్మర్ వంటి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ప్రత్యేకించి ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నవారికి ఈ పరీక్షలు మరింత అవసరం.

శరీర ఉష్ణోగ్రత, ఆక్సిజన్ మోతాదు ఇతర క్షణాలు అన్నీ ఓ పుస్తకంలో నమోదు చేసి ఉంచాలి.

వైద్య సహాయం ఎప్పుడు తీసుకోవాలి?

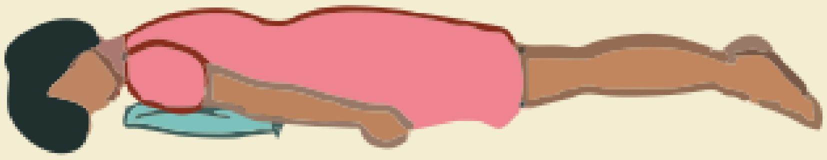
నాలుగు రోజులకు మించి ఉష్ణోగ్రత వంద ఫారెన్‌హీట్ ఉన్నప్పుడు,
మానసిక గందరగోళం లేదా మగతగా ఉన్నప్పుడు,
ఊపిరి తీసుకోవటం కష్టంగా లేదా ఇబ్బందిగా ఉన్నప్పుడు,
ఆక్సిజన్ 94 శాతం కంటే తక్కువగా ఉన్నప్పుడు.

ఆక్సిజన్ శాతం పడిపోతే ఏమిచేయాలి?

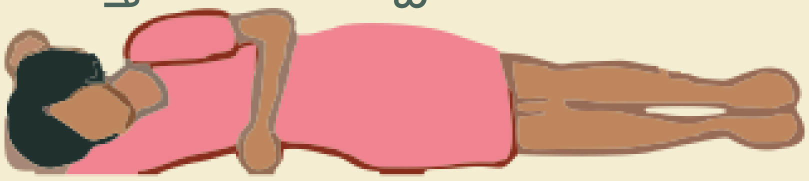
వరుసగా ఆక్సిజన్ 94 శాతం కంటే తక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఈ క్రింది పద్ధతులు పాటించి ఊపిరి పీల్చటానికి ప్రయత్నం చేయాలి.

1. ప్రోన్ స్థితి

ప్రోన్ స్థితి అంటే ముఖం కిందకు పెట్టుకుని గుండె భాగం పైకి లేపి వేగంగా ఊపిరి పీల్చాలి. గుండె సంబంధిత వ్యాధులున్న వారు ఈ ప్రయోగం చేయరాదు.



- పొట్ట మీద పడుకోవాలి
- కాళ్లు నిటారుగా పెట్టాలి
- గుండె భాగం కింద దిండు పెట్టుకోవాలి
- తల కుడివైపుకు గానీ, ఎడమ వైపుకు గానీ తిప్పి ఉంచాలి
- చేతులు ముడిచి తవైపు పెట్టుకోవాలి
- ఈ స్థితిలో దీర్ఘ శ్వాస తీసుకోవాలి
- ఇలా 30 నిమిషా నుండి 2 గంటల వరకు కసరత్తు చేయవచ్చు.



2. కుడి చేతి వైపు తల పెట్టి చేయటం

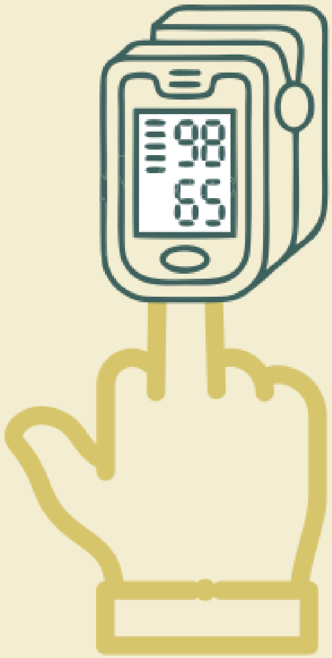
- కుడి వైపుకు పడుకోవాలి
- ఒక చేయి తల కింద పెట్టుకోవాలి
- కాళ్లు నిలువుగా లేదా సమాంతరంగా ఉండాలి
- ఈ విధంగా 30 నిమిషాల నుండి రెండు గంటల వరకు చేయవచ్చు.

3. ఎడమ చేతి దిక్కు తల పెట్టి

- ఎడమ వైపుకు తిరిగి పడుకోవాలి
- ఒక చేయి తలకింద పెట్టుకోవాలి
- కాళ్లు నిటారుగా ఒకదానికొకటి సమాంతరంగా ఉంచాలి
- ఈ స్థితిలో 30 నిమిషాల నుండి 2 గంటల వరకు ఊపిరి పీల్చే కసరత్తు చేయవచ్చు.

ఈ కసరత్తు చేసిన తర్వాత కూడా ఆక్సిజన్ మోతాదు 94 శాతం కంటే తక్కువగా ఉంటే తక్షణమే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

ఆక్సిజన్ సిలిండర్ ఎప్పుడు వాడాలి :



నికరంగా ఆక్సిజన్ 90 పాయింట్ల కంటే తక్కువగా ఉన్నప్పుడు లేదా 94 పాయింట్ల నుండి మూడు నాలుగు పాయింట్లు పడిపోయినప్పుడు బయటి నుండి ఆక్సిజన్ సపోర్ట్ తీసుకోవచ్చు. అది కూడా వైద్యులను సంప్రదించిన తర్వాతనే.

తీవ్రంగా కోవిడ్ వైరస్‌తో బాధపడే వాళ్లకు ఆక్సిజన్ సరఫరా నికరంగా ఉండేలా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలి. అలాగని ఆక్సిజన్ సిలిండర్లు అవసరానికి మించి నిల్వ పెట్టుకోకూడదు. మిగిలిన వాళ్లకు కూడా మనలాంటి అవసరమే ఉంటుందని గుర్తించాలి.

ઓક્સિજન કોન્સન્ટ્રેટર

కోవిడ్ వైరస్ మన శరీరంలో ఎలా విస్తరిస్తోంది?

మొదటి రోజు : మొదటి లక్షణం జ్వరం. మగత. మరికొంతమందికి కండరాల నొప్పి , దగ్గు కూడా ఉండొచ్చు. ఇతరులకు మరికొన్ని క్షణాలు కూడా కనిపించవచ్చు.

2-4 రోజుల మధ్య : కొంతమందికి మెరుగుదల ఉండొచ్చు. మిగిలిన వారికి జ్వరం, దగ్గు, మగత కొనసాగుతూ ఉంటాయి.

5-7 రోజుల మధ్య : మంద్ర స్థాయిలో కోవిడ్ రోగ గ్రస్తులైన వారు ఎక్కువమంది వారం రోజుల్లో కోలుకునే అవకాశం ఉంది. మిగిలిన వారిలో ఈ వ్యాధి శృతి మించి మరో అడుగు ముందుకు వేసే అవకాశం ఉంది. అటువంటప్పుడు శ్వాస సంబంధమైన సమస్యలు మొదలవుతాయి. కోవిడ్ కంటే ముందే అటువంటి సమస్యలు ఉన్న వాళ్లకు, వయోవృద్ధులకు ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. అటువంటి వారికి సత్వర సమగ్ర వైద్య పర్యవేక్షణ అవసరం.

8-12 రోజుల మధ్య : మంద్ర స్థాయి నుండి ఓ మోస్తరు వరకూ కోవిడ్ తీవ్రత ఉన్న రోగులందరూ దాదాపు కోవిడ్ క్షణాలైన జ్వరం, దగ్గు, మగత వంటివాటి బారి నుండి బయట పడతారు. ఇంకా కొంత మగత, దగ్గు ఉండొచ్చు. అయితే తీవ్రంగా ఈ క్షణాలతో బాధపడుతున్న వారికి మాత్రం దగ్గు జ్వరం మరింత ముదురిపోతాయి. ఆసుపత్రిలో చేరాల్సి రావచ్చు. అటువంటి వారిని ఆసుపత్రిలో చేర్చి జాగ్రత్తగా పర్యవేక్షిస్తూ ఉండాలి. తగిన వైద్య సహాయం అందించాలి. ఆక్సిజన్ పడిపోకుండా చూసుకుంటూ ఉండాలి.

13 రోజుల తర్వాత: తొలిసారి ఈ క్షణాలు కన్పించిన నాటితో మొదలు 13 రోజుల తర్వాత వరుసగా మూడు రోజుల పారసెట్యుమోల్ వేసుకోవాల్సిన అవసరం లేకుండానే జ్వరం అదుపులో ఉంటే ఇతర లక్షణాలేమీ బయటపడకపోతే ఒంటరితనం నుండి బయటకు రావచ్చు. కుటుంబ జీవనంలో కలిసిపోవచ్చు.

ఒళ్లునొప్పులు, మగత ఇంకా ఉండొచ్చు. ఆర్టీ పిసిఆర్ టెస్ట్‌లో ఇంకా రోగక్షణాలున్నట్లే కనిపించవచ్చు.

పై సమాచారం తీవ్రంగా రోగగ్రస్తులైన వారికి ఉపయోగంగా ఉండొచ్చు.
ఈ సమాచారాన్ని నిరంతరంగా ఇతర లక్షణాలకు సంబంధించిన సమాచారంతో జాగ్రత్తగా పర్యవేక్షించాలి. వైద్యులు, వైద్యరంగంలో ప్రవేశం ఉన్న వారు మాత్రమే ఈ పర్యవేక్షణ చేయాలి. మనలో ప్రతి ఒక్కరి మీదా కోవిడ్ ఒక్కోరకంగా ప్రభావం చూపుతుంది అంతమాత్రాన మనం నిర్ధారణకు వచ్చేయకూడదు. ఆందోళన పడాల్సిన అవసరం లేదు. స్వయం పాకంలా స్వయంగా వైద్యం చేసుకోరాదు.

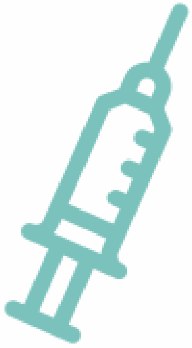
కోవిడ్‌తో వచ్చే ఆందోళనను కట్టడి చేయాలి :

- \- ధ్యానం, గాఢంగా శ్వాస తీసుకోవటం మన రోజువారీ చర్యల్లో భాగంగా మారాలి.
- -/ పుస్తకాు చదవటం, మనోల్లాసం కలిగించేలా ఏదన్నా చూడటం
- \- కుటుంబం, స్నేహతులతో కసి మెలిసి ఉండటం కోవిడ్ ద్వారా వచ్చే ఆందోళనను కట్టడి చేయటంలో కీలకం.

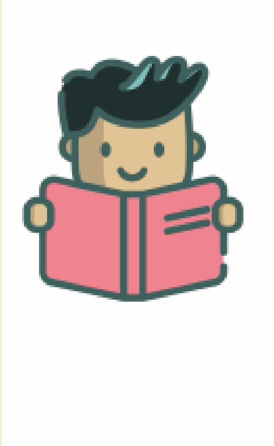
కోవిడ్ తర్వాత పునరారోగ్యం దిశగా

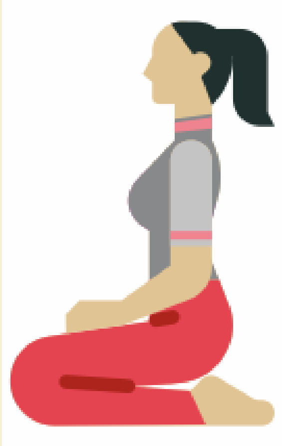
కోలుకున్న తర్వాత నాలుగు వారాల పాటు ఒత్తిడి పెంచే పనులేమీ చేపట్టకూడదు. శరీరంలో నీటిమోతాదు జాగ్రత్తగా గమనిస్తూ ఉండాలి. ఇంకా కొన్ని క్షణాలు కనిపిస్తే వైద్యును సంప్రదించాలి.

కోవిడ్ అనంతరం : కోలుకుంటున్న వారిలో చక్కెర, రక్తపోటు, రక్తం గడ్డకట్టుకోవటం వంటి సమస్యలతో పాటు గుండె సంబంధిత సమస్యలు తరచూ కనిపించే అవకాశం ఉంది. ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారిలో కూడా ఇటువంటి సమస్యకు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. ఇటువంటి లక్షణాలను జాగ్రత్తగా వైద్యుల సలహాతో పర్యవేక్షిస్తూ ఉండాలి.



కోలుకున్న తర్వాత ఆరువారాల నుండి మూడు నెలలోపు ఎప్పుడైనా వాక్సిన్ తీసుకోవచ్చు.





మనం ఎదుర్కొన్న అనేక సమస్యలు అధిగమించి ముందుకు పోతూనే ఉన్నాము. కోవిడ్‌ను కూడా అధిగమిస్తామన్న విశ్వాసంతో ముందుకు నడుద్దాం.