

COVID-19 PHM Anveshi*

April 7, 2020

कोरोनावायरस क्या है?

कोरोनावायरस या COVID-19 एक नया वायरस है और इसलिए, हमारे शरीर में इससे लड़ने की प्राकृतिक शक्ति बहुत कम है। यह सामान्य सर्दी या फ्लू से ज़्यादा जल्दी से फैलता है और इस कारण से अभी एक वैश्विक महामारी है।

यह कैसे फैलता है?

यह संक्रामक बीमारी छींकने और खांसने से निकलने वाली बूंदों से बहुत तेजी से फैलता है। यह एक संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने से फैलता है। या किसी वस्तु या सतह के साथ संपर्क में आने से होता है, जिसे संक्रमित व्यक्ति ने छुआ हो, खाँसा हो या छींका हो। यह बीमारी संक्रमित व्यक्ति के दो मीटर आसपास तक हवा से फैल सकता है।



रोग गंभीरता

लक्षण

- बुखार
- थकान
- गले में खराश
- सूखी खांसी

गंभीर मामलों में:

- तेज सांस लेना
- सांस लेने में तकलीफ

80-90% रोगियों को बहुत मामूली लक्षण दिखेंगे और वह जल्द से ठीक हो जायेंगे

10-20% को हस्पताल में

भर्ती होने की ज़रूरत पड़ेगी, जिसमें

↳ 5-8% को ICU में देखभाल की ज़रूरत पड़े

3-4% की मृत्यु हो सकती है

बूढ़े लोग और ऐसे लोग जिन्हें पहले से ही दिल की/ फेफड़ों की बीमारी हो या मधुमेह (शुगर की बीमारी) हो, इन सब को इस बीमारी से ज़्यादा परेशानी हो सकती है और इनको विशेष देखभाल की ज़रूरत है।

C⁺VID-19

PHM Anveshi

April 7, 2020

कोरोनावायरस को कैसे रोका जाए:

- अपने चेहरे को न छूएं (यह बीमारी अपनी नाक, मुंह और आँखों के पलकों के माध्यम से फैलता है)।
- अगर चेहरा छूना बहुत ज़रूरी हो तो साफ़ धुले हाथों से छूएं।
- बाहर जाने पर मास्क पहनें।
- अपने हाथ बार-बार धोएं (साबुन से)
- दूसरों द्वारा उपयोग की जाने वाली सतहों से संपर्क में आने के तुरंत बाद अपने हाथ साबुन से धोएं
- दरवाज़े के हैंडल, फ़ोन, लिफ्ट के बटन, कंप्यूटर, या दरवाज़े की घंटी को छूने के लिए अपने प्रमुख हाथ का इस्तेमाल न करें।
- लंबी कतारों / भीड़-भाड़ वाली जगहों से बचें। अगर जाना बहुत ज़रूरी हो तो दूसरों से एक सुरक्षित दूरी बनाए रखें (1 -2 मीटर)।



आहार पर ध्यान:

स्वस्थ खाएं! चावल, दाल, रंगीन सब्जियां, पत्तेदार साग, मांस, अंडे, दही, फल जैसे संतरे, अमरूद, पपीता, मौसंबी आदि।

घबराएं नहीं!

यह महामारी गुज़र जाएगी। यह बीमारी अभी तक चीन में घटते जा रही है। नकारात्मक भावनाएं आपके शरीर की प्रतिरक्षा और वायरस से लड़ने के लिए सहनशक्ति को कम करती हैं।

कोरोनावायरस का इलाज कैसे करें:

अगर आपको बुखार है, गले में खराश है, खांसी है और / या सांस लेने में कठिनाई है, तो आपको कोरोनावायरस हो सकता है। अधिकांश मामलों में केवल ऊपरी सांस के पथ को प्रभावित करता है (यानी नाक, मुंह और गला) और अपने आप ही सुधार आ जाता है।

इसका इलाज करने के लिए आप यह कर सकते हैं:

- हमेशा मास्क का इस्तेमाल करें
- बिस्तर पर आराम करें
- अधिक मात्रा में तरल पदार्थ पियें
- गर्म भाप लें (जितना गर्म आप सहन कर सकें)
- गर्म नमक के पानी से गरारे करें
- यदि आवश्यक हो तो पैरासिटामोल लें (जैसे, बड़ों के लिए क्रोसिन या डोलो 650 मिलीग्राम हर 8 घंटे में)
- यदि आवश्यक हो तो एंटीहिस्टेमाइंस लें: (जैसे, बड़ों के लिए Cetirizine 10 mg दिन में एक बार या Avil 25 mg 2 -3 बार एक दिन)
- बुखार या शरीर में दर्द के लिए इबुप्रोफेन न लें (ब्रूफेन, कॉम्बीफ्लैम, इबुजेसिक या कोई अन्य ब्रांड) या तो अकेले या संयोजन में
- परिवार के सदस्यों से खुद को अलग करें
- दूसरों से कम से कम 2 मीटर की दूरी पर रहें और इस बीमारी के दौरान उन्हें मत छुएं



यदि सांस लेने में परेशानी, लगातार तेज़ बुखार, चक्कर आना या बेहोशी, जैसे गंभीर लक्षण हैं, तो तुरंत ही एम्बुलेंस कॉल करें और एक योग्य डॉक्टर से ज़रूरी देखभाल प्राप्त करें।

C⁺VID-19

PHM Anveshi

April 7, 2020

रोगी के घर में लेने वाली सावधानियां:

- रोगी के देखभाल करने वाले लोगों को हर समय मास्क का उपयोग करना चाहिए।
- रोगी द्वारा इस्तेमाल किये गए बर्तन और कपड़े तुरंत साबुन पानी में डाल दिया जाना चाहिए।
- 15-20 मिनट के बाद रोगी के बर्तन और कपड़े अलग अलग पर्याप्त साबुन / डिटर्जेंट से धोया जाना चाहिए।
- एक निस्संक्रामक (disinfectant) जैसे फिनाइल या साबुन पानी के साथ कमरे को दो बार पोछा लगाएं।
- किसी भी कीमत पर घर के बूड़ों या छोटे बच्चों को रोगी के पास न आने दें।



रोगी का मानसिक स्वास्थ्य

- रोगी का अपने आप, दूसरों से अलग रहना आवश्यक है।
- अगर रोगी उसका विरोध करता है तो शारीरिक दूरी बनाते हुए उनसे प्यार और दया से बात करें।
- इस बीमारी से लड़ने के लिए रोगी को और उनके मानसिक स्वास्थ्य को सहयोग की बहुत ज़रूरत है।



यदि सांस लेने में परेशानी, लगातार तेज़ बुखार, चक्कर आना या बेहोशी, जैसे गंभीर लक्षण हैं, तो तुरंत ही एम्बुलेंस कॉल करें और एक योग्य डॉक्टर से ज़रूरी देखभाल प्राप्त करें।

C⁺VID-19

PHM Anveshi

April 7, 2020

हाथ धोने के तरीके:

कोरोनावायरस से बचने के लिए हाथों को लगातार और अच्छी तरह से धोने की आवश्यकता है।

साबुन और पानी - साबुन को अपनी उंगलियों के चारों ओर, उनके बीच, और नाखूनों के नीचे, अपनी हथेलियों पर और अपने हाथों के पीछे की तरफ पर लगभग 20 सेकंड के लिए रगड़ें और फिर उसे धो लें। इस दौरान नल चलता छोड़कर पानी की बर्बादी न करें।

हैंड सैनिटाइजर- अपने हाथों पर लगभग एक चम्मच हैंड सैनिटाइज़र डालें और हाथों की उंगलियों, हाथों के बीच और नाखूनों के बीच, हथेलियों पर और हाथों के पीछे लगभग 20 सेकंड तक अच्छी तरह रगड़ें। इन्हें धोएँ नहीं।

पानी की कमी होने पर

एक प्लास्टिक की बोतल का उपयोग करें और सुबह इसे गाढ़े साबुन के पानी से भरें। अपनी हथेली पर यह साबुन का पानी एक ढक्कन डालें और हाथों के पीछे, अपनी उंगलियों के बीच, नाखूनों के आस पास और अंदर, हाथों के पीछे के हिस्से पर अच्छी तरह से रह से रगड़ें। ऐसा 20 सेकंड तक करें। फिर हाथों को एक तौलिये से पोंछ लें। यह प्रक्रिया दिन में 6 बार हर दो घंटे में दोहराएं। तौलिये को रात में धोकर सुखा लें।



C VID-19

PHM Anveshi

April 7, 2020

भीड़ भाड़ वाली जगह में, और रोगी के आस पास खुद को सुरक्षित रखना:

अगर किसी कारण से आपको भीड़ वाली जगह पर जाना पड़े या किसी रोगी की देखभाल करनी हो तो कृपया अपने चेहरे को मास्क से ढकें। यदि आपके पास मास्क नहीं है, तो आप इसके लिए एक साफ रूमाल / चुन्नी या किसी साफ कपड़े का उपयोग कर सकते हैं। आपको अपनी नाक और मुंह को ढकने के लिए रूमाल / चुन्नी की कम से कम 3 परतों को रखने की आवश्यकता है।

हाथ से बने मास्क का इस्तेमाल:

- याद रखने के लिए एक 'X' का चिन्ह रूमाल / मास्क पर बना लें जो आपको बाहरी ओर का ध्यान दिलाये और उसे हमेशा बाहर रखें।
- रूमाल या मास्क लगाने से पहले अपने हाथों को साबुन और पानी से साफ करें और साफ़ हाथों से ये पहने।
- आपकी नाक और मुंह दोनों ढकें होने चाहिए और आपके चेहरे और रूमाल / मास्क के बीच कोई खाली जगह नहीं होना चाहिए।
- मास्क / रूमाल को छूने या ठीक करने की कोशिश बार बार न करें और यदि आपने अपने मास्क को छुआ है, तो अपने हाथों को तुरंत धोएं।

घर वापस आने के बाद के कदम:

- मास्क को 5-6 घंटे के उपयोग के बाद या नमी आ जाने के बाद बदलना चाहिए।
- अगर आप एक रूमाल का उपयोग कर रहे हैं तो, इसे गर्म पानी और साबुन में धोएं और फिर से उपयोग करने से पहले इसे धूप में सूखा लें।
- अपने कपड़े तुरंत धो लें। अगर आप उन्हें धो नहीं सकते, उन्हें एक पॉलीथीन बैग में रख लें और अगली बार बहार जाते समय कपड़ों का पुनः उपयोग करें।