

COVID केयर कम्पेनियन



होम आइसोलेशन

घर में आइसोलेशन में रह रहें
COVID-19 पॉजिटिव
मरीजों के लिए दिशानिर्देश



आपात स्थिति में या किसी भी जानकारी के लिए, अपने
स्वास्थ्य कार्यकर्ता या हेल्पलाइन 1075 पर कॉल करें।



पहले डॉक्टर से सलाह लें



पता करने के लिए इनमें से
किसी एक का उपयोग करें

टोल फ्री हेल्पलाइन : 1075

ई-संजीवनी : 91-11-23978046

दवाइयाँ जो आप घर पर ले सकते हैं

यदि आपको बुखार या शरीर में दर्द हैं :

पेरासिटामोल 500 मिलीग्राम की एक गोली
भोजन के बाद दिन में 4 बार, 5 दिनों तक लें
(खुराकों के बीच 6 घंटे का अंतर रखें)।

खांसी : चूसने वाली गोलियां लें।

यदि आपको दस्त लग रहे हैं :

तो आप ओ.आर.एस (ORS) ले सकते हैं।

हल्के लक्षणों के लिए:

हल्के लक्षणों के लिए: बुडेसोनाइड 400 एमसीजी (mcg) इनहेलर - 2 पफ़ दिन में 2 बार लें, 5 से 7 दिनों के लिए। शुरुआत में लेने से यह प्रभावी होता है। डॉक्टर से सलाह लें।



अलग रहें



एक अलग कमरे रहे जिसमें बाथरूम जुड़ा हो, अगर आपको लक्षण नहीं है तब भी।



किसी भी काम से अपने कमरे से बाहर न निकलें।



अपना निजी सामान जैसे बिस्तर, तौलिया, प्लेट, कप, चम्मच, फ़ोन आदि किसी के साथ साझा न करें।

भोजन और पानी



- देखभालकर्ता को **खाना** रोगी के कमरे के **बाहर ही रखना चाहिए**।
- आसानी से मिलने वाले **फल और सब्जियां** दें। दाल, दूध, सोया, पनीर, अंडा और प्रोटीन से भरपूर अन्य खाना लेना चाहिए।
- दिन में 8 से 10 गिलास **पानी** पीएं।

ऑक्सीजन लेवल बढ़ाने हेतु

अपने पेट के बल लेटें

30 मिनट से 1 घंटे तक - दिन में तीन बार,
अगर कोई परेशानी ना हो तो।

ना करें, अगर बीपी या हृदय सम्बन्धी समस्या है,
या रीढ़ की हड्डी की समस्या है, या गर्भावस्था में और खाने के तुरंत बाद।



बेहतर महसूस करने के लिए



गुनगुने नमक के पानी
से दिन में तीन बार गरारे करें।



दिन में तीन बार
भाप लें।



गहरी साँस लेने
का व्यायाम करें।

अपने स्वास्थ्य की निगरानी करें

थर्मामीटर से अपने शरीर का तापमान, एवं पल्स
ऑक्सीमीटर से ऑक्सीजन नापते रहें, दिन में तीन बार।



मुझे कब डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए?

यदि आपको लक्षण 4 दिनों से अधिक समय तक रहते हैं या तबियत
और खराब होती है, तो आपको अतिरिक्त दवाओं की आवश्यकता हो सकती है।

मुझे कब अस्पताल जाना चाहिए?



यदि आपको

- सांस लेने में कठिनाई है, तेज़ सांस चल रही है।
- छाती में दर्द या भारीपन है।
- बेहोशी, ज़्यादा नींद आना, दिमागी उलझन है।

पल्स ऑक्सीमीटर रीडिंग

- 91-93- ऑक्सीजन की सुविधा वाले केंद्र में जाएं। यह आपके पास का एक कोविड केयर सेंटर भी हो सकता है।
- 90 या कम- अस्पताल जाएं।

अगर पल्स ऑक्सीमीटर नहीं हैं तो

- अगर मरीज़ की सांस, साधारण से काम (जैसे चलना) में फूलने लगे तो उन्हें हल्की सांस की समस्या हैं।
- अगर मरीज़ की सांस, आराम करते समय भी फूलने लगे या वे एक बार में पूरा वाक्य ना बोल पाएं, तो उन्हें गम्भीर सांस की समस्या है।

विशेष परिस्थितियों में

उन लोगों के लिए जो 60 वर्ष या उससे अधिक आयु के हैं या जनिहें मधुमेह, हृदय रोग, फेफड़े की बीमारी जैसी पुरानी बीमारी हो:



- आपको गंभीर बीमारी होने का ज़्यादा खतरा है।
- डॉक्टर से संपर्क करके यह जान लें कि क्या आप होम आइसोलेशन में रह सकते हैं।
- अपनी रोज़ की दवाएं जारी रखें।
- यदि आपको खाने में परहेज़ है, जैसे कम नमक, कम चीनी, कम पानी लेना - तो उन्हें जारी रखें।
- देखभालकर्ता स्थानीय फ़ोन नंबर पता करके रखें, जैसे की एम्बुलेंस के, ऑक्सीजन बेड वाले अस्पतालों के, और आई०सी०यू० (ICU) वाले अस्पतालों के।

गर्भवती महिलाओं के लिए:



- आइसोलेशन की अवधि पूरी होने के बाद, अपनी नियमित जांच कराएं और टिटनेस (टीटी) का इंजेक्शन लगवाएं।
- आयरन और कैल्शियम की गोलियां लेते रहें।
- अपने डॉक्टर, एएनएम या आशा कार्यकर्ता के संपर्क में रहें।

देखभालकर्ता और परिवार के बाकी सदस्य कैसे सुरक्षित रह सकते हैं?



एक देखभालकर्ता

- केवल एक वयस्क, जो 18 से 60 वर्ष की उम्र का हो जिसे कोई पुरानी बीमारी न हो, जैसे मधुमेह, हृदय रोग, या फेफड़ों की बीमारी, को मरीज़ की देखभाल करनी चाहिए।



मरीज़ अपने कमरे में ही रहे

- मरीज़ एक कमरे में ही रहे और दरवाजा बंद रखे, और खिड़कियां खुली रखे।
- देखभालकर्ता को छोड़कर, किसी को भी मरीज़ के कमरे में नहीं जाना चाहिए।
- यदि आपके पास मरीज़ के लिए एक अलग कमरा नहीं है, तो सरकारी हेल्पलाइन (1075) पर कॉल करें, और किसी कोविड देखभाल केंद्र (COVID Care Centre) पर जाएं।

देखभालकर्ता और परिवार की सुरक्षा

- घर की सारी खिड़कियां खोल दें।
- यदि आप मरीज़ को छू रहे हैं या उनके कपड़े और बेडशीट साफ़ कर रहे हैं, तो रबर के ग्लवज़ या डिस्पोजेबल (एक बार उपयोग करने वाले) ग्लवज़ पहनें।
- घर में सभी को मास्क पहनना चाहिए। देखभालकर्ता को सर्जिकल मास्क पहनना चाहिए। (N-95 मास्क भी इस्तेमाल किया जा सकता है)।
- घर को, खास तौर पर, बार बार इस्तेमाल की जाने वाली चीजों को, किसी भी कीटाणु नाशक घोल से साफ़ रखें।



सब घर के अंदर ही रहें

- होम आइसोलेशन के दौरान सभी को कम से कम 10 दिनों तक, घर के अंदर ही रहना चाहिए। 10 दिन, जिस दिन से लक्षण हैं, और यदि लक्षण नहीं हैं, टेस्ट के दिन से। साथ ही, 3 दिन और जब बुखार ना हो।
- पड़ोसियों और दोस्तों से मदद लें। आप उनसे आवश्यक चीजें, किराने का सामान और दवाइयां लाने और अपने घर के दरवाज़े के पास रखने को कहें।



किसी भी लक्षण के लिए सभी की निगरानी करें

- यदि परिवार में किसी को कोई लक्षण है, तो डॉक्टर/टेली-मेडिसिन हेल्पलाइन से सलाह लें।

मुझे घर पर क्या सामान रखना चाहिए?

आप एक किट बना कर घर पर रख सकते हैं।

- 1 डिजिटल थर्मामीटर
- 1 पल्स ऑक्सीमीटर
- 10 या अधिक सर्जिकल मास्क
- (यदि उपलब्ध हो तो N95 मास्क पहनें)
- तरल साबुन (liquid soap)/ हैंड सैनीटाईज़र की 1 बोतल
- रोज़ तापमान और ऑक्सीजन सेचुरेशन लिखने के लिए नोटबुक
- पेरासिटामोल 500mg के 20 टैबलेट
- खांसी की चूसने वाली गोलियाँ



रेमडेसविरि, टोसीलजुमाब और प्लाज़्मा थेरेपी जैसे अन्य उपचार क्या हैं?

मुझे कब इनका पता लगाना चाहिए?

रेमडेसविरि एक एंटीवायरल दवा है जो लक्षणों की अवधि को कम कर सकती है। यह केवल अस्पताल में भर्ती, ऑक्सीजन थेरेपी के मरीज़ को दिया जा सकता है।

टोसीलजुमाब एक ऐसी दवा है जो केवल अस्पताल में भर्ती गंभीर बीमारी वाले मरीज़ों को दी जा सकती है।

प्लाज़्मा थेरेपी - आम तौर पर मरीज़ों को इसकी सलाह नहीं दी जाती है।

डॉक्टर के निर्देश के बिना, इन दवाओं की तलाश शुरू न करें।

ये केवल खास परिस्थितियों में ही उपयोग की जाती हैं।