

COVID केयर कम्पेनियन



# COVID-19 बेसिक्स

COVID-19 की दूसरी लहर  
की मूल जानकारी



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



# सभी को क्या करना चाहिए?



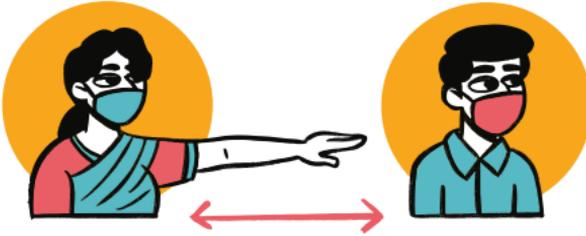
घर पर ही रहें।



अगर आपको आवश्यक चीज़ों के लिए **बाहर निकलना पड़े** जैसे, खाना, दवाई या काम के लिए, तो हमेशा **मास्क पहनें**।



वायरस बंद जगह पर ज्यादा फैलता है। **भीड़-भाड़ वाली बंद जगहों पर ना जाएँ**।



दूसरों से **दो मीटर की दूरी बनाए रखें**।



अपने हाथों को **बार-बार साबुन और पानी से धोएं**  
या **सैनीटाईज़र से साफ़ करें** ।

# मास्क की जानकारी

## 1 मास्क के प्रकार

- कपड़े का बना 3-4 परतों वाला या फिर सर्जिकल मास्क पहनें।
- अगर संभव हो तो, भीड़भाड़ वाली जगह पर दो मास्क पहने (सर्जिकल मास्क के ऊपर कपड़े का मास्क)।
- मास्क से मुँह एवं नाक सही एवं पूरी तरह से ढके होने चाहिए।



## 2 मास्क कब पहनना है?

- दो साल से अधिक उम्र के सभी बच्चों और बड़े, बाहर जाते समय मास्क पहनें।
- यदि आप कई लोगों के साथ एक घर में रहते हैं, जो काम के लिए बाहर जाते हैं, तो घर पर भी मास्क पहनें।
- यदि आप या आपके घर में कोई भी अस्वस्थ महसूस कर रहा है।

## 3 याद रखें ये हानिकारक और खतरनाक हैं

- एक ढीला मास्क।
- पतला, फटा हुआ या गंदा मास्क।
- बात करते समय अपने मास्क को नीचे उतारना खतरनाक है।
- सर्जिकल मास्क या N95 मास्क को धो कर पुनः उपयोग करना।

# मुझे कैसे पता चलेगा कि मुझे कोविड -19 है और मुझे इसकी जाँच कब करवाना है?



- यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण हैं - जाँच करवाएं: बुखार, गले में खराश, खांसी, बदन दर्द, थकान, गंध और स्वाद ना आना, दस्त, उल्टी, सिरदर्द।
- यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आए हैं जिन्हें कोविड -19 है, तो जाँच करवाएं।
- यदि परिवार का कोई सदस्य पॉजिटिव है, तो जाँच करवाएं।
- जाँच सरकारी हेल्पलाइन नंबर: 1075 या आरोग्य सेतु ऐप के माध्यम से उपलब्ध है।

# कौन टीका लगवा सकता है?

18 वर्ष से ऊपर के सभी लोग।

पंजीकरण को-विन (CoWin) वेबसाइट (<https://www.cowin.gov.in/home>)

या आरोग्य सेतु ऐप पर किया जा सकता है।

## कौन टीका नहीं लगवा सकता है?

- यदि आपको अभी COVID-19 संक्रमण है, या होने की आशंका है, तो अभी वैक्सीन न लें। ठीक होने के बाद, कम से कम 8 सप्ताह तक इंतजार करें और उसके बाद ही वैक्सीन लें।
- 18 वर्ष से कम उम्र।
- गर्भवती या स्तनपान कराने वाली माताओं को अभी टीका नहीं लगेगा, पर जल्द ही इन्हें भी शामिल किए जाने की सम्भावना है।



## यह जानना महत्वपूर्ण है कि मदद के लिए कहां जाना है।

ये कुछ हेल्पलाइन नंबर हैं जिन्हें आप अपने साथ रख सकते हैं:

राष्ट्रीय हेल्पलाइन 1075 है।

डॉक्टर से बात करने के लिए:

ई संजीवनी: +91-11-23978046

मुफ्त मनोवैज्ञानिक परामर्श के लिए: 1800-599-0019



- एम्बुलेंस या किसी अन्य वाहन का फ़ोन नम्बर रखें, जो ज़रूरत पड़ने पर मरीज़ को अस्पताल / क्लीनिक में ले जा सके।
- अपने साथ स्थानीय क्लीनिक या अस्पताल, अपने डॉक्टर या अपने आशा कार्यकर्ता का फ़ोन नम्बर रखें।
- आरोग्य सेतु ऐप डाउनलोड करें।

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 गोलियां



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।

# मैं पल्स ऑक्सीमीटर का उपयोग कैसे करूँ?

पल्स ऑक्सीमीटर कपड़े की क्लिप की तरह एक छोटा उपकरण है और ये हृदय गति और खून में ऑक्सीजन को मापता है।

96 - 100 के बीच की रीडिंग सामान्य होती है।



## उपयोग करने के चरण:

- 1 रूई और जीवाणुनाशक घोल से ऑक्सीमीटर को साफ़ करें।
- 2 अपने हाथों को धोकर सुखा लें। नेल पॉलिश या मेहंदी लगी ऊँगली पर न इस्तेमाल करें।
- 3 गर्म करने के लिए अपने हाथों को रगड़ें।
- 4 अच्छे से बैठें और 5 मिनट आराम करें।
- 5 ऑक्सीमीटर को चालू करें। ऑक्सीमीटर को अपनी तर्जनी या मध्य उंगली पर लगाएं। अपने हाथ को छाती के स्तर पर रखें और स्थिर रहें।
- 6 ऑक्सीजन स्तर (बड़े अक्षर) और हृदय गति (छोटे अक्षर) स्क्रीन पर प्रदर्शित होंगे।
- 7 ऑक्सीमीटर को साफ़ करें और फिर उसे रख दें।



## यदि आपको कोई लक्षण नहीं हैं या हल्के लक्षण हैं, तो दिन में तीन बार ऑक्सीजन स्तर की जांच करें। इसे एक नोटबुक में लिखें।

- लगातार जाँचने पर भी ऑक्सीजन का कम स्तर बताता है कि ऑक्सीजन की ज़रूरत हैं।
- 96 से नीचे, सतर्क रहें और अपना ऑक्सीजन जांचते रहें। अपने पेट के बल लेट जाएं (प्रोनिंग)।
- 91-93 के बीच, ऑक्सीजन की सुविधा वाले केंद्र में जाएं। यह आपके पास का कोविड देखभाल केंद्र (कोविड केयर सेंटर) हो सकता है।
- 90 या नीचे, आपको अस्पताल में भर्ती होने की ज़रूरत हैं।

## 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 पूरा में पूरा वाक्य ना बोल पाएं, तो उन्हें गम्भीर सांस की समस्या है।

## यह जानना महत्वपूर्ण है कि मदद के लिए कहां जाना है।

ये कुछ हेल्पलाइन नंबर हैं जिन्हें आप अपने साथ रख सकते हैं:

**राष्ट्रीय हेल्पलाइन 1075 है।**

**डॉक्टर से बात करने के लिए:**

**ई संजीवनी: +91-11-23978046**

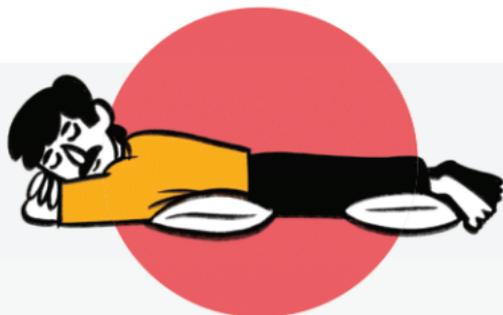
**मुफ्त मनोवैज्ञानिक परामर्श के लिए: 1800-599-0019**

# पेट के बल लेटना (प्रोनिंग) क्या है? यह कैसे मदद करता है ?

पेट के बल लेट कर साँस लेने को प्रोनिंग कहते हैं और यह फेफड़ों को ऑक्सीजन मिलने में मदद करती है।

यह तब किया जा सकता है जब ऑक्सीजन का स्तर 96 से नीचे हो, और मरीज़ जाग रहा है और ऐसा करने को तैयार हो।

## चरण:



- 1 छाती के नीचे 1 तकिया और पेट के नीचे 1 तकिया रखें। दोनों तकियों के बीच जगह होना चाहिए ताकि पसलियों में दिक्कत ना हों।
- 2 तकियों की मदद से अपने पेट के बल लें।
- 3 अपने सिर को एक तरफ मोड़ें और सर के नीचे एक हाथ रखें।
- 4 दूसरी बांह को ऊपर की ओर रखा जा सकता है या शरीर के बराबर पर रखा जा सकता है, जो भी आरामदायक हो।
- 5 आप अपने घुटनों के नीचे भी एक तकिया रख सकते हैं।
- 6 आपको आरामदायक लगना चाहिए और सांस लेने में दिक्कत नहीं होना चाहिए।
- 7 इस स्थिति में 30 मिनट से 1 घंटे तक रहें। आप इसे एक दिन में 3-4 बार दोहरा सकते हैं।

## ऐसा न करें

- अगर आपको बीपी या हृदय सम्बन्धी समस्या है, आप गर्भवती हैं, या रीढ़ की हड्डी की समस्या है।
- भोजन के तुरंत बाद न करें - कम से कम 1 घंटे के बाद करें।

# साँस लेने की दर क्या है? मैं इसे कैसे गिन सकता हूँ?

साँस लेने की दर साँसों की संख्या है जिसे कोई भी व्यक्ति हर मिनट में लेता है। यह तब मापा जाता है जब कोई व्यक्ति आराम की स्थिति में होता है।

बड़ी हुई साँस दर, साँस लेने में कठिनाई और ऑक्सीजन की ज़रूरत का संकेत कर सकती है।



## चरण:

- 1 एक कुर्सी या बिस्तर पर आराम से बैठ जाएं या अपनी पीठ के बल लेट जाएं।
- 2 अपने शरीर को ढीला रखें। अपनी छाती पर एक हाथ रखें।
- 3 5 मिनट के लिए आराम करें और फिर शुरू करें।
- 4 स्वाभाविक रूप से सांस लें।
- 5 छाती का एक बार उठना और गिरना, एक सांस के रूप में गिना जाता है। घड़ी का उपयोग कर, 1 मिनट तक साँसों की गिनती करें।

**यदि आपको कोई लक्षण नहीं हैं या हल्के लक्षण हैं, तो दिन में दो बार जांचें।**



**वयस्कों में सामान्य साँस दर 12-16 प्रति मिनट होती है।**

यदि दर 20 से अधिक है, तो अपने डॉक्टर / टेलीमेडिसिन हेल्पलाइन को सूचित कर और सलाह का पालन कर।

# मैं गहरी साँस लेने के व्यायाम कैसे कर सकता हूँ? यह कैसे मदद करता है?

यह व्यायाम भाप लेने के बाद और इसके बिना भी किए जा सकते हैं।

बीमारी के बाद, ये ठीक होने में मदद कर सकते हैं।



## चरण:

- 1 एक कुर्सी पर बैठें।
- 2 अपने शरीर को ढीला रखें।
- 3 अपनी नाक से धीरे-धीरे सांस लें।
- 4 अपनी सांस को रोके।
- 5 मुँह को खुला रखते हुए धीरे-धीरे सांस छोड़ें।
- 6 एक बार में ऐसा 10 बार करें।



आप इसे एक दिन में 3-4 बार दोहरा सकते हैं।

## सावधानियां :

- 1 इसे बंद कमरे में ही करें। अपना मास्क हटा लें।
- 2 अगर आपको सांस लेने में तकलीफ़, तेज़ बुखार या सीने में दर्द हो तो ये न करें।
- 3 अगर आपको चक्कर आ रहा है या घबराहट हो रही है, तो रुक जाइये।

