

लक्षणहीन/हल्के लक्षण वाले कोविड ग्रस्त व्यक्ति और उनकी देखभाल करने वालों के लिए घर में प्रबंधन (होम केयर) के लिए सुझाव



समा रिसोर्सग्रुप फॉर वीमेन एंड हेल्थ

अप्रैल, 2021

डिस्क्लेमर—यहां दिए गए सुझाव कोविड के लिए आवश्यक स्वास्थ्य हस्तक्षेप/इलाज का विकल्प नहीं हैं – निदान, दवा, आदि के बारे में एक डॉक्टर से परामर्श करना ज़रूरी है। यहां सुझाव केवल उन लोगों के लिए घर पर आधारित देखभाल की सुविधा के लिए हैं जिनके हल्के लक्षण हैं/लक्षणहीन हैं और जिनको डॉक्टर/हस्पताल आधारित देखभाल के लिए संकेत या सलाह नहीं दी गई है।

हम इस बात के प्रति संवेदनशीलता रखते हैं कि यहाँ पर प्रस्तुत सुझाव, सिफारिशें व उनका उपयोग उन लोगों के संदर्भ के लिए सिमित हैं जिनके पास जगह की उपलब्धता, भोजन और पीने के पानी तक पहुंच है, और आधुनिक संचार व तकनीकी आदि जैसे साधन उपलब्ध हैं।

हम सभी जानते हैं कि ज्यादातर लोगों पास बुनियादी सुविधाएं— भोजन, आवास, पानी और स्वास्थ्य देखभाल सुविधाओं तक पहुंच नहीं है। इनमें से अधिकांश के पास ऑक्सीजन और तापमान निगरानी लिए बुनियादी नैदानिक उपकरण तक भी पहुंच नहीं है। ऐसे में संक्रमण के फैलाव को रोकने लिए तुरंत समुदाय आधारित और घर पर देखभाल की रणनीतियां तैयार करने की आवश्यकता है।

इस तरह की रणनीतियां स्वास्थ्य प्रणाली प्रतिक्रिया और सेवाओं की पूरक हैं, जो बुनियादी सुविधाओं साथ, अति आवश्यक और महत्वपूर्ण हैं। ये रणनीति एक हद तक सूचित देखभाल और स्वास्थ्य आवश्यकताओं के प्रबंधन से जुड़े फ़ैसले लेना आसान करती है।

ये सुझाव अलग-अलग जगहों से उपलब्ध संसाधनों से, सार्वजनिक स्वास्थ्य और चिकित्सा पेशेवरों की सलाह / मार्गदर्शन के बाद संकलित किए गए हैं। साथियों, परिवारों से इस विषय में विश्वसनीय जानकारी पर मार्गदर्शन, देखभाल के लिए परामर्श के बढ़ते अनुरोधों के बाद हमने यह सुझाव संकलित किये हैं।

2021 में कोविड-19 की दूसरी लहर

कोरोना वायरस 2019 (कोविड-19)—विशेष रूप से 2021 की यह नई लहर – न केवल कुछ व्यक्ति बल्कि पूरे परिवार और सभी आयु वर्ग लोगों को प्रभावित कर रही है। हमारे अनुभवों में बहुत सारे साथी, परिवार, रिश्तेदार, व अन्य लोग विभिन्न शहरों में नए कोविड लहर और इस वेरिएंट से जूझ रहे हैं। अस्पतालों में भी हम देख रहे हैं कि पूरे परिवार – उनकी कई पीढ़ियां – कोविड के कारण प्रभावित हैं और भर्ती हैं। मरीजों और उनके परिवारों को जांच, उचित देखभाल—बेड, ऑक्सीजन, दवाओं – और यहां तक कि बुनियादी मास्क तक पहुंच प्राप्त करने के लिए संघर्ष करना पड़ रहा है।

घरों के भीतर, सदस्यों को एक-दूसरे को संक्रमित होने से रोकना बहुत मुश्किल है, और यह तय है कि परिवार के

सदस्य एक के बाद एक बीमार पड़ जाएंगे। ऐसी स्थिति में हमारी कोशिश यह रहनी चाहिए कि व्यक्तियों के बीमार पड़ने के समय के बीच अंतराल किया जाए। इससे जो लोग बेहतर होने लगेंगे उन पर अन्य परिवार जनों की देखभाल की जिम्मेदारी पारित की जा सकती है।

हालांकि, अपने आप को और दूसरों को संक्रमित होने से रोकने के लिए यह चर्चा करना महत्वपूर्ण है कि कौन से प्रोटोकॉल (Protocol) का पालन किया जाना चाहिए और जिसमें परिवार के सभी छोटे, बड़े सदस्यों को शामिल करना चाहिए और उन्हें यह सुनिश्चित करना चाहिए की उनकी राय सुनी जा रही हैं।

सबसे आसान और प्रभावी उपाय

- सही नाप और अच्छी फिटिंग का मास्क पहनें— यह वायरस को हमारे सिस्टम में प्रवेश करने से रोकने के साथ-साथ वायरस को खुद से दूसरों तक फैलने से रोकता है। यदि संभव हो तो, दो मास्क पहनें – नीचे एक सर्जिकल मास्क और ऊपर एक कपड़े का मास्क।
- अपने हाथों को नियमित रूप से साबुन और पानी से धोएं, विशेष रूप से संभावित संक्रमित सतहों के संपर्क में आने के बाद जैसे दरवाजे के हैंडल, नल इत्यादी। यदि पानी आसानी से उपलब्ध नहीं है तब हाथ साफ रखने के लिए हैंड सैनिटाइजर का उपयोग करें। जहां तक हो सके हाथ धोने को ही प्राथमिकता देने का प्रयास करें।
- लोगों के साथ बातचीत के दौरान शारीरिक दूरी बनाए रखें।
- जब तक कोई आपातकालीन स्थिति न हो, बाहर कदम रखने से बचें। जितना संभव हो, ज़रूरत के सामान की आपूर्ति के लिए घर तक पहुँचाने वाली उपलब्ध सेवाएँ (होम डिलीवरी) लेने की कोशिश करें, या अपने दोस्तों से सामान को दरवाजे पर छोड़ने के लिए कहें।
- बाहर से आने वाले सामान को धोएं /साफ़ करें।

हल्के लक्षणों/ लक्षणहीन वाले कोविड मरीजों की देखभाल

कोरोना वायरस से संक्रमित अधिकांश लोग बिना लक्ष्य या हल्के लक्षण के होते हैं जिसमें उपचार व देखभाल घर पर किया जा सकता है। ये कुछ सरल कदम हैं जिनसे आप बेहतर महसूस कर सकते हैं। ये उन लोगों के अनुभवों पर आधारित हैं जो कोविड पॉज़िटिव रहे हैं और बाद में ठीक हो गए हैं।

कौन से ऐसे लक्षण हैं जिन्हें हमें देखने की जरूरत है ?

- बुखार (37.8°C /100 ° F के ऊपर का तापमान या त्वचा जो छूने में गर्म लगती है) ।
- लगातार खांसी, गले में दर्द शुरू होना।
- शरीर में दर्द और थकान।
- गंध या स्वाद की अपनी भावना में कमी या परिवर्तन।
- सांस फूलना या सांस लेने में कठिनाई।
- कुछ ने बुखार के साथ आँखें लाल होने का अनुभव भी किया है।
- भूख न लगना, उल्टी, दस्त होना।
- याद रखें, कुछ लोग में बिल्कुल भी कोई लक्षण नहीं दिखते हैं फिर भी उनको कोविड हो सकता है। उन्हें 'लक्षणहीन' कहा जाता है। यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आए हैं जिसे कोविड पॉज़िटिव है तो दूरी बनाले/अपने आप को अलग कर लें।

यदि किसी व्यक्ति में लक्षण दिखने शुरू होते हम क्या कदम उठा सकते हैं?

यदि आपको बुखार महसूस हो रहा है, गंध या स्वाद करने की क्षमता खो गयी है या लगातार होने वाली खांसी शुरू हो गई है तो तुरंत खुद को अलग करके। इसके बाद अपनी जाँच करवाएँ और अपने चिकित्सक से परामर्श लें।

आर.टी.पी.सी.आर (RT-PCR) एक विश्वसनीय टेस्ट है, लेकिन इसके परिणाम मिलने में अधिक समय लगता है। विशेष रूप से, वर्तमान में मांग बहुत अधिक होने कारण आर.टी.पी.सी.आर जाँच किए जाने और परिणाम में अधिक समय लग

रहा है।

रैपिड एंटीजन टेस्ट (RAT) जल्दी परिणाम के लिए उपयोगी हो सकते हैं, लेकिन इसका काफी ज्यादा नकारात्मक (negative) परिणाम आते हैं। इसलिए, यदि लक्षणों वाले किसी व्यक्ति में रैपिड एंटीजन टेस्ट नकारात्मक (negative) है, तो उनके लिए आर.टी.पी.सी.आर टेस्ट के माध्यम से पुष्टि करना आवश्यक है। हम इसे बाद में इस दस्तावेज़ में विस्तार से बताएंगे।

लक्षणों की शुरुआत कब होगी, इसमें भी अंतर होता है। उदाहरण के लिए, एक परिवार के अनुभव में सबसे उम्रदराज़ सदस्य को उसके पहले लक्षण होने के पश्चात, 18 साल के एक सदस्य के लक्षणों के आने में 20 दिन तक का समय लगा।

बीमारी की गंभीरता भी अलग-अलग हो सकती है- हल्के से मध्यम व गंभीर तक की प्रस्थिति, और 1 दिन बुखार से लेकर 5 दिन के बुखार तक का अनुभव दिखा है। ज्यादातर कोविड संक्रमण के केस जो कि हल्के स्तर होते हैं जिनका घर पर प्रबंध किया जा सकता है- इसकी शुरुआत खुद को अलग करने से होती है। कुछ कोरोना संक्रमित लोगों के अस्पताल में देखभाल की आवश्यकता होगी। वृद्ध लोगों और शुगर, रक्तचाप (blood pressure/बी.पी.) जैसी स्वास्थ्य समस्याओं वाले लोगों को गंभीर स्तर के संक्रमणों का जोखिम हो सकता है।

दवाएं- लक्षण शुरू होने के बाद कृपया अपने डॉक्टर से परामर्श करें व ज़रूरी जाँच करवाएँ। किसी भी दवा का उपयोग करने से पहले चिकित्सीय सलाह लें। 6 घंटे के अंतराल पर बुखार के लिए पेरैसिटामोल और सिरदर्द के लिए आईबुप्रोफेन लेना मरीजों के लिए आमतौर पर सुरक्षित होता है। हालांकि लक्षण गंभीर होने पर किसी विशेषज्ञ की सलाह का पालन करें।

कोविड के लिए जाँच

किसी को कोविड संक्रमण है कि नहीं इसकी जांच के लिए निम्न परीक्षण हैं-

1. **रैपिड एंटीजन टेस्ट (Rapid antigen test)** – एंटीजन टेस्ट ख़ास तरह के प्रोटीन का पता लगाते हैं- जिन्हें एंटीजन के रूप में जाना जाता है और जो कोरोना वायरस में ही पाए जाते हैं। नाक और गले का स्राव (Nasopharyngeal secretions) आमतौर पर एंटीजन परीक्षण के लिए नमूने के रूप में उपयोग किया जाता है। सकारात्मक/पॉजिटिव परिणाम वर्तमान संक्रमण का संकेत देते हैं। रैपिड एंटीजन परिणाम केवल 15 मिनट में जाते हैं। हालांकि, इस परीक्षण में सक्रिय संक्रमण के खो जाने की अधिक संभावना है। सामान्य दिशा-निर्देश बताते हैं कि यदि आपका एंटीजन जाँच नकारात्मक/नेगेटिव है, लेकिन आपको विशिष्ट लक्षणों को प्रदर्शित करते हैं, तो आपको उसकी पुष्टि के लिए आर. टी. पी. सी. आर. टेस्ट करवाना चाहिए।
2. **RT-PCR या "रिवर्स ट्रांसक्रिप्शन पोलिमेरेज़ चेन रिएक्शन"** टेस्ट यह निर्धारित करता है कि क्या आपमें सक्रिय SARS-CoV-2 कोरोनावायरस संक्रमण है। वायरस आनुवंशिक पदार्थ के लिए नाकस्राव (जो नासोफेरीजल स्वाब साथ एकत्र किया जा सकता है) के नमूने की जाँच करके इसका पता लगाया जाता है। RT-PCR टेस्ट व्यापक रूप से कोविड-19 जांच के लिए "उच्चतम मानक"(gold standard) माना जाता है और इसकी विश्वसनीयता ज्यादा है।

याद रखें कि सबसे अच्छे परीक्षणों/टेस्ट्स तकनीकी के साथ भी 30% का गलत/नकारात्मक परिणाम दर होता है। इसका मतलब है कि 30% संभावना है कि परीक्षण पॉजिटिव होने पर भी नकारात्मक/नेगेटिव परिणाम दिखा सकता है। लेकिन फिर भी यदि कोई भी लक्षण हो तो परीक्षण/टेस्ट कराना ज़रूरी है।

संक्रमण होने पर खुद को अलग करने के लिए सुझाव

किसी भी लक्षण के शुरू होने पर अपने आप को घर के अन्य लोगों से अलग कर लें और किसी भी कारण से घर को न छोड़ें, जब तक कि डॉक्टर की सलाह न दी जाए। यह बात तब भी लागू होती है अगर आप पिछले कुछ दिनों/समय में कोविड पॉजिटिव व्यक्ति के संपर्क में या उनके निकट आये हैं।

राष्ट्रीय रोग नियंत्रण केंद्र/नेशनल सेंटर ऑफ़ डिजीज कन्ट्रोल के अनुसार संपर्क (contact) वह व्यक्ति है जो निम्नलिखित में से किसी एक में शामिल होता है-

- कोविड-19 मरीज़ के लिए उचित व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) के बिना प्रत्यक्ष देखभाल प्रदान करना।
- कोविड-19 मरीज़ (कार्यस्थल, कक्षा, घरेलू, सभा सहित) के साथ उस वातावरण में नज़दीक रहना।
- एक लक्षण ग्रस्त व्यक्ति के साथ निकटता में यात्रा करना जिनका बाद में कोविड-19 के लिए परीक्षण पॉजिटिव निकला।
- कोई अन्य स्थिति जिसमें आप पर दूसरों से बात करते, खांसते छींकते हुए आप पर पर सांस की बूंदें आ गई हो।

व्यावहारिक अर्थों में खुद को अलग करने का क्या मतलब है?

लक्षणों की शुरुआत के बाद कम से कम 14 दिनों की अवधि के लिए खुद को अलग रखना चाहिए। यदि आप अन्य लोगों के साथ एक घर में रहते हैं, तो बाकी सभी को भी 14 दिनों लिए अलग होना चाहिए। घर में किसीको भी बाद में संक्रमण होने के मामले में, पॉजिटिव सदस्यों को खुद को अलग और परिवार के बाकी सदस्यों को quarantine/क्वारेन्टाइन करना चाहिए जब तक कि सभी ठीक नहीं हो जाते और टेस्ट में नेगेटिव/नकारात्मक रिपोर्ट आ जाए। जिन लोगों के पास घर में पर्याप्त सुविधाएं/सहायता नहीं है, उन्हें संस्थागत अलगाव केंद्रों जैसे कोविड फ़र्स्ट लाइन ट्रीटमेंट (CFLT) केंद्रों तक पहुंचना चाहिए।

- बुजुर्ग सदस्यों को घर के भीतर, या यदि संभव हो तो, अलग कमरे में या किसी अन्य स्थान पर सुरक्षित रूप से दूर रखें।
- यदि घर में पर्याप्त जगह है तो घर पर रहें और घर के अन्य सदस्यों के साथ शारीरिक दूरी बनाए रखें। हवा/वेंटिलेशन लिए खिड़कियां खुली रखें। यदि कोई स्थान उपलब्ध नहीं है, तो दूसरों से जितना संभव हो उतना दूरी बनाए रखें और मास्क पहनें।
- दूसरों के साथ शारीरिक दूरी बनाए रखें, विशेषकर बाहर से आने वाले लोगों से।
- देखभाल करने वालों को कोई भी ऐसे कार्य जिस में मरीज़ या दूषित सतहों, जैसे कि बाथरूम, रसोई, बर्तन, कपड़े, बिस्तर, आदि के साथ सीधे संपर्क शामिल है, वह करते समय मास्क और दस्ताने पहनने चाहिए।
- हर उपयोग के बाद दस्ताने फेंक दे। डिस्पोजेबल दस्ताने का पुनः उपयोग करने से संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है।
- दस्ताने उतारने के बाद साबुन और पानी से हाथ धोएं।
- आवश्यक चीजें जैसे भोजन, दवाइयाँ आदि परिवार के सदस्यों, दोस्तों, या डिलीवरी सेवाओं के माध्यम से घर पर मंगवाए। आमने-सामने संपर्क को रोकने के लिए यह सामान आपके दरवाजे के बाहर छोड़ दिया जाना चाहिए।
- अलग होने के दौरान बर्तन, बिस्तर लिनन/चादर, तौलिया, या अन्य घरेलू सामान साझा न करें।
- यदि उपलब्ध हो तो एक अलग बाथरूम का उपयोग करने का प्रयास करें। यदि साझा बाथरूम का उपयोग कर रहे हैं, तो हर उपयोग के बाद शौचालय और बाथरूम को साफ़ करने का प्रयास किया करें। आप ब्लीचिंग घोल/सॉल्यूशन या सोडियम हाइपोक्लोराइट उपयोग कर सकते हैं।
- गंदगी हटाने के लिए पहले पानी और साबुन/डिटर्जेंट से सतहों को साफ़ करें, फिर कीटाणु साफ़ करें।
- सफ़ाई हमेशा कम से कम गंदे (सबसे साफ़) क्षेत्र से शुरू हो कर सबसे गंदे क्षेत्र तक होनी चाहिए ताकि गन्दगी उन जगहों में न फैले जो कम गंदे हों।
- उच्च संपर्क सतहों जैसे टेलीफोन, प्रिंटर/स्कैनर, बिजली के स्विच को 1% ब्लीचिंग पाउडर/ सोडियम हाइपोक्लोराइट में भिगोए हुए कपड़े से पोंछ कर रोजाना दो बार साफ़ करना चाहिए। टेबल की ऊपरी सतह, कुर्सी के हैंडल, पेन, डायरी फ़ाईल, कीबोर्ड, माउस, माउस पैड आदि जैसे बार-बार छुए जाने वाले क्षेत्रों को विशेष रूप से साफ़ किया जाना चाहिए।
- सामान्य तौर पे संपर्क में आने वाली धातु की सतहों जैसे दरवाजे के हैंडल, ताले, चाबी आदि के लिए, 70% अल्कोहल वाले सैनिटाइज़र का उपयोग उन सतहों को पोंछने के लिए किया जा सकता है जहाँ ब्लीच का उपयोग उपयुक्त नहीं है।
- मरीज़ को दिन में दो बार थर्मामीटर और ऑक्सीमीटर का उपयोग करने के बारे में प्रशिक्षित करें। यदि मरीज़

साक्षर है, तो उन्हें नोटबुक में रीडिंग दर्ज करने के लिए कहें। एक कलम और नोटबुक उनके पास दे दें।

- यदि आप घर पर पी.पी.ई. का प्रयोग कर रही है तो सफ़ाई के बाद पी.पी.ई. के प्रत्येक टुकड़े को उतारने के तुरंत बाद साबुन और पानी से हाथ धोएं।
- कोविड पॉजिटिव व्यक्ति को रसोई का उपयोग करने से बचना चाहिए।
- उन्हें आदर्श रूप से दूसरों के साथ खाने से बचना चाहिए; उन्हें अपने अलग कमरे में खाना चाहिए।
- उन्हें आदर्श रूप से अलग बर्तन, प्लेट, ग्लास, कप का उपयोग करना चाहिए और उन्हें गर्म पानी से धोना चाहिए।
- केतली, फ़्लास्क की व्यवस्था करने की कोशिश करें ताकि आप एक दिन में कई बार स्टोव पर पानी गर्म करने में लगने वाला समय बचा सकें।
- अगर संभव हो तो सभी दूषित पदार्थों जैसे सूखे कचरे और सैनिटरी कचरे का पीले क्लोरीन वाले बैग में निपटान करें जो फिर आपके नियमित सफ़ाई कर्मचारियों द्वारा एकत्रित किये जा सकते हैं। यह समुदाय में कोविड के प्रसार को नियंत्रित करने और कचरा इकट्ठा करने वाले व्यक्तियों की सुरक्षा के लिए एक महत्वपूर्ण कदम है।

अपने या किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल करना जिसे कोविड है

जुकाम और फ़्लू जैसे अन्य वायरस की तरह ही कोविड को बिना चिंता के लेना और खुद की देखभाल करना (दोनों मरीज और उनकी देखभाल करने वालों के लिए) जरूरी है। कोविड की देखभाल में शामिल होना चाहिए—

- बहुत सारे तरल पदार्थ का सेवन और पानी पीना। हाइड्रेटेड रहना महत्वपूर्ण है। गर्म पानी गला ठीक रखने में मदद करेगा। अदरक, शहद, तुलसी, हल्दी और पानी में उबला हुआ काढ़ा आमतौर पर गले की तंदुरुस्ती के लिए सहायक है।
- नमक के पानी की गरारे या बीटाडीन दवाई के गार्गल दिन में 3-4 बार गले को नम रखने में मदद करता है और खांसी और गले में खराश स्थिति में राहत देता है।
- कुछ विशेषज्ञ इस अवधि में उच्च प्रोटीन आहार खाने की सलाह देते हैं जिसमें पनीर, अंडे और विभिन्न मांस उत्पाद, फल शामिल हो सकते हैं। बिस्कुट, रस्क, फल और नट्स के साथ एक टोकरी की व्यवस्था करें ताकि मरीज भूख लगने पर कुछ खा सकें।
- शराब से बचें क्योंकि इससे शरीर में पानी कम होगा और यह आगे जाके कमजोर जिगर वाले लोगों को ज्यादा नुकसान करेगा।
- अस्वस्थ होने पर किसी भी मेहनत वाले/थकाने वाले काम से बचें।
- यदि आपकी ऑक्सीजन मात्रा सामान्य है और यदि आपके पास बुखार के अलावा कोई अन्य लक्षण नहीं हैं, तो आपको बस पैरासिटामोल की आवश्यकता है। हालांकि, अपने डॉक्टर से परामर्श करना हमेशा बेहतर होता है।
- बिना डॉक्टर की सलाह के कोई दूसरी दवा न लें। खुद से या दोस्तों या शुभचिंतकों की सलाह से इलाज करने की कोशिश न करें।
- चूंकि कोविड-19 श्वास को प्रभावित करता है और बलगम के साथ फेफड़ों को जाम कर देता है, हमने पाया कि गहरी साँस लेने के व्यायाम बेहद मददगार हैं। कई साथियों द्वारा प्रोनिंग (Prone) नामक एक व्यायाम की सिफारिश की गई है। यह दिन में 4-5 बार किया जा सकता है और ऑक्सीजन के स्तर को बढ़ाने में मदद कर सकता है।
- *एक वीडियो—<https://scroll.in/video/992771/watch-how-the-prone-position-helps-improve-oxygen-flow-in-covid-19-patients> प्रोनिंग स्थिति प्रदर्शित करता है।
- सोते समय, पेट के बल और अपने बाजू पर लेटें। यह फेफड़ों को साफ रखने में मदद करता है। अपनी पीठ के बल सोने से बचें।
- सीधे बैठकर गहरी साँस लेने से फेफड़ों को खुलने में मदद मिलती है। घर में हिलना डुलना और चलना जारी रखें।

* (कृपया ध्यान दें, ये अभ्यास चिकित्सा देखभाल विकल्प नहीं हैं।)

- तनाव ग्रस्त न हों। वायरस का एक सीमित जीवन है और सबसे अधिक संभावना यह है की आप अपने आप स्वस्थ हो जाएंगे। अपने आप को पढ़ने, संगीत सुनने या अन्य चीजों में व्यस्त रखें। खुश रहने की कोशिश करें और भरपूर आराम करें।

कौन कौन से उपकरण तैयार रखने चाहिए

मास्क (mask)– परिवार में एक साथ रहने वाले सभी लोगों को एक-दूसरे के पास होने पर मास्क पहनना शुरू कर देना चाहिए। कोविड पॉजिटिव/लक्षण वाले मरीज वाले कमरे में प्रवेश करते समय N95 मास्क जरूर पहने। डॉक्टर अब डबल मास्किंग का सुझाव दे रहे हैं – इसमें नीचे एक सर्जिकल मास्क और उसके ऊपर एक कपड़ा मास्क रहता है। निर्देश के अनुसार पहने और ठीक से फिट होने पर मास्क प्रभावी होते हैं। यदि मास्क खराब हो गए या गीले हो गए हैं तो मास्क को फेंक दे और नया मास्क इस्तेमाल करें। उपयोग किये गए मास्क को संभावित रूप से संक्रमित माना जाना चाहिए।

डिस्पोजेबल दस्ताने– कोविड मरीज के बर्तन, कपड़े और अन्य वस्तुओं को संभालते समय या संभावित संक्रमित सतहों की सफाई करते समय दस्ताने का उपयोग करना न भूलें। उपयोग के बाद दस्ताने त्यागें और साबुन और पानी और सैनिटाइजर से हाथ धोएं।

पल्स ऑक्सीमीटर– ऑक्सीजन के स्तर और नाड़ी मापने के लिए एक महत्वपूर्ण उपकरण है; अतिरिक्त बैटरियों का भंडार रखें क्योंकि ऑक्सीमीटर की बैटरी बहुत तेजी से खतम होती हैं।

बुखार पर नज़र रखने और दवा की आवश्यकता होने पर निर्णय लेने के लिए थर्मामीटर इस्तेमाल करें।

नियमितअंतराल में 70% अल्कोहल वाले सैनिटाइजर के इस्तेमाल के साथ हाथ भी साफ़ करते रहें।

अस्पताल में भर्ती में देरी के मामलों में ऑक्सीजन कॉन्सेंट्रेंटर उपयोगी है। फोन नंबर और उन लोगों के संपर्क रखें जो इन कॉन्सेंट्रेंटर को तुरंत उपलब्ध करा सकते हैं। कुछ समूह इन को सामूहिक रूप से भी खरीद सकते हैं और जरूरत पड़ने पर उन्हें एक-दूसरे लिए उपलब्ध कर सकते हैं। हालांकि, ऑक्सीजन कॉन्सेंट्रेंटर की मशीन को स्टोर करने लिए लालच न करे, जब यह आवश्यक नहीं है और जब यह आपके डॉक्टर द्वारा सुझाया नहीं गया है। ऐसे कई मरीज हैं जिन्हें ऑक्सीजन की सख्त जरूरत है।

परिवारों के लिए सलाह

सामान्य सुझाव–

कोविड होना कोई शर्म की बात नहीं है। अपने परिवार और दोस्तों से पॉजिटिव होने पर कोविड के बारे में खुलकर बात करें। जब घर में कोई कोविड पॉजिटिव मरीज/पेशेंट हो तो अपने घर पर काम करने वाले (आपकी मदद करने वाले, ड्राइवर, आपके घर के अन्य लोग) को सूचित करने में संकोच न करें, ताकि वे भी अलग हो सकें और आवश्यक सावधानी बरत सकें। अपने समुदाय के साथ-साथ उन्हें भी सुरक्षित रखना हमारी जिम्मेदारी है। घर पर काम करने वाले लोगों के साथ, एक खुला और सुरक्षित वातावरण सुनिश्चित करें, जहां वे स्थिति उत्पन्न होने पर अपने परिवार सदस्य को इसके बारे में बता सकें।

महिलाओं को अधिकतर घरेलू काम और देखभाल देने की जिम्मेदारी मिलती है। इसलिए यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि कार्यों को प्लान करके सब को बांटा जाए। यदि संभव हो, तो उनके काम को कम करने और मरीज के संपर्क में कम आने का प्रयास करने ले लिए मदद करें।

दोस्तों, रिश्तेदारों और परिवार के साथ बात करना मरीज के साथ-साथ परिवार दोनों के लिए मददगार हो सकता है। निराशा के बीच हंसी-खुशी के मौके बनाना-एक खाद्य दावत, एक साथ एक फिल्म, यहां तक कि भौतिक दूरी के साथ भी मदद कर सकती है।

व्यक्तिगत रूप से डी-स्ट्रेसिंग-ध्यान, संगीत, हल्के व्यायाम, पढ़ना, शौक से जुड़ना, आदि।

ऐसी स्थिति में डर, चिंता, उदासी, क्रोध स्वाभाविक हैं, विशेष रूप से मरीज़ और परिवार के लिए, और उन्हें स्वीकार करना महत्वपूर्ण है। यदि संभव हो, तो इन भावनाओं को नियंत्रित करने या उनसे छुटकारा पाने की कोशिश करने के बजाय अपने पास से गुजरने दें। इसमें कोई संदेह नहीं है कि देखभाल प्रदान करना एक बड़ी जिम्मेदारी है। लेकिन यह घबराने या तनाव का समय नहीं है। हां, काम के दबाव का शुरुआत में भारी होने की संभावना है, लेकिन एक संगठित दृष्टिकोण और व्यवस्थित रूप से कार्यों को सबको सौंपना इस प्रक्रिया को सफल बना देगा।

अंत में, लेकिन इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि उपचार केवल तभी हो सकता है जब कोविड-19 मरीज़ भी उपचार में साथ देता है और प्रोटोकॉल का पालन करता है। यह आवश्यक है कि मरीज़ का मनोबल इस दौरान प्यार, देखभाल और समर्थन के साथ बनाये और व्यक्ति अलग होने के कारण (आइसोलेशन) के कारण कभी अकेला और छूटा हुआ महसूस नहीं करे।

रोग से संक्रमित होने के बाद, यह संभावना है कि मरीज़ व्यथित/दुखी जैसा महसूस करेगा और चिंता, नींद की कमी आदि से पीड़ित हो सकता है। इसलिए, भले ही मरीज़ अलग हो, उसे महसूस करवाना चाहिए कि उसके प्रिय लोग/सहायता वाला हाथ उसके साथ है जब भी जरूरत हो। यदि मरीज़ को इस संकट के दौरान पर्याप्त प्यार और आराम नहीं दिया जाता है, तो उपचार प्रक्रिया मरीज़ के लिए दर्दनाक हो सकती है और मानसिक स्वास्थ्य खराब कर सकती है।

समर्थन प्रणाली/सेवाएँ

मदद के लिए सपोर्ट सिस्टम /समर्थन प्रणाली तक पहुंचने का प्रयास करें ,अगर-

- आप घरेलू हिंसा का सामना कर रहे हैं और आपका घर सुरक्षित स्थान नहीं है
- आपके पास घर में सुरक्षित रूप से अलग करने के लिए पर्याप्त स्थान सुविधाएं नहीं हैं।
- आपके पास बुजुर्ग/अन्य कमजोर व्यक्ति हैं जिन्हें आप पर्याप्त रूप से अलग नहीं कर सकते हैं।
- आप घर पर अपने लक्षणों का सामना नहीं कर सकते।
- आपकी हालत बहुत खराब हो जाती है।
- आपको अभी भी बुखार है, आमतौर पर अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं या एक सप्ताह बाद अन्य लक्षण हैं।
- आप रोजमर्रा के काम करने में असमर्थ हैं जैसे आपका फोन देखना, पढ़ना या बिस्तर से उठना।
- आपके पास घर पर कोई है जिसका टेस्ट पॉज़िटिव आया है/लक्षण दिख रहे हैं लेकिन वह अलग होने और देखभाल के मामले में सहयोग नहीं कर रहा है, आपको या परिवार के अन्य सदस्यों को जोखिम में डाल रहा है।

मरीज़ को केवल तब ही चिकित्सा सहायता लेनी होगी-

- घर पर उसके लक्षणों का सामना नहीं कर सकता।
- उसकी हालत खराब हो जाती है, खासकर अगर ऑक्सीजन का स्तर 2-3 घंटे से अधिक समय तक 94 से कम हो।
- यदि बुखार 102 से नीचे नहीं जाता है, पैरासिटामोल की कई खुराक के बावजूद।
- और उसको अभी भी बुखार है, आमतौर पर अस्वस्थ महसूस कर रही/रहे हैं या एक सप्ताह बाद भी अन्य लक्षण हैं।
- वह और वह रोजमर्रा के कार्य करने में असमर्थ है जैसे अपना फोन देखना, पढ़ना या बिस्तर से उठना।

घबराइए नहीं, सुरक्षित रहें और अपना ध्यान/रखें !

रेफ्रन्सेस-

कोविड-19 प्रोनिंग फॉर सेल्फ केयर.(2021, अप्रैल 22). रीट्रीवड फ्रॉम मिनिस्ट्री ऑफ हेल्थ एण्ड फ़ैमिली वेलफ़ेयर
:<https://www.mohfw.gov.in/pdf/Covid19ProningforSelfcare3.pdf>

कोविड-19 गाइडलाइन ऑन डिसिन्फेक्शन ऑफ कॉमन पब्लिक प्लेसेस इंकुडिंग ऑफिसेस. (2020, April). रीट्रीवड फ्रॉम
मिनिस्ट्री ऑफ हेल्थ एण्ड फ़ैमिली वेलफ़ेयर
:<https://www.mohfw.gov.in/pdf/Guidelinesondisinfectionofcommonpublicplacesincludingoffices.pdf>

आई. सी. एम. आर (2020, June 14). अड्वाइज़री ऑन यूज ऑफ़ रैपिड एंटीजन डिटेक्शन टेस्ट फॉर कोविड-19
https://www.icmr.gov.in/pdf/covid/strategy/Advisory_for_rapid_antigen_test14062020.pdf
<https://scroll.in/video/992771/watch-how-the-prone-position-helps-improve-oxygen-flow-in-covid-19-patients>
<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-cleaning-and-disinfecting-surfaces-in-non-health-care-settings>

ए थ्रेड ऑन क्लियर साइअन्टिफिक इनफार्मेशन ऑन व्हाट टू डू-मिनमाइज़ रिस्क फॉर वन्सेल्फ एण्ड
अदर्स-<https://twitter.com/cspramesh/status/1383748068659535873>

द टिप्स फॉर होम मैनिज्मन्ट: प्रोग्रेसिव मेडिकोस एण्ड साइंटिस्ट्स फ़ोरम

कोपिंग व्हेन कोविड हिट्स दि हाउसहोल्ड : जेनिफर लियांग एण्ड सुनील कौल
<https://www.everlywell.com/blog/covid-19/how-long-does-it-take-to-get-coronavirus-test-results/>
<https://bengaluru.citizenmatters.in/how-to-manage-dispose-of-covid-biomedical-waste-from-your-household-apartment-49824>
<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-cleaning-and-disinfecting-surfaces-in-non-health-care-settings>
<https://www.mohfw.gov.in/pdf/Guidelinesondisinfectionofcommonpublicplacesincludingoffices.pdf>

हम डॉ सुनील कौल, डॉ विकास बाजपेई का आभार प्रकट करते हैं कि उन्होंने हमें उनकी सामग्री और सूचना उपयोग करने की अनुमति दी।

हम डॉ सुभाश्री और डॉ राखल गायतोंडे का आभार प्रकट करते हैं, अपने व्यस्त कार्यक्रम के बावजूद जानकारी और सहायता प्रदान करने के लिए।

संपादन के लिए रंजन डे को धन्यवाद।

शोध व संकलन – सरोजिनी नादिमपल्ली, आकृति पसरीचा, नीलांजना दास (समा रिसोर्स ग्रुप फॉर वीमेन एंड हेल्थ की ओर से)

अनुवाद- इन सुझाव संकलन का हिंदी अनुवाद प्रतिभा डीमेलो, दीपिका जोशी और अदसा फ़ातिमा द्वारा किया गया है।

संपर्क-

समा रिसोर्स ग्रुप फॉर वीमेन एंड हेल्थ,
बी -45, दूसरीमंजिल, मेन रोड शिवालिक, मालवीय नगर
नई दिल्ली - 110017, फ़ोन नंबर 011-40666255/26692730,
वेबसाइट: www.samawomenshealth.in, फ़ेसबुकपेज: Sama – Resource Group for Women and Health, ट्विटर: @WeAreSama