

PHM सलाह 1: उन श्रमिकों के लिए जो महामारी के दौरान बाहर जाने से बच नहीं सकते हैं¹

PHM अन्वेषी सलाहकार समिति

COVID-19 (या कोरोना) क्या है?

कोरोनावायरस रोग 2019 (COVID, कोरोना) एक नई बीमारी है जो चीन के वुहान में उत्पन्न हुई है। क्योंकि यह नया है, हमारे पास इसके लिए बहुत कम प्राकृतिक प्रतिरक्षा है। हालांकि यह सामान्य सर्दी और फ्लू के समान है, कोरोनावायरस वायरस 2019 बहुत तेजी से फैलता है और पहले से ही दुनिया भर में महामारी है।

100 में से लगभग 80-90 लोग जो कोरोनावायरस रोग 2019 से ग्रसित होते हैं, वह आम सर्दी की तरह जल्द ही बेहतर हो जाएंगे। लगभग 10-20% रोगियों में निमोनिया जैसी कुछ जटिलताएँ विकसित हो सकती हैं, जिसके कारण उन्हें अस्पताल जाने की आवश्यकता हो सकती है। इनमें से लगभग 5-8% को ICU देखभाल की आवश्यकता हो सकती है और 3-4% की मृत्यु हो सकती है।

मरने वालों में ज्यादातर बूढ़े होंगे जो कमजोर होंगे या जिन्हें दिल की बीमारी, डायबिटीज़, ब्लड प्रेशर और किडनी की अन्य बीमारियाँ हैं। इन लोगों का विशेष ध्यान रखना ज़रूरी है।

कोरोना से संक्रमित होने की कितनी संभावना है?

यह बीमारी काफी संक्रामक है। यह किसी संक्रमित व्यक्ति के स्पर्श से फैलता है, या किसी ऐसी वस्तु या सतह के संपर्क से जहाँ किसी संक्रमित व्यक्ति ने छुआ, खाँसा या छींका हो। यह कोरोनावायरस ऐसी सतहों पर कई घंटों तक जीवित रह सकता है। यह बीमारी हवा से भी फैल सकती है क्योंकि वायरस संक्रमित व्यक्ति के छींकने के बाद दो मीटर दूर तक हवा में बूंदों द्वारा फैलता है। आपको अपने काम के दौरान, अपनी यात्रा के दौरान इससे संक्रमित होने का काफी ज़ोखिम है।

इसे कैसे रोका जाए?

हाथ साफ रखना - "अपने हाथों को कोरोनावायरस मुक्त रखना" पर नीचे दी गई सलाह 2 देखें।

चेहरा, खासकर नाक, होंठ या पलकों को छूने से बचें। अगर चेहरा छूना बहुत आवश्यक हो तो, तो साफ, धुले हाथों से ऐसा करने का प्रयास करें। रेलिंग, हैंडल, डोर नॉब, चेयर आर्म्स, स्मार्ट फोन, डायल पैड, कंप्यूटर के प्रमुख पैड, लिफ्ट एलेवेटर बटन, डोरबेल्स को छूते समय सावधान रहें। दरवाज़े को खोलने, चीज़ों को पकड़ने और, कंप्यूटर संचालित करने में अपने प्रमुख हाथ (आमतौर पर दाएं हाथ कि जगह बाएं हाथ का उपयोग करें)। दूसरों द्वारा उपयोग की जाने वाली सतहों के संपर्क में आने के बाद जल्द ही अपने हाथों को साफ करें।

¹ सिल्विया, जॉर्ज इंस्टीट्यूट, आनंद, एंटनी, अनीता (और पहले पीएचएम सलाहकार) के सलाह के साथ।

बाजार, मॉल, थिएटर, बस टर्मिनल, हवाई अड्डों जैसी भीड़-भाड़ वाली जगहों से बचें। अगर जाना बेहद ज़रूरी हो तो दूसरों से एक सुरक्षित दूरी बनाए रखें। भीड़-भाड़ वाली जगहों पर खुद को सुरक्षित रखें ("भीड़-भाड़ वाले स्थानों में खुद को सुरक्षित रखना" पर नीचे दी गई सलाह 3 देखें)।

पोषण संबंधी सहायता:

सुनिश्चित करें कि आपके पास अच्छा भोजन (चावल, दाल, रंगीन सब्जियां, पत्तेदार साग, मांस, दूध, दही, पपीता, अमरूद, संतरा और मौसंबी जितना संभव हो सके खाएं)। पर्याप्त आराम करें, खुद को विश्राम अभ्यास में संलग्न करें और मन को सकारात्मक स्वस्थ ढाँचे में रखें। यह कोरोनावायरस वायरस महामारी जल्द ही गुज़र जायेगा - यह बीमारी चीन में पहले से ही घट रही है जहां इसकी उत्पत्ति हुई थी। घबराइये नहीं, या उदास महसूस न करें - नकारात्मक भावनाएं वायरस से लड़ने के लिए आपके शरीर की प्रतिरक्षा और सहनशक्ति को कम कर देंगी। यह आपके स्वास्थ्य के लिए कभी अच्छा नहीं होता है।

संक्रमण की स्थिति में आपको कैसे पता चलेगा?

COVID-19 के लक्षण बुखार, थकान, गले में खराश और सूखी खांसी हैं। यह बीमारी पहले आम फ्लू की तरह ही सर्दी खांसी की तरह ही प्रतीत होती है। कुछ मरीजों को को सूँघने और स्वाद लेने में कमी आ सकती है, और साथ-साथ पेट में ऐंठन के साथ या बिना पतले मल की परेशानी हो सकती है। गंभीर मामलों में आपको साँस लेने में मुश्किल होगी और तेज़ साँस लेना पड़ता है।

COVID 19 को आम सर्दी जुखाम से अलग करना मुश्किल है, लेकिन अगर ये उपरोक्त लक्षण होते हैं तो कृपया मान लें और मान लें कि यह COVID 19 है।

अगर ऐसा होता है तो इसकी देखभाल कैसे करें?

यदि आपको खांसी या सांस लेने में कठिनाई के साथ बुखार गले में खराश है, तो आपको COVID 19 हो सकता है।

COVID 19 के अधिकांश मामलों में केवल ऊपरी सांस प्रणाली, (यानी, नाक, मुँह और गले) को प्रभावित करेगा और अपने आप ही सुधार आ जायेगा। इसके लिए उपचार किसी भी सामान्य सर्दी खांसी जैसा ही है।

यदि आप इन लक्षणों को विकसित करते हैं, तो निम्न कार्य करें:

- बिस्तर पर आराम करो,
- अधिक मात्रा में तरल पदार्थ पीओ।
- यदि आवश्यक हो तो पेरिसिटामोल (क्रोसिन या डोलो 650 मिलीग्राम हर 8 घंटे) में लें।
- एंटीहिस्टेमाइंस (Cetirizine 10 mg दिन में एक बार, Avil 25 mg दिन में 2-3 बार लें)
- गर्म भाँप नाक से अंदर ले (जितना ज़्यादा गर्म आप सहन कर सकते हैं)
- नमक डाल कर गर्म पानी से गरारे करें और
- बुखार या शरीर में दर्द के लिए ibuprofen (Brufen) या (Combiflam, Ibugesic या किसी अन्य ब्रांड) की दवा न लें।

परिवार के सदस्यों से खुद को अलग करें। इस बीमारी के दौरान दूसरों से कम से कम 2 मीटर की दूरी पर रखें और उन्हें न छुएं।

यदि आपके परिवार के सदस्यों में किसी को ये लक्षण हैं:

- परिवार के दूसरे और वृद्ध सदस्यों के लिए खतरे को समझाते हुए उन्हें खुद को अलग रहने के लिए तैयार करें। उन्हें अलग रहने के लिए मजबूर न करें।
- शारीरिक दूरी बनाए रखें, लेकिन उनसे प्यार और करुणा से बात करें।
- अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के साथ उन्हें संक्रमण से लड़ने में मदद करें।

मरीज़ के घर में सामान्य सावधानियां:

- उपयोग किए जाने वाले सभी बर्तन रसोई के डिजिट के साथ तुरंत और सावधानी से धोए जाने चाहिए। उसी समय ध्यान से हाथ भी धोएं।
- कपड़ों को ध्यान से धोएं, पर्याप्त रूप से साबुन के साथ और अच्छी तरह से खंगाल कर। यह भी मरीज़ को नहीं करना चाहिए।
- दिन में दो बार फिनाइल, लाइसोल या कुछ धोने वाले साबुन जैसे कीटाणुनाशक से कमरे को पोछें।
- किसी भी कीमत पर बड़ों या छोटे बच्चों को मरीज़ के पास न जाने दें।
- मरीज़ अपने बर्तन साबुन के पानी में डाल सकता है और कोई और इसे 15-20 मिनट के बाद धो सकता है। उपयोग किए गए कपड़े के साथ भी यह किया जा सकता है।
- ऊपर लिखित निर्देश जब तक कि व्यक्ति बेहतर महसूस न करे, जारी रखें।

अधिकांश मामले (80%) पूरी तरह से ठीक हो जाएंगे।

संक्रमित लोगों में से लगभग 20% को शॉक (चक्कर आना, पल्स खोना या बेहोशी), सांस लेने में कठिनाई, बुखार / गले में खराश कम नहीं नहीं होना जैसे निमोनिया के लक्षण दिख सकते हैं। यह उन लोगों में अधिक होने की संभावना है जो 70 वर्ष से अधिक उम्र के हैं या जिन्हें हृदय रोग, मधुमेह या उच्च रक्तचाप जैसी परेशानी पहले से ही हो और खासकर अगर यह नियंत्रण में नहीं हो। यदि बीमारी के ये उन्नत लक्षण दिखाई देते हैं, तो एम्बुलेंस को कॉल करें और तुरंत एक योग्य चिकित्सक से चिकित्सा प्राप्त करें। आपकी जानकारी और तत्परता के लिए, इस चिकित्सा आपातकाल में यह उपचार शामिल हैं:

- अस्पताल में भर्ती
- एंटीबायोटिक्स (एज़िथ्रोमाइसिन), हाइड्रोक्सीक्लोरोक्वीन, एंटीवायरल और अंतःशिरा तरल पदार्थ।
- ऑक्सीजन (मुश्किल मामलों में)।

प्रत्येक राज्य में इस बीमारी को रिपोर्ट करने के लिए एक हेल्पलाइन / सरकारी प्राधिकरण होगा। कृपया इसका पता लगाएँ और इसे संभाल कर रखें। अपनी बीमारी को रिपोर्ट करने के लिए इसका इस्तेमाल करें।

(सरकार और अन्य अधिकारियों के साथ उपयोग के लिए इस जानकारी को जोड़ें :) यह सलाह दस्तावेज़ जन स्वास्थ्य आंदोलन COVID सलाहकार समूह द्वारा अनुभवी वरिष्ठ डॉक्टरों, सामाजिक वैज्ञानिकों और कार्यकर्ताओं सहित कई योग्य स्वास्थ्य कर्मियों के परामर्श से तैयार किया गया है।

PHM सलाह 2 - अपने हाथों को कोरोनावायरस मुक्त रखना

PHM अन्वेषी सलाहकार समिति

हाथ कई सतहों को छूते हैं और वायरस उठा सकते हैं। एक बार दूषित होने पर, हाथ वायरस को आपकी आंखों, नाक या मुंह में स्थानांतरित कर सकते हैं। वहां से, वायरस आपके शरीर में प्रवेश कर सकता है और आपको बीमार कर सकता है। कोरोनावायरस से हाथों को यथासंभव मुक्त रखना महत्वपूर्ण है। उन्हें दो घंटे में कम से कम एक बार साफ करें।

1. यदि आपके पास पर्याप्त पानी है, तो अपने हाथों को साबुन से अच्छी तरह से धोएं, 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।
2. यदि आपके पास हैंड सैनिटाइज़र है, तो 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।
3. यदि आपके पास बहुत अधिक पानी नहीं है, तो निम्न तस्वीरों की तरह कम पानी का उपयोग करके हाथ धोने की कोशिश करें:



4. यदि आपके पास इतना पानी नहीं है, तो 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 डाले और हाथों के पीछे, अपनी उंगलियों के बीच, नाखुनों के आस पास और अंदर, हाथों के पीछे के हिस्से पर अच्छे तरह 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।

PHM सलाह 3 - भीड़-भाड़ वाली जगहों पर अपनी सुरक्षा करना

PHM अन्वेषी सलाहकार समिति

क्योंकि COVID 19 बहुत तेजी से फैलता है, हर किसी को अपने कार्य क्षेत्र और भीड़भाड़ वाले स्थानों पर और दूसरों के साथ बातचीत करते समय अपने आप को सुरक्षित रखने की बहुत आवश्यकता है।

जब आप किसी संक्रमित व्यक्ति के नज़दीक में हैं तो वायरस को आपके शरीर में प्रवेश करने की सम्भावना बढ़ जाती है, इसे रोकने के लिए मास्क का उपयोग करने की सलाह दी जाती है। 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 ढंकने के लिए रूमाल / चुन्नी की कम से कम 3 परतों को रखने की आवश्यकता है।

मास्क या रूमाल का उपयोग करते समय, कुछ एहतियात बरतने की आवश्यकता होती है

- याद रखने के लिए एक 'X' का चिन्ह रूमाल / मास्क पर बना लें जो आपको बाहिरी ओर को बतलाये और उसे हमेशा बाहर रखें।
- रूमाल या मास्क लगाने से पहले अपने हाथों को साबुन और पानी से साफ करें और साफ हाथों से ये पहनें।
- आपकी नाक और मुंह दोनों ढकें होने चाहिए और आपके चेहरे और रूमाल / मास्क के बीच कोई अंतर नहीं होना चाहिए
- मास्क / रूमाल को छूने या ठीक करने की कोशिश बार बार न करें और मास्क के बाहिरि हिस्से को बिल्कुल भी न छुएं।
- यदि आपने अपने मास्क या रूमाल के बाहिरी हिस्से को छुआ है, तो अपने हाथों को तुरंत साफ करें

निपटारा / सफाई

- यदि आप एक रूमाल का उपयोग कर रहे हैं, तो आपको इसे 6 घंटे या जब आपको इसमें नमी महसूस हो, तो इसे हटाने की आवश्यकता है।
- रूमाल को साफ करने के लिए इसे गर्म पानी और साबुन में धोएं और और अच्छा हो की इसे धूप में सुखाएं।
- यदि आप मास्क का उपयोग कर रहे हैं, तो इसे 5-6 घंटों में या जब आपको लगता है कि यह नम है, तो इसे फेंक देना चाहिए। इसे किसी ढके हुए कचरे के डब्बे में ही डालें।

बाहर से घर वापस आने के बाद सावधानियां

- अपनी चाबी या अन्य सामान जो आप घर से बाहर ले कर जाते हैं, वह किसी डब्बे में या किसी सुरक्षित स्थान पर रखते हैं, रखें।
- अपने कपड़े बदलें और उन्हें धोएं। यदि आप धो नहीं सकते हैं, तो उन्हें एक पॉलिथीन बैग के अंदर अलग से रखें। अगले दिन, आप घर से बाहर कदम रखने से पहले उन्हें पहन सकते हैं।

रेलिंग, हैंडल, डोर नॉब, कुर्सी के हैंडल, स्मार्ट फोन, डायल पैड, कंप्यूटर के प्रमुख पैड, लिफ्ट एलेवेटर बटन, डोरबेल्स को छूते समय सावधान रहें। दरवाज़े को खोलने, चीज़ों को पकड़ने और, कंप्यूटर संचालित करने में अपने प्रमुख हाथ की जगह (आमतौर पर दाएं हाथ कि जगह बाएं हाथ का उपयोग करें)। दूसरों द्वारा उपयोग की जाने वाली सतहों के संपर्क में आने के बाद जल्द ही अपने हाथों को साफ करें।