



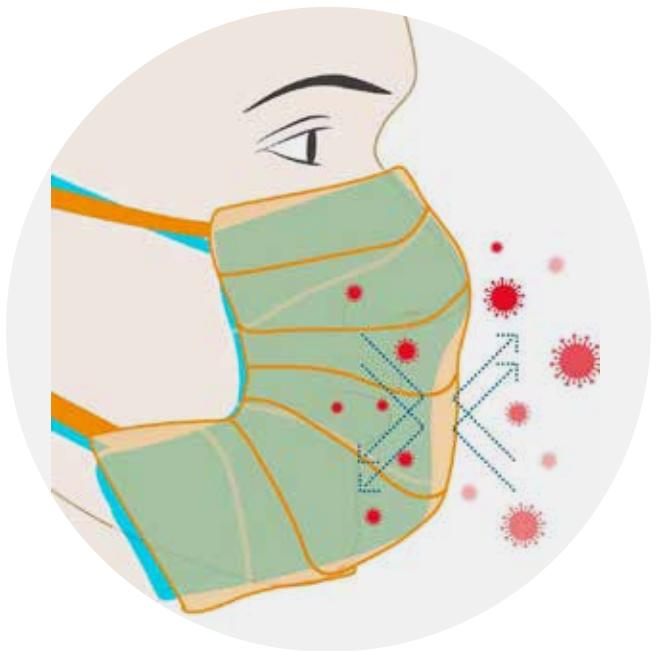
भारत सरकार के प्रमुख वैज्ञानिक  
सलाहकार का कार्यालय



# कोविड-19 संक्रमण को घर पर संभालने के कुछ उपाय

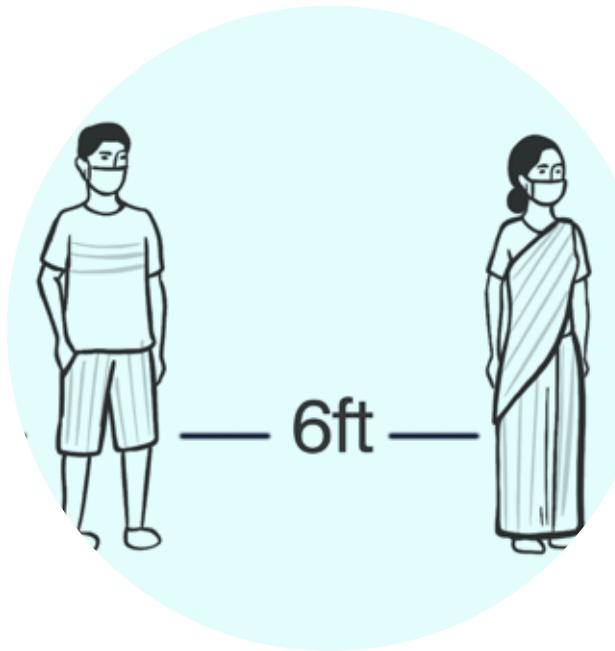


# कोविड-19 उपयुक्त व्यवहार बनाए रखें सावधानी बरतना न छोड़ें !



## दो मास्क पहनें

अपनी अधिकतम सुरक्षा के लिए दो मास्क पहनें। यदि आपके पास N-95 मास्क है, तो आपको दो मास्क पहनने की आवश्यकता नहीं है।



## एक दूसरे से दूरी बनाए रखें

एक दूसरे से दो गज की दूरी में रहें, और भीड़ भरे स्थानों में ना जाएं।



## साबुन से हाथ अक्सर धोएं

हाथों की स्वच्छता बनाए रखने के लिए केवल सैनिटाइजर पर ही निर्भर ना रहें। साबुन से अपने हाथों को दिन में कई बार धोते रहें।



## घर को हवादार बनाये रखें

खिड़कियों और दरवाजों को जितना हो सके खुला रखें।

अगर आपको कोविड-19  
संक्रमण है या उसके  
लक्षण दिख रहे हैं तो  
**घबराईये नहीं ।**

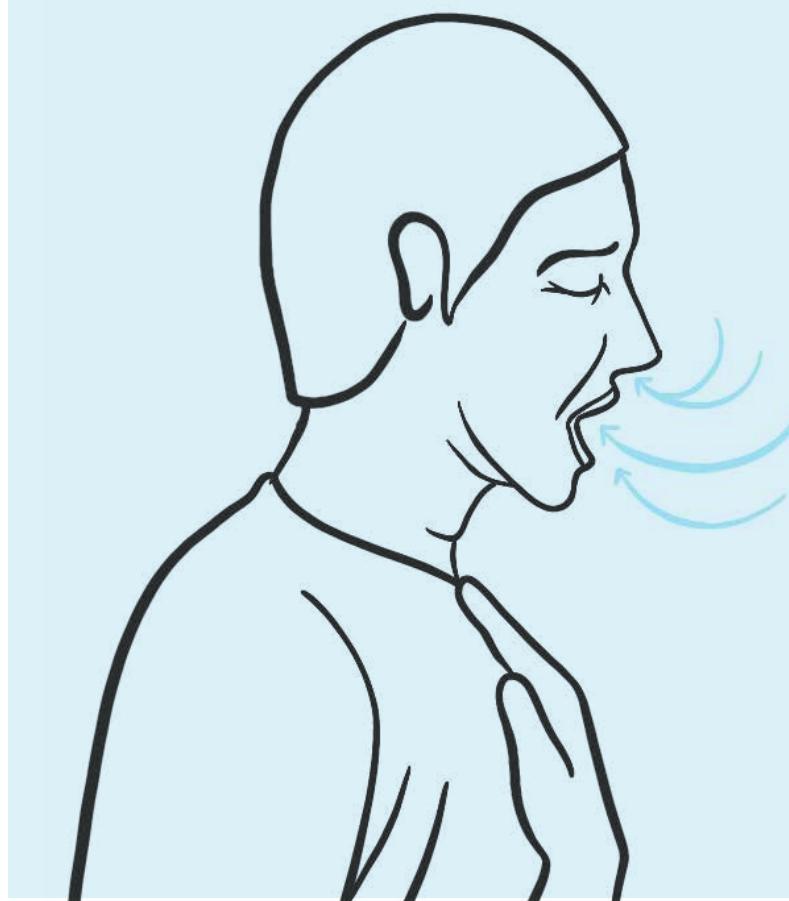


कोविड-19 का अधिकांश संक्रमण  
गंभीर रूप से नहीं होता, जिससे  
अस्पताल में भर्ती होने की  
आवश्यकता नहीं होती है।

COVID-19 से संक्रमित अधिकतर  
व्यक्ति उचित रूप से देखभाल करने  
पर घर में ही ठीक हो जाते हैं।

**स्वयं दवाई न लें**  
कोविड-19 के लिए कोई एंटीबायोटिक्स  
या सप्लीमेंट न लें। इनका उपयोग केवल  
डॉक्टर के निर्देश में किया जाना चाहिए।

# कोविड-19 के सामान्य लक्षण



- ० बुखार
- ० सूखी खांसी
- ० गले में खराश
- ० सांस लेने में कठिनाई

- ० शरीर में दर्द
- ० गंध या स्वाद में कमी
- ० सिर दर्द
- ० थकान

- ० ठंड लगना
- ० जी मिचलाना
- ० उल्टी
- ० दस्त

यदि आपको इनमे से कोई लक्षण दिखते हैं, तो तुरंत घर में देखभाल शुरू करें और कोविड-19 का टेस्ट करवाएं। टेस्ट के परिणाम की प्रतीक्षा किए बिना, निम्नलिखित पन्जों में दिखाए गए नियमों का पालन करें ➤➤

**तनाव या चिंता न करें, क्योंकि वे आपकी संक्रमण से लड़ने की प्राकृतिक क्षमता को कम कर देते हैं।**

# अलगाव, विश्राम और पानी का सेवन

- लक्षणों का अनुभव करने के पहले संकेत पर ही स्वयं को अपने घर के सदस्यों से अलग कर लें
- शीघ्र ही एक मास्क पहनें, विशेषतः हो सके तो दो मास्क पहनें
- घर के अन्य सदस्यों को भी दो मास्क पहनना चाहिए
- अपने बर्तन और कपड़े स्वयं धोएं
- एक दिन में कम से कम 2-3 लीटर पानी पीएं
- जितना हो सके आराम करें



# ऑक्सीजन के स्तर और शरीर के तापमान को जांचते रहें

- अपने शरीर का तापमान दिन में 2 से 4 बार जांचें। बुखार आने पर केवल पैरासिटामोल लें। अगर बुखार पांच दिन तक कम नहीं होता तो तुरंत अस्पताल जाएं।
- पल्स आक्सीमीटर से अपना आक्सीजन स्तर दिन में 3 से 4 बार जांचें। जांचने से पहले अपनी उंगलियां साफ करें, (नेल पोलिश न लगी हुई हो) ताकि यह गलत स्तर न दिखाए।

यदि आपके ऑक्सीजन का स्तर 92% से कम हो जाता है, तो अस्पताल जाने की तैयारी करें और अपने सीने/पेट के बल, पीठ को छत की ओर कर के लेट जाएं (प्रोनिंग स्थिति)



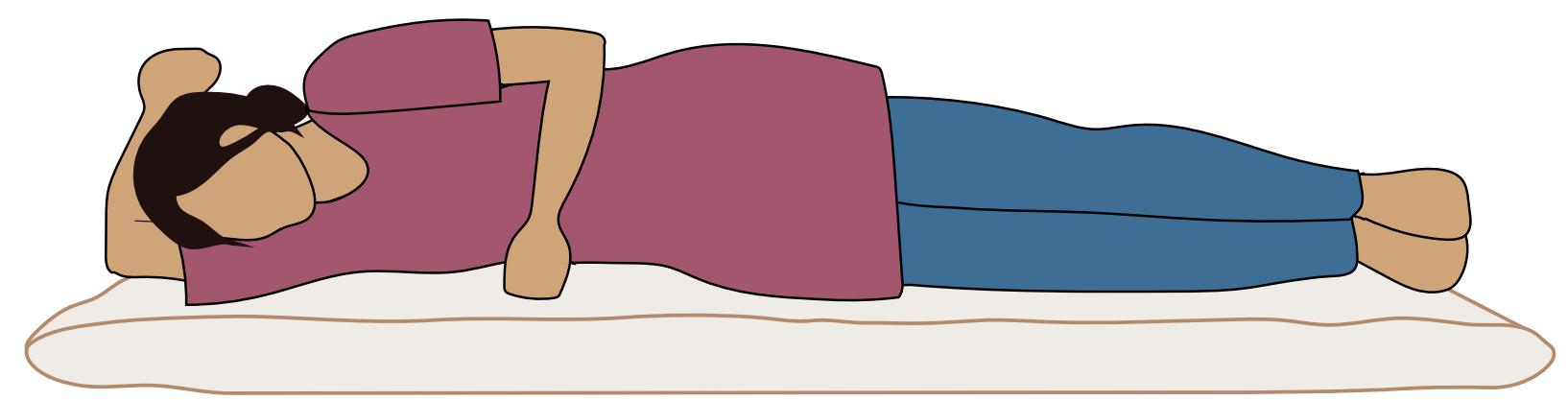
सामुदायिक कल्याण संस्थाएं एवं रेजिडेंट वेलफेर एसोसियेशन मिल कर ऑक्सीमीटर खरीद सकते हैं। इसे अलग अलग परिवार अच्छी तरह से सैनीटाइज करने के पश्चात, मरीज के ठीक हो जाने तक उपयोग कर सकते हैं।

# प्रोनिंग आसनों की मदद से फेफड़ों में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ाएं

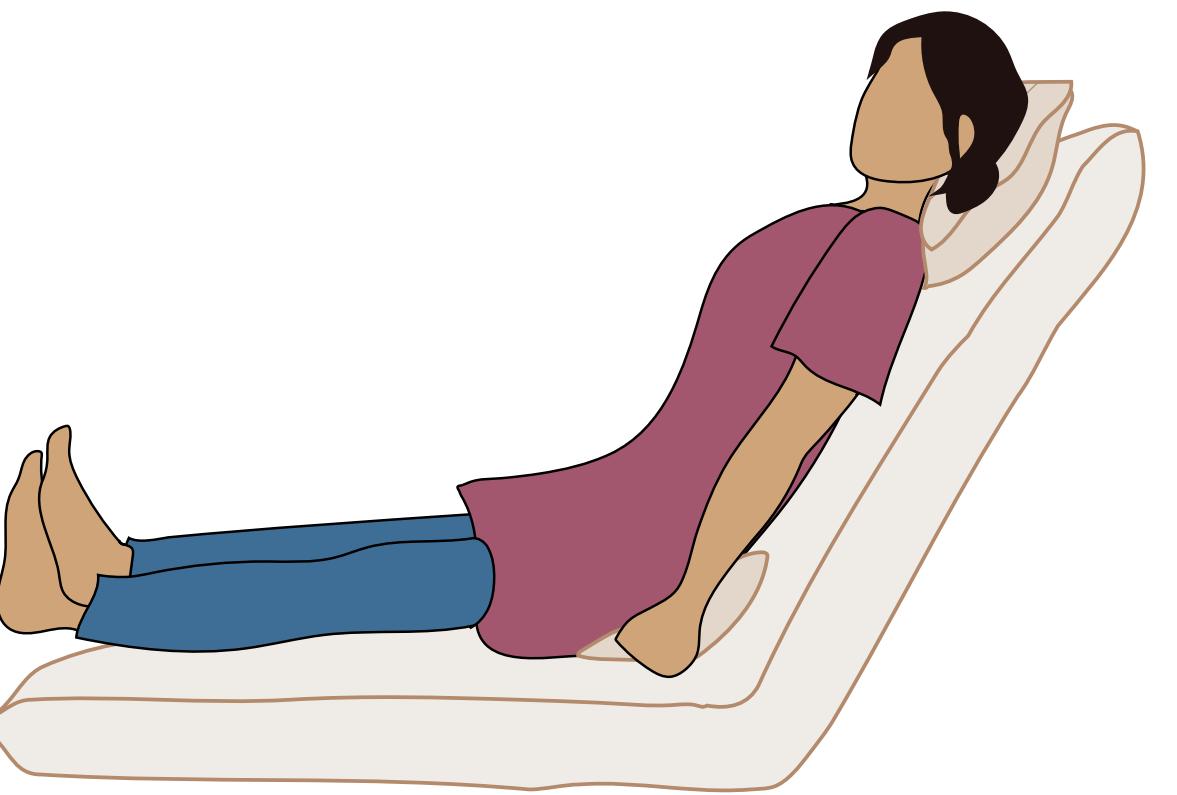
अगर आपके शरीर में ऑक्सीजन का स्तर  $\text{SpO}_2$  94% से नीचे है, तो घर पर इस प्रकार पेट के बल लेट जाएं। यहाँ दिखाए गये आसनों से साँस लेने में आसानी होती है और ऑक्सीजन का स्तर बढ़ता है।



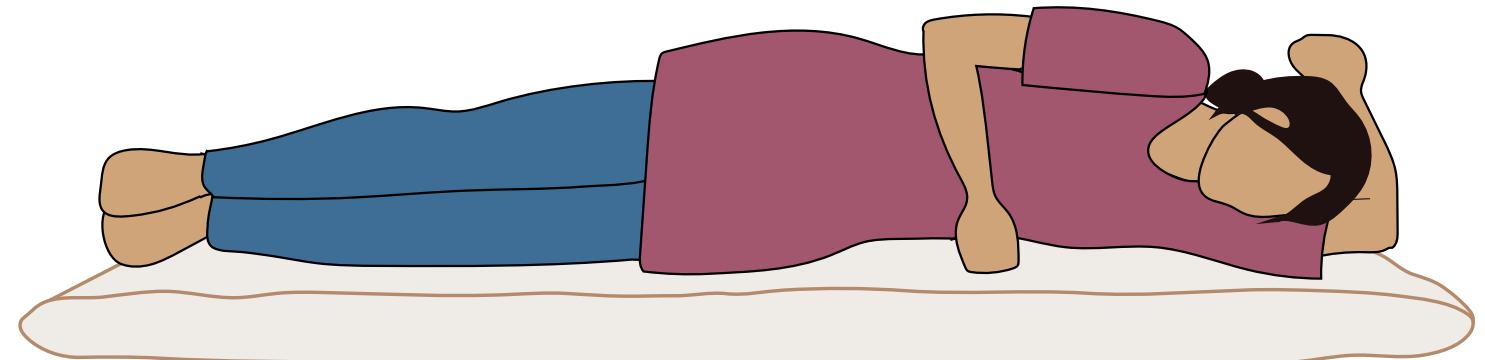
1. 30 मिनट से लेकर 2 घंटे तक के लिए एक समतल बिस्तर पर, पेट के बल लेटने से शुरूआत करें



2. अब दाहिनी करवट ले कर 30 मिनट से 2 घंटे तक लें



3. अब इस प्रकार 30 से 60 डिग्री में पीठ टिकाकार 30 मिनट से 2 घंटे तक बैठें



4. अब बायीं करवट ले कर 30 मिनट से 2 घंटे तक लें



5. आधे पेट के बल आरामदायक स्थिति में 30 मिनट से 2 घंटे तक लें



6. फिर से 30 मिनट से 2 घंटे तक पेट के बल लें। इन चरणों को दोहराते रहें...

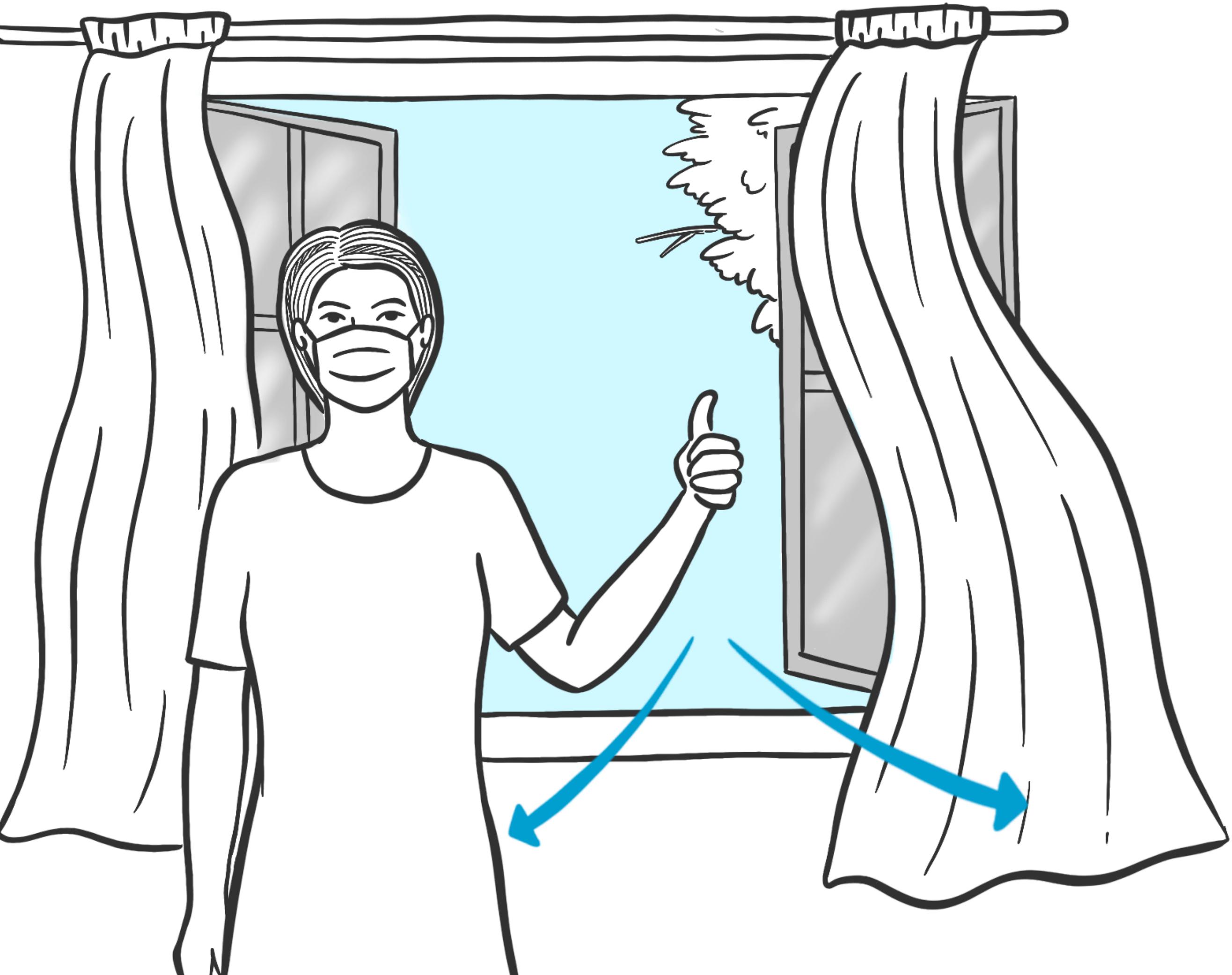
गर्भवस्था, डीप वेन थ्रॉम्बोसिस (नसों में खून जम जाने की स्थिति), हृदय समस्याओं, रीढ़ की हड्डी या फ्रैक्चर जैसी स्थितियों में प्रोनिंग आसनों को ना करें।

हर बार आसनों के बदलने के बाद अपने ऑक्सीजन के स्तर की जाँच करें। अगर ऑक्सीजन स्तर  $\text{SpO}_2$  92% से नीचे आता है तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श करें और अस्पताल जाएं।

# घर को हवादार बनाये रखें

घर के बाहर की तरफ खुलने  
वाले दरवाजे और खिड़कियों  
को अधिकतम खुला रखें जिससे  
हवा का संचालन बना रहे।

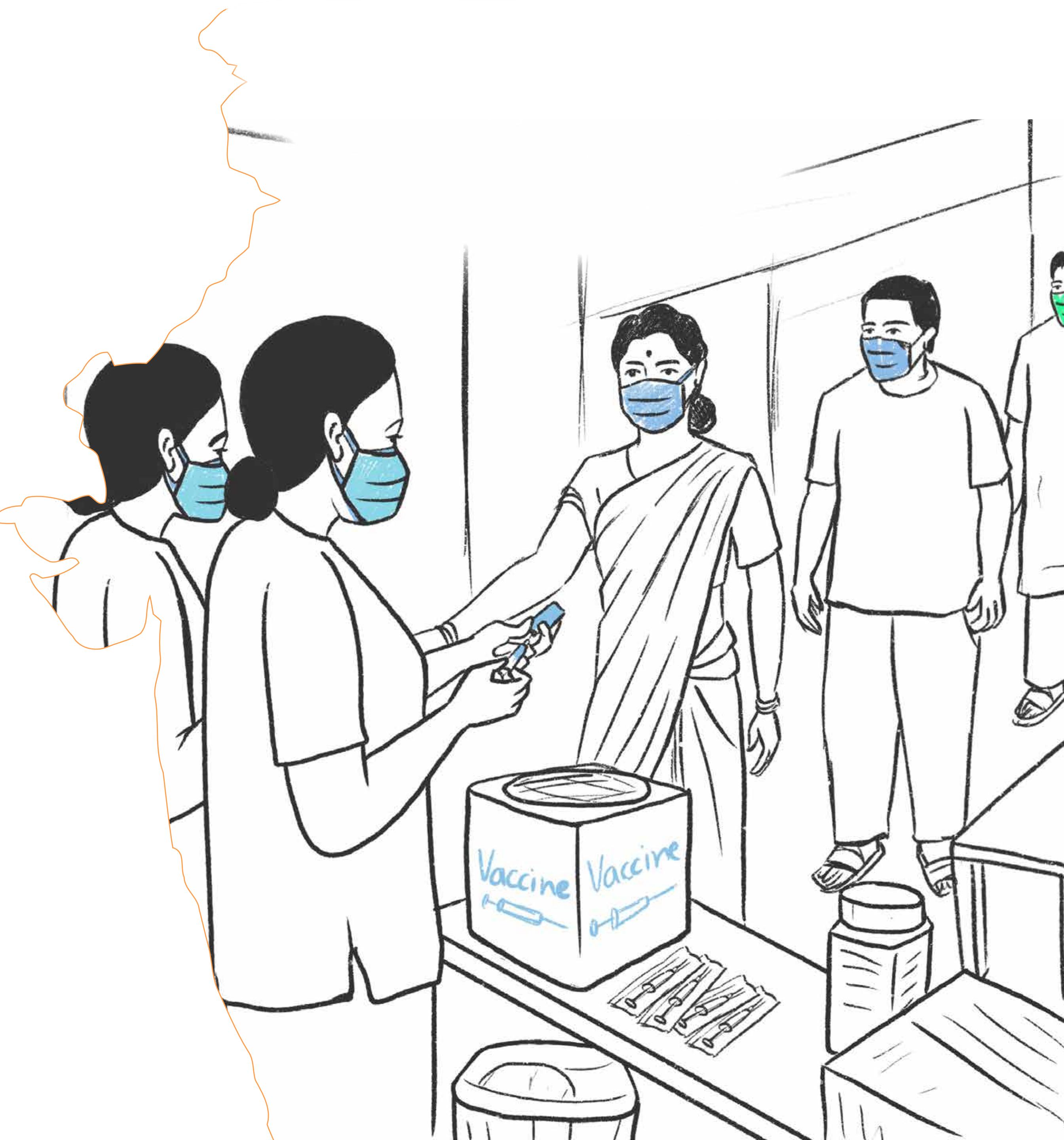
बंद रथानों में वायरस से संक्रमित  
बूँदें एवं ऐरोसोल्स एकत्र हो जाते  
हैं, जिससे घर में संक्रमण फैलने  
की संभावना बढ़ जाती है।



# भारत में कोविड-19 वायरस का उत्परिवर्तन (वैरिएंट)

सभी वायरस, उत्परिवर्तन द्वारा वैरिएंट्स में बदलते हैं। वैरिएंट्स अधिक संक्रामक या गंभीर हो सकते हैं। भारत के बी.1.617 वैरिएंट को डबल म्यूटेट, कहा जा रहा है।

भारत के कोवैक्सीन और कोविशील्ड टीके दोनों शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाते हैं। कई देशों में टीकाकरित जनसंख्या में संक्रमण के दर में **95.8%** की घटौती हुई है।



# टीकाकरण: अपने टीके जल्द से जल्द लें

टीका लगवाने से आप अपने को और अपनों को सुरक्षित रख पाएंगे। टीकाकरण के बाद भी लोग संक्रमित हो सकते हैं, लेकिन टीका लेने के बाद अधिकांश व्यक्तियों में मामूली लक्षण होंगे और वे जल्दी ठीक हो जाएंगे।

टीकाकरण के बाद भी आप कोविड के नियमों का सख्त पालन कर के ही सुरक्षित रहेंगे।



# अधिकतर पूछे जाने वाले प्रश्नों के उत्तर

प्र. अगर हमें कोविड-19 का संक्रमण पहले हो चुका है, तो क्या हमें अभी भी वैक्सीन की आवश्यकता है?

उ. हाँ, टीका लगवाने के बाद आप अधिक सुरक्षित हैं; लेकिन अगर आपको कोविड-19 का संक्रमण हो चुका है तो सम्पूर्णता से ठीक हो जाने के बाद आप 14 दिनों तक प्रतीक्षा करें और उसके बाद टीका लगवाईये।

प्र. क्या वैक्सीन लगाने पर कोविड-19 की बीमारी नहीं होगी?

उ. टीका आपको संक्रमण से 70% सुरक्षित करता है पर आश्वासन नहीं देता की आपको कोविड-19 संक्रमण नहीं होगा। लेकिन यह भी ध्यान दें कि टीका लेने से गंभीर संक्रमण और अस्पताल जाने की आशंका 95% कम हो जाती है। टीकाकरण के बाद भी आपसे वायरस का संक्रमण दूसरों तक फैल सकता है, इसलिए यह आवश्यक है की आप डबल मास्क पहनें, साबुन से बार-बार हाथ धोएं, एक दूसरे से दो गज की दूरी बनाए रखें, भीड़ भरे स्थानों से बचें।

प्र. कोविड-19 से ठीक होने के बाद क्या हम फिर से संक्रमित हो सकते हैं?

उ. हां, दूसरी बार लोगों के संक्रमित होने के प्रमाण मिले हैं लेकिन इसकी संभावना बहुत ही कम है।

प्र. क्या कोविड-19 वैक्सीन का एक टीका पर्याप्त है?

उ. पहला टीका लेना ही पर्याप्त नहीं है। एंटीबॉडी विकसित करने के लिए दोनों टीके निर्धारित समय के अनुसार ही लिए जाने चाहिए।

प्र. यह महामारी कब समाप्त होगी?

उ. इसका आंकलन नहीं किया जा सकता। अगर हम सब मिल कर संक्रमण से बचने के निवारक उपायों का पालन करें और सावधानी बरतें तो कोविड-19 से हम सफलता से लड़ पाएंगे।





भारत सरकार के प्रमुख वैज्ञानिक  
सलाहकार का कार्यालय

# सशक्त रहें, सकारात्मक रहें और कोविड -19 के विरुद्ध भारत की ढाल बनें।

रोगविषयक स्वीकृति:  
डॉ. सी. एस. प्रमेश, डायरेक्टर, घट मेमोरियल हॉस्पिटल  
एम्स, MoHFW

डिजाइन और अनुसंधान सहायता:  
वर्टिवेर प्राइवेट लिमिटेड | [vertiver.com](http://vertiver.com)

