



Ministry of Health
& Family Welfare
Government of India



Help us to
help you



आप COVID-19
से कैसे लड़
सकते हैं?





घर पर COVID-19 पॉजिटिव का प्रबंधन कैसे करें?

1. यदि संभव हो तो 10 दिनों के लिए एक अलग कमरे (बाथरूम के साथ) में खुद को अलग करें और आराम करें। आप आशा या निकटतम स्वास्थ्य सुविधा / COVID-19 केयर सेंटर से भी सहायता ले सकते हैं

2. जब भी आप दरवाजा खोलते हैं तो अपने नाक और मुंह को मास्क से पूरी तरह ढके



3. यदि संभव हो तो हवा के बहाव के लिए खिड़कियाँ खोलें

4. अपने कमरे की सतह को सैनिटाइज़र या साबुन से साफ करें



5. अपने हाथों को साबुन से नियमित रूप से धोएं



6. सलाह के लिए डॉक्टर से संपर्क करें

7. डॉक्टर की सलाह से दवाई लें

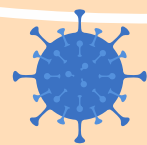
8. यदि आपको बुखार (उच्च तापमान) या दर्द हो तो पेरैसिटामॉल (500 मिलीग्राम) हर 4 से 6 घंटे में लें सकते हैं। ध्यान रखें, पेरैसिटामॉल खाली पेट न लें

9. हर 6 घंटे में अपने ऑक्सीजन स्तर को पल्स आक्सीमीटर से जाँच करें

10. हर 6 घंटे में अपने तापमान चेक करें

11. नियमित रूप से पानी पियें और पौष्टिक भोजन लें

12. गुनगुने पानी से तौलिये को गिला करके शरीर को पोछ लें (तापमान 103°F से अधिक होने पर)



प्रोनिंग से बढ़ जायेगा ऑक्सीजन लेवल, बचाई जा सकती है मरीज़ की जान जानिये कैसे

प्रोनिंग क्या है?

प्रोनिंग की प्रक्रिया से मरीज़ अपने ऑक्सीजन लेवल का खुद सुधार कर सकता है

प्रोनिंग के फायदे

- वेंटिलेशन में सुधार करती है
- वायुकोशीय (alveoli) को खुला रखती है
- सांस लेने की प्रक्रिया को आसान बनाती है
- तब ही करें जब मरीज़ को सांस लेने में कठिनाई हो या उसका SpO₂ लेवल 94 से कम हो जाये
- सही समय और सही तरीके से प्रोनिंग करने से मरीज़ की जान बच सकती है

तकिया रखने का सही तरीका

- गर्दन के नीचे एक तकिया रखें
- ऊपरी जांघों के मध्य से छाती के नीचे एक या दो तकिये रखें
- दो तकिये पैरों के नीचे रखें



स्वयं-प्रोनिंग कैसे करें (self-proning)

- इस प्रक्रिया में 4-5 तकियों की ज़रूरत होगी (ऊपरी छाती के नीचे 1-2 तकिये, कुल्हे के नीचे 1-2 तकिये, ऊपरी पेट के नीचे कोई तकिया नहीं)
- लेटने की स्थिति में परिवर्तन करते रहें
- निचे दर्शाए प्रत्येक स्थिति में 30 मिनट से अधिक समय न बिताएं तो अच्छा होगा

- 1 30 मिनट-2 घंटे:
अपने पेट के
बल लेटें



- 3 30 मिनट-2 घंटे:
बैठ जाएं



- 5 फिर स्थिति 1 पर
वापस आएँ। अपने पेट
के बल लेटें

- 2 30 मिनट-2 घंटे:
अपने दाहिनी तरफ
से लेटें

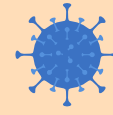


- 4 30 मिनट-2 घंटे:
अपनी बाई तरफ लेटें



- स्वयं-प्रोनिंग बिना तकिये के भी की जा सकती है

प्रोनिंग के समय इन बातों का ध्यान रखें



- खाना खाने के कम से कम एक घंटे बाद ही प्रोनिंग करें
- प्रोनिंग केवल तब तक करें जब तक आपके शरीर को सहनीय हो
- एक दिन में 16 घंटे तक, अलग-अलग समय पे प्रोनिंग की जा सकती है
- दबाव क्षेत्रों को बदलने और आराम के लिए तकिये को थोड़ा समायोजित (adjust) किया जा सकता है
- किसी भी दबाव, घावों या चोटों पर नजर रखें, विशेषकर हड्डियों के आसपास



इन हालात में प्रोनिंग न करें



गर्भावस्था
(Pregnancy)



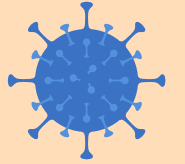
नसों से संबंधित बिमारी (इलाज के 48 घंटे के समय में) (Deep venous thrombosis)



हृदय की कोई बड़ी
बीमारी (Major cardiac
conditions)



अस्थिर रीढ़, फीमर या पेल्विक
फ्रैक्चर (Unstable spine, femur
or pelvic fractures)



जो स्वयं से प्रोनिंग न कर पायें उनके लिए (आपातकालीन)

आपातकालीन स्थितियों में, सेल्फ प्रोनिंग के बाद भी, यदि ऑक्सीजन के स्तर में कोई सुधार नहीं होता है या रोगी को तत्काल ध्यान देने की आवश्यकता होती है, तो रोगी को तुरंत निकटतम समर्पित COVID-19 केंद्र में ले जाये। प्रोनिंग एक मध्यवर्ती कदम हो सकता है।

जरूरी चीजें:

1. बिस्तर
2. समतल चादर
3. सहायता करने वाले व्यक्तियों को सही तरीके से मास्क पहनना चाहिए और इन प्रक्रियाओं से पहले और बाद में हाथों को धोना/सैनिटाइज़ करना चाहिए
4. परिवार के सदस्यों की मदद
 - मरीज़ को समतल चादर की मदद से बिस्तर की एक तरफ खींच लें
 - हाथों के चारों ओर समतल चादर रखें, जो मरीज़ को उस ओर खींचेगी (जिस तरफ आप मुड़ रहे हैं)
 - एक दूसरी समतल चादर को बिस्तर पर रखें और मरीज़ के नीचे टक (fix) कर दें
 - जैसे ही आप मरीज़ को घुमायें तो ये दूसरी चादर खिंच जायेगी
 - चादर की मदद से मरीज़ को ऊपर की ओर घुमायें और प्रोन स्थिति में लेटा दें
 - हाथ और चादर बिस्तर से बाहर खींच ले
 - मरीज़ को खींच कर बिस्तर के बीच में करें
 - उस चादर को बाहर निकाल लें जिसे इस स्थिति में रखने के लिए इस्तेमाल किया गया है