कोविड मरीज के घर वालो के लिये जानकारी

(updated on 15th May 2021)

पुस्तिका का हेतू-

१. यह पुस्तिका कोविड-मरीज़ के घर वालो को कोविड मरीज़ की घर पे देखभाल और ऑक्सिजन मात्रा कि जाचं करणे मे मदतगार होगी

२. घर पे रखे मरीज के लक्षण और चिन्ह के बारेमें सजग रहकर उसकी जानकारी तुरंत दे सके ताकी उचित मदत वक्त पे मील सके

३. अगर कोई लक्षण और चिन्ह है अथवा ऑक्सिजन मात्रा कम है तो तुरंत मरीज़ को हस्पताल भेज सकेंगे

४. मास्क, सामजिक दुरी और स्यानीटायझार की उपयोगिता समजकर; नियमित और लगातार उपयोग करना जानेंगे

५. क्या करना और क्या नाही करना सिख कर उसका उचित उपयोग कर सकेंगे

(कोविड-मरीज़ के घरवाले इस पुस्तिका को घर मी संभाल कर रखे, ताकी जरुरत पडणे पर इसका इस्तमाल कर पाये)

पुस्तिका में क्या है?

क्र	जानकारी	पेज नंबर
१	घर पे रखे कोविड-मरीज़ के प्रती घरवालो की भूमिका और जिम्मेदारी	03
२	मशीन (पल्स-ऑक्सिमीटर) से ऑक्सिजन मात्रा कि जाचं करवा लेना	04
३	मरीज को हस्पताल ले जाने के लिये कब मदत लेना	05
४	कोविड से बचने के तरीके	06-08
५	मरीज कि देखभाल करते वक्त घरवालो सभी का बचाव कैसे करे	09
६	क्या करना और क्या नाही करना	10

१. घर पे रखे कोविड-मरीज़ के लिये घरवालो की भूमिका और जिम्मेदारी-

- उचित जानकारी रखना
- होम आयसोलेशन/ घर में मरीज अलगाव के नियामोको समाज कर उसका पालन करना
- कोविड मरीज़ की घर पे देखभाल और ऑक्सिजन मात्रा कि जाचं करना सिख कर जरुरत के नुसार उचित उपाय करना
- कोई लक्षण और चिन्ह है अथवा ऑक्सिजन मात्रा कम है तो तुरंत मरीज़ को हस्पताल भेजना
- घर में किसी को लक्षण और चिन्ह दिखे तो तुरंत जाचं करावा लेना
- मास्क, सामजिक दुरी और स्यानीटायझार की उपयोगिता समजकर; नियमित और लगातार उपयोग करना
- कोविड काल में क्या करना और क्या नाही करना सिख कर उसका उचित उपयोग करना
- टीका लागावा लेना

२. मशीन (पल्स-ऑक्सिमीटर) से ऑक्सिजन मात्रा कि जाचं करवा लेना-

यादी घर पे पल्स-ऑक्सिमीटर मशीन है तो आप उसका उपयोग नीचे दिये तरीके से कर सकते है -

अ.क्रं	मरीज का ऑक्सिजन (पल्स-ऑक्सिमीटर) मशीनसे गिनने की चेकलिस्ट	
1	पहले हाथ स्वच्छ कर ले (स्यानिटाइज़र या साबून से धोना)	
2	जाचं ले की मशीन चल रहा है या नहीं	
3	पल्स ऑक्सिमीटर साफ करने के लिए स्यानिटाइज़र में डूबा स्वाब या स्पिरीट स्वाब ले	
4	अगर मरीज का हाथ ज्यादा ठंडा हो तो हाथ घिसकर गरम करने बोलिए (साथ में ये भी देख ले कि उंगली पर नेल पोलिश, गंदगी नाही)	
5	स्पिरीट स्वब से पल्स ऑक्सिमीटर पूरी तरह निर्जंतुक कर ले ? (अंदर और बहार से)	
6	अब मरीज को हाथ ठीक से सानिटाइज़ करने को बोले	
7	पल्स ऑक्सिमीटर के निचे के हिस्से पर नाख़ून उपर की और रहे इस तरह रखे उंगली रखे को बोले	
8	पल्स ऑक्सिमीटर में उंगली ठीक से रखी गयी ये पक्का करे और बटन दबाने को बोले	
9	पल्स ऑक्सिमीटर में ऊँगली रखते हुये ही (SpO2 %) ऑक्सिजन मात्रा (PRpbm) ह्रदय की धड़कन ये दोनो रीडिंग (स्थिर रीडिंग) दिए गये फार्म पर सही जगह लिखना है	
10	ऑक्सिजन गिनने के बाद स्पिरीट स्वाब से मशीन को निर्जंतुक करेने को बोले	
11	(SpO2 %) ऑक्सिजन मात्रा (PRpbm) ह्रदय की धड़कन गिनने के बाद में पल्स ऑक्सिमीटर मरीजके पास सही जगाह रखने को बोले	
12	**(%SpO2)** ऑक्सिजन मात्रा अगर 94 के निचे हुआ तो कोविड-मरीज साथी को फोन करके बताये और उनके सलाह नुसार कृती करे	
13	जब पल्स ऑक्सिमिटर में किसी भी प्रकार की रीडिंग न दिखाये या मशीन शुरू ही न हो तो कोविड-मरीज साथी को फोन करके बताये और उनके सलाह नुसार कृती करे	

३. मरीज को हस्पताल ले जाने के लिये कब मदत लेना-

१. यदि (SpO_2) ऑक्सिजन मात्रा का रीडिंग-

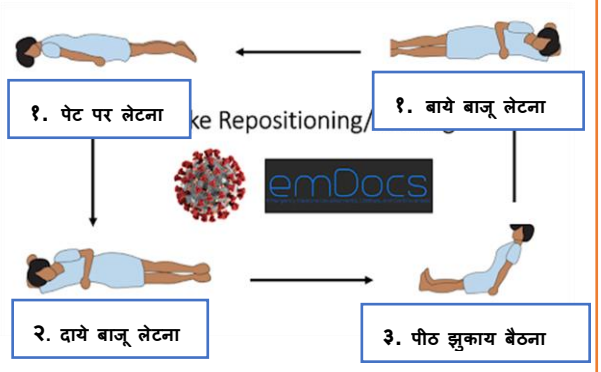
अ) **94 % या उससे अधिक है** - मतलब ऑक्सिजन मात्रा अच्छी है

ब) **90% के ऊपर** और **और 94% से कम** - एक बार फिर से रीडिंग ले अगर वही दिखाता है तो ..... नंबर पर सूचित करें और उनके द्वारा निर्देशों को लागू करने के लिए प्रतीक्षा करें| उनके निर्देशों के अनुसार कृती करे |

क) **90% से कम** - एक बार फिर से रीडिंग ले अगर वही दिखाता है - **आपकी ऑक्सीजन सामान्य से नीचे है, अस्पताल जाने की आवश्यकता है** (अम्बुलन्स-.....)

ऑक्सिजन मात्रा कम है मदत आने तक क्या करे?

नीचे चित्र में दिये तरीके से मरीज को लेटे, १ से ४ स्थितीमे क्रम से ३० मिनिट से २ घंटे लेटे रहे जाब तक कि मदत ना आ जाये....



२. **यदि मरीज को निचे दिए गयी कुछ तकलीफ (लक्षण और चिन्ह) है तो** - कोविड मरीज साथी को तुरंत सूचित करें और उनके द्वारा निर्देशों को लागू करने के लिए प्रतीक्षा करें| उनके निर्देशों के अनुसार कृती करे |

सांस फूलना , ३ दिनों से अधिक बुखार, चक्कर आना, नींद में ही रहना, अनाप शनाप बात करना, सीने में दर्द, होठों या चेहरे का नीला पडना
6 मिनट चलना जाँच पॉजिटिव हो (ऑक्सिजन की मात्रा मे ३% की गिरावट)

क्या है यह 6 मिनट की टेस्ट?

सबसे पहले ऑक्सीमीटर से सेचुरेशन (ऑक्सिजन की मात्रा) देख लें और फिर 6 मिनट के बिना रुके सामान्य गति से वॉक कीजिए। छह मिनट के बाद अगर ऑक्सीजन का स्तर 3 डिजिट (3 %) के नीचे चला जाता है तो उस व्यक्ति को सावधान हो जाने की जरूरत है।

ध्यान रखे -

- ६० साल के उपरके मारीजोमें 6 मिनट के जगह 6 मिनट चलकर ये टेस्ट करे
- साथ में एक व्यक्ती नजदीक हो ताकि सांस फुलने लगे तो मदत हो
- बैठे बैठे जिसकी सांस फुल रही हो वो इस टेस्ट को ना करे
- अस्थमा है तो ये टेस्ट ना करे

४. कोविड से बचने के तरीके-

- लगातार और ठीकसे मास्क का इस्तमाल
- हात साबून से बार बार धोना
- हर बार ६ फीट (२ गज) कि शारीरिक दुरी बनाय रखना
- टीका लगवाके लेना

(ये बाते खुद करना और मरीज, उनके घरवालो से करावा लेना...)

कोविड 19 टीकाकरण के बारे में थोडी जादा जानकारी -

टीका क्यु जरूरी है ?

• कोरोंना के गंभीर अवस्था से बचाव के लिये - गंभीर अवस्था में जाने के बाद मरीज से मिल नहीं सकते,खर्चा बढ़ता है,बचाना भी मुश्किल और बचने के बाद भी तरह तरह की बिमारिया होती है |

• कोरोना संक्रमण तेजी से फैल रहा है,जिससे अस्पतालों में ईलाज के लिए बेड,ऑक्सिजन मिलना मुश्किल हो चूका है|

टीकाकरण के फायदे क्या है?

• टीकाकरण से कोरोना महामारी से होने वाला संक्रमण का प्रभाव कम होकर मृत्युदर कम किया जा सकता है|

• टीकाकरण पूरा होने से लॉकडाउन जैसी समस्या नहीं होगी और सब अपना काम कर पाएंगे|

कोनसा टिका भारत में उपलब्ध है? कब लगाये?

• कोविशिल्ड - पहला टिका लगाने के उपरांत १२ हफ्ते के बाद दूसरा टिका लगाए |

• कोवाक्सिन - पहला टिका लगाने के बाद ४ से ६ हफ्ते (२८ से ४२ दिन) के बीच दूसरा टिका लगाए | (**अगर आप ने मोबाईल नं.दिया हो तो सम्बंधित संदेश आपको मिलते है**)

• अगर कोविड होने के बाद टिका लगाना हो या फिर पहला टिका लगाने के बाद कोविड होता है तो कम से कम १४ दिन बाद टिका लगवा सकते है | (अभी के सरकारी गाईडलाईन नुसार ६ माह बाद टीका लगवाना है)

साईड इफेक्ट /अडवर्स इफेक्ट क्या है?

टीकाकरण के बाद में होने वाले परिणाम सामान्य है

- बीमार महसूस करना
- ठंड लगना या बुखार महसूस होना
- सरदर्द या फिर बदनदर्द
- कभी कभी, इंजेक्शन के जगह दर्द, लाल होना, सूजना, गाँठ या फिर खुजली हो सकती है
- कभी कभी पेट दर्द, उलटी जैसा लगना, पसीना आना इस तरह की सामान्य परेशानी हो सकती है

(२ दिन से ज्यादा परेशानी हो तो डॉक्टर की सलाह ले)

लोगों के टीकाकरण के बारे मे शंकाए

• टिका लगाने से ही कोरोना होता है तो फिर क्यू लगाये टिका?

- टीका लगाने से कोरोंना नही होता है | ऐसा भी हो सकता है की कोरोना संक्रमण टिका लगेने से पहले ही हुआ हो ध्यान में टिका लगाने के बाद आया हो|

• टिका लगाने से हमें कोरोना संक्रमण बिलकुल भी नहीं होगा

- हो सकता है | किन्तु सामान्य रूप में जिससे हमे शायद अस्पताल भरती होने की जरुरत नहीं होगी|

• टिका लगाने के बाद मास्क,दुरी और हाथ क्यों धोते रहे ?

- टीका लगाने के बाद भी कोरोना संक्रमण हो सकता है ,किंतु गंभीर नही रहेगा इसलीये सावधानी तो बरतनी ही है |

• **टिका लगाने से लोग ज्यादा बीमार होते है और मरते भी है**

1. ७० प्रतिसत लोंगो में सामान्य संक्रमण होने की संभावना,३० प्रतिशत लोंगो में गंभीर हो सकता है

2. ऐसा भी हो सकता है की कोरोना संक्रमण टिका लगने से पहले ही हुआ हो ध्यान में टिका लगाने के बाद आया हो|

3. साइडइफ़ेक्ट जो बहोत ही कम लोंगो में होने की संभावना हो|

• **महिलाये टिका लगाने से कुछ परहेज करे**

- कुछ अफवाए लोंगो के बीच फ़ैल रही की माहवारी और टीकाकरण को लेकर जो सिर्फ और सिर्फ अफवा है |

• **गर्भवती महिला तथा दूध पिलानेवाली माताए टिका ना लगाये**

- तब-तब के सरकारी गाईडलाईननुसार लेवे |

• **बीपी,शुगर जैसी बीमारी होने पर टिका न लगाये,या फिर आदमी में टिका लगाने से नपुंसकता आती** है

- ये सिर्फ अफवाये है.बीपी और शुगर वाले तो पहले ही लगाने की सलाह सरकार ने दी थी |

• **टिका लगाने से लोग बेहोश होते है और कमजोर लोग टिका लगाने हानी होता है|**

- टिका लगाने से बेहोश नहीं होते,बल्कि उन्हें किसी अन्य वजह से या बहोत देर खाली पेट धुप में टीकाकरण के इंतजार करने से बेहोशी आती होगी|

• टीकाकरण के लिये भीड इक्कठा होने से कोरोना का संक्रमण होता है,पर टिका नहीं मिलता

1. बात तो सही की इक्कठा होने से संक्रमण हो सकता है,इसलिए हम टीकाकरण के वक़्त दुरी बनाके रखनी चाहिये और मास्क लगाना और हाथ धोते रहना है पर टिका लगाना ही है|

2. टिका ना मिलना या ख़त्म होना ये इसलिए होता है की पुरे भारत में टीकाकरण एक साथ शुरू है |

५. मरीज कि देखभाल करते वक्त घरवालो सभी का बचाव कैसे करे-

कोरोना संक्रमित मरीजो को घर मे ही होम आयसोलेशन कैसे करे? नीचे दी चीजो का पालन करके आप घरवालो सभी का बचाव कर सकते है -

- कोरोना संक्रमित मरीजो ने 14 दिन अन्य किसी लोंगो के संपर्क मे नही आना है और घर किसी एक अलग हवादार कमरे मे रुकना है
- ऐसे मरीजो ने बुजुर्ग,गर्भवती महिला,छोटे बच्चे और अन्य बिमारी वाले लोगो से संपर्क मे नही आना है 6 फिट से ज्यादा दुरी बनाके के बात करे
- घर मे अलग अलग रहने की कोशिश करे
- घर मे और भी मरीज साथ मे हो तो एक दुसरे से कम से काम 6 फिट की दूरी बनाये रखे
- पुरे समय मास्क पहने रहना है
- मास्क /रुमाल इस्तमाल के बाद मे कम से कम 30 मिनिट निरमे डूबो के रखे फिर धोये और धुप मे सुखाये
- साबुन या हॅन्ड स्यानिटायजर से दिन मे हर 2 घंटे बाद हाथ धोते रहे
- इस्तमाल किये गये कपडे निरमे मे कम से कम 30 मिनिट भिगो के धोये और धूप मे सुखाये
- घर पर जितना हो सके चिजे अलग से इस्तमाल करे जैसे की थाली-कटोरी,पानी पीने का ग्लास,कप,तौलिया,चादर या अन्य चिजे जो घर के लोग इस्तमाल करते हो
- अन्य रोगों(शुगर,बीपी आदि) का ईलाज जारी रखे
- डॉक्टर द्वारा दी गयी सलाह का पालन करे और नियमित दवाईया ले

होम क्वारंटाईन / होम आयसोलेशन मे अलग रहने वाले मरीज की देखभाल करने वाले के घर के लोगोकों सूचना :-

- परिवार किसी एक व्यक्तीने ही अलग आयसोलेशन मे रहने वाले मरीज की देखभाल करनी है
- घर मे सभी लोगों ने मास्क/रुमाल से नाक मुह ढक के रखना है
- रिश्तेदार और महेमान घर पे ना बुलाये

घर के पर्यावरण का निर्जंतुकीकरण :-

- घर मे अगर एक ही शौचालय इस्तमाल होता हो तो हर दिन निरमा पानी/घरगुती ब्लीच/फिनाईल से स्वच्छ निर्जंतुकरण कर ले
- अलग रहने वाले मरीज और घर के लोगों के कपडे अलग अलग घरगुती साबून/पाउडर से धोये और धुप मे सुखाये

- **घर पे आयसोलेशन कब ना करे?-** *गंभीर लक्षण- साँस फूलना, बेहोश हो जाना, चक्कर आना (BP कम हो जाना) लगातार तेज बुखार आना, बुखार का न थामना, बलगम में खून आना, ऑक्सीजन की मात्र कम होना - ९४% से कम , अन्य बीमारी के मरीज- शुगर बढ़ जाना, छाती दर्द करना. खयाल रखने वाला कोई न होना, बूढ़े लोग हो तो घर पे आयसोलेशन ना करे*

६. क्या करना और क्या नाही करना-

क्या करना	**क्या नही करना**
कोविड कि जानकारी देना	अफवाये, गलत जानकारी फैलाना
शारीरिक दुरी बनाना, बार बार हात धोना	मन में दुरी नही बढाना
घर में मरीज अलगाव/ आयसोलेशन है तो मास्क हमेश पहेने रखे (घर के सभी लोग)	बिना कोई जरुरी वजाह बाहर जाना
कोई एक ही स्वस्थ सदस्य अलगाव व्यक्ति की देखरेख करे, उन्हें समय पे खाना, पानी और जरुरी चीज़े दे	चेहरे को बार बार और बिना हाथ धोये ना छुएँ
कोई लक्षण (बुखार, सर्दी-जुकाम, गलेमे खराश, खांसी, बुखार के साथ - सिरदर्द, लाल पुलीया (rash). सुन्घनेकी क्षमता जाना, नए लक्षण- आँखे लाल हो जाना और बदनदर्द, पतला दस्त) हो तो जाचं करवा ले	आप मरीज हो या आपको लक्षण हो तो घर के साझा स्थान जैसे रसोई आदि में ना जाएँ
टीका लगवा लेना	मेहमानो को घर पे ना बुलाय
कमरे से लगा हुआ या व्यक्ति विशेष के लिए अलग शौचालय	अतिथि/ बुज़ुर्ग/ गर्भवती महिलाएं/ बच्चों को घर पे रखे मरीज के कमरे/ घर में ना आने दें
खाने बनाने की सामग्री या भोजन की व्यवस्था बनाय रखे	कहीं भी थूकना
दवाइया- पेरासिटामोल, ORS घोल, ब्रुफेन घर में रखे	भीड़ वाले जागाह ना जाये
सभी जरुरी फोन नंबर साथ में रखे	
मरीज के लिये हो सके तो अलग शौचालय रखे	