कोविड-मरीज़ साथी के लिये

जानकारी-पुस्तिका

पुस्तिका का हेतू-

१. यह पुस्तिका कोविड-मरीज़ साथी को प्रभावी तरीकेसे घर-घर जाके कोविड मरीज़ की मशीनसे ऑक्सिजन मात्रा कि जाचं करणे मे मदतगार होगी

२. लक्षण और चिन्ह के बारेमें मरीज़ एवं उसके घर वालो से जानकारी ले सकेंगे

३. अगर कोई लक्षण और चिन्ह है अथवा ऑक्सिजन मात्रा ९४ के नीचे है तो तुरंत अपने सुपरवायझर को बातके मरीज़ को हस्पताल भेज सकेंगे

४. मास्क, फेस शिल्ड और स्यानीटायझार कि का नियमित और लगातार उपयोग करना जानेंगे साथ में मरीज़, मरीज़ के घरवालो को भी मास्क, दुरी की उपयोगिता बतायेंगे

५. मरीज़, मरीज़ के घरवालो की प्रश्न और जरुरतो की आपूर्ती करेंगे

(कोविड-मरीज़ साथी इस पुस्तिका को अपने गाव दौरे के समये साथ रखे, ताकी जरुरत पडणे पर इसका इस्तमाल कर पाये)

पुस्तिका में क्या है?

क्र	जानकारी	पेज नंबर
१	कोविड-मरीज़ साथी की भूमिका और जिम्मेदारी	03
२	अच्छी तरीके से मरीज़-भेट की विधी (SOP)	04-06
३	कोविड से बचने के तरीके	07-09
४	मशीन (पल्स-ऑक्सिमीटर) से ऑक्सिजन मात्रा कि जाचं करवा लेना	10
५	काम करते वक्त स्वयं का और दुसरो का बचाव कैसे करे	11-13
६	बार-बार पुछे जाने वाले सवाल और उनके जवाब (FAQ)	14-17
७	व्हिजीट फॉर्म कुंजी	18-19

१. कोविड-मरीज़ साथी की भूमिका और जिम्मेदारी-

- ✓ अपने सुपरवायझरसे अपने कोविड मरीज़ की सूची लेना
- ✓ इस सूची नुसार घर-घर जाके कोविड मरीज़ की पल्स-ऑक्सिमीटर मशीनसे ऑक्सिजन मात्रा कि जाचं करना और लक्षण-चिन्ह पूछना
- ✓ अगर ऑक्सिजन मात्रा कम है या बताये हुये लक्षण-चिन्ह है तो सुपरवायझरको बताना और मरीज को जरुरत हो तो हस्पताल भिजवाना
- ✓ मरीज के घर वालो को अगर लक्षण-चिन्ह है तो उन्हे जाचं के लिये भेजना
- ✓ अपनी खुद कि और मरीज के घर वालो को कोविड से बचाने के उपाय बताना और उन्हे करना
- ✓ वैक्सीन के बारे में अवगत करना एवं लेणे के लिये प्रोत्साहित करना
- ✓ मरीज के घर वालो के प्रश्न और जरुरते जनना और उन्हे पुरा करनेके हेतू सुपरवायझर / संबधी व्यक्ती को बताना
- ✓ मास्क, फेस शिल्ड, सैनिटाइज़र का उपयोग और ६ फीट (दो गज) की शारीरिक दूरी इनका प्रशिक्षण प्रोटोकॉल के अनुसार सतत एवं योग्य अनुसरण कर खुद का और दुसरोका बचाव करना

२. अच्छी तरीके से मरीज़-भेट की विधी (SOP)- घर मे देखभाल में रखे मरीज को कोविड-मरीज़ साथी द्वारा घर जाकर आगे दिये हुवे विधी का पालन करना जरुरी है-

१. व्हिजिट के एक दिन पहेले की, पुरे दिनभर के टेस्ट में पता चले हुए रोगियों की सूची बीएमओ (ब्लॉक मेडिकल ऑफिसर) या सीओ द्वारा उसी दिन शाम तक चौपाल के नोडल अधिकारी को दी जाएगी । ये सूचि एक एक्सेल-स्प्रेडशीट के रूप में, जिस में मरीज का नाम , आयु, पता , फ़ोन नंबर , निदान की तारीख आदि चौपाल नोडल अधिकारी को, ईमेल पर प्रदान की जाएगी। चौपाल नोडल अधिकारी ग्रामवार नामों की सूची बनाएंगे और उसी दिन संबंधित स्वयंसेवकों और संगवारी नोडल अधिकारी को वितरित करेंगे।

२. व्हिजिट के लिए जाने से पहले स्वयंसेवकों को नाश्ते / भोजन के साथ तरल पदार्थ का सेवन करके जाना होगा। व्हिजिट पर वे अपना टिफिन (खाना) और पानी अपने साथ ले जाएंगे। किसी मरीज़ के घर पर भोजन न करें और न ही पानी पीये।

३. कोविड-मरीज़ साथी व्हिजिट के लिए निकलने से पहले ही नियुक्त परिवार के साथ कॉल करके व्हिजिट के लिये समय बुक करेंगे।

४. कोविड-मरीज़ साथी अपने घर निकलने से पहले ही जांच करें कि क्या यह पल्स ऑक्सीमीटर काम कर रहा है या नहीं । (बंद है तो सुपर वायझर को कॉल कर के बता दे ।)

५. कोविड-मरीज़ साथी अपना घर छोड़ने से पहले पिपीई (N95-/ ऍन-९५ मास्क, जिसके बाद फेस शिल्ड प्रशिक्षण प्रोटोकॉल के अनुसार) पहनेंगे। वह अपनी पूरी यात्रा के दौरान अपने पिपीई पहने रहें जब तक वह अपने घर नहीं पहुँच जाते। प्रोटोकॉल के अनुसार घर पे उसे अलग रखे।

६. कोविड-मरीज़ साथी जांच के लिये जाएंगे तब साथ मे होम विजिट किट में,

a) पल्स-ऑक्सीमीटर,
b) सैनिटाइज़र बॉटल, स्पिरीट स्वाब
c) डेटा कलेक्शन शीट,
d) एंड्रॉइड फोन जिसमें गूगल फॉर्म भरने के लिए (शहर में),
e) चेकलिस्ट आवश्यक फोन नंबर के साथ,
f) फेस मास्क 3 स्तरों वाला (रोगियों और घरके अन्यों के लिए),
g) प्लास्टिक बॉक्स और
h) पेन ले जाये

७. कोविड-मरीज़ साथी मरीज़ और रिश्तेदारों को मास्क लगाने के लिए कहें, हमेशा ६ फीट (दो गज) की शारीरिक दूरी बनाय रखें और खिड़कियां/दरवाजे बंद होने पर खोलने के लिए कहेंगे ।

i) सुरवात मी ही, अपना परिचय दें, व्हिजिट का उद्देश और कितना समय लगेगा इसके बारे में बताये और सहमति लें ।

ii) सूची में देख मरीज़ के नाम की पुष्टि करें ।

iii) मरीज़ में क्या-क्या लक्षण और चिन्ह है? ये पुछे और फॉर्म में लिख ले ।

iv) परिवार में सदस्यों की संख्या (उनके नाम और उम्र के साथ, जो देखभाल करने वाले है उस देखभाल कर्ता की पहचान करे और फॉर्म में लिख ले) ।

v) परिवार में किसी सदस्य को कोई बीमारी है? जैसे (बी पी, डायबीटीस(शुगर), हृदय रोग, किडनी रोग, टीबी) आदि पुछे और फॉर्म में लिख ले ।

vi) परिवार में किसी सदस्य को भी कोई लक्षण हैं? (उन सभी सदस्य के नाम और आयु, लक्षणों को फॉर्म में भरें)

vii) क्या मरीज़ के लिए एक अलग कमरा है? पुछे और फॉर्म में लिख ले ।

viii) क्या उनके पास पल्स-ऑक्सीमीटर मशीन है? पुछे और फॉर्म में लिख ले ।

ix) क्या वे मास्क पहने हुए हैं? पुछे और फॉर्म में लिख ले । (यदि हाँ, तो सराहना करें और ऐसा करना जारी रखने के लिए कहें, यदि नही, तो परिवार के सदस्यों के लिए मास्क दे ।)

x) क्या वे खाना बना रहे हैं और भोजन कर रहे हैं? (यदि नहीं- सूचित करें नाम- ..... एनजीओ..... और उन्हे कॉल कर राशन की व्यवस्था करने के लिए कहें ।)

८. कोविड साथी मशीन का उपयोग कैसे किया जाए उसे स्वयं प्रयोग करके मरीज के घरवालो को समझाय और उनसे करवाके ले|

९. यदि मरीज़ के पास अपना पल्स-ऑक्सीमीटर है, तो कोविड साथी टीम मरीज़ को ६ मिनट वॉक टेस्ट (6MWT) कर के दिखाएगी और उनसे करवाके ले | कहे की यह टेस्ट वो मरीज पर हर रोज मरीज से करवा ले (अस्थमा है तो ना करे, ऊर्म ६० के उपर है तो 3 मिनट वॉक टेस्ट करे) |

१०. **पल्स-ऑक्सीमीटर मशीन का उपयोग**- कोविड - साथी मरीज को ६ फीट (२ गज) पीछे जाने के लिए कहेगी, मशीन का उपयोग कैसे किया जाए उसे स्वयंपर प्रयोग करके मरीज को समझाय और घर के दरवाजे पर पल्स-ऑक्सीमीटर, सैनिटाइजर और स्पिरीट स्वाब से युक्त बॉक्स रखेगा । और साथी ६ फीट (२ गज) पीछे आ जायेगा । मरीज को मशीन का उपयोग करनेके बरे में सूचित करे ।

११. अब देखे कि मरीज़ पहले अपने हाथ पर सैनिटाइज़र लगाएगा, फिर 30 सेकंड के लिए तर्जनी या बीचवाली उंगली में पल्स- ऑक्सीमीटर लगा कर खुद की जाँच करेगा। और दूर से ही, पल्स-हृद्य गती और (SpO_2)) ऑक्सिजन मात्रा का रीडिंग दिखाय और घर के दरवाजे पर पल्स-ऑक्सीमीटर, सैनिटाइजर और स्पिरीट स्वाब से युक्त बॉक्स रखेगा । और साथी ६ फीट (२ गज) पीछे आ जायेगा ।

१२. कोविड-मरीज़ साथी पल्स-हृद्य गती और (SpO_2) ऑक्सिजन मात्रा के रीडिंग को दुरसे देखकर ही फॉर्म पर रिकॉर्ड करेगी|घर के दरवाजे पर पल्स-ऑक्सीमीटर, सैनिटाइजर और स्पिरीट स्वाब से युक्त बॉक्स, सैनिटाइज करके उठा लेंगा ।

१३. यदि परिवार का और भी कोई सदस्य बीमार है, तो उनकी भी इसी तराह पल्स-ओक्सिमीटर मशीनसे जाँच करिये| (उपयोग के पूर्व और बाद में हर बार पल्स-ओक्सिमीटर मशीन, बॉक्स सैनिटाइज करे)

१४. साथी मरीज को कोविड जानकारी का पत्रक देगा और घर वालो को पुस्तिका देगा ।

१५. यदि (SpO_2) ऑक्सिजन मात्रा का रीडिंग-

अ) **94 % या उससे अधिक है** - मतलब अच्छा है (परिवार और मरीज को उनकी जाँच अच्छी है ऐसा बताये)

ब) **90% के ऊपर** और **और 94% से कम** - एक बार फिर से रीडिंग ले अगर वही दिखाता है तो सुपरवाझर को 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 तो सुपरवाइजर को तुरंत सूचित करें (परिवार और मरीज़ को बताएं- **आपकी ऑक्सीजन सामान्य से नीचे है, अस्पताल जाने की आवश्यकता है**)

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

a) सांस फूलना
b) ३ दिनों से अधिक बुखार
c) चक्कर आना
d) नींद में ही रहना, अनाप शनाप बात करना
e) सीने में दर्द
f) 6 मिनट चलना जाँच पॉजिटिव हो (ऑक्सिजन की मात्रा मे ३% की गिरावट)

१७. यदि सब ठीक है, तो अगले घर पर जाएँ। इसी तरह प्रति दिन २० घरों का दौरा करें और साथ मे २० गूगल शीट भरें।

१८. उन रोगियों की जाँच पर्ची जमा करें जिन्होंने आयसोलेशन के १० दिन पूरे किए|

१९. फॉलोअप और फीडबैक के लिए ZOOM(झुम) पर सभी स्वयंसेवकों की साप्ताहिक बैठक होगी|

३. 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? (२५ मे २०२१ तक के जानकारीनुसार)

• कोविशिल्ड - पहला टिका लगाने उपरांत के 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 कोविड होता है तो कम से कम १४ दिन बाद टिका लगवा सकते है | (सरकारी गाईडलाईन नुसार अभी 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 कि गाईड लाईन नुसार लगवा ले |

- **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 |

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

अ.क्रं	मरीज का ऑक्सिजन (पल्स-ऑक्सिमीटर) मशीनसे गिनने की चेकलिस्ट	
1	घर से निकल के पहले हाथ स्वच्छ कर ले	
2	घर से निकल ने से पहले मशीन चल रहा है या नहीं चेक कर ले	
3	पल्स ऑक्सिमीटर साफ करने के लिए सानिटाइज़र या अल्चोहोलयुक्त स्वाब ले	
4	अगर मरीज का हाथ ज्यादा ठंडा हो तो हाथ घिसकर गरम करने बोलिए	
5	पल्स ऑक्सिमीटर पूरी तरह निर्जंतुक कर ले ?	
6	दरवाजे के बहार पल्स ऑक्सिमीटर रखे और २ गज (६ फिट) दूर हो जाये	
7	मरीज को पहले तथा आखिर में हाथ ठीक से निर्जन्तुक करने लगाये	
8	पल्स ऑक्सिमीटर के निचे के हिस्से पर नाख़ून उपर की और रहे इस तरह रखे उंगली रखे	
9	पल्स ऑक्सिमीटर में उंगली ठीक से रखी गयी ये पक्का करे और बटन दबाये	
10	पल्स ऑक्सिमीटर में ऊँगली रखते हुये ही SpO2 के निचे आयी हुयी रीडिंग (स्थिर रीडिंग) दिए गये फार्म पर उन्हीके नाम के आगे लिखना है	
11	ऑक्सिजन गिनने के बाद मशीन को निर्जंतुक करे	
12	पल्स या SpO2 गिनने के बाद पल्स ऑक्सिमीटर आपके पास रखे ?	
13	**(%SpO2)** ऑक्सिजन मात्रा अगर 94 के निचे हुआ तो उस मरीज को रेफररल दे और अस्पताल जाने का सलाह दे	
	जब पल्स ऑक्सिमिटर में किसी भी प्रकार की रीडिंग न दिखाये या मशीन शुरू ही न हो तो सुपरवायजर को जानकारी दे	

५. काम करते वक्त स्वयं का और दुसरो का बचाव कैसे करे-

कोविड-मरीज़ साथी अपना घर छोड़ने से पहले पिपीई (N95-/ ऍन-९५ मास्क, जिसके बाद फेस शिल्ड प्रशिक्षण प्रोटोकॉल के अनुसार) पहनेंगे। इसके प्रोटोकॉल आगे दिये गये है-

हाथ कैसे और कब धोये

Sr. No.	**अपने हाथ साबून और पानी इस्तमाल करके कम से कम 20 सेकंद तक नीचे दिये गये तरिके से धोये**
1	दोंनो हाथों के पंजो पे साबून लगाये
2	दोंनो हाथों के पंजो के उंगलीयो के बीच ठीक तरह घिसे
3	दोंनो हाथ के पिछे के हिस्से और उंगली के बीच घिसे
4	दोंनो हाथ के अंघुठे को
5	उंगली के नाखुनो के बीच
6	दोंनो कलाईयो पर
	हाथ कब धोये
1	खाना बनाने से पहले
2	छोटे बच्चो खाना खिलाने के पहले
3	खाना परोसने के पहले
4	खांस ने / छिंकने से बाद
5	शौच से आने के बाद
6	घर से बाहर जाकर वापस आने के बाद
7	बिमार लोगों से मिल के आने के बाद
8	जानवरों को छुने के बाद

अ.क्रं	**मास्क कैसे इस्तमाल करे**
1	साबून से हाथ स्वच्छ धोये या हाथ को अच्छी तरह सानिटाईज करे
2	मास्क के लेस को पकड के ही इस्तमाल करना है मास्क के सतह(ऊपरी हिस्सा) को छुना नही है
3	मास्क से नाक और मुह अच्छी तरह से ठका हो इसकी पुष्टी करे
4	मास्क लगाने के बाद ऊपरी हिस्से से हवा का बहाव पुरी तरह बंद कर ले
5	मास्क पहनने के बाद साबून से हाथ स्वच्छ धोये या हाथ को अच्छी तरह सानिटाईज करे
	सादा कपडे का मास्क स्वच्छ कैसे करे
1	छोटी बकेट मे 1-2 लौटे पानी ले
2	उस पानी मे निरमा डाल के घोल दे उससे अच्छी झाग बने इसका ध्यान रखे
3	मास्क उस झाग वाले पानी मे डाले
4	न्यूनतम 30 मिनिट उस पानी मास्क रहने दे
5	उसके बाद पानी से धोये और धुप मे सुखा दे

अ. कं	फेस शिल्ड इस्तमाल करने का तरिका	
1	साबून से हाथ स्वच्छ धोये या हाथ को अच्छी तरह सानिटाईज करे	
2	आरपार दिखाई देने वाले प्लॅस्टिक के हिस्से को न छुते हुये आपको फेस शिल्ड चेहरे पे लगानी है	
3	फेस शिल्ड लगाने के बाद ऊपरी हिस्से को बार बार छुना नही है	
4	फेस शिल्ड निकालते वक्त दिखाई देने वाले हिस्से को न छुते हुये निकालना है	
5	फेस शिल्ड निकालने के बाद हाथ अच्छी तरह धोये या सानिटाईज करे	
	फेस शिल्ड धोने का तरिका	
1	फेस शिल्ड पुरी तरह निरमे के पानी मे डुबोये	
2	कम से कम 30 मिनिट उस पानी मे डुबोके रखे	
3	दुसरे साधे पानी मे डुबोके धोये (बिना घिसे)	
4	अखिर मे हाथ अच्छी तरह धोये	

६. बार-बार पुछे जाने वाले सवाल और उनके जवाब (FAQ)-

- कोरोना संसर्ग के बारे में

  Q1. कोरोना और साधी सर्दी में क्या फरक है ?

  - ✓ कोरोनामेभी सर्दी-खांसी के लक्षण आते है पर करोनामे मृत्युकी आशंका साधी सर्दी के मुकाबले ज्यादा है.

  Q2. कोरोना संसर्ग और बीमारी में क्या फर्क है?

  - ✓ संसर्ग यानि कोरोना विषाणु/ वायरस का शरीर में आ जाना. बीमारी यानि वायरस के वजहसे लक्षण पैदा होना.

  Q3. शराब पिने वालो को कोरोना संसर्ग होता है या नहीं?

  - ✓ शराब ये पेट में जाती है पर वायरस फेफड़े में, इस वजहसे शराब पिने वालो को भी कोरोना हो सकता है. शराब पिने वालो को कोरोना की बीमारी अधिक गंभीर होने की और मृत्यु होने की आशंका ज्यादा होती है.

  Q4. कोरोना चमगादड़ या मुर्गी से फैलता है क्या?

  - ✓ कोरोना संसर्गित व्यक्ति द्वारा फैलता है नाकि चमगादड़ या मुर्गी से.

  Q5. कोरोना होने से मौत होतिही है क्या?

  - ✓ कोरोना होने से ८५ प्रतिशत लोगो को साधारण बीमारी होती है, १५ प्रतिशत लोगो में बीमारी गंभीर रूप ले सकती है और ३ से ४ प्रतिशत लोगो की मृत्यु भी हो सकती है.

- कोरोना के लक्षण की बारे में

  Q1. कोरोना के लक्षण क्या क्या है?

  - ✓ बुखार,सर्दी, खांसी, सिरदर्द, बदनदर्द, थकान, मुहं का स्वाद न लगना, गंध पता न चलना आदि कोरोना बीमारी के साधारण लक्षण है.

  Q2. कोरोना के गंभीर लक्षण क्या है?

  - ✓ साँस फूलना या साँस लेने में तकलीफ होना, ५ दिन से ज्यादा का बुखार, छाती में दर्द होना, खांसी में खून आना, चक्कर आना, दिन रात सोये रहना, बुखार में अनाप-शनाप बात करना आदि कोरोना बीमारी के गंभीर लक्षण है.

  Q3. कोरोना होने के बाद शरीर में कब तक रहता है?

  - ✓ कोरोना होने के बाद शरीर में १० दिनों तक या बुखार ठीक होने के ४ दिन तक शरीर में रहता है.

- कोरोना जाँच के बारे में

  Q1. कोरोना की जाँच खून से होती है क्या?

  - ✓ नही. कोरोना की जाँच नाक या मुहं से लिए गए सैंपल से होती है.

Q2. कोई जाँच का रिपोर्ट तुरंत मिल जाता है और कोई जाँच का रिपोर्ट में बहुत दिन लग जाते है ऐसा क्यों?

- ✓ कोरोना की एंटीजन/ रैपिड एंटीजन नामक जाँच का रिपोर्ट तुरंत यानि १५ मिनट में पता चल जाता है. पर कोरोना की RTPCR (आर.टी.पी.सी.आर.) नामक जाँच के रिपोर्ट के लिए २ दिन से ज्यादा का समय लग सकता है.

Q3. कोरोना जाँच से कोरोना होता है क्या?

- ✓ नहीं. कोरोना जाँच से कोरोना नहीं होता.

Q4. कोरोना जाँच करना जरुरी है क्या?

- ✓ हाँ. कोरोना की जाँच के वजह से हम सही इलाज करवा सकते है, खुद के परिजनों को और दुसरो को भी बीमारी से बचा सकते है. इस कारन कोरोना की जाँच करना जरुरी है.

Q5. कोरोना जाँच के कोई नुकसान होते है क्या?

- ✓ नहीं. कोरोना जाँच के वजह से कोई नुकसान नहीं होता है.

Q6. लक्षण न होने के बावजूद कोरोना जाँच पॉजिटिव आ सकती है क्या?

- ✓ हाँ. संसर्ग होने पर और बीमारी/लक्षण ना होने पर कोरोना जाँच पॉजिटिव आ सकती है

➢ कोरोना बचाव के बारे में

Q1. मास्क से कोरोना का बचाव कैसे होता है?

- ✓ मास्क मुहँ और नाक से निकलने वाले कोरोना वायरस को सिमित के देता है, इस से वायरस का संसर्ग होने से बचा जा सकता है.

Q2. कोनसा मास्क कब इस्तेमाल करना चाहिए?

- ✓ गाव और बाहर हम कपडे का मास्क भी इस्तेमाल कर सकते है. अगर घर में मरीज है तो ३प्लाई मास्क इस्तेमाल करना चाहिए.

Q3. सब ने मास्क इस्तेमाल करना जरुरी है क्या?

- ✓ सबने मास्क इस्तेमाल करना बहोत ही आवश्यक है, इससे वायरस का फैलाव ना के बराबर होगा और कोरोना होने से सभुमन बाख सकते है.

Q4. मास्क कब बदलना या धोना चाहिए?

- ✓ कपडे का मास्क हर रोज बदलना या धोना चाहिए. कपडे के मास्क को आप निरमा या साबुन के पानी से भी धो सकते है. ३ प्लाई मास्क को एक दिन के ऊपर नहीं पहनना चाहिए. ३ प्लाई मास्क या N-95 (एन-९५) मास्क को धो कर इस्तेमाल नहीं किया जा सकता. इस्तेमाल होने के बाद ३ प्लाई और N-95 मास्क को सही जगह में डाल दे.

Q5. बच्चो को भी मास्क इस्तेमाल करना चाहिए क्या?

- ✓ हाँ. बच्चो को भी कोरोना बीमारी होने की सम्भावना है, इस कारन उन्हें भी मास्क लगाना जरुरी है.

Q6. मास्क से कोई खतरा तो नहीं?

- ✓ वही मास्क बिना धोये या बहुत दिनों तक इस्तेमाल नहीं करना चाहिए. इस्तेमाल किये गए मास्क अगर हम यहाँ वहा फेक देंगे तो उससे भी करोना का फैलाव हो सकता है.

Q7. हम कब तक मास्क इस्तेमाल करते रहेंगे? क्या जिंदगीभर हमें मास्क इस्तेमाल करना पड़ेगा?

- ✓ जब तक सभी लोगोका कोरोना टीकाकरण ना हो जाये या कोरोना का फैलाव जब तक ना रुक जाये, हम को मास्क इस्तेमाल करने की आदत को बनाये रखना है. मास्क ये कोरोना से बचने का सबसे आसन, किफायती और असरदार उपाय है.

Q8. मास्क लगाये तो दुरी रखना जरुरी है क्या?

- ✓ हाँ. मास्क लगाने के बाद भी दुरी रखना जरुरी है. मास्क साथ साथ शारीरिक दुरी कोरोना के फैलाव को और भी रोक देती है.

Q9. किसीने मास्क नहीं पहना तो उसे टोकना चाहिए क्या?

- ✓ हाँ. मास्क ना पहनने वालो को हमने समझाना चाहिए की हमे अगर लोगो की जान बचाना है और लॉक डाउन से होने वाले नुकसान से बचना है तो हम सभी को मास्क पहनना अनिवार्य है. मास्क पहनना ये हमारी जिम्मेदारी है ना की प्रशासन की.

Q10. मास्क ठीकसे ना पहने तो क्या होगा? हमने कम से कम पहना तो है...

- ✓ मास्क का असर तभी होगा जब वो ठीक से पहना जाये. ठीक से मास्क ना पहनना, मास्क ना पहनने के बराबर है. हम पुलिस से बचने के लियी मास्क ना लगाये, खुद को और परिजनों को बचने के लिए मास्क लगाये.

Q11. कोरोना होने के बाद भी मास्क पहनना चाहिए क्या?

- ✓ हाँ. एक बार कोरोना होने के बाद भी दोबारा कोरोना हो सकता है, इस कारन फिर से कोरोना होने से बचाव हेतु हमें मास्क पहने रहना चाहिए.

➢ टीकाकरण के बारे में

Q1. टीकाकरण से हमे करोना नहीं होगा क्या?

- ✓ नहीं. कोरोना टिका बस कोरोना को गंभीर होने से बचाता है, पर कोरोना का संक्रमण होने से बचाएगा ही, ये कहा नहीं जा सकता.

Q2. टीकाकरण का फायदा क्या है? हम आखिर क्यों टिका लगवाए?

- ✓ टीकाकरण से हम गंभीर बीमारी से बच सकते है, जिससे मृतु की आशंका और अस्पताल में भारती होने की आशंका भी काफी कम हो जाती है.

Q3. टीकाकरण से कोरोना होता है क्या?

- ✓ नहीं टिका लेने से करोना का संक्रमण नहीं होता. पर हमे टिका लगवाते समय और बाद में भी कोरोना से बचने के लिए जो सावधानिया है, जैसे मास्क, हाथ धोना और दुरी बनाये रखना, जरुरी है.

Q4. टीकाकरण करने से कोरोना ख़तम हो जायेगा क्या?

- ✓ नहीं. टीकाकरण से करोना ख़तम नहीं होगा पर करोना से मृत्यु होना कम हो जायेगा.

Q5. टिका लेने के साइड इफेक्ट्स/ दुष्परिणाम भी होते है क्या?

- ✓ हाँ. टिका लेने के साधारण साइड इफेक्ट्स जैसे बुखार आना, बदन दर्द , सिरदर्द, खुजली, टिका लगे हुए जगह पे दर्द और सुजन आदि हो सकते है. टिका लगने के बाद १ घंटे तक टीकाकरण के जगह पर ही रुकना चाहिए, क्यों की एलर्जी और सुई के डर से जिन्हें चक्कर आते हो उनका तुरंत इलाज हो सके.

Q6. अगर गर्भवती या दूध पिलाने वाली माता भी टिका ले सकती है क्या?

- ✓ तब-तब कि गाईडलाईननुसार लगवा लेवे।

Q7. टिका लेने से कमजोरी आती है क्या?

- ✓ नहीं टिका लेने से कोई कमजोरी नहीं आती

Q8. टिके से और कोई बीमारी होती है क्या?

- ✓ नहीं टिके से और कोई बीमार नहीं होती.

Q9. कोरोना होने के बाद भी टिका लगवाना चाहिए क्या?

- ✓ हाँ. कोरोना होने के बाद भी टिका लगवाना चाहिए.

➢ इलाज के बारे में

Q1. कोविड एक ना-इलाज बिमारी है?

- ✓ अभी ऐसी कोई बात नाही अगर सही समय जाचं हो और इलाज सुरु हो तो इसका इलाज हो सकता है

Q2. कोविड बिमारी में खुदासे गोली-दावाए ले सकते है ?

- ✓ ये बिलकूल गलत है, दवाये केवल डॉक्टरी सलाह से ही लेवे

Q3. रेमदिसीव्हीर दवा कोविड इलाज में रामबाण इलाज है सबी को लेनी चाहिये?

- ✓ केवल डॉक्टरी सलाह से केवल हस्पताल में डॉक्टरी देखरेख में जरुरत अनुसारही रेमदिसीव्हीर दवा लेवे, हर किसी को इसकी जरुरत नाही होती

Q4. रेमदिसीव्हीर दवा कोविड इलाज में रामबाण इलाज है सबी को लेनी चाहिये?

- ✓ केवल डॉक्टरी सलाह से