मेदांता

कोविड-19 से जंग में आपकी घरेलू पुस्तिका

विषय सूची

कोविड–19: यह कैसे फैलता है	3
मास्क पहननाः क्या करें, क्या न करे	4
कोविड–19: आपको हुआ है, इसके लक्षण क्या हैं	6
घर में इलाजः क्या करें	7
घर में इलाजः क्या न करें	8
इमरजेंसी मेडिकल सलाह कब लें?	9
घर में इलाजः देखरेख करने वालों के लिए निर्देश	10
कोविड–19: छोटी लड़ाइयों पर जीत	12
खांसी से कैसे निपटें	13
थकान से कैसे निपटें	14
धूम्रपान छोड़ने से मदद मिलेगी	14
अपनी भावनाओं का ख्याल रखना	15
स्वस्थ खानपान कायम रखना	16
कोविड–19 के बाद खोयी ताकत हासिल करें	20
सांस से जुड़े व्यायाम	21
छाती से जुड़े व्यायाम	23
सांस नहीं आने पर कैसे उठें–बैठें	24
आराम करें	25
कोरोना के बाद शारीरिक गतिविधियों की फिर से शुरुआत	26
शारीरिक शक्ति वापस पाने के तरीके	36
आवाज में दिक्कत से कैसे निपटें	37
याददाश्त, धुंधली सोच और कम एकाग्रता से जुड़ी दिक्कतें	38
प्लाज्मा डोनर बनें, दूसरों के काम आएं	39
कोविड–19: अक्सर मन में आने वाले सवाल	41

कोविड–19: यह कैसे फैलता है?

कोविड–19 हाल ही में खोजे गए कोरोना वायरस के कारण होने वाला एक संक्रामक रोग है। जब एक संक्रमित व्यक्ति खांसता या छींकता है, तो उसके मुंह या नाक से निकलने वाली बूंदों के माध्यम से कोविड–19 वायरस मुख्य रूप से फैलता है। यह वायरस नाक, मुंह और आंखों के माध्यम से शरीर में प्रवेश करता है। हाल के कुछ अध्ययनों से पता चला है कि यह वायरस हवा से भी आ सकता है। एयर कंडीशन्ड दफ्तरों, एसी कैब–बसों, शॉपिंग मॉल और सिनेमाघरों के बंद वातानुकूलित वातावरण में संक्रमण की महीन बूंदें हवा में अटकी रह जाती हैं, उनसे यह फैल सकता है। यहां तक कि जब आप किसी संक्रमित व्यक्ति के सीधे संपर्क में नहीं हैं, तब भी यह फैल सकता है।

कोविड–19 के फैलने को इन तरीकों से कम किया जा सकता है:

- संभव हो तो घर पर रहना, खासकर यदि आप 60 वर्ष से अधिक या 5 वर्ष से कम उम्र के हैं, या फिर डायबिटीज, हाइपरटेंशन (उच्च रक्तचाप) या पुरानी बीमारियों से ग्रस्त हैं। घर पर आने वालों से मिलने से बचें
- साबुन और पानी से नियमित अंतराल पर अपने हाथ और चेहरे को धोएं
- घर से बाहर रहें तो हर समय मास्क पहने रहें
- शारीरिक दूरी–घर से बाहर हों तो दूसरों से 6 फुट की दूरी बनाए रखें
- जिन चीजों और सतहों को अकसर छूते हों, उन्हें नियमित रूप से कीटाणुनाशक से साफ करें
- दफ्तर, मॉल जैसी सेंट्रली एयर कंडीशन्ड और बंद जगहों से बचना, जहां ताजी हवा पर्याप्त नहीं आती
- संतुलित भोजन के माध्यम से सही पोषण बनाए रखना, बहुत सारे तरल पदार्थों के साथ शरीर में पानी की मात्रा कायम रखना, ताजे फलों के रस, हर्बल पेय और हल्दी वाले दूध के माध्यम से इम्यूनिटी (शरीर प्रतिरक्षा) को मजबूत करना
- रोज व्यायाम और ध्यान करना
- नियमित रूप से बताई गयी दवाएं लेना। अपने मन से दवाएं न लें
- बीमार लोगों के पास जाने से बचें
- जरूरत पड़ने पर मेडिकल सलाह लेना। मेदांता में टेलीफोन पर सलाह उपलब्ध है। मेदांता ई–क्लिनिक पर पंजीकरण करवाएं या मदद के लिए 0124 4834566 पर कॉल करें

मास्क पहननाः क्या करें, क्या न करें?

जब आप फेस मास्क पहने हुए हों

इलास्टिक पट्टी को अपने कानों के ऊपर और नीचे लपेटें या

एक गांठ अपने सिर के पीछे बीच में और दूसरी गांठ अपने सिर के निचले हिस्से में लगाएं

फेस मास्क पहनते समय ये काम न करें

अपनी नाक या मुंह के नीचे मास्क न पहनें

ध्यान रहे कि एक पट्टी नीचे न लटकती रहे। पट्टियों को आड़े–तिरछें एक दूसरे के ऊपर न बांधें।

मास्क को ठीक करने या छूने से पहले और बाद में हाथ साफ करें

मास्क को माथे पर न पहनें

मास्क को गले में न लपेटें

मास्क को कलाई में न पहनें

फेस मास्क उतारते समय

मास्क हटाने के लिए केवल पट्टियों या गांठ को छुएं

मास्क उतारने के बाद 70 प्रतिशत अलकोहल आधारित सैनिटाइजर या साबुन और पानी से अपने हाथ साफ करें

वॉल्व वाले एग्जेलेशन (निःश्वसन) फेस मास्क का उपयोग

वॉल्व वाले एग्जेलेशन फेस मास्क का उपयोग न करें क्योंकि वॉल्व वाला मास्क भले ही आपको हवा में कुछ रोग जनकों से बचा सकता है, लेकिन यह आपके आसपास के लोगों को आपकी खुद की सांसों से नहीं बचाता है। जब आप वॉल्व वाला मास्क पहनते हैं, तो आपकी छोड़ी हुई सांस का ज्यादातर हिस्सा बिना फिल्टर (छने) हुए बाहर आता है। वॉल्व वाले मास्क प्रदूषण से बचाने के लिए होते हैं।

कोविड–19: आपको हुआ है, इसके लक्षण क्या हैं?

कोविड–19 के आम तौर पर रिपोर्ट किए गए लक्षण निम्न हैं:

- सूखी खांसी, सर्दी, गले में ख़राश
- बुखार या ठंड लगना
- थकान, मूर्छा, मांसपेशियों या शरीर में दर्द
- सिरदर्द
- बंद या बहती नाक
- सांस लेने में तकलीफ या हांफना
- भूख/स्वाद/गंध की कमी

जिन लोगों को कोविड–19 हुआ है, उनमें लक्षणों की गंभीरता और संक्रमण की अवधि अलग–अलग हो सकती है। ज्यादातर लोगों में आम तौर पर लक्षणों को कम होने में 7 से 14 दिन लग जाते हैं। हो सकता है कि कुछ लोगों में कोई लक्षण ही नहीं हो, जबकि अन्य को इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती होने की जरूरत आ जाए। हर व्यक्ति के हिसाब से लक्षण और उससे उबरना अलग–अलग हो सकता है। कुछ मामलों में तो ये लक्षण कोविड–19 का टेस्ट नेगेटिव आने के बाद भी बने रह सकते हैं ।

यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण दिख रहा है तो आप अपने चिकित्सक से सलाह लें। वह संकेत मिलने पर आपको कोविड–19 के टेस्ट की सलाह देगा। अगर टेस्ट का नतीजा पॉजिटिव निकला और आपके लक्षण हल्के हुए, तो डॉक्टर घर पर ही इलाज की सलाह दे सकते हैं, नहीं तो अस्पताल में भर्ती होने की सलाह दी जा सकती है।

टेस्ट में पॉजिटिव आने वाले हर केस की सूचना सरकार को दी जाती है और हो सकता है कि सरकारी प्रतिनिधि आपको देखने और आपके परिवार के सदस्यों को अलग करने के लिए आपके घर का दौरा भी करें।

मेदांता होम केयर पैकेज के लिए आप 0124–4834566 पर संपर्क कर सकते हैं।

घर में इलाज: क्या करें?

- घर में ही रहें, जब तक कि बाहर निकलने का कोई मेडिकल कारण न हो।
- हाथ अच्छे से साफ रखने का अभ्यास करें। अपने हाथों को 20 सेकंड से अधिक समय तक धोएं, साबुन और पानी से उंगलियों के बीच के पोरों, उंगलियों के नीचे और अपने नाखूनों के नीचे की सफाई करें। साबुन की जगह आप 70 प्रतिशत से अधिक अल्कोहल की मात्रा वाला सैनिटाइजर भी इस्तेमाल कर सकते हैं। यह बार–बार करें, खासतौर पर खाने से पहले, टॉयलेट के इस्तेमाल के बाद, खांसने या नाक साफ करने के बाद या फिर अपना चेहरा छूने से पहले।
- मुंह ढक कर खांसें और छींकें। खांसने या छींकने का सबसे अच्छा तरीका ये हैं कि कोहनी की आड़ में ऐसा करें।
- अलग कमरे में रहें, दरवाजा बंद रखें। अलग बाथरूम का प्रयोग करें।
- आप जिन सतहों से भी संपर्क में आते हैं, सब पर पोंछा मारें, जैसे दरवाजे की कुंडी, काउंटर का टॉप, सीढ़ी की रेलिंग, बिजली के स्विच, इत्यादि। पोंछे के लिए ब्लीच वाला कोई भी घरेलू प्रोडक्ट चलेगा।
- कीटाणु नाशक वाइप या 70 प्रतिशत आइसोप्रोपिल अल्कोहल से अपने फोन को पोंछें क्योंकि आपके हाथों और आपके चेहरे के संपर्क में यह अकसर आता है।

- कैश या क्रेडिट कार्ड की सतह पर वायरस हो सकता है इसलिए इन्हें छूने के बाद अपने हाथों को अच्छी तरह से धो लें।
- यदि आप अपने कमरे से बाहर निकलते हैं या कमरे में कोई प्रवेश करता है तो मास्क पहन लें।
- मास्क पहनने से पहले अपने हाथ धो लें। केवल कान में फंसाने वाली पट्टी को ही छुएं।
- संतुलित आहार का सेवन करके, शरीर में पानी की पर्याप्त मात्रा बनाए रख के, शराब के सेवन से बच के, पर्याप्त नींद लें और वजन नियंत्रित रख के आप अपने इम्यून सिस्टम (प्रतिरक्षा तंत्र) की रक्षा कर सकते हैं।
- रोजाना सूखी खांसी, सांस लेने में होने वाली तकलीफ, 102 फारेनहाइट से ज्यादा बुखार, स्वाद और गंध न आने जैसे लक्षणों पर नजर बनाए रखें। ऑक्सीजन नापने के लिए घर पर यदि फिंगर पल्स ऑक्सीमीटर हो तो बेहतर है।
- अपने परिवार के सदस्यों के लिए कीमोप्रोफिलैक्सिस (संक्रमण से बचाव के लिए दवा) की मेडिकल सलाह लें।

घर में इलाजः क्या न करें?

- घबराएं नहीं।
- सार्वजनिक जगहों पर न जाएं। सार्वजनिक परिवहन का उपयोग न करें।
- हाथ न मिलाएं, गले न लगें। 6–8 फुट की दूरी बनाए रखते हुए किसी और तरीके से अभिवादन करें।
- अपने हाथ धोए बगैर अपनी आंखों, नाक, मुंह या चेहरे को न छुएं।
- परिवार के सदस्यों के साथ पानी, बर्तन, तौलिये या बिस्तर साझा न करें।
- बुजुर्ग रिश्तेदारों या समुदाय के बुजुर्ग सदस्यों से मिलने न जाएं क्योंकि वे सबसे अधिक असुरक्षित हैं। घर में मिलने आने वालों को मना करें।
- बिना डॉक्टर के निर्देश के सेल्फ–क्वारंटीन (संगरोध) को बंद न करें।

इमरजेंसी मेडिकल सलाह कब लें?

अपने लक्षणों की नियमित रूप से निगरानी करें। यदि आपमें निम्नलिखित में से कोई भी एक लक्षण मौजूद हों तो तत्काल इमरजेंसी मेडिकल केयर में जाएंः

- सांस लेने में तकलीफ का बढ़ना/हांफना और खांसी
- यदि आप पल्स ऑक्सीमीटर का उपयोग कर रहे हैं, तो ऑक्सीजन स्तर का 95 प्रतिशत से कम होना
- एकाग्रता कम होना या विभ्रम की समस्या
- होंठ या चेहरे पर नीलापन
- नए सिरे से बुखार होना या बुखार का वापस लौट आना या लगातार तीन दिनों से ज्यादा 101 डिग्री बुखार का बने रहना
- छाती में लगातार दर्द या दबाव
- सोकर जागने या जागे रहने में असमर्थता

मेदांता में इमरजेंसी मदद के लिए आप 0124–4834566 पर संपर्क कर सकते हैं। आप वीडियो या टेलीफोन पर भी परामर्श ले सकते हैं।

घर में इलाजः देखरेख करने वालों के लिए निर्देश

मास्कः तीमारदार यदि बीमार के ही कमरे में साथ हो तो उसे तीन परतों वाला मेडिकल मास्क उचित तरीके से पहनना चाहिए। इस्तेमाल के दौरान मास्क के सामने वाले हिस्से को नहीं छूना चाहिए।

मास्क यदि गीला या गंदा हो जाता है, तो इसे तुरंत बदल दिया जाना चाहिए। उपयोग के बाद मास्क को फेंक दें और फेंकने के बाद हाथ साफ कर लें।

हाथ की स्वच्छताः बीमार व्यक्ति या उसके वातावरण के साथ संपर्क में आने के बाद हाथ की स्वच्छता को सुनिश्चित करें।

भोजन तैयार करने से पहले और बाद में, खाने से पहले, शौचालय का उपयोग करने के बाद और जब भी हाथ गंदे दिखें, हाथ साफ करने की आदत डालनी चाहिए। हाथ धोने के लिए साबुन और पानी का इस्तेमाल कम से कम 40 सेकंड तक करें। अलकोहल आधारित हैंड रब का उपयोग किया जा सकता है, बशर्ते हाथ गंदे नहीं दिख रहे हों।

साबुन और पानी का उपयोग करने के बाद हाथ सुखाने के लिए संभव हो तो डिस्पोजेबल पेपर टावेल का उपयोग करें। यदि यह उपलब्ध नहीं है, तो साफ तौलिये का उपयोग करें और गीला हो जाने पर उसे बदल दें।

मरीज के संपर्क में आनाः मरीज के शरीर से निकलने वाले तरल स्राव, विशेष रूप से मौखिक या श्वसन स्राव के साथ सीधे संपर्क से बचें। मरीज को संभालते समय डिस्पोजेबल दस्ताने का इस्तेमाल करें। दस्ताने हटाने से पहले और बाद में हाथ साफ करें।

मरीज के वातावरण में मौजूद उन वस्तुओं के संपर्क में आने से बचें जो दूषित हो सकती हैं (उदाहरण के लिए सिगरेट, बर्तन, खानपान की चीजें, इस्तेमाल किए हुए तौलिये और चादर साझा करने से बचें)।

मरीज को उसके कमरे में ही भोजन दिया जाना चाहिए।

मरीज द्वारा इस्तेमाल किए जाने वाले बर्तन को साबुन/डिटर्जेंट और पानी से दस्ताने पहन के साफ किया जाना चाहिए। इन बर्तनों का फिर से इस्तेमाल किया जा सकता है। दस्ताने उतारने या इस्तेमाल की गई वस्तुओं को छूने के बाद हाथ साफ करें।

मरीज द्वारा उपयोग की जाने वाली सतहों, कपड़ों या चादर आदि की सफाई करते समय तीन परतों वाले मेडिकल मास्क और डिस्पोजेबल दस्ताने का उपयोग करें। दस्ताने उतारने से पहले और बाद में हाथ साफ करें।

तीमारदार इस बात को सुनिश्चित करेगा कि मरीज निर्धारित उपचार का पालन कर रहा है।

मरीज की देखभाल करने वाले और उसके सभी करीबी संपर्क खुद रोजाना अपना तापमान नापेंगे, अपनी सेहत की निगरानी करेंगे और कोविड–19 की ओर संकेत करने वाले किसी भी लक्षण के दिखने पर तुरंत रिपोर्ट करेंगे (जैसे बुखार/खांसी/सांस लेने में कठिनाई/गंध और स्वाद का जाना)।

यदि तीमारदार इन लक्षणों में किसी से भी ग्रस्त है, तो उसे तुरंत चिकित्सक से परामर्श करना चाहिए। जरूरत लगने पर वह आपको कोविड–19 टेस्ट और उपचार के लिए मार्ग दर्शन करेंगे।

कोविड–19: छोटी लड़ाइयों पर जीत

यदि आप कोविड–19 से ठीक हो रहे हैं या अस्पताल से घर लौटे हैं, तो सामान्य दिनचर्या तक लौटने से पहले आपको रोजाना छोटी–छोटी लड़ाइयां लड़नी पड़ेंगी। कोविड–19 के उपचार के दौरान और उसके बाद आपको इनमें से कुछ लक्षणों का अनुभव हो सकता है, जैसेः

- ऊर्जा कम होना और जल्दी थक जाना
- सांस लेने में कठिनाई और थोड़ी सी शारीरिक गतिविधि के बाद बेदम हो जाना।
- छाती में जकड़न और और अत्यधिक बलगम।
- बलगम के साथ खांसी।
- भूख कम लगना और मुंह का बदला स्वाद
- सिर दर्द
- एकाग्रता की कमी
- चिंता और डर
- अनिद्रा

कुछ लक्षण तो वक्त के साथ खुद ही सुधरते जाएंगे, लेकिन बाकी लक्षणों के लिए आपकी तरफ से धैर्य और कोशिश की जरूरत होगी, हालांकि पूरी तरह ठीक होने में लंबा वक्त लग सकता है।

सांस लेने में गंभीर जटिलता वाले मरीजों को आईसीयू केयर और वेंटिलेटर की जरूरत होती है, जो उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को काफी बाद तक प्रभावित कर सकता है। कई मामलों में तो मरीज को वेंटिलेटर से हटने के बाद भी सांस लेने के लिए सहायता की आवश्यकता पड़ सकती है। मरीज को घर पर मास्क या कंटीन्यूअस पॉजिटिव एयरवे प्रेशर (सीपीएपी) वेंटिलेटर की जरूरत पड़ सकती है, जो जरूरी ऑक्सीजन की कमी को पूरा करेगा।

खांसी से कैसे निपटें?

सूखी खांसी से निपटने के नुस्खेः

सूखी खांसी से आपके गले पर अधिक दबाव पड़ सकता है। उससे निपटने के लिए निम्न तरीके अपनाये जा सकते हैं–

- खूब पानी पीयें ताकि शरीर में पानी की मात्रा बनी रह सके (गुनगुना पानी)
- तरल पदार्थ निगलने में दिक्कत हो तो बड़े घूंट लेने के बजाय छोटे घूंट लें।
- सूखी खांसी को ठीक करने के लिए भाप लेना जरूरी है। एक कटोरे में गर्म पानी डालें, अपना सिर कटोरे के ऊपर रखें और भाप लें। यदि दिक्कत न हो तो अपने सिर और कटोरे को तौलिये से ढंक लें। आपके पास यदि भाप लेने वाली मशीन हो तो उसका उपयोग कर सकते हैं।
- गले में खराश को शांत करने के लिए गर्म पानी में शहद और नींबू मिलाकर पीएं या काढ़ा पीएं।
- गले की खराश को ठीक करने के लिए नमक वाले गुनगुने पानी के गरारे या बीटाडीन के गरारे (1 भाग बीटाडीन में 3 भाग पानी) प्रभावी हो सकते हैं।

- यदि आपको खांसने की जरूरत महसूस हो रही है लेकिन तुरंत कोई आरामदेह पेय या पानी आपके पास नहीं है तो कफ को लगातार निगलते रहें।

बलगम वाली खांसी से निपटने के नुस्खेः

बलगम वाली खांसी से निपटना मुश्किल हो सकता है क्योंकि आपको बार–बर कफ से भरे थूक को थूकना पड़ता है। यह भी ध्यान रखना जरूरी है कि वायरल संक्रमण, विशेष रूप से कोविड–19 संक्रामक है इसलिए थूक का उचित निपटान महत्वपूर्ण है। आपको यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि जिस सिंक में आप थूक रहे हों उसे नियमित रूप से कीटाणुरहित किया जाए। बलगम वाली खांसी के साथ निम्न तरीकों से निपटा जा सकता हैः

- गुनगुने पानी, शोरबा (सूप), हर्बल चाय और काढ़ा से खुद को हाइड्रेटेड रखें।
- अपने फेफड़ों में जमे कफ को ढीला करने के लिए दिन में कम से कम तीन बार भाप लें।
- पीठ के बल लेटने के बजाय दायीं या बायीं करवट लेटें। इससे कफ तेजी से बाहर निकलने में मदद मिलेगी।
- शारीरिक गतिविधि से फेफड़े सक्रिय हो जाते हैं और बलगम ढीली हो जाती है जिससे आपको थूकने में आसानी होती है, इसलिए अपने कमरे में ही चलने–फिरने की कोशिश करें।

थकान से कैसे निपटें?

छह हफ्ते से लंबी थकान को पुराना मर्ज (क्रॉनिक) माना जाता है। यह आपकी उत्पादकता और काम करने की क्षमता को कम करता है। अपनी थकान को आप निम्न तरीकों से दूर कर सकते हैंः

- ऐसे शारीरिक व मानसिक कामों के लिए योजना बनाना जिनसे बचना मुश्किल है और बार–बार करने की जरूरत है।
- दिन में अलग–अलग समय पर छोटे–छोटे ब्रेक लेना जिससे दूसरों से शारीरिक दूरी कायम रहे और देह–दिमाग को भी राहत मिल सके।
- सप्ताह में काम से छुट्टी।
- दिन भर के काम की योजना बनाएं ताकि काम को बेहतर ढंग से निपटा सकें और कार्य अवधि के बीच में कुछ देर सो भी सकें।

धूम्रपान छोड़ने से मदद मिलेगी

धूम्रपान फेफड़ों के स्वास्थ्य पर खराब असर डालता है, संक्रमण के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया को रोकता है और इम्यूनिटी (प्रतिरक्षा) को दबाता है। एक अध्ययन के अनुसार धूम्रपान न करने वालों की तुलना में, धूम्रपान करने वालों के आईसीयू में भर्ती होने, वेंटिलेटर पर जाने या मौत की संभावना 2.4 गुना ज्यादा होती है।

अच्छी खबरः बरसों तक धूम्रपान करने से हुए नुकसान को वैसे तो पूरी तरह पलटना संभव नहीं है, हालांकि तंबाकू छोड़ने के सकारात्मक नतीजे तत्काल दिखायी देते हैं। तंबाकू छोड़ने के बाद सबसे पहले तो फेफड़े जहरीले रसायनों से संपर्क में नहीं आते। फिर धूम्रपान छोड़ने के 20 मिनट के भीतर रक्तचाप घट जाता है और हृदय गति धीमी हो जाती है, उसके 12 घंटे बाद खून में कार्बन मोनोऑक्साइड का स्तर गिर जाता है, दो सप्ताह के बाद खून का बहाव सुधरता है और फेफड़े बेहतर काम करना शुरू कर देते हैं। एक महीने बाद सिलिया, जो फेफड़ों से बलगम को बाहर निकालने का काम करता है, सामान्य काम करना शुरू कर देता है।

अपनी भावनाओं का ख्याल रखना

कोविड–19 होने का अनुभव अपने आप में डर और चिंता पैदा करने के साथ बहुत तनावपूर्ण हो सकता है। यह रोग आपकी शारीरिक स्थिति के साथ–साथ आपकी मनोस्थिति को भी प्रभावित कर सकता है। संक्रमण के मनोवैज्ञानिक प्रभावों में कुछ तात्कालिक नतीजे निम्न हो सकते हैं, जैसेः

- अपनी और अपने प्रियजनों की सेहत, अपनी वित्तीय स्थिति या नौकरी, या जिन सहयोग सेवाओं पर आप भरोसा करते हैं उन्हें लेकर डर और चिंता।
- सामाजिकरूप से कलंकित होने का डर।
- चिड़चिड़ापन, गुस्सा, विभ्रम
- हताशा, अकेलापन
- अस्वीकार का भाव, उत्तेजना, अवसाद, अनिद्रा, निराशा

इस तनाव से कैसे निपटें?

तनाव, भय और उत्तेजना का सामना करने के लिए आप निम्न तरीके अपना सकते हैंः

- समाचार देखने का समय तय करें, लगातार खबरें न देखें
- ऑडियो या वीडियो कॉल पर अपने प्रियजनों के साथ जुड़े रहें
- अपने शौक पूरे करें
- पर्याप्त आराम करें
- स्वस्थ आहार लें
- अपनी स्थिति के हिसाब से हलकी वर्जिश करें
- अपनी बीमारी को छुपाएं नहीं
- कोविड–19 के जोखिमों पर वैज्ञानिक आंकड़ों और ताजा आधिकारिक स्वास्थ्य सलाह के आधार पर सही ढंग से बोलें
- कोविड–19 से जो लोग ठीक हुए हैं, उनकी सकारात्मक कहानियां साझा करें

स्वस्थ खानपान कायम रखना

संक्रमण के पहले, उसके दौरान और बाद में अच्छा पोषण बहुत महत्वपूर्ण है। ऐसा कोई खाद्य पदार्थ या आहार नहीं है जो कोविड–19 के संक्रमण को रोक सके, लेकिन प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत बनाने के लिए एक स्वस्थ आहार को बनाए रखना जरूरी है।

महत्वपूर्ण पोषक तत्वों का पर्याप्त सेवन सुनिश्चित करने के लिए विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खाएं।

- **ऊर्जा से भरपूर खाद्य पदार्थः** ये खाद्य पदार्थ कार्बोहाइड्रेट का स्रोत हैं जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है। इसमें अनाज (गेहूं, चावल, मक्का, आदि), वसा, तेल, शर्करा शामिल हैं।

- **शरीर सौष्ठव को बनाने वाला खाना:** ये खाद्य पदार्थ शरीर को प्रोटीन प्रदान करते हैं। दालें (सभी दालें, बीन्स, फलियां),पशु उत्पाद (अंडे, मांस, मुर्गा, मछली), दूध और दुग्ध उत्पाद। प्रतिरक्षा कोशिकाओं के प्रसार और रासायनिक यौगिकों के संश्लेषण के लिए संक्रमण के दौरान प्रोटीन की आवश्यकता और भी बढ़ जाती है।
- **बचावकारी भोजन:** ये खाद्य पदार्थ विटामिन और खनिज के स्रोत हैं जो प्रतिरक्षा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। मौसमी फल और सब्जियां (गहरे हरे पत्तेदार, पीले और नारंगी रंग के, खट्टे और अन्य फल)। विटामिन ए, विटामिन ई, विटामिन सी, जिंक, कॉपर, आयरन, सेलेनियम जैसे खनिज प्रतिरक्षा प्रतिक्रियाओं को प्रभावित करने के लिए जाने जाते हैं।

इम्यूनिटी बूस्टर (प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूती देने वाले पदार्थ): प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने के आयुर्वेदिक उपाय:

- तुलसी, दालचीनी, काली मिर्च, सौंठ और मुनक्का से बनी हर्बल चाय/काढ़ा पीएं–दिन में एक या दो बार। उसमें चाहें तो गुड़ या ताजा नींबू का रस मिला लें।
- गोल्डेन मिल्क–दिन में एक या दो बाद 150 मिली गर्म दूध में आधा चम्मच हल्दी।
- खाने में अदरक और लहसुन डालें।
- गर्म या गुनगुना पानी पीएं और शरीर में पानी की मात्रा बनाए रखें।

सेहत के नुस्खे:

- भोजन की 5 से 6 छोटी–छोटी खुराक लें, किसी भी समय भोजन करना छोड़ें नहीं।
- साबुत अनाज, साबुत चना और दालें, साबुत गेहूं दलिया, गेहूं की साबुत रोटी, ओट्स (जई) आदि का सेवन करें जिससे आहार मेंफाइबर कायम रहे।
- गेहूं में चना मिलाएं और आटे को छानें नहीं (गेहूं के 4 भाग पर चने का 1 भाग)। फाइबर के लिए चावल और चनेध दाल को बराबर मात्रा में मिलाएं।
- रोजाना ताजी हरी सब्जियां व फल चार से पांच बार लें।
- ओलिव (जैतून)/कनोला/राइस ब्रान (धान की भूंसी का तेल)/सोया/सरसों के तेल का इस्तेमाल करें। एकाध महीने पर तेल बदल लें।
- बादाम, अखरोट, फ्लेक्स सीड एंटीऑक्सीडेंट के अच्छे स्रोत हैं, इन्हें रोजमर्रा के आहार में शामिल करें।
- पानी का सेवन: 2 लीटर प्रतिदिन।
- अतिरिक्त नमक, प्रसंस्करित और संरक्षित खाद्य पदार्थों के सेवन को सीमित करें।
- बाहर का खाना खाने से बचें।
- शराब, तंबाकू और धूम्रपान को रोकें।

एक वयस्क जिसे पहले से कोई रोग न हो (उच्च रक्तचाप, मधुमेह, गुर्दे की पुरानी बीमारी, हृदय रोग) उसके लिए 2000 कैलोरी का एक डाइट प्लान है।

अगर कोई भी रोग या बीमारी साथ में हो तो मरीज को डॉक्टर/डायटीशियन/न्यूट्रीशनिस्ट से परामर्श लेना चाहिए।

24 घंटे का भोजन (संदर्भ के लिए)			
खाद्य पदार्थ	**वजन (ग्राम)**	**कैलोरी**	**प्रोटीन**
अनाज–साबुत गेहूं का आटा/दलिया/पावरोटी/ब्राउन राइस/ओट्स	180	630	18
कम वसा वाला दूध–3:(टोन्ड)	500	302	17
दही (कम वसा वाले दूध का)	240	145	8
पनीर (कम वसा वाले दूध का)	75	217	12
अंडे की सफेदी	2	32	8
मछली/वसा रहित चिकन	60	150	14
फलियां (भूंसी के साथ)	75	240	15
फल (मौसमी)	400	160	.
सब्जी ए (तोरी, लौकी, शिमला मिर्च, बैंगन, फूलगोभी, पालक, सरसों, टमाटर)	250	40	3
सब्जी बी (मटर, बीन्स, गाजर, कद्दू, भिंडी, प्याज, मूली)	200	64	4
खाना पकाने का तेल	20 ml	180	.
चीनी (शहद, गुड़, जैम, जेली)	15	60	.

आहार की मात्रा

अनाजः प्रत्येक आहार में 15 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 70 कैलोरी और 2 ग्राम प्रोटीन हैं

- चपाती (20 ग्राम आटा): 1
- चावल (75 ग्राम): 1/2 कटोरा
- इडली: 1 (मध्यम आकार)
- पाव रोटी (30 ग्राम): 1 बड़ा टुकड़ा
- आलू (75 ग्राम): 1 (मध्यम आकार)
- कॉर्नफ्लेक्स (20 ग्राम): 1 1/2 चम्मच
- पके हुए नूडल्स (75 ग्राम): 1/2 कटोरा
- बिस्कुटः 2

मीटः प्रत्येक आहार में 7 ग्राम प्रोटीन, 75 कैलोरी और 5 ग्राम वसा है

- चिकनः 25 ग्राम
- मछलीः 30–40 ग्राम
- अंडाः 1 (मध्यम आकार)
- सॉसेजः 20 ग्राम
- मटनः 40 ग्राम
- हैमः 20 ग्राम

दुग्ध आहार (240 मिलीलीटर): प्रत्येक आहार में 12 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 145 कैलोरी, 8 ग्राम प्रोटीन और 7 ग्राम वसा है

- दूध (240 मिलीलीटर): 1 गिलास
- दही (240ग्राम): 2 कटोरे
- पनीरः 50 ग्राम
- स्किम्ड मिल्क पाउडर (45 ग्राम): 3 बड़े चम्मच
- खोआ (30 ग्राम): 2 बड़े चम्मच
- दूध/दही/पनीरः 3ः वसा वाला दूध

दालें और फलियांः प्रत्येक आहार में 15 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 80 कैलोरी और 5 ग्राम प्रोटीन हैं

- मूंग (25 ग्राम कच्ची): 1 कटोरा पका हुआ
- अरहर (25 ग्राम कच्ची): 1 कटोरा पका हुआ
- राजमा (25 ग्राम कच्चा): 1 कटोरा पका हुआ
- लोबिया (25 ग्राम कच्चा): 1 कटोरा पका हुआ
- सोयाबीनः 20 ग्राम
- 1 कटोराः 125–150 ग्राम

फलाहारः प्रत्येक आहार में 10 ग्राम कार्बोहाइड्रेट और 40 कैलोरी है

- संतरा (100 ग्राम): 1 (मध्यम आकार)
- सेब (90 ग्राम): 1 (छोटा)
- नाशपाती (90 ग्राम): 1 (छोटा)
- केला (40 ग्राम): 1/2 (मध्यम)
- आम (60 ग्राम): 1 टुकड़ा
- तरबूज (300 ग्राम): 1 बड़ा टुकड़ा
- पपीता (120 ग्राम): 1–2 इंच का टुकड़ा
- अमरूद (100 ग्राम): 1 (मध्यम)

सब्जीः सब्जियों को निम्न तीन समूहों में बांटा गया हैः

समूह ए (100 ग्राम–1 कटोरा) 3 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 16 कैलोरी और 1 ग्राम प्रोटीनः बंदगोभी, पालक, सरसों का साग, फूलगोभी, बैंगन, शिमला मिर्च, लौकी, तोरी

समूह बी (100 ग्राम– 1 कटोरा) 6 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 32 कैलोरी और 2 ग्राम प्रोटीनरू मटर, हरी बीन्स, गाजर, कद्दू, भिंडी, प्याज, मूली

समूह सी (कंद मूल– 25 ग्राम)) 5 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 20 कैलोरी–शकरकंद, अरबी, चुकंदर, जिमीकंद

वसा/तेलः प्रत्येक आहार में 5 ग्राम वसा, 45 कैलोरी है

- तेल (वनस्पति) 5 ग्रामः 1 चम्मच
- घी (वनस्पति) 5 ग्रामः 1 चम्मच
- मक्खन 5 ग्रामरू 1 चम्मच
- क्रीम 10 ग्रामः 2 चम्मच
- मेवाः बादाम (5), अखरोट (2), मूंगफली (10)

चीनीः 20 कैलोरी

- चीनी 5 ग्राम 1 चम्मच
- गुड़ 25 ग्राम

न्यूट्रीटिव वैल्यू ऑफ इंडियन फूड्स, गोपालन सी., एनआइएन, आइसीएमआर 2011, से संदर्भित

कोविड–19 के बाद खोयी ताकत हासिल करें

फेफड़ों और अन्य अंगों को वायरस से होने वाले नुकसान के कारण शरीर को ठीक होने और अपनी पूर्व स्थिति तक वापस जाने में समय लगता है। आपको अपने नए ऊर्जा स्तर और शारीरिक सीमाओं के हिसाब से खुद को अनुकूलित करने के लिए एक पेशेवर चिकित्सक के पास जाना चाहिए। इसके अलावा, कुछ चीजें और हैं जो इसमें मदद कर सकती हैं:

- अपने परिवार के सदस्यों और दोस्तों से सहयोग लेना।
- ताकत हासिल करने की दिशा में क्रमिक कदम उठाएं।
- जब तक आप पूरी तरह से ठीक हों, अगले कुछ हफ्तों और महीनों के लिए अपने जीवन में कुछ चीजों को नए सिरे से संयोजित कर लें। जरूरी काम निपटाने के लिए दैनिक नियम तभी बनाएं जब आपके पास अधिकतम ऊर्जा हो।
- जिन चीजों का अकसर इस्तेमाल करते हैं उन्हें वहां रखें जहां आप आसानी से पहुंच सकते हों।
- एक ही दिन के लिए कई गतिविधियों की योजना न बनाएं क्योंकि इससे थकान हो सकती है। गतिविधियों के दौरान अपनी गति कम ही रखें ताकि समूची गतिविधियों में ऊर्जा के स्तर को बनाए रखा जा सके।
- गतिविधियों की प्राथमिकता तय करें: केवल वही काम करें जो नितांत आवश्यक हों। अनावश्यक कार्यों और काम के चरणों को खत्म करें।
- संतुलित प्रोटीन युक्त आहार का सेवन करें, विभिन्न फलों और सब्जियों की दिन में कम से कम पांच खुराक लें।
- गतिविधियों के बीच में पर्याप्त आराम करें।
- अत्यधिक खिंचाव से बचने के लिए सुविधाजनक ऊंचाई परसामान को रखें। सभी कार्य स्थलों पर इस बात का ध्यान रखें।
- नहाने के दौरान शॉवर सीट/हैंड शॉवर का उपयोग करें।
- काम के दौरान आसानी से और ठीक से सांस लें। ऐसी श्रम / गतिविधियां न करें जो शरीर को थकाती हों।
- सांस से जुड़े व्यायाम नियमित करें।

सांस से जुड़े व्यायाम

जागते हुए पेट के बल लेटना (सेल्फ–अवेक प्रोनिंग)

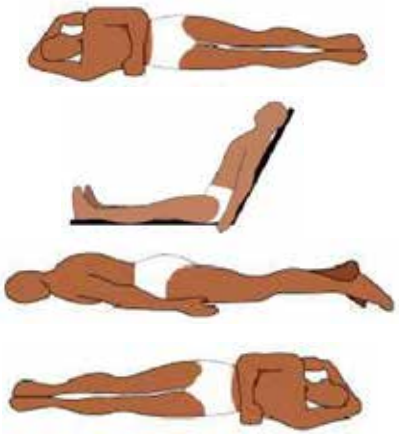
1. 30 मिनट से दो घंटे: पेट के बल लेटना। यदि मरीज ऑक्सीजन सपोर्ट परहै तो इस स्थिति में ऑक्सीजन को नहीं हटाया जाना चाहिए, सिर को बाएं/दाएं ओर मोड़ें और ऑक्सीजन लेते रहें। सिर, छाती और कूल्हे के नीचे तकिया रख लें लेकिन पेट दबना नहीं चाहिए।

2. 30 मिनट से 2 घंटेः बाईं करवट लेटना

3. 30 मिनट से 2 घंटेः पीछे टेक लगा कर बैठना

4. 30 मिनट से 2 घंटेः बाईं करवट लेटना

5. मुद्रा 1 पर वापस जाएं / पेट के बल लेटें



प्राणायाम – बारी–बारी नथुनों से सांस लेना

	अंगूठे से दायां नथुना बंद करें और चार बार बाएं नथुने से सांस लें		बायां नथुना भी बंद कर लें और 16 की गिनती तक सांस को रोके रखें
	दायां नथुना छोड़ें और 8 की गिनती तक सांस पूरी बाहर की ओर छोड़ें		बायां नथुना बंद रखते हुए दाएं नथुने से चार गिनती तक सांस लें
	दोनों नथुने बंद कर के 16 की गिनती तक सांस को रोके रखें		बायां नथुना छोड़ें और 8 की गिनती तक सांस पूरी बाहर की ओर छोड़ें

छाती से जुड़े व्यायाम

श्वासमिति (इनसेंटिव स्पाइरोमेट्री):

- माउथपीस को अपने मुंह में रखें और अपने होंठों को उसके चारों ओर कसकर बंदकर लें। अपनी जीभ से माउथपीस को ब्लॉक न करें।
- इंडिकेटर (संकेतक) को बढ़ाने के लिए माउथपीस के माध्यम से धीरे–धीरे गहरी सांस लें। संकेतक को गोल मार्कर के स्तर तक बढ़ाने की कोशिश करें।

- जब आप और ज्यादा सांस न ले पाएं, तो माउथपीस को हटा दें और कम सेकम 3 सेकंड के लिए अपनी सांस रोके रखें।
- सामान्य तरीके से सांस छोड़ें।
- सलाह के अनुसार इन चरणों को दिन में दोहराएं।
- हर बार अपने उच्चतम स्तर का एक लिखित रिकॉर्ड दर्ज कर के रखें। इससे स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को यह देखने में मदद मिलेगी कि आपके फेफड़ों में सुधार है या नहीं।

गुब्बारे का व्यायामः

आप रोजाना निश्चित संख्या में गुब्बारों को फुला कर यह सरल व्यायाम कर सकते हैं।गुब्बारे फुलाने से पसलियों के बीच की मांसपेशियां सक्रिय होती हैं जो आपकी झिल्ली और पंजर को फैलाने और उठाने के लिए जिम्मेदार होती हैं।यहआपके फेफड़ों को साँस लेने के दौरान ऑक्सीजन भीतर लेने और कार्बन डाइऑक्साइड छोड़ने में सक्षम बनाता है। व्यायाम के दौरान आप शरीर को जितनी ऑक्सीजन दे पाएंगे, उतनी ही देर आप बिना थकान और बिना हांफे टिके रह पाएंगे।

सांस नहीं आने पर कैसे उठें–बैंठें?

ऊंचाई पर लेटना

तकिये से सिर और गर्दन को सहारा देते हुए ऊंचा होकर लेटें और घुटने मुडें रहें।

आगे की ओर झुक कर बैठना

एक मेज के सामने कुर्सी पर बैठें, मेज पर तकिया रख कर उस पर अपना सिर और गर्दन टिकाएं और दोनों हाथ मेज पर आराम से रखें। बिना तकिये के भी यह मुद्रा आप अपना सकते हैं।

बिना मेज के आगे की ओर झुक कर बैठना

एक कुर्सी पर बैठ कर आगे की ओर झुकें और अपनी जांघों पर या कुर्सी के हत्थे पर दोनों हाथों को टिकाएं।

आगे की ओर झुक कर खड़े रहना

खड़े रहते हुए हलका सा आगे की ओर झुकें और अपने हाथ किसी टेक पर टिका लें।

पीछे की टेक लेकर खड़े होना

पीछे की ओर दीवार की टेक लगाकर खड़े हों और हाथ बगल में सीधा रखें। पैरों को दीवार से थोड़ा दूर और बिना मिलाए रखें।

आराम करें!

बस आराम करें। आपको इसी की जरूरत है। अपके लिए यह अच्छा है और इसमें वक्त भी कम लगता है।

जब हम आराम करते हैं, तो हमारे शरीर में रक्त का प्रवाह बढ़ता है और ऊर्जा आती है। इससे दिमाग ठंडा रहता है जिससे सकारात्मक सोच, एकाग्रता, स्मृति और निर्णय लेने में मदद मिलती है।

आप अपनी पसंद के आधार पर नीचे दिए तरीकों में से आराम कर सकते हैं।

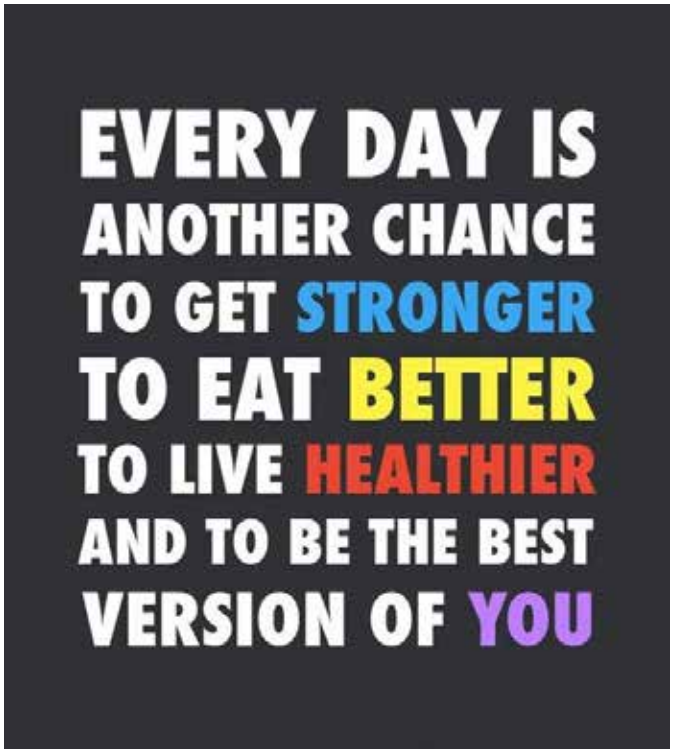
- गहरी सांस लें
- ध्यान लगाएं
- तमाम चीजों से खुद को काट लें और बस इस पल में उपस्थित रहें, जैसे आप खाने के हर निवाले का सुख ले रहे हों।
- अपने सामाजिक संपर्कों को खंगालें, उन तक पहुंचें
- अट्टहास करें, खुल कर हंसें
- अपना पसंदीदा संगीत सुनें
- जैसा आपको पसंद हो वैसे व्यायाम करें, जैसे टहल कर या योग कर के अपने भीतर शांति की तलाश करें

कोरोना के बाद शारीरिक गतिविधियों की फिर से शुरुआत

कोविड–19 ठीक होने के बाद सारे लक्षण चले जाने के बावजूद कुछ हफ्ते या और लंबे समय तक आपको थकान लग सकती है और शारीरिक गतिविधि में दिक्कत आ सकती है।

शारीरिक गतिविधि के आरंभ में आप बहुत कम काम कर पाएंगे, फिर धीरे–धीरे पहले की तरह स्थिति आ जाएगी।

आपको कम तीव्रता वाली गतिविधि के साथ शुरू करना चाहिए और धीरे–धीरे अधिक तीव्र गतिविधियों की ओर बढ़ना चाहिए। एथलीट्स को लक्षण की शुरुआत से कम से कम 10 दिनों के लिए नियमित रूप से प्रशिक्षण बंद रखना चाहिए और लक्षण समाप्त होने के सात दिन बाद तक बंद रखना चाहिए।



अगर आप सामान्य से थोड़ा अधिक सांस लेने में दिक्कत महसूस कर रहे हें, बहुत जल्दी थक जाते हैं, या थोड़ा सा खांस पाते हैं, तो आपको ताकत आने के साथ–साथ अपनी शारीरिक गतिविधि की अवधि को धीरे–धीरे बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए।

हर दिन आपके लिए एक नया अवसर है जब आप और मजबूत हो सकते हैं, और बेहतर खा सकते हैं, और स्वस्थ होकर जी सकते हैं और अपने सर्वश्रेष्ठ को प्राप्त कर सकते हैं।

कोविड–19 की गंभीर बीमारी के बाद उससे उबरने का एक अहम हिस्सा व्यायाम करना है। व्यायाम आपको इनमें मदद करता है:

- फिटनेस में सुधार
- हांफने में कमी
- मांसपेशियों की ताकत बढ़ाना
- संतुलन और समन्वय में सुधार
- आपकी सोच में सुधार
- तनाव कम करना और मूड में सुधार
- आत्मविश्वास में वृद्धि
- ऊर्जा में सुधार

ये सरल नियम आपको सुरक्षित रूप से व्यायाम करने में मदद करेंगे:

- व्यायाम करने से पहले हमेशा वार्म–अप करें और व्यायाम करने के बाद आराम करें

- ढीले, आराम दायक कपड़े और आरामदेह जूते पहनें
- भोजन के बाद व्यायाम करने से पहले कम से कम एक घंटे प्रतीक्षा करें
- खूब पानी पीएं
- बहुत गर्म मौसम में व्यायाम करने से बचें
- बहुत ठंड के मौसम में घर के अंदर व्यायाम करें

यदि आपको निम्नलिखित लक्षणों में से कोई भी महसूस होता है, तो व्यायाम नकरें, या व्यायाम करना बंद कर दें और अपने पेशेवर चिकित्सक से संपर्क करें:

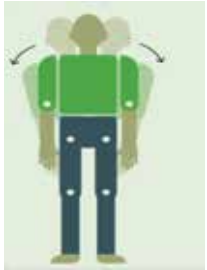
- मितली या बीमार महसूस करना
- चक्कर आना यासिर भारी होना
- सांस लेने में गंभीर तकलीफ
- चिपचिपापन या पसीना
- छाती में जकड़न
- बढ़ता हुआ दर्द

वार्म–अप के व्यायाम

वार्म अप आपको व्यायाम के दौरान चोट लगने से बचाता है। वार्म अप करीब पांच मिनट का होना चाहिए ताकि उसके अंत में आप हलका सा बेदम महसूस करने लग जाएं।

कंधे उचकाना: धीरे से अपने कंधों को अपने कानों की ओर ऊपर उठाएं, फिर नीचे ले आएं

कंधे झुकाना: अपने शरीर को सीधा खड़ा रखें, एक–एक कर के अपने कंधे जमीन की ओर झुकाएं।



घुटने उठाना: अपने घुटनों को एक–एक कर के धीरे–धीरे ऊपर–नीचे करें, आपके कूल्हे से ऊपर घुटने नहीं जाने चाहिए।

कंधे आगे–पीछे घुमाना: कुर्सी पर बैठ कर अपनी बाहों को सीधे रखें और कंधों को आगे पीछे गोलाकार आकृति में घुमाएं।

टखने चटकाना: सबसे पहले एक पैर को आगे कर के उसका पंजा जमीन पर चटकाएं, फिर उसकी एड़ी। दूसरे पैर के साथ यही दोहराएं।

टखने गोल घुमाना: कुर्सी पर बैठे हुए एक पैर को ऊपर उठाएं और उसके टखने से हवा में गोला बनाएं। दूसरे पैर के साथ इसे दोहराएं।

चुस्त रहने के लिए व्यायाम

आपको हर हफ्ते पांच दिन रोजाना 20–30 मिनट फिटनेस वाले व्यायाम करने का लक्ष्य रखना चाहिए।

एक ही जगह पर कदम ताल:

- यदि आवश्यक हो तो सहारे के लिए एक स्थिर कुर्सी या सतह को पकड़ें और आराम करने के लिए पास में एक कुर्सी रख लें
- एक–एक कर के अपने घुटने उठाएं।
- अपने पैरों को और ऊपर उठाने की कोशिश करें ताकि नितंब की ऊंचाई तक वे पहुंच सकें।

यह अभ्यास आपको तब करना चाहिए जब आप:

- टहलने के लिए बाहर नहीं जा सकते
- बीच में बिना बैठे बहुत लंबा चल नहीं सकते।

सीढ़ी चढ़ना:

- सीढ़ी चढ़ने जैसी मुद्रा में अपने कदम ऊपर रखें।
- यदि आवश्यक हो तो सहारे के लिए रेलिंग पकड़ें और आराम करने के लिए पास में एक कुर्सी रख लें
- ऊपर और नीचे कदम ताल, हर 10 कदमों पर पैर बदलना

इस अभ्यास को आगे बढ़ाने का तरीका:

- कदम की ऊंचाई बढ़ाएं, या फिर कदम बढ़ाने की गति और तेज करें
- यदि आपका संतुलन काफी अच्छा है और बिना कुछ पकड़े आप यह व्यायाम कर सकते हैं तो ऊपर नीचे करते हुए हाथ में वजन रख लें।

यह अभ्यास आपको तब करना चाहिए जब आप:

- टहलने के लिए बाहर नहीं जा सकते
- बीच में बिना बैठे बहुत लंबा चल नहीं सकते।

चुस्त रहने के लिए व्यायाम

आपको हर हफ्ते पांच दिन रोजाना 20–30 मिनट फिटनेस वाले व्यायाम करने का लक्ष्य रखना चाहिए।

पैदल चलना:

- यदि आवश्यक हो तो चलने वाले फ्रेम, बैसाखी या छड़ी का उपयोग करें
- ऐसा रास्ता चुनें जो सपाट हो, ऊबड़ खाबड़ न हो
- आप चलने की गति या दूरी को बढ़ा सकते हैं या यदि सुलभ हो तो ढलान पर चढ़ सकते हैं।

इस अभ्यास को आप तब कर सकते हैं यदि:

- आप व्यायाम करने के लिए घर से बाहर निकलने में सक्षम हों

जॉगिंग या साइकिलिंगः

- यदि यह आप के लिए चिकित्सीय रूप से सुरक्षित हो, तभी जॉगिंग या साइकिलिंग करें।

आप यह अभ्यास तब कर सकते हैं यदिः

- पैदल चलने से आप हांफने न लग जाते हों
- बीमार होने से पहले आप जॉगिंग या साइकिलिंग करते रहे हों।

मजबूत बनाने वाले व्यायाम

मजबूत बनाने वाले व्यायाम आपकी मांसपेशियों को बेहतर बनाने में मददकरेंगे जो आपकी बीमारी के कारण कमजोर हो गई हैं। आपको प्रत्येक सप्ताह इस व्यायाम के तीन सत्र करने का लक्ष्य रखना चाहिए। इन व्यायामों में आप फिटनेस व्यायामों की तरह बेदम महसूस नहीं करेंगे। इसके बजाय, आप की मांसपेशियों को ऐसा महसूस होगा जैसे उन्होंने कड़ी मेहनत की है।

आपको इस व्यायाम के दस–दस के तीन सेट करने का लक्ष्य रखना चाहिए। प्रत्येक सेट के बीच में थोड़ा सा विश्राम लेना चाहिए। यदि आपको ये व्यायाम कठिन लगें तो चिंता न करें। शुरुआत में छोटी संख्या के बाद दस–दस के सेट तक पहुंचें।

बाइसेप कर्लः

- दोनों हाथों में वजन पकड़ें, हथेली आगे की ओर होनी चाहिए।
- अपने हाथ के ऊपरी हिस्से को स्थिर रखें। धीरे से दोनों बाहों के निचले हिस्से को उठाएं (कोहनी से मोड़ते हुए), फिर वज़न को ऊपर उठाएं
- आप इस अभ्यास को बैठेया खड़े होकर कर सकते हैंः
- व्यायाम करते हुए हाथ में वजन को बढ़ाएं।

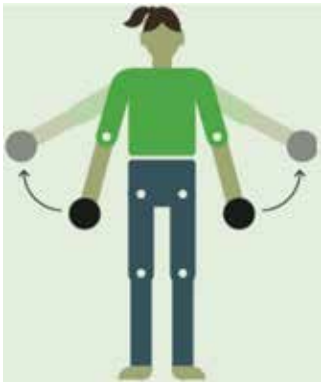
दीवार को धक्का देनाः

- एक दीवार के सामने खड़े होकर अपने कंधे की ऊंचाई तक हाथ को उठाकर दीवार पर सपाट हथेलियों के बल रखें, उंगलियां ऊपर की ओर होनी चाहिए। आपके पैर के पंजे दीवार से कोई एक फुट दूर होने चाहिए।
- अपने शरीर को सीधा रखते हुए, धीरे–धीरे अपनी कोहनी को दीवार पर धक्का देते हुए मोड़ें और शरीर को आगे ले जाएं, फिर कोहनी सीधी करते हुए पीछे की ओर ले आएं, जब तक कि आपका हाथ सीधा नहीं हो जाता।

इस अभ्यास में आगे बढ़ने का तरीकाः

- हर बार दीवार से थोड़ा और दूरी बनाकर खड़े हों।

हाथ में वजन लेकर बाहर की ओर उठाना



- प्रत्येक हाथ में एक वजन पकड़ें, बांहें सीधी नीचे की ओर रखें और हथेलियां भीतर की ओर होनी चाहिए।
- दोनों बाहों को बाहर की ओर उठाएं, अपने कंधे की ऊंचाई तक लेकिन उससे ऊपर नहीं और धीरे–धीरे पीठ को पीछें की ओर मोड़ें
- आप यह अभ्यास बैठेया खड़े होकर कर सकते हैं।

इस अभ्यास में आगे बढ़ने का तरीका:

- हाथ को और ऊपर उठाएं लेकिन अपने कंधे के स्तर से ऊपर नहीं
- व्यायाम के क्रम में हाथ में वजन को बढ़ाएं

उठक बैठक:

- दोनों पैरों को सटाकर कुर्सी पर बैठें। बांहें शरीर से चिपकी हुई सीधी रहें या छाती पर क्रॉस की शक्ल में। धीरे से खड़े हों, तीन तक गिनती गिनें और धीरे से कुर्सी पर वापस बैठ जाएं। लगातार पंजा जमीन पर टिकाए रखें।

- अगर आप हाथ का सहारा लिए बगैर कुर्सी से खड़े नहीं हो पा रहे हों तो ऊंची कुर्सी का इस्तेमाल करें। अगर इसमें भी दिक्कत हो तो हाथ का सहारा ले सकते हैं।

इस अभ्यास में आगे बढ़ने का तरीका:

- अपनी उठने–बैठने की गति जितना संभव हो धीमी रखें
- कम ऊंचाई की कुर्सी का उपयोग कर व्यायाम करें
- व्यायाम करते समय अपनी छाती के करीब एक वजन पकड़ें

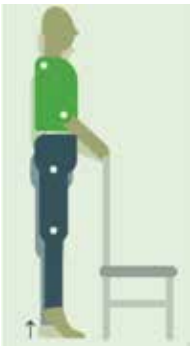
घुटने सीधा करना:

- एक कुर्सी पर अपने पैर मिलाकर बैठें। एक पैर बिलकुल सीधा बाहर की ओर निकाल लें, फिर उसे धीरे–धीरे नीचे ले आएं। दूसरे पैर के साथ यही दोहराएं।

इस अभ्यास में आगे बढ़ने का तरीका:

- अपने पैर बाहर और सीधे टिकाए रखने में 3 की गिनती गिनें
- और धीरे–धीरे इस व्यायाम को करें

पंजे पर खड़े होना:



- हाथ सामने एक सतह पर टिका कर संतुलन बनाएं लेकिन उस पर झुकें नहीं
- धीरे–धीरे अपने पंजों पर खड़े हों और फिर नीचे की ओर आएं

इस अभ्यास में आगे बढ़ने का तरीक:

- अपने पंजों पर खड़े होकर तीन की गिनती गिनें
- एक बार में एक पैर पर खड़े हों

उकड़ूं खड़ा होना (स्क्वैट्स)

- एक दीवार या सपाट सतह से पीठ टिकाकर खड़े हों, दोनों पैर थोड़ा दूर रखें। दीवार से पैरों की दूरी कोई एक फुट हो। हाथ को दीवार के सहारे या कुर्सी के पीछे सीधा रखें।
- दीवार से टिके हुए या कुर्सी के सहारे धीरे–धीरे घुटने मोड़ें, आपका शरीर दीवार पर नीचे की ओर फिसलेगा। अपने नितंबों को घुटने से ऊपर ही बनाए रखें।

- एक पल रुक कर फिर घुटने धीरे–धीरे सीधे करें।

इस अभ्यास में आगे बढ़ने का तरीका:

- घुटनों को ज्यादा से ज्यादा मोड़ें लेकिन याद रखें, अपने नितंबों को अपने घुटनों से ऊपर ही बनाए रखें)
- इस मुद्रा में रुकने के लिए तीन तक की गिनती गिनें, उसके बाद घुटने सीधे करें।

विश्राम की अवस्था में लाने वाले व्यायाम (कूल डाउन)

कूल डाउन व्यायाम आपके शरीर को व्यायाम के बाद सामान्य स्थिति में लौटने में मदद करते हैं। आपका कूल डाउन कोई पांच मिनट तक चलना चाहिए और उसके अंत तक आपकी सांस लेने की रफ्तार सामान्य हो जानी चाहिए।

धीमी गति से चलना या एक जगह खड़े रह कर दो मिनट तक कदम ताल करना।

अपने जोड़ों को सक्रिय करने के लिए वार्म–अप अभ्यास दोहराएं यह बैठे या खड़े होकर किया जा सकता है।

मांसपेशियों को खींचना (मसल स्ट्रेच)

एकाध दिन व्यायाम करने के बाद आपको अगर दर्द हो रहा हो तो अपनी मांसपेशियों को खींचने से आपको राहत मिलेगी। ये स्ट्रेच आप बैठे या खड़े होकर कर सकते हैं। प्रत्येक स्ट्रेच धीरे से किया जाना चाहिए और प्रत्येक मुद्रा में 15–20 मिनट तक ठहरना चाहिए।

साइड: अपने दाहिने हाथ को गोलाकार घुमाकर सिर के पीछे तक ले जाएं और हाथ वहां टिकाकर शरीर को बायीं ओर झुकाएं। आपको अपने शरीर के दाईं ओर एक खिंचाव महसूस होगा। आरंभिक मुद्रा में लौटें और उलटी तरफ इसे दोहराएं।

कंधे: अपनी बांहें अपने सामने रखें। फिर एक हाथ को अपने कंधे की ऊंचाई तक अपने सामने इस तरह ले आएं कि दूसरी बांह उससे दबने लगे और छाती तक सट जाए। इससे आपको कंधे में खिंचाव महसूस होगा। वापस आरंभिक मुद्रा में जाएं और उलटी तरफ इसे दोहराएं।

जांघ के पीछे (हैमस्ट्रिंग): अपनी पीठ सीधे कर के और अपने पैर जमीन पर सपाट रख के एक कुर्सी पर बैठें। एक पैर बाहर की ओर निकाल कर सीधा करें और एड़ी पर टिकाएं। अपने हाथ दूसरी जांघ पर टिका लें। बिलकुल सीधा बैठे हुए नितंबों पर वजन देते हुए आगे की ओर झुकें। आपको बाहर फैलाए पैर के पीछे वाले हिस्से में एक खिंचाव महसूस होगा। आरंभिक मुद्रा में आएं और दूसरे पैर के साथ यही अभ्यास दोहराएं।

फिल्ली: अपने पैरों में थोड़ा अंतर बनाकर एक दीवार या किसी सतह के सामने हाथ के सहारे झुक कर खड़े हों। शरीर सीधा रखें और एक पैर दूसरे के पीछे रखें। दोनों पंजे सामने की ओर होने चाहिए, ऐसे में आगे वाला घुटना मोड़ें जबकि पिछला घुटना बिलकुल सीधा रहे और उसकी एड़ी जमीन पर ही टिकी रहे। आपको आगे वाले पैर की फिल्ली (निचले पैर का पीछे वाला हिस्सा) में खिंचाव महसूस होगा। आरंभिक मुद्रा में लौटें और दूसरे पैर से ही अभ्यास दोहराएं।

अगली जाँघ (क्वाड्स): सीधे खड़े हों और सहारे के लिए सामने कुछ पकड़ लें। एक पैर अपने पीछे की ओर मोड़ें और यदि संभव हो तो उसी तरफ के हाथ से उठे हुए पैर की एड़ी पकड़ने की कोशिश करें। कोशिश करें कि पकड़े हुए पैर के पंजे को अपने नितंबों के जितना करीब ले जाया जा सकता है ले जाएं। आपको जांघ के अगले हिस्से में खिंचाव महसूस होगा। ऐसा करते हुए दोनों घुटने सटे रहने चाहिए। धीरे–धीरे आरंभिक मुद्रा में लौटें और दूसरे पैर के साथ यही अभ्यास दोहराएं। यह अभ्यास आप एक कुर्सी पर बैठ कर भी कर सकते हैं। कुर्सी पर आगे की ओर बैठें और आधे नितंबों से बैठें, जैसे कि आप आधी कुर्सी पर ही बैठे हों। कुर्सी के कोने में जो पैर है उसे बाहर की ओर ऐसे रखें कि घुटना बिलकुल नितंब की रेखा में हो, नीचे की ओर, और आपका वजन आपके पंजों पर आ जाए। ऐसे में आपको अपनी जांघ के अगले हिस्से में खिंचाव महसूस होगा। यही दूसरी तरफ भी दोहराएं।

शारीरिक शक्ति वापस पाने के तरीके

ब्रेथलेसनेस स्केल (दम फूलने का माप): यह एक ऐसा स्केल/माप है जो आपको व्यायाम के दौरान सांस लेने की कठिनाई को दर्ज कराने के लिए कहता है। यह 0 से शुरू होता है जिसका मतलब है कि आपको सांस लेने में आपको कोई कठिनाई नहीं हो रही। यह स्केल 10 तक जाता है जिसे सांस लेने में सबसे ज्यादा दिक्कत का संकेत माना जाता है। व्यायाम के दौरान आपका स्केल पर माप 3 से 4 तक हो, तभी इसे प्रभावी माना जाएगा।

0	कुछ भी नहीं
0.5	बहुत मामूली (बस ध्यान देने योग्य)
1	बहुत मामूली
2	मामूली
3	मध्यम
4	कुछ हद तक गंभीर
5	गंभीर
6	बहुत गंभीर
7	बहुत, बहुत गंभीर (लगभग अधिकतम)
8	अधिक से अधिक

आवाज में दिक्कत से कैसे निपटें?

वेंटिलेटर से उतरने के बाद (सांस लेने की नली लगे होने के चलते) कुछ लोगों को बोलने में कुछ समय तक दिक्कत आती है। अगर आपकी आवाज कमजोर हो गयी है तो यह जरूरी है कि आपः

- जब भी राहत हो बोलने में, बोलते रहें। सुधार के लिए आपको अपनी आवाज का उपयोग करते रहने की आवश्यकता होगी। यदि आप बोलने में थक जाते हैं, तो ब्रेक लें और अपने दोस्तों और परिजनों को यह समझ जाने दें कि आपको बातचीत के बीच ठहर कर आराम करने की आवश्यकता है।
- अपने कंठ पर जोर न डालें। फुसफुसाएं नहीं, इससे आपके वोकल कॉर्ड पर तनाव पड़ेगा। चिल्लाने और तेज आवाज में बोलने से बचें। किसी का ध्यान खींचना हो तो किसी चीज से आवाज निकालें।
- आराम करें। बात करते समय अगर सांस फूलने लगे तो सतर्क रहें कि ज्यादा जोर देने की जरूरत नहीं है। चुप हो जाएं, शांत चित्त बैठें और अपनी सांस पर एकाग्र हों। इस पुस्तिका में पहले बतायी गयी श्वास विधियों को आजमाएं। तब तक ऐसा करें जब तक आप सहजता से दोबारा बोलने की स्थिति में नहीं आ जाते।
- अपनी आवाज के उपयोग का अभ्यास करने के लिए खुद में ही कुछ गुनगुनाने की कोशिश करें, यह ध्यान रखते हुए कि खिंचाव न होने पाए।
- यदि बोलने में कठिनाई या असहज़ता हो रही हो तो संवाद के अन्य तरीकों का उपयोग करें, जैसे लिखकर, मैसेज भेजकर या फिर इशारे कर के।
- आवाज सुचारु रूप से चालू रहे, इसके लिए दिन भर पानी के घूंट पीते रहें।

याददाश्त, धुंधली सोच और कम एकाग्रता से जुड़ी दिक्कतें

जो लोग गंभीर रूप से बीमार रहे हैं, खासकर वे जिन्हें अस्पताल में सांस की नली लगी थी, उनमें एकाग्रता की कमी, चीजों को याद रखने में दिक्कत और स्पष्ट रूप से सोच पाने की अक्षमता जैसी नयी शिकायतें बहुत आम हैं। ये कठिनाइयां कुछ हफ्तों में या महीनों में जा सकती हैं लेकिन कुछ लोगों में ये लंबा भी खिंच सकती हैं।

आपके और आपके परिवार के लिए यह पहचानना महत्वपूर्ण है कि आप इन कठिनाइयों का सामना कर रहे हैं या नहीं, चूंकि यह आपके रिश्तों, दैनिक गतिविधियों और काम या पढ़ाई में आपकी वापसी पर बुरा असर डाल सकती हैं।

यदि आप इन कठिनाइयों का अनुभव करते हैं, तो ये तरीके आपकी मदद कर सकते हैं:

- शारीरिक व्यायाम आपके मस्तिष्क को दुरुस्त कर सकता है। अगर आपको सांस लेने में दिक्कत हो, जल्दी थकान हो जाती हो और कमजोरी भी हो तो जाहिर है यह मुश्किल काम होगा लेकिन अपनी दिनचर्या में आप धीरे–धीरे हलके–फुलके व्यायाम को जगह दे सकते हैं। इस पुस्तिका में बताए गए फिटनेस और ताकत के व्यायामों से आप शुरुआत कर सकते हैं।
- मानसिक व्यायाम, जैसे नए शौक या गतिविधियों, पहेली, वर्ड औरनंबर गेम, स्मृति से सम्बंधित व्यायाम (मेमोरी एक्सरसाइज) और पढ़ना आपकी मदद कर सकते हैं। ऐसे मानसिक व्यायामों से शुरुआत करें जो आपको चुनौती पेश करते हों लेकिन जिन्हें सुलझाना आसान हो। जैसे–जैसे आपकी मानसिक क्षमता बढ़ती जाए, कठिन व्यायाम किए जा सकते हैं। आपको प्रेरित रखने के लिए यह बहुत महत्वपूर्ण है।
- अपने काम को याद रखने के लिए सूची बनाइए, नोट्स बनाइए, फोन अलार्म जैसे अलर्ट लगाइए जो आपको याद दिला सके कि क्या–क्या करना था।
- काम का बोझ न महसूस हो, इसके लिए काम को छोटे–छोटे चरणों में बांट लीजिए। दैनिक जीवन की गतिविधियों के प्रबंधन के लिए नीचे दी गयी कुछ रणनीतियां आपको एकाग्रता, स्मृति वैचारिक स्पष्टता से जुड़ी समस्याओं के प्रभाव को कम करने में मददगार होंगी और आपकी अपेक्षाओं को दूसरों के सहयोग के साथ संतुलित करने में काम आएंगी।

प्लाज्मा डोनर बनें, दूसरों के काम आएं

प्लाज़्मा थेरपी क्या है?

इस थेरेपी का लक्ष्य ठीक हो चुके कोविड–19 के मरीज के खून से एंटीबॉडी का उपयोग कर के वायरस से गंभीर रूप से संक्रमित लोगों का इलाज करना है। प्लाज्मा एक ऐसा रक्त घटक है जिसमें वायरस से लड़ने वाले एंटीबॉडी होते हैं। यह रक्तदान की तरह ही है, हालांकि इस प्रक्रिया में प्लाज्मा आपके खून से अलग कर दिया जाता है और खून को वापस आपके शरीर में डाल दिया जाता है। इससे आपको खून की कोई कमी नही होती। इस प्रक्रिया में कोई क्षति नहीं होती और डोनर किसी भी दर्द, बीमारीयां चक्कर आने का अनुभव नहीं करता है।

कनवैलेसेंट (Convalescent) प्लाज्मा क्या है?

कनवैलेसेंट प्लाज्मा रक्त का तरल हिस्सा है जो उन रोगियों से एकत्र किया जाता है जो SARS&CoV–2 वायरस से होने वाले नॉवल कोरोनावायरस रोग कोविड–19 से ठीक हो चुके होते हैं। कोविड–19 के रोगी वायरस के खिलाफ अपने रक्त में एंटीबॉडी विकसित कर लेते हैं। एंटीबॉडी ऐसे प्रोटीन हैं जो संक्रमण से लड़ने में मददकर सकते हैं।

कनवैलेसेंट प्लाज्मा कौन दान कर सकता है

आप प्लाज्मा दान कर सकते हैं यदि:

- आप 18–60 वर्ष की आयु के बीच के पुरुष हों या 18 वर्ष से ऊपर की महिला हों और कभी गर्भवती न हुई हों।
- आपका वजन 50 किलो ग्राम से ज्यादा हो।
- लैब में आपका कोविड–19 टेस्ट पॉजिटिव निकल रहा हो।
- कोविड–19 के संक्रमण से उबर चुके हों और कम से कम 14 दिनों से उसके लक्षणों से मुक्त हों
- दान से जुड़े संक्रमण से बचाने के लिए दानपूर्व सभी परीक्षणों में नतीजा नेगेटिव आया हो।
- रक्तदान के अन्य सभी मानदंडों को पूरा करते हों।

मैं प्लाज्मा कैसे दान कर सकता हूं?

डोनेशन के लिए मेदांता अस्पताल के ब्लडबैंक से संपर्क करें।

कोविड–19: अक्सर मन में आने वाले सवाल

अगर मेरे लक्षण बने हुए हैं तो मैं क्या करूं?

हर व्यक्ति के हिसाब से उसके ठीक होने की अवधि अलग–अलग होती है। इसलिए परेशान न हों, आगे के उपचार और फॉलो–अप के लिए अपने चिकित्सक से सलाह लें।

आइसोलेशन (संगरोध) समाप्त करना मेरे लिए कब सुरक्षित होगा?

अपने डॉक्टर से बात करें। आम तौर पर, आप दूसरों के साथदोबारा संपर्क में आ सकते हैं यदि:

- आपको बुखार हुए तीन दिन हो चुके हैं, और
- कम से कम 17 दिन हो चुके हों जब आपने पहली बार लक्षणों को महसूस किया, और
- आपके लक्षणों में सुधार हो रहा है।

यदि आपका इम्यून सिस्टम (प्रतिरक्षा तंत्र) कमजोर है या कोई विशिष्ट स्थिति है, तो आपके डॉक्टर आपको और लंबे समय तक आइसोलेशन में रहने और / या आगे के परीक्षण की सलाह दे सकते हैं।

मैं दोबारा अपने दफ्तर कब जा सकता/ती हूं?

आप अपनी दिनचर्या फिर से शुरू कर सकते हैं यदि:

- पहली बार लक्षणों को महसूस किए कम से कम 17 दिन हो चुके हों।
- आप लक्षणों से मुक्त हो चुके हों और ऊर्जा का स्तर बहाल हो चुका हो।

मैंने पहली बार कोविड टेस्ट में पॉजिटिव आने के बाद फिर से टेस्ट नहीं करवाया है– क्या मुझे इस बात की चिंता करनी चाहिए कि मैं अब भी पॉजिटिव हो सकता हूं और दूसरों को संक्रमित कर सकता हूं?

कोई भी व्यक्ति जिसने क्वारंटीन की अवधि पूरी कर ली हो या आइसोलेशन से बाहर आ चुका हो, वह अब संक्रमण की अवधि से बाहर आ चुका है और दूसरों के लिए खतरा नहीं पैदा करेगा, न ही उसे दोबारा टेस्ट करवाने की कोई जरूरत है।

क्या मैं कोविड–19 से फिर से संक्रमित हो सकता/ती हूं?

ज्यादातर लोग जो कोविड–19 वायरस से संक्रमित हैं, उनमें लक्षण हों या नहीं, लेकिन वे एंटीबॉडी (संक्रमण से लड़ने वाले प्रोटीन) और फाइटर सेल का उत्पादन जरूर करते हैं। ठीक हो चुके लोगों में प्रारंभिक संक्रमण के बाद पहले तीन महीनों में दोबारा संक्रमित होने की आशंका बहुत कम लगती है। संभव है कि उसके बावजूद एंटीबॉडी का निम्न स्तर दोबारा संक्रमण से बचाने में सक्षम हो।

क्या बिना लक्षण वाले लोग भी वायरस संचारित कर सकते हैं?

हां, संक्रमित लोग लक्षण न होने पर भी वायरस संचारित कर सकते हैं। इसी वजह से यह महत्वपूर्ण है कि संक्रमित सभी लोगों को परीक्षण के आधार पर पहचाना जाए, उन्हें अलग किया जाए और उनकी बीमारी की गंभीरता के आधार पर उन्हें चिकित्सीय देखभाल प्राप्त हो। ये उपाय संचरण की श्रृंखला को तोड़ देते हैं।

क्या कभी किसी कोविड संक्रमित व्यक्ति के निकट संपर्क में आए बगैर भी मैं संक्रमित हो सकता/ती हूं?

हाँ, हो सकते हैं। हाल के अध्ययनों से संकेत मिलता है कि ब्ट्प्प छोटी–छोटी बूंदों के माध्यम से फैल सकता है जो लंबे समय तक हवा में अटकी रहती हैं। अपर्याप्त वेंटिलेशन वाले बंद स्थानों में एक COVID पॉजिटिव व्यक्ति ऐसी बूंदें हवा में छोड़ सकता है जो एयर कंडीशनिंग सिस्टम के चलते वहां घूम सकती हैं। इसीलिए हर समय मास्क पहने रहना महत्वपूर्ण है।

हम घर पर सुरक्षित रूप से एयर कंडीशनिंग का उपयोग कैसे कर सकते हैं?

- घर पर एसी का संचालन करते समय 24 से 30 डिग्री सेंटिग्रेड के बीच तापमान बनाए रखा जाना चाहिए।

- आपेक्षिक आर्द्रता 40: से 70: के बीच आदर्श मानी गयी है जो रोगजन कों (पैथोजन) से जुड़ी समस्याओं को कम करदेती है।
- कमरे में एयर कंडीशनर की ठंडी हवा का प्रवाह बनाने के लिए खुली खिड़कियों से बाहर की हवा भी आनी चाहिए और एक्जॉस्ट भी चालू रहने चाहिए।
- यदि एक ही घर में संक्रमित और असंक्रमित दोनों तरह के लोग रहते हैं तो केंद्रीकृत एयर कंडीशनिंग से बचना चाहिए। कमरों में अलग–अलग एसी लगे होने चाहिए।

क्या हम रूम कूलर (वाष्पीकरण कूलर) का उपयोगकर सकते हैं?

- हां, कर सकते हैं। वाष्पीकरण कूलर ऐसे हों तो अच्छे वेंटिलेशन के लिए बाहर से हवा खींचते हों।
- वाष्पीकरण कूलर का टैंक साफ और कीटाणुरहित रखा जाना चाहिए और पानी को निकाल कर फिर से भरा जाना चाहिए।
- नमी बाहर निकालने के लिए खिड़कियां खुली रखनी चाहिए।
- पोर्टेबल वाष्पीकरण कूलर, जो बाहर से हवा नहीं खींच पाते हैं, उनसे बचना चाहिए क्योंकि कमरे में नमी बढ़ने के साथ ही वे ठंडा करना कम कर देते हैं।

संदर्भ:

- स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के दिशानिर्देश
- कोविड–19 संबंधित बीमारी के बाद पुनर्वास और स्व–प्रबंधन के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन की दिशा निर्देशिका
- यूएस–सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल (सीडीसी)

कोविड हेल्पलाइन नंबर

covid19@medanta-org | +91 124 483 4566

अधिक जानकारी/सहयोग के लिए संपर्क करें:

eclinic@medanta-org | +91 124 485 5017

हमारी लोकेशन्स

मेदांता - गुरूग्राम
सेक्टर - 38, गुरूग्राम 122001, हरियाणा, फोन: +91 124 4141 414

मेदांता - लखनऊ
सेक्टर - ए, पॉकेट - 1, सुशांत गोल्फ सिटी, अमर शहीद पथ, लखनऊ 226030, उप्र

जयप्रभा मेदांता सुपर स्पेशिएलिटी अस्पताल - पटना
कंकड़बाग, पटना, बिहार

मेदांता - राँची
पी.ओ. ईरबा, पी.एस. ओरमाँझी, राँची 835217, झारखंड

मेदांता - इंदौर
प्लाट नं. 8, पीयू 4, स्कीम नं. 54, विजयनगर स्कवेयर, एबी रोड, इंदौर, मप्र

मेदांता - मेडिक्लिनिक, दिल्ली
ई-18, डिफेंस कॉलोनी, नई दिल्ली 110024,

मेदांता - मेडिक्लिनिक साइबरसिटी, गुरूग्राम
15/16 यूजी फ्लोर, बिल्डिंग 10 सी, डीएलएफ साइबर सिटी, फेज II, गुरूग्राम 122002, हरियाणा

ANDROID APP ON Google play | Download on the App Store

मेदांता – ई-क्लीनिक मोबाइल ऐप डाउनलोड करें

*कोविड–19 से जुड़े परामर्श सशुल्क हैं और केवल मेदांता ई–क्लीनिक (टेलीमेडिसिन) पर उपलब्ध हैं आपात चिकित्सा पर लागू नहीं।

http://www.medanta.org https://www.facebook.com/medanta/ https://twitter.com/medanta www.instagram.com/medantathemedicity/