

## कोविड -१९: घरी आजारी व्यक्तीची काळजी घेणे

कोविड -१९ झालेल्या बऱ्याच व्यक्तींना सर्दी किंवा फ्लू सारखा सौम्य आजार असतो, ज्यात यांसारखी काही चिन्हे असतात: ताप, सर्दी, कोरडा खोकला, थकावा आणि अशक्तपणा, खाण्याची इच्छा नसणे, स्नायू किंवा सांधे दुखी होणे, घसा खवखवणे, भरलेले नाक किंवा डोकेदुखी. कधीकधी अतिसार किंवा उलट्या पण होतात. जोपर्यंत धोक्याची चिन्हे विकसित होत नाहीत तोपर्यंत, पूर्ण विश्रांती, द्रव पदार्थ आणि घरातच काळजी घेणे त्या व्यक्तीस आवश्यक आहे.

सहसा कोरोनाव्हायरस या आजाराची लक्षणे संसर्गाच्या ३ ते ५ दिवसानंतर सुरु होतात, आणि गंभीर लक्षणे २ ते ७ दिवसानंतर उद्भवू शकतात. हा आजार २ किंवा ३ आठवड्यांपर्यंत राहू शकतो. आपल्या शरीराची ऊर्जा पूर्ववत येण्यास अधिक वेळ लागू शकतो.

### कोविड -१९ चे धोकादायक चिन्हे:

- high fever (102F/ 39C) that does not lower

- श्वास उथळ, जलद किंवा घेण्यास इतका कठीण होतो की ओठ किंवा चेहरा निळा पडतो किंवा व्यक्ती एक खोलीतून दुसऱ्या खोलीत चालून जाऊ शकत नाही.
- सतत छातीत दुखणे किंवा छातीमध्ये दबाव होणे.
- ती व्यक्ती खूप गोंधळलेली भासते किंवा ती जागी होऊ शकत नाही.



धोक्याची चिन्हे असलेल्या कोणत्याही व्यक्तीने आपत्कालीन मदतीसाठी एखाद्या आरोग्य सुविधेत/दवाखान्यात जावे. अधिक जोखीम असलेले लोक - ५५ वर्षांवरील प्रौढ व्यक्ती, हृदयरोग, श्वसन रोग, मधुमेह किंवा कर्करोगाने ग्रस्त असलेल्या व्यक्तींनी - आरोग्य सेवकाशी बोलावे, बहुदा फोनद्वारे; जर त्यांना कोरडा खोकला, छातीत हलक्या वेदना किंवा श्वासोच्छ्वास करणे अधिक अवघड होणे अशी लक्षणे दिसल्यास त्यांना चाचणी व उपचारांची आवश्यकता असू शकते. कोविड -१९ चा सर्वात गंभीर धोका म्हणजे गंभीर न्यूमोनिया, जो तीव्र श्वसन त्रासामध्ये बदलू शकतो - म्हणजेच श्वास घेऊ न शकणे - यामुळे मृत्यू होऊ शकतो.

दवाखाण्यात जाण्यापूर्वी नेहमीच डॉक्टर, आरोग्य अधिकारी किंवा रुग्णालयात कॉल करा. ते आपल्याला सांगू शकतात की, सुरक्षितपणे कसे जायचे आणि इतरांकडून संसर्ग होण्यापासून किंवा त्यांना (आपल्याकडून) संसर्ग होण्यापासून कसे वाचावे.

कोरोनाव्हायरस असलेल्या व्यक्तीची घरी काळजी घेण्यासाठी, मुख्य गोष्टी म्हणजे विश्रांती आणि झोप, निर्जलीकरण टाळण्यासाठी भरपूर पाणी, चहा आणि भाजी/मटण सूप बद्धता कमी करण्यासाठी, आणि ताप कमी करण्यासाठी पॅरासिटामोल किंवा एस्पिरिन आवश्यक आहे. जर ती व्यक्ती खाऊ शकते तर साजूक व सकस पदार्थ द्या. अँटीबायोटिक्स कोरोना व्हायरस पासून आपल्याला बरे करणार नाहीत कारण ते बॅक्टेरियाविरुद्ध कार्य करतात, विषाणू विरुद्ध नाही. विषाणूचा प्रसार होण्यापासून रोखण्यासाठी त्या व्यक्तीस शक्य तितक्या इतर कुटुंबीयांपासून वेगळे ठेवावे.



## विशिष्ट समस्यांसाठी मदत:

ताप: सुमारे १०१ डिग्री फॅरनहाइट किंवा ३८ डिग्री सेल्सियस पर्यंत ताप हे शरीर संक्रमणाविरूद्ध लढा देत असल्याचे संकेत आहे. खूप गरम वाटत असल्यास थंड कपड्यांचा वापर करा किंवा थंडी वाजत असल्यास ब्लॅकेटचा वापर करा. अस्वस्थता किंवा ताप कमी करण्यासाठी पॅरासिटामॉल (एसीटामिनोफेन) वापरा. प्रौढ व्यक्तीसाठी, दर ६ तासांनी १००० मिलीग्राम द्या. दररोज एकूण ४००० मिलीग्राम पेक्षा जास्त देऊ नका.

खोकला: खोकल्या द्वारे आपले शरीर संसर्गातून मुक्त होण्याचा प्रयत्न करते. खोकल्याची औषधे खोकला बरा करत नाहीत आणि ती टाळणेच सर्वोत्तम. दिवसातून बर्याच वेळा मीठ मिसळलेल्या कोमट पाण्याच्या गुळण्यांची मदत होऊ शकते. अंधोळीच्या वेळेस गरम वाफ घेणे, ह्युमिडिफायरद्वारे किंवा आपले डोके गरम पाणी असलेल्या पॅन/भांड्यावर टॉवेल ने झाकून ठेवून येणारी वाफ घेतल्याने मदत होऊ शकते.



छातीत दुखणे: हीटिंग पॅड किंवा गरम कापडाची घट्ट पट्टी (गरम पाण्यातून बुडवून काढलेले कापड)छातीवर बांधल्याने वेदना कमी होऊ शकतात.

वेदना आणि दुखणे: वेदना साठी पॅरासिटामॉल (एसीटामिनोफेन)च्या (तापासाठी असलेल्या डोज प्रमाणेच), विशेषतःजर वेदना आपल्याला स्वस्थ बसू देत नसतील तर किंवा त्यामुळे झोप येत नसेल तर.

शवास घेण्यास कठीनता होत असल्यास: वाफ घेणे (खोकल्यातील माहिती, वर पहा)आणि कोमट द्रवपदार्थ पिणे फुफ्फुसातील कफ कमी करण्यास आणि श्वसन मार्ग मोकळे राहण्यास मदत करू शकते. एक कप कॉफी किंवा काळा चहा देखील मदत करू शकेल. धूम्रपान करू नका किंवा इतर लोक धूम्रपान करत असल्यास किंवा जंगल किंवा कचऱ्यातील आगीमधून धुर निघत असल्यास त्या जवळ राहू नका.

## घरातील इतरांना संसर्ग होण्यापासून वाचवण्यासाठी:

- आजारी व्यक्तीने विश्रांती घ्यावी आणि शक्य असल्यास वेगळ्या खोलीत झोपावे.तसे जमत नसल्यास, त्यांनी स्वतंत्र बेड/खाट वापरावी आणि इतरांपासून दूर रहावे.आजारी व्यक्तीपासून कमीतकमी १ मीटर अंतर दूर राहावे.घरातील प्रत्येकाने हात साबण व पाण्याने वारंवार धुवावेत.
- शवासोच्छ्वास, बोलणे, शिकल्या किंवा खोकल्यामुळे श्वासानातील थेंबांचा प्रसार होऊ नये म्हणून आजारी व्यक्तीने शक्य होईल तितका मास्कचा वापर करावा.
- आजारी व्यक्तीने घरातील इतर लोकांबरोबर नाही तर एकट्यानेच खानपान करावा. त्याच्याकडे स्वतःचे असे वेगळी भांडी असावीत, ज्यांचे वापर केल्यावर त्यांना प्रत्येक वेळेस ते साबणाने धुवावे.
- शक्य असल्यास, एक व्यक्ती काळजी घेण्यासाठी असावी. काळजी घेणाऱ्या व्यक्तीने आजारी व्यक्तीची काळजी घेताना मास्कचा वापर करावा आणि शुश्रूषा झाल्यानंतर काळजीपूर्वक हात धुवावेत. मास्क वारंवार बदलावे आणि धुवावे. आजारी व्यक्तीच्या शरीराच्या द्रव्यांना (कफ, मल,मूत्र,इ.) स्पर्श करतांना काळजी घेणाऱ्या व्यक्तीने हातमोजे (ग्लोज) घालावे. पुन्हा वापरण्यायोग्य हातमोजे साबण आणि पाण्याने साफ करता येतात .मास्क किंवा हातमोजे काढून टाकल्यानंतर नेहमीच हात धुवावे.
- आपल्या कपड्यांना किंवा त्वचेला स्पर्श न करता, आजारी व्यक्तीची कपडे धुण्यासाठी पिशवीमध्ये ठेवा आणि धुण्यास नेयी पर्यंत ते बंदच ठेवा. कपडे, चादर, टॉवेल्स आणि मास्क धुण्याकरीत कपड्यांच्या साबणाने आणि उपलब्ध असल्यास गरम पाण्याचा वापर करून धुवावे. स्वच्छ धुतलेले कपडे सूर्यप्रकाशात किंवा ड्रायर मध्ये वाळवावे.
- आजारी व्यक्तीच्या खोलीत डिस्पोजेबल हातमोजे, मास्क, संरक्षक कपडे किंवा वापरलेली कपडे जो पर्यंत फेकत नाहीत तो पर्यंत सुरक्षितपणे झाकण असलेल्या डब्यात ठेवावीत. या स्पर्श केल्यास आजार पसरतो.
- आजारी व्यक्तीच्या खोलीतील वारंवार स्पर्श केल्या जाणारे पृष्ठभाग आणि वस्तूंना दिवसातून एकदा किंवा दोनदा, स्वच्छ आणि निर्जंतुक करावे. लक्षात ठेवा दारांच्या कड्या,लाईट स्विचेस/बटन आणि बाथरूम जे आजारी व्यक्ती आणि काळजी घेणारे व्यक्ती वापरतात ते स्वच्छ करावे.
- सोबत वापरत असलेल्या खोल्या तसेच आजारी व्यक्तीच्या खोलीतील खिडक्या उघड्या ठेवाव्यात. ताजी हवा ही हवेत असणार्या विषाणूचे प्रमाण कमी करू शकते.