

कोरोना से बचाव कैसे करें ?



क्या कोविड-19
टीकाकरण
जरूरी है ?

जन स्वास्थ्य अभियान





कोविड-19 का टीका सुरक्षित है!

टीकाकरण करवाने के लिए पंजीकरण अनिवार्य है।

पंजीकरण करवाते समय निम्नलिखित में से कोई भी फोटो आई डी का इस्तेमाल करें:



आधार कार्ड



वोटर आईडी/
पहचान पत्र



ड्राइविंग लाइसेंस



पैन कार्ड



केंद्रीय/राज्य सरकार/ कर्मचारी/
रिपब्लिक लिमिटेड कंपनियों
द्वारा कर्मचारियों को जारी किए
गए फोटो वाले सेवा पहचान पत्र



मनरेगा जॉब कार्ड



पासपोर्ट



आरजीआई द्वारा
एनपीआर के सहित जारी
किया गया स्मार्ट कार्ड



पेंशन दस्तावेज
फोटो के साथ



सांसदों/विधायकों/एमएलसी
को जारी किए गए
आधिकारिक पहचान पत्र

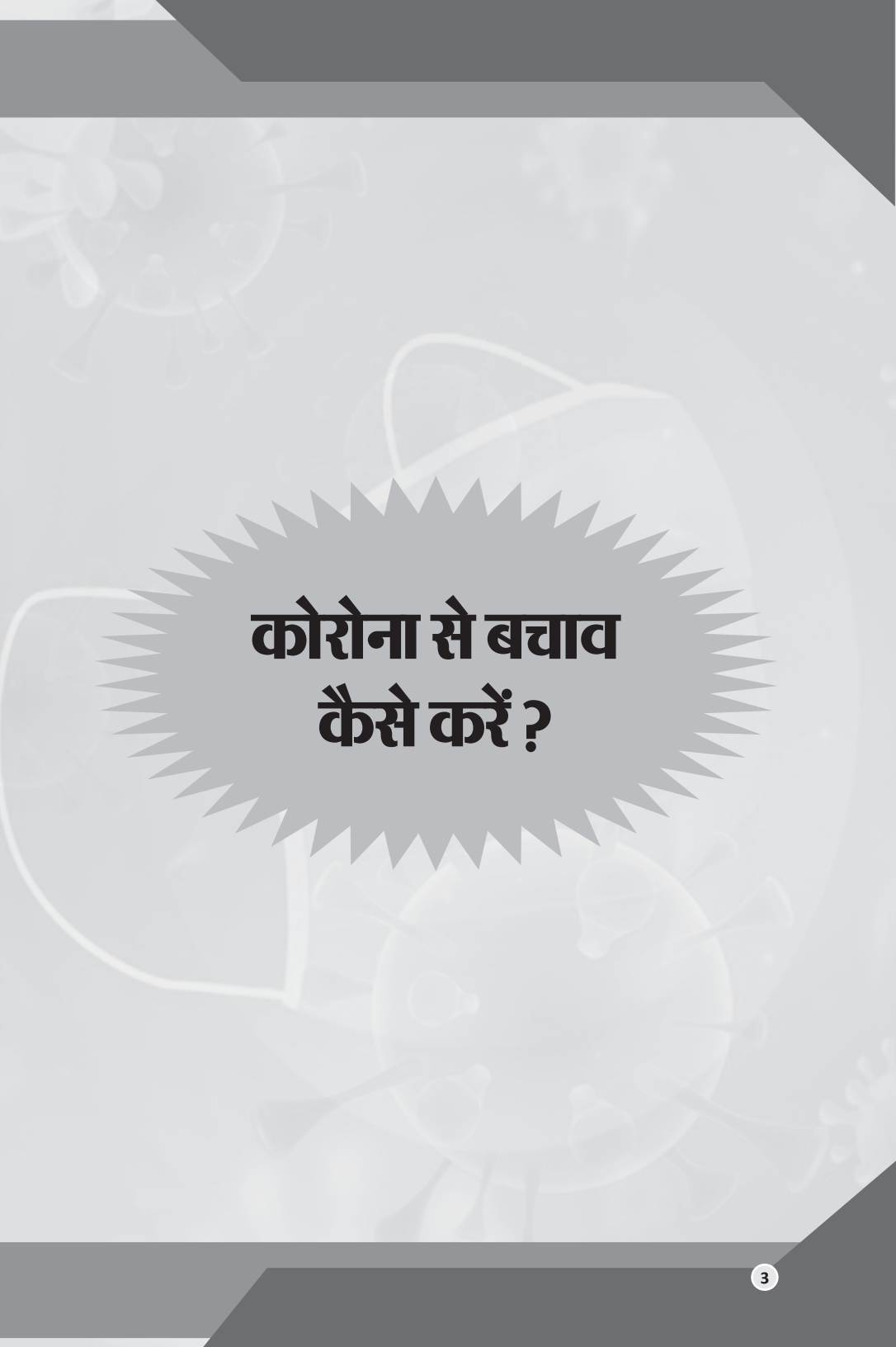


बैंक/डाकघर द्वारा जारी
फोटो वाली पासबुक



श्रम मंत्रालय की योजना
के तहत जारी स्वास्थ्य
बीमा स्मार्ट कार्ड

टीकाकरण के समय आप वही आई डी दिखाएं जो
आपने पंजीकरण करवाते समय उपयोग करी थी।



कोरोना से बचाव कैसे करें ?

प्रकाशक: जन स्वास्थ्य अभियान

लेखन: डॉ. अनंत फड़के

अनुवाद: विध्या वैध्य, शैलजा आरलकर, काजल जैन

सम्पादन सहयोग: अमूल्य निधि, राकेश चांदौरे, कुमार सिद्धार्थ

प्रकाशन: मई 2021, जुलाई 2021 (द्वितीय संस्करण)

पता: राष्ट्रीय सचिवालय C/o दिल्ली साइन्स फोरम,

खसरा नं. 275, वेस्ट एंड रोड, सैयदउल अजब, नई दिल्ली - 110030

C/o पब्लिक हेल्थ रिसोर्स नेटवर्क के 65 प्रथम मंजिल

हौज खास एनक्लेव हौज़ खास नई दिल्ली - 110016

ईमेल: jsasect.delhi@gmail.com

अनुक्रमणिका

क्र.	विवरण	पृष्ठ क्र.
1.	अध्याय 1 : क्या कोविड - 19 टीकाकरण बहुत जरूरी है ?	7
2.	अध्याय 2 : कोविड-19 से कैसे बचें ?	11
3.	अध्याय 3 : कोरोना टेस्ट पॉजिटिव आने पर आइसोलेशन में ...	16
4.	अध्याय 4 : कुछ बस्तियों में घर-घर जाकर कोविड टेस्ट क्यों करते हैं ?	21
5.	अध्याय 5 : हल्के कोविड - 19 रोग का इलाज क्या है	24
6.	अध्याय 6 : गर्भवती महिला और कोविड-19	27
7.	अध्याय 7 : क्या कोविड-रोगी की लाश दूसरों के लिए खतरा है ?	29

भूमिका

कोविड-19 या कोरोना नामक महामारी को डेढ़ साल हो चुका है और अभी हम सभी मिलकर दूसरी व तीसरी लहर में अपने स्वास्थ्य की सुरक्षा कर रहे हैं। सरकार के साथ-साथ आम जनता, कई अनौपचारिक समूह, स्वयं सेवी संस्थाओं, संगठनों, स्वास्थ्य विशेषज्ञों व कई स्व प्रेरित स्वयं सेवक व राजनैतिक पार्टियां भी अपने स्तर से प्रयास कर रही हैं कि लोगों को जागरूक किया जाए एवं उनकी मदद की जाए।

जन स्वास्थ्य अभियान ने भी राज्य व राष्ट्रीय स्तर पर इस महामारी के समय आम जनता को जागरूक करने, स्वास्थ्य सेवाएँ मुहैया कराने, केन्द्र व राज्य स्तर पर नीतिगत मुद्दों पर हस्तक्षेप करने का कार्य आदि किए गए हैं।

यह पुस्तिका कोविड-19 की महामारी के समय जनता के मन में उठे कई सवालों का हल ढूँढने में उपयोगी होगी, इसी अपेक्षा से लिखी गई है। डॉ. अनंत फड़के ने इस पुस्तिका को मूल रूप से मराठी में लिखा था, जिसका हिन्दी अनुवाद किया गया है। इसके साथ ही साथ जन स्वास्थ्य अभियान के साथियों में मुख्य रूप से सरोजिनी नादिमपल्ली, डॉ नरेंद्र गुप्ता ने महत्वपूर्ण सुझाव दिए। इन सभी सुझावों के आधार पर इस पुस्तिका को तैयार किया गया। जन स्वास्थ्य सचिवालय के साथियों का सहयोग पुस्तिका तैयार करने में लगातार रहा है।

विश्वास है इस पुस्तिका के माध्यम से जनता को टीका, कोविड-19 से बचाव, कोविड-19 होने के बाद की सावधानियाँ, टेस्ट, अन्य संबन्धित जानकारी व इलाज के बारे में तथ्यात्मक फायदा होगा।

जन स्वास्थ्य अभियान



अध्याय 1

क्या कोविड -19 टीकाकरण बहुत जरूरी है ?

कोविड-19 टीकाकरण के बारे में लोगों के मन में कई तरह की भ्रातियां और शंकाएं हैं। लेकिन सच यह है कि 60 साल से ज्यादा जिनकी उम्र हैं उन सभी व्यक्तियों और 45 -60 साल के बीच, जिनकी उम्र हैं, और उसके साथ अगर किसी को ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, दिल की बीमारी, अस्थमा या ऐसी कोई अन्य बीमारी हो या मोटापा हो, उन्हें यह टीका जरूर और जल्दी लगवाना चाहिये। क्योंकि उनमें बाकी लोगों की तुलना में कोविड-19 गंभीर रूप ले सकता है या जान को भी खतरा होने की ज्यादा सम्भावना होती है। उसके बाद बाकी सब आते हैं, क्योंकि 18 से 45 साल के बीच, जिनकी उम्र हैं, उन लोगों को काम-काज के सिलसिले में घर के बाहर ज्यादा आना - जाना पड़ता है। इसलिये इस गंभीर बीमारी से बचने या जान के खतरे को कम करने के लिए यह जरूरी कदम है।

अब टीकाकरण के बारे में जो शंका-आशंकाएं होती हैं, उन पर गौर करेंगे:

1. 'हमारे इलाके से कोविड-19 अब गया। बहुत सारे लोग बिना मास्क के बेखौफ घूम रहे हैं। उन्हें कुछ नहीं हुआ। मुझे भी पिछले पूरे साल में कोविड-19 नहीं हुआ। फिर मैं टीका क्यों लगाऊं?'

जनवरी 2021 महीने में कई लोगों को ऐसा लग रहा था कि अब कोरोना चला गया है। लेकिन सच यह है कि फिलहाल पूरे देश में कोविड-19 महामारी ने गंभीर रूप से अपने पैर पसारने हैं। जिन बस्तियों में नये केस आना बंद हो गये थे, वहाँ भी नये केस आ रहे हैं। ये वे लोग हैं, जिन्हें पिछले पूरे साल में कोविड-19 नहीं हुआ था। इसका मतलब है कि सबको टीका लगाना चाहिये।

'सच कहे तो 'कोरोना' शब्द गलत है। कोरोना वायरस प्रजाति में बहुत सारे अलग-अलग वायरस हैं। सर्दी- जुकाम-खांसी का वायरस सभी उन्हीं कोरोना वायरस में से एक है। अभी जो महामारी आई है उसके लिये जो वायरस जिम्मेदार है, वह इन्हीं में से एक नया कोरोना वायरस है उसका नाम है, 'सार्स कोव् 2', और उससे होने वाली बीमारी का नाम है 'कोविड - 19'। लेकिन सबके मुँह में 'कोरोना' शब्द पक्का हो गया है। इसलिये इस पुस्तिका में वायरस और बीमारी के लिये एक ही 'कोविड - 19' शब्द इस्तेमाल किया है।

2. 'टीका लगवाने के बाद भी कुछ लोग कोविड-19 से पीड़ित हुए हैं। किसी को पहले नहीं हुआ था, लेकिन टीका लगवाने के कुछ दिन बाद ही हो गया। फिर क्यों लगवाएँ?'

पहली बात यह है कि टीके की दोनों खुराक लेने के दस-पंद्रह दिन बाद ही हमारे शरीर में बीमारी से सामना करने की पूरी शक्ति (प्रतिकार शक्ति) आती है। इस दौरान अगर कोविड-19 से संक्रमित व्यक्ति से हमारा नजदीकी संपर्क हो गया तो भी संक्रमण हो सकता है। टीकाकरण के बाद कोविड-19 से संक्रमित होने के जो उदाहरण दिये जाते हैं, इन मामलों ऐसे लोगों की संख्या बहुत कम होती हैं, जिन्होंने टीके की दोनों खुराक ले ली हो। टीकाकरण के तुरंत बाद कोविड-19 से संक्रमित हो जाने के जिन मामलों की बात की जाती है, उनकी वजह ये हो सकती है कि टीकाकरण के लिये टीकाकरण स्थल पर बहुत भीड़ रही हो, पर्याप्त शारीरिक दूरी नहीं रखी गई हो, लोगों ने मास्क नहीं पहने हो या गलत तरीके से पहना हो और जोर-जोर से बातें कर रहे थे आदि। दूसरी वजह यह हो सकती है कि टीकाकरण के बाद खास करके पहले डोस के बाद, उस व्यक्ति ने मास्क पहनना या 6 फुट की दूरी रखना आदि के बारे में ढिलाई की हो। लेकिन इन सभी बातों के आधार पर इसका टीका ना लेना सही नहीं है, टीका भले ही कुछ देर बाद ले, लेकिन लेना जरूरी है।

एक बात यह भी है कि कोई भी टीका किसी भी बीमारी से 100 प्रतिशत संरक्षण नहीं देता है। इस विषय में जो अध्ययन किये गए हैं, उससे यह है कि अगर टीके की दोनों खुराक लेने के बाद किसी को कोविड-19 हो गया तो संक्रमण गंभीर होने की संभावना बहुत कम होती है और उस स्थिति में कोविड-19 संक्रमण से किसी की मौत होने की संभावना बहुत कम होती है। जैसे कि रेनकोट या छाते से हम भारी बारिश में भीगने से पूरी तरह से बच नहीं सकते, लेकिन पूरी तरह भीगते भी नहीं हैं।

3. क्या यह टीकाकरण पूरी तरह असरदार और सुरक्षित है? कई विशेषज्ञों ने इसके बारे में प्रशासन की आलोचना क्यों की थी?

3 जनवरी को भारत में इन टीकों को अनुमति देने में सरकार ने कुछ गड़बड़ी, गलतियाँ की, शोध में वे कितने प्रभावी हैं, इस बारे में सभी जानकारी पारदर्शी तरीके से जनता को उपलब्ध नहीं कराई गई थी। कोविशील्ड के बारे में भारत में जो नैदानिक परीक्षण चल रहा है, उसकी कोई जानकारी उपलब्ध नहीं थी। सिर्फ विदेश में किये

गये इस शोध के आधार पर यह अनुमति दी गयी थी। उसका कोई वैज्ञानिक स्पष्टीकरण नहीं दिया था। कोवैक्सिन वैक्सीन के 'नैदानिक परीक्षणों' (Clinical Trials) जो भारत में चल रहे थे, उसके बारे में कोई जानकारी उपलब्ध नहीं थी। इसलिये हम जैसे कई विशेषज्ञों और स्वास्थ्यकर्मियों ने इसकी आलोचना की थी। लेकिन अब 'भारत बायोटेक' कंपनी ने जानकारी दी है कि कोविड-19 बीमारी से बचाव करने में कोवैक्सिन (Covaxin) लगभग 78 प्रतिशत प्रभावी है और गंभीर कोविड-19 बीमारी से बचाव करने में लगभग 95% प्रभावी है।

दूसरी बात यह है कि कोविड-19 का यह टीकाकरण अभी नया नया आया है इसलिये इसके क्या दुष्प्रभाव होंगे, इस बात का सरकार ने खास रूप से ध्यान रखना चाहिये। इस बारे में सरकार कोई जानकारी ठीक से नहीं दे रही हैं। इसमें सुधार होना चाहिये। दुनिया भर में जगह-जगह कोविड-19 टीकाकरण के विषय में काफी अध्ययन हुआ है। वहाँ इसके दुष्प्रभावों की सम्भावनाओं पर वहाँ की जनता और सरकार अधिक ध्यान दे रही हैं। दुनिया भर में इस टीके की 135 करोड़ खुराक दी गई है। उसमें से भारत में 36.48 करोड़ दी गई है। इनमें से दुष्प्रभावों की घटना बहुत ही कम है।

तीसरी बात यह है कि कोविड-19 महामारी बहुत ही खतरनाक है। यह महामारी कम होने तक साल 2022 आ जायेगा। तब तक टीकाकरण ना करने वालों में से हजारों लोग कोविड-19 से मर सकते हैं।

इन सब बातों को सोचे तो समझ में आयेगा कि टीकाकरण करने से हजारों लोग मौत से बच सकते हैं और लाखों गंभीर बीमारी से।

इस टीके के दुष्प्रभावों की सम्भावना से ज्यादा कई गुना ज्यादा खतरा कोविड-19 महामारी से है। महामारी के खतरे को ध्यान में रखते हुए टीका लगवाना चाहिये।

4. अगर ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, दिल की बीमारी, अस्थमा या ऐसी कोई बीमारी हो, या एन्जिओप्लास्टी जैसा कोई ऑपरेशन हुआ हो तब टीका लगवाने में खतरा तो नहीं है?

बिल्कुल नहीं, ऐसे लोगों को कोविड-19 बीमारी से ज्यादा खतरा जरूर है। लेकिन उनको टीके से ज्यादा खतरा है, ऐसा किसी भी अध्ययन या शोध से साबित नहीं हुआ है। लाखों में से किसी एक को टीके से गंभीर रिएक्शन हो सकता है। इसलिये उसका इलाज करने के लिये टीका लगाते वक्त डॉक्टर उपस्थित रहते हैं।

रिएक्शन हो गया तो इंजेक्शन आदि तैयार होते हैं। बताया जाता है कि टीका लेने के बाद आधा घंटा रूककर घर जाना चाहिए अगर किसी जगह ऐसा नहीं है तो हम लोगों को उसकी माँग करना चाहिए।

5. सुना है कि कुछ लोगों को टीका लगाने के बाद किसी प्रकार की तकलीफ हो जाती है। ऐसी हालत में क्या करना चाहिये?

बच्चों को किसी भी प्रकार का टीका लगाने के बाद कभी - कभी थोड़ी तकलीफ हो सकती है, वैसे ही कोविड-19 का टीका लगाने के बाद किसी-किसी को थोड़ी तकलीफ हो सकती है। टीके की जगह पर थोड़ा दर्द, बदन या सर में दर्द, थोड़ा बुखार आदि। किसी को पहले अचानक ठंड लगती है और फिर बुखार आता है। ऐसे हालत में पेरासीटामोल (क्रोसिन) की एक या डेढ़ गोली जरूरत के अनुसार दिन में 3 या 4 बार ले सकते हैं। अगर थकान महसूस हुई तो आराम करना चाहिये।

जी मचलाना-उल्टी, पेटदर्द, बदन पर छोटी फुंसी आदि भी हो सकती है। लेकिन चिंता ना करे, उसमें कोई खतरा नहीं है। जरूरत होने पर अपने डॉक्टर की सलाह ले। जिन्हें उच्च रक्तचाप (हार्ड ब्लड प्रेशर) की तकलीफ है वे टीके के आधा घंटा पहले और आधा घंटा बाद ब्लड प्रेशर की जाँच करवाये। कभी - कभी ब्लड प्रेशर कुछ समय के लिये थोड़ा बढ़ सकता है।

6. टीका लगाने के बाद भी कोविड-19 होने की संभावना रहती है, मास्क पहनना बंद नहीं कर सकते, तो फिर टीका लगाने से क्या फायदा?

टीका लगवाने के बाद भी कोविड-19 होने की संभावना हो सकती है, लेकिन सही टीकाकरण यानि को दोनों डोज़ लेने के बाद कोविड-19 बीमारी गंभीर नहीं होगी और मौत की संभावना न के बराबर होगी। फिर भी घर से बाहर निकलते वक्त मास्क लगाना जरूरी है। क्योंकि यह हो सकता है कि कोविड वायरस साँस द्वारा हमारे शरीर में प्रवेश कर सकता है और हमें संक्रमित कर सकता है और अपने साँस के जरिये बाहर निकले। इससे कभी - कभी हल्की-सी बीमारी हो सकती है। दूसरी बात यह है कि मास्क नहीं पहनने से हम अन्य दूसरे लोगों को संक्रमित कर सकते हैं। हमारी वजह से और कोई संक्रमित ना हो इसलिये मास्क पहनना चाहिए और कम से कम 6 फुट की दूरी रखना चाहिए, महामारी खत्म होने तक इन सावधानियों का हमें ध्यान रखना पड़ेगा।



अध्याय 2

कोविड-19 से कैसे बचें ?

1. मेरी कोरोना जाँच पॉजिटिव आ गयी है। क्या अब मैं मर जाऊंगा?

नहीं। आपके मरने की सम्भावना 1-2 प्रतिशत भी नहीं है। आप बिलकुल ना डरे। भारत में और दुनिया भर में भी कोविड-19 से पीड़ित हर 2000 व्यक्तियों में से सिर्फ 1 की मृत्यु होती है। जिनकी मृत्यु होती है, उन मामलों की चर्चा अधिक होती है, जबकि अधिकांश लोग स्वस्थ हो जाते हैं, यह बात हम भूल जाते हैं। भारत में यदि 100 संक्रमित हैं तो उनमें से सिर्फ 5 लोगों की ही जाँच होती है और उनका रिकॉर्ड तैयार होता है। अगर आदि 100 लोग कोविड-19 से संक्रमित हो जाए, तो क्या होगा? उनमें से

- 25 लोगों को कुछ नहीं होता है, उन्हें पता भी नहीं चलता कि वे संक्रमित हैं।
- 60 लोगों को मामूली तकलीफ होगी और वे 8-10 दिनों में अपने आप ठीक हो जायेंगे। उनको थकान, बदन दर्द, बुखार, खांसी, किसी चीज का स्वाद या गंध ना आए, दस्त आदि की तकलीफ हो सकती हैं। उसके लिये घर में ही क्रोसिन आदि दवा लेकर इलाज करना काफी होता है।
- 15 लोगों को साधारण या गंभीर किस्म की बीमारी होगी। 5 या 6 दिनों से ज्यादा दिनों तक बुखार, खांसी, थकान आदि की तकलीफ होना। इन लोगों में से वरिष्ठ नागरिक, डायबिटीज (शुगर), दिल की बीमारी, अस्थमा आदि बीमारियों से पीड़ित लोगों की संख्या ज्यादा होती है।
- उनमें से 10 लोगों को सांस फूलने की समस्या हो सकती है, ऑक्सीजन स्तर 90% से कम हो सकता है। ऐसी जटिल समस्या होने से उन्हें अस्पताल में दाखिल करना चाहिए।
- यह गंभीर बीमारी होने वाले मरीजों में से 1-2%

कोविड-19, नए कोरोना वायरस 'सार्स कोव्ह - 2' से होने वाला एक संक्रमण रोग है, मतलब एक दूसरे के सम्पर्क में आने से फैलता है।

की मृत्यु हो सकती है। मृत्यु होने वालों में से वरिष्ठ नागरिक, डायबिटीज, दिल की बीमारी, अस्थमा आदि बीमारी से पीड़ितों की संख्या ज्यादा होगी।

5 जुलाई 2021 तक दुनिया भर में 18.4 करोड़ लोगों को कोविड-19 से पीड़ित हो चुके हैं। उनमें से करीब - करीब 4.03 लाख, याने कि 2.16% की मौत हो गयी। भारत में 4 जुलाई तक लगभग 3.06 करोड़ लोग पीड़ित हुये हैं, उनमें से 4.03 लाख (1.32%) लोगों की मृत्यु हो गई। भारत संबंधी आंकड़े ज्यादा भरोसेमंद नहीं हैं फिर भी सामान्य रूप से कोविड-19 से पीड़ित होने के जो दस्तावेज उपलब्ध हैं, उनमें से सिर्फ 1 या 2 प्रतिशत लोगों की मृत्यु हुई हैं।

2. कोविड- 19 का फैलाव कैसे होता है?

मरीज की सांस से, खाँसी द्वारा जो द्रव बूँदे (droplets) बाहर आती हैं, उनमें कोरोना विषाणु होते हैं। ऐसे व्यक्ति के पास 6 फुट दूरी के अंदर, 10 - 15 मिनट से ज्यादा देर तक अगर कोई बैठे और मरीज के मुँह पर मास्क या रुमाल नहीं होगा तो मरीज के सांस लेने से, खाँसी के द्वारा बाहर आने वाली द्रव बूँदों के जरिये ये विषाणु पास बैठे व्यक्ति के श्वसन मार्ग से उसके शरीर में पहुँच सकते हैं।

दूसरी बात यह है कि ऐसी बूँदे हमारे आसपास वाली चीजों पर भी गिरती हैं, और यदि हम उन स्थानों को छू लेते हैं तो वह विषाणु हमारे हाथों में लग जाते हैं और वे हाथ अगर उसी वक्त नाक या चेहरे पर लग जाए तो श्वसन मार्ग के द्वारा हमारे शरीर के अंदर जा सकते हैं।

जिसे संक्रमण हुआ है, उसकी साँस के साथ या खाँसी आने से या बात करने से से बहुत छोटी सूक्ष्म बूँदे भी थोड़ी मात्रा में निकलती है, वो इतनी छोटी होती है कि वे हवा में सैर कर कमरे में 6 फुट दूरी तक फैलती है इसको “ एरोसॉल ” फैलाव कहा जाता है, जो ज्यादातर बंद कमरे में प्रभावी रहता है।

3. इससे बचने के लिये 6 फुट की दूरी क्यों जरूरी बतायी गयी है?

कोविड-19 मरीज के सांस के द्वारा या खाँसी से बाहर आने वाली बूँदों में पलने वाला यह वायरस हवा में 6 फुट से ज्यादा दूरी नहीं तय कर सकता। इसलिये उससे बचने के लिये अन्य लोगों से कम से कम 6 फुट की दूरी रखना जरूरी होता है।

कई परिस्थितियों में सिर्फ 6 फिट दूरी रखने से और मास्क लगाने से पूरा संरक्षण नहीं होता। बंद कमरे में या हॉल में जब ज्यादा लोग किसी कार्यक्रम के लिए एक साथ बैठते हैं तो “एरोसॉल” फैलाव प्रभावी होता है। इसलिए अगर कमरे में मीटिंग करने की ज्यादा जरूरत है तो निम्न सावधानी लेना चाहिए। अगर ऐसी है तो उसे बंद करके दरवाजा खिड़की खोल दे, पंखे लगाना चाहिए अगर मुमकिन है तो एक्जास्ट पंखा लगाना चाहिए। बाकी सावधानियाँ (मास्क, 6 फिट दूरी तो रखना ही चाहिए और कम से कम यह सावधानी लेनी चाहिए)।

4. मास्क पहनने से बचाव कैसे होता है? मास्क का सही इस्तेमाल कैसे करें?

सच कहे तो यह वायरस इतना छोटा है कि मास्क के आर - पार आसानी से जा सकता है। लेकिन जिन बूंदों के अंदर वह रहता है वे बूंदे मास्क की वजह से रुक जाती हैं। उससे हमें सुरक्षा मिलती है। यह सुरक्षा पूरी तरह से मिलने के लिए इन चीजों को ध्यान में रखें- घर से बाहर निकलते समय या कोई व्यक्ति बाहर से आपके घर में या आफिस में मिलने आता है तो मास्क पहनना जरूरी है। मास्क पहने के लिए पहले हाथ साबुन से धोये। हाथ धोते समय हाथों को सभी तरफ से साबुन लगाकर पूरे बीस सेकण्ड तक हाथ धोना चाहिए। मास्क सूती और तीन स्तर वाला होना चाहिए। अगर हम भीड़ वाली या किसी बंद जगह पर अन्य लोगों के साथ जाने वाले हैं तो N-95 मास्क पहनना ज्यादा सुरक्षित होगा।

सूती मास्क पहनना हो तो हर रोज धोया हुआ मास्क पहनना चाहिए। साबुन से हाथ धोकर फिर नाक और मुँह पूरी तरह से ढककर मास्क पहने। एक बार पहन लेने के बाद बार- बार नीचे ना खींचे, और मास्क को हाथ ना लगाये, क्योंकि ऐसा करने से आपके हाथ में कोविड-19 वायरस लग सकते हैं।

मास्क पहनने का सही तरीका





5. किसी व्यक्ति को बुखार या खाँसी नहीं है, फिर भी उससे 6 फुट की दूरी क्यों बनायी रखनी चाहिये?

बुखार, खाँसी जैसे लक्षण दिखाई देने के एक-दो दिन पहले से ही कोविड-19 वायरस एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक पहुँच सकता है। इसलिये महामारी के दौरान घर से बाहर निकलते वक्त मास्क पहनना और अन्य लोगों से 6 फुट की दूरी रखना जरूरी है।

6. अगर किसी को व्यक्ति बुखार या खाँसी जैसी कोई तकलीफ नहीं है, और वह किसी कोविड-19 मरीज से मिला है, तो क्या उस मरीज से दूसरों को कोविड-19 की संक्रमण हो सकता है?

बिल्कुल हो सकता है, अगर वह व्यक्ति मरीज के पास बिना मास्क पहने व 6 फुट की दूरी ना रखते हुए 15 मिनट से ज्यादा देर तक साथ रहे तो, मरीज के मुँह से बोलते वक्त जो बूंदें बाहर आती है (जो हम देख नहीं पाते) उनके जरिये कोविड-19 वायरस हमें संक्रमित कर सकता है।

7. कोविड-19 संक्रमण मुझे और किन - किन तरीकों से हो सकता है?

जिस व्यक्ति को कोविड-19 संक्रमण हुआ है, उस व्यक्ति से सांस द्वारा जो बूंदें निकलती हैं, उनमें वायरस होते हैं और वायरस हवा में केवल 6 फुट तक जा सकते हैं। फिर वे जमीन पर आसपास की चीजों पर, कपड़ों पर, कागज पर आदि जगहों पर नीचे बैठ जाते हैं। कपड़ों पर, कागज पर यह वायरस कई घंटे जिंदा रह सकता है। प्लास्टिक, धातु आदि सतहों पर वायरस कई दिनों तक जिंदा रह सकता है। अगर हम अपना हाथ ऐसी चीजों को लगाये तो वह हाथ में चिपक जाता है। वह हमारी त्वचा के जरिये शरीर के अंदर नहीं जा सकता लेकिन हाथ नाक, मुँह या आंख पर लग गया तो

वह वायरस पहले नाक में, बाद में गले में, सांस की नली में और फिर फेफड़े में जाता है और हम कोविड-19 से संक्रमित हो सकते हैं।

8. कोविड -19 वायरस मेरे आसपास किसी चीज पर हो तो उससे अपना बचाव कैसे कर सकते हैं?

यह वायरस साबुन का पानी लगते ही मर जाता है। इसलिये हम घर के बाहर गये और यहाँ वहाँ हाथ लगे तो हाथ साबुन से 20 सेकंड तक धोएँ। इससे कोविड-19 हाथ पर आया हो, तो वह मर जायेगा और हम संक्रमण से बच जायेंगे।

बाहर से घर के अंदर आने पर पैर धोये। हाथ साबुन लगा के पानी से धोये। हाथ के सभी तरफ, याने की आगे-पीछे, उंगलियों के बीच में, नाखूनों में साबुन लगा के 20 सेकंड तक रगड़े और पानी से धोये। चेहरा साबुन से धोये। बाहर जाने के लिये पहने हुए कपड़े पहले साबुन पानी में भिगो के बाद में धोये। वे अन्य कपड़ों के साथ धो सकते हैं। ऑफिस में या किसी काम से बाहर गये तो बार - बार हाथ धोये। किसी से हाथ ना मिलाये, काम की जगह पर हमें वहाँ की चीजें, टेबल आदि को छूते हैं, इसलिये हर दो घंटे बाद याद करके साबुन से हाथ धोये। अगर साबुन ना हो तो 60% अल्कोहल वाला सेनिटाईजर हाथ पर ठीक से रगड़े। अल्कोहल वायरस को मारता है।

अगर हम घर में ही हैं और किसी से संपर्क नहीं हुआ या बाहर की कोई चीज हाथ में ना ली, तो हाथ धोने की जरूरत नहीं। जहाँ साबुन पानी की व्यवस्था हो वहाँ पर सेनिटाईजर न करे, क्योंकि बहुत बार सेनेटाईजर का इस्तेमाल करने से चमड़ी पर बुरा असर होता है। वह पूरी सूखी हो सकती है।

9. खाने की वस्तु बाहर से लायी गयी है तो क्या उससे हमें कोविड-19 संक्रमण हो सकता है?

नहीं। क्योंकि, कोविड-19 श्वसन मार्ग से शरीर के अंदर आते हैं, मुँह से नहीं। लेकिन खाद्य पदार्थ से कवर निकालने पर हाथ साबुन से धोये।

10. क्या शराब पीने से शरीर के अंदर का कोविड-19 वायरस मर जायेगा ?

बिलकुल नहीं। शराब पहले पेट में और वहाँ से खून में जाती है। कोविड-19 श्वसन मार्ग से फेफड़ों में जाता है। शराब पीने से कोविड-19 वायरस नहीं मरेगा।



अध्याय 3

कोरोना टेस्ट पॉजिटिव आने पर आइसोलेशन में क्यों रहना चाहिए ?

सबसे पहली बात-टेस्ट पॉजिटिव आने पर घबराना नहीं। जैसे हमने इससे पहले देखा है कि कोविड -19 से संक्रमित औसतन 98-99% लोग ठीक हो जाते हैं। वरिष्ठ नागरिकों, विशेष स्वास्थ्य-समस्या वाले लोगों को अधिक सावधान रहने की आवश्यकता है।

जब आपका टेस्ट पॉजिटिव आता है तो तीन चीजें करनी होती हैं-

1. आपको सभी गैर-संक्रमित लोगों से पूरी तरह से अलग रहना चाहिए ताकि आप दूसरों को संक्रमित न करें। जिसे **आइसोलेशन (isolation)** कहा जाता है।
2. आपको जो भी हो रहा है, उन **सारे लक्षणों को ठीक से लिख लें** और एक उपकरण जिसे 'पल्स ऑक्सीमीटर' कहा जाता है, उसकी मदद से जाँच लें कि आपके खून में ऑक्सीजन का स्तर कम तो नहीं है। जरूरत पड़ने पर किसी विशेषज्ञ डॉक्टर से सलाह लें।
3. आपको बुखार, खाँसी आदि कोई परेशानी हैं तो **साधारण इलाज** करें।

आईए, इन तीन बातों पर संक्षेप में विचार करें।

1. **आइसोलेशन किसका, क्यों और कैसे करें ?**

कोविड-19 बीमारी बहुत तेजी से फैलती है। वर्तमान में तो यह बहुत तेजी से फैल रहा है और एक ही परिवार में दो-चार दिनों में तीन से चार लोगों को इसका संक्रमण रहा है। इसलिए संक्रमित व्यक्ति को जल्द से जल्द आइसोलेट (सभी से अलग रहना) करना जरूरी है। यह आइसोलेशन आपके अपने परिवार और उन लोगों की सुरक्षा के लिए आवश्यक है, जिनके साथ आप हमेशा संपर्क में आते हैं। हम सभी को इस दौरान जिम्मेदारी से काम करने की जरूरत है। आइसोलेशन की सलाह को नजरअंदाज ना करे, अपना और दूसरों का ख्याल रखें। निम्नलिखित व्यक्तियों का

आइसोलेशन होना चाहिए -

- कोविड - मरीज के या उसके संपर्क में रहने वाले व्यक्ति से नजदीकी (बिना मास्क पहने 15 मिनट से अधिक), संपर्क करने वाले व्यक्ति ।
- ऐसे व्यक्ति जो, कोविड-19 का संक्रमित व्यक्ति या संदिग्ध मरीज; जिन्हें बुखार, खाँसी हैं परन्तु कोई गंभीर लक्षण नहीं हैं ।
- ऐसे व्यक्ति को जो ऐसे कन्टेनमेंट क्षेत्र से जहाँ कोविड-19 संक्रमण का अधिक प्रभाव है से, उस क्षेत्र में रहने आता है जहाँ कोविड-19 संक्रमण नहीं है ।

आइसोलेशन करते समय यह भी ध्यान रखना चाहिए कि आप की उम्र साठ साल से ज्यादा है या आपको डायबिटीज, रक्तचाप (ब्लड प्रेशर), मोटापा, दमा जैसी बीमारी हो तो आपका स्वास्थ्य गंभीर होने की संभावना है । इसलिए ऐसे लोगों को विशेष ध्यान रखना चाहिए । इसका मतलब है कि मधुमेह वाले लोगों को अपने शुगर की फिर से जांच करानी होगी । रक्तचाप की फिर से जाँच की जानी चाहिए और डॉक्टर की सलाह से आपकी वर्तमान दवा जारी रखनी चाहिए ।

यदि जाँच का परिणाम पाजिटिव है, लेकिन कोई लक्षण नहीं है या हल्के लक्षण हैं, तो आपको होम क्वारंटाइन में रहने की सलाह दी जाएगी । जिनके घरों में ऐसे पाँजिटिव व्यक्ति को अलग कमरा देना मुमकिन नहीं हो तो उनको सरकारी क्वारंटाइन सेंटर में रखना चाहिए । इसके लिए स्थानीय प्रशासन द्वारा गुणवत्तायुक्त क्वारंटाइन सेंटर चलाए जाएं ।

2. घर में आइसोलेशन के लिए क्या-क्या सुविधाएं होनी चाहिए?

- आप का घर इतना बड़ा होना चाहिए कि आप 24 घंटे अकेले रह सकें और अलग से बाथरूम व शौचालय होना चाहिए ।
- अगर आपका घर इतना बड़ा है कि एक अलग कमरे में 24 घंटे अकेले रह सकें परंतु उस कमरे में यदि शौचालय/बाथरूम अलग नहीं है तो अधिक सावधानी के साथ होम आइसोलेशन किया जा सकता है । लेकिन हमारे देश में घरों में ये सुविधा नहीं है । इसलिए अधिकतर पाँजीटिव लोगों को सरकारी केन्द्र में जाना जरूरी होता है ।

- आपकी मदद करने के लिए,आपकी देखभाल करने के लिए आपको घर पर किसी की जरूरत है।
- गाँवों में जिन किसानों के खेतों में कोई छोटा कमरा या घर हो उसका आइसोलेशन के लिये इस्तेमाल किया जा सकता है। अगर यह मुमकिन/ संभव नहीं हैं तो सरकारी क्वारंटाइन सेंटर में जाये।

3. घर पर अलग होने के दौरान किन नियमों का पालन करना चाहिए?

- अगर कोई लक्षण नहीं हैं तो टेस्ट पॉजिटिव आने के बाद कम से कम दस दिन तक घर के सभी लोगों के संपर्क में आने से बचें। उसके बाद सावधानी के लिए और 7 दिन घर में ही रहे।
- कमरे की खिड़कियां खुली रखें ताकि खुली हवा हमेशा अंदर आ- जा सके।
- घर में किसी के साथ निकट संपर्क न रखें। जब तक जाग रहे हो तब तक कॉटन का 3 - 4 परतों वाला मास्क पहने, अपने कमरे में रहे। मास्क रोज साबुन से धोये।
- खुद के कपड़े खुद धोये, यदि संभव न हो तो कम से कम कपड़े साबुन के पानी में डुबोकर रख दें। बाद में कोई ओर धोये तो हर्ज नहीं।
- अगर आपके लिए एक स्वतंत्र/अलग कमरा है, लेकिन बाकी लोगों के साथ शौचालय का उपयोग करना पड़ता है, तो प्रत्येक उपयोग के बाद आपके संपर्क में आने वाली सभी सतहों (सर्फेसेस) जैसे शौचालय सीट, नल, दरवाजे का हैंडल, बेसिन की सतह आदि को साबुन के पानी से या तो 1% ब्लीचिंग घोल से पोंछ लें और किसी ओर को कम से कम 30 मिनट तक शौचालय का उपयोग नहीं करना चाहिए।
- घर के लोग आप का खाना आपके दरवाजे के बाहर रखे। आपको अपने बर्तन साबुन से खुद धोने चाहिए। सूखने के बाद दरवाजे के बाहर रख दें।
- परिवार के सदस्यों के साथ टीवी न देखे। मनोरंजन के लिए किताबे पढ़ें या मोबाइल के जरिये या किसी अन्य तरीके का उपयोग करे।

4. यह संदेह कब करें कि हल्के या मध्यम कोविड लक्षण वाले लोगों में रोग बढ़ रहा है?

मध्यम / हल्के लक्षणों वाले कम ही लोगों में कोविड रोग गंभीर रूप लेता है। इसकी समय रहते पहचान कर सही इलाज करने की जरूरत है। यदि आपको संदेह है कि रोग गंभीर हो रहा है तो एक विशेषज्ञ चिकित्सक से परामर्श करें और निम्नलिखित लक्षणों पर ध्यान दें-

1. गंभीर लक्षण

रोगी में समय पर गंभीर लक्षणों की पहचान करने के लिए थकान, सर्दी, गले में खराश, खांसी, बुखार, स्वाद/गंध महक में कमी आदि से कब से पीड़ित है, समस्या कितनी हैं और कब शुरू हुई आदि बातों पर नज़र रखना और उसका रिकॉर्ड रखना जरूरी है। अगर लगातार पांच दिनों तक मध्यम से गंभीर बुखार (यानी 100 डिग्री से अधिक) या अत्यधिक थकान है; या अगर आपको लगातार पांच दिन से खांसी आ रही है तो छठे दिन डॉक्टर से सलाह लें। अगर पांचवें या छठे दिन में अचानक बुखार, खांसी बढ़ गयी या दस्त होने लगे तो भी डॉक्टर से सलाह लेने की जरूरत है- ऐसे मामलों में, डॉक्टर खून की कुछ जाँचें करने का निर्णय ले सकते हैं और कुछ खास दवाएं लिख सकते हैं जो रोग के इस चरण में प्रभावी हो सकती हैं। यदि समय पर उचित उपाय नहीं किए गए, तो ऐसे रोगी को ऑक्सीजन और अन्य उपचार के लिए अस्पताल में भर्ती होने की आवश्यकता हो सकती है।

सांस लेने में तकलीफ, सीने में दर्द, छाती पर दबाव महसूस होना, सुन्न होना, कमजोरी महसूस होना, होंठ, नाखून नीले पड़ने लगना आदि जैसे कोई भी लक्षण दिखाई दे तो मरीज को तुरंत डॉक्टर की मदद से अस्पताल में भर्ती होने का फैसला लेना चाहिए।

2. ऑक्सीजन स्तर पर ध्यान दे।

अगर आप के पास पल्स ऑक्सीमीटर हो तो सुबह-शाम ऑक्सीजन लेवल चेक करे। अगर तेज बुखार है तो गोली लेकर पहले बुखार कम करें। बुखार न हो तो भी अगर ऑक्सीजन की रीडिंग 95 प्रतिशत से कम आती है या फिर पहली रीडिंग से 4% से ज्यादा घटती है तो तुरंत डॉक्टर को संपर्क करे।

यदि डॉक्टर मरीज को अस्पताल में भर्ती करने की सलाह देते हैं तो जब तक अस्पताल में भर्ती की व्यवस्था न हो जाए तब तक मरीज को प्रोन पोजीशन तकनीक अपनाने के लिए प्रेरित करना चाहिए। डॉक्टरों ने कोविड के मरीजों सांस लेने में दिक्कत होने या ऑक्सीजन स्तर कम होने पर इस तकनीक को अपनाने की सलाह दी है। प्रोन पोजीशन यानि पेट के बल उल्टा लेटना। प्रोन पोजीशन बताते हुए इन बातों का ध्यान रखें:-

- गर्दन के नीचे एक तकिया, पेट घुटनों के नीचे दो तकिए लगाते हैं और पंजों के नीचे एक, हर 6 से 8 घण्टे में 30 मिनट ऐसे करने की कोशिश करें।
- पेट के बल लिटाकर हाथों को कमर के साथ भी रख सकते हैं। इस अवस्था में फेफड़ों में खून का संचार अच्छा होने लगता है।
- प्रोन पोजीशन सुरक्षित है और खून में ऑक्सीजन का स्तर बिगड़ने पर कण्ट्रोल करने का काम करती है।
- गर्भवती महिलाएं, दिल के मरीज, किसी फ्रेक्चर की स्थिति में है तो ऐसे मरीजों को प्रोन पोजीशन से बचना चाहिए।

निम्नलिखित तरीके से आप ऑक्सीजन स्तर की बेहतर निगरानी कर सकते हैं- पल्स-ऑक्सीमीटर रीडिंग लें। फिर छह मिनट के लिए कमरे में घूमें और फिर से रीडिंग लें। यदि छह मिनट के बाद यह तीन प्रतिशत ज्यादा घटती है, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

खून की जाँच, सी टी स्केन -अगर गंभीर लक्षण दिखे तो डॉक्टर की सलाह से कुछ खून की जाँच और सी टी स्केन करने की जरूरत होती है। ऐसे रोग में खून की यह जाँच होना जरूरी है - Haemogram, CRP, random BSL. जरूरत हो तो डॉक्टर और जाँच करेंगे।

3. आइसोलेशन कितने दिन करना है?

यदि लक्षणों में इतना सुधार आये कि लगातार तीन दिन तक बुखार, खांसी आदि कोई भी समस्या ना हो तो लक्षण दिखाई देने के शुरू होने से 10 दिन तक आइसोलेशन जरूरी है। उसके बाद लोगों के संपर्क आए तो भी चलेगा। दोबारा परीक्षण करने की जरूरत नहीं है। परंतु यदि लक्षण ज्यादा दिन तक दिखाई देते हैं, तो 14 दिन तक आइसोलेशन करना जरूरी है।



अध्याय 4

कुछ बस्तियों में घर-घर जाकर कोविड टेस्ट क्यों करते हैं ?

जिस समुदाय या गांव में कोविड-19 के बहुत ज्यादा मामले पाए गए हैं, वहां तुरंत निदान करना और संक्रमित हुए अन्य लोगों को आइसोलेट करना जरूरी होता है। अन्यथा उनके निकट संपर्क में आये हुए लोगों में इसका संक्रमण फैल सकता है। इसलिए ऐसी बस्तियों में सरकारी कर्मचारी लोगों के घर-घर जाकर उन्हें कोविड टेस्ट के लिए बुलाते हैं। बस्ती में ही उनकी नाक और गले से निकलने वाले स्राव को रुई के फाहे से निकालकर उनका रैपिड टेस्ट किया जाता है। कुछ लोग गलतफहमी की वजह से ऐसे टेस्ट करने का विरोध करते हैं। तो आइये, इसके बारे में संक्षेप में समझते हैं:-

1. क्या कोविड का 'रैपिड टेस्ट' करने से कोई फायदा है ?

इस 'रैपिड टेस्ट' की रिपोर्ट आधे घंटे में आ जाती है। इसलिए यह जल्दी पता लगाना है कि क्या यह व्यक्ति संक्रमित है या नहीं। इसके दो फायदे हैं।

एक तो यह कि कोविड से संक्रमित व्यक्ति को दूसरों से आइसोलेट किया जा सकेगा, इससे दूसरे को संक्रमण से बचाया जाता है। इसलिए जहाँ कई मामले पाए गए हैं, वहाँ लोगों के हित में है कि वे कोविड-टेस्ट करवाएँ और उन क्षेत्रों में कोविड-संक्रमित लोगों को आइसोलेट करें।

दूसरा, जो कोविड से संक्रमित हैं, उनमें से लगभग 10% लोगों में कुछ ही दिनों में कोविड -19 के गंभीर लक्षण विकसित होने की संभावना होती है। इसलिए उनकी निगरानी एक डॉक्टर या प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा की जानी जरूरी है। और यदि कुछ लक्षण दिखाई देते हैं, तो समय पर उचित ध्यान दिया जा सकता है और यदि आवश्यक हो, तो विशेषज्ञ चिकित्सक द्वारा कुछ उपचार किया जा सकता है और जरूरत होने पर अस्पताल में भर्ती होने का निर्णय सही समय पर लिया जा सके। इसलिए कृपया कर्मचारियों का सहयोग करें।

2. कोविड-पॉजिटिव होने की झूठी रिपोर्ट क्यों देते हैं ?

कुछ लोगों का आरोप है कि कई जगहों में रिपोर्ट के बारे में घोटाला किया जाता है। जो व्यक्ति कोविड से संक्रमित नहीं है, उसे झूठ बताया जाता है कि वह कोविड पॉजिटिव है और उसे बिना किसी कारण के कोविड सेंटर में भर्ती कराया जाता है! आरोप है कि यह 'कोविड' सेंटर का ठेका पाने वाले ठेकेदारों, भ्रष्ट कर्मचारियों और कुछ भ्रष्ट नेताओं की साजिश है। जबकि तथ्य यह है कि कोविड के बारे में कोई झूठी रिपोर्ट नहीं देते हैं। हालाँकि, वर्तमान में परीक्षण किए जा रहे व्यक्ति को केवल मौखिक रूप से रिपोर्ट दी जाती है, कोई लिखित रिपोर्ट नहीं दी जाती है। इसकी बजाए संबंधित अधिकारियों द्वारा एक लिखित रिपोर्ट की व्यवस्था करनी चाहिए, नहीं तो 'झूठी रिपोर्टिंग' के आरोप लगते रहेंगे।

3. पहली रिपोर्ट निगेटिव और दूसरी पॉजिटिव ये कैसे ?

जब पहले 'रैपिड' टेस्ट की रिपोर्ट निगेटिव आती है, तो 'आरटी-पीसीआर' नाम का दूसरा टेस्ट करने की सलाह देते हैं और यह अक्सर पॉजिटिव होता है। बहुत लोगों को गलतफहमी हो जाती है कि इस परीक्षण में कुछ गड़बड़ है। आईए संक्षेप में जानते हैं कि यह गलतफहमी क्यों है।

जैसा कि ऊपर उल्लेख किया गया है, बस्तियों में स्वास्थ्य कर्मियों द्वारा किए गए परीक्षण को 'रैपिड एंटीजन-टेस्ट' कहा जाता है। उसका फायदा यह है कि उसकी रिपोर्ट तुरंत आधे घंटे में मिल जाती है। लेकिन इसकी सीमा यह है कि कोविड-संक्रमण के बावजूद जाँच किए गए आधे लोगों की रिपोर्ट निगेटिव आ सकती है। यह डॉक्टर या स्टाफ की गलती नहीं है, यह तो इस परीक्षण की एक सीमा (लिमिटेशन) है। हालाँकि, वे उन लोगों में परीक्षण करते हैं जिन्हें तुरंत एक परीक्षण रिपोर्ट प्राप्त करने की आवश्यकता होती है। ऐसा परिवर्तन दो प्रकार की स्थितियों में होता है-

कई उदाहरण देखते हैं -

- मान लीजिए किसी को कोविड, दमा, अस्थमा (सांस लेने में समस्या) जैसे गंभीर लक्षण हैं लेकिन आरटी-पीसीआर टेस्ट नहीं हुआ है। मरीज के कोविड-वार्ड में भर्ती होने से पहले वे रैपिड टेस्ट करते हैं।
- वही बात हड्डी टूटने पर या दिल का दौरा आने के बाद अस्पताल में भर्ती होने के

लिए आने वाले मरीजों के लिए यह तय करने में होता है कि मरीज को कोविड वार्ड में भर्ती करना है या साधारण वार्ड में करना है।

- या मान लीजिए किसी मोहल्ले में कोविड-19 के काफी मामले पाए गए हैं, ऐसे में जो लोग संक्रमित हुए हैं उन्हें पहचानने और तुरंत दूसरों से अलग करने की जरूरत है। फिर ऐसी बस्ती में ऐसे सभी लोगों का रैपिड टेस्ट कराएं। यदि यह पोजिटिव है, तो ऐसे व्यक्ति को तुरंत दूसरों से दूर रहने के लिए कहा जाता है।

ऊपर में से किसी भी परिस्थिति में रैपिड टेस्ट निगेटिव आने पर भी अगर मरीज के लक्षण या अन्य परिस्थिति देखकर अगर डॉक्टर को लगा की भले यह रैपिड टेस्ट निगेटिव हो लेकिन यह मरीज कोविड-पॉजिटिव होने की काफी संभावना है तो इसके लिए डॉक्टर एक और जाँच करते हैं जिसे पीसीआर परीक्षण कहते हैं। अगर वह व्यक्ति कोविड-संक्रमित है तो उसकी आरटी-पीसीआर टेस्ट पॉजिटिव आती है, जिससे निश्चित रूप से पता लगता है कि उस व्यक्ति को संक्रमण हुआ है। उपरोक्त सभी बातों को ध्यान में रखते हुए रैपिड टेस्ट की रिपोर्ट निगेटिव आई लेकिन अगर दूसरा पीसीआर टेस्ट पॉजिटिव आता है तो इसमें कोई संदेह नहीं होना चाहिए।

4. बिना किसी जाँच के मरीज को कोविड केयर सेंटर से वापस घर क्यों भेजा जाता है?

कोविड केयर सेंटर से मरीज को घर भेजे जाने से पहले उनका दोबारा परीक्षण नहीं किया जाता इसलिए कुछ लोगों को यह संदेह है। हालांकि, विशेषज्ञों का कहना है कि अब शोध से पता चला है कि कोविड के मरीज लक्षण दिखने के 10 दिनों के बाद दूसरों को संक्रमित करना बंद कर देते हैं। इसलिये अब वापस टेस्ट करने में कुछ मतलब नहीं है। हालांकि अगर कोई गंभीर बीमारी है तो घर भेजने से पहले टेस्ट किया जाता है।

कुल मिलाकर यह ध्यान दिया जाए कि यह त्वरित परीक्षण उन मोहल्लों/क्षेत्रों में किया जाए जहां कोविड के मरीज अधिक हैं। इसका मतलब है कि ज्यादा से ज्यादा संख्या में कोविड-संक्रमित व्यक्तियों की जल्द से जल्द पहचान की जाएगी और उन्हें दूसरों से दूर अलग रखा जाएगा। इससे कोविड के प्रसार को रोकने में मदद मिलेगी। इसे ध्यान में रखते हुए सभी अपने क्षेत्र/बस्ती में आने वाले स्वास्थ्य कर्मियों का सहयोग करें।



अध्याय 5

हल्के कोविड -19 रोग का इलाज क्या है

कोविड -19 वायरस को मारने वाली दवा अभी तक नहीं बनी है। यानि अभी तक इसका इलाज नहीं मिल पाया है। जिस तरह सर्दी-जुखाम के वायरस को आमतौर पर आपका शरीर एक सप्ताह के भीतर मार देता है, उसी तरह कोविड -19 वायरस को आपका शरीर एक सप्ताह के भीतर मार देता है और रोगी एक सप्ताह के भीतर अपने आपसे ठीक हो जाता है। लेकिन हमने शुरुआत के पेजों पर देखा कि अगर 100 लोग कोविड से संक्रमित होते हैं, तो उनमें से लगभग 15 को मध्यम से गंभीर बीमारी हो जाती है। ऐसा इसलिए है क्योंकि ऐसे मरीज में ही बहुतायत वायरस को अपना शरीर लगभग सप्ताह में खत्म कर मार देता है। लेकिन साथ में कुछ लोगों के मामले में, हमारे शरीर की रक्षा प्रणाली गलती से हमारी कोशिकाओं को भी खुद का दुश्मन समझती है और उन पर दुश्मन के रूप में हमला करती है। यह एक तरह की एलर्जिक रिएक्शन होती है। ये हमला एलर्जिक रिएक्शन किस व्यक्ति में कितना भारी होगा, यह कहा नहीं जा सकता।

जिन लोगों में ये भारी हमला होता है, उनमें से जिनकी तबियत पहले से ही इतनी तंदुरुस्त नहीं है, उन्हें गंभीर बीमारी हो सकती है। जैसे बुजुर्ग, साथ ही मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मोटापा, श्वसन संबंधी विकार, एड्स, कैंसर आदि बीमारी वाले लोग ऐसे लोगों में से कई लोगों को गंभीर बीमारी हो सकती है। और ये बीमारी जान को खतरे में डाल सकती है। जिनकी तबियत तंदुरुस्त है उन्हीं में से भी कई लोगों में इतनी भारी रिएक्शन आती है कि उससे भारी बीमारी हो सकती है और जान लेवा खतरा भी हो सकता है।

लेकिन लगभग 85% लोगों को हल्की बीमारी हो जाती है और उनका इलाज घर पर ही किया जा सकता है। इन दवाइयों से सिर्फ तकलीफों से राहत मिलती है। विषाणु पर कोई असर नहीं होता है, लेकिन विषाणु का इलाज शरीर खुद कर लेता है। आइए देखें कि कैसे इलाज करना है।

1. हल्की बीमारी का इलाज क्या है?

✓ जिन्हें गले में खराश, शरीर में कम-ज्यादा दर्द, बुखार जैसी तकलीफ हों, उन्हें साधारण पैरासिटमॉल टेबलेट (500 मिलीग्राम) जरूरत अनुसार दिन में तीन से चार बार लेना चाहिए। इसमें कई बार हमें डालो 625 (Dolo-625mg) की सलाह दी जाती है, जो कि महंगी होती है, इसलिए सिर्फ पैरासिटमॉल 500 मिलीग्राम की जेनरिक गोली का इस्तेमाल करें। यदि बुखार तेज है और पहली गोली लेने के बाद भी कम नहीं होता है, तो एक घंटे में दूसरी गोली लेना ठीक है। इसके बाद छह घंटे तक गोली नहीं खानी चाहिए। खूब पानी पीये, नियमित भोजन जारी रखें। पूर्ण विश्राम करे, तनाव न हो, मन शांत रहे ऐसी किताब पढ़े, मोबाईल/टीवी पर कॉमेडी फिल्म देखें। लेकिन लोगों से अलग रहे।

✓ खांसी हो रही हो तो, गर्म पानी से गरारे करे और मुंह में लार छोड़ने वाली कोई भी चीज चबाना ऐसा आसान घरेलू उपाय करना चाहिए। इसके लिए पीसी चीनी, गुड़-हल्दी की गोलियां, पुदीना, नींबू की गोलियां आदि का सेवन करें। कुछ भी चलेगा, मुंह में लार महत्वपूर्ण है क्योंकि लार गले की खराश को कम करती है और आपको आराम का एहसास कराती है। कष्टप्रद खांसी हो तो Dextromethorphan यह दवा जिसमें हों, ऐसी चबाने वाली गोलियां एक से दो दिन तक दिन में दो से तीन बार चबाये। ये दवाइयाँ ब्रांड नाम (Alex) एलेक्स और अन्य ब्रांड नामों के तहत उपलब्ध हैं।

✓ पूर्ण आराम से कुछ ही दिनों में थकान दूर हो जाती है। इसके लिए किसी भी विटामिन, टॉनिक, सेलाइन आदि का सेवन करने की जरूरत नहीं होती है। विटामिन सी, विटामिन डी, जिंक ऐसे विटामिन या मिनरल आदि लेने की सलाह कुछ डॉक्टर लोग देते हैं। लेकिन ये किसी काम की नहीं है। उस पर पैसा खर्च ना करें। पिछले साल जब कोविड-19 की बीमारी नई थी तब लग रहा था कि विटामिन सी, विटामिन डी, जिंक ऐसे विटामिन या मिनरल से कोविड-19 बीमारी का इलाज हो सकता है। लेकिन उसके बारे में अध्ययन शोध होने के बाद पाया गया है कि ये सही नहीं है। लेकिन अफसोस की बात है कि बहुत सारे डॉक्टर इस बीमारी के लिए अभी भी गैर जरूरी निरूपयोग दवा लिखकर देते हैं। इनमें कई बड़े नाम वाले या सरकारी डॉक्टर भी शामिल हैं किसी के कहने पर भी अपने मन से ऐसी दवा या कोरोनिल जैसी दवा लेकर कृपया अपना पैसा बर्बाद न करें।

✓ मुँह में किसी प्रकार का स्वाद न आना, किसी प्रकार की गंध न आना इस प्रकार की समस्या कुछ लोगो को होती है। कुछ ही दिनों में यह अपने आप कम हो जाती है। कुछ लोगों को हल्का सा दस्त होता है। उसके लिए चीनी नमक और पानी का घोल तैयार करे उसमें स्वाद के लिए नींबू का रस डालकर शरबत बनाकर पीये। हर एक दस्त के बाद एक गिलास शरबत पीना। एक दो दिन के बाद दस्त अपने आप बंद हो जाते हैं।

✓ जैसा कि पहले बताया जा चुका है कि कोविड-19 के वायरस को मारने वाली दवा अभी तक नहीं मिल पाई है। इसलिए डॉक्टर के कहने पर भी वायरस को मारने के लिये कोई भी दवाई न ले। हल्के कोविड-19 में किसी भी एंटीबायोटिक से फायदा नहीं है, उसे न लें।

✓ हल्के कोविड-19 के इलाज के लिये जो नयी राष्ट्रीय मार्गदर्शिका बनी है उसमें पॅरासिटॅमॉल छोड़ कर बाकी किसी दवा की सिफारिश नहीं की गई है।

2. कब यह संदेह करें कि हल्के कोविड वाले लोगों में यह बीमारी अब गंभीर होती जा रही है?

इस प्रश्न का उत्तर 19 नंबर पन्ने पर दिया गया है।



अध्याय 6

गर्भवती महिला, बच्चे और कोविड-19

1) गर्भवती महिला ने कोविड-19 से बचने के लीये क्या करना चाहिये ?

उन सभी बातों का ध्यान रखना चाहिए जिसका दूसरे लोग ख्याल रखते हैं-

- जरूरत पड़ने पर ही घर से बाहर निकलें; बाहर जाते समय नाक- मुंह मास्क से ढकें, छह फीट की दूरी बनाये रखें, घर से बाहर गये तो और वापस घर लौटने पर साबुन के पानी से हाथ धोना।
- संभव हो तो यातायात के सार्वजनिक साधनों का उपयोग टालें। रिक्शा या फिर व्यक्तिगत वाहन जैसे की बाइक पर धीरे-धीरे जाएँ। रिक्शा चालक और आपके बीच प्लॉस्टिक का परदा होना चाहिये।
- बुरा लग सकता है, लेकिन गोद-भराई जैसे भीड़ भाड़ वाले आयोजनों से बचें।
- जितना हो सके प्रसव के बाद रिश्तेदारों और अन्य लोगों को दूर रखना चाहिए।

2) जब एक गर्भवती महिला को प्रसव के लिए भर्ती कराया जाता है तो उसका कोविड-19 परीक्षण कब किया जाता है?

प्रसव के लिए भर्ती होने पर गर्भवती महिला का कोविड-19 टेस्ट आम तौर पर नहीं किया जाता है। लेकिन यदि गर्भवती महिला कोविड-19 के मरीज के निकट संपर्क में रही हो, या उसमें कोविड-19 के लक्षण हैं, या वह कोविड संक्रमित क्षेत्र में रह रही है, तो प्रसव के समय उसका कोविड-19 परीक्षण किया जाता है।

हालांकि, कभी-कभी निजी अस्पतालों में महिला का 'कोविड-19' टेस्ट आम तौर पर नहीं किया जाता। लेकिन यदि गर्भवती महिला कोविड-19 के मरीज के निकट संपर्क में रही हो, या उसमें कोविड-19 के लक्षण हैं, या वह कोविड संक्रमित क्षेत्र में रह रही है, तो प्रसव के समय उसका कोविड-19 परीक्षण किया जाता है। 'कोविड-19' टेस्ट कराने की सलाह दी जाती है। आर्थिक रूप से सक्षम महिलाओं ने यह टेस्ट करवा लेनी चाहिए क्योंकि भले ही महिला को किसी भी तरह के लक्षण या

तकलीफ न हो तो भी वह डिलीवरी के समय 'कोविड-19 वाहक' हो सकती है। अगर यह पहले ही समझ में आ जाए कि प्रसव कराने वाली महिला कोविड-19 की वाहक है, तो जन्म के तुरंत बाद उसके नवजात शिशु को माँ से अलग करके उस बच्चे को कोविड-19 के संक्रमण से बचाया जा सकता है।

3) गर्भवती महिला पर कोविड-19 का क्या प्रभाव पड़ता है?

गर्भवती होने के कारण एक महिला को कोविड-19 से कोई अलग खतरा नहीं होता है।

4) महिला को कोविड-19 होने से गर्भ में पल रहे भ्रूण को भी हो सकता है?

नहीं, कोविड-19 का गर्भ में पल रहे भ्रूण पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

5) कोविड-19 होने पर गर्भवती महिला का गर्भपात हो जाता है?

नहीं कोविड-19 के कारण गर्भवती महिला का गर्भपात नहीं होता है।

6) कोविड-19 से संक्रमित महिला के प्रसव के बाद किन बातों का ख्याल रखा जाता है?

नवजात बच्चे को माँ पास नहीं दिया जाता है, क्योंकि उससे उसके बच्चे को कोविड-19 हो सकता है। हालांकि माँ का दूध निकालकर बच्चे को दूध पिलाया जा सकता है। माँ के दूध में कोविड-19 के कीटाणु नहीं होते हैं। जब वह ठीक हो जाती है या क्वारंटाइन से बाहर आ जाए, तो वह बच्चे को खुद दूध पीला सकती है।

7) कोविड-19 से बच्चों को कितना खतरा है?

शोध बताता है कि इस विषाणु का बच्चों में प्रभाव लगभग प्रौढ़ लोगों जितना ही हुआ है। अब तक करोड़ों बच्चों के इस विषाणु से प्रभावित होने के बावजूद उनमें कोविड-19 बीमारी का और गंभीर कोविड-19 बीमारी का प्रमाण बहुत कम है, क्योंकि बच्चों में इन विषाणु के खिलाफ काफी जन्मजात रोग प्रतिरोधक शक्ति होती है। इसलिये डरिये मत। लेकिन ऐसा मानकर चलना चाहिये कि कोविड-19 की तीसरी लहर आएगी, उसमें कम-ज्यादा बच्चे प्रभावित होंगे। और हर सरकारी अस्पताल में उसकी तैयारी करनी चाहिये।



अध्याय 7

क्या एक कोविड-रोगी की लाश दूसरों के लिए खतरा है?

1. क्या मृत शरीर से औरों को संक्रमण हो सकता है?

नहीं। कोविड-19 एक सांस की बीमारी है, जो कि संक्रमित व्यक्ति के छिंकने, खांसने, बोलने और थूकने से वायरस के बाहर निकलने से फैलती है। लेकिन मृत्यु के बाद यह फैलाव रुक जाता है। केवल एक चीज है जिसका ध्यान रखने की जरूरत है, वह है शरीर में मौजूद विषाक्त पदार्थों और उसके स्राव से दूर रहना। यह वायरस आपसे दूर नहीं उड़ता। इस बात का ध्यान रखा जाना चाहिए कि मृत शरीर को बिना दस्ताने पहने न छुएं, खासकर अगर उसके नाक और मुंह से स्राव हो रहा हो।

2. अस्पताल में मृत्यु के बाद शव को परिजनों को सौंपने से पहले क्या ख्याल रखा जाता है?

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने शव को परिजनों को सौंपने से पहले किन बातों का ध्यान रखना है, इसके संबंध में मुख्य रूप से स्वास्थ्य कर्मियों और पीड़ितों की सुरक्षा को लेकर कुछ निर्देश जारी किए हैं। जैसे - मृतक के नाक और मुंह में या कहीं और डाली गई नलियों को हटा दें और 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट घोल (ब्लीचिंग सॉल्यूशन) में डुबो कर उनका निपटान करें; नाक-मुंह, खुले घावों से स्राव न हो, इसका ख्याल रखना; एक प्लास्टिक बैग में शव को लपेटना, ब्लीचिंग घोल से बैग के बाहर पोंछना; ब्लीचिंग सॉल्यूशन या घोल का उपयोग करके व्यक्ति के बाकी कपड़े, सामान, स्थान आदि की सफाई करना। यह सब कार्य अस्पताल के कर्मचारी करेंगे।

3. मृत शरीर के साथ शव वाहन में यात्रा करने और उसे उठाने आदि के दौरान क्या ध्यान रखना चाहिए?

शव के साथ शव वाहन में यात्रा करना, दस्ताने पहनकर शरीर को उठाने, शरीर को बिना छुए दफन करने में कोई समस्या नहीं है। मृत व्यक्ति के शरीर को छुए बिना, शमशान या कब्रिस्तान में जाने से संक्रमण होने की संभावना नहीं होती है।

घर से बाहर निकलते समय तो मास्क पहनना अनिवार्य है। लेकिन सुरक्षात्मक कपड़े (पीपीई किट) पहनने की कोई जरूरत नहीं है।

4. उपस्थित लोगों को क्या सावधानियाँ रखना चाहिए?

ऐसे दुखद अवसर पर रोना, पीड़ितों के करीब महसूस करना, उन्हें गले लगाना स्वाभाविक है। लेकिन हमें अपनी भावनाओं पर काबू करना चाहिए। मास्क लगाना जरूरी है, साबुन से हाथ धोएं, मुंह-नाक-आंखों को छुए बिना हाथों का इस्तेमाल करें, दूसरे व्यक्ति से 6 फीट की दूरी रखें, घर आने पर सीधे नहाएं और अपने कपड़े साबुन के पानी में भिगोना, यह सब करना जरूरी है।

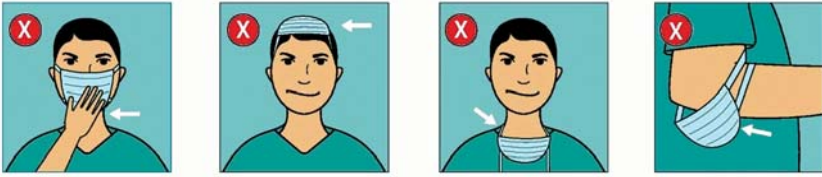
वायरस राख के साथ-साथ उस मिट्टी में भी जीवित नहीं रह सकता जहां आग के बाद लाश को दफनाया जाता है। इसलिए ऐसी जगहों पर कीटाणुनाशक का छिड़काव करने की जरूरत नहीं है।

कोविड -19 विषाणु का 'डेल्टा' अवतार

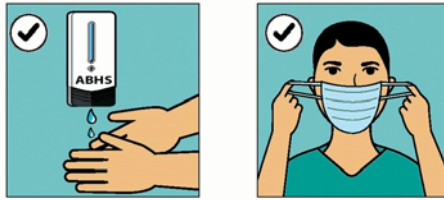
कोविड -19 का विषाणु जैसे फैलता है वैसे करोड़ों अरबों की तादाद में नये विषाणु के जनरेशन बनते हैं। इन नये जनरेशन में से कुछ नये जनरेशन थोड़ा अलग होते हैं, जिन्हें नया अवतार (म्यूटेंट) समझा जाता है। इन नये अवतार (म्यूटेंट, mutant) में से कई ऐसे होते हैं जो ज्यादा जल्दी फैलते हैं। इनमें से एक नया अवतार (म्यूटेंट), जिसे वैज्ञानिक लोग 'डेल्टा अवतार' कहते हैं, जो कि तेजी से फैलने वाला है। मार्च-2021 से भारत में कोविड -19 की दूसरी लहर आई और बहुत ज्यादा लोग उसमें प्रभावित हुए, इसका एक कारण है तेजी से फैलने वाला - यह डेल्टा अवतार भी है। 'डेल्टा अवतार' का दूसरा धोखा यह है कि एक डोज लेने से 'डेल्टा अवतार' से हमारा अच्छा तरह से बचाव नहीं होता, उसके लिये दो डोज लेने पड़ते हैं। ऐसी परिस्थिति में बहुत तेजी से 95 करोड़ लोगों को जल्दी से जल्दी कोविड -19 के दो डोज देने चाहिये। लेकिन भारत में केंद्र-सरकार की गलत पॉलिसी/ नीतियों की वजह से टीके की कमी है इसलिये बहुत लोग टीके से वंचित हैं और बहुत लोगों को दूसरी डोज देरी से मिल रही है। इसलिए जिनको एक भी डोज नहीं मिला या सिर्फ एक डोज मिला ऐसे लोग भारी संख्या में हैं और उन्हें कोविड -19 की बीमारी की संभावना है।



क्या नहीं करना है



मास्क कैसे निकालना है



हाथ धोने का सही तरीका



सोर्स : विश्व स्वास्थ्य संगठन



जन स्वास्थ्य अभियान

Ranjana Divedi Rana

आरोग्यशा

कोविड-19 का टीका उपस्वस्थ केन्द्रों में भी लगाया जाता है।

आशा दीदी

अपकाई पर ध्यान न देते हुए इस हक सभी कोरीना वैक्सीन के दोनों डोज को लगवाएँ तभी हमारा भारत देश इस कोरीना महामारी से मुक्त हो पाएगा।

राजम-गरगुदा

Ranjana Divedi

गेंवकीसियों को जागरूक कर, कोविड-19 का टीका लगवाने के लिए सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों से जाते हुए आशा दीदी

CHC

कोरीना का टीका खरीद के प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत कर कोरीना से लड़ने के लिए खरीद में स्पेसीफिकी का विनिर्दिष्ट करता है।

जब कोरीना वायरस शरीर में प्रवेश करता है तब यही स्पेसीफिकी हमें आप को वायरस से रोकता है।

है स्व उसे जब करले की प्रक्रिया शुरू कर देते हैं।

COVAXIN
Bharat Biotech
Covaxin is Safe against COVID-19 Vaccine

COVISHIELD
5ml / 10 doses
Covishield is Safe against COVID-19 Vaccine

स्पेसीफिकी

हो कोविड का टीका लगवाने के बाद खूबसे खबरें हैं, जैसे कि लक्षणों में बदलाव आने का डर है।

कोविड 19 के भेजे से संबंधित कुछ महत्वपूर्ण बातें!

अशा कार्यकर्ता राजना द्विवेदी
ग्राम - गरगुदा
वर्क - जवा
फिल्टर - रीवा (म.प्र.)

twitter
@RanjanaChajawa
#RanjanaChajawa

रेखांकन एवं सौजन्य : आशा कार्यकर्ता राजना द्विवेदी मध्य प्रदेश