

कोरोना वायरस (कोविड-19) के रोकथाम/प्रबन्धन हेतु यूपीयूएमएस, सैफई के चिकित्सीय विशेषज्ञों द्वारा तैयार किए गए दिशा-निर्देश

Preventive Social Containment (Social Curfew)

कोविड-19, कोरोना वायरस से होने वाली खतरनाक संक्रामक रोग है। इस वायरस के शरीर के बाहर उच्च तापमान में मर जाने की आशंका है, किन्तु शरीर के अन्दर यह जीवित रहता है तथा दूसरे व्यक्तियों को तेजी से संक्रमित करता है। अतः इससे बचाव का एकमात्र उपाय यह है कि हमें इस वायरस के एक शरीर से दूसरे शरीर में प्रसार (Transmission) को रोकना है।

1. पलू के मरीजों को क्या करना है-

- नमक के पानी के साथ बार-बार गरारा करना चाहिए।
- दिन में तीन से चार बार भाप लेना चाहिए।
- गुनगुना पानी पिएं एवं गरम पेय पदार्थों का सेवन करें।
- तुलसी, लौंग, काली मिर्च, हल्दी, अदरक एवं छोटी इलायची का काढ़ा बनाकर दिन में तीन-चार बार सेवन करें।
- पलू के साथ, बुखार, सांस लेने में तकलीफ, लगातार सूखी खांसी (बिना बलगम की) इत्यादि लक्षण यदि चौथे दिन के बाद बढ़ रहे हों तो चिकित्सीय सलाह लें।
- बात करते समय आपस में कम से कम एक मीटर की दूरी रखें।
- हर समय मास्क लगाकर रखें।
- मास्क न होने पर छींकने एवं खांसने के लिए कोहनी का भीतरी भाग इस्तेमाल करें।
- समय-समय पर हाथ अच्छी तरह से साबुन या सेनेटाइजर से धोते रहें।

बीमारी पहचानिये। ध्यान दीजिए। खुद को सुरक्षित रखिये। हड़बड़ी नहीं रखिये

सूखी खांसी + छींक = वायु प्रदूषण या एलर्जी

खांसी + बलगम + छींक + बहती नाक = साधारण जुकाम (सीजनल)

खांसी + बलगम + छींक + बहती नाक + शरीर दर्द + कमजोरी + हल्का बुखार = पलू

सूखी खांसी + छींक + शरीर दर्द + कमजोरी + तेज बुखार + सांस लेने में तकलीफ = कोरोनावायरस

2. घर पर क्या करें-

- मानसिक तनाव से बचें तथा सकारात्मक सोच रखें एवं नकारात्मक विचारों से दूर रहें।
- सोशल मीडिया का सकारात्मक प्रयोग करें।
- अपने पुराने दोस्त एवं सगे सम्बन्धियों से बात करें तथा तथ्य परख जानकारी का ही आदान प्रदान करें।
- तनाव मुक्त करने हेतु नियमित रूप से सांस सम्बन्धी व्यायाम करें।
- घर के कामों में एक दूसरे की मदद करें
- अपनी रुचि के कार्यों को सक्रिय रूप से करें (जैसे कि रीडिंग, डांसिंग, नृत्य करें, पेंटिंग, बागवानी)
- नियमित व्यायाम करें।
- मेडिटेशन/ध्यान करें (जिस विधि एवं धार्मिक पद्धति से आपको सुलभ प्रतीत हो)
- गुनगुना पानी पिएं।
- हर आधे घंटे में हाथ धोएं।
- नींबू, अदरक, हल्दी, तुलसी का प्रयोग करते रहें।
- जो दवाईयां चल रही हों उन्हें चलने दें (जैसे कि ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, टी0बी0, थायराइड, अस्थमा इत्यादि)।
- ब्लड प्रेशर एवं सुगर नियंत्रित रखें।
- खाना गरम खाने की कोशिश करें।
- बिना चिकित्सीय सलाह के कोरोना के बचाव हेतु कोई दवा न लें। (क्वाट्स अप, फेसबुक, सोशल मीडिया पर प्रचलित हाइड्रॉक्सी क्लोरोक्वीन, एजिथ्रोमाइसिन इत्यादि दवाओं का सेवन न करें)।
- छोटे बच्चों एवं बुजुर्गों (60 वर्ष से अधिक) का विशेष ध्यान रखें, बुजुर्गों को खुले एवं हवादार कमरे में रखें।
- अखबार पढ़ने के बाद हाथ साबुन से धोएं।

- अपने सिर और पैरों को ढककर बाहर निकलें।
- सामाजिक दूरी बनाए रखें। दोस्तों को फोन पर दोबारा जोड़ें।
- सकारात्मक सीरियल या मूवीज् टीवी पर देखें।
- तनाव हर हाल में दूर रखें।

3. कोरोना संक्रमण के अतिरिक्त किन परिस्थितियों में तुरन्त चिकित्सीय सलाह लें—
समस्त चिकित्सीय इमरजेंसी जैसे—

- हाईपरटेंशन के मरीजों को दौरा आने एवं लकवा की शिकायत होने पर
 - डायबिटीज के मरीज को बेहोश होने पर
 - साँस फूलने एवं छाती में तेज दर्द होने पर
 - साँप या बिच्छू काटने पर
 - दुर्घटना से सिर या छाती में चोट लगने पर, हड्डी टूटने पर, आँख में चोट लगने पर
 - चोट लगने से अधिक रक्त स्राव होने पर
 - खून की उल्टी होने पर
 - दौरा पड़ने पर
 - पेशाब का अधिक समय रुकने पर
 - पेट में तेज दर्द होने पर
 - गर्भवती महिला का रक्त स्राव होने पर
 - गंभीर रूप से जलने पर
 - किसी भी प्रकार की जहरीले पदार्थ के सेवन करने पर
 - इसके अलावा किसी अन्य गंभीर बीमारी का शक होने पर
 - किसी भी बीमारी के अचानक रुख में बदलाव होने पर
- उपरोक्त स्थिति में तुरन्त ही 108 नम्बर एम्बुलेंस पर सम्पर्क करें। इमरजेंसी सेवाओं 24 घंटे उपलब्ध हैं।

4. अस्पताल में कार्यरत हेल्थ वर्कर्स के लिए दिशा-निर्देश—

- अस्पताल में ड्यूटी पर आते समय न्यूनतम चीजें लाएं (जैसे कि पर्स, पेन, बैग, बेल्ट, चाबी, मोबाइल, चार्जर, लैपटाप, चेन इत्यादि लाने से बचें)
- वार्ड में भर्ती मरीजों को बेड पर ही रहनें एवं किसी अन्य चीजों को न छूने हेतु निर्देशित करते रहें।
- मरीजों के सीक्रीसन्स को बायोमेडिकल वेस्ट मैनेजमेंट गाइडलाइन के आधार पर ही निस्तारित करते रहें।
- फेस मास्क का सही तरह से प्रयोग करें एवं समय समय पर बदलते रहें। अपने सिर को भी सर्जन कैप से ढक कर रखें।
- डबल ग्लब्स पहनें एवं ग्लब्स बदलते समय प्रोटोकाल का पालन करें।
- वार्ड में चाय-नाश्ता न करें, उसके लिए पर्सनल प्रोटेक्टिव इक्विपमेंट (PPE) निकालकर अन्य सुरक्षित स्थान पर करें।
- यदि प्रोड्रोमल सिम्प्टम्स (Prodromal Symptoms) आते हैं तो Strict Protocol का पालन करें।
- घर पर जाने के बाद निम्न चीजों का ध्यान रखें—
 - बाहरी कमरे में ड्रेस उतारें एवं तुरन्त ही गर्म पानी एवं डिटर्जेंट में भिगो दें।
 - गर्म खाना एवं गर्म पानी का इस्तेमाल करें।
 - इस्तेमाल किए गए बर्तनों को गर्म पानी से धोएं
 - मोबाइल चार्जर, रिमोट, स्विच आदि को नियमित रूप से सेनेटाइज करें।
 - घर पर अपने परिवार के सदस्यों से उचित दूरी बनाए रखें।
- अस्पताल के स्टैंडर्ड ऑपरेटिंग प्रोसीजर (SOP) का कड़ाई से पालन करें।

प्रो. (डॉ.) राज कुमार
कुलपति

उत्तर प्रदेश आयुर्विज्ञान विश्वविद्यालय, सैफई, इटावा