कोविड-19 होम आइसोलेशन के लिए दिशा-निर्देश

स्वास्थ्य विभाग

कोविड–19 के माइल्ड केस में आप घर पर या कोविड केयर सेंटर (CCC) पर अपना प्रबंधन कर सकते हैं

माइल्ड केस में निम्नलिखित लक्षण* हो सकते हैं (एक या अधिक)

साथ ही, शरीर में आक्सीजन की मात्रा (सैचुरेशन) / SPO2 94% से ज्यादा हो

सांस की गति 24 / मिनट (वयस्कों के लिए) से कम हो और

सांस लेने में कोई तकलीफ नहीं

* इन सब लक्षणों के आने के बाद आप कोविड की जांच जरूर कराएं। लेकिन अगर आप को बुखार के साथ सुंघने या स्वाद की शक्ति चली गई है या आप को सांस लेने में तकलीफ हो रही है और आप किसी कोविड पॉजिटिव मरीज के संपर्क में आए हो तो आप कोविड–19 संक्रमित हो सकते हैं

फैलने से रोकने का तरीका :

- हवादार, और हो सके तो अलग शौचालय वाले कमरे में रहें तथा पंखे को चालू रखें
- अगर घर में अतिरिक्त कमरा ना हो तो नजदीकी कोविड केयर सेंटर (CCC) में भर्ती करें
- रोगी और देखभाल करने वाले अच्छी तरह से मुँह पर फिट होनेवाले मास्क पहने
- हर समय दो गज की दूरी बनाकर रखें
- खांसते या छींकते समय नाक और मुंह ढंक लें
- बार–बार हाथ धोएँ या सेनिटाइज करें

घर पर निम्नलिखित दवाइयां ले सकते है

दवाई	कब लें	अंतराल	कब तक लें	टिप्पणी
Tab. Paracetamol (500 mg) टैबलेट पेरासिटामोल (500 mg) 12 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए 15 mg/kg	जब 100°F से अधिक बुखार /सर दर्द/ शरीर मे दर्द हो	4 से 6 घंटे में एक गोली ले सकते है	जब तक लक्षण आते रहें	वयस्क के लिए एक दिन में अधिकतम 2 gm. और 12 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए 60mg/kg
Tab. Azithromycin (500 mg) टैबलेट एज़ीथ्रोमाईसिन (500 mg) 12 वर्ष से कम उम्र के लिए 10mg/kg पहला दिन तथा 5 mg/kg दूसरे एवं तीसरे दिन	प्रतिदिन खाने के बाद	सुबह	3 दिन	
Tab. Vitamin C टेबलेट विटामिन सी (500) mg	खाने से पहले	सुबह, शाम	10 दिन	
Cap. B Complex कैप्सूल बी कॉम्प्लेक्स	खाने के बाद	रात में	10 दिन	
Tab. Zinc (20 mg) टेबलेट जिंक (20 mg)	खाने से पहले	सुबह, शाम	10 दिन	

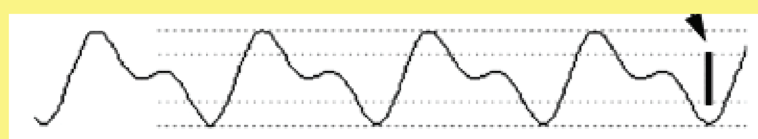
आहार और अन्य सलाह:

- सामान्य आहार
- ज्यादा से ज्यादा पानी और तरल पदार्थों (वयस्क के लिए प्रति दिन कम से कम 3 –4 लीटर)
- कमजोरी लगने पर ORS भी पी सकते हैं
- दिन में दो बार भाप लें
- नमक के पानी से कुल्ला 2–3 बार करें

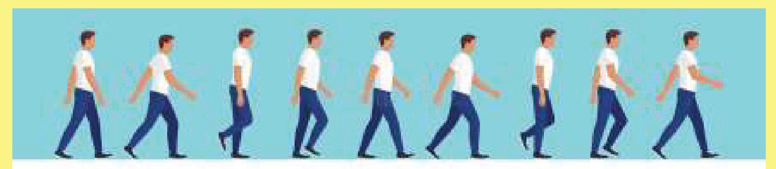
अन्य बीमारी जैसे – मधुमेह, ब्लड प्रेशर, दमा, कैंसर का इलाज पहले की ही भांति कराते रहें।

अपनी तबीयत की निगरानी खुद करें

1. SPO2 / ऑक्सीजन की मात्रा 8–8 घंटे पर जांचें – मशीन को उंगली में लगाने के बाद 1–2 मिनट तक इंतजार करें और उंगली को न हिलायें। मशीन में नीचे दी हुई तस्वीर जैसा होने पर ही रिडिंग को नोट करें।



2. SPO2 विश्राम अवस्था में और 6 मिनट चलने के बाद नोट करें।



3. यदि विश्राम अवस्था में या 6 मिनट चलने के बाद SPO2 94% से कम हो जाये या 3% घट जाये, **तो सतर्क रहें**, क्यूँकि रोगी की स्थिति में गिरावट की संभावना है।
4. प्रत्येक 8 घंटे पर बुखार जांचे – ध्यान रखें कि Paracetamol खाने से पहले जांच करें (अगर बुखार 102 से ज्यादा रहे तो सतर्क रहें)

ऐसे चार्ट बनाकर नोट करें

दिनांक	समय	तापमान (°F)	SPO2 %
01.01.2022	सबुह		
	दोपहर		
	रात		
02.01.2022	सबुह		
	दोपहर		
	रात		

5. दिन में एक बार रक्तचाप जाँचें – यदि कम या अधिक हो **तो सतर्क रहें।**

तीसरे दिन* भी लक्षण रहे तो क्या करें:

- डॉक्टर की सलाह से Budesonide इनहेलर लें
- ये इनहेलर सिर्फ 18 वर्ष से अधिक उम्र के मरीज ले सकते हैं
- इनहेलर के साथ हो सके तो स्पेसर का उपयोग करें
- 400mcg **वाला इनहेलर सुबह और शाम दो बार खींचे।**
- तब तक जारी रखें जब तक कि रोगी का लक्षण खत्म न हो जाए **(05–10 दिन)**

*दिन कब से गिने - जिस दिन पहली बार लक्षण आया हो

पांचवे दिन भी लक्षण रहे तो क्या करें:

यदि रोगी को पांचवे दिन भी निम्नलिखित लक्षणों में से कोई भी लक्षण दिखाई देते हैं तो रोगी को **घर (होम आइसोलेशन)** से नजदीकी **कोविड केयर सेंटर (CCC)** या **डेडिकेटेड कोविड हेल्थ सेंटर (DCHC)** में भर्ती करें

- **तापमान लगातार 101 से अधिक है**
- **गले में खरास**
- **दस्त**
- **सांस लेने में कठिनाई**

कभी भी अस्पताल कब जायें:

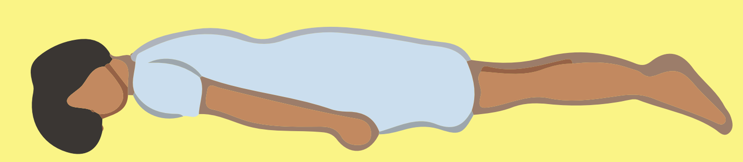
- SPO2 जब 94% या उससे कम हो जाये
- कभी भी सांस लेने में तकलीफ होने लगे
- कभी भी जब सांस की गति 24 / मिनट (व्यस्कों के लिए) से ज्यादा हो
- जब तक अस्पताल जाने की प्रक्रिया हो रही है तब तक **प्रोनिंग** करें

प्रोनिंग

प्रोनिंग एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमे पीठ के बल पे लेटे हुए मरीज़ को पेट के बल लिटाया जाता है।

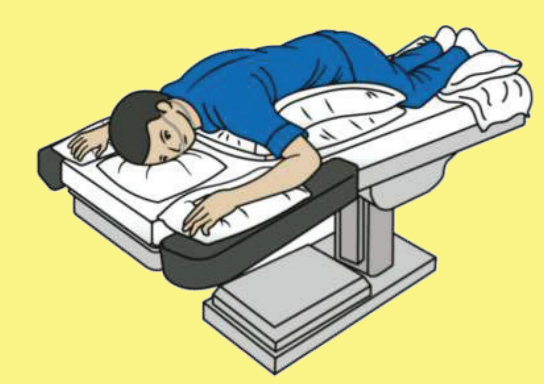
मेडिकल विज्ञान की दुनिया में ये एक प्रमाणित प्रक्रिया है जिसको करने से शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढती है और सांस लेने में भी आराम मिलता है।

कोरोना के मरीजों के लिए ये एक अत्यंत लाभकारी प्रक्रिया है खास कर वैसे कोरोना के मरीज़ जो घर पे हैं और उनको किसी भी तरह से सांस लेने में दिक्कत आ रही है।



प्रोनिंग की प्रक्रिया का महत्व

- इसे करने से फेफड़े की नलियों में ज्यादा ऑक्सीजन पहुँचता है जिससे सांस लेने में ज्यादा आसानी होती है
- प्रोनिंग सभी कोविड मरीजों को करना चाहिए लेकिन वैसे मरीज जिनका आक्सीजन 94% से निचे चला गया हो या सांस लेने में दिक्कत हो उनके लिए विशेष रूप से लाभकारी है
- ऑक्सीजन की कमी का समय पे पता नहीं चलने से शरीर के अन्दर कोरोना की जटिलताएं बहुत तेजी से बढती जाती है
- सही समय पे अगर हम प्रोनिंग की प्रक्रिया करते हैं तो कोरोना से होने वाले स्वास्थ्य संबंधी गंभीर दुष्प्रभावों को कम कर सकते हैं



खुद से प्रोनिंग की प्रक्रिया कैसे करें

- इसके लिए आपको 4–5 तकियों की जरूरत होगी
- सोने के पोजीशन को बार बार बदलें
- एक पोजीशन में 30 मिनट से 2 घंटे तक रह सकते हैं
- **पेट के बल लेटे हुए पॉजिशन के शुरुआत करें**

सावधानियां

- खाने के कम से कम एक घंटे बाद ही प्रोनिंग करें
- एक पोजीशन में उतनी ही देर लेटे जितना आप बर्दाश्त कर सकें
- एक दिन में 16 घंटे तक अलग अलग पोजीशन में प्रोनिंग कर सकते हैं
- आराम और दवाब के हिसाब से तकिये का पोजीशन थोडा इधर–उधर कर सकते हैं
- हड्डियों के पास वाली जगह पे अगर किसी तरह की कोई चोट इस प्रक्रिया के करने वक़्त लगती है तो उसका ख्याल रखें
- वैसे मरीज जो बेहोश हों या जिनको चक्कर / दौरे आ रहे हैं या जिनकी रीढ़ की हड्डी में चोट हो, उनसे प्रोनिंग ना करवाएं

कोविड-19 की जांच एवं ईलाज हेतु जिला स्तर पर उपलब्ध 24x7 मेडिकल हेल्पलाईन

24 घंटे उपलब्ध टॉल फ्री नम्बर पर सम्पर्क कर निम्न सुविधाओं का लाभ उठायें

- चिकित्सीय परामर्श की सुविधा
- जांच हेतु चिन्हित नजदीकी सरकारी स्वास्थ्य संस्थानों/निजी जांच केंद्रों की जानकारी
- इलाज हेतु सरकारी एवं निजी स्वास्थ्य संस्थानों संबंधी सभी जानकारी
- उच्च जोखिम युक्त व्यक्तियों, गर्भवती महिलाओं एवं गंभीर रोगों से ग्रसित व्यक्ति की कोविड-19 जांच कराने हेतु जिला नियंत्रण कक्ष के माध्यम से 24/7 एम्बुलेंस की मुफ्त सुविधा
- कोविड पॉजिटिव मरीजों को निर्धारित चिकित्सा केंद्रों में भर्ती करने हेतु निःशुल्क एम्बुलेंस की सुविधा

जिला स्तर पर उपलब्ध मेडिकल हेल्प लाईन का सम्पर्क सूत्र

क्र.सं.	जिला का नाम	दूरभाष संख्या
1	अररिया	18003456617
2	अरवल	18003456611
3	औरंगाबाद	18003456612
4	बांका	18003456605
5	बेगुसराय	18003456604
6	भागलपुर	18003456606
7	भोजपुर	18003456601
8	बक्सर	18003456602
9	पूर्वी चम्पारण	18003456624
10	पश्चिमी चम्पारण	18003456603
11	दरभंगा	18003456610
12	गया	18003456613
13	गोपालगंज	18003456608
14	जहानाबाद	18003456614
15	जमुई	18003456625
16	कैमुर	18003456636
17	कटिहार	18003456618
18	खगड़िया	18003456620
19	किशनगंज	18003456621

क्र.सं.	जिला का नाम	दूरभाष संख्या
20	लखीसराय	18003456626
21	मधेपुरा	18003456632
22	मधुबनी	18003456623
23	मुंगेर	18003456627
24	मुजफ्फरपुर	18003456629
25	नालन्दा	18003456119
26	नवादा	18003456615
27	पटना	18003456019
28	पूर्णियाँ	18003456619
29	रोहतास	18003456637
30	सहरसा	18003456633
31	समस्तीपुर	18003456635
32	सारण	18003456607
33	शेखपुरा	18003456628
34	शिवहर	18003456630
35	सीतामढ़ी	18003456631
36	सिवान	18003456609
37	सुपौल	18003456634
38	वैशाली	18003456616

अधिक जानकारी के लिए हेल्पलाईन नम्बर 104 पर संपर्क करें

फ़ोन पर डॉक्टर से मुफ्त परामर्श

सोमवार से शनिवार
सुबह 9 बजे से शाम 4 बजे तक

eSanjeevani टेली मेडिसिन

संजीवन मोबाईल ऐप

बिहार राज्य में कोविड–19 संबंधी सभी जानकारी प्ले स्टोर के माध्यम से संजीवन ऐप पर उपलब्ध

क्या है संजीवन ऐप? यह एक प्रकार का ऐप है, जिसमें कोरोना संक्रमण (कोविड-19) से बचाव के उपाय, जाँच, उपचार, स्वास्थ्य संस्थानों की सूची एवं अन्य महत्वपूर्ण जानकारी उपलब्ध है।

ऐप में उपलब्ध सुविधाएँ

- कोविड–19 जाँच हेतु स्वयं पंजीकरण
- नजदीकी जाँच केन्द्र की जानकारी
- कोविड–19 जाँच का परिणाम प्राप्त करना
- नजदीकी कोविड स्वास्थ्य केन्द्र (CCC) की जानकारी
- नजदीकी आइसोलेशन सेन्टर (DCHC) की जानकारी
- आइसोलेशन सेन्टर में बेड की उपलब्धता की जानकारी
- राज्य एवं जिला नियंत्रण कक्ष के दूरभाष संख्या/मोबाईल नं0 की जानकारी
- एम्बुलेंस हेतु टॉल फ्री नं. 102 पर एवं चिकित्सीय सलाह/परामर्श हेतु टॉल फ्री नं 104 पर सीधे डायल करने की सुविधा।
- चैट बॉट (Chat Bot) की सुविधा
- सामान्य प्रश्न पूछने की सुविधा
- कोरोना की आम जानकारी की उपलब्धता/फीड बैक देने संबंधी सुविधा

प्ले स्टोर पर उपलब्ध

जीवन्त बिहार... सपना हो साकार

अधिक जानकारी के लिए हेल्पलाईन नम्बर 104 पर संपर्क करें