

कोव्हिड १९ आजाराची सौम्य लक्षणे असलेल्या रुग्णाला घरामध्ये उपाय करण्यासाठीचे सल्ले



पुस्तिकेची मांडणी आणि प्रकाशन-
समा- महिला व आरोग्यावर काम करणारा संसाधन गट
एप्रिल २०२१

टिप- या पुस्तिकेमध्ये दिलेल्या सूचना या कोव्हिड १९ आजारावर गरजेच्या वैद्यकीय इलाजला पूरक आहेत. आजाराच्या निदान आणि औषधे इ. साठी डॉक्टर यांना संपर्क करणे हे तितकेच महत्वाचे आहे. इथे दिलेले सल्ले/सूचना अशा व्यक्तिसाठी आहेत की, ज्यांना सौम्य लक्षणे दिसत असून त्या व्यक्तिस वैद्यकीय सल्ल्यानुसार आरोग्य केंद्रामध्ये एडमिट करण्याची गरज नसून घरामध्येच काळजी घेता येऊ शकते.

हे सांगायची गरज नाही, ज्यांच्याकडे पुरेशी संसाधने आणि पद्धतशीर मदत यंत्रणा नाहीये, अशांना या आजाराला सामोरे जाण्यासाठी खूप अडचणी येत आहेत. विशेष करून वंचित समाजातील लोक, ज्यांच्याकडे मूलभूत सुविधा जसे की अन्न, घर, पाणी किंवा आरोग्य सेवा मिळवण्यासाठी पुरेशी संसाधन नाहीत. तसेच त्यांना आजाराचे निदान करण्यासाठी लागणा-या सुविधा किंवा उपकरण जसे, शरीरातील ऑक्सीजनचे प्रमाण मोजण्यासाठीचे किंवा शरीरातील तापमान मोजण्यासाठीचे उपकरण उपलब्ध होऊ शकत नाही. म्हणून या आजारावर प्रतिबंधात्मक उपाय करण्यासाठी स्थानिक आणि घराच्या पातळीवर उपाययोजना करण्यासाठीची रणनिती आखणे तातडीने गरज आहे. अशा रणनिती आरोग्य यंत्रणेला या आजाराला सामोरे जाण्यासाठी पूरक असतील पण आरोग्य यंत्रणेतील मूलभूत सोयी-सुविधा सुधारणे तितकेच कळीचे आणि महत्त्वाचे आहे.

या पुस्तिकेत दिलेल्या सूचना या वेगवेगळ्या साहित्यामधून शोधून एकत्र केल्या आहेत आणि सार्वजनिक आरोग्य आणि वैद्यकीय क्षेत्रात कार्यरत असलेल्या व्यक्तिकडून सल्ला/मार्गदर्शन घेतले आहे. या पुस्तिकेची निर्मितीची प्रेरणा, आमच्या मित्रमंडळी व कुटुंबीय यांनी केल्याला विनंतीवरून मिळाली. जेणेकरून आम्ही या पुस्तिकेच्या माध्यमातून त्यांच्यापर्यंत योग्य माहिती, काळजी घेण्यासाठीच्या सूचना आणि सकारात्मक आशा त्यांच्यापर्यंत पोचवू शकू.

२०२१ मधील कोव्हिड १९ ची दूसरी लाट-

२०१९ पासून सुरु झालेल्या कोरोना विषाणूच्या आजाराने २०२१ सालात नुसत्या व्यक्तीला नाहीतर, संपूर्ण कुटुंबाला आणि त्यातील सगळ्या वयोगटातील व्यक्तींना लागण होत आहे. वेगवेगळ्या शहरांमध्ये असलेले अनेक मित्रमंडळ, कुटुंबीय आणि त्यांचे नातेवाईक या नवीन स्वरूपाच्या कोव्हिड १९ महामारीच्या विरोधात झगडत आहेत. रुग्णालयात देखील हीच परिस्थिती दिसून येते की, सगळी कुटुंबाच्या कुटुंब, सगळ्या वयोगटातल्या रुग्णांनी भरून गेले आहेत. त्यातही रुग्ण आणि त्यांचे नातेवाईक अगदी मास्कपासून ते कोव्हिड १९ आजारामध्ये लागणा-या तपासण्या, औषधे, ऑक्सिजन खाटा इत्यादी मिळवण्यासाठी धडपड करित आहेत.

कुटुंबामध्ये सुद्धा एकमेकांना आजार न होण्यापासून काळजी घेणे अवघड होत चालले आहे. आणि याचा परिणाम म्हणजे घरातले एक-एक कुटुंबीय आजार पडताना दिसत आहेत. या परिस्थितीमध्ये कुटुंबात सर्वच आजारी असतील तर एकमेकांना सांभाळत, थोडीशी उस्त देत, एक जर आजारी पडला तर दुस-या व्यक्तीने घर आणि कुटुंबाला सावरायला लागत आहे.

म्हणून स्वतःला आणि कुटुंबातील व्यक्तींना कोव्हिड १९ हा आजार होण्यापासून वाचवण्यासाठी शास्त्रीय माहिती जाणून घेणे गरजेचे आहे.

अत्यंत साध्या पण परिणामकारक उपाययोजना-

कुटुंबामध्ये एका आजारी व्यक्तीकडून दुस-याला लागण होण्याचे रोखण तस अवघड आहे. तरी देखील स्वतःची, कुटुंबाची आणि आपल्या समाजातील इतरांची प्रतिबंधात्मक काळजी घेणे महत्वाचे आहे. कोरोना व्हायरसने प्रचंड रूप धारण केले असून संपूर्ण जगामध्ये लोक त्रस्त आहेत, पण साध्या आणि कमी गुंतागुंतीच्या प्रतिबंधात्मक उपाययोजना केल्या तर आपण स्वतः आणि इतरांना हा आजार होण्यापासून वाचवू शकतो. या उपाययोजना पुढीलप्रमाणे-

- तुमचे तोंड, नाक आणि गाल पूर्णपणे झाकले जाईल, असा मास्क वापरावा, जेणेकरून विषाणू तुमच्या शरीरात जाऊ शकणार नाही किंवा तुमच्यामुळे दुस-या व्यक्तीला आजाराची लागण होणार नाही. शक्य झाल्यास दोन मास्क वापरावेत. सर्जिकल मास्क आतून तर कापडी मास्क त्यावर घालावा.

- आपण आपले हात नियमितपणे साबण आणि पाण्याने धुवावेत, मुख्य करून जेव्हा एखाद्या संभाव्य संसर्गजन्य जागा/व्यक्ति संपर्कात आल्यास तुम्ही तुमचे हात धुवावेत. जर पाणी सहज उपलब्ध होत नसल्यास, हात धुवायचे न टाळता, हात धुवायच्या सनिटाझरने हात धुवावेत.

- इतरांबरोबर परस्परसंवाद करताना शारीरिक अंतर पाळावे.

- काही तातडीचे काम नसल्यास घराच्या बाहेर पडू नये. जर बाहेरून कोणती गोष्ट आणायची असल्यास डिलिव्हरी सेवा देणा-याची किंवा आपल्या मित्रमंडळ याची मदत घ्यावी.

- बाहेरून आणलेल्या वस्तू/गोष्टी योग्य पद्धतीने धुवून, सनिटाइज किंवा निर्जंतुक करून, मगच त्याचा वापर करावा.

कोव्हिड १९ आजाराची सौम्य लक्षणे असलेल्या रूग्णाची काळजी-

बरेच रूग्ण ज्यांना कोव्हिड १९ आजार झाला आहे, त्यांच्यामध्ये सौम्य प्रमाणात लक्षणे किंवा लक्षणरहित असल्याचे दिसून येत आहेत. त्यांना घरी औषधोपचार देता येऊ शकतो. रूग्णाला बर वाटण्यासाठी पुढे दिलेल्या साध्या गोष्टी करता येऊ शकतात. ज्या व्यक्तींना कोव्हिड १९ आजार होऊन ते बरे झाले आहेत, त्यांच्या आलेल्या अनुभवाच्या आधारे या गोष्टी इथे मांडण्यात आले आहे.

नेहमी दिसणारी कोणती लक्षणे बघायला हवीत?

- ताप (३७.८ C/१०० F किंवा त्वचा गरम लागते)

- घसा-दुखी, सतत खोकला येणे.

- थकवा, अंगदुखी, दमल्यासारख वाटणे.

- कोणत्याही गोष्टीचा वास न येणे किंवा तोंडाची चव निघून जाणे अथवा त्यामध्ये बदल होणे.

- श्वास घ्यायला त्रास होणे किंवा दम लागणे.

- काही व्यक्तीचे तापाबरोबर डोळे लाल होणे.

- भूक न लागणे, मळमळ, उलटी, जुलाब होणे.

- हे लक्षात घ्यायला हवे की, काही व्यक्तींमध्ये कोव्हिड १९ या आजाराची लागण झाली असताना देखील कोणतीच लक्षणे दिसत नाहीत. त्यांना लक्षणे रहित रूग्ण असे म्हणता येईल. जर तुम्ही कोव्हिड १९ आजाराचे निदान झालेल्या रूग्णाच्या संपर्कात आल्यास स्वतःला इतरांपासून अलग ठेवावे.

जर एखाद्या व्यक्तीला वर दिलेली लक्षणे दिसत असतील तर तातडीने कोणती पावले उचलावीत?

जर तुम्हाला ताप; कोणत्याही गोष्टीचा वास न येणे किंवा तोंडाची चव निघून जाणे; आधी काही नसताना नव्याने खोकला सुरू होणे, यातील काही लक्षणे दिसत असल्यास तुम्ही स्वतःला इतरांपासून अलग ठेवा. तसेच लगेच आपली तपासणी करून घेऊन डॉक्टरकडे पुढील औषधोपचारासाठी जावे.

कोव्हीड १९ आजाराचे पक्के निदान करण्यासाठी RT-PCR ही तपासणी करायला हवी. पण तपासणीचा निष्कर्ष यायला वेळ लागतो. सध्याची वाढती मागणी बघता, RT-PCR तपासणी करून घ्यायला बराच वेळ लागत आहे. रैपिड एन्टीजेन ही तपासणीचा निष्कर्ष लगेच येतो. पण या तपासणीचा निष्कर्ष खोटा येण्याचे प्रमाण जास्त आहे. म्हणून आपल्याला जर काही लक्षणे असतील आणि रैपिड एन्टीजेन या तपासणीचा निकर्ष नकारात्मक (निगेटिव्ह) आला असेल, तर आजाराचे निदान पक्के करण्यासाठी RT-PCR ही तपासणी करणे आवश्यक आहे. याबद्दल आम्ही पुढे आणखी माहिती देऊ.

लक्षणे दिसण्याचा कालावधी देखील वेगवेगळा असतो. उदारणार्थ, एका कुटुंबामध्ये १८ वर्षांच्या मुलीला आजाराची लक्षणे दिसून आली तर त्यानंतर साधारण २० दिवसांनी सर्वात वयस्कर व्यक्तीला आजाराची लक्षणे दिसून आली. लक्षणाची तीव्रता देखील वेगवेगळी असू शकते - कमी तीव्र, मध्यम तीव्र आणि अति तीव्र- पहिल्या दिवसापासून ते ५ दिवसांपर्यन्त ताप. आतापर्यंत कोव्हीड १९ आजाराची लक्षणे ही जास्तीसजास्त रूग्णामध्ये कमी तीव्र स्वरूपाची असल्याचे दिसून आले असून, त्या रूग्णाना घरीच उपचार देता येऊ शकतात, त्याची सुरुवात स्वतःला इतरांपासून अलग ठेवणे गरजेचे आहे. रूग्णाला असलेल्या लक्षणाच्या तीव्रतेनुसार रूग्णालयात एडमिट करायचे की नाही? ते ठरवता येते. वयस्कर व्यक्ती आणि जर व्यक्तींना इतर कोणते आजार असतील तर त्यांच्यामध्ये तीव्र किंवा गंभीर लक्षणे दिसण्याची जास्त शक्यता असते.

औषधे- तुम्हाला लक्षणे दिसायला लागली की लगेच तुमच्या डॉक्टराकडे जावे. कोणतेही औषध घेण्याआधी वैद्यकीय सल्ला घ्यावा. तुम्हाला जर ताप येत असेल तर ६ तासांच्या अंतराने Tab. Paracetamol ही गोळी घेणे उपयुक्त ठरेल तर डोकेदुखीसाठी Tab. Ibuprofen ही गोळी घ्यावी.

कोव्हीड १९ ची तपासणी-

व्यक्तीला आजार झाल्याचे निदान करण्यासाठी पुढील तपासण्या करण्याची गरज असते-

१. **रैपिड एन्टीजेन तपासणी-** या तपासणीमध्ये एक विशिष्ट प्रथिन आढळतात की नाही ते तपासले जाते. त्या प्रथिन्याला एन्टीजेन असे म्हणतात. हे प्रथिन कोरोना विषाणुची लागण झाली आहे की नाही? हे

पाहण्यासाठी महत्वाचे ठरते. या तपासणीसाठी व्यक्तीच्या नाक-घशामधील स्त्राव किंवा नाक आणि घशामधील स्त्राव घेतले जातात. तपासणी निष्कर्ष पॉझीटिव्ह आल्यास व्यक्तीला आजाराचा संसर्ग झाला आहे असे समजावे. या तपासणीचा निकर्ष यायला साधारण १५ मिनिटे लागतात. नियमावलीनुसार, जर रैपिड एन्टीजेन तपासणीचा निकर्ष 'निगेटिव्ह' आला असेल, पण व्यक्तीला आजाराची लक्षणे असतील तर आजाराचे निदान पक्क करण्यासाठी व्यक्तीची RT-PCR ही तपासणी करणे आवश्यक आहे.

२. **RT-PCR किंवा 'Reverse Transcription Polymerase Chain Reaction'** ही तपासणी सक्रीय SARS- CoV- 2 कोरोना या विषाणुची लागण झाली आहे की नाही? हे तपासण्यासाठी करणे आवश्यक आहे. या तपासणीसाठी व्यक्तीच्या नाकामधील स्त्राव घेतला जातो, ज्यामधून विषाणुची जैविक माहिती शोधता येते. ही तपासणी एक महत्वाची तपासणी म्हणून ओळखली जाते. हे लक्षात ठेवायला हवे की, या तपासणी चुकीचा निकर्ष (False Negative) येण्याचे प्रमाण ३०% इतके आहे. याचा अर्थ असा की, व्यक्तीला आजार झाला असला तरी त्याच्या या तपासणीचा निष्कर्ष चुकीचा (Negative) येऊ शकतो. परंतु, तरी देखील आजाराचे निदान करण्यासाठी ही तपासणी करणे महत्वाचे आहे.

इतरांपासून अलग राहण्यासाठीचे उपाय-

तुम्हाला आजाराची लक्षणे असल्यास, वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय तुम्ही घराच्या बाहेर कुठेही न जाता स्वतःला इतरांपासून अलग करावे. आणि घरातील बाकी व्यक्ती जे आजारी व्यक्तीच्या संपर्कात आले आहे, त्यांनी देखील अलग राहणे गरजेचे आहे. राष्ट्रीय आजार नियंत्रण केंद्राने सांगितल्या प्रमाणे, आज-याच्या संपर्कात आलेली व्यक्ती म्हणजे कोण? हे पुढीलप्रमाणे ठरवता येऊ शकते-

- व्यक्तीने पीपीई कीट न घालता कोव्हिड १९ झालेल्या रूग्णाला प्रत्यक्ष सेवा किंवा काळजी घेतली असल्यास-
- कोव्हिड १९ रूग्णाबरोबर राहिले असल्यास (कामाच्या ठिकाणी, वर्गात, घरात, सार्वजनिक ठिकाणी)
- कोव्हिड आजाराची लक्षणे असलेल्या व्यक्तीबरोबर एकत्रितपणे प्रवास केला असल्यास-
- अशा कोणत्याही परिस्थितीमध्ये जिथे, तुम्ही दुस-या व्यक्तीबरोबर बोलताना त्याला आलेल्या खोकल्यामधून किंवा शिंकण्यामधून, काही संसर्गजन्य श्वास-थेंब याला सामोरे गेले असल्यास-

‘स्वतःला इतरांपासून अलग करणे’ म्हणजे नक्की काय करायला हवे?

- व्यक्तीला आजाराची लक्षणे दिसल्यापासून त्याच्या पुढचे साधारण १४ दिवस स्वतःला इतरांपासून अलग ठेवावे. आणि तुम्ही जर इतरांबरोबर एकत्र एकाच घरात रहात असाल, त्या घरातील प्रत्येकाला १४ दिवस बाहेरच्या लोकांपासून विलग करायलाच हवे. त्याच घरात आजारी रुग्णाबरोबर इतर कुटुंबियांना आजाराची लागण झाली तर आजारी असलेल्या व्यक्तींना बाकीच्या कुटुंबियांपासून अलग ठेवावे आणि आजारी नसलेल्या व्यक्तींचे विलगीकरण करायलाच हवे, जेणेकरून सर्व कुटुंबीय आजारातून बरे होऊन, त्याची कोव्हिडची तपासणी निगेटिव्ह येतील. जर तुमच्याकडे सर्व कुटुंबियांना अलगीकरण करण्याची पुरेशी व्यवस्था किंवा आधार नसल्यास, तुमच्या शहरातील संस्थात्मक विलगीकरण केंद्रामध्ये जसे की, COVID-19 First Line Treatment (CFLT) Centres जावे. स्वतःला इतरांपासून अलग ठेवताना-

- घरातील वयस्कर व्यक्तींना शक्यतो घरातील वेगळ्या रूममध्ये किंवा घराच्या जवळ सुरक्षितपणे रूममध्ये विलग ठेवावे.

- सर्व कुटुंबीय घरातच रहावे किंवा तुमच्या घरात पुरेशी जागा असल्यास एकमेकांपासून सुरक्षित अंतर ठेवून रहावे. पुरेसे हवा येण्यासाठी घराच्या खिडक्या उघड्या ठेवाव्यात. जर पुरेशी जागा उपलब्ध नसल्यास, जेवढे जमेल तेवढे अंतर एकमेकांपासून ठेवावे आणि मास्क लावला.

- तुम्ही दुस-याबरोबर विशेष करून बाहेरचे लोक किंवा जे लोक तुम्हाला ओळखत नाहीत, त्यांच्याबरोबर वागताना त्यांच्याशी शारीरिक स्पर्श टाळावा आणि पुरेसे शारीरिक अंतर ठेवावे.

- रुग्णाची काळजी घेताना, त्यांच्याशी कोणत्याही प्रकारचा स्पर्श/संपर्क ठेवताना किंवा रुग्णाच्या संपर्कात येणा-या गोष्टी जसे की, बाथरूम, किचन, साहित्य, कपडे, अंथरूण-पांघरूण इ. हाताळताना, त्या व्यक्तीने मास्क आणि हातमोजे (ग्लोव्हज) घालावेत.

- वापरलेल्या हातमोजांची प्रत्येकवेळी योग्य पद्धतीने विल्हेवाट लावावी. सारखे तेचतेच हातमोजे वापरल्यास त्याने आजाराचा संसर्ग होऊ शकतो.

- हातमोजे काढल्यावर स्वतः हात पाणी आणि साबणाने धुवावेत.

- खाण्याचे पदार्थ, औषधे किंवा बाहेरून आणायच्या इतर गोष्टी आणण्यासाठी डिलिव्हरी सेवा देणा-याची एजन्सी, कुटुंबियांची किंवा आपल्या मित्रमंडळी यांची मदत घ्यावी.

- बाहेरून आणलेले खाण्याचे पदार्थ किंवा किराणा माल हे घराच्या दारावर ठेवावा, जेणेकरून प्रत्यक्ष संपर्क येणार नाही.
- जेव्हा तुम्ही इतरांपासून अलग रहात असाल, तर कपडे, अंथरून-पांघरून, टॉवेल किंवा घरातील इतर साहित्य कुटुंबियापासून वेगळ ठेवावे.
- जर शक्य असल्यास वेगळ बाथरूम आणि शौचालय वापरावे. पण जर एकच बाथरूम आणि शौचालय असल्यास त्याच्या प्रत्येक वापरानंतर ते स्वच्छ करावे. त्यासाठी तुम्ही ब्लिचिंग पावडर किंवा सोडियम हायपोक्लोरीयेट वापरावे.
- घरातली फरशी आणि इतर गोष्टी आधी पाण्याने आणि नंतर साबण/वाशिंग पावडरने धूळ काढावी आणि नंतर निर्जंतुक करावे.
- स्वच्छतेला सुरुवात सर्वात कमी अस्वच्छ भागापासून मग जास्त अस्वच्छ भाग साफ करावा, जेणेकरून अस्वच्छता पसरणार नाही.
- ज्या वस्तू किंवा गोष्टी जास्त प्रमाणात हाताळल्या जातात जसे की, फोन, प्रिंटर/स्कानर, लाईटचे स्विचस इ. अशा गोष्टी दिवसातून दोनदा स्वच्छ करावेत. त्यासाठी तुम्ही एखाद्या फडक्यावर ब्लिचिंग पावडर किंवा सोडियम हायपोक्लोरीयेट घेऊन ते स्वच्छ करावे. त्याचप्रमाणे ज्या गोष्टींना सारखा हात लागतो उदा.- टेबल, खुर्ची, पेन्स, डायरी-फाइल्स, लैपटॉप/कम्प्यूटरचा कीबोर्ड, माउस आणि त्याचा पैड इ. यांची विशेष स्वच्छता ठेवावी.
- धातूच्या गोष्टी जसे, दरवाज्याचे हैंडल्स, कुलूप आणि चाव्या इ. अशा गोष्टी ७०% अल्कोहल असलेल्या सनीटायझरने पुसून काढाव्यात कारण ब्लिच पावडरचा इथे उपयोग होत नाही.
- रूग्णाला थर्मामीटर आणि ऑक्सीमीटर कसा वापरायचा? (दिवसातून २ वेळा) याचे प्रशिक्षण द्यायला हवे. जर रूग्ण शिक्षित असेल तर त्याला नोंद ठेवायला सांगावी, त्यासाठी रूग्णाला पेन आणि वही द्यावी.
- जर तुम्ही घरामध्ये पीपीई किट वापरत असाल तर एकदा वापरून झाल्यावर, त्याचा प्रत्येक भाग अंगातून काढताना प्रत्येकवेळी साबण आणि पाण्याने हात धुवावेत.
- कोव्हिड १९ असलेल्या व्यक्तीने किचनमध्ये जाऊ नये किंवा किचनचा वापर करू नये.
- रूग्णाने इतराबरोबर खाण टाळावे, त्याच्यासाठी घरामध्ये एक विशिष्ट/राखीव जागा किंवा खोली ठेवावी जेणेकरून रूग्ण तिथे बसून खाऊ शकेल.

- रूग्ण वापरत असलेली भांडी, जेवणाचे ताट, पाण्याचा ग्लास/कप हे सगळ वेगळ ठेवावे आणि ते धुण्यासाठी गरम पाणी वापरावे.

- रूग्णाला गरम पाणी पिण्यासाठी वेगळी किटली/थर्मस देण्यात यावा, जेणेकरून रूग्णाला प्रत्येकवेळी पाणी गरम करून घ्यायचा वेळ वाचेल.

- रूग्णाने वापरलेल्या आणि त्याच्या संपर्कात आलेल्या सर्व गोष्टी (कोरडा आणि ओला कचरा) 'येलो क्लोरीनेटेड' पिशव्यामध्ये ठेवावा. जेणेकरून कचरावेचक त्या पिशव्या घेऊन जाऊ शकेल. ही गोष्टी नीट काळजीपूर्वक केली तर यामुळ समाजात आजार प्रसरण नक्कीच थांबवता येऊ शकेल. तसेच कचरावेचकाचे आरोग्य देखील नीट राहू शकेल.

कोव्हिड १९ झालेल्या रूग्णाची काळजी घेणा-यांसाठी किंवा स्वतःची काळजी घेणा-यांसाठी-

सर्दी आणि फ्लू सारख्या इतर विषाणुची लागण लगेच होण्याची शक्यता असल्याने रूग्णानी आणि त्यांची काळजी घेणा-यांनी लवकरात लवकर बर होणे गरजेचे आहे. त्यासाठी पुढील गोष्टी करायला हव्यात-

- शरीरामध्ये पाण्याचे प्रमाण पुरेसे राहण्यासाठी, जास्तीत जास्त पाणी आणि पातळ पदार्थ घ्यायला हवेत. घशासाठी गरम पाणी सारखे पित रहावे. घसा नीट राहण्यासाठी आल, मध, तुळस, हळद आणि गरम पाणी या सगळ्यांचा एकत्रित करून काढा बनवावा.

- दिवसातून ३-४ वेळा मिठाच्या पाण्याने किंवा बीटाडीनने गुळण्या केल्याने घसा ओला राहण्यास, खोकला आणि घशातली खवखव कमी होण्यास मदत होते.

- जास्त प्रमाणात प्रथिने (प्रोटीन) असलेले अन्नपदार्थ खावेत. ज्यामध्ये पनीर, अंडी, शेंगभाज्या, आणि विविध मासाचे पदार्थ असावेत. तसेच रूग्णासाठी बिस्किट, टोस्ट, फळ आणि शेंगदाणे-काजू-बदाम इ. गोष्टी एकत्रितपणे ठेवाव्यात, जेणेकरून रूग्णाला कधीपण खाता येतील.

- कोव्हिड १९ झाला असताना दारू पिऊ नये. कारण त्याने शरीरातील पाणी कमी होते, तसेच यकृत (लिव्हर) चेही काम कमी होते.

- बरे वाटत नसताना कष्टाचे काम करू नये.

- जर तुमच्या शरीरातील ऑक्सीजनचे प्रमाण सामान्य असेल आणि तुम्हाला तापाशिवाय दूसरी कोणतीही लक्षणे नसतील तर Tab. Paracetamol ही गोळी खावी. पण त्याचबरोबर तुमच्या डॉक्टरकडे जाणे नेहमीच योग्य राहिल.

- वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय कोणतेही औषध घेऊ नये. स्वतःच्या मनाने, मित्रमंडळीच्या किंवा दुस-या कोणी केलेल्या प्रयोगावर आणि त्यांच्या सांगण्यावरून कोणतेही औषध घेऊ नये.

- कोव्हिड १९ आजराचा परिणाम श्वासावर आणि फुफुसामध्ये कफ तयार होण्यावर होतो त्यामुळ खोलवर श्वास घेणे खूप फायदेशीर ठरले. या व्यायामाला प्रोनिंग असे म्हणतात जे ज्याचा उपयोग झाल्याचा अनुभव ब-याच मित्रमंडळींनी सांगितले आहे. हा व्यायाम दिवसातून ४-५ वेळा केल्याने शरीरातल्या प्राणवायुचे (ऑक्सीजन) प्रमाण वाढण्यास मदत होऊ शकते. अधिक माहितीसाठी <https://scroll.in/video/992771/watch-how-the-prone-position-helps-improve-oxygen-flow-in-COVID-19-patients> हा व्हीडिओ बघावा.

- झोपल्यावर शक्यतो पाठीवर न झोपता, छातीवर किंवा एका अंगावर म्हणजेच डाव्या किंवा उजव्या कुशीवर झोपावे.

- तुमचे घरातच बोलणे-चालणे सुरू ठेवा. फुफुसाना मोकळ करण्यासाठी बसून खोल श्वास घेत राहणे उपयुक्त होईल. पण लक्षात ठेवावे, या व्यायामाबरोबर औषोधोपचार चालू ठेवावा, त्याला पर्याय नाही.

- आजारामध्ये कोणत्याही प्रकारचा ताण घेणे टाळावे. शक्यतो स्वतः वाचन, गाणी ऐकणे किंवा एखादा छंद अशा गोष्टी करण्यामध्ये गुंतवून घ्यावे जेणेकरून स्वतःला बर वाटेल. स्वतः आनंदी ठेवण्याच्या प्रयत्नाबरोबर पुरेशी झोप घ्यायला हवी.

उपकरणे नेहमी हाताशी ठेवणे-

मास्क- घरातील सर्व कुटुंबिय जेव्हा एकत्र असतील तेव्हा सर्वांनी मास्क लावला. रुग्णाच्या खोलीमध्ये जायच्या आधी आपण N-95 हे मास्क लावले आहे की नाही? याची खात्री करावी आणि मास्क लावून जावे. डॉक्टर्सने सुचवल्याप्रमाणे, आपण दोन मास्कस घालावेत. त्यामध्ये आतून सर्जिकल मास्क तर कापडी मास्क त्यावरून घालावा. सूचना दिल्याप्रमाणे आणि योग्य पद्धतीने तुम्ही मास्क घातल्यास त्याचा उपयोग होईल. जर मास्क फाटले किंवा पाण्यात भिजले तर त्या मास्कची योग्य विल्हेवाट लावली. दुस-याने वापरलेला मास्क वापरणे म्हणजे संसर्गला ओढून घेण्यासारखे आहे.

एकदा वापरायचे हातमोजे- कोव्हिड १९ झालेल्या रुग्णाच्या वस्तू हाताळताना कपडे, भांडी इ. किंवा सभाव्य संसर्ग झालेल्या जागा साफ करताना हातमोजे घालायला विसरू नये. हातमोज्यांची विल्हेवाट लावल्यावर स्वतःचे हात साबण आणि पाण्याने धुवून घ्यावेत.

- शरीरातील ऑक्सीजनचे प्रमाण आणि दृदयाचे ठोके व्यवस्थित आहेत की नाही हे पाहण्यासाठी ऑक्सीमीटर हे यंत्र खूप महत्वाचे काम करते. काही ऑक्सीमीटरची बॅटरी लवकर संपते. म्हणून जास्तीच्या बॅटरी घेवून ठेवावी, जेणेकरून ऐनवेळी धावपळ होणार नाही.

- शरीरातला ताप मोजण्यासाठी आणि त्यानुसार कधी औषध सुरु करायचे? हे ठरवण्यासाठी थर्मामीटरचा खूप उपयोग होतो.

- ७०% प्रमाण असलेल्या सनीटायझरचा वापर हात धुण्यासाठी नियमितपणे करावा.

- रुग्णालयांमध्ये आणि घरामध्ये उपचार करणा-या रुग्णांना ऑक्सिजनचा मोठ्या प्रमाणात तूटवडा आहे. (उदा. दिल्लीमध्ये आणि इतर शहरांमध्ये देखील) असे अनेक रुग्ण आहेत की, जेव्हा त्यांना ऑक्सिजनची जास्त गरज असते, तेव्हा उपलब्ध होत नाहीये. Oxygen concentrator हे एक असे वैद्यकीय यंत्र आहे की, ज्याचा उपयोग रुग्णांचा श्वासोश्वास संदर्भातील त्रास कमी करण्यामध्ये होतो. Oxygen concentrator पुरवणा-या विक्रेत्यांची माहिती आपल्या मोबाईल किंवा फोनमध्ये अद्यावत करून ठेवावी. काही मदतगटाकडे देखील विक्रेत्यांची माहिती उपलब्ध असते. जेणेकरून त्यांना विचारले असता, ते तुमच्या जवळच्या भागात असलेल्या विक्रेत्यांचा संपर्क देऊ शकतील. सध्या जरी Oxygen concentrator मिळणे खूपच अवघड आणि जिकरीचे झाले असेल तरी वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय स्वतःकडे Oxygen concentrators चा जास्तीचा साठा करून ठेवणे हे अनैतिक असून तसे करू नये.

कुटुंबाच्या पातळीवर काही सामान्य सूचना :

● कोविड १९ आजार हा कोणताही कलंक नाही. जर तुम्हाला कोविड १९ आजार झाला असल्यास तुम्ही आपल्या कुटुंबीय आणि मित्रमंडळी यांच्याशी खुलेपणाने बोलत राहा. तुम्हाला कोविड १९ आजार झाला असल्यास त्याबद्दल इतरांना सांगण्यास लाजू नका, तुमच्या घरात काम करणा-या इतरांना (तुमचे मदतनीस, ड्रायव्हर, घरातले इतर व्यक्ती) यांना तुम्हाला आजार झाल्याबद्दल माहिती द्यावी. जेणेकरून तेही अलग राहू शकतील आणि योग्य ती काळजी घेऊ शकतील. त्यांना आणि आपल्या समाजालाही सुरक्षित ठेवण्याची जबाबदारी तुमच्यावर आहे. घरात काम करणा-या लोकांसह एक मुक्त आणि सुरक्षित वातावरण सुनिश्चित करा, जेणेकरून काही परिस्थिती उद्भवल्यास ते त्यांच्या कुटुंबियांना सांगू शकतील.

● महिलांना बऱ्याचदा अधिक काम आणि जबाबदा-या घ्याव्या आणि पार पडाव्या लागतात. म्हणून, कामांचे योग्य विभागणी करायला हवी. शक्य असल्यास, त्यांचे काम कमी करण्याचा आणि त्या रुग्णांच्या कमी संपर्कात येतील, याचा प्रयत्न करायला हवा.

● मित्र, नातेवाईक आणि कुटूंबीय यांच्याशी बोलत राहणे हे रूग्ण आणि त्यांच्या कुटुंबासाठी उपयुक्त ठरू शकते. घरामध्ये हास्य-विनोद करत राहणे आणि आनंदी वातावरण राहिल असे प्रयत्न करणे, जसे की, सगळ्याच्या आवडीचे वेगवेगळ पदार्थ तयार करणे, एकत्र बसून चित्रपट बघणे इ. अशा गोष्टी शारीरिक अंतर ठेऊन तुम्ही करू शकता.

● ध्यान, संगीत, सौम्य व्यायाम, वाचन, स्वतःला एखाद्या छंदामध्ये गुंतवून ठेवणे इ. गोष्टी केल्यास ताणतणाव कमी होण्यास मदत होईल.

● रूग्णाला आणि त्याच्या कुटुंबियांना आजारामध्ये भीती, चिंता, दुःख, क्रोध वाटणे हे नैसर्गिक आहे. पण या भावना येत असल्याचे जाणवणे हेही तितकेच महत्वाचे आहे. या भावनापासून दूर पळण्याचा किंवा त्यांच्यावर ताबा मिळण्याचा प्रयत्न करण्यापेक्षा, शक्य झाल्यास त्या भावना येऊ देऊन त्याचा त्रास करून घेऊ नये. रूग्णाची काळजी देणे ही एक मोठी जबाबदारी आहे, यात काही शंका नाही. परंतु घाबरून जाण्याची किंवा तणावाची ही वेळ नाही. होय, सुरुवातीच्या काळात कामाचा दबाव जास्त असेल, परंतु एकत्रित काम करण्याचा दृष्टिकोन आणि कामाची पद्धतशीरपणे विभागणी केल्यास आजारपण सुकर होऊ शकेल.

● शेवटी, सर्वात महत्वाचे म्हणजे, कोविड १९ रूग्णाला देखील उपचारांना सकारात्मक प्रतिसाद द्यावा लागेल आणि सगळे नियम पाळावे लागेल, तेव्हाच रूग्ण बरा होऊ शकेल. या अत्यावश्यक प्रक्रियेमध्ये रूग्णाचे मनोबल प्रेम, काळजी आणि मदत या सगळ्या गोष्टी अत्यावश्यक आहेत. आणि या आजारात अलग ठेवण्याच्या उपाययोजनेमुळे रूग्णाला कधीही एकाकी आणि टाकून दिल्याची भावना निर्माण न होण्यासाठी कायम प्रयत्न करायला हवेत.

● रोगाचा संसर्ग झाल्यानंतर, रूग्णाला त्रास आणि चिंता, निद्रानाश इ. होण्याची शक्यता आहे, म्हणूनच जरी रूग्ण सगळ्यापासून अलग रहात असला तरी त्याला हा विश्वास दिला पाहिजे की, त्याच्यावर प्रेम करणारे आणि त्याची काळजी घेणारे लोक त्याच्याजवळ आहेत, ज्यांना रूग्ण कधीपण मदत मागू शकेल.

या अवघड परिस्थितीमध्ये जर रूग्णाला मानसिक आधार आणि प्रेम नाही मिळाले तर रूग्णास या आजारातून बाहेर पडायला त्रास होऊ शकतो तर पुढे जाऊन त्याच्या मानसिक आरोग्यावर परिणाम होऊ शकतो.

मदत यंत्रणा

खालील दिलेल्या परिस्थितीमध्ये तुम्हाला मदत यंत्रणेला संपर्क करावा - :

● तुम्हाला घरगुती हिंसाचाराचा सामना करावा लागत आहे आणि तुमच घर तुमच्यासाठी सुरक्षित जागा राहिली नाहीये.

- तुमच्या घरी व्यक्तीला सुरक्षित पद्धतीने अलग ठेवण्यासाठी पुरेशी जागा किंवा सुविधा नाहीये.
- तुमच्या घरात वयोवृद्ध / इतर असुरक्षित व्यक्ती आहेत, ज्यांना पुरेसे अलग ठेवणे शक्य नाहीये.
- तुम्ही घरी राहून आजाराच्या लक्षणाचा सामना करू शकत नाहीये.
- रुग्णाची प्रकृती आणखी गंभीर होतेय.
- तुम्हाला सतत ताप आहे, तुम्हाला अजूनही बर वाटत नाहीये किंवा एका आठवड्यानंतर ही इतर लक्षणे आहेत.
- तुम्ही फोन बोलणे, वाचन करणे किंवा अंथरुणावरून बाहेर पडणे यासारखी रोजची कामे करण्यात तुम्हाला जमत नाहीये.
- तुमच्या घरातील व्यक्तीला कोव्हीड १९ आजाराची लक्षणे किंवा तपासणीचा निकर्ष पॉझिटीव्ह आला आहे, पण ती व्यक्ती स्वतःला इतरांपासून अलग ठेवण्यासाठी आणि स्वतःची देखील काळजी घेण्याबाबतीत सहकार्य करित नाहीये. यामुळे तुम्हाला किंवा कुटुंबातील इतर सदस्यांना धोका निर्माण होतोय.

रुग्णाला खालील परिस्थितीमध्ये वैद्यकीय मदतीची आवश्यकता असले-

- घरी राहून आजारांच्या लक्षणाचा सामना करू शकत नाहीये.
- त्यांची प्रकृती अधिकच गंभीर होतेय, विशेषतः जर ऑक्सिजनची पातळी २ तासांपेक्षा जास्त काळ ९४ पेक्षा कमी असेल तर
- पॅरासिटामोल गोळीचे अनेक डोस देऊन सुद्धा ताप जर १०२ F डिग्री खाली गेला नाही.
- रुग्णाला सतत ताप असून बर वाटत नाहीये किंवा एका आठवड्यानंतर ही इतर लक्षणे आहेत.त्यांच्याकडे अजूनही आहे ताप, सामान्यतः अस्वस्थ वाटणे किंवा आठवड्यातूनही इतर लक्षणे दिसणे.
- डॉक्टरांनी सांगितल्याप्रमाणे, इतर लक्षणे व चिन्हे दिसत असून त्यासाठी तातडीने वैद्यकीय मदतीची आवश्यकता आहे. -

संदर्भ-

A thread on clear scientific information on what to do to minimize risk for oneself and others by Pramesh CS (2021, April 18). Retrieved from Twitter: <https://twitter.com/cspramesh/status/1383748068659535873>

- Coronavirus disease (COVID-19): Cleaning and disinfecting surfaces in non-health care settings. (2020, May 16). Retrieved from World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-COVID-19-cleaning->

[anddisinfecting-surfaces-in-non-health-care-settings](#)

- Coping when Covid Hits the Household: Jennifer Liang and Sunil Kaul
- COVID-19 Prone for Self Care. (2021, April 22). Retrieved from Ministry of Health and Family Welfare: <https://www.mohfw.gov.in/pdf/COVID-1919ProneforSelfcare3.pdf>
- COVID-19: Guidelines on disinfection of common public places including offices. (2020, April). Retrieved from Ministry of Health And Family Welfare (MOHFW): <https://www.mohfw.gov.in/pdf/Guidelinesondisinfectionofcommonpublicplacesincludingoffices.pdf>
- How long does it take to get coronavirus test results? (2020, September 28). Retrieved from everly well website: <https://www.everlywell.com/blog/COVID-19-19/how-long-does-it-taketo-get-coronavirus-test-results/>
- How to dispose of COVID waste from your household (2020, September 1). Retrieved from Citizen Matters, Bengaluru: <https://bengaluru.citizenmatters.in/how-to-manage-dispose-ofCOVID-19-biomedical-waste-from-your-household-apartment-49824>
- <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/health-news/aiims-doctorsrecommend-covid-patients-to-monitor-oxygen-levels-at-home-hereswhy/photostory/77444553.cms>
- <https://www.covid19treatmentguidelines.nih.gov/critical-care/oxygenation-and-ventilation/>
- <https://www.bmj.com/content/372/bmj.n677>

ICMR. (2020, June 14). Advisory on Use of Rapid Antigen Detection Test for COVID-19. https://www.icmr.gov.in/pdf/COVID-19/strategy/Advisory_for_rapid_antigen_test14062020.pdf

- Knowing Covid-19 was at their door, family of 8 planned strategy to fight it (2020, September 26). Retrieved from The Straits Times: <https://www.straitstimes.com/asia/knowning-covid-19-was-at-their-door-family-of-8-plannedstrategy-to-fight-it>
- The Tips for Home Management: Progressive Medicos and Scientists Forum(PMSF)
- Watch: How the ‘prone position’ helps improve oxygen flow in Covid-19 patients. (2021, April 20). Retrieved from Scroll.in: <https://scroll.in/video/992771/watch-how-the-proneposition-helps-improve-oxygen-flow-in-COVID-19-patients>

आम्ही डॉ. सुनिल कौल, जेनिफर लींग आणि डॉ. विकास बाजपयी यांचे आभार मानतो कारण त्यांनी तयार केलेले साहित्य आणि त्यातील माहिती वापरायला मान्यता दिली. तसेच डॉ. सुभा श्री आणि राखाल गायतोंडे यांनी माहिती पुरवली आणि त्यांच्या व्यस्त कामातून आम्हाला मदत केली. रंजन डे यांनी संपादनासाठी मदत केली.

समा- महिला आणि आरोग्यावर काम करणारा संसाधन गटाच्या सरोजिनी नदीमपल्ली, आकृती पसरीचा आणि नीलांजना दास यांनी संशोधन करून मूळ पुस्तिका इंग्रजी भाषेत तयार केली आहे. तर या मूळ इंग्रजी भाषेतील पुस्तिकेचे मराठी भाषांतर नितिन जाधव यांनी केले आहे.

समा- महिला आणि आरोग्यावर काम करणारा संसाधन गट
ब-४५, दूसरा मजला, शिवालिक मुख्य रस्ता, मालवीय नगर, न्यू दिल्ली – ११००१७
फोन नं- ०११ – ४०६६६२५५/ २६६९२७३०
वेबसाईट : www.samawomenshealth.in
फेसबुक पेज : Sama - Resource Group for Women and Health
ट्विटर : @WeAreSama