

26. जब आपको संदेह हो कि आपको कोरोनावायरस संक्रमण है तब क्या करें?

COVID -19 कोरोनावायरस संक्रमण बुखार और सूखी खांसी के साथ किसी भी ठंड या फ्लू के रूप में शुरू होता है। आमतौर पर, कोई बहती नाक नहीं होती है जैसा कि सामान्य कोल्ड वायरस में होता है। 80% मामलों में, रोग हल्का होता है, और बिना किसी विशेष उपचार के एक सप्ताह के भीतर पुनः आरोग्य प्राप्ति हो जाती है। यदि आपको बुखार और सूखी खांसी होती है और संदेह है कि आप COVID-19 कोरोना वायरस संक्रमित हैं तो चिंतित या भयभीत न हो, लेकिन निम्न करें:

1. डॉक्टर के कार्यालय या अस्पताल में न जाएं क्योंकि यह COVID-19 कोरोना वायरस को उजागर कर सकता है। घर पर रहें और अपने आप को एक अलग कमरे में फेस मास्क के साथ अलग करें। कपड़े का फेसमास्क सर्जिकल मास्क से बेहतर है क्योंकि इसे बदला और धोया जा सकता है। अपने कप, ग्लास और प्लेट्स को अलग रखें। हाथ धोएं और उन सभी सतहों को आप मेडीकल ग्रेड स्पीरीट सेनिटाइज़र या साबुन से साफ करें। ये परिवार के सदस्यों को सुरक्षित रखेगा। बुखार और खांसी के पहले लक्षण की शुरुआत के समय से दो सप्ताह तक इस दिनचर्या को बनाए रखें।
2. कोरोनावायरस के परीक्षण के बारे में चिंता न करें क्योंकि परीक्षण किट सीमित मात्रा में हैं, और केवल विशेष स्थितियों में उपयोग किया जा रहा है। यूरोप और अमेरिका जैसे दुनिया के सबसे उन्नत देशों में भी यही स्थिति है।
3. 103 डिग्री फ़ारेनहाइट से अधिक बुखार होने पर ही टाइलेनॉल या पैरासिटामोल लें। वायरस के तेजी से विकास को रोकने में मदद करने के लिए शरीर का उच्च तापमान प्राकृतिक तरीका है। माथे और शरीर पर ठंडी पट्टी का इस्तेमाल कर तापमान कम करें और 103 डिग्री से अधिक तापमान पर बुखार की गोली लें।
4. ध्यान रखें कि यदि आपको निम्नलिखित चिकित्सा समस्याएं हैं तो गंभीर बीमारी का खतरा अधिक है: मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, धूम्रपान, अस्थमा, हृदय रोग, कैंसर, और किसी भी चिकित्सा स्थिति के लिए स्टेरॉयड दवाएं ले रहे हैं।

ये रोग कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली के कारण संक्रमण से लड़ने की शरीर की क्षमता को कम करते हैं। प्रतिरक्षा प्रणाली विशेष कोशिकाओं और प्रोटीन तत्वों का उत्पादन करके बैक्टीरिया और वायरस के खिलाफ शरीर की रक्षा करती है जिसे 'एंटीबॉडी' कहा जाता है।

5. **अस्पताल में चिकित्सा के लिए कब जाएं-** जब तक साँस लेने में कोई कठिनाई नहीं है तब तक, आपको घर पर ही रहें। यदि आपको साँस लेने में कठिनाई होती है, तो तुरंत डॉक्टर या अस्पताल से मदद लें। साँस लेने में कठिनाई एक संकेत है कि बीमारी अधिक गंभीर हो सकती है। यदि आपको ऊपर उल्लिखित चिकित्सा लक्षणों से पीड़ित हैं, तो तत्काल मदद के लिए बुलाया जाता है।

6. **घर पर संक्रमण का प्रबंधन करना** - अभी तक COVID-19 कोरोना वायरस बीमारी का कोई विशेष उपचार नहीं है। डॉक्टर की सलाह के बिना हाइड्रोक्सीक्लोरोक्वीन या क्लोरोक्वीन लेने का प्रयास न करें। ये दवाएं अनियमित हृदय, गुर्दे और यकृत को नुकसान पहुंचा सकती हैं। घर पर बीमारी का प्रबंधन करने के लिए निम्नलिखित कार्य करें:

• **अपने आप को अच्छी तरह क्षारीय अनुत्तेजक पेय से हाइड्रेटेड रखें:**

- नींबू-अदरक का पानी
- सौंफ पानी (एक लीटर पानी में एक चम्मच सौंफ डालकर, इसे हल्का उबालकर ठंडा कर लें, और आवश्यकतानुसार दिन में 4-5 कप या अधिक पिएं)
- अदरक और हल्दी के साथ मूंग दाल का पानी
- ताजा सब्जी और फलों के रस (यदि आप इसकी तुलना में फल खा सकते हैं तो आप उचित पाचन के लिए फाइबर प्राप्त कर सकते हैं)।
- मूंग दाल खिचड़ी
- मूंग दाल के साथ वेजिटेबल सूप

7. **नकारात्मक खबरों और सोशल मीडिया की गपशप से बचकर अपने विचारों को सकारात्मक रखें क्योंकि चिंता आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली की मदद नहीं करती है।**

8. **उचित आराम करें, लेकिन चलते रहें और रोजाना प्राणायाम, योगा और स्ट्रेचिंग का अभ्यास करें।**

9. **कायाकल्प करने वाली गहरी नींद के लिए, अच्छी धूप पाने के लिए और रात को 10 बजे तक सोने की नियमित दिनचर्या को बनाए रखें। गहरी नींद और धूप महान प्रतिरक्षा वर्धक हैं।**

10. अंत में, ध्यान रखें कि COVID-19 कोरोना वायरस ने दुनिया में मनुष्यों को एक जागृत रहने का संकेत दिया है कि हमें एक संतुलित जीवन शैली जीने और प्रकृति की रक्षा करना अति आवश्यक है जो पिछले 50 वर्षों के लालची कॉर्पोरेट वाणिज्य और आर्थिक क्रांति के दुरुपयोग ने नजरअंदाज कर दिया गया था:

- प्राकृतिक खाएं और पिएं, फैक्ट्री से बने खाद्य पदार्थों और वाणिज्यिक शर्करा वाले पेय से छुटकारा पाएं।
- भोजन करना / उपवास व्रत, सोने / जागने और गतिशीलता / व्यायाम के व्यवहार के संबंध में संतुलित जीवन शैली अपनाएं।
- प्राकृतिक पारिस्थितिकी तंत्र को संरक्षित करके पर्यावरण की रक्षा करें - **जीओ और जीने दो (लीव एंड लेट लीव) ।**

जब मनुष्य वन्यजीवों को नष्ट करते हैं, जंगली जानवरों को खाते हैं (वुहान के COVID-19 कोरोना वायरस चमगादड़ और जंगली जानवरों से आये हैं), भोजन के लिए बहुत अधिक मवेशी और मुर्गे नस्ल करते हैं, जो प्राकृतिक संतुलन को नष्ट कर देता है। यह वायरस और बैक्टीरिया को जानवरों से मनुष्यों में फैलने का अवसर देता है।

References:

C.D.C (रोग नियंत्रण केंद्र, U.S.A.) के लिए प्राप्त जानकारी। डब्ल्यूएचओ (विश्व स्वास्थ्य संगठन) और विभिन्न सरकारी साइटें।