

जिन रोगियों की घर पर देख-रेख की जा रही है, उनके लिए COVID-19 गाइड

911 को कॉल करें यदि:	आपकी देखभाल करने वाले क्लिनिक/डॉक्टर को फोन करें यदि:
<ul style="list-style-type: none">• आप को सांस लेने में बहुत ज़्यादा तकलीफ हो रही हो या सीने में बहुत ज़्यादा दर्द हो रहा हो।• आप बहुत उलझन में हैं या स्पष्ट रूप से नहीं सोच पा रहे हैं।• आप बेहोश हो जाते हैं।	<ul style="list-style-type: none">• आप को सांस लेने में किसी नई तरह की तकलीफ हो या सांस लेने में और ज़्यादा परेशानी होने लगे।• आपके लक्षण बिगड़ते जा रहे हों।• आपकी तबियत ठीक होने लगती है लेकिन दोबारा और ज़्यादा बिगड़ जाती है।• आप में बहुत ज़्यादा पानी की कमी है, जैसे:<ul style="list-style-type: none">○ सूखा हुआ मुंह○ बहुत थोड़ी पेशाब होना○ चक्कर आना

अपनी बीमारी पर नज़र रखना:

आपके डॉक्टर या पारिवारिक टीम आप पर लगातार नज़र रखेगी (चेक-इन की गिनती आपके जोखिम या COVID की गंभीरता पर निर्भर करेगी), लेकिन आपको कैलेंडर पर अपनी बीमारी के पहले संकेत के बारे में मार्क कर के और बीमारी के दौरान अपने लक्षणों पर नज़र रख कर उनकी मदद करनी पड़ेगी। कृपया अपने लक्षण (साथ में यह भी लिखें कि वे बेहतर हो रहे हैं या खराब होते जा रहे हैं) और अपनी पल्स ऑक्सीमीटर की रीडिंग, तापमान (यदि मुमकिन हो तो), नब्ज और सांस लेने की दर रोज़ रिकार्ड करें, जिससे जब आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता आपको कॉल करें, तो उन्हें यह सब बता कर सलाह ले सकें। "पल्स ऑक्सीमीट्री - रोगियों के प्रयोग के लिए निर्देश" के बारे में निर्देश पत्र देखें और इस आसान से उपकरण को इस्तेमाल करने के बारे में जानकारी पाएं।

COVID-19 से ग्रस्त होने के दौरान सामान्य सलाह

किसी भी अन्य 'वायरस' की तुलना में, COVID-19 के बाद स्वास्थ्य पूरी तरह ठीक होने में काफी लंबा समय लगता है। खासतौर पर यदि आप बड़ी उम्र के व्यक्ति हैं, और आपको पहले से ही उच्च रक्तचाप, मोटापे या डायबीटीज़ की समस्याएं हैं, तो लक्षण शुरू होने के बाद से 5-10 दिन सबसे ज़्यादा चिंताजनक होते हैं क्योंकि इन में सांस की परेशानियाँ बढ़ जाती हैं। खांसी, बुखार, थकान इसके विशिष्ट

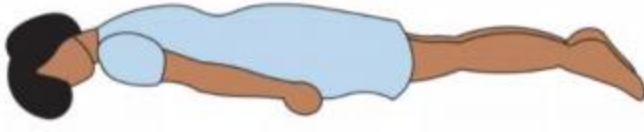
लक्षण हैं, लेकिन आपको सांस फूलने की तकलीफ, मांसपेशियों में दर्द, खराब गला, सिरदर्द, सूंघने/स्वाद में कमी भी हो सकती है।

मददगार सुझाव:

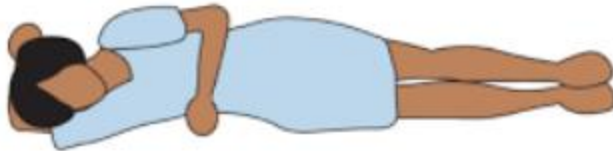
- **आराम करें-** थकान ऑक्सीजन के स्तर में कमी का संकेत हो सकती है। ऐसे कोई काम ना करें जिनसे आपकी हृदय गति या सांस की दर बहुत ज़्यादा बढ़े। यदि आपके पास पल्स ऑक्सीमीटर है तो अलग-अलग गतिविधियों को करने के बाद अपना ऑक्सीजन का स्तर चेक करें जिस से आपको यह पता चल सके कि गतिविधि का कौन सा स्तर आपके लिए सही है।
- **अवस्था बदलें** – थोड़ी-थोड़ी देर में अपने शरीर की उठने/बैठने की अवस्थाएं बदलते रहें जिससे शरीर में होने वाले स्रावों की बहने में मदद हो सके और कम सांस लेनी पड़े। (*नीचे दिए चित्र देखें)
- **पेय लेते रहें** – आप जितने पेय आमतौर पर पीते हैं, उस से ज़्यादा पिएं, जिससे शरीर में पानी की कमी ना हो। अगर आप ज़्यादा पेय नहीं लेंगे तो आपकी पेशाब का रंग गहरा होता जाएगा।
- **अपने आप को सबसे अलग रखना और संपर्क** – सबसे अलग रहने और अपने करीबी संपर्कों से फॉलो अप करने के बारे में सार्वजनिक स्वास्थ्य निर्देशों का पालन करें (पहले अनुवादित डॉक्यूमेंट देखें)
- **मेडिकल देखभाल प्राप्त करना** – यदि आपको लगता है कि आपकी हालत बिगड़ती जा रही है, तो मेडिकल देखभाल लेने में ज़रा भी संकोच ना करें!

*हर 30 मिनट से 2 घंटे के समय में अपनी अवस्था बदलते रहें। पीठ के बल लेटे रहने से बैठना बेहतर है। अपनी पीठ के बल ज़्यादा समय तक ना लेटे रहें।

1. 30 minutes – 2 hours: laying on your belly



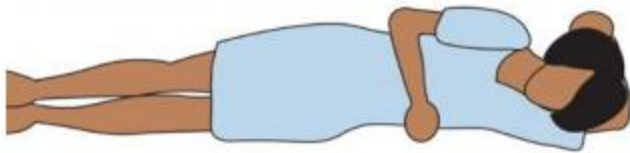
2. 30 minutes – 2 hours: laying on your right side



3. 30 minutes – 2 hours: sitting up



4. 30 minutes – 2 hours: lying on your left side



Then back to Position 1. Lying on your belly!



Adapted from:
Self Positioning Guide_Elmhurst Hospital_SB

1. 30 मिनट - 2 घंटे: अपने पेट के बल लेटे हुए
2. 30 मिनट - 2 घंटे: अपने दाहिने तरफ लेटे हुए
3. 30 मिनट - 2 घंटे: बैठे हुए
4. 30 मिनट - 2 घंटे: अपने बाईं तरफ लेटे हुए
5. फिर अवस्था 1 पर वापस। पेट के बल लेटे हुए