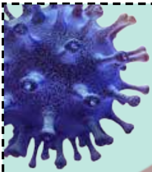
दैनिक जागरण inext

होम आइसोलेशन के
पेशेंट्स के लिए गाइडलाइन

कोरोना से घबराएं नहीं

ये उपाय अपनाएं

तीन बार भाप लें और पिएं गुनगुना पानी



दैनिक जागरण inext

कोरोना की दूसरी लहर ज्यादा खतरनाक है. देश में बहुत से पेशेंट्स ऐसे मिल रहे हैं जिनमें इसके कोई लक्षण नहीं दिख रहे. सिर्फ उत्तर प्रदेश में इस समय 71 हजार कोरोना मरीजों में से करीब 40 हजार ऐसे हैं, जो घर पर रहकर ही अपना इलाज करा रहे हैं.

स्टेट सर्विलांस आफिसर डा. विकासेंदु अग्रवाल की ओर से ऐसे मरीजों के इलाज के लिए मेडिकल एडवाइजरी जारी की गई हैं. इसके बारे में जानना आपके लिए भी जरूरी है.

आइवरमेक्टिन टैबलेट पांच दिन

❑ पहले आइवरमेक्टिन **तीन दिन** खिलाई जा रही थी, लेकिन इन्फेक्शन को देखते हुए इसे **पांच दिन** तक देने की सलाह दी गई है.

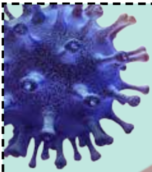
❑ होम आइसोलेशन में मरीज दवा के साथ-साथ दिन भर में **चार लीटर** गुनगुना पानी पिएं और तीन से चार बार भाप जरूर लें.

❑ प्रेगनेंट महिलाओं, ब्रेस्टफीड कराने वाली महिलाओं व दो वर्ष से कम उम्र के बच्चों को दवाएं नहीं देनी हैं. बाकी दो वर्ष से अधिक उम्र के बच्चों को कोई भी दवा देने से पहले डॉक्टर से परामर्श जरूर लें.

कैसे लें दवा

अगर पेशेंट का वेट 50 किलोग्राम से कम है और बुखार 100 डिग्री फारेनहाइट से कम है तो पैरासिटामोल की 500 एमजी की एक टेबलेट दिन भर में तीन बार लें.

अगर पेशेंट का वेट 50 किलोग्राम से ज्यादा है और बुखार 100 डिग्री फारेनहाइट से ज्यादा है तो पैरासिटामोल की 650 एमजी की एक टेबलेट दिन भर में तीन बार लें.



आइवरमेक्टिन की 12 एमजी

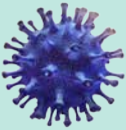
एक गोली एडल्ट व्यक्तियों के लिए पूरे दिन में एक बार सिर्फ रात में खाने के दो घंटे बाद खानी है. पांच दिन तक यह दवा खानी है. प्रेगनेंट महिला, ब्रेस्टफीड कराने वाली महिला और दो वर्ष से कम उम्र के बच्चों को यह दवा नहीं लेनी है. बाकी बच्चों के लिए डॉक्टर्स से परामर्श कर दवा लें.

डाक्सीसाईक्लिन का 100 एमजी

कैप्सूल एडल्ट व्यक्ति को दिन में दो बार पांच दिन तक खाना है. प्रेगनेंट, ब्रेस्टफीड कराने वाली महिला और दो वर्ष तक के बच्चों को नहीं देनी है. बाकी बच्चों के लिए डॉक्टर से एडवाइज लेना होगा.

एजिथ्रोमाइसिन की 500 एमजी

टैबलेट एडल्ट व्यक्ति को दिनभर में एक बार पांच दिन तक खानी है. इसे भी प्रेगनेंट महिलाएं, ब्रेस्टफीड कराने वाली महिला और दो वर्ष तक के बच्चों को नहीं देनी है. बाकी बच्चों के लिए डॉक्टर से एडवाइज लेना होगा.



दैनिक जागरण inext

ये भी जानें

यदि डाक्सीसाईक्लिन पांच दिन खाने के बाद भी बुखार रहता है तो कोरोना पाजिटिव आने के छठें दिन से एजिथ्रोमाइसिन टैबलेट पांच दिन देना है. ऐसी स्थिति में डॉक्टर का परामर्श जरूर लें.

- **विटामिन सी की 500 एमजी** की एक टैबलेट दिन में तीन बार 10 दिन तक रोगी को खानी है.
- **जिंक की 50 एमजी** की एक गोली दिन में दो बार 10 दिन तक खानी है.
- **विटामिन बी कांप्लेक्स** का एक कैपसूल दिन में एक बार 10 दिन तक खाना है.
- **विटामिन डी थ्री** -60,000 यूनिट हर सप्ताह में एक बार दूध या पानी के साथ

यह भी रखें ध्यान

आक्सीजन सैचुरेशन 94 प्रतिशत से अधिक होना चाहिए

कोरोना मरीज पल्स आक्सीमीटर से दिन में तीन से चार बार श्वसन दर तथा आक्सीजन सैचुरेशन अवश्य नापें. पल्स आक्सीमीटर से आक्सीजन सैचुरेशन नापें और यह 94 प्रतिशत से अधिक होना चाहिए.

40 से 50 मिनट तक करें योग व प्राणायाम

कोरोना संक्रमित रोगी दिन में योग व प्राणायाम सुबह 40 से 50 मिनट तक करें. सांस से संबंधित योग व व्यायाम करें. अगर आप सहज महसूस कर रहे हों तभी योग करना है अथवा नहीं.