राज्य स्वास्थ्य समिति
स्वास्थ्य विभाग
बिहार सरकार

स्वास्थ्य विभाग बिहार सरकार

स्वस्थ बिहार समृद्ध बिहार

कोविड-19 के माइल्ड केस

पहचान एवं प्रबंधन

अप्रैल - 2021

राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार
स्वास्थ्य विभाग, बिहार सरकार

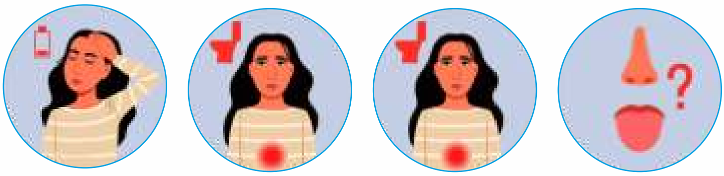
National Health Mission
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

www.statehealthsocietybihar.org /shsbihar /shsbihar /SHSbihar State Health Society Bihar

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)

बुखार | गले में खराश | खांसी | नाक बहना | बदनदर्द



सिरदर्द एवं थकान | पेट में ऐंठन | दस्त | स्वाद या गंध ना पहचानना

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 पे निम्नलिखित दवाइयां ले सकते हैं

दवाई	कब लें	अंतराल	कब तक लें	टिप्पणी
Tab. Paracetamol (500 mg.) 12 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए 15mg/kg	जब 100°F से अधिक बुखार/सर दर्द/शरीर में दर्द हो	4 से 6 घंटे में एक गोली ले सकते हैं	जब तक लक्षण आते रहे	वयस्क के लिए, एक दिन में अधिकतम 2 gm. और 12 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए अधिकतम 60mg/kg
Tab. Doxycycline (100 mg) वयस्क के लिए	प्रतिदिन खाने के बाद	सुबह शाम	5 दिन	**12 साल से कम उम्र के बच्चों और गर्भवती या धात्री महिलाओं को ना दें**
Tab. Azithromycin (500 mg) 12 वर्ष से कम उम्र के लिए 10mg/kg पहला दिन तथा 5mg/kg दूसरे से पांचवे दिन	प्रतिदिन खाने के बाद	सुबह	5 दिन	**12 साल से कम उम्र के बच्चों और गर्भवती एवं धात्री महिलाओं को दें**
नोट – Tab. Doxycycline (100 mg) और Tab. Azithromycin (500 mg) दोनों में से एक ही दवा खा सकते हैं				
Tab. Vitamin C (500) mg	खाने से पहले	सुबह शाम	10 दिन	
Tab. Vit B Complex with B12	खाने से पहले	रात में	10 दिन	
Tab. Zinc (50 mg)	खाने से पहले	सुबह	10 दिन	

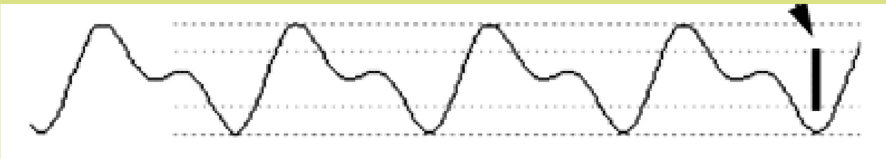
आहार और अन्य सलाह:

- 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 %
24.04.2021	सबुह		
	दोपहर		
	रात		
25.04.2021	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:

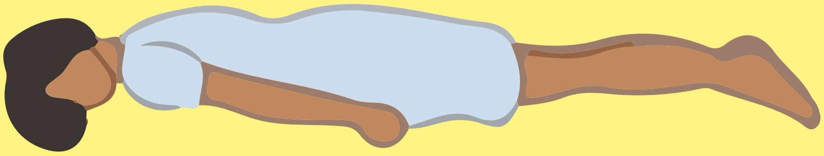
- SPO2 जब 94% या उससे कम हो जाये
- कभी भी सांस लेने में तकलीफ होने लगे
- कभी भी जब सांस की गति 24/मिनट (व्यस्कों के लिए) से ज्यादा हो
- जब तक अस्पताल जाने की प्रक्रिया हो रही है तब तक **प्रोनिंग** करें

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

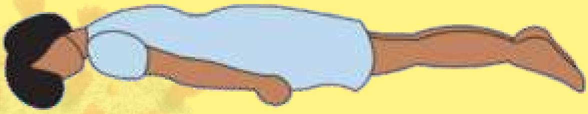
- इसके लिए आपको 4–5 तकियों की जरूरत होगी
- सोने के पोजीशन को बार बार बदलें
- एक पोजीशन में 30 मिनट से 2 घंटे तक रह सकते हैं
- **पेट के बल लेटे हुए पॉजिशन के शुरुआत करें**

1. पेट के बल लेटे (30 मिनट से 2 घंटे)

2. दायीं करवट में लेटे (30 मिनट से 2 घंटे)

3. बैठें/पीठ के बल लेटे (30 मिनट से 2 घंटे)

4. बायीं करवट में लेटे (30 मिनट से 2 घंटे)



5. वापस पेट के बल लेटे (30 मिनट से 2 घंटे)

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

होम आइसोलेशन में प्रदान की जाने वाली मेडिकल किट:

वयस्क लोगों के लिए (गर्भवती या धात्री महिलाओं और 12 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए नहीं)

1. टेबलेट पेरासिटामोल (500mg) – **20 गोलियां**
2. टेबलेट डॉक्सीसाइक्लिन (100mg) – **10 गोलियां**
3. टेबलेट/कैपसूल विटामिन बी–कॉम्प्लेक्स (B12 सहित) – **10 गोलियां**
4. टेबलेट विटामिन सी (500mg) – **20 गोलियां**
5. टेबलेट जिंक (50mg) – **10 गोलियां**

वयस्क लोगों के लिए (गर्भवती या धात्री महिलाओं और 12 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए)

1. टेबलेट पेरासिटामोल (500mg) – **20 गोलियां**
2. टेबलेट एजिथ्रोमाइसिन (500mg) – **05 गोलियां**
3. टेबलेट/कैपसूल विटामिन बी–कॉम्प्लेक्स (B12 सहित) – **10 गोलियां**
4. टेबलेट विटामिन सी (500mg) – **20 गोलियां**
5. टेबलेट जिंक (50mg) – **10 गोलियां**

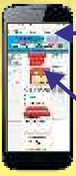
बिहार सरकार

कोविड संबंधी अधिक जानकारी के लिए आप संजीवन ऐप डाउनलोड करें

स्वास्थ्य विभाग, बिहार सरकार

1. वेबसाइट: **www.health.bih.nic.in** को **open** कर **home page** पर जाएं
2. संजीवन ऐप को **Click** कर अपने मोबाइल पर **Install** कर उपयोग करें

राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार



1. वेबसाइट: **http://statehealthsocietybihar.org** को **open** कर **home page** पर जाएं।
2. संजीवन ऐप को **Click** कर अपने मोबाइल पर **Install** कर उपयोग करें

साथ ही

QR Code को Scan करें

अथवा

निम्न लिंक- **http://play.google.com/store/apps/details?id=com.bihar.covid19.app**

को **SCAN/ CLICK** कर भी इस ऐप को डाउनलोड कर सकते हैं।

कोविड–19 की जांच एवं ईलाज हेतु जिला स्तर पर उपलब्ध

24x7 मेडिकल हेल्प लाईन

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

- चिकित्सीय परामर्श की सुविधा
- जाँच हेतु चिन्हित नजदीकी सरकारी स्वास्थ्य संस्थानों/निजी जाँच केन्द्रों की जानकारी
- ईलाज हेतु सरकारी एवं निजी स्वास्थ्य संस्थानों संबंधी सभी जानकारी
- उच्च जोखिम युक्त व्यक्तियों, गर्भवती महिलाओं एवं गंभीर रोगों से ग्रसित व्यक्ति की कोविड–19 जाँच कराने हेतु जिला नियंत्रण कक्ष के माध्यम से 24/7 एम्बुलेंस की मुफ्त सुविधा।
- कोविड पॉजीटिव मरीजों को निर्धारित चिकित्सा केन्द्रों 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	क्र.सं.	जिला का नाम	दूरभाष संख्या
01	अररिया	18003456617	20	लखीसराय	18003456626
02	औरंगाबाद	18003456612	21	मधेपुरा	18003456632
03	अरवल	18003456612	22	मधुबनी	18003456623
04	बांका	18003456605	23	मुंगेर	18003456627
05	बेगूसराय	18003456604	24	मुजफ्फरपुर	18003456629
06	भागलपुर	18003456606	25	नालंदा	18003456119
07	भोजपुर (आरा)	18003456601	26	नवादा	18003456615
08	बक्सर	18003456602	27	पटना	18003456019
09	पू0 चम्पारण (मोतिहारी)	18003456624	28	पूर्णियाँ	18003456619
10	प0 चम्पारण (बेतिया)	18003456603	29	रोहतास	18003456637
11	दरभंगा	18003456610	30	सहरसा	18003456633
12	गया	18003456613	31	समस्तीपुर	18003456635
13	गोपालगंज	18003456608	32	सारण (छपरा)	18003456607
14	जमुई	18003456625	33	शेखपुरा	18003456628
15	जहानाबाद	18003456614	34	शिवहर	18003456630
16	कैमूर (भभूआ)	18003456636	35	सीतामढ़ी	18003456631
17	कटिहार	18003456618	36	सीवान	18003456609
18	खगड़िया	18003456620	37	सुपौल	18003456634
19	किशनगंज	18003456621	38	वैशाली (हाजीपुर)	18003456616

कोविड संबंधी पूछताछ के लिए डॉयल करें टॉल फ्री नं. 1070

24x7 हेल्थ हेल्पलाईन

स्वास्थ्य परामर्श एवं शिकायत निवारण 104 टॉल फ्री

बिहार सरकार

राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार

परिवार कल्याण भवन, शेखपुरा, पटना– 800 014

NATIONAL HEALTH MISSION राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

स्वस्थ बिहार समृद्ध बिहार

www.statehealthsocietybihar.org /shsbihar /shsbihar /SHSbihar State Health Society Bihar