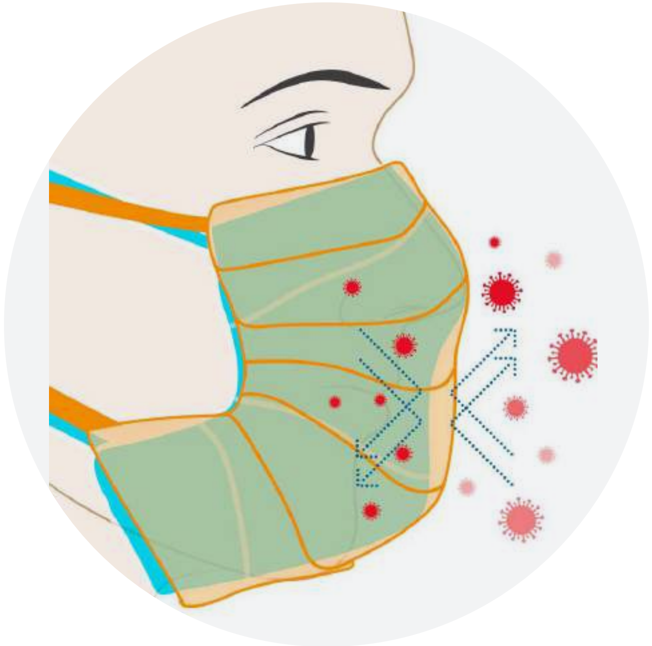
सत्यमेव जयते

भारतीय सरकारचे प्रमुख वैज्ञानिक सल्लागार कार्यालय

कोविड-१९ च्या व्यवस्थापनासाठी घरच्या घरी घेऊ शकता येणारी खबरदारी

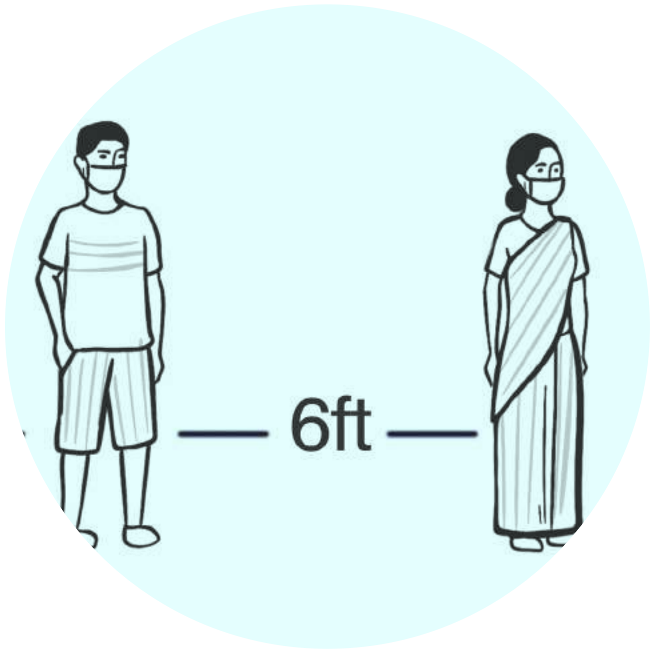
कोविडला दूर ठेवण्यास योग्य अशी आपली वर्तणूक ठेवा.

जराही दुर्लक्ष होऊ देऊ नका!



दुहेरी मास्क घाला.

अतिरिक्त सुरक्षेसाठी दुहेरी मास्क घाला. जर एन९५ मास्क उपलब्ध असेल तर मात्र दोन मास्क वापरण्याची आवश्यकता नाही.



सामाजिक अंतराचा नेहमी अवलंब करा.

दोन जणांमध्ये किमान अंतर ६ फुट राखा आणि गर्दीच्या जागी जाणे टाळा.

वारंवार साबणाने हात स्वच्छ धुवा.

दिवसातून अनेकदा हात साबणाने स्वच्छ धुवा, तुमच्या स्वच्छतेसाठी निव्वळ सॅनीटायझरवर अवलंबून राहू नका.

आपल्या घरात नेहमी हवा खेळती राहील याची काळजी घ्या.

घराचे दरवाजे आणि खिडक्या जास्तीत जास्त वेळ उघड्या ठेवा.

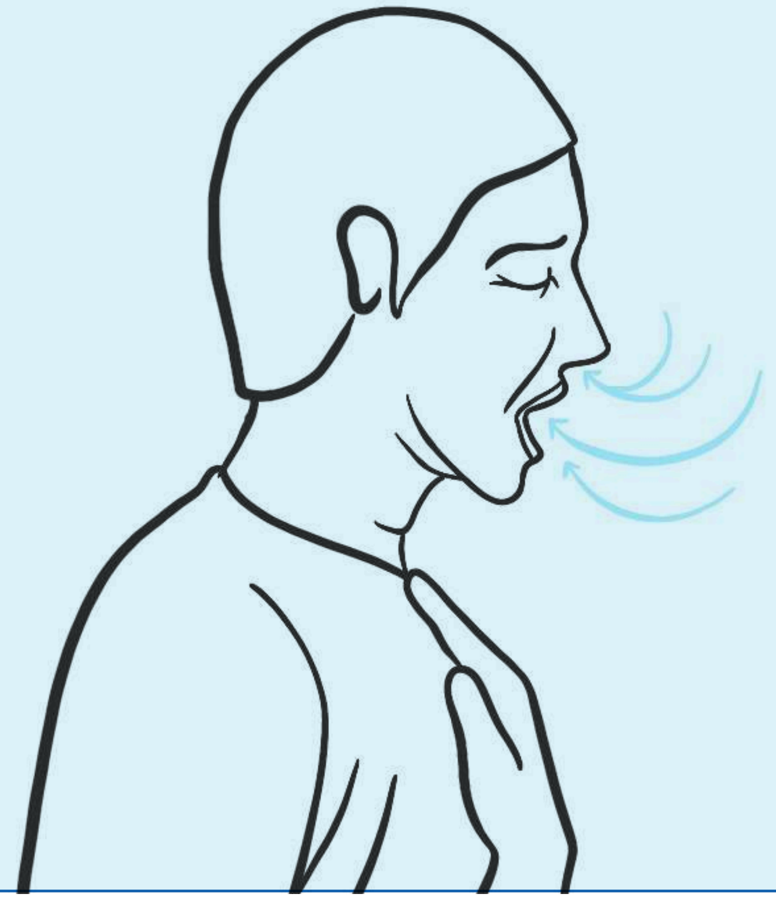
बहुतांशवेळा कोविड-१९ संसर्गाची लक्षणे गंभीर नसतात.

घरगुती साध्या सोप्या इलाजांनी बरेचसे कोविड-१९ बाधित रुग्ण बरे होतात.

स्वतःच स्वताचे डॉक्टर बनू नका

कोविड टाळण्यासाठी किवा कोविड प्रतिबंधक इलाज म्हणून प्रतिजैविके किंवा पूरक औषधे स्वतःहून घेऊ नका. डॉक्टरच्या सल्ल्यानेच औषधे घ्या.

कोविड -१९ची लागण झाली असता सर्वसाधारणपणे दिसणारी लक्षणे



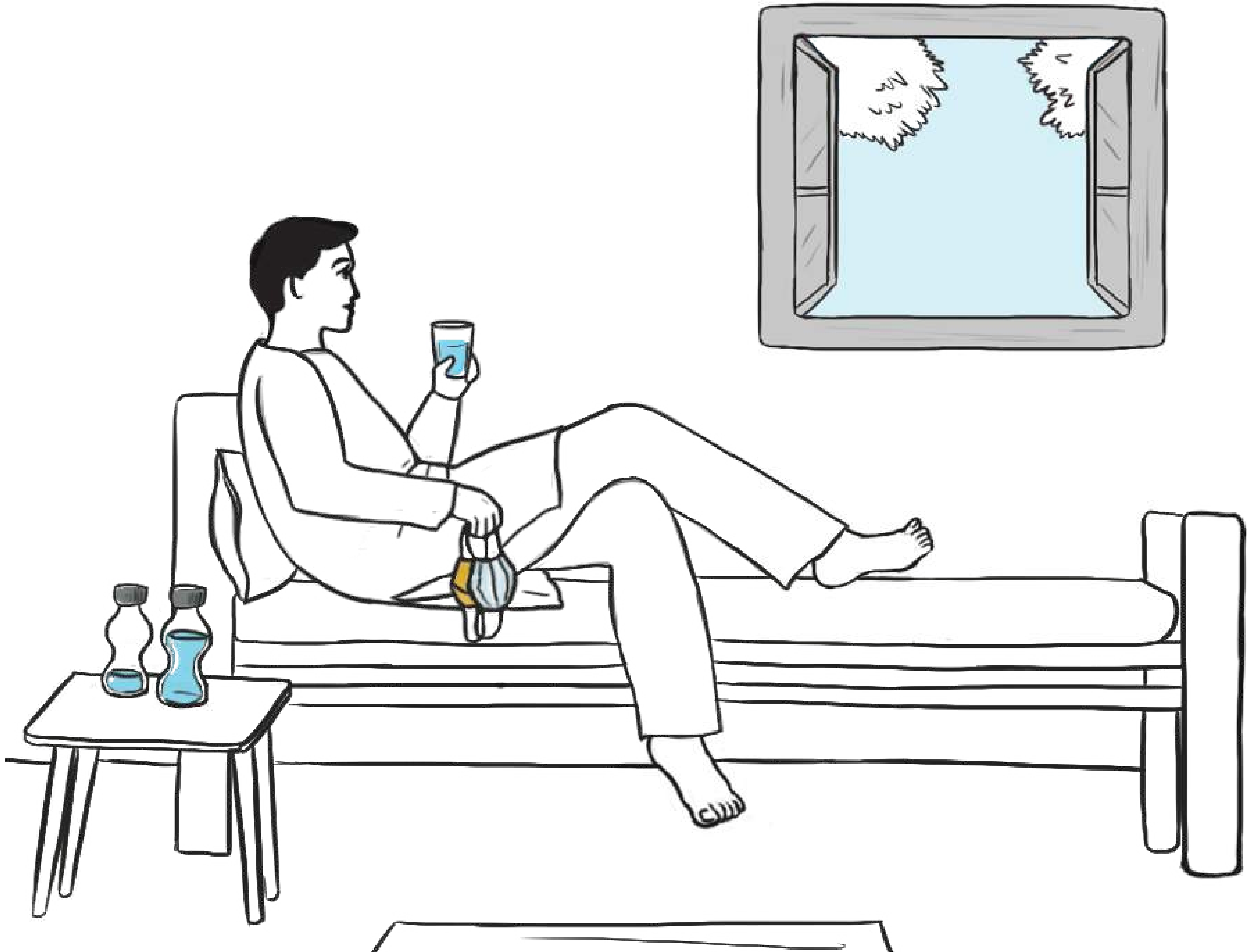
- ताप
- कोरडा खोकला
- घसा खवखवणे
- श्वास घ्यायला त्रास होणे
- अंगदुखी
- वास किंवा चव न कळणे
- डोकेदुखी
- थकवा
- हुडहुडी भरणे
- मळमळ
- उलटी
- जुलाब

जर यातील कोणतीही लक्षणे तुमच्यात आढळली तर, लगेचच कोविड -१९ विरुद्ध स्वसुरक्षेच्या उपाययोजनांचा अवलंब सुरु करा. स्वतःची कोविड-१९ साठीची तपासणी करुन घ्या. आणि तपासणीचा निकाल हाती यायची वाट न बघता पुढे सांगितल्या प्रमाणे घरगुती खबरदारीचे सल्ले अमलात आणा.

मनावर ताण येऊ देऊ नका आणि उगाच चिंताही करु नका. कारण यामुळे संसर्गाविरुद्ध लढण्यासाठी असलेल्या शरीराच्या नैसर्गिक रोग प्रतीकारशक्तीच्या कार्यात अडथळा निर्माण होतो.

एकांतात राहा, विश्रांती घ्या, आणि वारंवार पाणी प्या.

- संसर्गाची प्राथमिक लक्षणे दिसताक्षणी घरच्या घरीच **स्वतःचे आपल्या कुटुंबियांपासून विलगीकरण** करा.
- लगेचच मास्क घाला आणि **शक्यतो दोन मास्क वापरा.**
- तुमच्या **कुटुंबियांना सुद्धा दोन मास्क** वापरायला सांगा.
- स्वतःची **भांडी कपडे इत्यादी स्वतःच स्वच्छ करा.**
- दररोज **कमीत कमी २-३ लिटर पाणी प्या.**
- जास्तीत जास्त **विश्रांती घ्या.**



शरीराचे तापमान आणि ऑक्सिजनच्या पातळीवर नियमित लक्ष ठेवा.

- **दिवसातून २ ते ४ वेळा शरीराचे तापमान मोजण्यासाठी** ऑक्सिमीटर कर्जाऊ मिळण्याची तजवीज होऊ शकते. ताप असलेल्यांना केवळ पॅरासिटामॉल घेण्याचा सल्ला देण्यात आला आहे. जर ताप सलग ५ दिवस राहिल्यास ताबडतोब रुग्णालयात दाखल व्हा.

- तुमची ऑक्सिजनची पातळी, **दिवसातून ३ ते ४ वेळा पल्स ऑक्सिमीटरने मोजा.** ऑक्सिमीटर वापरण्यापूर्वी आपली बोटे स्वच्छ असल्याची खात्री करुन घ्या. नखे रंगवून ही तपासणी करु नका कारण त्यामुळे चुकीचे रीडिंग येऊ शकते.

जर तुमची ऑक्सिजनची पातळी, ९२% पेक्षा कमी झाली तर ताबडतोब रुग्णालयात दाखल व्हा. तसेच छाती/पोट जमिनीला टेकवून आणि पाठ छताकडे करुन म्हणजेच पालथे झोपा.

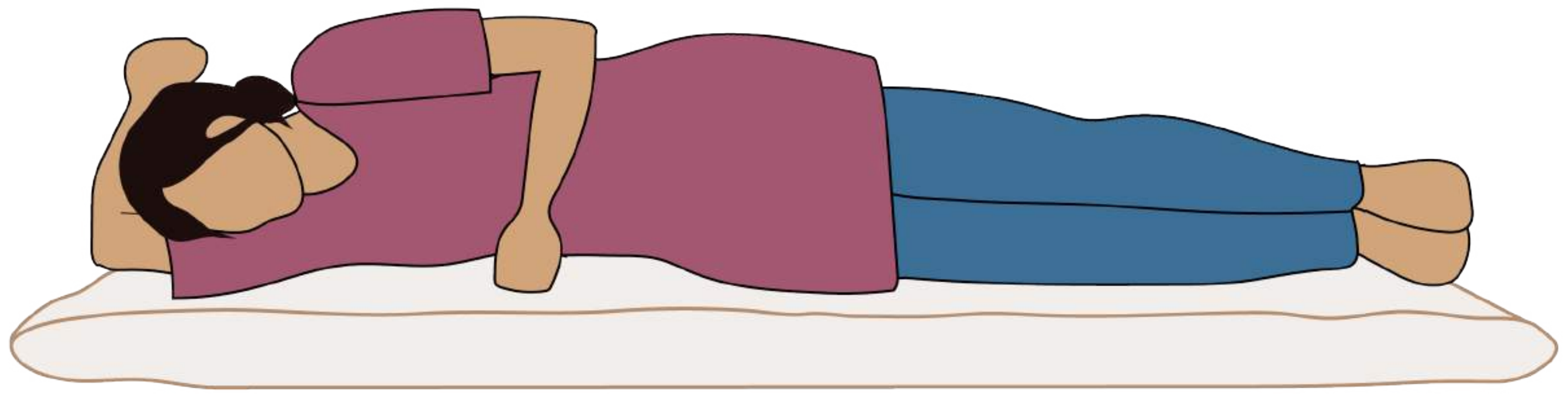
समुदाय कल्याण संस्था आणि निवासी कल्याण संस्था गरजू कुटुंबाकरिता एकत्रितपणे ऑक्सिमीटर खरेदी करु शकतात.

योग्य प्रकारे सॅनिटाईज केल्यानंतर हे वेगवेगळ्या कुटुंबासाठी, रुग्ण बरे होईपर्यंत वापरु शकतो.

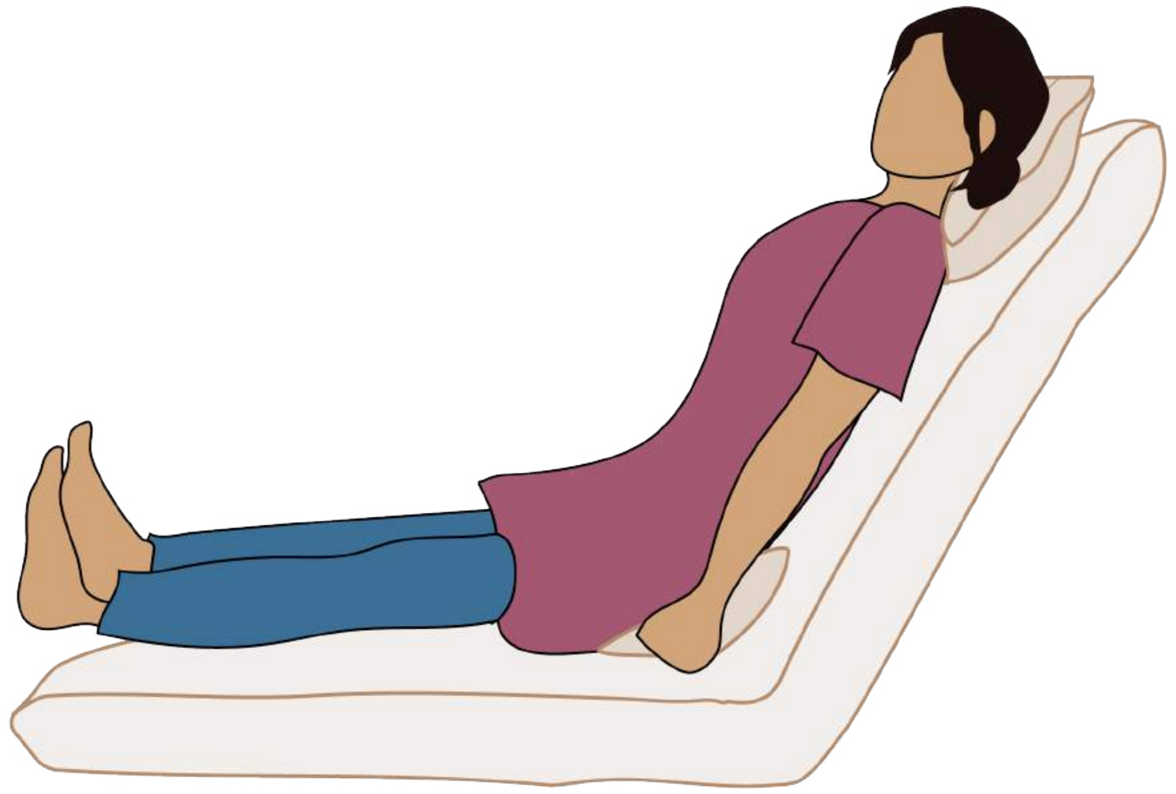
फुफ्फुसांना पुरेसा प्राणवायू मिळावा म्हणून पालथे झोपा.

ऑक्सिमीटर रीडिंग जर ९४ % पेक्षा कमी दाखवत असेल तर घरीच राहून खबरदारी घेणाऱ्या रुग्णांनी लगेच पोटावर झोपावे. यामुळे श्वासोच्छवास सुधारण्यास मदत होते तसेच ऑक्सिजनची पातळीही योग्य होण्यास मदत होईल.

1. सुरवातीला सपाट जमिनीवर ३० मिनिटे ते २ तास पालथे झोपावे.

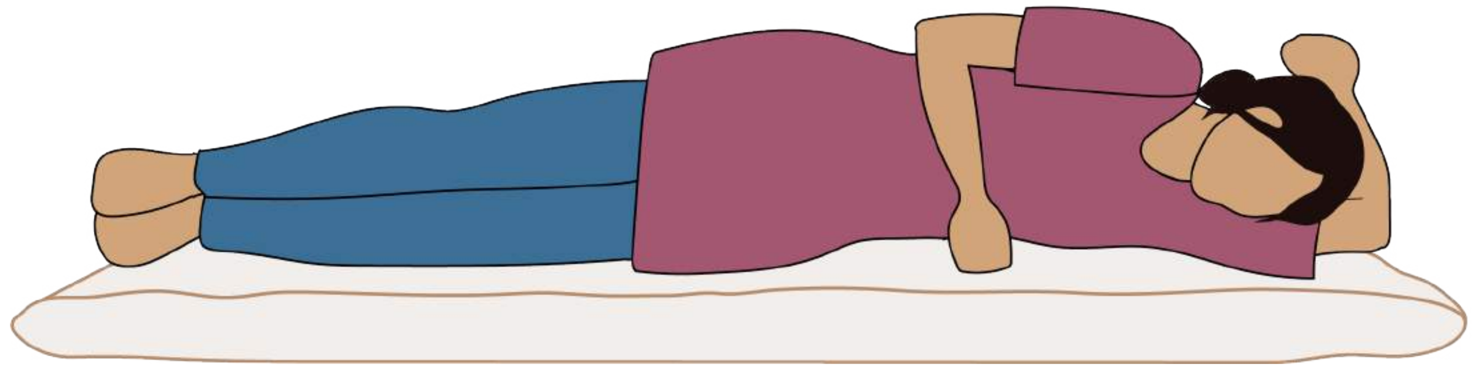


२. नंतर तुमच्या उजव्या कुशीवर ३० मिनिटे ते २ तास झोपावे.

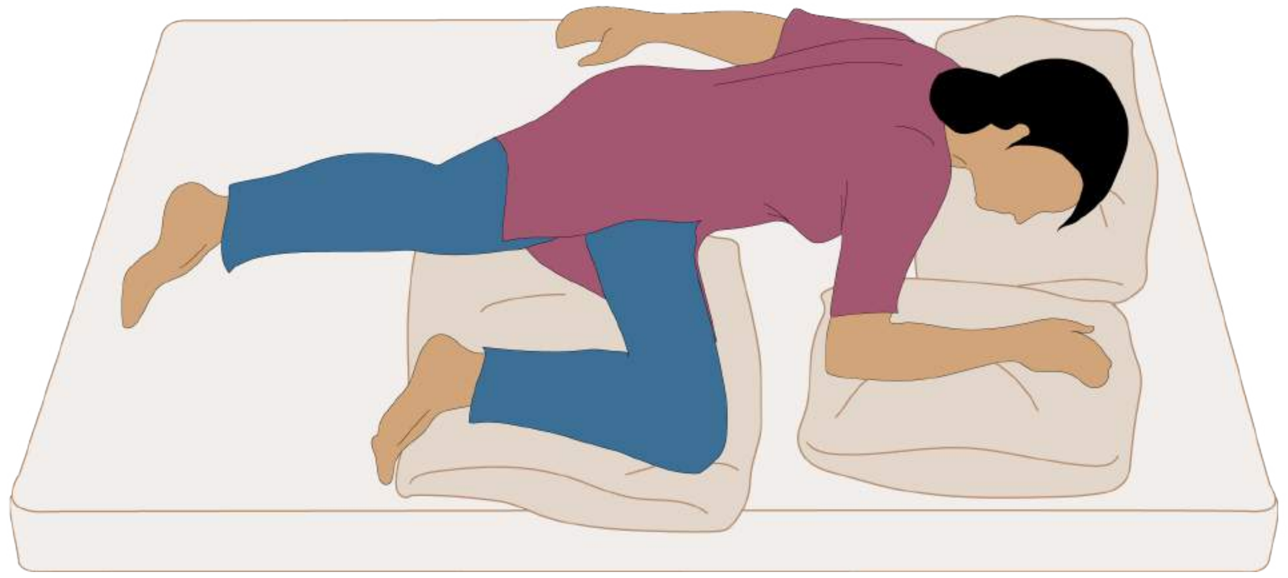


३. तद्नंतर ३० मिनिटे ते २ तास ३० ते ६० अंशाच्या कोनात बसावे.

वरील सर्व शारीरिक स्थिती बदलताना आपली ऑक्सिजनची पातळी मोजत राहा. जर ऑक्सिजनची पातळी ९२ % पेक्षाही कमी झाली तर ताबडतोब डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आणि रुग्णालयात दाखल व्हा.



४. नंतर तुमच्या डाव्या कुशीवर ३० मिनिटे ते २ तास झोपावे.



५. नंतर एक पाय मुडपून आणि डोक्याखाली तसेच पायाखाली उशी घेऊन व एक हात कोपरात मुडपून पालथे झोपावे.

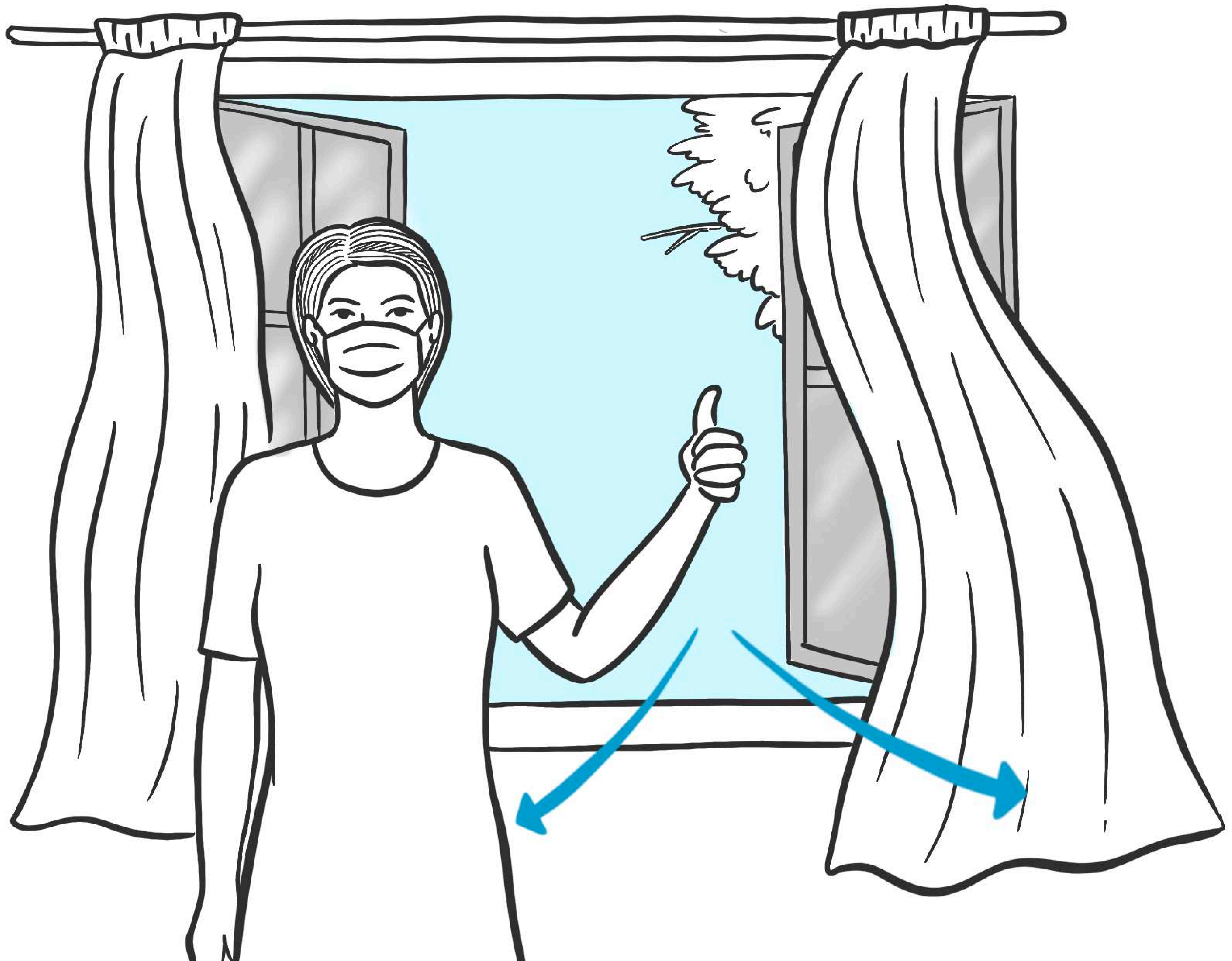
६. पुन्हा ३० मिनिटे ते २ तास संपूर्ण पालथे झोपण्याच्या स्थितीत यावे. हीच पुनरावृत्ती चालू ठेवावी.

गरोदरपण, डीप व्हेन थ्रोम्बोसीस, हृदयरोग, मज्जासंस्था किंवा अस्थिभंगाच्या तक्रारी असतील तर पालथे झोपू नये.

आपले घर हवेशीर राखा.

घराचा मुख्य दरवाजा तसेच खिडक्या पूर्ण उघडा, जेणेकरुन घरात हवा खेळती राहील.

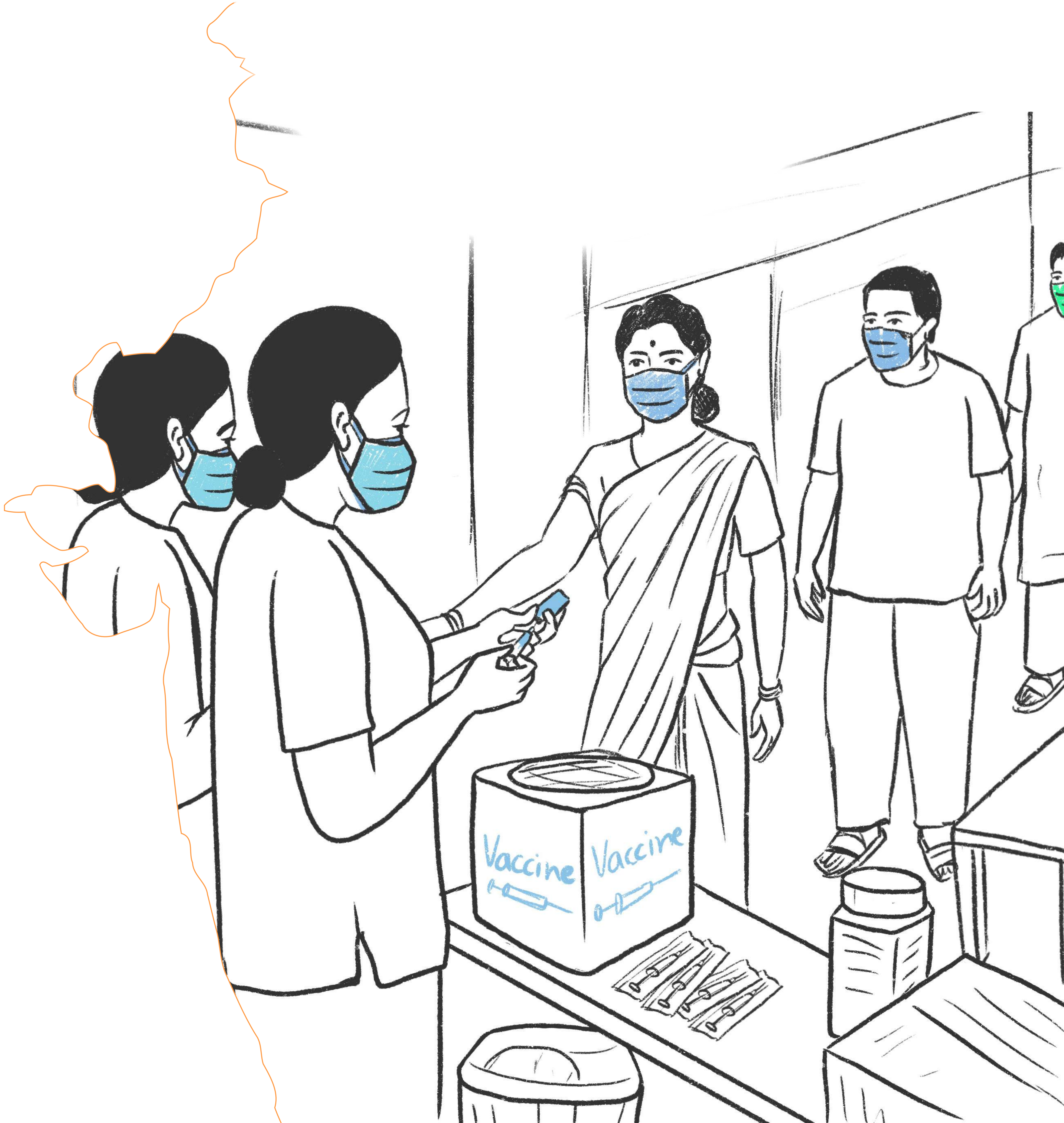
हवेतील संसर्गजन्य अतिसूक्ष्म उत्सर्ग, बंद तसेच कोंदट जागी लवकर जमा होतो आणि त्यामुळे घरातील इतरांना संसर्ग होण्याची शक्यता बळावते.



कोविड- १९ विषाणूचे भारतातील उत्परिवर्तन

सर्व विषाणूंचे उत्परिवर्तन होऊन त्यांची विविध रुपे तयार होतात. हे विविधरुपी विषाणू जास्त संसर्गजन्य, गंभीर परिणामकारक आणि तीव्र हस्तांतरण करु शकणारे असू शकतात. बी.१.६१७ हे विषाणूचे **द्वीउत्परीवर्तीत** प्रतिरुप आहे.

भारतात तयार होणाऱ्या **कोव्हाक्सीन** आणि **कोविशिल्ड** या दोन्ही लशी रोगप्रतिकारक शक्ती प्रदान करतात. काही देशांमध्ये राबवण्यात आलेल्या लसीकरण मोहिमेमुळे, संपूर्णपणे लसीकरण झालेल्यांमध्ये रोगाचा संक्रमण दर ९५.८ % पर्यंत खाली येण्यास मदत झाली.



लसीकरण: तुमचे लशीचे डोस लवकरात लवकर घ्या.

लसीकरण केल्याने आपले आरोग्यरक्षण तर होईलच आणि इतरांचेही संरक्षण होईल. लसीकरणानंतरही लोक संक्रमित होऊ शकतात, तथापि, त्यांच्यात सामान्यत: सौम्य ते मध्यम लक्षणे दिसतात आणि बहुतेक लोक घरी राहून बरे होतात.

लसीकरणानंतरही आपण कोविड प्रतिबंधक अशा योग्य वागणुकीचे काटेकोरपणे पालन केले पाहिजे.

वारंवार विचारले जाणारे प्रश्न

प्र. जर मी कोविड -१९ ने संक्रमित असेन तरीसुद्धा मला लसीकरणाची गरज आहे का?

उ. होय, लस घेतल्याने तुमचे चांगले संरक्षण होईल; तथापि, कोविड -१९ च्या संसर्गातून बरे झाल्यानंतर १४ दिवस प्रतीक्षा करा आणि मगच लस घ्या.

प्र. लसीकरणामुळे माझा कोविड -१९ च्या संक्रमणापासून बचाव होईल का?

उ. ही लस संसर्गापासून सुमारे ७०% संरक्षण देते परंतु आपणास भविष्यात कोविड -१९ संसर्ग होणार नसल्याची हमी देऊ शकत नाही; तथापि, ही लस आपल्याला जवळपास ९५% पर्यंत गंभीर संक्रमणापासून बचाव होण्यास मदत करते आणि रुग्णालयात दाखल होण्याची वेळ शक्यतो येत नाही. लसीकरणानंतरही आपण या विषाणूचे वहन इतरांपर्यंत करुन रोग पसरवू शकण्याचा धोका आहे, म्हणूनच आपण **दुहेरी मास्क** धारण करणे आवश्यक आहे, साबणाने वारंवार **हात धुणे** आवश्यक आहे, एकमेकांमध्ये **६ फूट अंतर** राखणे आवश्यक आहे, तसेच **गर्दीच्या जागा टाळणे** आवश्यक आहे.

प्र. एकदा कोविड-१९ च्या संसर्गातून बरे झाल्यावरही मी परत संक्रमित होण्याची शक्यता आहे का?

उ. होय लोक दुसऱ्यांदा संक्रमित झाल्याचे पुरावे आहेत परंतु अशा केसेस होण्याचे प्रमाण खूपच कमी आहे.

प्र. कोविड- १९ चा पहिलाच डोस घेतला तर चालेल का?

उ. फक्त पहिला डोस घेणे पुरेसे नाही. शरीरात अँटीबॉडी विकसित करण्यासाठी दोन्ही डोस विहित वेळापत्रकानुसार घेणे आवश्यक आहे.

प्र. ही महामारी पूर्णपणे आटोक्यात येण्यास किती काळ जाईल?

उ. याचा अंदाज बांधता येत नाही, तथापि आपण सर्वांनी कठोर प्रतिबंधात्मक उपाययोजना केल्यास आणि विषाणूचा प्रसार थांबविल्यास आपण एकत्रितपणे कोविड -१९ ला पराभूत करु शकू.

सत्यमेव जयते

भारतीय सरकारचे प्रमुख वैज्ञानिक
सल्लागार कार्यालय

खंबीर रहा, सकारात्मक रहा आणि कोविड -१९ च्या विरुद्ध भारताची ढाल बना.

डॉ. सी. एस. प्रमेश, संचालक, टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल,
एम्स, एम.ओ.एच.एफ.डब्ल्यू.

मांडणी आणि संशोधन सहाय्य:
व्हर्टीव्हर प्रायव्हेट लिमिटेड | vertiver.com