ELF EUROPEAN LUNG FOUNDATION

ERS EUROPEAN RESPIRATORY SOCIETY
every breath counts

COVID-19 के बारे में जानकारी

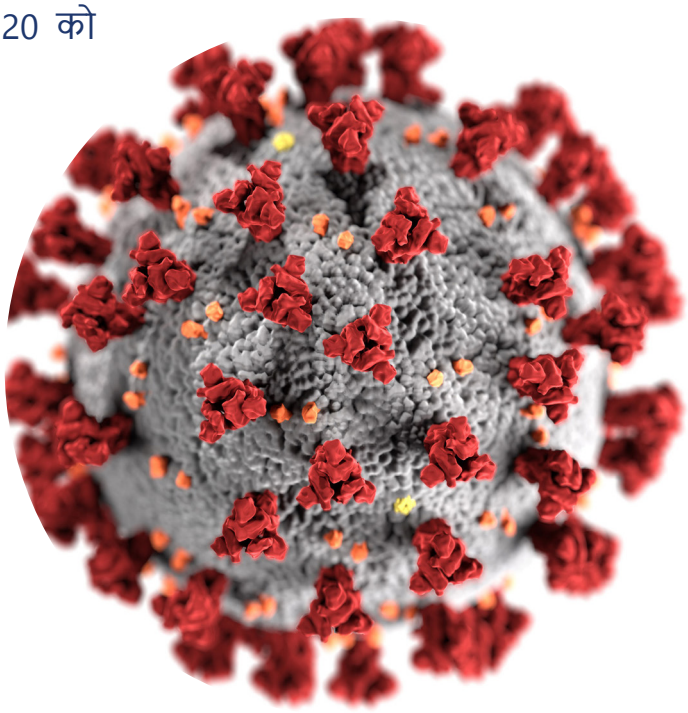
यहाँ COVID-19 के बारे में सामान्य जानकारी दी गई है। यहाँ खास तौर पर, उन लोगों के बारे में जानकारी दी गई है जिन्हें फेफड़ों की समस्या हो, लेकिन ज़्यादातर जानकारी सभी लोगों पर लागू होती है।

COVID-19 क्या है?

कोरोना वायरस से होने वाली बीमारी 2019 या COVID-19, सिवेयर एक्यूट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम कोरोना वायरस 2 (SARS-Cov-2) से होने वाली गंभीर बीमारी है। यह वायरस पहली बारी चीन के वुहान शहर में दिसंबर 2019 में पाया गया था।

कोरोना वायरस आम तौर पर पायी जाने वाली बहुत बड़ी प्रजाति का वायरस होता है। इसकी वजह से खांसी जुखाम जैसी बिल्कुल सामान्य बीमारियों से लेकर एक्यूट रेस्पिरेटरी डिस्ट्रेस सिंड्रोम (ARDS) जैसी गंभीर बीमारियां होती हैं।

COVID-19 की बीमारी फैलाने वाला वायरस बहुत ज़्यादा संक्रामक होता है और दुनिया भर में COVID-19 से बीमार लोगों की संख्या तेजी से बढ़ी है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने 11 मार्च, 2020 को COVID-19 को वैश्विक आपदा घोषित किया।



हर व्यक्ति की COVID-19 से लड़ने की क्षमता अलग-अलग होती है। बुजुर्ग लोगों और बीमार लोगों के लिए यह वायरस ज़्यादा घातक या जानलेवा हो सकता है और इसमें कोई शक नहीं कि किसी भी उम्र या स्वास्थ्य वाले व्यक्ति पर COVID-19 का बुरा असर होता है। यही वजह है कि COVID-19 को महामारी कहा जा रहा है और गंभीरता से लिया जा रहा है। इसकी दूसरी वजह यह है कि हमें अब भी COVID-19 के मरीजों के उपचार का असरदार तरीका नहीं मिला है और अब तक इसकी कोई वैक्सीन भी नहीं है।

अगर मुझे फेफड़ों संबंधी कोई बीमारी है, तो क्या इसकी वजह से मुझे कोरोना का खतरा ज़्यादा होगा?

अगर आपको फेफड़ों संबंधी कोई बीमारी है या पहले ऐसी कोई बीमारी रही है, तो यह ज़रूरी नहीं है कि आप पर COVID-19 का खतरा बढ़ जाएगा। हालाँकि, इसकी वजह से जल्दी स्वस्थ होने में समस्या आ सकती है या COVID-19 का खतरा बढ़ सकता है।

चाहे आपके फेफड़ों में कोई भी समस्या हो, आपको डॉक्टर के बताए मुताबिक अपनी दवा, इलाज, और दूसरी किसी भी तरह की चिकित्सा जारी रखनी चाहिए। आपको तब तक किसी भी तरह की चिकित्सा नहीं करनी चाहिए, जब तक आपके डॉक्टर आपको ऐसा करने की सलाह नहीं देते।

अगर आपको पहले कभी फेफड़ों की कोई बीमारी रही है, लेकिन अब आप पूरी तरह स्वस्थ हो गए हैं और अब सांस लेने में भी कोई परेशानी नहीं होती है, मतलब अब आपको निमोनिया, न्युमोथोरेक्स या खराब फेफड़ों जैसी कोई बीमारी नहीं है, तो आपको COVID-19 से किसी गंभीर खतरे की संभावना नहीं होगी।

अगर आपको COVID-19 हो जाता है, तो फेफड़ों की कुछ बीमारों की वजह से आपको ज़्यादा खतरा हो सकता है। इनमें ये शामिल हैं, लेकिन यह इन तक सीमित नहीं है:

- गंभीर अस्थमा
- ब्रोन्किइक्टेसिस
- सीओपीडी
- सिस्टिक फ़ाइब्रोसिस
- वातस्फ़िति
- इडियोपैथिक पलमोनरी फ़ाइब्रोसिस (आईपीएफ़)
- प्रतिरक्षा तंत्र में विकार आना जिससे फेफड़ों की गड़बड़ी हो (जैसे ल्यूपस, रूमेटाइड आर्थ्राइटिस वगैरह)
- फेफड़ों का कैंसर

मैं COVID-19 के जोखिम को कम करने के लिए क्या कर सकता/सकती हूँ?

ये कुछ तरीके हैं जिनकी मदद से आप COVID-19 होने और उसके फैलने के जोखिम को कम कर सकते हैं।

सोशल डिस्टेंसिंग

हालाँकि, अलग-अलग देशों में अलग-अलग नियम होते हैं, फिर भी लोगों से एक या दो मीटर की दूरी बनाए रखने से COVID-19 की महामारी को रोका जा सकता है। ऐसा इसलिए है, क्योंकि यह

वायरस ज़्यादातर छींकने पर हवा के ज़रिए या किसी संक्रमित चीज़ को छूने से फैल सकता है। ऐसे में आप दूसरों से जितनी ज़्यादा दूरी बनाकर रखेंगे, उतने ही सुरक्षित रहेंगे।

घर पर ध्यान देने की ज़्यादा ज़रूरत होती है। ऐसा इसलिए, क्योंकि बाहर की तरह घर में हवा का बहाव तेज़ नहीं होता और इसीलिए संक्रमण की संभावना भी बढ़ जाती है। ऐसे में पंखे या एयर कंडीश्नर का इस्तेमाल करने से भी संक्रमण हवा में फैल सकता है और जोखिम बढ़ सकता है। छींक आने से और हवा की मदद से संक्रमण किस हद तक हो सकता है, इस पर अभी जाँच की जा रही है। हमारा सुझाव है कि आप सोशल डिस्टेंसिंग का ध्यान रखें और पक्का करें कि सभी कमरे हवादार हों और खास तौर पर बाहर के लोगों के घर आने पर आपकी खिड़कियाँ खुली होनी चाहिए।

हाथ धोना

वायरस को फैलने से रोकना का सबसे अच्छा तरीका है कि आप अपने हाथ अच्छी तरह से धोते रहें। साबुन से अच्छी तरह हाथ धोने पर वायरस का खतरा बहुत कम हो जाता है और इससे सुरक्षित रहने में मदद मिलती है।

वायरस को पूरी तरह खत्म करने के लिए, ध्यान रखें कि आप अपने हाथ कम से कम 20 सेकंड तक साबुन से अच्छी तरह साफ़ करें।

अगर आपको तुरंत साबुन या पानी नहीं मिलता है, तो आप अल्कोहॉल जेल (हैंड सैनिटाइज़र) का भी इस्तेमाल कर सकते हैं, जिसमें 60% या उससे ज़्यादा अल्कोहॉल हो। हालाँकि, जितना जल्दी हो सके साबुन और पानी से अपने हाथ ज़रूर धो लें। हमने अपनी वेबसाइट पर हाथ को अच्छी तरह धोने का तरीके के बारे में जानकारी दी है और उसका लिंक जानकारी वाली शीट पर सबसे नीचे दिया है।

चेहरे को ढकना

चेहरे को ढककर रखने से कोरोना वायरस को फैलने से रोकने में मदद मिलती है। जब किसी व्यक्ति को खाँसी या छींक आती है या फिर जब कोई आपके सामने कुछ बोल रहा हो, तो ऐसे में आपका चेहरा ढका होने पर, आपको संक्रमण की संभावना बहुत कम रहती है। जब किसी व्यक्ति को खाँसी या छींक आती है, तो उसकी बूँदें सतह पर गिर जाती हैं या कुछ दूरी पर हवा में तैरती हैं। ऐसे में आपको संक्रमण हो सकता है। ऐसे में, अगर हर कोई मास्क पहनता है, तो अनजाने में वायरस के फैलने का खतरा बिल्कुल कम हो जाता है। अगर आपका फ़ेस मास्क गंदा या फिर छींक और खाँसी की वजह से गीला हो गया है, तो आपको सचेत रहना चाहिए और उसे बदल देना चाहिए। इससे आपको बेहतर सुरक्षा मिलती है। मास्क सूखा होने पर ज़्यादा सुरक्षित रहता है।

अगर आपको फेफड़ों की कोई परेशानी है, तो भी आप मास्क पहन सकते हैं। इससे आपको कोई समस्या नहीं होगी। आपको ध्यान रखना होगा कि आपका मुँह और नाक, दोनों अच्छी तरह ढके हों। मास्क पहने रहने पर, आपको साँस लेने में समस्या हो सकती है। अगर आपको मास्क

पहनने की आदत डालनी है, तो हमारे पास आपके लिए कुछ सुझाव हैं। आप हमारे फेस कवरिंग पेज पर जाकर इस बारे में जानकारी देख सकते हैं, जिसका लिंक जानकारी वाली शीट पर सबसे नीचे दिया गया है। जिनको फेफड़ों से जुड़ी कोई बीमारी है, उनके लिए मास्क पहनना बहुत ज़रूरी है। COVID-19 के लक्षण फेफड़ों की अलग-अलग बीमारियों से मिलते-जुलते हो सकते हैं और यह पता लगाना आसान नहीं है कि आपको COVID-19 है।

इसके लक्षण क्या हैं? मुझे कैसे पता चलेगा कि मुझे COVID-19 हो गया है?

हर किसी में COVID-19 के लक्षण अलग-अलग हो सकते हैं। हालाँकि, ऐसे लक्षण भी हैं जो दूसरे लक्षणों के मुकाबले आम तौर पर ज़्यादा होते हैं। आपको नीचे दिए गए लक्षणों में से एक या उससे ज़्यादा हो सकते हैं।

हल्के लक्षण

हल्के लक्षणों में ये शामिल हो सकते हैं:

- बहुत ज़्यादा थकावट महसूस होना
- बुखार आना (38C तापमान से ज़्यादा)
- सरदर्द
- गले में बहुत ज़्यादा खराश या दर्द होना
- किसी गंध का महसूस न होना
- कोई स्वाद महसूस न होना

इसका इलाज:

- बहुत ज़्यादा आराम करें
- ज़्यादा से ज़्यादा तरल पदार्थ का सेवन करें
- बुखार होने पर पैरासीटामॉल दवा लें
- पैरासीटामॉल का सेवन दर्द की दवा के तौर पर भी किया जा सकता है

डॉक्टर से संपर्क कब करना चाहिए:

अगर आपको हल्के-फ़ुल्के लक्षण महसूस होते हैं, तभी आपको डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। अगर आपको अचानक से तबीयत बहुत ज़्यादा खराब महसूस होने लगे या आपको सांस लेने में परेशानी होने लगे, तो फ़ोन पर अपने डॉक्टर से बात करें। अगर आपको COVID-19 के लक्षण महसूस हों, तो आपको खुद को सबसे अलग कर देना चाहिए और अगर आपके मोहल्ले के लिए ज़रूरत लगने पर, आपको वायरस की जाँच भी करा लेनी चाहिए।

मध्यम लक्षण

मध्यम लक्षणों में ये शामिल हो सकते हैं:

- बुखार आना (38C तापमान से ज़्यादा)
- मांसपेशियों में दर्द होना
- लगातार कफ बनाना
- सांस लेने में परेशानी होना
- सरदर्द
- बहुत ज़्यादा थकावट महसूस होना
- भूख न लगना
- किसी गंध का महसूस न होना
- कोई स्वाद महसूस न होना
- दस्त लगना

इसका इलाज:

- बहुत ज़्यादा आराम करें
- ज़्यादा से ज़्यादा तरल पदार्थ का सेवन करें
- बुखार होने पर पैरासीटामॉल दवा लें
- पैरासीटामॉल का सेवन दर्द की दवा के तौर पर भी किया जा सकता है
- अगर आपको सांस लेने में परेशानी महसूस हो, तो ऐसे में इलाज के लिए हमारी जानकारी वाली शीट में सबसे नीचे बताई गई तकनीकें आज़माकर देखें।

डॉक्टर से संपर्क कब करना चाहिए:

आपको डॉक्टर से संपर्क सिर्फ़ तब करना चाहिए, जब करीब एक हफ़्ते के बाद भी लक्षणों में सुधार न दिखे या फिर ये लक्षण और गंभीर हो जाएँ, खास तौर पर, तब जब सांस की बहुत ज़्यादा परेशानी होने लगे, जैसे कि सीढ़ियाँ चढ़ने पर सांस की परेशानी होना। आपको डॉक्टर से फ़ोन पर संपर्क करने की कोशिश करनी चाहिए और खुद क्लीनिक से कोई दवा नहीं लेनी चाहिए। अगर आपको COVID-19 के लक्षण महसूस हों, तो आपको खुद को सबसे अलग कर देना चाहिए और अगर आपके मोहल्ले के लिए ज़रूरत लगने पर, आपको वायरस की जाँच भी करा लेनी चाहिए।

गंभीर लक्षण

COVID-19 वायरस का सबसे गंभीर लक्षण है, निमोनिया होना। इसका मतलब होता है कि फेफड़ों में संक्रमण हो गया है। सांस लेने में बहुत ज़्यादा परेशानी होना भी इसका सबसे गंभीर लक्षण है।

COVID-19 के मामले में, फेफड़ों की दूसरी बीमारियों के मुकाबले एक ही हफ़्ते में गंभीर लक्षण दिखने लगते हैं और इसके बहुत ज़्यादा गंभीर मामलों में सुधार के लिए दो से तीन हफ़्तों का समय लग जाता है।

आपको ये लक्षण भी दिख सकते हैं:

- बहुत ज़्यादा बुखार
- कफ
- मध्यम संक्रमण के अन्य लक्षण।

आपको ये लक्षण भी दिख सकते हैं:

- छाती में दर्द होना
- चक्कर आना
- चिड़चिड़ापन

डॉक्टर से संपर्क कब करना चाहिए

अगर आपको सामान्य काम करते वक्त भी सांस लेने में परेशानी महसूस हो, जैसे कि बिना रुके सीढ़ियाँ न चढ़ पाना या जब आपको लगे कि यह सामान्य "फ़्लू" नहीं है, तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

आपको डॉक्टर से फ़ोन पर संपर्क करने की कोशिश करनी चाहिए और खुद क्लीनिक से कोई दवा नहीं लेनी चाहिए। अगर आपको COVID-19 के लक्षण महसूस हों, तो आपको खुद को सबसे अलग कर देना चाहिए और अगर आपके मोहल्ले के लिए ज़रूरत लगने पर, आपको वायरस की जाँच भी करा लेनी चाहिए।

गंभीर संक्रमण होने पर आपको अस्पताल में एडमिट हो जाना चाहिए। बहुत गंभीर संक्रमण के मामले में आपको हर समय थकावट महसूस होती है और लगभग छह या उससे ज़्यादा हफ़्तों तक वायरस के कुछ लक्षण बने रहते हैं।

सामान्य तौर पर कम दिखने वाले लक्षण ये होते हैं:

छाति में दर्द होना – दस में से लगभग एक व्यक्ति को COVID-19 की वजह से छाति में चाकू लगने जैसा दर्द महसूस हो सकता है। यह आम तौर पर, फेफड़ों के हिस्से जिसे प्लुरिसी या फुस-फुस कहा जाता है, उसमें जलन होने की वजह से होता है। हालाँकि, बड़ी मांसपेशियों में कफ और दर्द की वजह से सीने में दर्द होना भी इसका लक्षण है।

अगर आपको सीने में दर्द होता है, तो आपको डॉक्टर की सलाह ज़रूर लेनी चाहिए। ऐसा इसलिए है, क्योंकि भले ही सीने में दर्द होना COVID-19 का सामान्य लक्षण है, फिर भी ऐसी बहुत सी दूसरी चीज़ें हैं जिनकी वजह से सीने में दर्द हो सकता है। कई लक्षण अपने-आप खत्म हो जाते हैं, लेकिन कुछ लोगों को एक्स-रे या स्कैन कराने की ज़रूरत होती है और कभी-कभी ज़्यादा जटिलता के मामले में जाँच करानी पड़ती है। आपके अपने डॉक्टर से इन लक्षणों के बारे में सलाह लेनी चाहिए।

लंबे समय तक COVID रहना – COVID-19 से ठीक हुए ज़्यादातर लोगों में कुछ ही दिनों या हफ़्तों के अंदर ये लक्षण खत्म हो जाते हैं। लेकिन हो सकता है कि आपको कुछ समय या महीनों तक इसके लक्षण दिखते रहें। कुछ लोगों के साथ ऐसा हो सकता है कि उन्हें अच्छा महसूस होने लगे और तुरंत ही उन्हें फिर से कोरोना के लक्षण नज़र आएँ। हो सकता है कि COVID-19 होने के समय बाद, कुछ लोगों के खाने का स्वाद सिर्फ़ कुछ समय तक ही बदले और अन्य लोगों को यह समस्या ज़्यादा समय तक रहे। आपको ऐसा भी लग सकता है कि इसके लक्षण हर दिन बदलते जा रहे हैं। इसलिए, आपको हमेशा सचेत रहना चाहिए और अगर ज़्यादा गंभीर मामला लगे, तो अपने डॉक्टर की सलाह ज़रूर लें।

लंबे समय तक COVID रहने की समस्या को समझने के लिए, अब तक रिसर्च की जा रही है। हालाँकि, अगर आपके साथ यह समस्या बनी रहती है, तो अपने डॉक्टर से इसके इलाज पर बात करें।

न्यूरोलॉजिकल डिस्फ़ंक्शन – कुछ लोगों के साथ याददाश्त जाने, सामान्य चेतना खोने, और बेहोशी की समस्या भी हो सकती है। यह खास तौर पर बुजुर्गों के साथ होता है जिन्हें न्यूरोलॉजिकल बीमारी हो।

मध्यम मामलों में, आपकी याददाश्त हल्की-फुल्की कम हो सकती है, थोड़े चक्कर आ सकते हैं, और आपको मानसिक तनाव हो सकता है। अलग-अलग लोगों में यह समस्या कुछ दिन से लेकर महीनों तक बनी रह सकती है।

ये कुछ लक्षण हैं, जो COVID-19 के मामलों में आपको परेशान कर सकते हैं. यह समझना ज़रूरी है कि हर व्यक्ति की शारीरिक क्षमता अलग-अलग होती है। ऐसे ज़रूरी नहीं है कि आपको इनमें से जो लक्षण दिख रहे हों, वे दूसरों में भी दिखें। COVID-19 अब भी एक नई बीमारी है और हम अब तक इसके बारे में जानकारी हासिल कर रहे हैं। जैसे-जैसे और लोगों को COVID-19 की बीमारी होगी, वैसे-वैसे इस सूची में नए लक्षण दिखने शुरू हो सकते हैं।

अगर मुझे COVID-19 की गंभीर समस्या है और मुझे अस्पताल जाने की ज़रूरत हो, तो क्या होगा?

ज़्यादातर लोगों को अस्पताल जाने की ज़रूरत नहीं पड़ती, लेकिन अगर आपको जाना पड़े, तो हो सकता है कि आपकी श्वास को मॉनिटर किया जाए और आपको ऑक्सिजन लगाया जा सकता है। ऐसा भी हो सकता है कि आपको वेंटीलेटर में रखा जाए और आपके चेहरे पर ऑक्सीजन मास्क लगाया जाए, ताकि इस आर्टिफ़िशियल प्रोसेस से आपके स्वास्थ बेहतर हो सके। आपको अस्पताल वालों को हर लक्षण के बारे में पूरी जानकारी देनी चाहिए। हमने अपनी वेबसाइट पर बेहतर वेंटीलेशन बनाए रखने के तरीके के बारे में जानकारी दी है और उसका लिंक जानकारी वाली शीट पर सबसे नीचे दिया है।

अस्पताल में काम करने वाले कर्मियों की यह ज़िम्मेदारी होती है कि आप और वे खुद इस वायरस से बेहतर तरीके से सुरक्षित रहें। इसी वजह से वे अलग तरीके की ड्रेस पहनते हैं, जो वे आम तौर पर नहीं पहना करते। वे फ़ेस मास्क, अपने चेहरे पर प्लास्टिक की शील्ड या सुरक्षा चश्में लगाए रहते हैं। वे डिस्पोज़ किया जा सकने वाला ऐप्रॉन और उसके अंदर सुरक्षा वाले कपड़े पहने रहते हैं। यह थोड़ा खतरनाक लग सकता है, लेकिन सबकी सुरक्षा के लिए यह ज़रूरी है।

क्या मुझे वैक्सीन लेनी चाहिए?

आज वैक्सीन लेना पहले से कहीं ज़्यादा ज़रूरी हो गया है। आप वैसे ही वैक्सीन लगवाएँ, जैसा कि आप हर साल आम तौर पर कराते हैं और पहले की तरह ही डॉक्टर से अपनी जाँच कराएँ। आपको निमोनिया की वैक्सीन भी लेनी चाहिए।

COVID-19 की वैक्सीन बन चुकी है और अब यह उपलब्ध है। हर देश पूरे ज़ोर-शोर से यह वैक्सीन लोगों के बीच उपलब्ध करा रहा है और उन लोगों को यह वैक्सीन पहले उपलब्ध कराई जा रही है जिन्हें COVID-19 का जोखिम ज़्यादा है। हर देश में यह प्रक्रिया अलग-अलग तरीके से जारी है। यह बहुत ज़रूरी है कि जितना ज़्यादा लोगों को हो सके, COVID-19 की यह वैक्सीन उपलब्ध कराई जाए। टीकाकरण की मदद से न सिर्फ़ बीमारी व्यक्ति को सुरक्षा मिलती है, बल्कि आस-पास के और लोगों को भी इस आपदा से सुरक्षित किया जा सकता है, जैसे कि बहुत बीमार लोग, बहुत छोटे बच्चे या बुजुर्ग लोग, और ऐसे लोग जिनकी प्रतिरक्षण प्रणाली ढंग से काम न करती हो।

जानकारी वाली इस शीट के सबसे नीचे COVID-19 की वैक्सीन और टीकाकरण के बारे में ज़्यादा जानकारी दी गई है।

अगर मेरे घर में कोई व्यक्ति COVID-19 से संक्रमित है, तो मैं इस बीमारी को फैलने से किस तरह रोक सकता/सकती हूँ?

अगर आपको या आपके साथ रहने वाले किसी व्यक्ति को COVID-19 हो, तो जहाँ तक संभव हो, बीमारी व्यक्ति को एक अलग कमरे में रखना चाहिए और इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि उन्हें एक अलग बाथरूम दिया जा सके। पूरे दिन घर पर वेंटीलेशन का ध्यान रखें और खिड़कियाँ खुली ही रखें।

पक्का करें कि हर व्यक्ति समय-समय पर साबुन से अपने हाथ धोता रहे। जब भी बीमारी व्यक्ति किसी सतह को छूए या वहाँ मौजूद हो, तो उस जगह को एंटीवायरल डिटरजेंट या साबुन और पानी से अच्छी तरह साफ़ करें। अगर आप बीमार व्यक्ति के साथ एक ही कमरे में हैं, तो अपने चेहरे को ढककर रखें और जहाँ तक हो सके दूरी बनाए रखें। समय-समय पर अपना फ़ेस मास्क बदलते रहें।

मैं अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान किस तरह रखूँ?

इस आपदा का दुनिया भर में बहुत बुरा असर पड़ा है और हम सभी का मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य इससे प्रभावित हुआ है। जब हम अच्छा महसूस न कर रहे हों, तो हमें खास सावधानी बरतनी चाहिए।

हमने इस बारे में जानकारी देने वाली एक शीट तैयार की है। आप अपना मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को अच्छा बनाए रखने के लिए उसे ज़रूर देखें। इसका लिंक आपको जानकारी देने वाली शीट के सबसे नीचे मिलेगा।

COVID-19 का पता लगाने के लिए क्या जाँच ज़रूरी होती है?

COVID-19 के लिए दो तरह की जाँच की जाती है: वायरल जाँच और एंटीबॉडी जाँच।

वायरस की जाँच से आपको पता चल जाएगा कि इस समय आपको यह बीमारी है या नहीं। यह स्वैब टेस्ट होता है।

एंटीबॉडी आपके शरीर में पाया जाने वाला एक तरह का प्रोटीन होता है। इससे आपको पता चलता है कि आपको पहले कभी संक्रमण हुआ है या नहीं।

वायरल (स्वैब) टेस्ट किसे कराना चाहिए?

- ऐसे लोग जिनमें COVID-19 के लक्षण हों।
- ऐसे लोग जिन्हें स्वास्थ्य सुरक्षा कर्मी, राज्य के स्वास्थ्य विभाग या अन्य प्राधिकरण ने जाँच कराने की सलाह दी हो।

हर किसी को जाँच कराने की ज़रूरत नहीं होती। अगर आप जाँच कराते हैं, तो आपको घर पर ही बंद रहना चाहिए/ किसी से मिलना नहीं चाहिए, जब तक कि जाँच के नतीजे न आ जाएँ। साथ ही, आपको स्वास्थ्य सेवा कर्मियों की सलाह माननी चाहिए।

इसकी जाँच संबंधी हाल की जानकारी पाने के लिए, आपको अपने स्थानीय या देश के स्वास्थ्य विभाग की वेबसाइट पर जाना चाहिए।

अगर नतीजा पॉज़िटिव आता है, तो आपको खुद को सबसे अलग कर लेना चाहिए और जानकारी वाली शीट पर दी गई इस वायरस के फैलाव को रोकने से जुड़ी सलाह पर अमल करना चाहिए। अगर आपको COVID की जाँच में पॉज़िटिव पाया जाता है और फिर आप ठीक भी हो जाते हैं, तब भी आपको इसके फैलाव को रोकने के लिए सुरक्षा सलाह पर अमल करना चाहिए। अक्सर बार-बार संक्रमण तो नहीं होता, पर ऐसा हो सकता है और संक्रमित जगहों से आप फिर से इस बीमारी के शिकार हो सकते हैं।

अगर आपकी जाँच का नतीजा नेगेटिव आता है, तो हो सकता है कि आप पर उस समय इस वायरस का असर न हुआ हो। जाँच के नतीजों से सिर्फ़ यह पता चलता है कि जाँच के दौरान आपको COVID-19 है या नहीं।

एंटीबॉडी टेस्ट किसे कराना चाहिए?

- अगर आपको COVID-19 पहले हुआ है, तो आपको एंटीबॉडी टेस्ट करना चाहिए। डॉक्टर ऐसा इसलिए करते हैं, ताकि उन्हें पता चल सके कि कहीं अब भी आपमें वायरस का कोई लक्षण तो नहीं है।
- इस रिसर्च से डॉक्टर को आपकी स्थिति का पता चलता है और वे तय कर पाते हैं कि आपको एंटीबॉडी की कितनी और किस मात्रा में ज़रूरत है।

मैं पहले जैसा कब तक हो सकूँगा/सकूँगी?

ज़्यादातर लोगों को COVID-19 का हल्का संक्रमण होता है। वे बीमार होने और वायरस के इलाज के बाद, कुछ ही हफ़्तों में सामान्य ज़िंदगी जी सकते हैं।

कुछ लोगों को COVID-19 का मध्यम से गंभीर संक्रमण हो जाता है, उन्हें सामान्य होने में थोड़ा ज़्यादा समय लग सकता है।

जब आप ऐसी चीज़ें नहीं कर पाते हैं, जो आप आम तौर पर किया करते थे, तो बहुत परेशानी होती है। फिर चाहे,

यह बिना परेशानी के सीढ़ियाँ चढ़ने, किसी शॉप पर जाने, बच्चों के साथ खेलने या अपने पसंदीदा खेल को खेलने की बात क्यों न हो।

अच्छा स्वास्थ्य पाने के लिए पूरा आराम करें – ज़्यादा तनाव मत लें और जब भी हो सके आराम करते रहें।

अगर आपको COVID-19 का मध्यम से गंभीर संक्रमण हुआ है, तो आप फ़िज़ियो थैरेपी या ऑक्यूपेशनल थैरेपी के लिए अपने डॉक्टर से सलाह ले सकते हैं, वे आपको सामान्य होने में मदद करेंगे।

खुद को दूसरों से अलग रखने और COVID-19 की वजह से आपकी मांसपेशियों, दिल और फेफड़ों में अलग-अलग समस्याएँ हो सकती हैं। इस वजह से फिर से बेहतर स्वास्थ्य पाने में थोड़ा समय लग सकता है। इसलिए, COVID-19 की समस्या खत्म होने के बाद भी कसरत करना जारी रखें। ऐसे लोग जिन्हें COVID-19 की गंभीर समस्या है, उन्हें औपचारिक रिहैबिलिटेशन प्रोग्राम के लिए बुलाया जा सकता है।

सामान्य स्वास्थ्य पाने और COVID-19 से बचाव के लिए, एक स्वास्थ्यवर्धक और बेहतर आहार लेना बहुत ज़रूरी है। ऐसे में आपको ज़्यादा से ज़्यादा अलग-अलग तरह की सब्जियाँ और फल खाने चाहिए, वो भी दिन में पाँच से सात बार, जितना ज़्यादा खाएँगे उतना ही अच्छा। अगर आपको पहले COVID-19 हुआ है, तो हो सकता है कि आपको भूख न लगती रही हो और आपका वज़न भी काफ़ी कम हो गया हो। जैसे-जैसे आप ठीक होते जाएँ, वैसे ही आप जो चाहें, वे ज़रूर खाएँ। ज़्यादा प्रोटीन वाला खाना, जैसे कि मीट, मछली, दालें, चीज़ और अच्छा शाकाहारी खाना, वायरस ठीक होने के साथ-साथ स्वास्थ्य के लिए बहुत ज़रूरी है, इसकी आपकी क्षमता बढ़ेगी।

विटामिन डी की कमी होने से COVID-19 की गंभीरता बढ़ने का सीधे तौर पर खतरा रहता है। नॉर्दन हैमिस्फ़ेयर (जैसे कि नॉर्दन यूरोप) में अक्टूबर और मार्च के बीच रहने वाला कोई भी व्यक्ति, इन महीनों के दौरान सूरज से मिलने वाले विटामिन डी की कमी से ग्रस्त हो सकता है। श्वेत वर्ण वाले और अल्पसंख्यक समुदाय के लोगों में विटामिन डी की कमी होना आम बात है। ऐसा उनके रंग और सांस्कृतिक वजहों से हो सकता है। बड़े-बड़े शरीर वाले लोगों में विटामिन डी की कमी होने की संभावना सबसे ज़्यादा रहती है। अगर आपको लगता है कि आपमें विटामिन डी की कमी है, तो अपने डॉक्टर से बात करें। विटामिन डी, अंडे के पीले भाग, तैलीय मछली, सीरियल और पौधे से मिलने वाले दूध, राल मीट और लीवर वगैरह से मिल सकता है।

अस्पताल में अपॉइंटमेंट के बारे में आपका क्या ख्याल है?

आपके पूरे स्वास्थ्य का ध्यान रखना बहुत ज़रूरी है। आपको समय-समय पर अस्पताल में डॉक्टर से अपॉइंटमेंट लेते रहना चाहिए। हालाँकि, इनका शेड्यूल सबके लिए अलग-अलग हो सकता है। अगर आपको अस्पताल में डॉक्टर से अपॉइंटमेंट की ज़रूरत है, तो आपदा के दौरान रोगियों को लेकर उनकी नीति अलग-अलग हो सकती है। कुछ सलाहकार वर्चुअल तरीके से अपॉइंटमेंट ले रहे हैं। ये अपॉइंटमेंट या तो फ़ोन पर या फिर वीडियो कॉन्फ़्रेंस की मदद से हो जाते हैं। जहाँ ऐसा संभव न हो, वहाँ आपको मिलकर ही डॉक्टर से जाँच करानी होती है, इस तरह वे आपके जोखिम को कम करने पर सलाह दे सकते हैं। ऐसा भी हो सकता है कि अस्पताल से आपको अपॉइंटमेंट से एक दिन पहले फ़ोन आए और आपसे कुछ सवाल पूछे जाएँ। इससे पता चल सकता है कि उस समय आपको COVID-19 के लक्षण हैं या नहीं। कुछ अपॉइंटमेंट में आपसे वायरल (स्वैब) टेस्ट कराने के लिए कहा जा सकता है, ताकि यह पता चल सके कि मौजूदा समय में आपको कोरोना वायरस है या नहीं। इसके बाद, आपसे घर में ही रहने और दूसरों से दूरी बनाए रखने के लिए कहा जा सकता है।

फेफड़ों की जाँच, जैसे कि स्पायरोमेट्री फेफड़ों की बीमारी को समझने के लिए बहुत ज़रूरी है, इस तरह आपके इलाज में मदद मिलती है। आपको अब भी फेफड़ों से जुड़ी जाँच करानी पड़ सकती है। हालाँकि, जाँच के दौरान जिन सुरक्षा उपायों को अपनाया जाता है, उनमें कुछ ज़्यादा बदलाव नहीं हुए हैं। कोरोना वायरस छींक आने पर और वात की वजह से हो सकता है और फेफड़ों की जाँच में ऐसा होने की संभावना बढ़ जाती है। ज़्यादातर फेफड़ों की जाँच उचित सुरक्षा उपायों के साथ की जाती है, ताकि किसी भी तरह से दूसरों को वायरस का खतरा न हो। जाँच पूरी हो जाने के बाद, आपसे कुछ और देर तक माउथ फ़िल्टर लगाए रखने के लिए कहा जा सकता है। ऐसा सुरक्षा वजहों से किया जाता है। आप देखेंगे कि जाँच के दौरान स्वास्थ्य कर्मी एक अलग तरह की ड्रेस पहनते हैं, ताकि आप फेफड़ों की जाँच सुरक्षित तरीके से की जा सके। ऐसा इसलिए किया जाता है, ताकि जाँच के दौरान वायरस को फैलने से रोका जा सके। आम तौर पर, इस सुरक्षा की ज़रूरत नहीं होती। इसमें फ़ेस मास्क और वायज़र पहनना भी शामिल हो सकता है।

मैं रिसर्च में हिस्सा कैसे लूँ?

अब भी COVID-19 के बारे में ऐसी बहुत सी चीज़ें हैं, जो हम नहीं जानते। हमें इस जाँच में और लोगों की ज़रूरत है, ताकि इस वायरस के बारे में ज़्यादा से ज़्यादा जानकारी मिल सके। अगर आपको पहले कभी COVID-19 हुआ है या फिर फेफड़ों की कोई बीमारी हुई है और आप इस रिसर्च में दिलचस्पी रखते हैं और इस आपदा ने लोगों को किस तरह प्रभावित किया है, इसे समझने में हमारी मदद करना चाहते हैं, तो आप info@europeanlung.org पर ईमेल करके हमसे संपर्क कर सकते हैं। यहाँ हम आपको बताएँगे कि आप हमारी मदद किस तरह कर सकते हैं।

ज़्यादा जानकारी

हाथ धोने का तरीका – www.europeanlung.org/en/covid-19/what-is-covid-19/prevention
चेहरे पर मास्क पहनने का तरीका – www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/wearing-a-mask-or-face-covering-if-you-have-a-lung-condition
सांस लेने में परेशानी होने पर क्या करना चाहिए – www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/managing-breathlessness-at-home-during-the-covid-19-pandemic
अगर मुझे अस्पताल जाने की ज़रूरत हो, तो क्या होता है – www.europeanlung.org/en/ covid-19/covid-19-information-and-resources/covid-19-hospital-factsheets
वेंटीलेशन क्या होता है – www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/covid-19-symptoms
मरीज़ों के लिए वेंटीलेशन किस तरह का होना चाहिए – www.europeanlung.org/en/covid-19/ share-your-experiences/patient-stories/laura-rentoul
वैक्सीन के बारे में सामान्य जानकारी: www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/vaccination. pdf
COVID-19 वैक्सीन के बारे में अक्सर पूछे जाने वाले सवाल: www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/covid-19-vaccinations-%E2%80%93-questions-and-answers-with-ers-president-anita-simonds
द यूरोपीयन मैडीसिन एजेंसी: www.ema.europa.eu/en/human-regulatory/ overview/public-health-threats/coronavirus-disease-covid-19/treatments-vaccines/covid-19-vaccines-key-facts
मानसिक स्वास्थ्य: www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/Mental%20wellbeing/Mental-wellbeing-Factsheet%20-%20D07.pdf

ELF EUROPEAN LUNG FOUNDATION

ERS EUROPEAN RESPIRATORY SOCIETY

HM Government | In partnership with THE NATIONAL LOTTERY COMMUNITY FUND

DRAGON

imi innovative medicines initiative efpia

द यूरोपीयन लंग फ़ाउंडेशन (ईएलएफ़) की स्थापना सन 2000 में यूरोपीयन रेस्पिरेटरी सोसाइटी (ईआरएस) ने की थी। ऐसा फेफड़ों से जुड़े स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए सभी रोगियों, आम लोगों, और इससे जुड़े पेशेवरों को साथ लाने के लिए किया गया था।

यह जानकारी ईएलएफ़ प्रोफ़ेशनल एडवाइज़री कमिटी के प्रोफ़ेसर जेम्स चामर्स, प्रोफ़ेसर अनीता साइमंड्स, डॉ. सबरीना बाजवाह और ईएलएफ़ COVID-19 पेशेंट एडवाइज़री ग्रुप के सदस्यों की मदद से इकट्ठा की गई थी।

जानकारी वाली यह शीट जनवरी 2021 में बनाई गई थी।

This factsheet was funded by HM Government in partnership with the National Lottery Fund and this work has received support from the EU/EFPIA Innovative Medicines Initiative 2 Joint Undertaking - DRAGON grant nº 101005122. Further information at: https://www.imi.europa.eu/

The communication reflects the author's view and neither IMI nor the European Union, EFPIA, or any Associated Partners are responsible for any use that may be made of the information contained therein.