

अगर आपको कोरोना है, तो क्या करे

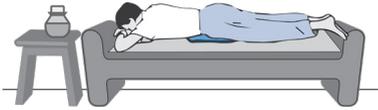
बिमारी होने के 15 दिन तक कुछ बातों का ध्यान रखें।

☀ घर पर रहें



- ☀ परिवार के दूसरे सदस्यों से अलग रहें ।
- ☀ ज्यादा समय खुले में रहें ।
- ☀ कमरे के खिड़की-दरवाजे खुले रखे ।
- ☀ किसी से मिलते समय नाक और मुँह कपडे से ढकें, 2 हाथ की दूरी बनाए रखे ।

☀ घर पर देखभाल



- ☀ ज्यादा पानी पिए और तरल पदार्थ लें जैसे- नींबू पानी, छाँछ, दूध, चाय ।
- ☀ दिन में 3-4 बार, 10 मिनट चलें ।
- ☀ आराम करते समय पेट के बल उल्टा लेते ।

गंभीर लक्षण होने पर अपने आशा या स्वास्थ्य कार्यकर्ता से संपर्क करें नहीं तो सी.एच.सी या जिला अस्पताल जाए ।



साँस लेने में कठिनाई,
(बैठते समय या 5
मिनट चलने पर)



SpO2 95 से कम
आना



खाँसी ज्यादा बढ़ना



5 दिन लगातार बुखार
आना या 5 दिन बाद
तेज़ बुखार आना

दवाई स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सलाह के अनुसार लें ।



पेरासिटामोल

- ☀ बुखार या बदन दर्द होने पर 1 गोली लें।
- ☀ लगातार बुखार आए तो सुबह, दोपहर, शाम और रात को 1 गोली लें।
- ☀ लगातार बुखार में बदन को गीले कपड़े से पोछें।
- ☀ छोटे बच्चों को गोली तोड़कर, पानी में मिलाकर पिलाओ



1-3 साल



3-10 साल



10 साल के उपर



विटामिन की गोली

ताकत के लिए रोज खाना खाने के बाद 1 गोली लें।



विटामिन डी गोली

हड्डी मजबूत बनाने के लिए तुरंत 1 गोली लें।



ओ.आर.एस

उल्टी, दस्त या पसीना आए तो 1 लीटर पानी में एक पैकेट घोलकर पीलें।



खाँसी का सीरप

सुबह शाम 1 चम्मच पीलें।