कोरोनावायरस का पता लगाने और उसके प्रबंधन पर संक्षिप्त जानकारी

यहाँ बताए गए सभी तरीके केवल जानकारी और यह सुनिश्चित करने के लिए है कि मरीजों की अच्छी तरह से देखभाल की जाए |

सेवन से पहले दवाओं के किसी भी दुष्प्रभाव (साइड इफ़ेक्ट) के लिए कृपया अपने डॉक्टर की सलाह लें। हमने इस डॉक्यूमेंट में मेडिसिन के साल्ट के बजाय दवा के नाम बताए हैं क्योंकि हम नहीं चाहते कि मरीज साल्ट की खोज में गूगल (Google) पर समय बर्बाद करे ।हमारा यहां कोई भी फार्मास्युटिकल ब्रांड को बढ़ावा देने या उसका विज्ञापन करने का इरादा नहीं हैं| दवा के नाम केवल आपकी सहूलियत के लिए यहाँ बताए गए है |

सुरक्षित रहें / अपने आस-पास सुरक्षा नेट बनाएं /मास्क पहनें /टीकाकरण करवाएं |
अस्पताल के प्रमोटर के तौर पर मैं आपको बता सकता हूं कि जिन रोगियों को टीका लगाया गया था, उनमें बेहद हल्के / मध्यम COVID के लक्षण हैं | COVID को होने से शायद यह टीका आपकी रक्षा नहीं कर सकता, लेकिन निश्चित रूप से आपके और आपके परिवार के जीवन को बचाने में मदद करेगा |

हमारा हेल्थकेयर इंफ्रास्ट्रक्चर बढे हुए COVID के दर्दीओ की संभाल नहीं कर पा रहा है | इसलिए हम सभी को COVID के बारे में शिक्षित होना चाहिए ताकि हमें COVID की सारी जानकारी हो | ऐसा करके हम अपने और अपने परिवार का इलाज घर पर ही करने की कोशिश कर सकते हैं |

हम सभी को आवश्यक सावधानी बरतने की जरूरत है | हमें एक स्मार्ट और तेज तरीके से कार्य करना होगा और यह सुनिश्चित करना होगा कि सामूहिक टीकाकरण हो ताकि हम तीसरी COVID लहर से बच जाये।

Source: Dr Ravi Malik

CMD, Radix Healthcare
MBBS | MD MAMC, Delhi

लक्षण

COVID पॉजिटिव होने के क्या लक्षण हैं?

सबसे आम लक्षण

बुखार

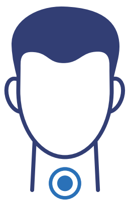
थकान/शरीर में दर्द

सूखी खांसी

असामान्य लक्षण

दस्त

स्वाद / गंध का ना होना /



गले में खराश

आइसोलेशन /सबसे अलग रहना क्यों जरूरी है ?

अपने परिवार की रक्षा के लिए यह सबसे अच्छा तरीका है

यदि आप इन में से कोई भी लक्षण को महसूस करते हैं,तो सबसे पहले अलग हो जाए | COVID -19 एक अत्यधिक संक्रामक रोग है। पहले ही लक्षण पर बाकि सब से अलग होकर रहने में आपकी और दूसरों की भलाई है ।

SpO2 /' ऑक्सीजन रीडिंग

पल्स ऑक्सी मीटर लेकर आये और अपना ऑक्सीजन चेक करते रहे

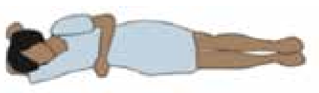
SpO2 का उपयोग करने की सही तकनीक:

बिस्तर / कुर्सी पर बैठें। SpO2 मॉनिटर को बाएं हाथ की मध्य उंगली पर रखें और 45 सेकंड के लिए प्रतीक्षा करें। 45 वीं सेकंड वाली रीडिंग आपकी फाइनल ऑक्सीजन (SpO2) रीडिंग है।

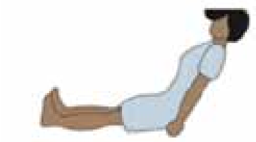
यदि ऑक्सीमीटर रीडिंग 92 से कम पढ़ रहा तो यह ऑक्सीकरण (oxygenation) के लिए एक संकेत है।
यदि ऑक्सीमीटर रीडिंग 95 से अधिक है तो यह सामान्य है।

अवेक प्रोनिंग (उल्टा सोना/ पेट के बल सोना): अगर आपका ऑक्सीमीटर 94 से कम की रीडिंग दिखा रहा है, तो पेट के बल सोने से ऑक्सीजन लेवल में सुधार होता है|

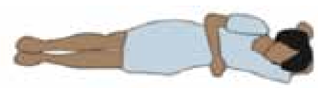
1. 30 मिनट- 2 घंटे-अपने पेट के बल सोये



2. 30 मिनट- 2 घंटे:अपने दाईं ओर लेट जाओ



3. 30 मिनट- 2 घंटे: ऊपर होकर बैठे



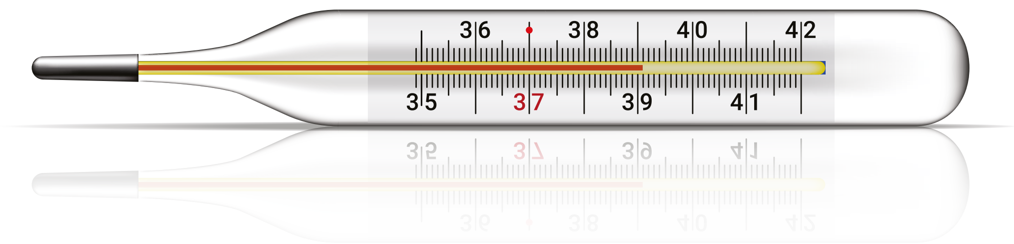
4. 30 मिनट- 2 घंटे:अपने बाईं ओर लेट जाओ

5. फिर वापस पहली स्थिति में (अपने पेट के बल)

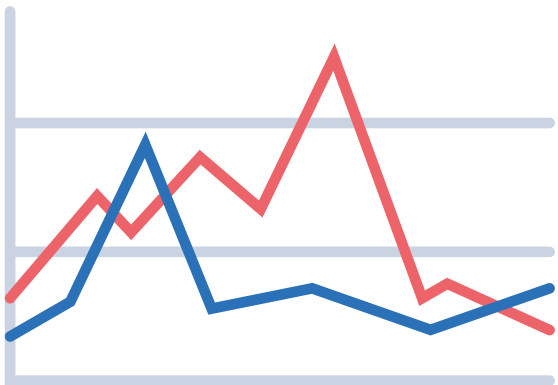
तापमान

1 एक मरक्यूरी (पारा) थर्मामीटर द्वारा तापमान की निगरानी करें।

यह शरीर के तापमान का सटीक रीडिंग देता है (डिजिटल से बेहतर).
सामान्य मानव के शरीर का तापमान 97.56 F से 99.6 F के बीच होता है | बुखार को केवल तब माना जाता है जब शरीर का तापमान 99.6 F से अधिक होता है ।आपने शायद सुना होगा की शरीर का एवरेज तापमान 98.6 F होता है| पर आजकल तापमान 97.5-99.6 F के बिच में रहता है |



2. एक तापमान चार्ट बनाएं



3.बुखार की दवाएं जैसे पेरासिटामोल (paracetamol) / डोलो (Dolo) / क्रोसिन (Crocin) / कालपोल (Calpol) केवल SOS में ली जाए, यानि की तनाव के लक्षण (SOS-Symptoms Of Stress) में ही ली जानी चाहिए | इन दवाओं का नियमित रूप से सेवन करना उचित नहीं है | लेकिन याद रहे की इन दवा के 2 खुराक के बीच कम से कम 4 घंटे का अंतराल होना ज़रूरी है |

पहचानिए कि आपको **COVID-19** है या नहीं

समस्या	Covid-19	फ़्लू	सर्दी
इन्क्यूबेशन की अवधि	२-१४ दिन	२-१४ दिन	१-3 दिन
लक्षण शुरू	आहिस्ता आहिस्ता	किसी भी समय	आहिस्ता आहिस्ता
खांसी	सामान्य	सामान्य	मद्धम से औसत
सांस लेने में कठिनाई	सामान्य	कभी कभी	कम संभावना
बुखार	सामान्य	सामान्य	कम संभावना
थकान	सामान्य	सामान्य	कभी कभी
नाक बहना	कभी कभी	कभी कभी	सामान्य

4. शरीर के दर्द के मामले में कृपया मेफेनैमिक एसिड (Mefenamic Acid)- मेफ्टल 500 (Meftal 500) का सेवन करें लेकिन केवल SOS (तनाव के संकेत/ Symptoms Of Stress) पर।

याद रखे , सभी दवाओं के सेवन से पहले अपने चिकित्सक से सलाह ज़रूर ले। इस डॉक्यूमेंट का उद्देश्य आपको उन विकल्पों का ज्ञान देना है जो आपके पास हैं। लेकिन कृपया किसी भी दवा के सेवन से पहले अपने डॉक्टर से चर्चा करें क्योंकि अलग-अलग लोगों पे दवाओं के अलग-अलग असर होते है | इसके अलावा, कुछ दवाओं को पहले से मौजूद बीमारियों के कारण नहीं लिया जाना चाहिए।

5. अगर एंटीपायरेटिक्स (antipyretics) बुखार को कम करने में सक्षम नहीं हैं और 4 घंटे के भीतर फिर से बुखार आता है , तो फिर दवा लेने के बजाय फिर से कोल्ड कंप्रेशन \ Tepid स्पॉन्जिंग (sponging) करें और डॉक्टर से सलाह लें |

टेस्ट टेस्ट टेस्ट

1. “हम समझते हैं कि RT-PCR / अन्य दूसरे टेस्ट्स की तंगी हो रही है। लेकिन जितनी जल्दी हो सके एक RT-PCR की व्यवस्था करने का प्रयास करें।

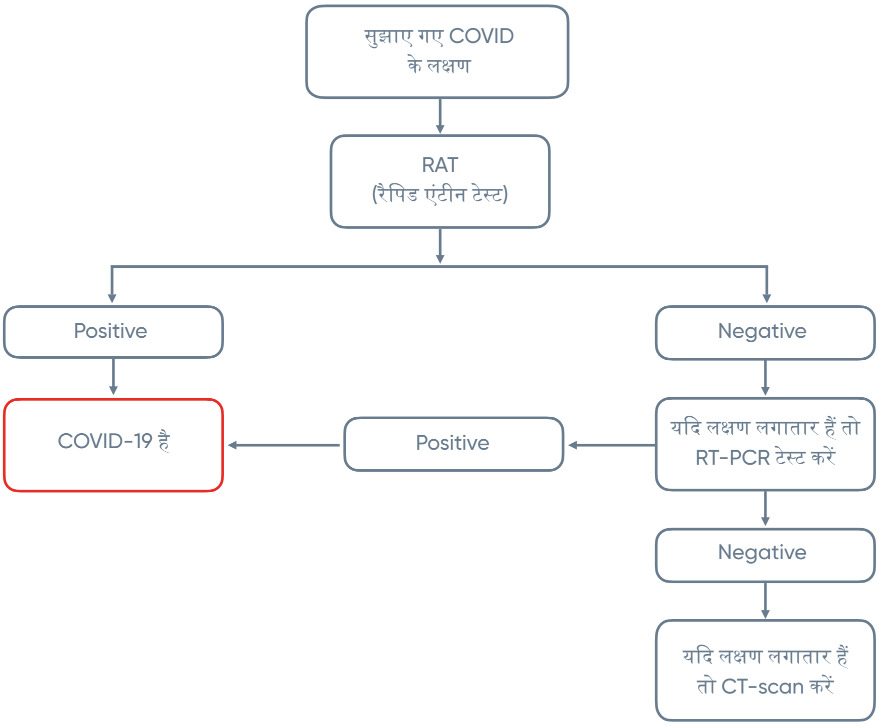
स्वाब परीक्षण(Swab)

लिसेस बफ़र (Lysis Buffer)

RT-PCR मशीन (Machine)

2. यदि RT-PCR नहीं हो पा रहा है , तो कृपया एक RAT (रैपिड एंटीजन टेस्ट) कराएं, हालांकि इस टेस्ट में झूठी Negative रिपोर्ट की संभावना अधिक है .पर यदि यह टेस्ट COVID-19 Positive दिखाता है, तो आगे RT-PCR और CT की आवश्यकता नहीं है| लेकिन Negative टेस्ट के मामले में RT-PCR / CT करने की आवश्यकता है| यदि RT-PCR Negative आता है और फिर भी लक्षण बने रहते हैं, तो कृपया सीटी स्कैन करवाएं।

3. CT scan: यह COVID टेस्ट के लिए एक काफी निर्णायक परीक्षण है लेकिन इसका= उपयोग अंतिम विकल्प के रूप में किया जाना चाहिए क्योंकि यह अत्यंत रेडीयेशन प्रवृत्त (एक्स-रे) है और सभी के लिए ज़रूरी नहीं है।



ग्राउंड ग्लास ओपेसिटी इन समय में COVID की जांच करता है। (CORAD स्कोर और गंभीर CT स्कोर इस रोग के आकलन की जांच में मदद करता है)।

यदि कोई टेस्ट नहीं किया गया है, तो आपातकालीन स्थिति में आने वाले उपचार शुरू करें

1. ZINCOVIT 1 x एक दिन में दो बार x 10 दिन (12 घंटा) मल्टी-विटामिन = (Multi-vitamin)+ मल्टीमिनरल सपोर्ट (Multimineral support)

2. Limcee की गोलियाँ 1 x एक दिन में तीन बार x 10 दिन.
3. कपूर के साथ भाप (एक दिन तीन बार)
4. Betadine गार्गल x एक दिन में दो बार (12 प्रति घंटा)
5. बहुत सार तरल पदार्थ पिएं:
• नींबू का रस
• हल्दी वाला दूध
• अनार रस
• मौसंबी जूस
• पानी
• सूप
• मेथी के बीज पानी में
• काढ़ा
• नारियल पानी

6. ताजी सब्जियां, फल, अश्वगंधा (ashwagandha), आंवला, उच्च प्रोटीन आहार (दाल, कच्चा पनीर, सोया, दूध, नट्स) के साथ पौष्टिक आहार लें।
ऐसा कोई अध्ययन नहीं किया गया है कि उपरोक्त भोजन और तरल पदार्थों के सेवन से COVID ठीक हो जाएगा, हालांकि इन चीजों का कोई साइड इफेक्ट नहीं है और ये सामान्य प्रतिरक्षा (immunity) को बढ़ाने के लिए अच्छे हैं | इसलिए इन चीजों का सेवन अधिक करना चाहिए क्योंकि ये सेहत के लिए अच्छी होती हैं
7. प्राणायम और साँस लेने के व्यायाम करें

COVID Positive हो तो क्या करें ?
*दवा का सेवन अपने डॉक्टर के सलाह के बाद ही करें

*ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅವರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯತಕ್ಕದ್ದು

1. एंटीबायोटिक (ANTIBIOTIC)

कोविड एक वायरल संक्रमण है। तकनीकी रूप से इसमें एक एंटीबायोटिक (Antibiotic) की कोई भूमिका नहीं होती है। लेकिन किसी भी बैक्टीरियल सुपर इन्फेक्शन (Bacterial superin-fection) को नियंत्रित करने के लिए इसे लेना चाहिए।

जैसे, एज़िथ्रोमाइसिन (Azithromycin) 500 mg x दिन में एक बार x 5 दिन,
डॉक्सीसाइक्लिन (Doxycycline) 100 mg x दिन में दो बार x 5 दिन।

2. एंटी वायरल (ANTIVIRAL)

फेवीपिराविर (Favipiravir) नामक दवा का उपयोग NMPAC द्वारा अनुशंसित किया गया है और अमेरिका में भी इसका उपयोग किया गया है। फेविपिराविर (oral x मौखिक) दवा नीचे बताए गए तरीके से दी जाती है:

- दिन 1: लोडिंग डोज़ (loading dose) : 1800 मिलीग्राम x दिन में दो बार
- दिन 2 से दिन 7: 800 मिलीग्राम x दिन में दो बार

फेवीपिराविर (Favipiravir) का सेवन डॉक्टर से सलाह लेने के बाद ही करना चाहिए। फेविपिराविर चुनिंदा RNA पोलीमरेज़ (polymerase) को रोकता है जो वायरल प्रतिकृति के लिए आवश्यक है।

3. आइवरमेक्टिन (IVERMECTIN)

आइवरमेक्टिन (IVERMECTIN), COVID1 -19 प्रेरक वायरस (SARS CoV-2)
का अवरोधक है।
इस दवा के सेवन से 48 घंटे में वायरस के प्रसार में 5000 गुना कमी देखी गई है।
आइवरमेक्टिन (ivermedtin) को 12 mgx दिन में एक बार x 3 दिन लिया जाता है। हालांकि एक दवा के रूप में आईवरमेक्टिन एक एंटीपैरासिटिक (antiparasitic) है और एफडीए (FDA) द्वारा एक ही वर्गीकरण के लिए मंजूर किया गया है, इसे लेने से पहले अपने चिकित्सक से सलाह ले।

4. खांसी के लिए कासरोधक (ANTITUSSIVE)

खांसी की दवा जैसे बेनेड्रिल (Benadryl); क्लोरफेनिरामाइन (chlorpheniramine) का उपयोग सिंप्टोमेटिक (symptomatic) कफ के राहत के लिए किया जाता है। इसे अपने डॉक्टर से सलाह के बाद ही लेना चाहिए।

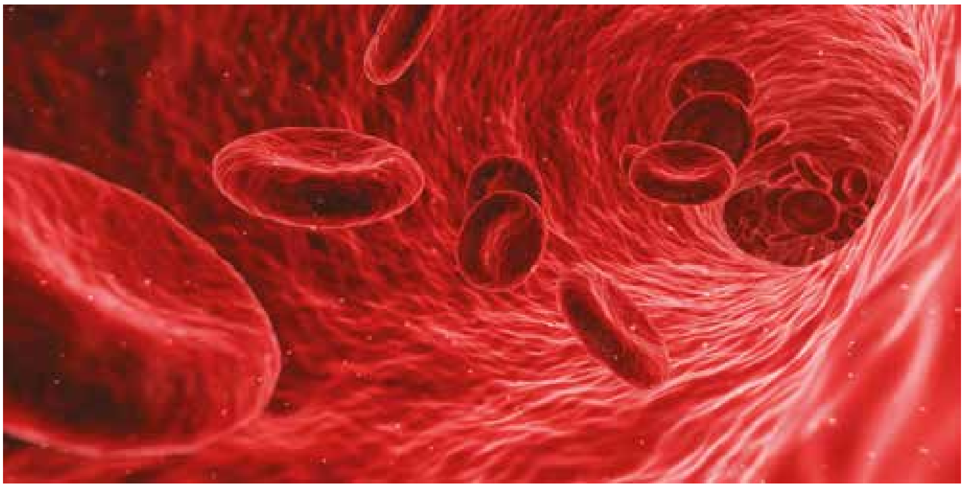
Mucinac 600 dispersible टैबलेट एक शुगर फ्री म्यूकोलाईटिक (mucolytic) दवा है। यह बलगम (कफ) को पतला करके काम करता है, जिससे कफ आसानी से बहार निकल जाता है । यह वायु मार्ग को साफ करता है और सांस लेना आसान बनाता है |

इसमें एंटीऑक्सीडेंट (anti-oxidents) भी होते है। अपने डॉक्टर के साथ सलाह के बाद लिया जाना चाहिए। 1 x दिन में दो बार x 7 दिन।

5. थक्कारोधी (ANTICOAGULANTS)

जैसे हम जानते हैं कि रक्त के थक्के (blood clots) और COVID-19 एक दूसरे से संबंधित हैं | एस्पिरिन टैबलेट)aspirin tablet), जो स्ट्रोक और दिल के दौरे को रोकने के लिए उपयोग किया जाता है, वह COVID रोगियों के लिए महत्वपूर्ण साबित हो सकता है |

* यह केवल हृदय / स्ट्रोक के रोगियों के लिए है और डॉक्टर के उचित मार्गदर्शन में लिया जाना चाहिए | जिन्हें कोमोरबिडिटी (co-morbities) नहीं हैं उन्हें इसका सेवन नहीं करना चाहिए।



6. इनहेल्ड बुडेसोनाइड **(INHALED BUDESONIDE)**

द लैंसेट रेस्पिरेटरी मेडिसिन (The Lancent Respiratory Medicine) में प्रकाशित एक नए अध्ययन में कहा गया है कि यह एक दमा (asthama) के इलाज में इस्तेमाल किया जाने वाला एक स्टेरॉयड (steroid) है | अगर हल्के लक्षणों वाले COVID-19 रोगियों को यह जल्दी दिया जाए, तो वो तत्काल चिकित्सा देखभाल की आवश्यकता को और ठीक होने के समय को कम करता है |

स्टेरॉयड (Steroid)से संबंधित प्रश्न गंभीर सवाल?

1 मध्यम से गंभीर मामलों में स्टेरॉयड अत्यंत प्रभावी हैं।

2 हम पहले 7 दिनों के लिए स्टेरॉयड टालते हैं क्योंकि वायरस अपने पुनरावृत्ति चरण (replication phase) में है और स्टेरॉयड का प्रशासन वायरल पुनरावृत्ति को बढ़ा सकता है।

3 डेक्सामेथासोन (Dexamethasone) और मेथीलप्रेडनिसोलोने (Methylprednisolone) दोनों का उपयोग किया जा रहा है। जैसे: Dexona / Dexacort (6 mg दिन में एक बार x 5 दिन) + (3mg x दिन में एक बार x 3 दिन) + (1.5mg दिन में एक बार x 3 दिन)।
मेथीलप्रेडनिसोलोने के मामले में (मेड्रोल-medrol 16 mg दिन में दो बार x 5 दिन) + (8 mg दिन में दो बार x 3 दिन) + (4 mg दिन में दो बार x 3 दिन)।

4 स्टेरॉयड को कभी भी अचानक नहीं रोका जाता है और इसे धीरे-धीरे से कम करना चाहिए।

5 स्टेरॉयड के बहुत सारे उपयोग / हानि हैं। इसके लिए सावधानी यह होनी चाहिए कि इसे केवल डॉक्टर की देखरेख में ही उपयोग किया जाना चाहिए।

6 स्टेरॉयड डायबिटीज (Diabetes) में बहुत ही अजीब तरीके से व्यवहार करते हैं, स्टेरॉयड उपचार के दौरान ब्लड शुगर लेवल की लगातार निगरानी रखनी चाहिए,
और यदि आवश्यक हो तो स्टेरॉयड दवाओं का सेवन करते समय डायबिटीज (Diabetes) की दवा को बदलना चाहिए |

7 ऐसे मामलों में जहां बुखार कम नहीं होता है / CRP नियंत्रण में नहीं होता है / हाइपोक्सिया (Hypoxia) होता है वहां स्टेरॉयड दिया जा सकता है, लेकिन डॉक्टर से परामर्श करें।

जाँच पड़ताल (Investigation)

7 वें दिन, एक सीटी स्कैन (CT scan) किया जाना चाहिए और CT गंभीरता के स्कोर की जांच की जानी चाहिए। दिन 4/7/11 को COVID प्रोफ़ाइल टेस्ट किया जाना चाहिए | \

(केवल मध्यम से गंभीर मामलों में आपको डॉक्टरों के सुझाव के अनुसार प्रयोगशाला जांच को दोहराए जाने की आवश्यकता है। जब तक कि डॉक्टर द्वारा संकेत न दिया जाए तब तक हल्के/ असिम्प्टोमटिक (mild/asymptomatic) मामलों में लैब टेस्ट की आवश्यकता नहीं होती है)

1. पूर्ण रक्त गणना * (Complete blood count)
2. Albumin/Globulin/AG Ratio
3. LDH *
4. S. Ferritin *
5. AST
6. ALT
7. Urea *
8. Creatinine *
9. IL6 (Semi-Specific)
10. D-Dimer *
11. CRP *
12. Procalcitonin
13. PT

अस्पताल में प्रवेश संकेतक

1. SpO2 93 से कम

2. एंटीपायरेटिक्स / स्टेरॉयड (antipyretics/steroids) द्वारा बुखार नियंत्रण में नहीं आ रहा है

3. कोमर्बिडिटी (पहले से मौजूद बीमारियाँ)

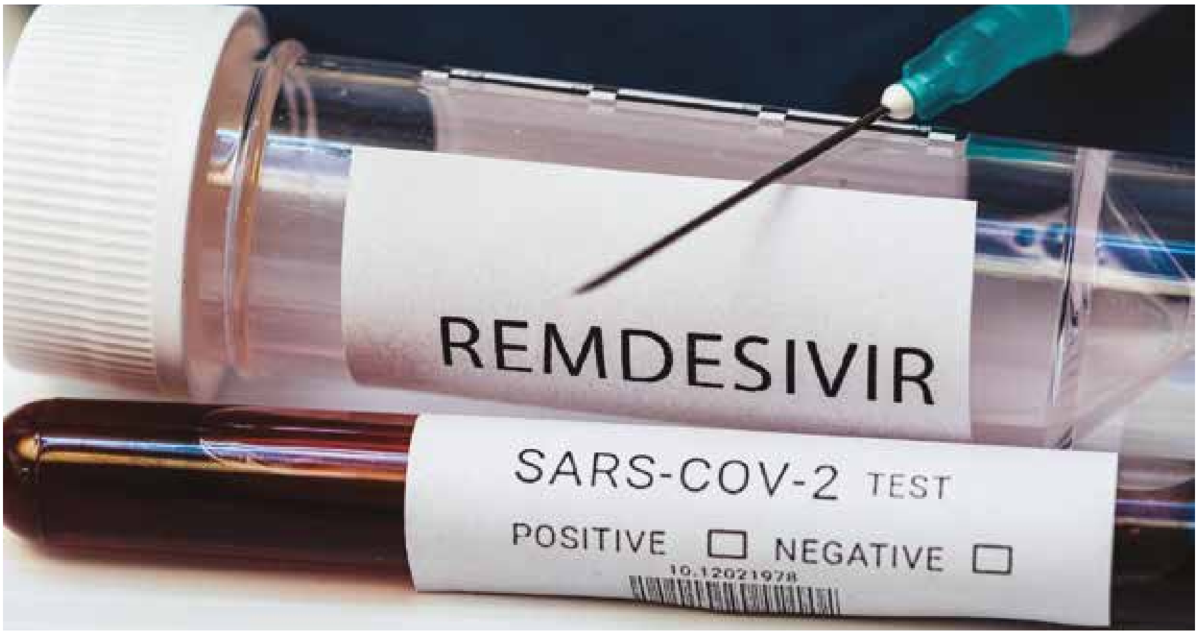
4. बिगड़ती CT / Lab की रिपोर्ट

5. सांस फूलना

गंभीर COVID मामले

1. रेमेडिसविर (REMDESIVIR)

रेमेडिसविर की प्रभावकारिता पर बहुत सारे सिद्धांत हैं, लेकिन रेडिक्स हेल्थ केयर में हमारे अनुभव से पता चला है कि रेमेडिसविर प्रभावी है। हालांकि कोई निर्णायक सबूत नहीं है, लेकिन ऐसे मामलों में जहां अस्पताल में प्रवेश का संकेत दिया जाता है, हम पहले लक्षण के पहले 10 दिनों के भीतर रेमेडिसविर की सिफारिश कर रहे हैं। रेमेडिसविर की भूमिका पहले लक्षण के 10 दिनों के बाद संदिग्ध है। डोज़ 100 mg X 6 शीशी। 1 दिन पर 200 मिलीग्राम की स्टेट डोज़ (Stat dose), फिर 5 दिन तक हर 24 घंटे में 100 मिलीग्राम।



2. IV स्टेरॉयड (IV Steroid)

उच्च CRP/ हाइपोक्सिया के मामले में स्टेरॉयड जीवन रक्षक साबित हुए हैं। ऐसे मामलों में जहां मौखिक स्टेरॉयड काम नहीं करते हैं वहां IV स्टेरॉयड शुरू किए जाने चाहिए।.

3. ब्रॉड स्पेक्ट्रम एंटीबायोटिक दवा (Broad Spectrum Antibiotics)

सुपर संक्रमण (super-infection) / द्वितीयक जीवाणु संक्रमण (secondary bacterial infection) से बचाव करने के लिए ,अस्पताल में मोनोफोस (monocef) जैसे IV एंटीबायोटिक्स (IV-antibiotics) शुरू किए जा सकते हैं।

4. TOCILIZUMAB

यह एक्टमेरा (Actmera) जैसे नामों में आता है। यह एक IL-6 अवरोधक है जो साइटोकिनिन स्टॉर्म (Cytokinin Storm) / अत्यधिक ऊंचे IL-6 स्तरों के मामलों में बहुत सारे जीवन को बचाने के लिए सिद्ध हुआ है।

5. प्लाज्मा थेरेपी (Plasma Therapy)

प्लाज्मा थेरेपी के लिए बहुत विवादित सिद्धांत हैं, लेकिन जैसा कि हम जानते हैं की COVID 19 नई बिमारी है, गंभीर रोगियों के लिए हमें हर तकनीक का प्रयास करना चाहिए।हमने प्लाज्मा थेरेपी (PT) को काम करते देखा है, और गंभीर मामलों में एक शॉट दिया जाना चाहिए।

Source of information:

Dr. Ravi Malik

CMD, Radix Healthcare
MBBS | MD MAMC, Delhi
Translated by: ClearTax