

## ब्रिटेन से एक GP नर्स द्वारा दी गई कुछ महत्वपूर्ण सलाह, COVID-19 से बचने के लिए।

मैंने देखा है सब जगह कोरोनावायरस से बचने के लिए लोगो को निम्न सलाहे दी जा रही हैं -

- अच्छे से हाथ धोना
- व्यक्तिगत स्वच्छता
- Social Distancing

लेकिन यदि आप इस रोग की चपेट में आ जाते हैं तो आपको क्या करना है, उसके लिए मैं आपको एक शुभचिंतक होने के नाते निम्न सुझाव देना चाहती हूँ :-

\* अगर आपको COVID -19 हो जाए \*

आप मूल रूप से बस ऐसी तैयारी कीजिये जैसे कि आपको ब्रोंकाइटिस या निमोनिया की तरह एक बुरा श्वसन (respiratory) बग (bug) पकड़ने वाला है। आपको सिर्फ यह जानने की दूरदर्शिता होनी चाहिए कि क्या कुछ आपके काम आ सकता है!

\* जरूरी चीजें जो आपको वास्तव में समय से पहले खरीदनी चाहिए \*

• \* Kleenex \* (facial tissues/paper towel)

• \* Paracetamol \*,

• जो कुछ भी आपकी पसंद की जेनेरिक, mucus thinning खांसी की दवा है (लेबल की जाँच करें और सुनिश्चित करें कि आप Paracetamol दो बार ना ले)

• \* शहद "और नींबू" भी अच्छी तरह से काम कर सकते हैं!

\* आपके सीने के लिए Vicks Vaporub भी एक बेहतरीन सुझाव है।

\* एक \* ह्यूमिडिफायर \* का उपयोग भाँप लेने के लिए करें या आपके कमरे में आप केवल शॉवर को गर्म पर चालू कर सकते हैं और बाथरूम में भाप में सांस ले सकते हैं।

\* यदि आपको अस्थमा है और आपके पास एक प्रिस्क्रिप्शन इन्हेलर (inhaler) है, तो सुनिश्चित करें कि उसकी समय सीमा समाप्त नहीं हुई है और यदि आवश्यक हो, तो उसकी नयी रिफिल खरीद लें।

\* \*भोजन \* भोजन के लिए भी यह एक अच्छा समय है: अपने पसंदीदा सूप का मनचाही मात्रा में सेवन करें।

\* जल पीते रहें: आपके पसंदीदा फ्लूइड्स (पानी वाली चीजें) जो भी हो उसको स्टॉक करें - हालांकि फिल्टर का पानी ठीक है पर आप अन्य पेय का भी सेवन कर सकते हैं।

\* लक्षण प्रबंधन और 38 °C / 100.4 F से अधिक बुखार के लिए, Ibuprofen के बजाय Paracetamol लें।

\* बहुत आराम करें \* आपको अपना घर नहीं छोड़ना चाहिए! यहां तक कि अगर आप बेहतर महसूस कर रहे हैं, तो भी आप चौदह दिनों तक संक्रामक हो सकते हैं।

\* अपने घर में दूसरों को संक्रमित होने से बचाने के लिए gloves और mask पहनें

\* यदि अकेले न रहते हों, तो एक कमरे में अलग रहें और परिवार से खाना पानी दरवाजे पर ही रखने को कहें।

\* अपने बिस्तर की चादरों और अन्य कपड़ों को बार-बार धोयें और अच्छे सैनिटाइजर से अपने बाथरूम को साफ करें।

\* आपको तब तक अस्पताल जाने की आवश्यकता नहीं है जब तक कि आपको सांस लेने में परेशानी न हो या आपका बुखार बहुत अधिक न हो (39 °C से अधिक)।

इस प्रकार अब तक 90% स्वस्थ व्यस्क लोगों को बुनियादी आराम / जलयोजन (Hydration) / ओवर-द-काउंटर दवाई के साथ घर पर ही संभाल लिया गया है।

\* पूर्वव्यापी जोखिम / Preexisting risks\* यदि आपको पहले से मौजूद फेफड़े की स्थिति (सीओपीडी, वातस्फीति, फेफड़े का कैंसर) है या आप immunosuppressants दवाइयाँ लेते हैं तो आपको अपने डॉक्टर या विशेषज्ञ से परामर्श लेना बेहतर होगा।

\* बच्चे- \* माता-पिता के लिए एक बड़ी राहत यह है कि बच्चे कोरोनावायरस के साथ बहुत अच्छी तरह से लड़ सकते हैं। वे आमतौर पर कुछ ही दिनों में ठीक हो जाते हैं (लेकिन वे अभी भी संक्रामक होंगे), बस बाल चिकित्सा वाली दवा की paracetamol का उपयोग करें।

\* शांत रहें और तर्कसंगत रूप से तैयार करें \* और सबकुछ ठीक हो जाएगा।

यह हम सभी को सूचित करना है कि कोरोना वायरस के लिए pH 5-5 से 8-5 तक भिन्न होता है।

कोरोना वायरस को हरा देने के लिए हमें ज्यादा क्षारीय खाद्य पदार्थ (alkaline foods) लेने की जरूरत है, जो वायरस के उपरोक्त pH स्तर से ऊपर हो।

जिनमें से कुछ हैं:

- \* नींबू - 9.9pH \*
- \* चूना - 8.2pH \*
- \* एवोकैडो - 15.6pH \*
- \* लहसुन - 13.2pH \*
- \* आम - 8.7pH \*
- \* कीनू - 8.5pH \*
- \* अनानास - 12.7pH \*
- \* इंडैलियन - 22.7pH \*
- \* नारंगी / संतरा - 9.2pH \*

आपको कैसे पता चलेगा कि आपको कोरोनावायरस है ?

1. \* गले में खुजली, \*
2. \* सूखा गला, \*
3. \* सूखी खांसी। \*
4. उच्च तापमान
5. सांस की तकलीफ

तो जब आप इन लक्षणों को महसूस करते हैं, तभी से नींबू के साथ गर्म पानी पीते रहे।

इस जानकारी को केवल अपने तक ही न रखें। इसे अपने सभी परिवार और दोस्तों को भी बताएं !

धन्यवाद