

इंग्लंडच्या एका आरोग्यसेविकेचा सल्ला

कोरोना विषाणूची बाधा होऊ नये म्हणून आपल्याला काळजी घेण्याची गरज आहे. या साठी मी तुम्हाला एक सल्ला देऊ इच्छिते

स्वच्छ हात धुणे
वैयक्तिक स्वच्छतेवर भर
दोन व्यक्ती मध्ये सुरक्षित अंतर राखणे

माझा असा अनुभव आहे की यातील गोष्टी आवर्जून पाळल्या तर आपण कोरोना विषाणूच्या बाधे वर नक्कीच नियंत्रण राखू शकू

एक नर्स आणि तुमची शेजारी म्हणून मी आपल्याला काही गोष्टी सांगू इच्छिते

* आपल्यास कोरोना विषाणू बाधा झाल्याचे पहिले लक्षण न थांबणारा खोकला. न्युमोनिया किंवा ब्राँकायटिस सारखा जीवघेणा खोकला हे होय. आपल्याला मूलतः प्रत्यक्षात लागण होण्याआधी तयारी कराव्याची आहे .

• * क्लेनेक्स, *
आणि
पॅरासिटामॉल *

तुमचा कफ पातळ करणारे तुमच्या पसंतीचे औषध हे औषध घेण्याआधी लेबलवरची मात्रा तपासा आणि खात्री करा की आपण पॅरासिटामोलचे अतिरिक्त सेवन करीत नाही.

मध आणि लिंबू हे काम करू शकतील.

आपल्या छातीसाठी* विक्स वेपोरब या सारखे दुसरे औषध नाही.

आपण रात्री झोपण्यापूर्वी सोसेल इतक्या गरम पाण्याचा शॉवर घ्या आणि थोडावेळ गरम वाफेने कोंडलेल्या स्नानगृहात व्यतीत करा वाफेच्या वातावरणात दीर्घ श्वास घ्या आणि सोडा असे किमान ५ मिनिटे करा. तुमच्या शयनगृहात एक ह्युमिडीफायर असणे या सारखी दुसरी चांगली गोष्ट नाही.

तुम्हाला दम्याचा विकार असल्यास आणि तुम्ही प्रिस्क्रिप्शन इनहेलर वापरत असल्यास त्या इनहेलरची सुरक्षित वापरण्याची मुदत संपलेली नाही याची खात्री करून घ्या. मुदत संपली असल्यास नवीन विकत घ्या.

जेवणापूर्वी मोठे बाउल भरून गरम सूप घ्या

भरपूर गरम पाणी प्या
लक्षण व्यवस्थापनासाठी तापमान 38° डिग्री सेल्सिअसपेक्षा जास्त असेल तर इबुप्रोफेनऐवजी पॅरासिटामॉल घ्या.

आजारपणात आपण आपले घर सोडून जाऊ नये! जरी आपणास बरे वाटत असेल आणि आपण चौदा दिवसांच्या आत बाहेर पडलात तर कदाचित तुम्ही वृद्ध लोकांपर्यंत तुम्ही संसर्गाचे वाहक होण्याची शक्यता आहे लोकआरोग्यासाठी तुम्ही बाहेर जाणे टाळले पाहिजे!
आपल्या घरात इतरांना संसर्ग न होण्यासाठी हातमोजे आणि एक मुखवटा(मास्क) घाला
आपल्या बेडरूममध्ये एकटेच झोपा. कुटुंबियांना संसर्ग टाळण्यासाठी अलग ठेवा. मित्रांना आणि कुटुंबाला संसर्ग टाळण्यासाठी तुम्ही तुमची खोली सोडून जाऊ नये.

आपण वापरत असलेला पलंगपोस आणि कपडे जंतू संसर्ग होऊ नये म्हणून जंतूनाशक वापरा आपले बाथरूम वारंवार धुवून स्वच्छ करा.

आपल्याला श्वास घेण्यास त्रास होत असेल किंवा शरीराचे तापमान खूप जास्त (39 डिग्री सेल्सिअसपेक्षा जास्त) नसेल तर आणि आपल्याला रुग्णालयात दाखल होण्याची आवश्यकता नाही.

जर आपण काळजीत असाल किंवा संकटात असाल किंवा आपली स्थिती अधिकाधिक खराब होत असल्याचे जाणवत असेल तर अगोदर अस्तित्वात असलेले जोखीम *जर आपल्याकडे फुफ्फुसांची पूर्वस्थिती असेल (सीओपीडी, एम्फिसीमा, फुफ्फुसाचा कर्करोग) किंवा रोगप्रतिकारक रोगांवर असेल तर, आजारी पडल्यास आपण काय करावे याबद्दल आपल्या डॉक्टर किंवा तज्ञाशी बोलण्यासाठी आता उत्तम वेळ आहे. .

मुले- * पालकांनो तुमच्यासाठी एक मोठा दिलासा म्हणजे मुले विषाणू बाधेला बळी पडत नाहीत

शांत रहा आणि तर्कशुद्ध तयारी करा * आणि सर्व काही ठीक होईल.

हे आपल्या सर्वांना सांगण्यासाठी आहे की कोरोना विषाणूचे पीएच 5.5 ते 8.5 पर्यंत असते.

कोरोना विषाणूचा पराभव करण्यासाठी आपल्याला फक्त इतकेच पाहिजे आहे की आपण व्हायरसच्या वरील पीएच पातळीपेक्षा जास्त प्रमाणात क्षारीयुक्त पदार्थ खाणे आवश्यक आहे. त्यापैकी काही आहेत:

- * लिंबू - 9.9pH *
- * चुना - 8.2 पीएच *
- * एवोकॅडो - 15.6pH *
- * लसूण - 13.2 पीएच *
- * आंबा - 7.7 पीएच *
- * टॅंजरिन - 8.5 पीएच *
- * अननस - 12.7pH *
- * पिवळ्या रंगाची फूले येणारे रानटी फुलझाड - 22.7pH *
- * संत्रा - 9.2 पीएच *

आपल्यास कोरोनाव्हायरस आहे हे कसे कळेल ?

1. * घशात खाज सुटणे, *
2. * कोरडा गळा, *
3. * कोरडा खोकला. *
4. उच्च तापमान
5. श्वास लागणे

तर जिथे आपणास या गोष्टी लक्षात येतील तेवढेच लिंबू आणि पेयांसह कोमट पाणी घ्या.
ही माहिती फक्त स्वतः वर ठेवू नका. आपल्या सर्व कुटुंब आणि मित्रांना ते द्या. देव तुम्हाला आशीर्वाद देईल.