

ICMR नई दिल्ली द्वारा सलाह  
के कुछ महत्वपूर्ण बिंदु :-

1. 2 साल के लिए विदेश यात्रा स्थगित करें.
2. 1 साल बाहर का खाना न खाएं.
3. शादी या अन्य समारोह में आपके बिना काम न चले तभी जाएं.
4. अनावश्यक यात्राएं न करें
5. कम से कम 1 साल के लिए भीड़ वाली जगह पर न जाएं.
6. पूरी तरह से शारीरिक दूरी के मानदंडों का पालन करें.
7. ऐसे व्यक्ति से दूर रहें जिसे खांसी है.
8. फेस मास्क को ऑन रखें।
9. शाकाहारी भोजन को प्राथमिकता दें.
10. इम्युनिटी बढ़ाएँ।
11. नाई की दुकान पर या ब्यूटी पार्लर में जाने से बचें.
12. कोरोना का खतरा जल्द खत्म होने वाला नहीं है. सावधानी बरतें, सुरक्षित रहें.

13. अंगुठी, कलाई घड़ी न पहनें.  
कोरोना वाइरस को छुपने की सुरक्षित जगह मिल सकती है।
14. बाहर जाना जरूरी हो तो  
रूमाल की जगह पर्याप्त मात्रा में सेनिटाइज किया हुआ टिशू पेपर लेकर चलें.
15. बाहर से आने के बाद जूते बाहर रखें.
16. बाहर से घर आने पर अपने हाथ और पैर साफ करें.
17. जब आपको लगे कि आप एक संदिग्ध रोगी के निकट आ गए हैं तो पूरी तरह से स्नान करें.

इसे अपने परिवार के सभी सदस्यों और दोस्तों के बीच साथ साझा कर सकते हैं।  
॥धन्यवाद॥

भारतीय चिकित्सा अनुसंधान  
परिषद, नई दिल्ली  
<https://www.icmr.gov.in/>

डा०दिपाली सिंह, एम.बी.बी.एस,एम.डी. पीएमसीएच पटना की ओर से आप सभी के लिए:--

\*कोरोना के लिए घर पर आवश्यक चिकित्सा किट:--

1. पारासिटामोल
2. बेटाडीन गार्गल माउथवॉश के लिए
3. विटामिन सी और डी
4. बी कॉम्प्लेक्स
5. भाप लेने के लिए कैप्सूल
6. पल्स ऑक्सीमीटर
7. ऑक्सीजन सिलेंडर (केवल आपातकाल के लिए)
8. गहरी साँस लेने के व्यायाम करे

\*👉कोरोना के तीन चरण:--\*

1. केवल नाक में कोरोना - रिकवरी का समय आधा दिन होता है, इसमें आमतौर पर बुखार नहीं होता है और इसे असिमोटमेटिक कहते हैं।

इसमें क्या करें :-

स्टीम इन्हेलिंग करें व विटामिन सी लें।

2. गले में खराश - रिकवरी का समय 1 दिन होता है।

इसमें क्या करें :-

गर्म पानी का गरारा करें, पीने में गर्म पानी लें, अगर बुखार हो तो पारासिटामोल लें। अगर गंभीर हो तो विटामिन सी, बी.कम्प्लेक्स और एंटीबायोटिक लें।

3. फेफड़े में खांसी- 4 से 5 दिन में खांसी और सांस फूलना।

इसमें क्या करें :

गर्म पानी का गरारा करें, पीने में गर्म पानी लें, विटामिन सी, बी कॉम्प्लेक्स, पारासिटामोल ले और गुनगुने पानी के साथ नींबू का सेवन करें। ऑक्सिमिटर से अपने ऑक्सीजन लेवल की जाँच करते रहे। अगर आपके पास ऑक्सिमिटर नहीं हो तो आप किसी भी दवा दुकान में काल कर के होम डिलीवरी ले अथवा पीएमसीएच में कॉल सकते हैं। गहरी साँस लेने का व्यायाम करें। अगर समस्या गंभीर हो तो ऑक्सीजन सिलिंडर मंगाए और डॉक्टर से ऑनलाइन परामर्श ले।

अस्पताल आने के लिए स्टेज:

ऑक्सिमिटर से अपने ऑक्सीजन लेवल की जाँच करते रहे। यदि यह 92 (सामान्य 98-100) के पास जाता है और आपको कोरोना के लक्षण(जैसे की बुखार, सांस फूलना इत्यादि) हैं तो आपको ऑक्सीजन सिलिंडर की आवश्यकता होती है। इसके लिए तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य सेवा केंद्र पे संपर्क करें व परामर्श ले।

**\*स्वस्थ रहें, सुरक्षित रहें!\***

कृपया अपने परिवार और समाज का ख्याल रखें। घर पे रहे और सुरक्षित रहे।

डा. दिपाली ने एक अच्छी पहल शुरू की है \*कोरोना मुक्त बिहार\* जिसके माध्यम से आप कोरोना के संबधित घर बैठे डॉक्टर से मुफ्त में ऑनलाइन सलाह ले सकते हैं। डॉक्टर से मुफ्त सलाह ले सकते हैं।

**\*ध्यान दें:\***

कोरोनावायरस का pH 5.5 से 8.5 तक होता है

इसलिए, वायरस को खत्म करने के लिए हमें बस इतना करना है कि वायरस की अम्लता के स्तर से अधिक क्षारीय खाद्य पदार्थों का सेवन करें।

जैसे कि:

-केले

- हरा नींबू - 9.9 पीएच

-पीला नींबू - 8.2 पीएच

-एवोकैडो - 15.6 पीएच

-लहसुन - 13.2 पीएच

-आम - 8.7 पीएच

-कीनू - 8.5 पीएच

-अनानास - 12.7 पीएच

-जलकुंड - 22.7 पीएच

-संतरे - 9.2 पीएच

**\*कैसे पता चलेगा कि आप कोरोना वायरस से संक्रमित हैं?\***

1. गला सुखना

2 . सूखी खांसी

4. शरीर का उच्च तापमान

5. सांस की तकलीफ

6. गंध की कमी

7. स्वाद की कमी

गर्म पानी के साथ नींबू पीने से वायरस फेफड़ों तक पहुँचने से पहले ही खत्म हो जाते हैं ।

इस जानकारी को खुद तक न रखें। इसे अपने सभी परिवार और दोस्तों और सभी के साथ शेयर करें । आपको नहीं पता की इस जानकारी को शेयर करके आप किसकी जान बचा रहे है । इसे शेयर करें और लोगो की मदद करें | ताकि अधिक से अधिक लोगों को जानकारी हो सके।

**\*Dr.Dipali singh\***

**\*MBBS,MD,PMCH,Patna\***