

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार
स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय
(ईएमआर डिवीजन)

कोविड-19 के बाद प्रबंधन प्रोटोकॉल

पृष्ठभूमि

कोविड-19 रोग सार्स-कोव-2 कोरोनावायरस के कारण होने वाला अपेक्षाकृत नया रोग है, जिसमें रोग की जानकारी विशेषकर उपचारित होने की घटनाओं के संबंध में प्रचलित इतिहास के आधार पर जानी जाती है।

गंभीर कोविड-19 रोग के बाद भी ठीक हो चुके रोगियों में थकान, शरीर में दर्द, खांसी, गले में खराश, सांस लेने में कठिनाई सहित विभिन्न प्रकार के संकेत और लक्षण दिख सकते हैं।

कोविड बीमारी के अधिक गंभीर रूप से पीड़ित तथा पहले से ही बीमारी चल रहे लोगों में ठीक होने की अवधि लंबी होने हो सकती है। कोविड के बाद ठीक होने वाले सभी रोगियों में आगे की जांच और उनकी देखभाल के लिए एक समग्र दृष्टिकोण की आवश्यकता है।

विस्तार

यह दस्तावेज उन रोगियों के उपचार प्रबंधन के लिए एक एकीकृत समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है जो कोविड रोग से ठीक हो चुके हैं और उन्हें घर पर देखभाल की ज़रूरत है। प्रोटोकॉल का उपयोग निवारक/उपचारात्मक चिकित्सा के रूप में नहीं किया जाना चाहिए। कोविड बीमारी के अधिक गंभीर रूप से पीड़ित और पहले से ही बीमारी चल रहे लोगों में ठीक होने की अवधि लंबी हो सकती है।

कोविड-19 के बाद निम्नलिखित प्रोटोकॉल अपनाए जाएंगे:

(क) व्यक्तिगत स्तर पर

- कोविड के लिए निर्दिष्ट उपयुक्त व्यवहार (चेहरे पर मास्क लगाना, हाथ और श्वसन स्वच्छता, एक-दूसरे से दूरी बनाए रखना) जारी रखें।

- पर्याप्त मात्रा में गर्म पानी पियें (यदि कोई विपरीत लक्षण न दिखे)।
- आयुष के योग्य चिकित्सक द्वारा बताई गई रोग प्रतिरोधी क्षमता बढ़ाने वाली आयुष दवाइयां लें (दवाओं और उनकी खुराक का विवरण अनुबंध - I में है)।
- यदि स्वास्थ्य ठीक है तो नियमित रूप से घरेलू काम करें, पेशेवर काम को श्रेणीबद्ध तरीके से फिर से शुरू किया जाना चाहिए।

(ख) हल्के/मध्यम व्यायाम

- योगासन, प्राणायाम और ध्यान का नियमित अभ्यास करें।
- चिकित्सक द्वारा बताए गए श्वसन संबंधी व्यायाम करें।
- हर रोज सुबह या शाम को आरामदायक गति से चलते हुए टहलें।
- संतुलित पौष्टिक आहार और ताजे पके हुए नरम आहार लें जो कि आसानी से पच जाए।
- पर्याप्त नींद लें और आराम करें।
- धूम्रपान और अल्कोहल उपभोग से बचें।
- कोविड और सह-रुग्णता के लिए चिकित्सक की सलाहनुसार नियमित दवाएं लें, चिकित्सक को खाई जा रही सभी दवाओं (एलोपैथिक/आयुष) के बारे में बताएं।
- घर पर अपने स्वास्थ्य की स्वयं निगरानी करें- तापमान, रक्तचाप, रक्त शर्करा (विशेषकर, यदि मधुमेह से पीड़ित हों), नाड़ी ऑक्सीमेट्री आदि (यदि चिकित्सकीय सलाह दी गई हो) के बारे में अद्यतन जानकारी रखें।

- यदि लगातार सूखी खांसी/गले में खराश है तो नमक मिले गर्म पानी से गरारे करें और भाप लें। गरारा या भाप लेने में जड़ी बूटियों/मसालों को शामिल किया जा सकता है। खांसी की दवाइयां चिकित्सक या आयुष के योग्य चिकित्सक की सलाह पर ही लेनी चाहिए।
- तेज बुखार, सांस की तकलीफ, एसपीओ 2 <95%, सीने में असहनीय दर्द, भ्रम की नई शुरुआत, आंखों की कमजोरी जैसी शुरुआती चेतावनी संकेतों पर नज़र रखें।

(ग) समुदाय के स्तर पर

- कोविड बीमारी से ठीक होने वाले लोगों द्वारा इस रोग के बारे में सामान्य लोगों में जागरूकता उत्पन्न करने के लिए सोशल मीडिया के जरिए अपने मित्रों, संबंधियों, समुदाय के प्रभावी लोगों, मत निर्माताओं, धार्मिक नेताओं के साथ अपने सकारात्मक अनुभव साझा करने चाहिए ताकि इससे जुड़े मिथकों और कलंकों को दूर किया जा सके।
- बीमारी से ठीक होने और पुनर्वास प्रक्रिया (चिकित्सा, सामाजिक, व्यावसायिक, आजीविका) के लिए समुदाय आधारित स्व-सहायता समूहों, नागरिक समाज संगठनों और योग्य पेशेवरों की सहायता लें।
- सहकर्मियों, सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं, परामर्शदाताओं से मनो-सामाजिक सहायता लें। यदि आवश्यक हो, तो मानसिक स्वास्थ्य सहायता सेवा लें।
- एक दूसरे से दूरी बनाए रखने जैसी समस्त सावधानी बरतते हुए योग, ध्यान आदि समूह सत्रों में भाग लें।

(घ) स्वास्थ्य सुविधा केंद्रों में

- पहली आगे की जांच (फॉलो-अप) (शारीरिक/टेलीफोनिक) अस्पताल से छुट्टी मिलने के सात दिनों के भीतर उसी अस्पताल से कराएं जहां इलाज हुआ था।
- पहले फॉलो-अप के बाद उपचार/आगे की जांच निकटतम योग्य एलोपैथिक/आयुष चिकित्सक/चिकित्सा प्रणाली की अन्य चिकित्सा केंद्र में की जा सकती हैं। कई तरह की चिकित्सा पद्धति वाली दवाइयां एक

साथ लेने से बचना चाहिए, क्योंकि इससे शरीर पर गंभीर प्रतिकूल घटना (एसएई) या प्रतिकूल प्रभाव (एई) हो सकता है।

- जिन रोगियों का घर में पृथक्वास उपचार किया गया यदि उन्हें कोई लक्षण लगातार दिखाई देता है तो वे निकटतम स्वास्थ्य सुविधा केंद्र में जा सकते हैं।
- गंभीर देखभाल सहायता की आवश्यकता वाले गंभीर मामलों में और अधिक सतर्कता के साथ फॉलो-अप की ज़रूरत होगी।