

## कोरोनावायरस रोग (COVID-19) Coronavirus Disease (COVID-19)

### लक्षणों का रबंधन कैसे करें (How to manage symptoms)

यदि आपको COVID-19 है या आपको लगता है की है तो आप इस बीमारी को लगभग 10 से 14 दिनों में दूर होने की उम्मीद कर सकते हैं। अधिकांश लोग (लगभग 80%) विशेष उपचार की आवश्यकता के बिना ही इस बीमारी से ठीक हो जाते हैं। लेकिन COVID-19 गंभीर बीमारी का कारण बन सकता है। बड़े वयस्क और अन्य चिकित्सा समस्याओं वाले लोग ज़्यादा बीमार होने की संभावना रखते हैं। इसमें सांस लेने में तकलीफ और न्यूमोनिया शामिल हो सकते हैं।

COVID-19 के गंभीर मामलों में मौत का खतरा है।

COVID-19 के लक्षण फ्लू (इन्फ्लूएंजा) या अन्य सांस की बीमारियों या अन्य बीमारियाँ जो फेफड़े और वायुमार्ग (श्वसन संबंधी बीमारियाँ) को प्रभावित करती हैं, उनके समान ही होते हैं। इन लक्षणों में शामिल हैं:

- बुखार
- खाँसी
- साँसों की कमी
- साँस लेने में कठिनाई
- गलें में खराश
- बहती नाक

यदि आपके पास इन लक्षणों में से कोई भी है, और आप 18 साल या उससे अधिक उम्र के हैं, तो आपके लक्षण शुरू होने के बाद या जब तक आपके लक्षण समाप्त नहीं हो जाते, **तब तक आपको** कम से कम 10 दिनों के लिए सस्वयं-अलगाव में होना चाहिए।

यदि आपकी उम्र 18 वर्ष से कम है या हाई स्कूल में जाते हैं, तो [दैनिक स्क्रीनिंग चेकलिस्ट](#) पर दी गई स्वयं-अलगाव सलाह का पालन करें।

यदि आपका टेस्ट किया जाता है, तो अपने टेस्ट परिणामों के आधार पर [ahs.ca/results](https://ahs.ca/results) पर दिए गए निर्देशों की पालना करें।

अन्य लक्षणों में शामिल हो सकते हैं:

- बंद नाक
- पीड़ायुक्त निगलना
- सिरदर्द
- ठंड लगना
- मांसपेशियों या जोड़ों में दर्द
- सामान्य रूप से अस्वस्थ महसूस करना
- सामान्य से अधिक थकान महसूस करना या बिल्कुल भी ताकत न होना
- पेट खराब महसूस होना (मतली), उलटी आना, दस्त (पानी मल), या भूख नहीं लगना
- गंध या स्वाद की समझ की क्षति
- गुलाबी आँख (कंजंक्टिवाइटिस)

यदि आप में कोई अन्य लक्षण हैं, तो घर पर रहें और अपने लक्षणों को दूर न होने तक दूसरों के साथ अपना संपर्क सीमित रखें।



जब आप COVID-19 के लक्षणों के साथ आत्म-अलगाव करते हैं, खुद को बेहतर महसूस करने में मदद करने के लिए आप घर पर ही कुछ चीजें कर सकते हैं:

- घर पर रहें और अधिक आराम करें। घर में रहने से वायरस को दूसरों तक फैलने से रोकने में मदद मिलेगी। आपको बेहतर महसूस करने में मदद करने के लिए अधिक आराम करें।
- बुखार के कारण खोए हुए तरलों की पूर्ति के लिए बहुत सारे तरल पदार्थ पिएं। तरल पदार्थ एक खुरखुरें गले को भी बेहतर महसूस कराते हैं और नाक के बलगम को पतला रखते हैं। पानी, सूप, फलों का रस और नींबूवाली गर्म चाय सभी अच्छे विकल्प हैं। अपने मूत्र को पीला रखने के लिए पर्याप्त तरल पदार्थ पिएं।
- एक बंध नाक को साफ करने में मदद करने के लिए, एक गर्म शावर या गर्म पानी से भरे सिंक से नम हवा में सांस लें।
- अगर आपकी नाक और होठों के आसपास की त्वचा आपकी नाक बहने के कारण सूज जाती है, तो उस जगह पर थोड़ी पेट्रोलियम जेली लगाएं। अपने चेहरे को छूने के बाद हमेशा अपने हाथ धोएं।
- यदि खाँसी आपको रात में जगाती है तो अपने सिर को ऊपर उठाने के लिए एक अधिक तकिये का उपयोग करें।
- शरीर में दर्द और सिरदर्द या बुखार को कम करने में मदद करने के लिए एसिटामिनोफेन (जैसे टायलेनॉल) का उपयोग करें। पैकेज पर दिए गए सभी निर्देशों को ध्यान से पढ़ें और उनका पालन करें। हो सकता है कि खाँसी और सर्दी की दवाएं छोटे बच्चों या ऐसे लोग जिन्हें कुछ स्वास्थ्य समस्याएं हैं उनके लिए सुरक्षित न हों।
- धूम्रपान, ई सिगरेट या किसी की सिगरेट न पीएं। यह कभी भी अच्छी सलाह है, लेकिन यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है जब आपको कोई बीमारी हो जो आपकी सांस को प्रभावित कर सकती है, जैसे COVID-19।
- यदि आपको एक सूखी, खुश्क खाँसी है, तो आप खाँसी की दवा (खाँसी को दबाने वाली) अनैच्छिक खाँसी को रोकने में मदद करने के लिए ले सकते हैं। अपने फार्मासिस्ट से पूछें कि कौनसी आपके लिए सही है। 6 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए खाँसी की दवा का उपयोग नहीं करना चाहिए।
- गले में खराश को शांत करने के लिए, गले के लोजेस या सादी, कठोर कैंडी चूसें। 6 साल से कम उम्र के बच्चों को ये न दें।
- हिस्टामिनरोधी न लें। वे COVID -19 या फ्लू के लक्षणों का इलाज नहीं करते हैं और नाक की निकासी को अधिक गाढ़ा कर सकते हैं।
- यदि बुखार आपको असुविधाजनक बना रहा है, तो बुखार कम करने के लिए अपने शरीर को गुनगुने पानी से स्पंज करें। ठंडे पानी या बर्फ का उपयोग न करें। बुखार कम होने से आपके लक्षण तेजी से दूर नहीं होंगे, लेकिन इससे आप अधिक आरामदायक महसूस करेंगे।
- एक बंद नाक के लिए, सूखे बलगम को ढीला करने के लिए खारे पानी (नमक का पानी ) नाक की बूंदों या कुल्ला का उपयोग करें।
- किसी भी प्रिस्क्रिप्शन दवाओं को लेने के लिए सटीक निर्देशों का पालन करें।

जानें कि [घर पर COVID-19 के साथ किसी की देखभाल करते समय](#) आप अपनी और दूसरों की सुरक्षा कैसे करें। पूरा COVID-19 संसाधन [AHS.ca/covid](https://www.AHS.ca/covid) पर उपलब्ध है।

### डॉक्टर की सलाह कब लें

(When to get medical advice)

यदि आपको लगता है कि आपको COVID-19 हो सकता है, तो [COVID-19 को स्व-मूल्यांकन](#) करें। यह ऑनलाइन मूल्यांकन आपको यह जानने में मदद करेगा कि आपको COVID-19 परीक्षण की आवश्यकता है या नहीं।

लक्षण होते ही [Health Link](#) पर 811 पर कॉल करें। स्वास्थ्य सुविधा जैसे कि डॉक्टर का कार्यालय या वॉक-इन क्लिनिक में जाने से पहले घर से कॉल करें।

यदि आप गंभीर रूप से बीमार हैं और तत्काल चिकित्सा की आवश्यकता है तो **911** पर कॉल करें। उन्हें बताएं कि शायद आपको COVID-19 हो सकता है।

उदाहरण के लिए, **911 पर कॉल** करें यदि:

- आपको सांस लेने में तीव्र तकलीफ या सीने में तीव्र दर्द होता है।
- भ्रमित हैं या स्पष्ट रूप से सोच नहीं पा रहे हैं
- आप बेहोश हो जाते हैं (होश खो देते हैं)।

**अपने चिकित्सक या Health Link को 811 पर कॉल करें** या तत्काल चिकित्सा देखभाल प्राप्त करें यदि:

- आपको साँस लेने में नई या बदतर परेशानी है।
- Your symptoms are getting worse.
- आप बेहतर होने लगते हैं और फिर बदतर हो जाते हैं।
- आपको तीव्र निर्जलीकरण के लक्षण हैं जैसे:
  - बहुत सूखा मुँह होना
  - केवल थोड़ा मूत्र ही आ रहा है
  - बहुत हल्का-हल्का महसूस करना

**24/7 नर्स की सलाह और सामान्य स्वास्थ्य जानकारी के लिए Health Link पर 811 पर कॉल करें।**

**वर्तमान के रूप में:** नवंबर 2, 2020

**लेखक:** Healthwise से अनुकूलित

यह सामग्री केवल सूचना उद्देश्यों के लिए है। इसका उपयोग चिकित्सा सलाह, निर्देश, या उपचार के स्थान पर नहीं किया जाना चाहिए। यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो अपने डॉक्टर या उपयुक्त स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।