

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 के बिना COVID-19 से ठीक हो जाते हैं। लेकिन COVID-19 गंभीर बीमारी का कारण बन सकता है। बड़े वयस्क और अन्य चिकित्सक 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
- गले में खराश
- बहती नाक
- गंध या स्वाद का एहसास खोना

यदि आपके पास इनमें से कोई भी लक्षण है और 18 साल या उससे अधिक उम्रके हैं तो, आपको आइसोलेट **जरूर होना** चाहिए। और अधिक जानने के लिए, [अलगाव और संगरोध आवश्यकताओं पर जाएँ | Alberta.ca](#).

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](#) पर दिए गए निर्देशों की पालना करें।



अन्य लक्षणों में शामिल हो सकते हैं:

- बंद नाक
- पीड़ायुक्त निगलना
- सिरदर्
- ठंड लगना
- मांसपेशियों या जोड़ों में दर्
- 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 का एहसास खोना
- 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 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 गमर्चाय सभी अच्छे विकल्प हैं। अपने मूत्रको पीला रखने के लिए पर्याप्त तरल पदार्थ पिएं।
- एक बंध नाक को साफ करने में मदद करने के लिए, एक गमर्शावर या गमर्पानी 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 ददर और सिरददरया 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 खांसी और सर्दी की दवाएं छोटे बच्चों या ऐसे लोग जिन्हें कुछ स्वस्थ 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 खांसी है, तो आप खांसी की दवा (खांसी को दबाने वाली) अनैच्छिक खांसी को रोकने में मदद करने के लिए ले सकते हैं। अपने फार्मासिस्ट से पूछें कि कौनसी आपके लिए सही है। 6 वर्ष से कम उम्रके बच्चों के लिए खांसी 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 उम्रके 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।

घर पर COVID-19 से पीड़ित व्यक्ति की देखभाल करते हुए अपनी और दूसरों की सुरक्षा करना सीखें।

[COVID-19 घर पर COVID-19 रोगी की देखभाल कैसे करें देखें | Alberta Health Services.](#)

पूरे COVID-19 संसाधन [AHS.ca/covid](https://www.AHS.ca/covid) पर उपलब्ध हैं।

डॉक्टरी 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 चिकित्स 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।
- आप बहुत 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 अभी तत्काल चिकित्स देखभाल प्राप्त करें यदि:
 - आपको साँस लेने में नई या बदतर परेशानी है।
 - आपके लक्षण बहुत ज़्यादा खराब हो रहे हैं।
 - आप बेहतर होने लगते हैं और फिर बदतर हो जाते हैं।
 - आपको निजर्तिकरण के संकेत और लक्षण हैं जैसे:
 - बहुत सूखा मुँह होना
 - केवल थोड़ा मूत्र ही आ रहा है
 - बहुत हल्का-हल्का महसूस करना

अपने लक्षणों को प्रबंधित करने के तरीके से संबंधित

(Related to How to manage your symptoms)

- [COVID-19: Alberta Health Services](#)
- [Albertans के लिए COVID-19 जानकारी: Alberta Health](#)
- [COVID-19 स्वयं-आंकलन](#)

24/7 नसर की सलाह और सामान्य स्वा य जानकारी के लिए Health Link पर 811 पर कॉल करें।

अंतिम समीक्षा: 19 जुलाई 2022

लेखक: Healthwise से अनुकूलित

यह सामग्री किसी योग्य स्वास्थ्य पेशेवर की सलाह का विकल्प नहीं है। यह सामग्री केवल सामान्य जानकारी के लिए है और "जैसा है", "जहां है" के आधार पर प्रदान की जाती है। हालांकि जानकारी की सटीकता की पुष्टि करने के लिए उचित प्रयास किए गए थे, Alberta Health Services ऐसी जानकारी के किसी विशेष उद्देश्य के लिए सटीकता, विश्वसनीयता, पूर्णता, प्रयोज्यता या उपयुक्तता के रूप में कोई तिनिधित्व या वारंटी, व्यक्ति, निहित या वैधानिक नहीं बनाती है। Alberta Health Services इन सामग्रियों के उपयोग के लिए और इस तरह के उपयोग से पैदा होने वाले किसी भी दावे, कार्रवाई, मांग या सूट के लिए सभी उत्तरदायित्वों को स्पष्ट रूप से अस्वीकार करती है।