

शरीर में ब्लड प्रेशर

120 / 80 -- Normal

130 / 85 -- Normal (Control)

140 / 90 -- High थोड़ा बढ़ा हुआ

150 / 95 -- Very High बहुत ज़्यादा



ऑक्सीजन लेवल

ऑक्सीजन ऑक्सीमीटर से चेक करने पर.

94 – सामान्य

95 से 100 – ऑक्सीजन लेवल बहुत अच्छा

90 से 93 – ऑक्सीजन लेवल ज़रा सा कम

80 से 89 – ऑक्सीजन लेवल बहुत कम

– डॉक्टर की सलाह पर एड्मिट होना चाहिए



पल्स रेट

72 प्रति मिनट (Standard) - बहुत अच्छा

60-80 प्रति मिनट (Normal) - मध्यम

90-120 प्रति मिनट - बढ़ा हुआ



शरीर का तापमान

डिजिटल थर्मामीटर से चेक करने पर

92-98.6 डिग्री - बुखार नहीं (Normal)

99.0 डिग्री - थोड़ा बुखार

100 डिग्री से 102 डिग्री - ज़्यादा बुखार



HRCT या Chest CT SCAN करने पर

HRCT score - 0 - 8 (Mild Infection)

HRCT score - 9 - 18 (Moderate Infection)

HRCT score - 19 - 25 गंभीर (Severe Infection)



HRCT या Chest CT SCAN करने पर

उपचार

Mild Infections में नॉर्मल दवा से ठीक हो

सकते है वहीं सीवियर इन्फेक्शन के लिए ऑक्सीजन

और वेंटिलेटर की आवश्यकता होती है



HRCT या Chest CT SCAN करने पर

HRCT Score मतलब क्या?

कोरोना इन्फेक्शन के कारण ऑक्सीजन अब्सॉर्ब करने वाली थैलियों में सूजन आकर उनमें कफ/पानी भरना

CT SCAN करते समय फेफड़ों के 25 भाग करके उसमें से कितने भाग इन्फेक्टेड हैं यह देखकर उसका स्कोर निकाला जाता है।

अर्थात् जितना ज़्यादा स्कोर उतना ऑक्सीजन लेने में दिक्कत और उतना ही रिस्क ज़्यादा

Take Care and Be Safe



कोरोना के लिए घर पर आवश्यक चिकित्सा किट

- 1- पेरसिटामोल या डोलो 650 mg SOS
- 2- बीटाडीन गार्गल माउथवश के लिए गुनगुने पानी के साथ
- 3- विटामिन-सी जैसे

Tab Limcee 500mg  दिन में 3 या 4 बार

ये बहुत ही शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है बहुत ही कारगर है
इम्युनिटी बढ़ाता है। वायरस को असक्रिय कर देती हैं।

और Tab विटामिन D3 60k - सप्ताह में एक - 4 सप्ताह तक



कोरोना के लिए घर पर आवश्यक चिकित्सा किट

4- Tab बी कॉम्प्लेक्स साथ में मल्टीविटामिन
एव ट्रेस एलिमेंट्स

जैसे Neurokind plus - रोज एक - 10 से 15 दिन तक
इम्यूनिटी के लिए

5- भाप लें गले में खराश ठीक एवं वायरल लोड कम कर
वायरस को असक्रिय कर देता है



कोरोना के लिए घर पर आवश्यक चिकित्सा किट

6- पल्स ऑक्सीमीटर रखें ऑक्सीजन लेवल देखने के लिए।

नॉर्मल 90 से ऊपर होना चाहिए

7- ऑक्सीजन सिलेंडर (केवल आपातकाल के लिए)

8- सांस लेने में तकलीफ हो तो उल्टा पीठ के बल सोयें

जिससे फेफड़ों में ऑक्सीजन सर्कुलेशन

9- गुनगुने पानी में नमक के गरारे कर एवं गुनगुने

पानी में नींबू निचोड़कर दिन में 3 या 4 बार पीये

गहरी साँस लेने के व्यायाम करें



कोरोना के तीन चरण

केवल नाक में कोरोना

रिकवरी का समय आधा दिन होता है, इसमें आमतौर पर बुखार नहीं होता है और इसे असिम्टोमेटिक कहते हैं



इसमें क्या करें

स्टीम इन्हेलिंग करे व विटामिन C लें



कोरोना के तीन चरण

गले में खराश

रिकवरी का समय 1 दिन होता है

इसमे क्या करें

गर्म पानी का गरारा करें, पीने में गर्म पानी लें,

निम्बू पानी ले अगर बुखार हो तो पेरासिटामोल लें

अगर गंभीर हो तो विटामिन सी, बी. कम्प्लेक्स, डी और

एंटीबायोटिक लें

CODESGESTURE®
Ab Har Koi Hoga Online



कोरोना के तीन चरण

फेफड़े में खांसी

4 से 5 दिन में खांसी और सांस फूलना

इसमें क्या करें :

गर्म पानी का गरारा करें, पीने में गर्म पानी ले, निम्बू पानी ले
विटामिन सी, बी कॉम्प्लेक्स, पेटासिटामोल लें और गुनगुने पानी
के साथ नींबू का सेवन करें। पल्स ऑक्सीमीटर से अपने ऑक्सीजन
लेवल की जाँच करते रहें। गहरी साँस लेने का व्यायाम करें
अगर समस्या गंभीर हो तो ऑक्सीजन सिलिंडर मंगाए
और डॉक्टर से ऑनलाइन परामर्श लें।



अस्पताल जाने के लिए स्टेज

ऑक्सीमीटर से अपने ऑक्सीजन लेवल की जाँच करते रहे।
यदि यह 92 (सामान्य 95-100) के पास जाता है और आपको
कोरोना के लक्षण (जैसे की बुखार, सांस फूलना इत्यादि) है तो
आपको ऑक्सीजन सिलेंडर की आवश्यकता होती है।
इसके लिए तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य सेवा केंद्र से संपर्क करें व परामर्श लें।

स्वस्थ रहे, सुरक्षित रहे
कृपया अपने परिवार और समाज का ख्याल रखें घर पर रहें
और सुरक्षित रहे।



अस्पताल जाने के लिए स्टेज

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

- हरा नींबू - पीला नींबू - एवोकैडो
- लहसुन - आम - कीनू
- अनानास - जलकुंड - संतरा



कैसे पता चलेगा कि आप कोरोना वायरस से संक्रमित हैं ?

- 1- गला सूखना
- 2- सूखी खासी
- 3- शरीर का उच्च तापमान
- 4- सांस की तकलीफ
- 5- सिर दर्द
- 6- बदन दर्द

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

 CODESGESTURE®
Ab Har Koi Hoga Online



इस जानकारी को खुद तक न रखें।

इसे अपने सभी परिवार और दोस्तों और सभी के साथ शेयर करें।

आपको नहीं पता कि इस जानकारी को शेयर करके आप कितनी जान बचा रहे हैं।

इसे शेयर करें और लोगों की मदद करें ताकि अधिक से अधिक लोगों को जानकारी हो सके एवं कोरोना से बचाव हो।

