

COVID-19 क्या है?

कोरोनावायरस रोग 2019, या "COVID-19" सबसे हाल ही में खोजे गए कोरोनावायरस के कारण होने वाला संक्रामक रोग है

जिसे SARS-CoV-2 कहा जाता है। यह नया वायरस और बीमारी दिसंबर 2019 में चीन के वुहान में फैलने से पहले अज्ञात था। लेकिन यह भारत सहित 190 से अधिक देशों में तेजी से फैल गया है।

COVID-19 कैसे फैलता है?

लोग उन लोगों से COVID -19 द्वारा संक्रमित हो सकते हैं जो पहले से ही इस वायरस से संक्रमित है

- व्यक्तिगत संपर्क बंद करें, जैसे कि छूना या हाथ मिलाना। केवल आपके हाथ धोने के बाद ही अपने मुंह, नाक या आंखों को स्पर्श कर सकते हैं।
- वायरस संक्रमित किसी चीज को छूना (जैसे कि वस्तुएं और सतह), फिर अपने मुंह, नाक या आंखों को छूना और उससे पहले हाथ न धोना।
- लोग COVID-19 द्वारा संक्रमित व्यक्ति से भी इस वायरस को ग्रहण कर सकते हैं यदि वे खांसी करते हैं, छींकते हैं या श्वास बूंदों को बाहर निकालते हैं।

क्या COVID-19 का कारण बनने वाला वायरस हवा के माध्यम से प्रसारित हो सकता है?

अध्ययन से पता चलता है कि COVID-19 का वायरस हवा के बजाय मुख्य रूप से श्वास बूंदों द्वारा संपर्क में आता है।

COVID-19 के लक्षण क्या हैं?

आमतौर पर लक्षण किसी व्यक्ति द्वारा वायरस से संक्रमित होने के कुछ दिनों बाद शुरू होते हैं। COVID-19 के सबसे सामान्य लक्षण बुखार, थकान और सूखी खांसी है। कुछ रोगियों में मांसपेशियों में दर्द, नाक बंद, नाक बहना, गले में खराश या दस्त हो सकता है। ज्यादातर लोगों में हल्के लक्षण होते हैं। कुछ लोग संक्रमित होते हैं, लेकिन कोई लक्षण विकसित नहीं होते हैं। अधिकांश लोग (लगभग 80 प्रतिशत) बिना विशेष उपचार की आवश्यकता के ठीक हो जाते हैं।

हर छह में से एक व्यक्ति गंभीर रूप से बीमार होता है। COVID-19 से निमोनिया, सांस लेने में कठिनाई या यहां तक कि मृत्यु जैसी गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। मधुमेह रोगियों, वृद्ध लोगों में, और अन्य दीर्घकालिक स्थितियों जैसे कैंसर, हृदयरोग, क्रोनिक किडनी रोग या क्रोनिक फेफड़ों की बीमारी में कोरोना वायरस अधिक गंभीर लक्षण और जटिलताओं का कारण बन सकता है।

COVID-19 मधुमेह के साथ रहने वालों को कैसे प्रभावित करता है?

मधुमेह रोगियों में COVID-19 से संक्रमित होने की समान रूप से (अधिक नहीं) संभावना है। हालाँकि, COVID-19 कुछ मधुमेह रोगियों में अधिक गंभीर लक्षण और जटिलताओं का कारण बन सकता है, क्योंकि मधुमेह रोगियों में किसी संक्रमण से लड़ने की शरीर की क्षमता कम होती है। जिन लोगों को मधुमेह संबंधित स्वास्थ्य समस्याएं हैं या मधुमेह अनियंत्रित रहता है, COVID 19 संक्रमण के खराब परिणाम होने की संभावना होती है। वायरल संक्रमण से हाइपरग्लाइसेमिया या हाइपोग्लाइकेमिया होने की संभावना अधिक हो जाती है। एक वायरल संक्रमण के साथ बीमार होने पर, आमतौर पर टाइप 1 डायबिटीज (मधुमेह) रोगियों में डायबिटिक कीटोएसिडोसिस (डीकेए) का खतरा बढ़ जाता है,

जो एक खतरनाक स्थिति होती है एवं तत्काल चिकित्सा की आवश्यकता होती है।

यदि अनुपचारित छोड़ दिया जाय तो गंभीर परिणाम हो सकता है।

में संक्रमण को कैसे रोक सकता हूँ?

चूंकि COVID-19 इतना नया है, इसलिए अभी तक इसका टीका नहीं है, और न ही इसका इलाज करने के लिए दवाएं हैं।

वायरस के संपर्क को कम करने और अपने स्वास्थ्य की रक्षा के लिए ये उपाय करें:

कम से कम 20 सेकंड के लिए अपने हाथों को साबुन और पानी से बार-बार धोएं, विशेष रूप से सार्वजनिक जगह जाने के बाद । यदि साबुन और पानी उपलब्ध नहीं है, तो सैनिटाइज़र का उपयोग करें जिसमें कम से कम 60% अल्कोहल हो।

- जितना संभव हो, सार्वजनिक स्थानों-लिफ्ट बटन, दरवाज़े के हैंडल, रेलिंग, अत्यधिक इस्तेमाल की जाने वाली सतहों को छूने से बचें। लोगों से हाथ मिलाना एवं अन्य शारीरिक संपर्कों से बचें।

- आपकी आस्तीन में छींक और खांसी करें; टीशू पेपर का उपयोग करते समय, उन्हें जितनी जल्दी हो सके कचरे में निपटान करें और बाद में अपने हाथ धो लें।

- सार्वजनिक रूप से थूकें नहीं

- आंख, नाक या मुंह सहित अपने चेहरे के किसी भी हिस्से को छूने से बचें
- सामान्य रूप से उपयोग की जाने वाली सतहों और उपकरणों को नियमित रूप से साफ करें जिन्हें आप छूते हैं या संभालते हैं।
 - ऐसे लोगों से संपर्क से बचने की कोशिश करें जो सांस की बीमारी के लक्षण दिखा रहे हैं, जैसे कि खांसी। बीमार व्यक्ति से कम से कम ६ फीट (2 मीटर) दूर रहिए।
 - भीड़ से बचें, खासकर खराब हवादार स्थानों में।
- हवाई यात्रा सहित सभी गैर-आवश्यक यात्रा से बचें। योजना बनाने या यात्रा करने से पहले, स्वास्थ्य मंत्रालय, भारत सरकार की वेबसाइट पर राष्ट्रीय यात्रा सलाह का निरीक्षण करें mohfw.gov.in
- यदि आपके समुदाय में COVID-19 फैल रहा है, तो अपने और अन्य लोगों के बीच दूरी बनाने के उपाय करें वायरस के संपर्क में आने के जोखिम को कम करें। जितना संभव हो सके घर पर रहें। जहां तक संभव हो, घर से बाहर न निकलें।
- यदि आपको बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई हो, तो जल्दी से चिकित्सा देखभाल लें और अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथपिछली यात्रा या संपर्क इतिहास साझा करें ।
- यदि आप बीमार हैं, तो दूसरों के साथ संपर्क से बचें और लोगों से 1.5 मीटर से अधिक दूर रहें। काम घर से करें, ऑफिस / काम या स्कूल से दूर रहें, और वस्तुओं और सतहों को कीटाणुरहित करें, जिन को अक्सर छुआ जाता है।

मुझे मधुमेह है और मुझे लगता है कि मैं संक्रमित हो सकता हूं। मैं क्या करूं?

यदि इनमें से कुछ भी पिछले 14 दिनों के भीतर आप में से किसी के भी साथ हुआ है, तो आप वायरस के संपर्क में हो सकते हैं:

- आपका एक ऐसे व्यक्ति के साथ निकट संपर्क था जिसके पास वायरस है - इसका मतलब है कि संक्रमित व्यक्ति के लगभग 6 फीट के भीतर होना।
- आप एक ऐसा क्षेत्र में रहते हैं, या यात्रा करते हैं, जहाँ बहुत से लोगों को वायरस होता है।
- आप एक समारोह या स्थान पर गए जहां COVID-19 के ज्ञात मामले थे - उदाहरण के लिए, यदि कई लोग एक विशिष्ट सभा के बाद या अपने कार्यस्थल में बीमार मिले।

यदि आपको मधुमेह है और आपको खांसी, उच्च तापमान और सांस लेने में तकलीफ जैसे लक्षण हैं, तो आपको निम्नलिखित कार्य करने की आवश्यकता है

अपनी दवा लेना जारी रखें और अपने चिकित्सक या स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण से संपर्क करें। डॉक्टर के पास जाते समय दूसरों की रक्षा के लिए अपने मुंह और नाक को ढंकने के लिए मास्क / कपड़ा पहनें। अन्य लोगों से कम से कम 1.5 मीटर की दूरी पर रहें। अपनी कोहनी से अपनी खांसी या छींक को कवर करें।

मुझे COVID-19 के लिए कब परीक्षण करवाना चाहिए?

आपको COVID- 19 की जांच करवाने की आवश्यकता नहीं है, यदि आपको कोई लक्षण नहीं है (खांसी, बुखार या सांस लेने में कठिनाई)

आपका डॉक्टर आपको बताएगा कि क्या आपको परीक्षण किया जाना चाहिए। वे परीक्षण की व्यवस्था करेंगे। आपका डॉक्टर केवल आपको तभी ही परीक्षण करेगा यदि आप मानदंडों को पूरा करते हैं (समय-समय पर मानदंड संशोधित किए जा सकते हैं)

- आप पिछले 14 दिनों में विदेशों से लौटे हैं और आप बुखार के साथ या बिना बुखार भी श्वसन संबंधी बीमारी से ग्रसित हो जाते हैं
- आप पिछले 14 दिनों में एक कन्फर्म COVID-19 मामले के निकट संपर्क में रहे हैं और आप बुखार के साथ या उसके बिना श्वसन संबंधी बीमारी से ग्रसित हो जाते हैं
- आप श्वसन संकट / गंभीर श्वसन बीमारी का प्रबंधन करने वाले एक स्वास्थ्यकर्मी हैं और आपको बुखार के साथ या उसके बिना सांस की बीमारी है

वैकल्पिक रूप से, यदि आप उपरोक्त मानदंडों में से किसी से मेल खाते हैं, तो आप राज्य हेल्पलाइन नंबर या स्वास्थ्य परिवार कल्याण मंत्रालय, , भारत सरकार की 24 × 7 हेल्पलाइन 011-23978046 को कॉल कर सकते हैं हेल्पलाइन सेवा आपके संपर्क विवरण को नोट करेगी और COVID-19 के परीक्षण प्रोटोकॉल के साथ आपसे संपर्क करेगी यदि आप प्रोटोकॉल के अनुसार परीक्षण के लिए एक

मामले के रूप में अर्हता प्राप्त करते हैं, आपको सरकार द्वारा अनुमोदित प्रयोगशाला में परीक्षण किया जाएगा।

यदि आप में COVID-19 की पुष्टि होती है, तो आपको अलग-थलग(isolated) और उपचारित होने की आवश्यकता है

बीमार दिनों के दौरान मैं अपने मधुमेह का प्रबंधन कैसे करूं?

यह महत्वपूर्ण है कि आप बीमार दिनों के प्रबंधन का अभ्यास करें। कुछ सामान्य नियम हैं:

- हाइड्रेटेड रहें। बहुत सारे तरल पदार्थों का सेवन करें। यदि आपको पानी रखने में परेशानी हो रही है, तो हर 15 मिनट में छोटे घूंट लें एवं इस तरह पूरे दिन निर्जलीकरण से बचें। कम भोजन का अभ्यास करें भले ही बार बार लेना पड़े। तरल पदार्थों को अधिक लें चाहे आपको उल्टी हो रही है, या नहीं। जितनी जल्दी हो सके चिकित्सा सहायता प्राप्त करें।
- दवा के उपयोग के बारे में अपनी मधुमेह देखभाल टीम की सलाह का पालन करें।

यदि आप नियमित रूप से घर पर अपने रक्त शर्करा की जांच करते हैं, तो आपको संभवतः इसे अधिक बार करने की आवश्यकता होगी।

- यदि आप घर पर अपने रक्त शर्करा के स्तर का परीक्षण नहीं करते हैं, तो हाइपरग्लाइसेमिया के लक्षणों से अवगत रहें, जिसमें शामिल हैं सामान्य से अधिक

पेशाब होना (विशेषकर रात में), बहुत अधिक प्यास लगना, सिरदर्द, थकान और सुस्ती।

यदि आपके पास उपरोक्त लक्षण हैं तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

- अगर आपको टाइप 1 डायबिटीज है, तो अपने ब्लड ग्लूकोज को कम से कम हर चार घंटे में जांचें, जिसमें रात के समय भी शामिल हों। हो सकता है उच्च रक्त शर्करा के स्तर को नीचे लाने के लिए अतिरिक्त इंसुलिन लेना आवश्यक हो। यदि आपके रक्त में शर्करा का स्तर अधिक है तो अपने किटोन का परीक्षण करें यदि लगातार 2 बार या इससे अधिक उच्च शर्करा स्तर (240mg / dl से अधिक) है। अपने चिकित्सक से तुरंत संपर्क करें, यदि आपके पास मध्यम या बड़े केटोन्स, उल्टी या डायबिटिक कीटोएसिडोसिस के लक्षण हैं।

- हाइपोग्लाइकेमिया के लक्षणों के बारे में पता रखें। यदि आप निम्न रक्त शर्करा (70 मिलीग्राम से नीचे) का अनुभव कर रहे हैं, तो 15 ग्राम ग्लूकोज, शहद, जैम, हार्ड कैंडी, जूस या नियमित सोडा जैसे सरल कार्ब्स खाएं, और यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपके शर्करा स्तर बढ़ रहे हैं, 15 मिनट में अपने रक्त शर्करा की फिर से जांच करें। यदि रक्त शर्करा कम हो रही है तो चक्र को दोहराएं।

- यदि आपके रक्त में ग्लूकोज लगातार उच्च या निम्न है तो अपने चिकित्सक से संपर्क करें।

- अपने हाथों को धोएं और अपने इंजेक्शन / इन्फ्यूजन और ग्लूकोस नापने के लिए फिंगरप्रिक वाली जगहों को साबुन और पानी या रबिंग अल्कोहल से साफ करें

संक्रमण के लिए मैं कौन सी दवाएं ले सकता हूँ?

कई ओवर-द-काउंटर (ओटीसी) दवाएं रक्त शर्करा के स्तर को प्रभावित करती हैं। कई कफ सिरप में शुगर होता है, जो रक्त शर्करा के स्तर को बढ़ाता है। डिकंजेस्टेंट जैसी अन्य दवाएं भी रक्त शर्करा को बढ़ाती हैं। दर्द एवं बुखार के प्रभावों को कम करने वाली दवाओं के बारे में भी जानें। बड़ी खुराक में एस्पिरिन रक्त शर्करा के स्तर को कम कर सकता है। कुछ सीजीएम सेंसर (डेक्सकॉम जी 5, मेडट्रोनिक एनलाइट, और गार्जियन) पेरासिटामोल द्वारा प्रभावित होते हैं। अपनी स्वास्थ्य देखभाल के लिए सटीकता सुनिश्चित करने के लिए फिंगर स्टिक्स को भी चेक करें।

आपको सर्दी, फ्लू और संक्रमण के लिए दवाओं के उपयोग बारे में हेल्थ केयर टीम से बात करना चाहिए।

क्या मुझे कुछ रक्तचाप की दवाएं लेना बंद कर देना चाहिए क्योंकि मैंने सुना है ये दवाएं COVID-19 संक्रमण के मेरे जोखिम को प्रभावित कर सकती हैं?

मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए रक्तचाप नियंत्रण एक अनिवार्य हिस्सा है। कुछ रक्तचाप कम करने वाली दवाएं जैसे एंजियोटेनसिन परिवर्तित करने वाले एंजाइम अवरोधक (ACE-i) या एंजियोटेनसिन रिसेप्टर ब्लॉकर्स (ARBs) के रूप में अक्सर मधुमेह रोगियों को गुर्दे और दिल से संबंधित जटिलताओं से बचाने के लिए अनुशंसित किया जाता है। वर्तमान समय में, इन रक्तचाप दवाओं और COVID-19 संक्रमण के बीच कोई पुष्टि वैज्ञानिक लिंक नहीं है। कृपया अपनी किसी भी दवा को आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम के साथ चर्चा किए बिना न बंद करें या न बदलें।

में उस स्थिति में कैसे तैयारी करनी चाहिए, जिसमें मैं संक्रमित हो गया हूं और मुझे मधुमेह है?

हर किसी के पास एक योजना होनी चाहिए जब वे या कोई प्रिय व्यक्ति बीमार हो जाता है। मधुमेह से पीड़ित लोगों के लिए, यह बहुत महत्वपूर्ण है। आपकी योजना में ये शामिल हो सकते हैं:

- अपने डॉक्टरों, क्लिनिक, फार्मसी और अपने बीमा के लिए संपर्क जानकारी इकट्ठा करें।
- अपनी दवाओं के नाम और खुराक लिखें।
- अगर आपको अपने नुस्खे को पूरा करने के लिए फार्मसी में नहीं जाना है तो एक-दो सप्ताह के लिए पर्याप्त दवा लें।
- सुनिश्चित करें कि आपके पास पर्याप्त उपकरण आपूर्ति (यानी पंप की आपूर्ति, पेन आपूर्ति, मॉनिटरअप, आदि) हैं।
- सुनिश्चित करें कि आपकी सभी दवाइयाँ उपलब्ध हैं, ताकि आपको घर से बाहर न निकलना पड़े यदि आप बीमार हों।
- अपने हाथों को धोने के लिए अल्कोहल युक्त हैंड सेनिटाइजर और साबुन जैसी अतिरिक्त मात्रा में रखें ।

यदि आपको निम्न रक्त ग्लूकोस का इलाज करने की आवश्यकता हो जो कि बीमारी के साथ अधिक बार होता है तो साधारण शर्करा (जैसे ग्लूकोज की गोलियां, हार्ड कैंडी) ऑन-हैंड रखें।

- कीटोन स्ट्रिप्स उपलब्ध रखें (यदि आपको टाइप 1 मधुमेह है)।
- बार बार समीक्षा करें कि आप बीमार दिनों का प्रबंधन कैसे करते हैं

क्या मुझे काम पर जाना चाहिए / दोस्तों को नहीं मिलना चाहिए / उन दोस्तों को नहीं देखना चाहिए जिन्होंने प्रभावित क्षेत्र की यात्रा की है?

मधुमेह वाले लोगों को नवीनतम सामाजिक दूरी (Social Distancing) रखने के उपायों का पालन करना चाहिए । सामाजिक दूरी (Social Distancing) रखने के उपायों की सूची के लिए स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार की वेबसाइट mohfw.gov.in पर जाएँ ।

क्या होगा अगर मैंने यात्रा की योजना बनाई है या छुट्टी मनाने प्रभावित क्षेत्रों में से एक को चुना गया है। अगर मैं यात्रा करूँ तो क्या मुझे जोखिम अधिक है?

सभी गैर-आवश्यक यात्रा से बचें। कोई भी देश या क्षेत्र बिना सूचना के यात्रा को प्रतिबंधित कर सकता है

यात्रा करने के पहले स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार की वेबसाइट mohfw.gov.in पर जाएँ तब यात्राएं करें।

में अंतर्राष्ट्रीय यात्रा से लौटा हूं। मुझे किन सावधानियों की आवश्यकता है

यद्यपि आपको कोई लक्षण नहीं है फिर भी आपको १४ दिन के लिए घर में ही क्वारंटाइन में रहना चाहिए। सावधानियों के बारे में जानकारी के लिए होम क्वारंटाइन के दौरान, भारत सरकार के स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय की वेबसाइट पर जाएँ mohfw.gov.in.

यदि आपको रोगसूचक (बुखार, खांसी, सांस लेने में कठिनाई आदि) हो जाए तो आपको COVID-19 का परीक्षण करना होगा। यदि परीक्षण का परिणाम पॉजिटिव है, तो आपको अलग-थलग (isolation) और इलाज करने की आवश्यकता है।

में COVID- 19 के साथ प्रयोगशाला पुष्टि वाले व्यक्ति के संपर्क में रहा हूं। मुझे किन सावधानियों का पालन करने की आवश्यकता है?

यद्यपि आपको कोई लक्षण नहीं है फिर भी आपको १४ दिन के लिए घर में ही क्वारंटाइन में रहना चाहिए। सावधानियों के बारे में जानकारी के लिए होम क्वारंटाइन के दौरान, भारत सरकार के स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय की वेबसाइट पर जाएँ mohfw.gov.in.

यदि आपको रोगसूचक (बुखार, खांसी, सांस लेने में कठिनाई आदि) हो जाए तो आपको COVID-19 का परीक्षण करना होगा। यदि परीक्षण का परिणाम पॉजिटिव है, तो आपको अलग-थलग (isolation) और इलाज करने की आवश्यकता है।

मास्क कब पहनना है?

हर किसी को मास्क पहनने की जरूरत नहीं है।

केवल मास्क पहनें यदि

- आपके लक्षण हैं (खांसी, बुखार या सांस लेने में कठिनाई)
- एक स्वास्थ्य सुविधा का दौरा करते समय।
- आप COVID- 19 संदिग्ध / पुष्टि रोगी की देखभाल कर रहे हैं
- आप एक स्वास्थ्य कार्यकर्ता हैं जो श्वसन लक्षणों वाले रोगियों की देखभाल करते हैं

मुझे COVID- 19 पर अधिक जानकारी कहां मिल सकती है?

सोशल मीडिया पर बड़ी संख्या में असत्यापित सूचनाएं प्रसारित हो रही हैं। इसके लिए जरूरी है कि आप विश्वस्त स्रोतों से कोरोनोवायरस पर जानकारी लें। स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार की वेबसाइट mohfw.gov.in पर जाएं। नोवेल कोरोना वायरस पेज को नवीनतम जानकारी के साथ नियमित रूप से अपडेट किया जाता है। यदि आपके पास कोरोनावायरस के बारे में प्रश्न हैं तो कृपया कॉल करें 24 × 7 Central Helpline No: +911123978046 या टोल फ्री नंबर: 1075। इसके अतिरिक्त प्रत्येक राज्य और संघ के हेल्पलाइन नंबर क्षेत्र वेबसाइट में उपलब्ध हैं। हेल्पलाइन ईमेल आईडी ncov2019@gov.in है

यह दस्तावेज़ रिसर्च सोसाइटी फॉर स्टडी ऑफ़ डायबिटीज के विशेषज्ञों द्वारा तैयार किया गया है जो भारत में मधुमेह रिसर्च के क्षेत्र में कार्यरत है