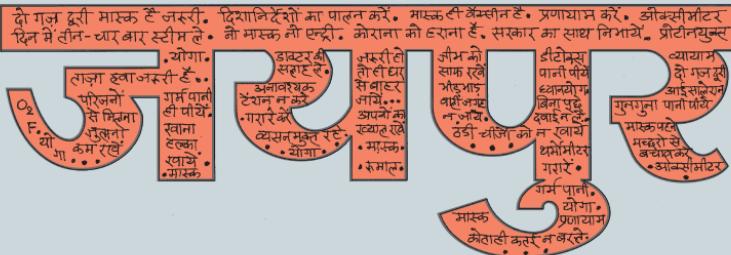


COVID-19 CARE



IMPORTANT CONTACT NUMBERS & INFORMATION FOR CITIZENS OF JAIPUR

बदलता समय

समय बदलता है, यह सत्य है। पर समय कितना बदल सकता है और वो भी अचानक, यह हमें कोरोना महामारी के आने से पता चला।

कोरोना क्या है? कैसे बचना है? कोरोना पोजिटिव हो जायें तो क्या करना है? ऐसी जानकारियां आप सबके पास हैं। क्योंकि हर व्यक्ति के दायरे में कोई न कोई है जो अब तक कोरोना से प्रभावित हो चुका है। फिर भी जब किसी को कोरोना हो जाए तो दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। कुछ सूझता नहीं कि उपचार किससे करवायें, कहां करवायें? सम्पर्क किससे करें? किन-किन बातों का ध्यान रखना है?

लोगों की आवश्यकताओं एवं आपबीती को मद्देनज़र रखकर यह ई-बुकलेट तैयार की गई है। अति आवश्यक सेवाओं की जरूरत पड़ने पर किस से सम्पर्क किया जा सकता है, यह इसमें उपलब्ध है। इस बुकलेट की विशेषता यह भी है कि सभी कॉन्टैक्ट व मोबाइल नम्बर को hyperlink कर दिया गया है। यानि इच्छित नम्बर को मात्र दबाते ही सीधा डायल हो जाता है। जिसके कारण आपका समय बचेगा और परेशानी भी।

आपके पास कोई सुझाव हो जिससे कि अगला अंक और उपयोगी हो सके तो हमें सूचित करें। नम्बर अंतिम पृष्ठ पर प्रकाशित हैं।



सरकार जयते

मुख्य मंत्री राजस्थान

मुम्./सन्देश/ओएसडीएफ/2020
जयपुर 20 नवम्बर 2020

संदेश

मुझे यह जानकर प्रसन्नता है कि धरम सज्जन ट्रस्ट, जयपुर द्वारा विश्वव्यापी महामारी कोरोना से बचाव एवं उपचार से संबंधित जानकारी युक्त ई-बुकलेट के दूसरे अंक का दिसम्बर, 2020 में प्रकाशन और सोशल मीडिया में प्रसारण किया जा रहा है।

कोविड-19 देश और दुनिया के लिए एक बड़ी चुनौती है। इससे मुकाबला करने के लिए व्यापक जनजागरण आवश्यक है। सूचना तकनीक के वर्तमान युग में सोशल मीडिया लोगों का जीवन बचाने में सहायक सिद्ध होगा।

आशा है “ई-बुकलेट-2” की सामग्री कोरोना महामारी से बचाव के विभिन्न पहलुओं के साथ इससे संक्रमितों के उपचार के लिए उपलब्ध सेवाओं एवं संस्थानों की जानकारी सार्थक रहेगी।

मैं धरम सज्जन ट्रस्ट के इस प्रकाशन की सफलता के लिए अपनी शुभकामनाएं प्रेषित करता हूं।

(अशोक गहलोत)

श्री अजय चौपडा,
न्यासी एवं सचिव, धरम सज्जन ट्रस्ट,
2, मैसूर हाउस, जैकब रोड,
सिविल लाइन्स,
जयपुर-302 006 (राजस्थान)

HOSPITALS TREATING COVID-19 PATIENTS

Just tap on the number to call

Name	Address	Contact No.
Aanch Hospital	Durgapura	9799120333
Abhishek Hospital	Moti Doongri Road	9829013567
Adarsh Duma Hospital	Goner Road	0141 2680519
Adinath Hospital	Tilak Nagar	9772021234
Advanced Neurology & Superspeciality Hospital	Malviya Nagar	0141 2724258
Agarawal Heart & General Hospital	Bagru	0141 2864608
Amar Medical & Research Hospital	Mansarovar	0141 2397078
Amod Hospital	Raja Park	0141 2612187
Apex Hospital	Malviya Nagar	0141 4101111
Apollo Speciality Hospital	C-Scheme	84484 40991
Asian Superspeciality Hospitality & Trauma Centre	Subhash Nagar	9309444444
Asopa Hospital	Tagore Nagar	0141 2246161
Atulya Hospital	Sodala, Ram Nagar	0141 2296999
Bagdi Hospital & Research Hospital	Jhotwara	0141 2340677
Balaji Soni Hospital	Bagru	9116677740
Bhagwan Mahaveer Cancer Hospital	Bajaj Nagar	0141 2700107
Bhandari Hospital & Research Center	Gopalpura Bypass	0141 2703851
C.K. Birla Hospital	Gopalpura	0141 3090309
C.K.S. Hospital	VKIA, Road No. 6	0141 3313233
Central Hospital	Jaipur Railway Station	0141 2221641
Cherayu Hospital	Kalwar Road	7230025066
Dadu Dayal Hospital	Adarsh Nagar	0141 2680094
Dana Shivam Hospital	Vidyadhar Nagar	9116003461
Deep Hospital & Research Center	Jhotwara	0141 2466330

HOSPITALS TREATING COVID-19 PATIENTS

Just tap on the number to call

Name	Address	Contact No.
Dhanvantari Hospital & Research Center	Mansarovar	0141 2780760
Diwakar Orthopaedics & General Hospital	Bani Park	9929993367
E.H.C.C. Hospital	Jawahar Circle	0141 2774000
ESIC Hospital (Govt.)	Sodala	9414064063
Fortis Escorts Hospital	J.L.N. Marg	0141 2547000
G.P. Shekhawati Hospital	Vidhyadhar Nagar	0141 2232211
Global Heart & General Hospital	Vaishali Nagar	0141 2440629
HCG Hospital	Mansarovar	0141 7101800
Heart & General Hospital	C-Scheme	0141 2370271
IndoWestern Brain & Spine Hospital	Lal Kothi	0141 2744441
Indus Hospital	Shipra Path	0141 2708097
J.N.U. Medical Collage & Hospital	Jagatpura	0141 2981400
Jee Hospital & Research Centre	New Sanganer Road	0141 2291033
Jeevan Rekha Hospital	Jagatpura	0141 2988288
Krishna Heart and General Hospital	Brijlalpura	0141 2399630
Liberty Hospital	Mansarovar	9414074818
Mahatma Gandhi Hospital	Pratp Nagar	0141 2771777
Mahila Chikitsalaya	Sanganeri Gate	0141 2601333
Manas Hospital	Hirapura	0141 2358127
Manipal Hospital	Vidhyadhar Nagar	0141 5164000
Mangalam Hospital	Adarsh Nagar	8107368529
Marudhar Hospital	Khatipura	0141 2357570
Metro Mass Hospital	Shipra Path	0141 6661234
Monilek Hospital	Jawahar Nagar	7221000123

HOSPITALS TREATING COVID-19 PATIENTS

Just tap on the number to call

Name	Address	Contact No.
Narayana Multispeciality Hospital	Pratap Nagar	8067506880
Neha Maternity & ENT Hospital Jaipur	Shyam Nagar	9829054256
NIMS Medical College and Hospital	Achrol	0141 2388965
Pawan Hospital Pvt. Ltd.	Ramgarhmode	0141 2630009
Pink Vinayak Hospital	C-Scheme	0141 4901020
R. N. Multispeciality Hospital	Shiv Shakti Nagar	9414441960
R.U.H.S. Hospital	Pratap Nagar	0141 2795501
Radha Nursing Home	Jhotwara	9983166333
Railway Hospital	Ganpati Nagar	0141 2223735
Raj Khurana Memorial Hospital	Janta Colony	0141 4024043
Rajasthan Hospital	Opp. Jaipuria	0141 2720020
Ramanji Hospital & Research Center	Jagatpura	94133 03865
Regan Hospital	Sanganer	0141 4100200
Rukmani Jaipuria Hospital (Govt.)	JLN Marg	0141 2552034
Rungta Hospital	Malviya Nagar	8955000333
Saket Hospital	Mansarovar	0141 2785075
Santokba Durlabhji Memorial Hospital	Rambagh	0141 5196666
Shalby Hospital	Vaishali Nagar	0141 7123889
Shiv Trident Multi Speciality Hospital	Nemi Nagar	9950739144
Sir Chotu Ram Hospital	Vaishali Nagar	0141 2245353
Soni Hospital	JLN Marg	9929344417
Tagore Hospital	Mansarovar	0141 2785555
Tokas Super Gastro & Super Speciality Hospital	Chomu	9799005857
Vardhaman Hospital	New Sanganer Road	01412292561

HOSPITALS TREATING DAYCARE PATIENTS OF COVID-19

Just tap on the number to call

Name	Address	Contact No.
Aanch Hospital	Durgapura	9799120333
Jaipur Hospital	Tonk Road	01412741465
Mahatma Gandhi Medical College	Sitapura	01412771777
Rungta Hospital	Malviya Nagar	8955000333
Santokba Durlabhji Hospital	Rambagh Circle	01415196666
Sparsh Hospital	New Sanganager Road	01412733348
Tagore Hospital	Mansarovar	01412785555



SUGGESTED DOCTORS FOR COVID-19 ON CALL CONSULTANCY

Dr. Vipin K. Jain

Sr. Consultant - (Internal Medicine) Manipal Hospital, Jaipur

For Consultation and appointment please call : +919057445566, 01412230016

Morning : 9:00 am to 12:00 noon Evening : 5:00 pm to 7:00 pm

Before consultation send your reports and last prescriptions on WhatsApp to: 9414055208

Payment mode: Paytm/ Google pay/ Bheem UPI

Dr. Atul Kasliwal

Associate Director, Eternal (EHCC) Hospital, Jaipur

For Consultation and appointment please call : +919929603440

Morning : 8:00 am to 10:00 am Evening : 5:00 pm to 7:00 pm

Before consultation send your reports and last prescriptions on WhatsApp to: 9929603440

Payment mode: Paytm/ Google pay/ Bheem UPI

Dr. Pankaj Anand

Head, Internal Medicine & Critical Care HCG Hospital, Jaipur

(Formerly HOD Critical Care & Senior Consultant at EHCC and Manipal Hospital, Jaipur)

For Consultation and appointment please call : +919784599605, 9414249605

Morning : 8:00 am to 12:00 noon Evening : 5:00 pm to 7:00 pm

Before consultation send your reports and last prescriptions on WhatsApp to: 9784599605

Payment mode: Paytm/ Google pay/ Bheem UPI

Dr. Sudhir Sharma

Consultant Physician, Hello Doctor Healthcare

For Consultation and appointment please call : +919116667999

Morning : 8:00 am to 12:00 noon Evening : 4:00 pm to 8:00 pm

Before consultation send your reports and last prescriptions on WhatsApp to: 9116667999

Payment mode: Paytm/ Google pay/ Bheem UPI

Dr. Kamlesh Verma

Senior Physician, RUHS Hospital, Jaipur

For Consultation and appointment please call : +919828544180

Morning : 7:00 am to 10:00 am Evening : 4:00 pm to 8:00 pm

Before consultation send your reports and last prescriptions on WhatsApp to: 9828544180

Payment mode: Kindly ask the Doctor

SUGGESTED DOCTORS FOR COVID-19 ON CALL CONSULTANCY

Dr. Rajat Arora

Family Physician

For Consultation and appointment please call : **+919585044684**

Morning : 9:00 am to 12:00 noon Evening : 5:00 pm to 7:00 pm

Before consultation send your reports and last prescriptions on WhatsApp to: 9585044684

Payment mode: Paytm / Google pay / Bheem UPI

Dr. Pradeep Jain

Senior Consultant (Medicine) - Monilek Hospital, Jaipur

For Consultation and appointment please call : **+919462295956** / **9782075213**

Morning : 8:30 am to 9:30 am Evening : 8:00 pm to 9:00 pm

Before consultation send your reports and last prescriptions on WhatsApp to: 9462295956

Payment mode: Paytm / Google pay

Dr. Vikas Mittal

MBBS MD (Internal Medicine) Carewell Hospital and Diabetes Research Centre

For Consultation and appointment please call : **+919785906095**

Morning : 10:30 am to 2:30 noon Evening : 6:00 pm to 8:00 pm

Before consultation send your reports and last prescriptions on WhatsApp to: 9785906095

Payment mode: Paytm / UPI / Online Payment

Dr. R. S. Gupta

MD Medicine, Jaipur Hospital, Mahveer Nagar

For Consultation and appointment please call : **+917414001001** (10am-12noon)

WhatsApp video consultation timing - 4:30 pm to 6:30 pm

Before consultation send your reports and last prescriptions on WhatsApp to: 7414001001

Payment mode: Google pay

Dr. Sanjeev Gupta

MD Allergy and Chest Specialist - Urmil Chest and Gen. Hospital, Pratap Nagar

For Consultation and appointment please call : **+919214027824**

Morning : 9:00 am to 12:00 noon Evening : 5:00 pm to 7:00 pm

Before consultation send your reports and last prescriptions on WhatsApp to: 9214027824

Payment mode: Paytm/ Google pay/ Bheem UPI

SUGGESTED DOCTORS FOR COVID-19 ON CALL CONSULTANCY

Dr. Vijay Kapoor

MD (Med) (Gold Medalist) CI. Fellowship (Diabetology) (Jaslok Hospital, Mumbai)
Director/Consultant Physician & Diabetologist Kapoor Hospital & Diabetes Centres
Shastrinagar/ Murlipura/ Rampura Dabri, Jaipur

For Consultation and appointment please call : **+919829079999**

Morning : 10:30 am to 12:30 pm Evening : 6:00 pm to 8:00 pm

Before consultation send your reports and last prescriptions on WhatsApp to: 9829079999

Payment mode: PhonePe/ Paytm/ Gpay/ UPI

Dr. P.P. Khandelwal

Senior Consultant Pulmonology Rungta Hospital

For Consultation and appointment please call : **+919001166777**

Video Consult Timing : 11:30 am to 4:30 pm

Before consultation send your reports and last prescriptions on WhatsApp to: 9001166777

Payment mode: PhonePe/ Paytm/ Gpay/ UPI

Dr. Vivek Saboo

MBBD MD DR. N M Saboo Memorial Hospital and Research Center

For Consultation and appointment please call : **+917728896644**

WhatsApp video consultation timing - 1:00 pm to 6:00 pm

Before consultation send your reports and last prescriptions on WhatsApp to: 7728896644

Payment mode: PhonePe-7728896644/ UPI on 7728896644@ybl

Dr. Sanjay Arya

MD - Arya Covid Care Centre, Raj Khurana Covid Care Centre

For Consultation and appointment please call : **+919610000330**

Consultation timing - 8:00 am to 8:00 pm (in case of emergency 24 hrs.)

Before consultation send your reports and last prescriptions on WhatsApp to: 9610000330

Payment mode: Paytm

Dr. Arvind Agarwal

MD Pediatrics - Swasthya Mangalam

For Consultation and appointment please call : **0141 2292723, +919509698445**

Morning : 9:00 am to 12:00 noon Evening : 5:00 pm to 7:00 pm

Before consultation send your reports and last prescriptions on WhatsApp to: 9509698445

Payment mode: Paytm / Google pay / Bheem UPI

SUGGESTED DOCTORS FOR COVID-19 ON CALL CONSULTANCY

Dr. Anil Nair

Principal CMO - UPHC Devi Nagar

For Consultation and appointment please call : +918890494291, +918890494291

Morning : 8:00 am to 9:00 am Evening : 5:00 pm to 8:00 pm

Before consultation send your reports and last prescriptions on WhatsApp to: 8890494291

Payment mode: Paytm / Google pay / Bheem UPI

Dr. Mahesh Kumar Gupta

MD (Medicine) Gupta Hospital & Diagnostic Center, 10/16 Madhyam Marg,
Near Swarn Path Circle, Mansarovar, Jaipur

For Consultation and appointment please call : +919829223915

Morning : 11:00 am to 1:00 pm Evening : 7:00 pm to 8:00 pm

Before consultation send your reports and last prescriptions on WhatsApp to: 9829223915

Payment mode: Paytm / UPI / Online Payment

Dr. Neeraj Nagaich

DM Gastroenterology FACG (Fellow of American College of Gastroenterology)
Senior Consultant - Fortis Escorts Jaipur AEC (Ex consultant Apollo Delhi)

For Consultation and appointment please call : +919414600141

WhatsApp video consultation timing - 11:30 am to 3:30 pm

Before consultation send your reports and last prescriptions on WhatsApp to: 9414600141

Payment mode: NEFT

Dr. Avinash Agarwal

M.B.B.S., M.D. (Medicine), FIMSA Senior Consultant Physician & Rheumatologist
(Special Training in Joint Diseases & Connective Tissue Disorders
From Hinduja Hospital, Mumbai)

Fellow : International Medical Sciences Academy

For Consultation and appointment please call : +919358899451, +919672982847

Online consultation timing - 6:00 pm to 8:00 pm

Before consultation send your reports and last prescriptions on WhatsApp to: 9358899451

Payment mode: Paytm

LIST OF RT-PCR TEST, CT SCAN & BLOOD INVESTIGATIONS CENTRES

Just tap on the number to call

DIAGNOSTIC CENTER NAME

CONTACT No.

Care Diagnostic and Imaging Center

0141 4025102

Cardis Labs Pvt Ltd.

0141 4007633

Camberwell Diagnostic & Medical Research Centre

0141 2560161

Dr. B. Lal Clinical Laboratory Pvt. Ltd.*

+919166125555

Dr. Goyal's Healthcare Pvt. Ltd.**

0141 2293346

0141 4049787

+919887049787

Getwell Polyclinic

0141 2570560

JNU Hospital

0141 2981400

Kamal Diagnostic

0141 2374777

Khetan MRI Labs

+919116858932

Krishna Diagnostic Covid Test

+917877303636

Mahatma Gandhi Hospital

0141 2771777

Narayana Multispeciality Hospital

0141 7122200

+918067506818

Okay Diagnostic Center

0141 2366494

0141 2367099

0141 4006921

LIST OF RT-PCR TEST, CT SCAN & BLOOD INVESTIGATIONS CENTRES

Just tap on the number to call

Perfect Imaging and Diagnostic

+917737829963

Reliable Diagnostic Centre

0141 2525819

0141 2525818

Santokba Durlabhji Memorial Hospital

0141 2566251

Soni Hospital

+919116018800

Suryam Diagnostic Centre

0141 2369763

Take Care Diagnostics

0141 2311770

Vardhman Diagnostic

+919828504186

Emkay Diagnostics

+91929277999

0141-4049002

Govt. facility for HR-CT scan @ Rs. 700/- SMS Hospital,
Bangar CT Scan Centre (Managed by Soni Hospitals Pvt. Ltd.)
FREE for patients belonging to BPL, Widows, Sr. Citizen (Age >60 yrs)
etc. Mr. S.K. Arora +917669955509

CONTACT DETAILS FOR AMBULANCE

Just tap on the number to call

NAME and AREA	CONTACT
Santokba Durlabhji Memorial Hospital Bhawani Singh Marg	+919929607030
FORTIS J.L.N. Marg, Jaipur	+917229947981
Shri Maheshwari Samaj Tilak Nagar, Jaipur	+919024177987
Rotract Club Jaipur Citizen (1st Dec. to 30th Dec.) for Critical Covid Patient (Free Service)	+919597445822 Shubham Gangwal
Mahavir Jaipuria Rajasthan Hospital JLN Marg, Jaipur	+917374004440 0141 2720020
India Best Health Care Muhana Mandi, Jaipur	+917611000076
Laxmi Ambulance Services Malviya Nagar, Jaipur	+917688866864
Yash Ambulance Service Mansarovar, Jaipur	+917947056855
Khandelwal Ambulance Service Madhyam Marg, Jaipur	+919887500900

HOME CARE SERVICE PROVIDER FOR COVID PATIENT

They provide comprehensive care of covid patients at home with oxygen and other equipment support.

24 HR ICU NURSE AT HOME

Company Name	Mobile
Doozydoc	+919929156107 +919784003522 +919828703222
Caresathome Health Management Pvt. Ltd.	+919521111603 +919521111605
Karni Cure India	+918448440977 +918946916186
Dr. Vivek Saboo Founder and CEO GharParHospital	+917728896644

FOR PLASMA

www.dhoondh.com

This site connects Covid Patients
with recovered Covid Patients
Who wish to donate Plasma.

FOOD SERVICE AT HOME

COMPANY	CONTACT PERSON	CONTACT No.
Misrii	Gajendra Jain	+917340026622
Tiffin Tales		+919929993005 +917760587681

COVID CLOTHES DRY CLEANING

COMPANY	CONTACT No.
U Clean Laundry	+918890561877

POST COVID SERVICES

SDMH Clinic	+919929603550
Rajasthan Hospital Covid Rehabilitation	0141 2720020
SMS Hospital	Enquiry SMS 0141 2518333 0141 2518222

सतर्कता के साथ
कोरोना को दें मात





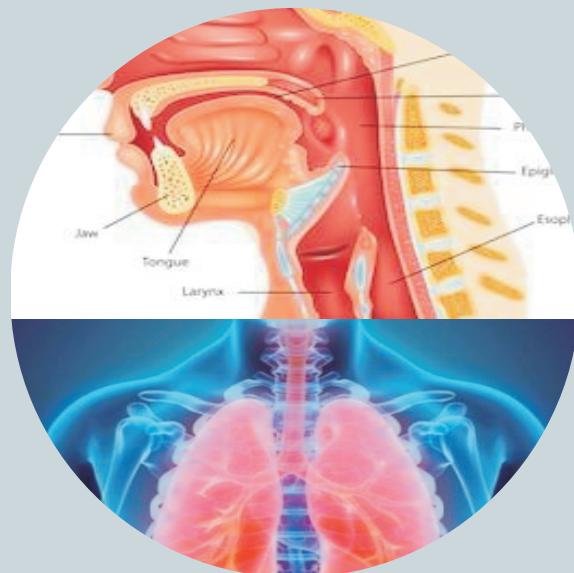
लक्षण पहचान तुरन्त कराएं जांच

- 99 डिग्री या इससे ऊपर बुखार
- खांसी व गले में खराश
- सूंधने की क्षमता में कमी
- खाने का स्वाद न आना
- बुखार के साथ पीठ में दर्द
- असहज महसूस करना
- पेट दर्द, दस्त (Loose Motions)
- थकान होना
- कन्फ्यूजन की स्थिति
- हृदय की धड़कन बढ़ना

1. बुखार, खांसी या स्वाद और सुगंध आना बंद हो जाये तो सबसे पहले खुद को आइसोलेट कर लें और कोविड टेस्ट (RT-PCR) करवाएं।
2. कमरे के साथ ही बाथरूम भी अटैच हो ताकि आपका औरौं से कोई सम्पर्क ना हो।
3. कमरे में पल्स ऑक्सीमीटर, डिजिटल थर्मोमीटर, इलैक्ट्रिक केतली, थर्मोफ्लास्क, स्टीम इन्हेलर, स्पाइरोमीटर, सेनेटाइजर, मास्क एवं मिनी ऑक्सीजन केन भी रखें।
4. अगर आपकी रिपोर्ट पॉजिटिव है तो घर के सभी सदस्यों, नौकर, ड्राइवर, अन्य सहायक जो आपके सम्पर्क में आये हों, उन सबका टेस्ट करवाएं।
5. अगर आपका रिजल्ट निगेटिव आता है तो भी अगले 48-72 घंटे आइसोलेशन में ही रहें और बुखार हर चार घंटे में नापते रहें।
6. बिना बुखार Crocin की दवा ना लें, इससे लक्षण दब सकते हैं।

ध्यान रहे

1. कोरोना वायरस से अधिक उसके कॉम्प्लीकेशन्स जानलेवा है।
2. कोरोना संक्रमण में वायरस लाखों-करोड़ों की संख्या में बनते और बढ़ते हैं।
3. ये पहले गले में इफेक्शन करते हैं, फिर नीचे जाकर Lungs पर हमला करते हैं। इससे रोगी को निमोनिया हो जाता है।
4. आपके शरीर की शक्ति व क्षमता सीमित है। बीमारी में यह और कमजोर पड़ जाती है। शरीर की अंदरूनी शक्ति अधिक से अधिक बढ़ाएं।



5. किसी भी तरह का तनाव आपके शरीर की इम्युनिटी (रोग-प्रतिरोधक क्षमता) का कम कर देता है, इसलिए तनाव से बिल्कुल दूर रहें।
6. यह वायरस रोग प्रतिरोधकता बनने से पहले ही Lungs में जाकर Body Chemicals को सक्रिय कर देता है, जिससे Atypical Pneumonia और ARDS हो जाता है।
7. इस बीमारी में वायरस को मारते हुए हमारा शरीर अपने Lungs को भी नष्ट करने लगता है, यही इस बीमारी का सबसे बुरा पहलु है।

थ्री फेझ रिकवरी प्लान

01

पहले 5-6 दिन काफी मुश्किल वाले होते हैं।

खाना हल्का और कम खाना चाहिए।
श्वसन क्रिया सम्बन्धी ध्यान योग करें।

02

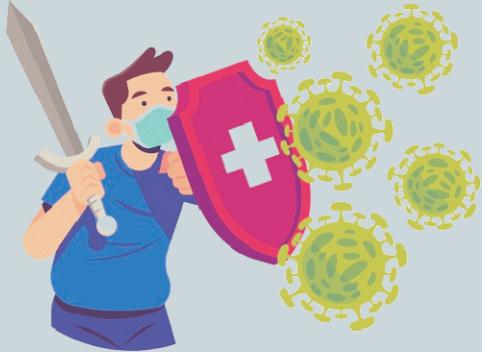
अगले 5-6 दिन फीवर को रिकवर करने सम्बन्धी
प्राणायाम करें। प्रोटीन के साथ अच्छी
खुराक लेना शुरू करें।

03

अगले 7 दिन भोजन सम्बन्धी

कैलोरीज और प्रोटीन के साथ अच्छी
डाइट रखें। साथ ही धीरे-धीरे शारीरिक
व्यायाम भी शुरू करें। इसे धीरे-धीरे बढ़ाएं।





ऐसे नष्ट करें वायरस

1. गुनगने पानी में नमक डालकर दिन में 4 बार गरारे करें। सोने से पहले गरारे करना बहुत जरूरी है।
2. अजवायन और लेमन ग्रास के साथ स्टीम लें।
3. दिन में 3-4 लीटर गुनगुना पानी अवश्य पीएं।
4. फेफड़े, नाक, गले और मुँह को साफ रखें। बलगम को अच्छी तरह साफ करें। ध्यान रहे इसके लिए नेपकिन का प्रयोग न करें। बलगम को वाश बेसिन में थूककर अच्छी तरह सफाई करें।
5. जीभ की सफाई के लिए ‘प्लास्टिक टंग क्लीनर’ का इस्तेमाल करें।
6. टूथपिक से दांतों के बीच की दराजों की अच्छी तरह सफाई करें।
7. शुरुआती 7 दिनों में सिर धोने से बचें।
8. पानी में सब्जियां जैसे खीरा, शिमला मिर्च, धनिया, पुदीना, ब्रोकली आदि पानी में डालकर रखें। इससे पानी में डिटॉक्स करने की क्षमता आ जाती है। इस पानी को पूरे दिन पीयें।





स्वास्थ्य निगरानी

1. स्वास्थ्य निगरानी के लिए ऑक्सीजन स्थिति, बॉडी टेम्परेचर, पल्स रेट और ब्लड प्रेशर हर 4 घंटे में लेते रहें और उसे एक डायरी में लिखें।
2. अपने शरीर का लगातार निरीक्षण करते रहें। थकान होने या शरीर टूटने पर ORS Powder का आधा पाउच एक गिलास पानी में डालकर दिन में 2-3 बार पीयें।
3. गले में खराश होने पर Cofsils, Strepsils जरूर लें।
4. RT-PCR पॉज़िटिव आते ही तुरंत Chest CT Scan ना करायें। लक्षण आने के 6 दिन या उसके बाद ही CT Scan करायें या डॉक्टर की राय लें।
5. सभी Blood Test तुरंत ना करवायें। डॉक्टर की सलाह से जो जरूरी हो वो ही Test करवायें।
6. प्रतिदिन 4 घंटे तक पेट के बल लेटें, इससे Lungs के निचले हिस्सों में ऑक्सीजन की सप्लाई बढ़ती है। इससे Lungs की मसाज भी कहते हैं।
7. Lungs स्पाइरोमीटर से दिन में 4-6 बार Exercise करें, इससे Lungs की Strength बढ़ती है।
8. हल्का प्राणायाम 15-15 मिनिट सुबह-शाम करें। कपालभाती ना करें, इससे Lungs पर दबाव बढ़ता है और बॉडी हीट बढ़ती है, जो रोगी के लिए सही नहीं है।

छोटे बच्चे/गर्भवती महिला को कोविड होने पर क्या करें

1. छोटे बच्चों में अक्सर Immunity तेजी से बनती है और बीमारी बहुत ज्यादा फैल नहीं पाती लेकिन डॉक्टर की सलाह और पूरा इलाज जरूरी है।
2. बुखार एवं आँकसीजन लेवल बराबर नापते रहें।
3. छोटे बच्चों को अपने कमरे में भी रख सकते हैं लेकिन ऐसे में उन्हें अलग सुलाएं और मास्क का अधिकतम प्रयोग करें।
4. जो बच्चे छोटे हैं और माँ का दूध पीते हैं, उन्हें दूध पिलाते रहना चाहिए। चाहे माँ पॉजिटिव हो और बच्चा निगेटिव, बस ऐसी में उचित दूरी बनाकर रखें और दूध पिलाते समय मास्क और फेस शील्ड का प्रयोग करें।
5. गर्भवती महिला अगर पॉजिटिव हो जाती है तो उन्हें भी पूरा इलाज करवाना चाहिए। इसमें घबराने की कोई बात नहीं है। बच्चे को इंफेकशन से बचाया जा सकता है।
6. सभी दवाएं गर्भवती महिलाओं और बच्चों के लिए नहीं होती, इसलिए इन्हें डॉक्टर की देखरेख में ही इलाज कराना चाहिए।



होम आइसोलेशन

1. आइसोलेशन आपके और आपके परिवार के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है।
2. एक ऐसे कमरे में आइसोलेट हों, जिसके साथ बाथरूम अटैच हो ताकि बार-बार बाहर ना जाना पड़े। अगर कमरा घर के ऊपर के फ्लोर पर हो, जहां कम लोग जाते हों तो बहुत अच्छा है।
3. बच्चों को कमरे के आसपास ना आने दें। बच्चों के द्वारा ये पूरे घर में फैल सकता है।
4. कमरे के बाहर एक छोटी स्टूल रख दें, जिस पर आपकी जरूरत का सामान घरवाले वहां रख दें और बाद में आप ले लेवें।
5. डिस्पोजल बर्टनों का प्रयोग करें। उन्हें एक प्लास्टिक के बैग में इकट्ठा कर लें और तीन दिन बाद डिस्पोज कर दें।
6. अपने कपड़े खुद ही हाथ से धो लेवें। ध्यान रखें, कम से कम शारीरिक श्रम करें।

होम आइसोलेशन

7. परिचितों और रिश्तेदारों से लम्बी बातें ना करें, इससे Lungs पर जोर पड़ता है। दिन में दो बार वाट्रसएप चेट पर जवाब दें दीजिये।
9. बिना तनाव के रहें, चिकित्सा और जांचों के बारे में लोगों से राय ना लें। सिर्फ डॉक्टर से बात करें। बेकार की राय आपको तनाव में डालती है।
10. जब आप कोरोना से जीत जायें तो जिस कमरे में आप आइसोलेट रहे हैं, उसे अच्छी तरह से साफ कर लें। बेडशीट्स, पर्दे, टॉवल सभी को धो लेवें।
11. रूम को सेनेटाइज करवा लें या तीन दिन बाद ही परिवार के बाकी सदस्यों के लिए खोलें।
12. अगर घर में सभी लोग पॉजिटिव हैं और सभी को अलग कमरा नहीं मिल सकता है तो ऐसे में अपने पार्टनर के साथ 6 से 8 फीट की दूरी बनाकर रखें। जितना हो सके, मास्क लगाकर रखें। एक ही फोन का प्रयोग दो लोग ना करें। एक ही पलंग पर नहीं सोयें। याद रखें, दो कोरोना पॉजिटिव लोग एक-दूसरे में संक्रमण और बढ़ा सकते हैं जो कि नुकसानदायक है।
13. अगर घर में किसी को भी संक्रमण हो गया है तो घर के किसी भी सदस्य को दूसरे घर नहीं जाना चाहिए। घर पर ही आइसोलेट होना चाहिए।

7 दिन उपरान्त स्पेशल डाइट

1. इम्युनिटी बढ़ाने और खोई ऊर्जा प्राप्त करने के लिए प्रोटीनयुक्त डाइट लें।
2. इसके लिए सत्तू बेहतर है। इस देसी शेक में भरपूर प्रोटीन होता है। इसे दिन में 2 बार लें। सत्तू चने, गेहूं या जौ का ले सकते हैं।
3. मूंग दाल और चने को मिलाकर डोसा भी ले सकते हैं। इसे कच्चे प्याज और टमाटर के साथ खाएं।
4. मूंग और आलू की टिक्की भी फायदेमंद रहती है।
5. बादाम व अन्य ड्राई फ्रूट्स का भी सेवन करें।
6. प्रोटीन सप्लीमेंट बाजार से ले सकते हैं।
7. कच्चा लहसुन, अदरक, नारियल पानी, केला, टमाटर आदि भी लेते रहें।



न्यूट्रीशनल रिकवरी फेज़

1. आखिर के 3-4 दिनों में फीवर न रहने पर पर डॉक्टर से मिलकर जरुरी टेस्ट करवाकर दवाओं का रिव्यू करवाएं।
2. यदि 15-20 दिन बाद आप कमरे में ठहलते समय कमजोरी या थकान महसूस करें तो घबराएं नहीं, डॉक्टर से सलाह लें। अच्छे स्वास्थ्यवर्द्धक भोजन से शरीर की ऊर्जा व क्षमता बढ़ाएं।
3. च्यवनप्राश, हर्बल टी, हल्दी, काली मिर्च, तुलसी पत्ती, वेजीटेबल सूप का नियमित सेवन करें।





जानने योग्य बातें

1. कोरोना कोई लाइलाज बीमारी नहीं है। आज विश्व में करीब 99% तक लोग इलाज पाकर ठीक हो रहे हैं।
2. कोरोना अधिक उम्र वाले लोगों को ज्यादा हानि पहुंचा रहा है। जिनको डायबिटीज, ब्लड प्रेशर या कैंसर जैसी कोई बीमारी हैं, उन्हें अधिक खतरा है।
3. करीब 60-70% तक के जवान लोगों में कोविड का इंफेक्शन बहुत ही हल्का आता है। अधिकतर में या तो लक्षण आते ही नहीं है या 1-2 दिन आकर चले जाते हैं, ऐसे में ये लोग अक्सर नियमों का पालन नहीं करते और यहीं से कोरोना घर के बाकी सदस्यों और दूसरों को संक्रमित करता है।
4. कम या ना के बराबर लक्षण होने पर भी 14 दिन के लिए दूसरों से अलग (Quarantine) रहें।
5. कोविड टेस्ट निगेटिव आ जाने के बाद रोगी को 2 सप्ताह के लिए Self Quarantine में रहना चाहिए, जिसमें भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचना, अत्यधिक श्रम नहीं करना, सुबह-शाम प्राणायाम और व्यायाम करना, Lung Spirometry करना आदि शामिल है।
6. घर के बड़े-बूढ़ों की रिपोर्ट एक बार निगेटिव आने पर 5 दिन बाद दोबारा जांच करवायें। याद रखें – सबसे ज्यादा खतरा सीनियर सिटीजन्स, कमजोर और रोगियों को ही है।



जानने योग्य बातें

7. हर 5वें दिन ब्लड टेस्ट रिपीट करवायें। डॉक्टर के बराबर सम्पर्क में रहें। कोई शंका होने पर तुरन्त पूछें। याद रखें, कोविड-19 एक महामारी है।
8. कोविड संक्रमण के दौरान शराब या अन्य नशे का सेवन न करें। इससे बुखार आने की संभावना बढ़ जाती है और शरीर में जकड़न व दर्द होने लगता है।
9. जिनको कोविड-19 का संक्रमण मध्यम या तेज आया है, उन्हें Pulmonary Rehabilitation Therapy जरूर लेनी चाहिए, इससे आपके फेफड़ों को हुए नुकसान और फाइब्रोसिस की रिकवरी तेज हो जाती है और फेफड़ों की क्षमता वापिस आने लगती है।

कोविड रिपोर्ट

नेगेटिव आने के बाद

- प्रतिदिन तीन बार भोजन और तीन बार स्नैक्स
- प्रतिदिन भोजन में 120 ग्राम प्रोटीन। इसे तीन भागों में विभाजित किया जा सकता है
- दिन में दो बार दूध/गर्म पानी के साथ प्रोटीन पाउडर (Essential Amino Acid) 15-15 ग्राम पाउडर लें
- दिन में तीन बार ग्रीन टी/हर्बल टी
- दिन में दो लीटर डिटॉक्स पानी
- नाश्ते में रोजाना 30 ग्राम अंकुरित आहार
- दिन में दो बार 15 मिनिट व्यायाम (5 मिनट X3 Cycles)
- प्रतिदिन सुबह और शाम 30 मिनट तक प्राणायाम और योगासन

खाने-पीने के लिए :-

- गर्म पानी में शहद
- मुलेठी चाय
- गाजर, चुकंदर और सेब का रस
- दालचीनी का पानी



भोजन में उपयोग के लिए :-

हल्दी, पत्तेदार सब्जियां, चेरी और ब्लूबेरी, जैतून, अखरोट, फलियां और दालें, लहसुन, खट्टे संतरे



कोविड रिपोर्ट नेगेटिव आने के बाद

कफ को बाहर निकालने के लिए फेफड़े के व्यायाम

Postural drainage techniques differ depending on the position:

- फर्श या बिस्तर पर लेट जाएं। तकिये को कूल्हों के नीचे रखें। नाक के माध्यम से धीरे-धीरे सांस लें और मुँह के माध्यम से सांस छोड़ें। प्रत्येक सांस को सांस के रूप में दो बार लेना है, जिसे One-Two Respiration कहा जाता है। यह कुछ मिनट के लिए करते रहें।
- एक तरफ करवट करके लेट जाएं। सिर के नीचे हाथ या तकिया लगायें। तकिये को कूल्हों के नीचे रखें। One-Two Respiration लेने के तरीके का अभ्यास करें। कुछ मिनट के लिए जारी रखें। दूसरी करवट से भी दोहराएं।
- तकिये को फर्श पर रखें। तकिये के ऊपर पेट के बल लेट जाएं। सिर के नीचे बाहों को मोड़ें। One-Two Respiration के तरीके का अभ्यास करें। कुछ मिनट के लिए करते रहें।



अगर आपके कोई सुझाव है जिससे कोविड-19 के रोगी को
समय पर सहायता मिल सके,
तो कपया ट्हाट्सएप्प पर संदेश भेजें +917412011100

Central Helpline Number for corona-virus:

+91-11-23978046, State helpline :- 181

For more Details pls. visit : <https://www.mohfw.gov.in/>

For more Details pls. visit : <https://www.rajswasthya.nic.in>

Compiled by :

Ajay Chopra, Suresh Sablawat

Dharam Sajjan Trust

Special thanks to

**Ajay Kala, Ajit Kumar Jain, Anil Baxi,
Dr. Balvinder Thakkar, Hamid H. Ansari,
J.K. Jajoo, Mohin P. Zaveri, Neeraj Gangwal,
Pukhraj Bakliwal, Dr. Sudhir Sharma,
Readiprint Family & Crayons Family.**

IMPORTANT

The information mentioned in the e-booklet are general in nature, collected and sourced. We strictly advise that for proper and final medical protocol, kindly adhere to what is suggested by your treating Doctor.

All re-checks have been done on details collated. However for any error, inconvenience is regretted.