



AmbulanceVictoria

COVID-19 (कोरोनावायरस)

COVID-19 गंभीर हो सकता है और अस्पताल में भर्ती होने की आवश्यकता होती है लेकिन अधिकतर मामले हल्के होते हैं और घर पर सुरक्षित रूप से संभाले जा सकते हैं।

इस दस्तावेज़ में इस बारे में महत्वपूर्ण जानकारी है कि आपको COVID-19 होने पर अपनी देखभाल कैसे करनी चाहिए और अगर आपकी स्थिति बदलती है तो क्या करना चाहिए।

मदद कब लेनी चाहिए

आपके लक्षणों की निगरानी करना महत्वपूर्ण है क्योंकि आपकी हालत बिगड़ सकती है और आपको अधिक सहायता की आवश्यकता हो सकती है।

घर पर रहें और अपना ख्याल रखें

अगर आपको हल्के लक्षण, हैं जैसे कि:

- सूखी खांसी
- गले में खराश
- नाक बहना
- दर्द एवं पीड़ा
- कभी-कभी उल्टी या दस्त
- बुखार
- सिरदर्द

आपको यह करना चाहिए:

- ✓ हाइड्रेटेड रहें
अपने पास पानी की एक बोतल रखें, खूब पानी पियें और दिन भर इसे ऐसा करते रहें
- ✓ जितना हो सके आराम करें
अच्छी तरह से आराम करने से आपको जल्दी ठीक होने में मदद मिलेगी
- ✓ हर रोज थोड़ा सा हल्का व्यायाम करें
घर या बगीचे में आराम से टहलें
- ✓ दिन भर में कई बार थोड़ा-थोड़ा नियमित भोजन करने का प्रयास करें
- ✓ दर्द और पीड़ा, बुखार या सिरदर्द के लिए पैकेजिंग पर बताए अनुसार पेरासिटामोल या आइबुप्रोफ़ेन लेने पर विचार करें
ओवर-द-काउंटर दवाएं लक्षण ठीक करने में मदद कर सकती हैं, लेकिन उन्हें न लें यदि आपको डॉक्टर ने पहले कभी कहा है कि वे आपके लिए हानिकारक हो सकती हैं।
- ✓ आवश्यकतानुसार कोई भी अन्य दवा लें
आपके डॉक्टर या अन्य स्वास्थ्य पेशेवर से की गई चर्चा के अनुसार

यदि आपके लक्षण पहले से बदतर हो जाते हैं, तो आपको अपनी योजना बदलनी पड़ सकती है
जांचें कि क्या आपके लक्षण नीचे दी गई अन्य श्रेणियों में फिट होते हैं

डॉक्टर से संपर्क करें

अगर आपको **मध्यम** श्रेणी के कोई नए लक्षण होते हैं, जैसे:

- चलने या खांसते समय सांस लेने में हल्की तकलीफ
- खांसते समय सीने में हल्की बेचैनी
- खांसते समय नियमित रूप से बलगम निकलना
- 2 दिनों से अधिक समय तक 38° सेल्सियस से ऊपर का तापमान
- मांसपेशियों में अधिक ऐंठन और दर्द
- तेज झटके और कंपकंपी
- 2 दिनों से अधिक समय तक उल्टी या दस्त होना
- पेशाब कम होना या ना आना
- सर चकराना जो केवल कुछ समय के लिए रहता है

या

- आपके लक्षण वैसे ही रहने या बेहतर होने के बजाय बहुत खराब होते जा रहे हैं
- आप अपनी देखभाल करने में असमर्थ हैं और अन्य लोग आपकी देखभाल करने में असमर्थ हैं (धोने, कपड़े पहनने, शौचालय जाने या खाना बनाने जैसे काम)

आपकी जांच किसी पेशेवर स्वास्थ्यकर्मी द्वारा की जानी:

- 1.** अगर आपको कोई लक्षण है तो अपने **कोविड पॉजिटिव पाथवे प्रोग्राम** से संपर्क करें।
- 2.** यदि नहीं तो **टेलीहेल्थ अपॉइंटमेंट लेने के लिए किसी डॉक्टर से संपर्क करें।**
- 3.** यदि आप डॉक्टर से अपॉइंटमेंट नहीं ले सकते हैं तो अपनी कार में **अपने स्थानीय अस्पताल के आपातकालीन विभाग में जाएँ।**

4. यदि आप अस्पताल नहीं पहुंच पा रहे हैं तो ट्रिपल ज़ीरो (000) पर कॉल करें और एम्बुलेंस के लिए कहें।

यदि आपके लक्षण पहले से बदतर हो जाते हैं तो आपको अपनी योजना बदलनी पड़ सकती है जांचें कि क्या आपके लक्षण नीचे दी गई अन्य श्रेणियों में फिट होते हैं

ट्रिपल ज़ीरो (000) पर कॉल करें और एम्बुलेंस के लिए कहें

अगर आपको कोई **गंभीर लक्षण** होते हैं, जैसे:

- सांस फूलना या सांस लेने में बहुत मुश्किल होना
 - आराम करते समय और इधर-उधर ना हिलने पर भी सांस लेने में तकलीफ होना
 - बात करते समय बेदम हो जाना और वाक्यों को समाप्त करने में कठिनाई महसूस होना
 - सांस लेने में अचानक बहुत मुश्किल होना
- सीने में दर्द जो लगातार या तेज होता है
- होंठ या चेहरा नीला पड़ जाना
- बेहोश होना या अक्सर ऐसा महसूस होना कि जैसे आप बेहोश हो जाएंगे
- घबराहट, भ्रम, या अत्यधिक उनींदापन
- आपको लगता है कि कुछ बहुत गलत हो रहा है, आप चिंतित हैं कि आपकी हालत खराब हो रही है और आपको तुरंत मदद की ज़रूरत है



आपको तुरंत 000 को कॉल करना चाहिए, उन्हें अपने लक्षण बताने चाहिए और सूचित करना चाहिए कि आपको कोविड-19 है।

आपकी स्थिति पर निर्भर करते हुए, एक एम्बुलेंस भेजी जा सकती है, या आपकी स्थिति के लिए सर्वोत्तम देखभाल प्राप्त करने में आपकी मदद के लिए कोई पैरामेडिक या नर्स आपसे फोन पर बात कर सकते हैं।

अब क्या करना चाहिए

टेस्ट करवाएं

अगर आपके मौजूदा लक्षण शुरू होने के बाद से आपका कोविड टेस्ट नहीं हुआ है, तो आपको तुरंत टेस्ट करवाने की आवश्यकता होगी।

आप अपने आप [रेपिड एंटीजन टेस्ट \(आरएटी\)](#) का परीक्षण कर सकते हैं यदि आपके पास वह है या अपना निकटतम कोविड परीक्षण स्थान [यहां](#) ढूंढ सकते हैं। यदि लक्षण होने के बावजूद आरएटी परिणाम नेगेटिव आता है, तो आपको कोविड परीक्षण स्थान से एक पीसीआर परीक्षण करवाना चाहिए क्योंकि संक्रमण के प्रारंभिक चरण में पीसीआर परिणाम अधिक संवेदनशील होते हैं।

कोविड परीक्षण केंद्र में कोविड परीक्षण सभी के लिए निःशुल्क है। इसमें वे लोग शामिल हैं जिनके पास मेडिकेयर कार्ड नहीं है, जैसे कि विदेशों से आने वाले विजिटर्स, प्रवासी श्रमिक और शरण मांगने वाले लोग।

घर में अन्य लोगों से अलग रहें

आपका डॉक्टर या क्लिनिक जहां आपका टेस्ट किया गया था, आपके परिणाम देने के लिए फोन या एसएमएस के जरिए आपसे संपर्क करेगा।

अगर आपका कोविड-19 टेस्ट परिणाम पॉजिटिव आया है, तो आपको सार्वजनिक स्वास्थ्य निर्देशों का पालन जरूर करना चाहिए और घर पर रहना चाहिए, जब तक कि आपको चिकित्सा सहायता लेने की आवश्यकता ना हो।

अगर आपको चिकित्सा सहायता लेने के लिए घर से बाहर जाने की आवश्यकता है, तो आपको मास्क जरूर पहनना चाहिए, अपने हाथ नियमित रूप से धोने चाहिए और अपने हेल्थकेयर प्रोफेशनल के पास जाने से पहले और पहुँचने के बाद उन्हें सूचित करना चाहिए कि आप कोविड पॉजिटिव हैं।

खुद की देखभाल करना

जब आपको COVID-19 होता है तो अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना महत्वपूर्ण है।

[अधिक जानकारी के लिए यहां क्लिक करें](#) या कोविड पॉजिटिव पाथवे प्रोग्राम, अपने जीपी या हेल्थकेयर प्रोफेशनल से बात करें।

अगर इससे आपको व्यक्तिगत समस्या होती है या आपको लगता है कि आप इसका मुकाबला नहीं कर पा रहे हैं तो सहायता यहाँ भी उपलब्ध है:

- [लाइफलाइन ऑस्ट्रेलिया 13 11 14](#) एक संकटकालीन सेवा जो किसी भी समय सहायता प्रदान करती है।
- [बियाँड ब्लू 1300 22 4636](#) अलग रहने वाले लोगों के लिए विशेषज्ञ सहायता प्रदान करती है।
- [किड्स हेल्पलाइन 1800 55 1800](#) युवाओं के लिए एक मुफ्त और गोपनीय परामर्श सेवा

विक्टोरिया की स्वास्थ्य सेवा प्रणाली में एम्बुलेंस विक्टोरिया एक महत्वपूर्ण कड़ी है। हम आपकी टिप्पणियों का स्वागत करते हैं क्योंकि वे हमारी सर्विसेज को बेहतर बनाने में हमारी मदद करती हैं। अगर आप फीडबैक देना चाहते हैं, तो कृपया पेशेंट एक्सपीरिएंस एंड कंज्यूमर पार्टिसिपेशन डिपार्टमेंट से patientexperience@ambulance.vic.gov.au के माध्यम से संपर्क करें या **1800 875 137** पर कॉल करें।

*मोबाइल फोन से की जाने वाली कॉल पर उच्च दर से शुल्क लगाया