



होम केयर (घर में देखभाल)

( जब परिवार में एक या सभी सदस्य कोरोना से संक्रमित हो )

Location: -

## आधारभूत विवरण

**विषय रूपरेखा:** होम केयर (घर में देखभाल)

**कॉलर:** स्वयंसेवक द्वारा नागरिक को

**अवधि:** लगभग 15 मिनट

### संदर्भ:

कोरोना संक्रमित परिवार के सदस्यों की देखभाल करते हुए किन होम केयर टिप्स को ध्यान में रखना है और कौन से बातों/ अफवाहों पर ध्यान नहीं देना है या डॉक्टर की सलाह लेनी है ?

## संरचना

---

नमस्ते अंकला/आंटी, आप कैसे हैं?

क्या आपसे बात करने का सही समय है, मैंने आपके परिवार के सदस्यों के स्वास्थ्य नियमित जानकारी के लिया कॉल किया है ?

आज मैं आपसे कोरोना संक्रमित परिवार के सदस्यों की देखभाल करते हुए किन होम केयर टिप्स को ध्यान में रखना है और कौन से बातों अफवाहों पर ध्यान नहीं देना है या डॉक्टर की सलाह लेनी है इस विषय पर बात करना चाहता हूँ, क्यूँकि कोविड-19 के ट्रीटमेंट के बारे में कई तरह आंतिया फैल रही हैं और झूठे दावे किए जा रहे हैं. कोविड-19 के इलाज से जुड़े इस तरह के झूठ और मिथ्याओं से बचना चाहिए.?

---

मैं यहाँ आपकी सहायता के लिए हूँ, अगर आपको कोई सहायता चाहिए तो मुझे बताइए

---

## भ्रम/अफवाह

अ. आप रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के तरीकों पर उनकी समझ के बारे में पूछें, उसका संज्ञान लें फिर इन तरीकों के वैज्ञानिक दृष्टिकोण को उनके सामने रखें।

आ. स्वयंसेवक को नागरिकों के बातों को ध्यान से सुनना चाहिए और यह समझने की कोशिश करनी चाहिए कि वह किसी अफवाह या मिथ्या जानकारी को सच तो नहीं मान बैठे है। कोविड-19 के ट्रीटमेंट के बारे में

कई तरह भ्रांतिया फैल रही हैं और झूठे दावे किए जा रहे हैं. कोविड-19 के इलाज से जुड़े इस तरह के झूठ और मिथ से बचना चाहिए.

## स्वयंसेवक निम्नलिखित जानकारी के द्वारा कुछ भ्रांतियों के ऊपर सही जानकारी दे सकते हैं।

1. **कपूर, अजवाइन और यूकेलिएस के तेल का मिश्रण कोविड के मरीजों में ऑक्सीजन लेवल बढ़ाने में काफी कारगर है.**

अमेरिकी स्वास्थ्य एजेंसी सीडीसी के मुताबिक, कपूर की भाप शरीर के अंदर जाकर जहरीली हो सकती है. यह बाहर से इस्तेमाल करने भर के लिए ठीक है।

2. **हाल ही में दावा किया गया कि नाक में दो बूंद नींबू का रस डालने से शरीर में ऑक्सीजन सैचुरेशन लेवल (Oxygen Saturation Level) बढ़ जाता है.**

विश्व स्वास्थ्य संगठन (World Health Organization) के मुताबिक, नींबू में मौजूद विटामिन सी (Vitamin C Benefits) हमारे शरीर के लिए जरूरी है लेकिन इस बात के कोई प्रमाण उपलब्ध नहीं हैं कि यह हमारे इम्यून सिस्टम (Immune System) को कोविड-19 के खिलाफ सुरक्षा प्रदान करता है।

3. **क्या हर्बल रेमेडी से कोविड-19 रुक सकता है?**

यह भी विश्वास किया जाता है कि हर्बल और आयुर्वेदिक रेमेडी कोविड-19 संक्रमण को रोक सकते हैं. हालांकि हर्बल दवाएं कुछ बीमारियों का इलाज कर सकती हैं, लेकिन इस बात की कोई पुष्टि नहीं हुई है कि यह कोविड-19 का इलाज कर सकती है।

4. **क्या विटामिन और मिनरल्स कोरोना वायरस को दूर रख सकते हैं?**

जब कोरोना वायरस की शुरुआत हुई तो लोग माइक्रोन्यूट्रीएंट्स सप्लीमेंट्स का इस्तेमाल यह सोचकर करने लगे कि यह वायरस से संक्रमित होने से बचाएगा. विभिन्न विटामिन और मिनरल्स इम्यून सिस्टम को बूस्ट करने में मदद करते हैं. लेकिन कोई सोलिड दावा नहीं किया गया है कि ये इस बीमारी का इलाज कर सकते हैं।

5. **क्या हर कोविड पॉजिटिव व्यक्ति को अस्पताल में भर्ती होना चाहिए?**

दुनिया भर में कोविड के मामलों की संख्या में वृद्धि को ध्यान में रखते हुए प्रत्येक संक्रमित व्यक्ति को अस्पताल में अकोमोडेट करना कुछ हद तक असंभव है. यदि आपको सांस लेने में कठिनाई, सीने में दर्द या फिर कोई अन्य गंभीर कोरोना वायरस लक्षण नहीं हैं तो पॉजिटिव टेस्ट के बाद घर पर सेल्फ-आइसोलेट होना चाहिए और जब तक आप रिकवर नहीं होते, तब तक आराम करना चाहिए।

आंटी, क्या आपको कोई भी स्वास्थ्य संबंधी समास्या है? या, क्या आपको हमसे कोई मदद चाहिए?

आप उनको डॉक्टर द्वारा दी गई सलाह या दवा को जारी रखने को कहें, और अगली कॉल में उनकी स्थिति की जाँच करें।



Contact Details: