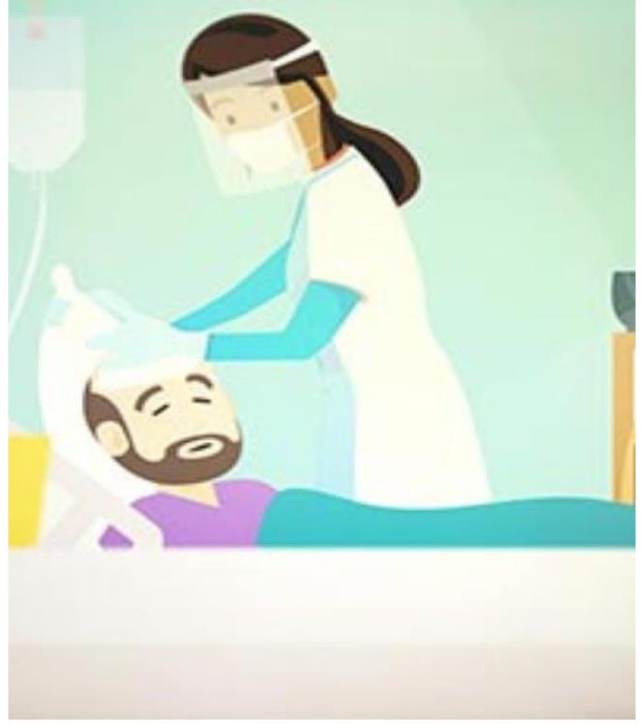


کوویڈ 19 مریضوں کی گھریلو نگہداشت کے لئے ہر ایات



1. **خود تنہائی:** خود کو الگ کمرے یا محدود جگہ پر الگ تھلگ رکھیں۔ اگر تنہائی مشکل ہے ، تو پھر ہر وقت چہرے کا ماسک پہنیں۔ جسمانی تعامل کو کم سے کم کریں۔

2. **حفظان صحت:** باقاعدگی سے ہاتھ دھوئیں یا سائنٹائزر کا استعمال کریں۔ عام ٹوائلٹ / ہاتھ روم استعمال کرنے سے پرہیز کریں یا آخری استعمال کریں اور استعمال کے بعد سطحوں کو صاف کریں۔ مشتبہ مریضوں کے لئے الگ تولیے استعمال کریں۔ دروازہ ہینڈل اور عام استعمال کی سطحوں کو کثرت سے صاف کریں۔ مریضوں کے کپڑے الگ رکھیں۔

3. **ادویات:** پیراسیٹامول اس کے ساتھ یا بغیر آئبوپروفین ، کھانسی کے شربت ، بہت ساری زبانی سیال وٹامن ڈی ، وٹامن سی اور زنک وغیرہ دیگر مقامی مدافعتی بوسٹرس کو شروع کیا جاسکتا ہے۔ اینٹی بائیوٹکس کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ ڈاکٹر کی تجویز کی گئی دوائ لیتے رہیں۔

4. **نگرانی:** ہر 6 گھنٹے میں ، درجہ حرارت ، آکسیجن سنٹریٹی اور پیشاب کی پیداوار کی نگرانی کریں۔ اپنی جسمانی قوت کی نگرانی کریں ، جیسے سیڑھیاں چڑھنے کی صلاحیت۔ مثال کے طور پر ، اگر آپ آسانی سے 20 سیڑھیاں چڑھ سکتے ہیں اور اب 10 چڑھنے میں مشکل ہو ، تو طبی مشورہ لیں۔

اس سے کس کو فائدہ ہوگا:

- ہلکے علامات کے ساتھ کوویڈ 19 مثبت مریض
- کوویڈ 19 پر شبہ کرنے والے افراد

کوویڈ 19 ہونے کی علامات:

- بخار ، گلے کی سوزش ، کھانسی ، ذائقہ اور بو کا احساس چلا جانا، سانس لینے میں مشکل ہونا۔

اشارے

- ایک بار سانس لینے میں مشکل شروع ہو گئی تو ، مریض کی حالت بہت جلد خراب ہوسکتی ہے اور اسے فوری طور پر اسپتال لے جایا جانا چاہئے۔
- آکسیجن سلنڈر خود چلانے کی کوشش نہ کریں اور اس کے لئے تربیت یافتہ ٹیکنیشن حاصل کریں۔ آکسیجن کو محفوظ طریقے سے ذخیرہ کریں کیونکہ آگ کا خطرہ ہے۔

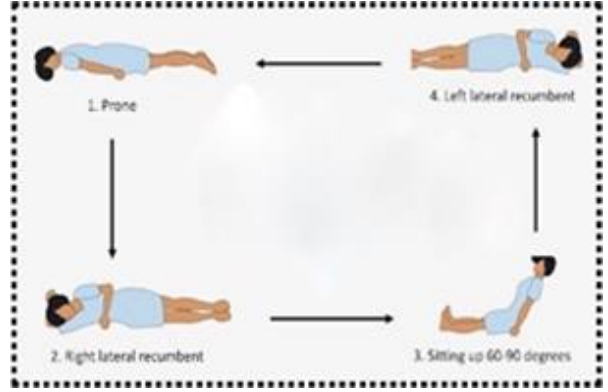
- براہ کرم قریبی آئی سی یو، کوویڈ ٹیسٹ مراکز اور اسپتالوں کی فہرست تیار کریں۔
- ایمرجنسی ایمبولینس کا نمبر پتا کریں۔
- ایک چھوٹی سی برادری میں اشتراک کرنے کے لئے کوویڈ کٹ تیار کریں۔ کٹ میں پلس آکسیمٹر ، تھرمامیٹر اور سینٹائسر رکھیں۔

- **سگریٹ نوشی بند کرو** اور سانس لینک کی ورزش شروع کرو مشقیں ، یہ آپ کے پھیپھڑوں کو کھول دے گی اور انہیں مضبوط بنائے گی۔ کلک کریں <https://youtu.be/bBkGDleQwXo>

(متبادل طور پر گیارے پھولانے کی کوشش کریں ایک دن میں کئی بار)۔

- غرارہ اور بھپارے سے سانس میں مدد ملتی ہے ، کوویڈ انفیکشن کی روک تھام نہیں ہوتی۔
- **کمزور مریض** وہ ہیں جو اعضا کی پیوند کاری کرا چکا ہے ، کینسر سے گزر رہا ہے کیموتھریپی ، پھیپھڑوں کا کینسر چل رہا ہے ریڈیو تھراپی ، بون میرو یا اسٹیم سیل ٹرانسپلانٹ اور امیونوسپریشن اب بھی جاری ہے ، شدید دمہ / سسٹک

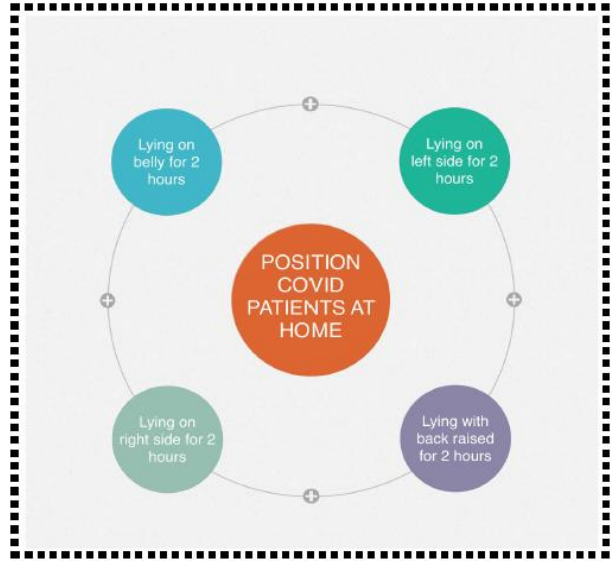
5. **انتظام:** اپنے آکسیجن سنترپتی کی جانچ پلس آکسیمیٹر کے ذریعہ کریں، اگر سنترپتی 95% سے کم ہو تو تصویر میں دی گئی کروٹیں لیکر رو-رو گھٹے لیٹیں، اگر ایک دن میں دو بار سے کم پیشاب گزر رہا ہو تو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔



6. **پیچیدگیاں:** اگر آپ کو سانس لینے میں مشکل ہوتی ہے یا آپ کی آکسیجن سنترپتی 92% سے نیچے آجاتی ہے تو فوری طور پر اسپتال منتقل ہو جائیں۔ اس دوران گھر پر یا ایمبولینس میں چہرے کے ماسک کے ذریعہ 4 لیٹر / منٹ پر آکسیجن لینا شروع کریں ، جب تک کہ سنترپتی 95% سے اوپر نہ ہو جائے۔



فبروسس / COPD ، اور حمل کے ساتھ
دل کی اہم بیماری۔



اعلان دستبرداری: یہ دستاویز
مریضوں کی کیفیت پر مبنی ہے۔ اگر
کسی بھی مرحلے پر مریض کی
حالت خراب ہو تو ، برائے مہربانی
فوری طور پر اسپتال منتقل ہو جائیں
یا ایمبولینس بلائیں۔ ہم کوئی ذمہ
داری نہیں لیتے مریض کی کیفیت
میں بگاڑ کی یا ناکافی علاج کی۔

حوالہ جات:

Ding L et al. *Critical Care* 2020;24(1):28 2.
Emergency Department Critical Care (EMCrit).
2016.
*PulmCrit Wee- Proning the non-intubated
patient.*
<https://emcrit.org/pulmcrit/proning-nonintubated/>
[WHO-nCov-IPC-HomeCare-2020.3-eng.pdf](https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-provision-of-home-care/coronavirus-covid-19-provision-of-home-care#annex)
[https://www.gov.uk/government/publications/cor
onavirus-covid-19-providing-home-
care/coronavirus-covid-19-provision-ofhome-
care#annex](https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-provision-of-home-care/coronavirus-covid-19-provision-of-home-care#annex)
[https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-
covid-19/selfisolation- and-treatment/how-to-
treat-symptoms-at-home/](https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/selfisolation-and-treatment/how-to-treat-symptoms-at-home/)
[https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-
covid-19/selfisolation-and-treatment-what-to-do-
if-condition-gets-worse/](https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/selfisolation-and-treatment-what-to-do-if-condition-gets-worse/)