



COVID 19

जून 2021 के माध्यम से साहित्य समीक्षा
1८ जून 2021 को बनाया गया दस्तावेज़

कोरोनावायरस और COVID- 19 क्या है? क्या वे समान हैं?



कोरोनावायरस आरएनए वायरस हैं जो मनुष्यों सहित कई स्तनधारियों को संक्रमित करते हैं। जबकि चार मानव कोरोनाविर्यूज़ ने हल्के मौसमी श्वसन संक्रमण का कारण बना, SARS और MERS ने चीन और मध्य पूर्व में प्रकोप पैदा किया।



वुहान चीन में हाल ही में शुरू हुआ प्रकोप एक नया कोरोनावायरस सार्स से संबंधित विकृतियों के कारण होता है और इसलिए इसका नाम बदलकर गंभीर तीव्र श्वसन सिंड्रोम कोरोनावायरस 2 (SARS-CoV-2) रखा गया है।



इस नए वायरस के कारण होने वाले रोग को Corona Virus Disease (COVID) कहा जाता है और 19 को वर्ष 2019 और इसलिए COVID-19 कहा जाता है।

सामान्य लक्षण क्या हैं?

- ज्यादातर सामान्य लक्षण बुखार और खांसी हैं जो फ्लू के विपरीत धीरे-धीरे शुरू होते हैं।
- Myalgia (मांसपेशियों में दर्द), दर्द और दर्द, सिरदर्द कुछ अन्य लक्षण हैं।
- 1 / 3rd से 3 / 4th रोगियों को कई दिनों के बाद सांस की तकलीफ हो सकती है।
- कुछ लोगों को गले में खराश, बहती नाक या दस्त की शिकायत हो सकती है।

बहुत लोग हो सकता है कुछ भी लक्षण न दिखाए शुरू में



अन्य लक्षण

- कुछ व्यक्तियों में केवल ठंड लगना और खांसी शुरू हो सकती है
- थकान
- भूख में कमी

स्वाद ना आना
गंध का ना आना



कौन प्रभावित हो सकता है?



- ✓ कोई भी प्रभावित हो सकता है जो संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आता है।
- ✓ वयस्कों और वृद्ध व्यक्तियों में रोग अधिक रोगसूचक होता है।
- ✓ युवा लोगों में लक्षणों के बिना वायरस को ले जाने की संभावना अधिक होती है।

संक्रमण कैसे फैलता है?

- छोटी बूंदें - कम से कम 1 मीटर की दूरी रखें
- ऐसी बूंदों से संक्रमित वस्तुओं को छूना और फिर अपनी आंखों, नाक या मुंह को छूना
- विमान, कार जैसे सीमित स्थानों में एक साथ होने से वाइरस ट्रांसमिशन का खतरा बढ़ सकता है।

यह और कैसे फैल सकता है?

मूत्र?

मल

पालतू
जानवर,
मच्छर

नहीं

संभावित
जोखिम

संभावना
नहीं

यह और कैसे फैल सकता है?

पसीना
?

नहीं

आंसू?

संभावित
जोखिम

यह और कैसे फैल सकता है?

रक्त


नहीं

बच्चे को
गर्भवती माँ से

नहीं

स्तन
का दूध

अज्ञात और कोई विशेष
दिशानिर्देश नहीं - स्तनपान
जारी रखें



ऊष्मायन
अवधि/Incubation
period से क्या
अभिप्राय है? यह
इतना आवश्यक
क्यों है?

- वायरस को प्रकट होने में लगने वाले समय को ऊष्मायन अवधि कहा जाता है
- कोरोनावायरस के मामले में, यह 2 - 14 दिन (आमतौर पर 5-12 दिन) है, बहुत कम 4 सप्ताह तक
- इसका मतलब है कि लक्षण दिखने से पहले आप संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने के 14 दिन बाद तक का समय ले सकते हैं। इसलिए "संगरोध" की आवश्यकता

क्या संक्रमण हल्के होने पर भी इसका संक्रमण हो सकता है?

- हां, संक्रमण हल्का होने पर भी इसका संक्रमण हो सकता है।
-

क्या संक्रमण के कुछ भी लक्षण ना हो फिर भी यह ऐसे लोगों से फैल सकता है?

- एक सैद्धांतिक जोखिम है, लेकिन यह संक्रमण फैलाए ऐसा नहीं पाया गया है।



हम बीमारी को फ़ैलने से कैसे रोक सकते हैं?

- विशेष रूप से हवाई जहाज और सार्वजनिक परिवहन की अनावश्यक यात्रा से बचें
- जहां भी संभव हो सामाजिक कार्यों से बचें
- कपड़े या हाथों को दूषित होने से बचाने के लिए एक टिशू पेपर में छीकें
- भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें
- यदि आप अस्वस्थ हैं या कोई संदेह है तो तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करें

हम संक्रमण को कैसे रोक सकते हैं?

- यदि आपको फ़्लू जैसे लक्षण है तो तुरंत परामर्श करें और अपने चेहरे को एक मास्क के साथ कवर करें
- हाथ मिलाने, आंखों, नाक या मुंह को छूने से बचें
- अपने हाथों को साबुन और पानी से अच्छी तरह से धोएं या ६०% से ज्यादा अल्कोहल मात्रा वाले स्पिरिट का इस्तेमाल करें। यह वायरस और अन्य संभावित संक्रामक सूक्ष्म जीवों को मारता है।
- मास्क पहनके की बहार निकले




मास्क का उपयोग किसे करना चाहिए?

- मास्क का अगर सही तरीके से इस्तेमाल किया जाए तो यह संचरण को कम करने में मददगार होता है। यदि दो व्यक्तियों में से एक संक्रमित है, तो मास्क पहने से संक्रमण/infection फैलने का रिस्क, मात्र 1-2% हो जाता है
- आप कपड़े के मास्क या तीन लेअर वाला सर्जिकल मास्क पहन सकते हैं।
- कपड़े का एक जोड़ा मास्क रखें और उन्हें रोज धोएं; उन्हें 4 सप्ताह तक पुनः उपयोग किया जा सकता है। वाल्व के साथ मास्क का प्रयोग न करें
- मास्क पहनने के साथ-साथ उतारते समय भी हाथ की स्वच्छता का पालन करना चाहिए।

मास्क पहनने की सही विधि क्या है?

- पहले सलाह के अनुसार अपना हाथ धोएं
- मंह, नाक, ठोड़ी को ढंग से कवर करे बिना किसी गैप छोड़े
- रंगीन पक्ष बाहर की ओर होना चाहिए और धातु की पट्टी के साथ सीमा शीर्ष पर होनी चाहिए
- मास्क उतारने के साथ-साथ जब वह मास्क पहने तो उसे छूने से बचें
- फीता को एकजुट करके और मुखौटा को फीता के साथ पकड़कर निकालें
- हाथ की स्वच्छता का पालन करें और मास्क को उतारने के बाद अपने हाथों को साफ करें।



 इसका कितनी बार पुनः उपयोग किया जा सकता है? निस्तारण कैसे करें?

- बंद बिन में मास्क को तुरंत त्याग दें
- पुनः उपयोग से बचें

 RE-USE

हाथ की स्वच्छता

- अपने हाथों को साबुन से 20 सेकेंड तक धोएं
- अगर आपको लगता है कि आपका अग्रभाग (forearm) उजागर हो गया है, तो हाथों के बाद अपने अग्रभाग को धो लें
- आप अल्कोहल-आधारित सैनिटाइज़र का भी उपयोग कर सकते हैं जिसमें अल्कोहल की मात्रा 65% से अधिक हो



अग्रभाग (forearm)

क्या COVID-19 होने के
जोखिम गठिया के रोगियों में
अधिक है?

?

क्या मरीज जो गठिया की दवाई लेते है अधिक गंभीर बीमारी होने के जोखिम में हैं?

- सामान्य आबादी की तरह, अंतर्निहित फेफड़ों की बीमारी, मधुमेह, स्ट्रोक या हृदय रोग या 60 वर्ष से अधिक आयु के रोगियों में अधिक गंभीर मामला होने का खतरा बढ़ जाता है।
- भारतीय रजिस्ट्री से अप्रकाशित डेटा आम जनता की तुलना में गठिया रोगों के रोगियों में मृत्यु का थोड़ा अधिक जोखिम दिखाता है।
- शुगर की बीमारी, BP, साँस का फूलना, इत्यादि की उपस्थिति खराब परिणाम के साथ महत्वपूर्ण रूप से जुड़ी हुई थी।



गठिया/स्व-प्रतिरक्षित रोगों के कौन से रोगी गंभीर कोर्स के उच्चतम जोखिम में हैं?

- पश्चिमी दुनिया के डेटा से अलग अलग प्रणाम मिले है ।
- ग्लोबल रुमेटोलॉजी एलायंस ने पाया कि मृत्यु दर आम जनता से ज़्यादा थी पर चीन के डेटा में ऐसा नहीं पाएगा
- उच्च स्टेरॉयड (prednisolone/methylprednisolone) खुराक का उपयोग खराब परिणाम से जुड़ा था।

क्या हम अपनी
दवाएं जारी रख
सकते हैं?

हाँ

अपने उपचार करने वाले रूमेटोलॉजिस्ट को तय
करने दें



SARS-CoV-2 संक्रमण होने पर क्या गठिया की दवाएं जारी रखना सुरक्षित है?

- आप Hydroxychloroquine जैसी दवाएं जारी रख सकते हैं।
- स्टेरॉयड को अचानक बंद नहीं करना चाहिए
- अन्य दवाओं के लिए, अपने रूमेटोलॉजिस्ट को रोग गतिविधि के आधार पर निर्णय लेने दें। कुछ दवाओं को संक्रमण की अवधि या 14 दिनों के लिए बंद करने की आवश्यकता हो सकती है।

गठिया की दावा कब वापस शुरू कर अगर बंद की गयी है?

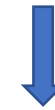
केस टू केस
के आधार

हल्का
संक्रमण

PCR रिपोर्ट
पॉज़िटिव पर कोई
लक्षण नहि



७-१४ दिनों तक ठीक होने के बाद
अपने रूमेटोलॉजिस्ट से परामर्श करें



केस टू केस आधार;
संक्रमण के दौरान रोका जाए और
14 दिनों तक ठीक होने के बाद।
अपने रूमेटोलॉजिस्ट से परामर्श करें

उपचार के निश्चित विकल्प क्या हैं?

- अभी तक कोई वायरस विशिष्ट दवाएं नहीं हैं। कुछ एंटीवायरल दवाओं की कोशिश की जा रही है, लेकिन कोई लाभ नहीं हुआ है।
 - प्रबंधन बीमारी की गंभीरता पर निर्भर करता है।
 - एंटीबायोटिक्स मदद करते हैं अगर वहाँ माध्यमिक जीवाणु संक्रमण है (other bacterial infections)
 - स्टेरॉइड का एस्तेमाल खुद ना करे
-

रोग का परिणाम क्या है?

- परिणाम अप्रत्याशित है क्योंकि विभिन्न देश गंभीरता के विभिन्न स्तरों की रिपोर्ट कर रहे हैं ।
- लेकिन एक चीज जो सामान्य है वह है 90% से बेहतर हो जाते है ।
- इसका मतलब यह नहीं है कि हम आत्मसंतुष्ट हो सकते हैं क्योंकि हम अभी तक वायरस और बीमारी को पूरी तरह से समझ नहीं पाए हैं। परिणाम परिवर्तनशील हैं ।

रिकवरी टाइम?

- हल्के मामलों के लिए लक्षण शुरू होने से लेकर क्लिनिकल रिकवरी तक का औसत समय लगभग 2 सप्ताह और गंभीर या गंभीर मामलों के लिए 3 से 6 सप्ताह है।
- पॉज़िटिव PCR रिपोर्ट कई समय तक आ सकती है ठीक होने के बाद, उससे घबराए ना; अपने डॉक्टर से पूछे
- COVID के बाद कुछ लोगों में थकान, शरीर का दर्द, खासी, या सास फूलने की समस्या रह सकती है। अपने डॉक्टर से सलाह करे



क्या कुछ दवाओं या अन्य उपायों से इसे रोका जा सकता है?

- कोई दवा या जादू या कपूर या लहसुन या हल्दी इसे रोक नहीं सकते।
- आयुर्वेद या होमेपथ्य विज्ञान से जुड़ी दवाओं के लिए अभी तक कोई सबूत नहीं है।
- रोकथाम रणनीतियों को पहले ही रेखांकित किया जा चुका है और उनका पालन किया जाना चाहिए।



क्या विटामिन डी मदद करता है ?

- विटामिन डी को इलाज/रोकथाम के रूप में उद्धृत किए जाने के बारे में खबरें हैं लेकिन यह सिद्ध नहीं है
- पहले से सलाह के अनुसार विटामिन डी लें
- अधिक मात्रा में न लें या आवश्यकता से अधिक न लें



गठिया रोग वाले बच्चों के बारे में क्या?

उन्हें वयस्क रोगियों (adult patients) के समान दिशानिर्देशों का पालन करने की आवश्यकता है

- शारीरिक दूरी
- बाहर जाने पर फेस मास्क; यह छोटे बच्चों के लिए एक चुनौती हो सकती है और इसलिए माता-पिता को उन्हें बाहर निकालने की आवश्यकता तय करने की ज़रूरत है। डब्ल्यूएचओ* कहता है कि पांच साल और उससे कम उम्र के बच्चों को मास्क पहनने की आवश्यकता नहीं है। CDC कहता है दो साल से ऊपर के बच्चों को मास्क पहनना चाहिए
- हाथ की स्वच्छता आवश्यक है

टीका

- उमर के हिसाब से रूटीन टीका लगाए। अपने Rheumatologist से बात करे

*<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-children-and-masks-related-to-covid-19>

क्या COVID के बाद मरीजों को फंगल इन्फेक्शन का ज्यादा खतरा है?

अब तक के आंकड़े, हालांकि कम हैं, COVID के बाद या उसके साथ गठिया रोगों वाले रोगियों में फंगल संक्रमण में अनुपातहीन वृद्धि नहीं दिखाते हैं

जोखिम कारक सामान्य आबादी के समान हैं

यदि आप मधुमेह रोगी हैं तो अपने शुगर पर नियंत्रण रखें।

अनावश्यक एंटीबायोटिक दवाओं से बचें



Next
Appointment!
अगली नियुक्ति!

क्या करें?



क्या मझे अपनी अगली नियुक्ति/appointemnt को पुनर्निर्धारित करना चाहिए?

- यह आपके शहर/शहर में संक्रमण की वर्तमान प्रवृत्ति पर निर्भर करता है
- यदि आपका रोग शांत है, तो सुविधाएं उपलब्ध होने पर आप ऑनलाइन/टेलीमेडिसिन परामर्श का विकल्प चुन सकते हैं
- यदि रोग सक्रिय है या बिगड़ रहा है, तो अपने रूमेटोलॉजिस्ट को निर्णय लेने दें
- शारीरिक दूरी, हाथ की स्वच्छता और मास्क का पालन करना न भूलें



हमें कितनी बार रक्त परीक्षण करना चाहिए?

- यह आपकी रोग गतिविधि की स्थिति पर निर्भर करता है
- स्थिर बीमारी वाले अधिकांश रोगी, दवाओं के बावजूद, तीन मासिक या उससे भी कम बार-बार रक्त परीक्षण कर सकते हैं।
- अपने रूमेटोलॉजिस्ट से परामर्श करें

क्या कोई टीका है/vaccine?

- हाँ, भारत में वर्तमान में १८ वर्ष और उससे अधिक आयु के व्यक्तियों के लिए तीन टीके उपलब्ध हैं

01

यदि आपको अभी तक कोई टीका नहीं मिला है, तो कृपया अपना पंजीकरण कराएं और टीका लगवाएं

02

टीकाकरण के लिए हमारी अलग सूचना पत्र देखें

03

किसी भी संदेह के लिए अपने रुमेटोलॉजिस्ट से बात करें

स्व-प्रतिरक्षित
रोग

याद रखे

रूमेटिक
डिजीज

- निर्धारित के अनुसार अपनी दवाएं जारी रखें।
- अपने दम पर दवाओं को रोकें नहीं।
- अपने रूमेटोलॉजिस्ट से परामर्श करें यदि आपको संक्रमण का कोई संदेह या सुविधाएँ हैं।

गठिया



और सवाल जवाब के लिए

हमें मेल करें indianrheum@gmail.com पर

हमारे फेसबुक पेज पर लिखें <https://www.facebook.com/IndianRheumatology/>

या

tweet करें [@www.twitter.com/Indianrheum](https://www.twitter.com/Indianrheum)



अधिक जानकारी और
नियमित अपडेट के
लिए

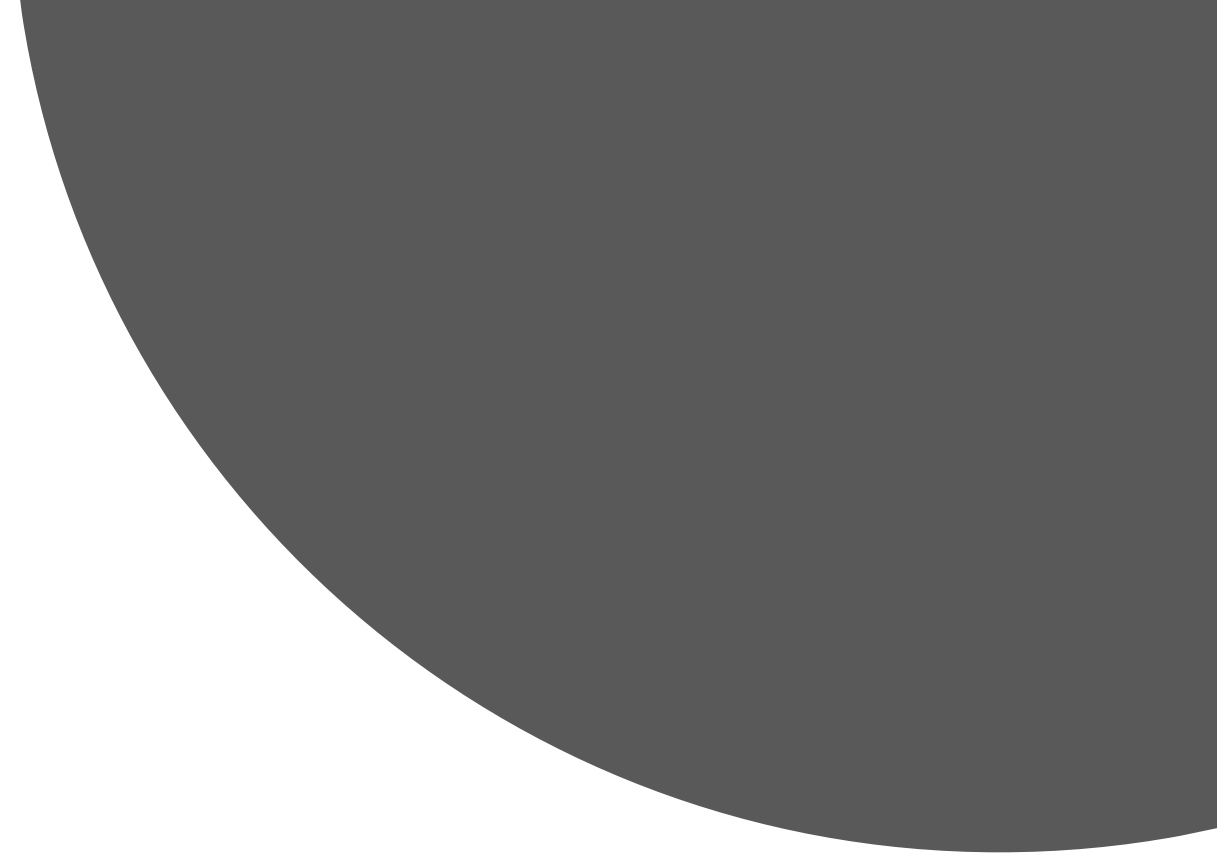
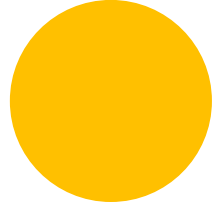
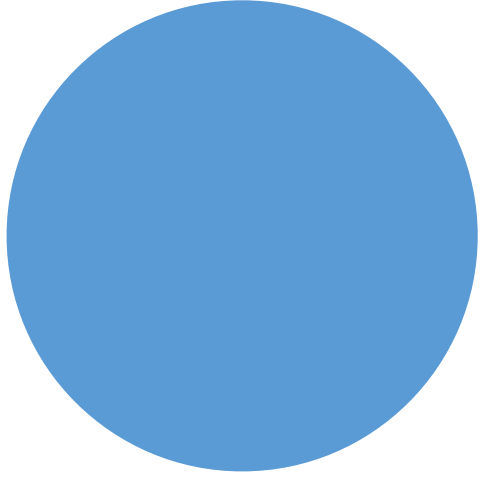
<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

प्रकोप के नवीनतम
अपडेट के लिए

<https://www.worldometers.info/coronavirus/>

भारत का स्वयं का
COVID19 डैशबोर्ड

<https://covidout.in/>



पुरानी कहावत

रोकथाम इलाज
से बेहतर है



Prepared By

Dr Avinash Jain MD DM,
Editing Committee, IRA e-
newsletter