

कोविड-19 महामारी दरम्यान आणि नंतर निरोगी राहणे



अॅलर्जीज चांगल्या रीतीने जाणून घेणे

अॅलर्जीज, दमा आणि कोविड-19

अॅलर्जीज आणि दम्यासाठी स्वतःच्या निगेसाठी
करावयाच्या उपाययोजना

कोविड-19 दरम्यान प्रवास

कोविड-19 दरम्यान अॅलर्जी आणि दम्यावषियी डॉक्टरांशी
सल्लामसलत करणे

सर्वसाधारण देखभालीच्या सूचना

कोविड-19 शी संबंधित भीती आणि कलंक



संदर्भ सूची

अॅलर्जीज चांगल्या रीतीने जाणून घेणे.....	1
अॅलर्जीज काय असतात?.....	2
अॅलर्जीज कशा ओळखाव्यात?	2
अॅलर्जीचे निदान करण्यात तुमच्या चिकित्सकाची मदत करा	3
अॅलर्जीज, दमा आणि कोविड-19	5
अॅलर्जीज आणि दम्यामुळे कोविड-19 चा संसर्ग होण्याची शक्यता वाढते काय?	5
अॅलर्जीज, कोविड-19, दमा आणि सर्दी यांच्यातील फरक कसा ओळखावा?	6
कोविड-19 दरम्यान अॅलर्जीज आणि दमा कसा टाळावा?	8
कोविड-19 दरम्यान अॅलर्जीज आणि दमा कसा हाताळावा?	8
अॅलर्जीज आणि दम्यासाठी स्वतःच्या निगेसाठी करावयाच्या उपाययोजना	9
रोग प्रतिकारशक्ती वाढविण्यासाठी घरगुती उपचार.....	10
कोविड-19 दरम्यान प्रवास	12
इकोविड-19 दरम्यान अॅलर्जी आणि दम्याविषयी डॉक्टरांशी सल्लामसलत करणे	14
तुमच्या डॉक्टरांशी केव्हा संपर्क साधावा	14
डॉक्टरांशी संपर्क साधण्यापूर्वी विचारात घ्यावयाचे मुद्दे.....	14
वैयक्तिक रूपाने मंत्रणा.....	15
टेलिफोनवर मंत्रणा.....	15
सर्वसाधारण निगेच्या सूचना.....	17
मास्क योग्य रीतीने कसे वापरावे	17
फेस मास्क वापरताना घ्यावयाची काळजी	18
कोविड-19 शी संबंधित भीती आणि कलंक.....	20
कोविड-19 शी संबंधित कलंक कसा कमी करायचा.....	20
संदर्भ.....	21





अॅलर्जीज चांगल्या रीतीने समजून घेणे



अॅलर्जीज चांगल्या रीतीने समजून घेणे

अॅलर्जीज काय असतात?

अॅलर्जी अशा पदार्थांसाठी एक प्रतिक्षम प्रतिसाद असतो, जे बहुतेक लोकांसाठी हानिकारक नसतात.¹



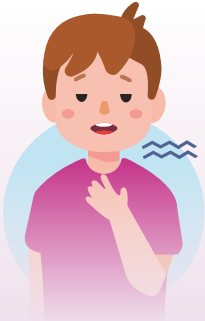
अशा पदार्थांना अॅलर्जेन्स म्हणतात आणि त्यात धुलीकण, पाळीव पशु, परागकण, कीटक, रबर, ठराविक पदार्थ आणि औषधे सामील असतात.¹



अॅलर्जीच्या सामान्य लक्षणांमध्ये खाज येणे, शिंक येणे, छातीत घरघर आवाज येणे आणि डोळे पाणीदार बनणे असतात.¹



अॅलर्जीज कशा ओळखाव्यात



तुमची प्रतिक्षम संस्था काहीवेळा संभाव्य अॅलर्जेन्ससाठी आक्रमकतेने प्रतिसाद देते, ज्यामुळे तुमच्या त्वचेवर, सायनसमध्ये, वायुमार्गात किंवा आतड्यात आग होते/जळजळते.¹



तुम्हाला पाळीव पशूंसोबत असताना नेहमी तुम्हाला किंवा वसंत ऋतूदरम्यान खाज येणे, शिंक येणे, छातीत घरघर आवाज येणे आणि डोळे पाणीदार बनणे अशी लक्षणे आढळली, तर तुम्हाला एखादी अॅलर्जी असू शकते.¹



अंडी, शेंगदाणे यांच्यासारखे पदार्थ खाल्ल्याने तुमच्यात अशी लक्षणे आढळून आल्यास, तुम्ही अशा पदार्थांसाठी अॅलर्जीक असू शकता.¹

तुमच्या चिकित्सकाला अॅलर्जीचे शोधण्यात मदत करा



अॅलर्जी निर्माण करणारा दैनंदिन जीवनातील
एखाद्या बदलाची नोंद घ्या.¹



तुमच्या लक्षणांची एक यादी बनवा.¹



अॅलर्जीक प्रतिसाद निर्माण होणारी वेळ, वारंवारता आणि
परिस्थितीचा माग ठेवा.¹





अॅलर्जीज, दमा आणि कोविड-19



अॅलर्जीज, दमा आणि कोविड-19

अॅलर्जीज आणि दम्यामुळे कोविड-19 चा संसर्ग होण्याची शक्यता वाढते काय?

अॅलर्जीक नासिकाशोथसारख्या विकारांमुळे कोरोनावायरस (सार्स-कोव्ही-2)चा संसर्ग होण्याची शक्यता वाढत नाही.²

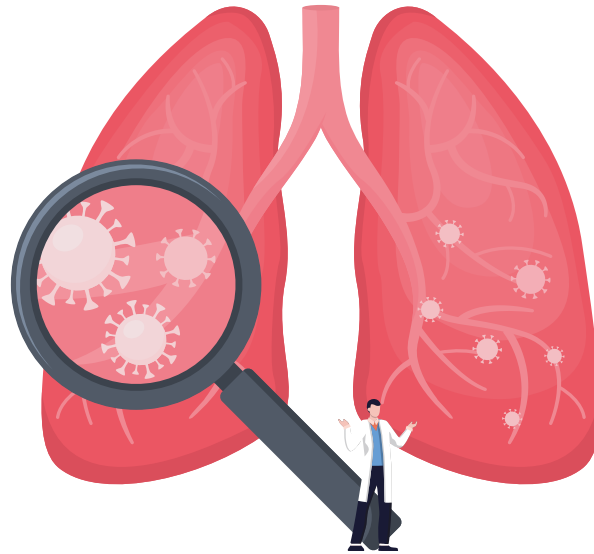
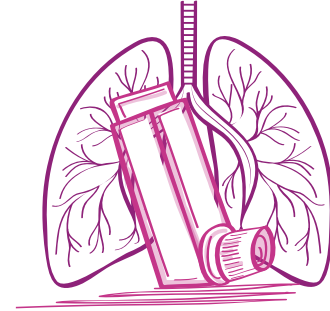


सार्स-कोव्ही-2: तीव्र स्वरूपाचा श्वसनाचे संलक्षण कोरोनावायरस.²





कोविड-19 मुळे होणाऱ्या मृत्यूसाठी किंवा तीव्रतेसाठी दमा एक लक्षणीय धोक्याचा घटक आहे.²

- दमा असलेल्या लोकांनी त्यांचा दमा परिणामकारकपणे नियंत्रित करण्यासाठी उपाययोजना केल्या पाहिजेत आणि शक्य तितका कोविड-19 चा प्रभाव कमी करण्यासाठी त्यांच्या चिकित्सकाने सांगितल्यानुसार इनहेलर्स वापरले पाहिजेत.²



श्वसनाचे अॅलर्जीज आणि दम्याची काही लक्षणे, कोविड-19 च्या लक्षणांप्रमाणेच असू शकतात, त्यामुळे गोंधळ उडू शकतो. त्यामुळे अॅलर्जीजवर नियंत्रण आणणे आणि त्यांना टाळणे महत्त्वाचे असते.²

अॅलर्जीज, कोविड-19, दमा आणि सर्दी यांच्यातील फरक कसा ओळखावा?

लक्षण	फ्लू	सर्दी	अॅलर्जीज	कोविड-19
 <p>ताप येणे</p>	<input checked="" type="radio"/> सामान्य	<input type="radio"/> असामान्य	<input type="radio"/> नाही	<input checked="" type="radio"/> सामान्य
 <p>घसा धरणे</p>	<input type="radio"/> काहीवेळा	<input type="radio"/> काहीवेळा	<input type="radio"/> काहीवेळा	<input type="radio"/> काहीवेळा
 <p>खोकला येणे</p>	<input checked="" type="radio"/> सामान्य	<input type="radio"/> नाही	<input type="radio"/> नाही	<input checked="" type="radio"/> सामान्य
 <p>नाक वाहणे</p>	<input type="radio"/> काहीवेळा	<input checked="" type="radio"/> सामान्य	<input checked="" type="radio"/> सामान्य	<input type="radio"/> काहीवेळा
 <p>शिंका येणे</p>	<input type="radio"/> नाही	<input checked="" type="radio"/> सामान्य	<input checked="" type="radio"/> सामान्य	<input type="radio"/> नाही
 <p>थकवा येणे</p>	<input type="radio"/> काहीवेळा	<input type="radio"/> काहीवेळा	<input type="radio"/> काहीवेळा	<input checked="" type="radio"/> सामान्य
 <p>अंगदुखी</p>	<input checked="" type="radio"/> सामान्य	<input checked="" type="radio"/> सामान्य	<input type="radio"/> नाही	<input type="radio"/> काहीवेळा

लक्षण	फ्लू	सर्दी	अॅलर्जीज	कोविड-19
 <p>डोकेदुखी ▶</p>	<input checked="" type="radio"/> सामान्य	<input type="radio"/> नाही	<input checked="" type="radio"/> काहीवेळा	<input checked="" type="radio"/> काहीवेळा
 <p>धाप लागणे ▶</p>	<input type="radio"/> असामान्य	<input type="radio"/> नाही	<input type="radio"/> नाही	<input checked="" type="radio"/> काहीवेळा
 <p>अतिसार ▶</p>	<input type="radio"/> असामान्य, लहान मुलांमध्ये घडू शकते	<input type="radio"/> नाही	<input type="radio"/> नाही	<input checked="" type="radio"/> काहीवेळा
 <p>लक्षणांचा कालावधी ▶</p>	<input type="radio"/> 7-14 दिवस	<input type="radio"/> 14 दिवसांपेक्षा कमी	<input type="radio"/> 7-25 दिवस	<input type="radio"/> 7-25 दिवस
 <p>कंप सुटणे किंवा वरचे वर थरथरणे ▶</p>	<input checked="" type="radio"/> काहीवेळा	<input checked="" type="radio"/> काहीवेळा	<input type="radio"/> नाही	<input checked="" type="radio"/> सामान्य
 <p>चव न लागणे किंवा गंध न येणे ▶</p>	<input checked="" type="radio"/> क्वचित	<input checked="" type="radio"/> क्वचित	<input checked="" type="radio"/> क्वचित	<input checked="" type="radio"/> सामान्य



कोविड-19 दरम्यान अॅलर्जीज कसे टाळावेत



घरात साफसफाई करताना मास्कस आणि हातमोजे घाला.^{3,4}



पाळीव पशु झोपण्याच्या खोलीतून बाहेर ठेवा. ^{3,4}



केसांमधील कोंडा, डस्ट माईट्स आणि भुरी कमी करा.^{3,4}



परागकणांचे सानिध्य टाळा. ^{3,4}



धूम्रपान थांबवा.^{3,4}



मुख्य संदेश: अॅलर्जी प्रतिक्रिया टाळण्यासाठी अॅलर्जेन्स ओळखा आणि त्यांच्याशी संपर्क टाळा.

कोविड-19 दरम्यान अॅलर्जीज आणि दमा कसा हाताळावा?





ऑलर्जीज आणि दम्यासाठी स्वतःहून करावयाच्या उपाययोजना



अॅलर्जीज आणि दम्यासाठी स्वतःहून करावयाच्या उपाययोजना⁵

भारत सरकारच्या आयुष विभागाने या उपचारांची शिफारस केली आहे आणि व्यावसायिक वैद्यकीय सल्ल्यासाठी हे पर्याय नाहीत. या उपचार पद्धतींवर मर्यादित वैद्यकीय पुरावे आहेत.

नाकामधील उपचार: तीळेल तेल/ खोबरेल तेल किंवा तूप दोन्ही नाकपुड्यांमध्ये (प्रतिमाश्रय नास्य) सकाळी आणि संध्याकाळी घाला.



तेल खेचण्याची उपचारपद्धती: एक लहान चमचा तिळेल किंवा खोबरेल तेल तोंडात घ्या. ते पिऊ नका. 2 ते 3 मिनिटे ते तोंडात विसळा आणि थुंकून टाका. नंतर कोमट पाण्याने गुळणी करा. हे दिवसातून एकदा किंवा दोनदा करा.

अॅलर्जीजसाठी घरगुती उपाययोजना⁵

साखर/मधासह लवंगाची पूड मिसळा आणि दिवसातून 2 ते 3 वेळा घ्या.



पुदिन्याच्या ताज्या पानांसह किंवा शहाजिऱ्याच्या बिर्यांसह वाफ घ्या (दिवसातून एकदा)



अॅलर्जीजसाठी घरगुती उपाययोजना ⁵

सकाळी 10 ग्राम च्यवनप्राश घ्या.



तुळस, दालचिनी, काळी मिरी, सुंठ आणि बेदाणे यांनी बनविलेला वनौषधी चहा/अर्क दिवसातून एकदा किंवा दोनदा प्या. गरज वाटल्यास त्यात तुम्ही गुळ (नैसर्गिक साखर) आणि/ किंवा ताज्या लिंबाचा रस टाकू शकता.



सोनेरी दुध: 150 मिली गरम पाण्यात अर्धा चमचा हळद पूड घालून दिवसातून एकदा किंवा दोनदा घ्या.





कोविड-19 दरम्यान प्रवास

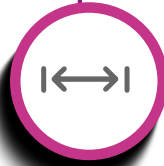


कोविड-19 दरम्यान प्रवास



साबण आणि पाण्याने तुमचे हात नियमितपणे किमान 20 सेकंडपर्यंत धुवा किंवा हॅंड सॅनिटायझरने धुवा (किमान 60% अल्कोहोल), खास करून सार्वजनिक स्थळी भेट दिल्यानंतर, इतरांनी स्पर्श केलेल्या पृष्ठभागांना स्पर्श केल्यानंतर, नाक शिंकरल्यानंतर, खोकल्यावर किंवा शिंकल्यावर आणि तुमच्या चेहऱ्याला स्पर्श करण्यापूर्वी किंवा खाण्यापूर्वी.⁶

तुमच्या डोळ्यांना, नाकाला किंवा तोंडाला न धुतलेले हात लावणे टाळा.⁶



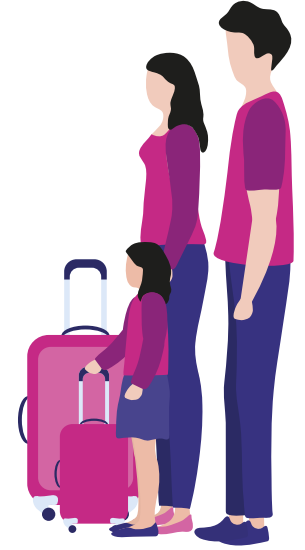
इतरांशी संपर्क टाळा. इतर लोकांपासून किमान 6 फूट अंतर राखा.⁶

सार्वजनिक स्थळी तुमचा चेहरा कापड किंवा मास्कने झाका.⁶



खोकताना आणि शिंकताना तुमचे तोंड झाका.⁶

मिसल्स-मम्प्स-रुबेला (एम एम आर) लस आणि हंगामी फ्लू यांच्यासह तुमच्या नेहमीच्या लसी घेतल्याची खात्री करा.⁶



कोविड-19 या महामारीदरम्यान अॅलर्जीजचा संसर्ग रोखण्यासाठी अनावश्यक प्रवास टाळणे अतिशय महत्वाचे आहे.



कोविड-19 दरम्यान अॅलर्जी आणि
दम्यासाठी डॉक्टरांशी संपर्क साधणे



कोविड-19 दरम्यान अॅलर्जी आणि दम्यासाठी डॉक्टरांशी संपर्क साधणे

तुमच्या डॉक्टरांशी संपर्क केव्हा साधावा

घरगुती औषधांमुळे फरक न पडल्यास किंवा तुमच्या अॅलर्जी/दम्याशी संबंधित लक्षणे चिघळल्यास किंवा खालीलपैकी कोणतीही गोष्ट घडल्यास तुमच्या डॉक्टरांशी संपर्क साधा:

श्वास घेण्यात
अडचण किंवा धाप
लागणे³

छातीत दाब
वाटणे किंवा
दुखणे आणि ते
दीर्घकाळ राहणे³

गोंधळल्यासारखे
वाटणे किंवा
उठण्यात अडचण
वाटणे³

ओठ, चेहरा किंवा
नखांवर निळसर
छटा दिसणे³



डॉक्टरांशी संपर्क साधण्यापूर्वी विचारात घ्यावयाचे मुद्दे

व्यक्तिगत मंत्रणा तीव्र स्वरूपाच्या प्रकरणांसाठी केली पाहिजे. संपर्क साधण्याच्या मार्गाबद्दल ठरविण्यासाठी तुमच्या आरोग्यसेवा पुरविणाऱ्याशी तीव्रतेबद्दल चर्चा करा.

टेलिफोनवर मंत्रणा तुमची लक्षणे सौम्य ते मध्यम स्वरूपाची लक्षणे असल्यास केली पाहिजे. तुम्ही टेलिफोनवर किंवा व्हिडियोकॉन्फरन्सिंग अपद्वारा तुमच्या डॉक्टरांशी तुमच्या लक्षणांबद्दल चर्चा करू शकता आणि त्यांना हाताळू शकता.

तीव्र स्वरूपाची लक्षणे



व्यक्तिगत स्वरूपाची मंत्रणा

सौम्य ते मध्यम स्वरूपाची लक्षणे



टेलिफोनवर मंत्रणा

व्यक्तिगत स्वरूपाची मंत्रणा

खोकल्यावर किंवा शिंकल्यावर तुमचे हात धुवा.³



तुमच्या चेहऱ्याला स्पर्श करणे टाळा (तुमचे तोंड, नाक आणि डोळ्यांसह).³



भेटीदरम्यान सोशल डिस्टन्सिंग (6 फूट अंतर) राखा.³



फेसमास्क लावायचे लक्षात ठेवा.³

टेलिफोनवर मंत्रणा



- टेलिफोनवर औषधे विचारण्याअगोदर तयारी:
- खालील कागदपत्रे तयार ठेवा:
 - मागे औषधे लिहून दिलेले कागद
 - मागील रिपोर्ट्स (जसे एक्स-रे)
- मंत्रणेअगोदर डॉक्टरांना सर्व संबंधित माहिती द्या (जसे डिजिटल रिपोर्ट्स किंवा मागे औषधे लिहून दिलेले कागद)
- तुमच्या सर्व विशेष चौकशा आणि प्राथमिक तक्रारी एकाच ठिकाणी लिहून ठेवा घरी पीक फ्लो मीटर ठेवण्याचा प्रयत्न करा आणि डॉक्टरांशी संपर्क साधताना मूल्यांकनाचे परिणाम हाती ठेवा³



तुम्ही नेब्युलायझर वापरत असल्यास, डॉक्टरांना कळवा आणि त्यासाठी एखादा पर्याय वापरला जाऊ शकतो का ते विचारा-ज्यात मीटर्ड इनहेलर किंवा कोरड्या पावडरचे इनहेलर सामील असू शकतात.³



सौम्य ते मध्यम स्वरूपाचा किंवा सु-नियंत्रित दमा असलेल्या मुलांसाठी पाठपुरावा भेट पुढे ढकलली जाऊ शकते का किंवा टेलिफोनवरील मंत्रणेत बदलली जाऊ शकते का ते विचारा.³



सर्वसाधारण निगेच्या सूचना



सर्वसाधारण निगेच्या सूचना

मास्क योग्य रीतीने कसा वापरावा

मास्क योग्य रीतीने कसा वापरावा



1
साबण आणि पाणी
किंवा सॅनिटायझरने
तुमचे हात स्वच्छ करा



3
मास्कच्या कडक कडा
चिमटून त्याला तुमच्या
नाकाचा आकार द्या



5
मास्क घालताना त्याच्या
समोरच्या भागाला स्पर्श
करणे टाळा.



2
मास्क कानावर लावण्याच्या
लूप्सना पकडून प्रत्येक
कानाला लावा.



4
मास्कच्या खालचा भाग
तुमच्या तोंडावर आणि
हनुवटीवर खेचा

वैद्यकीय मास्क कसा काढावा



1
साबण आणि पाणी
किंवा सॅनिटायझरने
तुमचे हात स्वच्छ करा



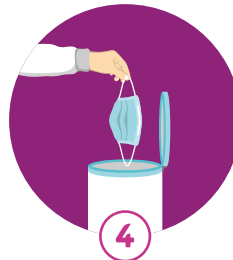
3
मास्कचे दोन्ही इयर
लूप्स पकडा आणि
हळुवारपणे उचलत
कानावरून काढा



5
साबण आणि पाणी
किंवा सॅनिटायझरने
तुमचे हात स्वच्छ करा



2
मास्कच्या समोरच्या भागाला
स्पर्श करणे टाळा. फक्त कानाच्या
लूप्सना स्पर्श करा



4
मास्क कचऱ्यात टाका

फेस मास्क वापरताना घ्यावयाची काळजी

तुमचे तोंड, नाक आणि दाढी पूर्णपणे झाका, जेणेकरून मास्क आणि तुमच्या त्वचेदरम्यान जागा असणार नाही.³

ओले फेस कव्हर किंवा मास्क कधीही वापरू नका.³

धुण्यायोग्य फेस कव्हरिंग धुवा अन्यथा एकदा वापरून टाकून देण्यायोग्य मास्क एखाद्या बंद पिशवीत किंवा कचऱ्याच्या डब्यात टाकून द्या.³

मास्क लावण्यापूर्वी तुमचे हात धुवा.³

मास्क लावताना त्याला स्पर्श करू नका.³

मास्क नेहमी मागून काढा.³

तुमचे हात गरम पाणी आणि साबणाने 20 ते 30 सेकंड व्यवस्थितपणे धुवा.³



कोविड-19 शी संबंधित भीती आणि कलंक



कोविड-19 शी संबंधित भीती आणि कलंक

या रोगाची चुकीची माहिती, अफवा आणि भीती यांनी कोविड-19 शी संबंधित कलंकाला हवा दिली आहे.

कोविड-19 शी संबंधित कलंक कमी कसा करावा ?

अफवा पसरवू नका.



पुढे जाऊन काम करणाऱ्यांच्या प्रयत्नांचा आदर करा.



बाधित व्यक्तींच्या ओळखी किंवा ठिकाणांविषयी माहिती उघड करू नका.

बरे झालेल्या लोकांविषयी किंवा विलगनमध्ये असलेल्या लोकांविषयी सकारात्मक बातम्या कळवा.



प्रसारासाठी कोणत्याही व्यक्तीला, समूहाला किंवा क्षेत्राला जबाबदार ठरविणे टाळा.

References

1. Everything You Need to Know About Allergy Relief. Available at: <https://www.webmd.com/allergies/everything-allergies#5>. Accessed on: 17 June 2020.
2. WAO international scientific conference reports. WISC 2020. 16–18 July 2020.
3. Coronavirus (COVID-19): What People With Asthma Need to Know. Asthma and Allergy Foundation of America. Available at: <https://community.aafa.org/blog/coronavirus-2019-ncov-1u-what-people-with-asthma-need-to-know>. Accessed on: 16 June 2020.
4. COVID-19 and asthma. European Respiratory Society. Available at: <https://www.ersnet.org/the-society/news/covid-19-and-asthma>. Accessed on: 17 June 2020.
5. COVID-19 related information. Ministry of AYUSH. Government of India. Available at: <https://www.ayush.gov.in>. Accessed on: 17 June 2020.
6. Travel: Frequently Asked Questions and Answers. Centers for disease control and prevention. Available at: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/faqs.html>. Accessed on: 17 June 2020.
7. Guide to address stigma associated with COVID-19. Ministry of Health and Family Welfare. Government of India. Available at: <https://www.mohfw.gov.in/pdf/GuidetoaddressstigmaassociatedwithCOVID19.pdf>. Accessed on: 30th June, 2020.





Disclaimer: The matter published herein has been developed by clinicians and medical writers. It has also been validated by experts. Although great care has been taken in compiling and checking the information, the authors, BioQuest and its servants or agents, and sponsors shall not be responsible or in any way liable for any errors, omissions, or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise; or for any consequences arising therefrom. The inclusion or exclusion of any product does not mean that the publisher advocates or rejects its use either generally or in any particular field or fields.