

कोविड-19 महामारी के बाद के दौर में स्वस्थ रहना



एलर्जी को बेहतर तरीके से समझना

एलर्जी, अस्थमा और कोविड-19

एलर्जी और अस्थमा से खुद को बचाने के उपाय

कोविड-19 के दौरान यात्रा

कोविड-19 के दौरान एलर्जी और अस्थमा के लिए
डॉक्टरों से सलाह

सामान्य देखभाल के निर्देश

कोविड-19 से जुड़े भय और लांछन



सूची

एलर्जी को बेहतर तरीके से समझना.....	1
एलर्जी क्या होते हैं?.....	2
एलर्जी को कैसे पहचानें.....	2
एलर्जी का पता लगाने में अपने चिकित्सक की मदद करें.....	3
एलर्जी, अस्थमा और कोविड-19.....	5
क्या एलर्जी और अस्थमा आपके लिए कोविड-19 के खतरे को बढ़ाते हैं?.....	5
एलर्जी, कोविड-19, अस्थमा और सामान्य सर्दी-जुकाम में कैसे अंतर करें?.....	6
कोविड-19 के दौरान एलर्जी और अस्थमा से कैसे बचें.....	8
कोविड-19 के दौरान एलर्जी और अस्थमा का प्रबंधन कैसे करें.....	8
एलर्जी और अस्थमा से खुद को बचाने के उपाय.....	9
इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए घरेलू उपाय.....	10
कोविड-19 के दौरान यात्रा.....	12
कोविड-19 के दौरान एलर्जी और अस्थमा के लिए डॉक्टरों से सलाह.....	14
अपने डॉक्टर से कब सलाह लें.....	14
डॉक्टर की सलाह लेने से पहले ध्यान में रखने वाली बातें.....	14
व्यक्तिगत रूप से प्रत्यक्ष सलाह.....	15
टेलीकंसल्टेशन.....	15
सामान्य देखभाल के निर्देश.....	17
मास्क का सही तरीके से कैसे उपयोग करें.....	17
फेस मास्क इस्तेमाल करने के दौरान बरती जाने वाली सावधानी.....	18
कोविड-19 से जुड़े भय और लांछन.....	20
कोविड-19 से जुड़े लांछनों से कैसे निबटें.....	20
संदर्भ.....	21





एलर्जी को बेहतर तरीके से समझना



एलर्जी को बेहतर तरीके से समझना

एलर्जी क्या होते हैं?

एलर्जी उन पदार्थों के प्रति इम्यून अनुक्रिया है जो ज्यादातर लोगों के लिए हानि रहित होते हैं।



इन पदार्थों को एलर्जेन कहते हैं और इनमें माइट्स, पालतू जानवर, कीट, टिक, कवक, लैटेक्स, कुछ किस्म के खाद्य पदार्थ और दवाइयां हो सकती हैं।



एलर्जी के सामान्य लक्षणों में शामिल हैं खुजली, छींक, सांस की घरघराहट और आंखों से पानी बहना।



एलर्जी को कैसे पहचानें



आपका इम्यून सिस्टम कभी-कभी संभावित एलर्जेन के प्रति जोरदार अनुक्रिया दिखाती है जिससे आपकी त्वचा, साइनस, वायुमार्ग और आंतों में सूजन/खुजली होती है।



यदि बसंत में अपने पालतू जानवरों के साथ रहते हुए आपको हमेशा खुजली, छींक, सांस की घरघराहट या आंखों में पानी आने की समस्या होती है तो हो सकता है कि आपको एलर्जी है।



यदि ऐसे ही लक्षण आपको अंडा या मूंगफली जैसे खाद्य पदार्थों के सेवन से दिखाई देते हैं तो हो सकता है आपको इन खाद्य पदार्थों के प्रति एलर्जी हो।

एलर्जी का पता लगाने में अपने चिकित्सक की मदद करें



अपने दैनिक जीवन में किसी भी ऐसे बदलाव को नोट करें जो एलर्जी पैदा करता हो।



अपने लक्षणों की एक सूची बनाएं।



एलर्जी वाली अनुक्रिया को बढ़ाने वाले समय, आवृत्ति और परिस्थितियों पर नजर रखें।





एलर्जी, अस्थमा और कोविड-19



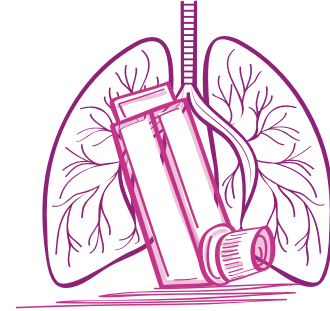
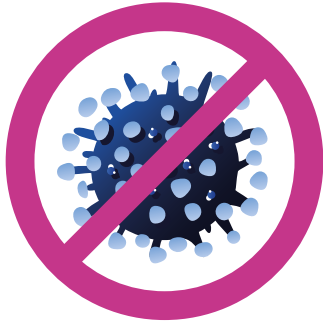
एलर्जी, अस्थमा और कोविड-19

क्या एलर्जी और अस्थमा आपके लिए कोविड-19 के खतरे को बढ़ाते हैं?

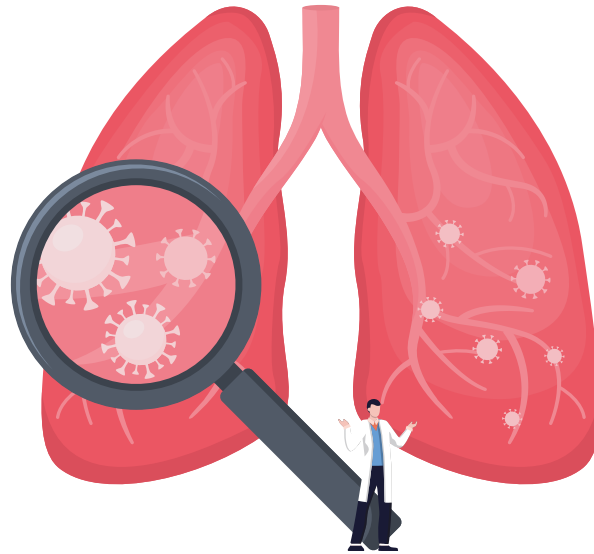
एलर्जिक राइनिटिस जैसी स्थितियां कोविड (SARS-CoV-2) से आपके संक्रमित होने की संभावना को नहीं बढ़ाती हैं।²

कोविड-19 के कारण होने वाली मृत्यु या उसकी गंभीरता को बढ़ाने में अस्थमा एक महत्वपूर्ण जोखिम कारक है।²

- अस्थमा पीड़ित लोगों को अपनी अस्थमा को प्रभावी रूप से नियंत्रित करने के उपाय करने चाहिए और अपने डॉक्टर की सलाह अनुसार इनहेलर का इस्तेमाल करना चाहिए ताकि कोविड-19 के असर को यथासंभव रूप से कम किया जा सकते।














दअहद-इब्ल-2: गंभीर एक्ट्यूट रेस्पिरटरी सिंड्रोम कोरोनावायरस 2.



रेस्पिरटरी एलर्जी और अस्थमा के कुछ लक्षण कोविड-19 जैसे हो सकते हैं जिस कारण गलतफहमी होती है। इसलिए एलर्जी को नियंत्रित और रोकथाम करना महत्वपूर्ण होता है।²

एलर्जी, कोविड-19, अस्थमा और सामान्य सर्दी-जुकाम में कैसे अंतर करें?³

लक्षण	फ्लू	साधारण सर्दी-जुकाम	एलर्जी	कोविड-19
 <p>बुखार ▶</p>	<input checked="" type="radio"/> सामान्य	<input type="radio"/> असामान्य	<input type="radio"/> नहीं	<input checked="" type="radio"/> सामान्य
 <p>गले में खराश ▶</p>	<input type="radio"/> कभी-कभी	<input type="radio"/> कभी-कभी	<input type="radio"/> कभी-कभी	<input type="radio"/> कभी-कभी
 <p>कफ ▶</p>	<input checked="" type="radio"/> सामान्य	<input type="radio"/> नहीं	<input type="radio"/> नहीं	<input checked="" type="radio"/> सामान्य
 <p>नाक बहना ▶</p>	<input type="radio"/> कभी-कभी	<input checked="" type="radio"/> सामान्य	<input checked="" type="radio"/> सामान्य	<input type="radio"/> कभी-कभी
 <p>छींक ▶</p>	<input type="radio"/> नहीं	<input checked="" type="radio"/> सामान्य	<input checked="" type="radio"/> सामान्य	<input type="radio"/> नहीं
 <p>थकान ▶</p>	<input type="radio"/> कभी-कभी	<input type="radio"/> कभी-कभी	<input type="radio"/> कभी-कभी	<input checked="" type="radio"/> सामान्य
 <p>शरीर में दर्द ▶</p>	<input checked="" type="radio"/> सामान्य	<input checked="" type="radio"/> सामान्य	<input type="radio"/> नहीं	<input type="radio"/> कभी-कभी

लक्षण	फ्लू	साधारण सर्दी-जुकाम	एलर्जी	कोविड-19
 सिर दर्द	<input checked="" type="radio"/> सामान्य	<input type="radio"/> नहीं	<input checked="" type="radio"/> कभी-कभी	<input checked="" type="radio"/> कभी-कभी
 दम फूलना	<input type="radio"/> असामान्य	<input type="radio"/> नहीं	<input type="radio"/> नहीं	<input checked="" type="radio"/> कभी-कभी
 डायरिया	<input type="radio"/> असामान्य, छोटे बच्चों में हो सकता है	<input type="radio"/> नहीं	<input type="radio"/> नहीं	<input checked="" type="radio"/> कभी-कभी
 लक्षणों की अवधि	<input type="radio"/> 7-14 दिन	<input type="radio"/> 14 दिन से कम	<input type="radio"/> 7-25 दिन	<input type="radio"/> 7-25 दिन
 ठंड लगना और बार-बार कंपकंपी आना	<input checked="" type="radio"/> कभी-कभी	<input checked="" type="radio"/> कभी-कभी	<input type="radio"/> नहीं	<input checked="" type="radio"/> सामान्य
 स्वाद या सूंघने की क्षमता खो जाना	<input checked="" type="radio"/> विरल	<input checked="" type="radio"/> विरल	<input checked="" type="radio"/> विरल	<input checked="" type="radio"/> सामान्य



कोविड-19 के दौरान एलर्जी और अस्थमा से कैसे बचें



घर की सफाई करते समय मास्क और दस्ताने पहनें^{3,4}



पलतू जानवरों को बेडरूम से बाहर रखें^{3,4}



बालों की रूसी, धूल, माइट (कुटकी) और फफूंद से बचें^{3,4}



पराग कणों से बचें^{3,4}



धूमपान छोड़ें^{3,4}



महत्वपूर्ण संदेश: एलर्जिक रिएक्शन से बचने के लिए एलर्जन की पहचान कर उनके संपर्क में आने से बचें

कोविड-19 के दौरान एलर्जी और अस्थमा का प्रबंधन कैसे करें

रजिस्टर्ड मेडिकल प्रैक्टीशनर के वैध प्रेस्क्रिप्शन के साथ जरूरी दवाएं पर्याप्त मात्रा में अपने पास रखें (14-से 30-दिन तक के लिए)¹⁴

अपने डॉक्टर की सलाह लिए बिना अपनी दवा में बदलाव न करें या बंद न करें¹²

एलर्जन से बचें³

अनुशंसित दवा नियमित रूप से लें, जैसा कि आपके डॉक्टर ने निर्देश दिया हो¹⁴

माइल्ड से लेकर मॉडरेट एलर्जी की स्थिति में टेलीकंसल्टेशन के जरिए अपने डॉक्टर से सलाह लें¹²

गंभीर एलर्जी की स्थिति में पहले से मिलने का समय लेकर व्यक्तिगत रूप से डॉक्टर से मिलें और कोविड-19 के प्रसार को रोकने के लिए जरूरी एहतियात बरतें¹²



एलर्जी और अस्थमा से खुद को बचाने के उपाय



एलर्जी और अस्थमा से खुद को बचाने के उपाय⁵

यह उपचार भारत सरकार के आयुष मंत्रालय द्वारा अनुशंसित है और यह पेशेवर चिकित्सीय सलाह का विकल्प नहीं है। इन थेरेपीज पर चिकित्सीय प्रमाण सीमित हैं।

नाक में डालने के लिए: सुबह शाम तिल का तेल/नारियल तेल घी नाक के दोनों छिद्रों (प्रतिमर्शनास्य) में डालें।



तेल खींचने की थेरेपी: एक चम्मच तिल या नारियल का तेल मुंह में डालें। इसे पिएं नहीं। 2 - 3 मिनट तक मुंह में स्विश करें और फिर बाहर फेंक दें। गर्म पानी से कुल्ला कर लें। इसे दिन में एक या दो बार करें।



इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए घरेलू उपाय⁵

गुड़/शहद के साथ लौंग पाउडर मिलाकर दिन में 2-3 बार लें।



ताजे पुदीने के पत्ते या विलायती जीरा के बीज को उबालकर भाप लें (दिन में एक बार)



इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए घरेलू उपाय⁵

सुबह में 10 ग्राम च्यवनप्राश लें।



हर्बल चाय या तुलसी, दालचीनी, काली मिर्च, सौंठ और मुनक्के वाला काढ़ा दिन में एक या दो बार लें। आप इसमें गुड़ और/या ताजे नींबू का रस भी डाल सकते हैं।



गोल्डेन मिल्क: आधा चम्मच हल्दी पाउडर 150 एम्ल दूध में मिलाकर दिन में एक या दो बार लें।

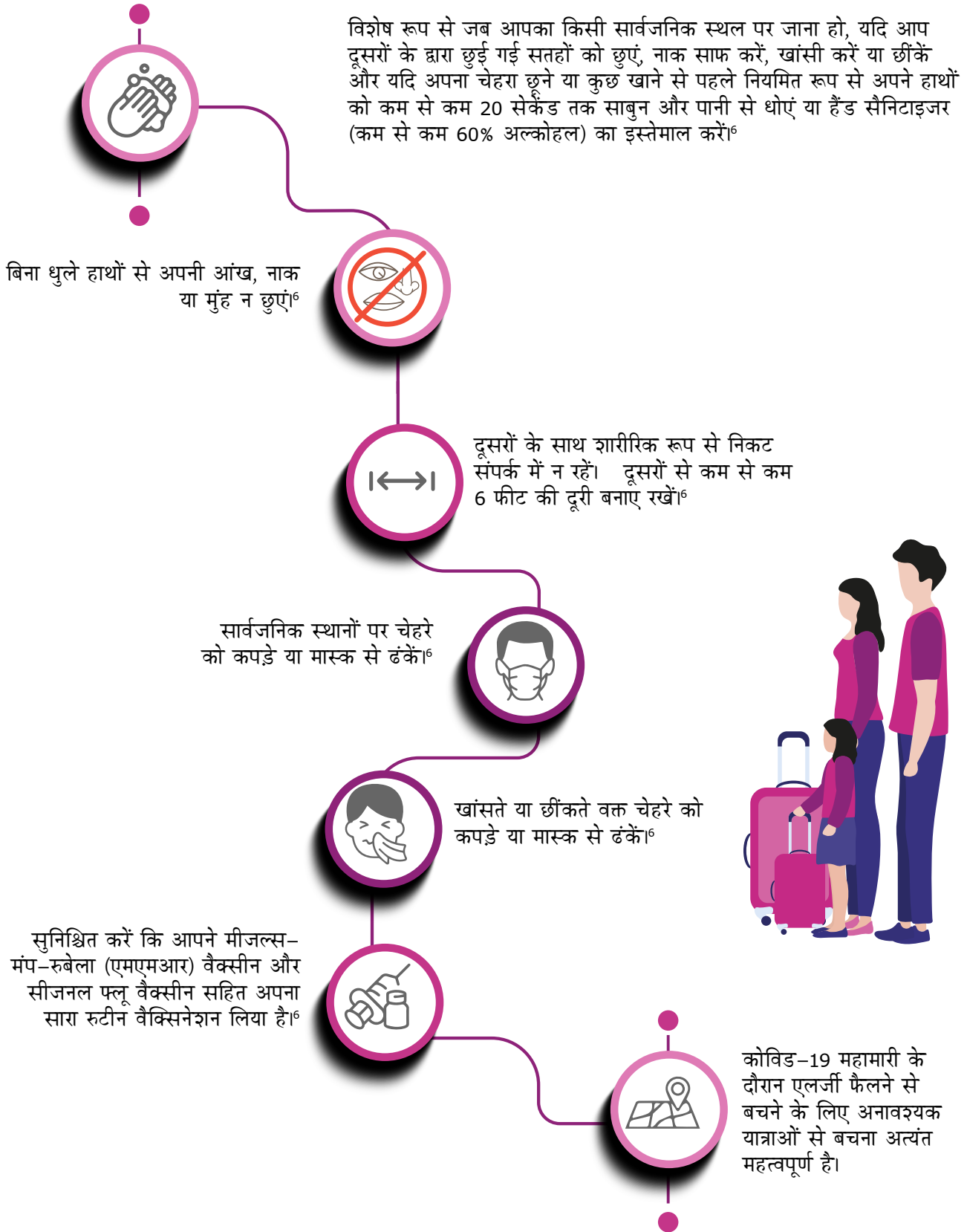




कोविड-19 के दौरान यात्रा



कोविड-19 के दौरान यात्रा





कोविड-19 के दौरान एलर्जी और अस्थमा के लिए डॉक्टरों से सलाह



कोविड-19 के दौरान एलर्जी और अस्थमा के लिए डॉक्टरों से सलाह

अपने डॉक्टर से कब सलाह लें

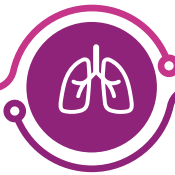
यदि घरेलू उपायों से आपको लाभ नहीं होता है या एलर्जी/अस्थमा संबंधी आपके लक्षणों में वृद्धि होती है या निम्नलिखित में से कुछ होता है तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें:

सांस लेने में कठिनाई या दम फूलना³

सीने में लगातार बना रहने वाला दर्द या दबाव³

जगने पर कुछ समझ में न आए या परेशानी हो³

होंठ, चेहरे या उंगली के नाखूनों पर नीलापन³



डॉक्टर की सलाह लेने से पहले ध्यान में रखने वाली बातें

गंभीर मामलों में ही प्रत्यक्ष व्यक्तिगत सलाह लेनी चाहिए। स्थिति की गंभीरता के मद्देनजर परामर्श का स्वरूप तय करने के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से चर्चा करें।²

माइल्ड से लेकर मॉडरेट लक्षण दिखने पर टेलिकंसल्टेशन लेना बेहतर है। आप अपने डॉक्टर से टेलीफोन या वीडियो-कॉन्फ्रेंसिंग ऐप के जरिए जुड़कर अपने लक्षणों और उनके उपचार के बारे में चर्चा कर सकते हैं।

गंभीर लक्षण



व्यक्तिगत परामर्श

हल्के से मध्यम लक्षण



टेलिकंसल्टेशन

व्यक्तिगत रूप से प्रत्यक्ष सलाह

खांसने या छींकने के बाद अपने हाथ धोएं³



अपना चेहरा (मुंह, नाक और आंखों सहित) छूने से बचें³



सोशल डिस्टेंसिंग (लोगों से कम से कम 6 फीट की दूरी) बनाए रखें³



फेस मास्क पहनना न भूलें³

टेलीकंसल्टेशन



- टेलीमेडिसिन से पहले की तैयारी:
- निम्नलिखित डॉक्यूमेंट तैयार रखें:
 - पहले के प्रेस्क्रिप्शन
 - पहले की रिपोर्ट्स (जैसे कि ड-रे)
- कंसल्टेशन से पहले डॉक्टर के साथ सभी संबंधित जानकारी साझा करें (जैसे कि डिजिटल रिपोर्ट्स या पहले के प्रेस्क्रिप्शन)
- अपने सभी विशिष्ट प्रश्नों और मुख्य परेशानियों को एक जगह नोट कर लें। घर पर पीक फ्लो मीटर रखने की कोशिश करें और अपने डॉक्टर के लिए मूल्यांकन परिणाम तैयार रखें³



यदि आप नेब्युलाइजर इस्तेमाल करते हैं तो अपने डॉक्टर को सूचित करें और पूछें कि मीटर्ड-डोज इनहेलर या ड्राई पाउडर इनहेलर सहित किसी वैकल्पिक उपाय का इस्तेमाल किया जा सकता है क्या³



पूछें कि क्या माइल्ड से लेकर मॉडरेट या अच्छी तरह नियंत्रित अस्थमा वाले बच्चों के लिए फॉलो-अप विजिट स्थगित किया जा सकता है अथवा टेलीकंसल्टिंग में बदला जा सकता है³



सामान्य देखभाल के निर्देश



सामान्य देखभाल के निर्देश

मास्क का सही तरीके से कैसे उपयोग करें

मास्क का सही तरीके से कैसे उपयोग करें



1
अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं या सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें



3
कड़े किनारे को मोड़कर या चुटकी से दबाकर अपनी नाक के आकार में एडजस्ट करें



5
पहनते वक्त मास्क को सामने से छूने से बचें



2
मास्क को ईयर लूप से पकड़ें और लूप को प्रत्येक कान के ऊपर रखें



4
मास्क के निचले हिस्से को खींचकर अपने मुंह और ठुड़ी पर डालें

मेडिकल मास्क कैसे उतारें



1
अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं या सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें



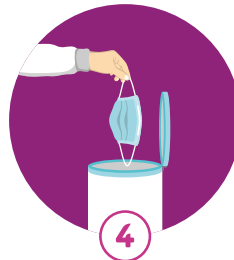
3
दोनों ईयर लूप पकड़कर मास्क को धीरे से उठाकर हटाएं



5
अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं या सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें



2
मास्क को सामने से छूने से बचें। केवल ईयर लूप छुएं



4
मास्क को कचरा पेटी में डालें

फेस मास्क इस्तेमाल करने के दौरान बरती जाने वाली सावधानी

अपना मुंह, नाक और दाढ़ी पूरी तरह ढकें ताकि मास्क और आपकी त्वचा के बीच कोई खाली जगह न रह जाए।³

मास्क के ऊपर कभी भी कोई गीला फेस कवर न डालें।³

वाशेबल फेस कवरिंग को धोएं या डिस्पोजेबल मास्क को किसी बंद थैली या कचरा पात्र में डालें।³



मास्क पहनने से पहले अपने हाथ धोएं।³



मास्क पहनते वक्त उसे न छुएं।³



मास्क को हमेशा पीछे से निकालें।³



20-30 सेकेंड तक अपने हाथों को गर्म पानी और साबुन से अच्छी तरह धोएं।³





कोविड-19 से जुड़े भय और लांछन



कोविड-19 से जुड़े भय और लांछन

इस रोग के बारे में गलत जानकारी, अफवाह, और भय कोविड-19 के साथ जुड़ी आशंकाओं को बढ़ाती है।

कोविड-19 से जुड़ी लांछनों को कैसे कम करें?

अफवाह न फैलाएं।



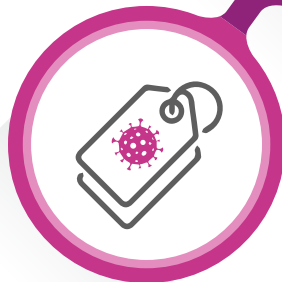
अग्रिमि पंक्ति के कर्मियों के प्रयास का सम्मान करें।

प्रभावित व्यक्ति की पहचान या उसके रहने की जगह की जानकारी न फैलाएं।

जो लोग इस रोग से ठीक हो गए हैं या जो क्वारंटीन में हैं उनके बारे में सकारात्मक बातें साझा करें।



इस रोग के प्रसार के लिए किसी व्यक्ति, समूह या क्षेत्र को जिम्मेदार न ठहराएं।



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.