



香港兒科護理學院
Hong Kong College of
Paediatric Nursing



香港兒科醫學會
The Hong Kong Paediatric
Society



香港兒童免疫過敏及
傳染病學會
The Hong Kong Society for
Paediatric Immunology,
Allergy and Infectious
Diseases



香港兒科護士學會
Hong Kong Paediatric
Nurses Association

**हांगकांग पीडियाट्रिक सोसाइटी, द हांगकांग सोसाइटी फॉर पीडियाट्रिक इम्यूनोलॉजी एलर्जी
एंड इंफेक्शियस डिजीज, हांगकांग कॉलेज ऑफ पीडियाट्रिक नर्सिंग और हांगकांग पीडियाट्रिक
नर्सस एसोसिएशन द्वारा घर पर COVID-19 के साथ बच्चों और किशोरों की देखभाल पर
संयुक्त सिफारिशें**

COVID-19 का-संचारण और रोगोद्भवन अवधि

नोवेल कोरोनावायरस बूंदों और संपर्क के माध्यम से फैल सकता है। SARS-CoV2 के ओमिक्रोन वैरिएंट स्ट्रेन की संचारण क्षमता बहुत अधिक है। नोवेल कोरोनावायरस के संपर्क में आने के 2 से 14 दिन के बाद लक्षण दिखाई देते हैं।

COVID-19 के लक्षण

नोवेल कोरोनावायरस संक्रमण के मुख्य लक्षण बुखार, खांसी, नाक बहना, गले में खराश, ठंड लगना और रिगोर (बुखार के कारण शरीर के तापमान में वृद्धि के साथ कंपकंपी के साथ ठंड की अचानक भावना, अक्सर अत्यधिक पसीने के साथ) होना, मतली, उल्टी, दस्त, अस्वस्थता और सिरदर्द हैं। वायरस गंभीर श्वसन संक्रमण का कारण बन सकता है जिसके परिणामस्वरूप सांस लेने में तकलीफ हो सकती है।

वैज्ञानिक प्रमाणों से पता चला है कि कुछ प्राकृतिक वातावरणों में ओमिक्रोन को हवाई मार्ग से संचारित किया जा सकता है। ओमिक्रोन से संक्रमित रोगियों में नाक बहना, छींकना, गले में खराश, सिरदर्द और अस्वस्थता अधिक प्रबल होने की सूचना है।

वर्तमान वैज्ञानिक साहित्य के आधार पर, बुजुर्ग, पुरानी बीमारी से पीड़ित लोग और जन्मजात या अधिग्रहित इम्यूनोडिफिशिएंसी वाले लोग उन कमजोर समूहों में हैं जिन्हें एक बार कोरोनावायरस से संक्रमित होने से गंभीर बीमारियां होती हैं। ओमिक्रोन से संक्रमित बच्चों और किशोरों में घातक मामले सामने आए हैं।

घर पर COVID-19 के साथ बच्चों और किशोरों की देखभाल पर सिफारिशें:

1. संक्रमण के लक्षण (लक्षणों) की शुरुआत:

माता-पिता/देखभालकर्ता को उस तारीख और समय को रिकॉर्ड करना होगा जब बच्चे में संक्रमण के लक्षण (लक्षणों) की शुरुआत होती है।

2. नियमित अवलोकन:

- बच्चे के शरीर के तापमान पर निगरानी रखें।
- मुंह से लिए गए पदार्थ की मात्रा और पेशाब और मल त्याग की बारंबारता को रिकॉर्ड करें।
- खांसी, नाक बहना, गले में खराश और उल्टी जैसे किसी भी नए लक्षण से सावधान रहें।
- बच्चे की स्थिति में गिरावट का संकेत देने वाले किसी भी लक्षण के प्रति अत्यधिक सतर्क रहें, जैसे: भ्रम, पीलापन या सांस लेने में कठिनाई।

3. शरीर के तापमान को मापें और रिकॉर्ड करें

(शरीर का सामान्य तापमान 36.5 - 37.5 डिग्री सेल्सियस होता है)

- कान (टिम्पेनिक) के थर्मामीटर का प्रयोग करें और हर चार घंटे में बच्चे का तापमान रिकॉर्ड करें
- माथे के तापमान को माप के रूप में महसूस करना बेहद गलत और अविश्वसनीय है।
- माता-पिता/देखभालकर्ता बच्चे में बुखार, सिरदर्द और गले में खराश को कम करने के लिए पैरासिटामोल का उपयोग कर सकते हैं।

4. भोजन और तरल पदार्थ का सेवन

- अधिक ताजी सब्जियां और फल खाकर, ज्यादा पानी पीकर और नियमित व्यायाम कर के स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखें। पर्याप्त मात्रा में आराम करना और सोना याद रखें। ये सभी कोरोनावायरस से लड़ने के लिए शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा सकते हैं।

5. बच्चों की व्यक्तिगत स्वच्छता

- घर पर रहने के लिए स्वास्थ्य सुरक्षा के लिए केंद्र (सेंटर फॉर हेल्थ प्रोटेक्शन) के निर्देशों का पालन करें। माता-पिता/देखभालकर्ता और बच्चे को परिवार के अन्य सदस्यों से दूर रहना चाहिए। जब भी संभव हो, माता-पिता/देखभालकर्ता और बच्चे को एक ही कमरे में रहना चाहिए और खाना चाहिए और परिवार के अन्य सदस्यों के संपर्क में आने से बचना चाहिए।
- माता-पिता/देखभालकर्ता को परसंक्रमण की संभावना को कम करने के लिए सर्जिकल मास्क पहनना चाहिए और बच्चे को उपयुक्त आकार का मास्क पहनने में मदद करनी चाहिए। मास्क को मुंह और नाक दोनों को ढंकना चाहिए। उपयोग के बाद सर्जिकल

मास्क को मोड़कर एक ढके हुए कूड़ेदान में फेंकना चाहिए। फेंकने के बाद दोनों हाथों को अच्छी तरह साफ करना याद रखें।

- बच्चे को व्यक्तिगत स्वच्छता का पालन करना और बार-बार हाथ धोना सिखाएं। खाने से पहले और बाद में, शौचालय का उपयोग करने के बाद या गंदी वस्तुओं को छूने के बाद दोनों हाथों को साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकंड तक धोएं। उंगलियों और कलाईयों को भी साफ करना न भूलें।
- यदि परिस्थिति हाथ धोने की अनुमति नहीं देती है और हाथ प्रत्यक्ष रूप से गंदा नहीं है, तो माता-पिता/ देखभालकर्ता और बच्चे को 70-80% अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करके हाथ साफ करना चाहिए।
- अच्छी तरह से हाथ धोने से पहले आंख, नाक और मुंह को छूने से बचें।
- यदि संभव हो तो बच्चे के लिए एक अलग शौचालय/बाथरूम की व्यवस्था करें। यदि बच्चे के लिए कोई अलग शौचालय/बाथरूम नहीं है, तो परिवार के अन्य सदस्यों को अपने तौलिये और व्यक्तिगत स्वच्छता की वस्तुओं को उपयोग में न होने पर बाथरूम में नहीं रखना चाहिए। बच्चे को फ्लश करने से पहले शौचालय को ढंकना और शौचालय का उपयोग करने के बाद अपने हाथों को अच्छी तरह से धोना भी सिखाया जाना चाहिए।
- बच्चे द्वारा उपयोग किए जाने वाले शौचालयों को नियमित रूप से 1:49 पतले घरेलू ब्लीच से साफ किया जाना चाहिए।
- बच्चे को खांसते या छींकते समय अपने मुंह और नाक को टिशू पेपर से ढकना सिखाएं, और फिर टिशू को ध्यान से एक ढके हुए कूड़ेदान में फेंक दें, उसके बाद अपने हाथों को अच्छी तरह से साफ करें।

6. घर की स्वच्छता

- घर को अच्छा हवादार बनाए रखें। अधिक खिड़कियां खोलें क्योंकि अच्छा हवादार घर वायरस को प्रभावी ढंग से हवा के प्रवाह के साथ दूर ले जा सकता है। एक HEPA फिल्टर(निस्पादक) वायरस को फिल्टर(निस्पाद) करने के लिए उपयोगी होता है।
- बच्चे के पास व्यक्तिगत कटलरी, पीने का गिलास, माउथवॉश कप, टूथब्रश और तौलिये होने चाहिए। COVID-19 संक्रमण वाले बच्चों को अन्य बच्चों या वयस्कों के साथ व्यक्तिगत सामान साझा नहीं करना चाहिए।
- अपने घर को प्रतिदिन 1:99 पतले घरेलू ब्लीच से साफ करें।
- बच्चे के खिलौनों को हर दिन अच्छी तरह से साफ करने के लिए 1:49 पतले घरेलू ब्लीच का उपयोग करें। छींकने या खांसने के दौरान बच्चे के स्राव से दूषित वस्तुओं को 1:49 पतले घरेलू ब्लीच से कीटाणुरहित करना चाहिए।
- वायरस के प्रसार को रोकने के लिए सुनिश्चित करें कि U-आकार की नाली में नियमित रूप से पानी भरा हो।

7. यदि बच्चे का COVID-19 रैपिड एंटीजन टेस्ट सकारात्मक(पाज़िटिव)आता है, तो स्वास्थ्य संरक्षण केंद्र के दिशा-निर्देशों के अनुसार निदान की पुष्टि करने के लिए पुष्टिकरण परीक्षण (गहरे गले की लार परीक्षण) की आवश्यकता होती है। परिवार के सदस्यों को बच्चे के लिए नमूना बोतल एकत्र करके और विश्लेषण के लिए उसे वापस करके गहरे गले की लार परीक्षण की व्यवस्था करने में मदद करनी चाहिए।

- माता-पिता/देखभालकर्ता को सभी चरणों को पूरा करने के लिए COVID-19 रैपिड एंटीजन टेस्ट किट में दिए गए निर्देशों का पालन करना चाहिए और इस्तेमाल की गई टेस्ट किट को एक ढके हुए कूड़ेदान में ठीक से फेंकना चाहिए।

8. COVID-19 का स्वाभाविक मार्ग

- माता-पिता/देखभालकर्ता को शांत रहना चाहिए क्योंकि COVID-19 से संक्रमित अधिकांश बच्चे अंततः ठीक हो जाएंगे। अधिकांश संक्रमित बच्चों को एंटीवायरल दवाएं देने की आवश्यकता नहीं होती है। बुखार लगभग 2 से 3 दिनों तक रहेगा और अन्य लक्षण आमतौर पर एक सप्ताह के भीतर कम हो जाएंगे।
- अस्पताल में दाखिले या सामुदायिक अलगाव सुविधाओं में स्थानांतरण की व्यवस्था करने के लिए संबंधित पक्षों की धैर्यपूर्वक प्रतीक्षा करें।

9. तत्काल चिकित्सा की आवश्यकता वाले चेतावनी संकेत क्या हैं?

- अगर बच्चे को सांस लेने में कठिनाई, नीले होंठ, सीने में दर्द, तेज दिल की धड़कन, अचानक सेंसरियम या भ्रम, लगातार तेज बुखार, एँठन, या भोजन की मात्रा में कमी विकसित हो, तो तुरंत अस्पताल के लिए एम्बुलेंस को कॉल करें।

14th फरवरी 2022

Hindi Version