

कोविड -19

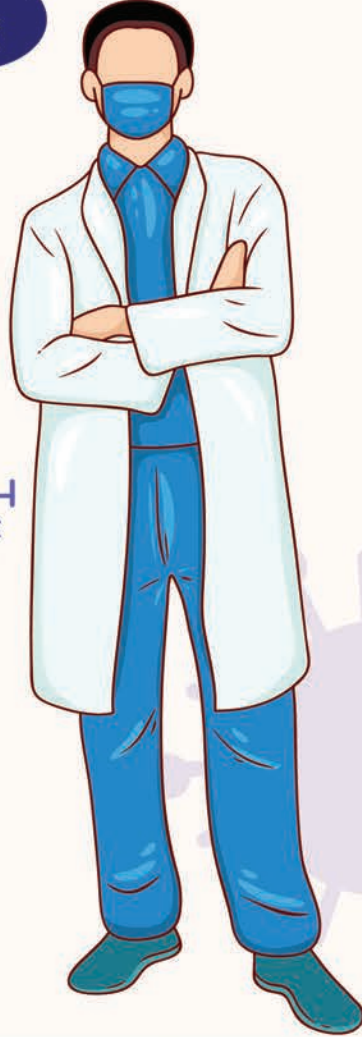
बीमारी तथा घर पर देखभाल के दौरान ऑक्सीजन स्व-उपयोग के लिए मार्गदर्शिका

(कोविड -19 बीमारी को हराने के लिए प्रोनिंग तथा ऑक्सीजन के स्व-उपयोग के लिए एक सचित्र मार्गदर्शिका)

आओ कोविड -19 के खिलाफ एक साथ लड़ें



6 फ़ीट
दूरी रखें



ऑक्सीमीटर
का उपयोग करें



चिकित्सक से
परामर्श करें



अपने O₂
सिलेंडर को
जाचें



O₂ मास्क
ठीक से पहनें

प्रोनिंग



डॉ. रविंद्र खैवाल
डॉ. सुमन मोर



स्नातकोत्तर चिकित्सा शिक्षा एवं अनुसंधान संस्थान, चण्डीगढ़-160012 (भारत)
POSTGRADUATE INSTITUTE OF MEDICAL EDUCATION & RESEARCH, CHANDIGARH-160012 (INDIA)

दूरभाष / Phone (Off.) 0172-2748363, 2755556, फ़ैक्स / Fax : 0172-2745078, 2744401
ई-मेल / E-mail : dpgichd@hotmail.com वेबसाइट / Website : http://pgimer.nic.in, http://pgimer.gov.in

Dr. Jagat Ram
M.S., F. A. M. S.

**DIRECTOR
&
PROFESSOR OF OPHTHALMOLOGY**



डॉ. जगत राम
एम. एस., एफ. ए. एम. एस.
निदेशक
एवं
प्राचार्य नेत्र विभाग



प्रस्तावना

ऑक्सीजन उन दवाओं में से एक है जो हाइपोक्सिमिया से पीड़ित रोगियों के लिए उपयोग की जाती है। यह गंभीर निमोनिया रोगों जैसे कोविड -19, पुरानी फेफड़ों की बिमारी तथा आपातकालीन सर्जरी, एवं हृदय रोगों के इलाज के लिए आवश्यक है।

कोविड -19 महामारी के कारण ऑक्सीजन की कमी सम्बंधित कुछ मुद्दे सामने आये हैं। इस महत्वपूर्ण संसाधन की आपूर्ति की कमी से निपटने के लिए सभी स्तरों पर प्रयास किये जा रहे हैं। इसलिए, यह समझना महत्वपूर्ण है कि ऑक्सीजन का सुरक्षित उपयोग कैसे करें तथा इसको व्यर्थ न होने दें।

पेशेवर चिकित्सक से परामर्श करने के बाद, उनकी सलाह के अनुसार ही ऑक्सीजन का उपयोग किया जाना चाहिए। हमें ऑक्सीजन सिलेंडर के अनावश्यक जमाखोरी से बचना चाहिए, क्योंकि यह ऑक्सीजन की उपलब्धता में रुकावट पैदा करता है। सचित्र सूचना पुस्तिका "कोविड -19 बीमारी तथा घर पर देखभाल के दौरान ऑक्सीजन स्व-उपयोग के लिए मार्गदर्शिका" का उद्देश्य घर में मरीजों की देखभाल के दौरान ऑक्सीजन के उपयोग तथा अपव्यय से बचाना है।

मैंने देखा कि इन्फोग्राफिक पुस्तिका रक्त ऑक्सीजन स्तर, इसकी निगरानी, ऑक्सीजन थेरेपी उपकरणों (जैसे, ऑक्सीजन सिलेंडर, ऑक्सीजन कॉन्सेंट्रेटर) तथा मरीजों को सुरक्षित रूप से ऑक्सीजन देने के लिए आसान एवं समझने योग्य चित्रांकन रेखांकित करती है। इसके अलावा, जैसा कि पुस्तिका में बताया गया है, ऑक्सीजन सिलेंडर का उपयोग करते समय सुरक्षा एवं सावधानियों का पालन करना चाहिए, क्योंकि यह जलने में मदद करती है।

मैं, डॉ. रविन्द्र खैवाल, सामुदायिक चिकित्सा और एवं जन-स्वास्थ्य विभाग, पोस्ट ग्रेजुएट इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल एजुकेशन एंड रिसर्च (PGIMER), चंडीगढ़ और डॉ. सुमन मोर, पर्यावरण अध्ययन विभाग, पंजाब यूनिवर्सिटी (PU), चंडीगढ़ के प्रयासों की सराहना करता हूँ। यह इन्फोग्राफिक बुकलेट मरीजों की देखभाल करने वालों तथा आम जनता के लिए उपयोगी होगी।

मेरा आप सभी से अनुरोध है कि कृपया अनावश्यक रूप से ऑक्सीजन सिलेंडरों की जमाखोरी न करें, क्योंकि यह किसी की तत्काल आवश्यकता में मददगार हो सकता है। एक बार फिर, मैं लेखकों, उनकी टीम तथा दोनों उच्च शिक्षा संस्थानों को इस प्रासंगिक सचित्र सूचना पुस्तिका को बनाने के लिए बधाई देता हूँ, जो कोविड -19 के खिलाफ लड़ाई में एक महत्वपूर्ण प्रयास होगा। हम साथ मिलकर कोविड -19 के प्रसार को रोककर, इसे हरा देंगे।

(जगत राम)

कोविड -19

बीमारी तथा घर पर देखभाल के दौरान ऑक्सीजन स्व-उपयोग के लिए मार्गदर्शिका



4

आट्रियल ब्लड गैस एवं इसका माप

5

प्रोनिंग के द्वारा खून में ऑक्सीजन के स्तर को बढ़ाना

6

ऑक्सीजन थेरपी उपकरण तथा उनका उपयोग

7

ऑक्सीजन कॉन्सेंट्रेटर तथा सिलेंडर

8

अपने ऑक्सीजन सिलिंडरों को जानें

9

ऑक्सीजन सिलेंडरों का प्रभावी उपयोग

10

ऑक्सीजन सिलेंडरों के विभिन्न आकार

11

ऑक्सीजन सुरक्षा और सामान का रख रखाव

यह पुस्तिका वर्तमान ज्ञान पर आधारित है और इसे नयी जानकारी प्राप्त होते ही सम-सामयिक बनाना होगा।



आट्रियल ब्लड गैस एवं इसका माप

ब्लड ऑक्सीजन की मात्रा

यह मानव शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं द्वारा ले जा रही ऑक्सीजन की मात्रा को दर्शाता है।

ब्लड ऑक्सीजन लेवल के लिए शब्दावली

ब्लड ऑक्सीजन मात्रा के मापन को ऑक्सीजन संतृप्ति स्तर भी कहा जाता है। इसका प्रतीक है-

➔ PaO_2 : जब ऑक्सीजन संतृप्ति स्तर को ब्लड गैस का उपयोग करके मापा जाता है

➔ SpO_2 : जब ऑक्सीजन का उपयोग करके ऑक्सीजन संतृप्ति स्तर मापा जाता है

साधारण

पल्स ऑक्सीमीटर (SpO_2) का उपयोग करके मापा जाने वाला सामान्य ऑक्सीजन स्तर 95-100% के बीच होता है, जबकि स्वस्थ फेफड़ों के लिए धमनी रक्त गैस या आट्रियल ब्लड गैस (ABG) ऑक्सीजन का स्तर 80 & 100 (mm Hg) से होता है।

सामान्य से नीचे

एक पल्स ऑक्सीमीटर (SpO_2) का स्तर 95% से कम या ABG ऑक्सीजन का स्तर 80 mm Hg से कम ऑक्सीजन के निम्न स्तर को दर्शाता है। इस स्थिति को हाइपोक्सिमिया कहा जाता है। यदि समय से इलाज नहीं किया जाता है, तो मानव शरीर के ऊतकों और अंगों में गंभीर जटिलताएं हो सकती हैं।

ब्लड ऑक्सीजन के स्तर का माप

धमनीय ब्लड गैस



धमनी ब्लड गैस या (एबीजी) एक रक्तस्रावी परीक्षण है। यह ब्लड ऑक्सीजन के अलावा, पीएच (एसिड / बेस स्तर) सहित अन्य गैसों को मापने में सहायक है। एबीजी परीक्षण बहुत सटीक है, लेकिन यह एक इनवेसिव या (रक्तदात्री) तकनीक द्वारा किया जाता है। एबीजी परीक्षण करने के लिए, चिकित्सा पेशेवर एक धमनी से रक्त खींचते हैं।

पल्स ऑक्सीमीटर



एक पल्स ऑक्सीमीटर बिना किसी इनवेसिव तकनीक के द्वारा खून में ब्लड ऑक्सीजन के स्तर की जाँच में सक्षम है। एक पल्स ऑक्सीमीटर आमतौर पर हाथ या पैर के अंगूठे या ईयरलॉब पर लगाया जाता है। यह इंफ्रारेड लाइट को कोशिकाओं में भेजकर, परावर्तित प्रकाश को मापता है। पल्स ऑक्सीमीटर रीडिंग ऑक्सीजन संतृप्ति स्तर को दर्शाता है, जिसे SpO_2 कहते हैं।

6 मिनट टहलकर जाँच

यदि आपको कोविड-19 के लक्षण हैं तो टहलने से पहले ऑक्सीमीटर का उपयोग करके ऑक्सीजन के स्तर की जाँच करें। अब, पल्स ऑक्सीमीटर के साथ एक समतल सतह पर बिना रुके 6 मिनट तक टहलें। सामान्यतः ऑक्सीजन का स्तर 1-2% गिर सकता है, यदि यह स्तर 3% (SpO_2 स्तर 93%) से नीचे आता है, तो डॉक्टर से परामर्श करें।

अस्थमा रोगी



> 60 वर्ष

3 मिनट



प्रोनिंग: ब्लड ऑक्सीजन लेवल को बढ़ाने का एक तरीका

यदि आपका ऑक्सीजन स्तर बहुत कम है तो क्या होता है?



सवयं की देखभाल के लिए प्रोनिंग

प्रोनिंग फेफड़ों में ऑक्सीजन के वितरण और विनिमय में सुधार करने के लिए एक चिकित्सकीय रूप से स्वीकृत प्रक्रिया है। इसमें मरीज को उनके पेट के बल पर लेटाया जाता है ताकि उसे साँस लेने और ऑक्सीजन के संचार में मदद मिले। यह कोविड-19 रोगियों के लिए लाभकारी है, तथा जब आप होम आइसोलेशन पर हैं यह काफी प्रभावी प्रक्रिया है।



सावधानियाँ

भोजन के बाद एक घंटे तक प्रोनिंग न करें।



जितना सहनीय हो उतने ही समय तक प्रोनिंग की अवस्था में रहे।



एक आदमी आसानी से 16 घंटों तक विभिन्न साइकल्स में प्रोनिंग कर सकता है।



जब मरीज़ को साँस लेने में कठिनाई हो अथवा SpO₂ 94 से कम हो तो प्रोनिंग एक लाभदायक प्रक्रिया है।

प्रोनिंग स्थिति

अपने पेट के बल उल्टा लेटें
(30 मिनट - 2 घंटे के लिए)



अपनी दाईं दिशा में लेटें
(30 मिनट - 2 घंटे के लिए)



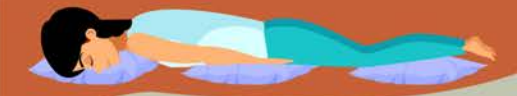
सीधा बैठें
(30 मिनट - 2 घंटे के लिए)



अपनी बाईं करवट पर लेटें
(30 मिनट - 2 घंटे के लिए)



अपने कमर के बल उल्टा लेटें
(30 मिनट - 2 घंटे के लिए)



ऑक्सीजन थेरेपी उपकरण और उनके उपयोग

ऑक्सीजन का उपयोग कब करें? केवल चिकित्सा परामर्श के अनुसार

मामूली रूप से बीमार रोगियों के लिए जिनका ऑक्सीजन संतृप्ति स्तर (SpO₂) 90-94 के बीच है, वे घर पर ऑक्सीजन कॉन्सनट्रेटर का उपयोग कर सकते हैं।



ऑक्सीजन की आवश्यकता के समय, इसे ऑक्सीजन के संतृप्ति स्तर (SpO₂), 85 तक उपयोग किया जा सकता है।



अतः मरीज़ ऑक्सीजन संतृप्ति स्तर 80-85 से नीचे जाने पर ऑक्सीजन के उच्च प्रवाह की आवश्यकता होती है। अतः ऑक्सीजन सिलिंडर या तरल चिकित्सा ऑक्सीजन की आपूर्ति सुनिश्चित करें।



ऑक्सीजन एक दवा है। ऑक्सीजन उपकरण का उपयोग केवल चिकित्सक के परामर्श से करें।

ऑक्सीजन थेरेपी उपकरण के लिए सबसे अच्छा विकल्प?

यह चिकित्सक परामर्श तथा ऑक्सीजन की आवश्यकता पर निर्भर करता है



स्टैंडर्ड ऑक्सीजन कॉन्सनट्रेटर: यह अन्य गैसों (जैसे कि नाइट्रोजन) को निष्कासित कर वातावरण की वायु से ऑक्सीजन की मात्रा को बढ़ाता है। ऑक्सीजन कॉन्सनट्रेटर आमतौर पर प्रेशर स्विंग ऐडसोर्प्शन तथा मेम्ब्रेन गैस सेपरेशन पर आधारित होते हैं। ऑक्सीजन कॉन्सनट्रेटर एक लागत प्रभावी है। इस उपकरण को संचालित करने के लिए बिजली की आवश्यकता होती है। इसका वजन लगभग 20 किलो होता है और इसमें पहिये लगे होने के कारण आसानी से इधर-उधर ले जाया जा सकता है।

तरल ऑक्सीजन टैंक: ऑक्सीजन एक गैस है, लेकिन कम तापमान पर यह तरल में परिवर्तित हो जाती है। तरल ऑक्सीजन कम जगह लेती है। इसलिए इसे थर्मस जैसी टंकियों में संग्रहित किया जा सकता है। जब टैंक से तरल ऑक्सीजन बाहर निकलती है, तो यह गैस में परिवर्तित हो जाती है। एक तरल ऑक्सीजन टैंक का वजन लगभग 40 किलोग्राम हो सकता है।



सम्पीड़ित ऑक्सीजन सिलेंडर: ऑक्सीजन सिलेंडर या धातु के टैंक में उच्च दबाव में ऑक्सीजन को संचित करते हैं। वजनी एवं सुरक्षा कारणों से सम्पीड़ित ऑक्सीजन सिलेंडरों को आमतौर पर घर पर देखभाल के लिए प्राथमिकता नहीं दी जाती है। ये सिलेंडर विभिन्न आकारों में आते हैं। हालाँकि मुख्य रूप से छोटे आकार के सिलेंडर आसानी से उपलब्ध होते हैं लेकिन अत्यधिक ऑक्सीजन प्रवाह के कारण, ये छोटी अवधि तक ही चलते हैं।

पोर्टेबल ऑक्सीजन कॉन्सनट्रेटर: इन चिकित्सा उपकरणों का उपयोग श्वास विकार या फेफड़ों के रोगियों वाले लोगों द्वारा किया जाता है। पोर्टेबल ऑक्सीजन कॉन्सनट्रेटर का वजन 1-8 किलोग्राम होता है और यह बिजली और बैटरी दोनों पर चल सकता है। ये उपकरण एडेप्टर के साथ भी आते हैं जिससे बिजली पर निर्भरता कम होती है और रोगियों को एक सामान्य जीवन जीने में मदद मिलती है।



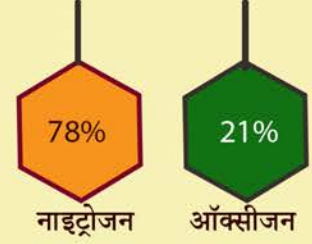
ऑक्सीजन कॉन्सन्ट्रैटर एवं सिलेंडर

ऑक्सीजन संघटक (कॉन्सन्ट्रैटर) का काम

ऑक्सीजन कॉन्सन्ट्रैटर सरल उपकरण हैं जो वातावरण की वायु को ग्रहण करते हैं और नाइट्रोजन को फ़िल्टर करके इसमें ऑक्सीजन की मात्रा को बढ़ाते हैं।



वायुमंडल हवा में होते हैं



यह ऑक्सीजन टैंक या सिलेंडर के समान कार्य करते हैं, एक प्रवेशनी, ऑक्सीजन मास्क या नाक की नलियों का उपयोग करके रोगियों को ऑक्सीजन की आपूर्ति करते हैं। सिलेंडरों और कनस्तरों को रिफिल करने की आवश्यकता होती है, जबकि ऑक्सीजन कॉन्सन्ट्रैटर लगातार उपयोग में लाया जा सकता है।

ऑक्सीजन कॉन्सन्ट्रैटर प्रति मिनट 5-10 लीटर के आसपास ऑक्सीजन प्रदान कर सकते हैं और कोविड -19 के मध्यम लक्षणों वाले रोगियों के लिए उपयुक्त हैं। गंभीर रोगियों को अक्सर प्रति मिनट 40-50 लीटर तक ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है अतः उनके लिए ऑक्सीजन कॉन्सन्ट्रैटर उपयोगी नहीं है।

तुलना

प्रणाली

बिजली का स्रोत

परिवहन की आवश्यकता

समाप्य आपूर्ति

उपयोगकर्ता द्वारा देखभाल

रख रखाव

ऑक्सीजन सिलेंडर

कोई बिजली के स्रोत की आवश्यकता नहीं है

यह भारी और महंगा है, क्योंकि नियमित रूप से बदलने की जरूरत है

आपूर्ति सीमित है, जो सिलेंडर के आकार पर निर्भर करती है।

आग के खतरों को कम करने के लिए लीकेज की नियमित जांच की जानी चाहिए।

एक गौज के द्वारा प्रेशर लीक के लिए जांच की आवश्यकता होती है।

ऑक्सीजन कॉन्सन्ट्रैटर

मॉडल के आधार पर निरंतर बिजली की आवश्यकता होती है।

कम वजन तथा एडाप्टर के उपयोग के कारण दिनचर्या में उपयोगी।

निरंतर ऑक्सीजन की आपूर्ति प्रदान कर सकते हैं।

आग के खतरों को कम करने के लिए फ़िल्टर और उपकरण के बहरी हिस्से को समय समय पर साफ़ किया जाना चाहिए।

ऑक्सीजन की कम आवश्यकता होने पर एनालाईज़र का उपयोग किया जा सकता है।



ऑक्सीजन लेने में आपको किन चीज़ों की आवश्यकता होगी



ऑक्सीजन मास्क

मास्क सिलेंडर से सांस लेने वाली ऑक्सीजन की आपूर्ति करने के लिए रोगी की नाक और मुंह को कवर करता है। मेडिकल मास्क सामान्यतः प्लास्टिक से बने होते हैं, जिससे इनकी कीमत कम होती है तथा सुरक्षित निस्तारण में मदद मिलती है। मास्क उच्च दबाव पर भी ऑक्सीजन को सही मात्रा में देने में सहायक है।



नाक प्रवेशनी

नाक प्रवेशनी एक छोटी सी प्लास्टिक की ट्यूब होती है जिसमें दो छोटे-छोटे प्रोंग होते हैं, जो ऑक्सीजन आवश्यकताओं को पूरा करने में मदद करते हैं। यह उपकरण 5 लीटर प्रति मिनट तक की ऑक्सीजन प्रवाह दर तक ऑक्सीजन दे सकता है। हालांकि उच्च प्रवाह दर के कारण यह नाक के मार्ग को सूखा सकता है तथा कभी-कभी खून भी आ जाता है।



अपने ऑक्सीजन सिलेंडर को जानें

ऑक्सीजन सिलिंडर



प्रवाह समायोजन
नियामक



आउटलेट



ह्यूमिडिफ़ायर
बोतल



रिंच

नट बोल्ट कसने का उपकरण



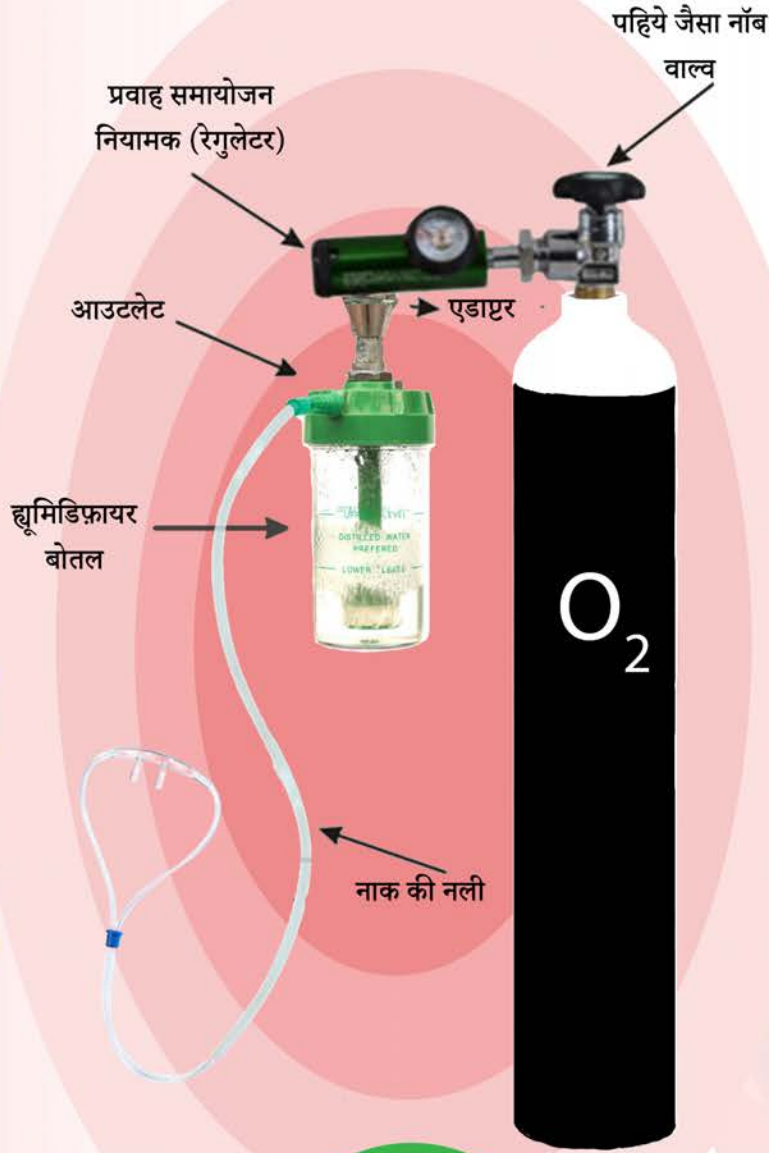
पहिये जैसा नॉब
वाल्व



नाक की नली



एडाप्टर



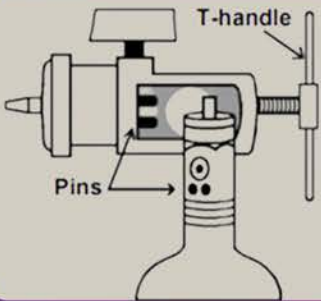
ऑक्सीजन सिलेंडर का प्रभावी उपयोग

ऑक्सीजन सिलेंडर का उपयोग कैसे करें ?

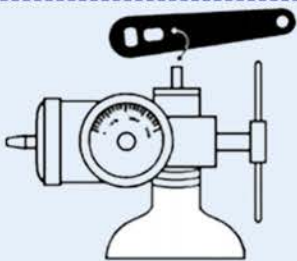


सबसे पहले, ऑक्सीजन सिलेंडर के तने (स्टेम) पर टेप या कवर को हटा दें। इसके बाद, आप एक प्लास्टिक वॉशर देखेंगे। जब भी आप सिलेंडर बदलते हैं तो हमेशा पुराने वॉशर को नए वॉशर से बदलें।

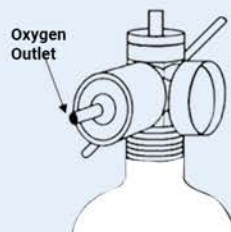
नोट: यदि आप नियामक (रेगुलेटर) के लिए स्थायी धातु और रबर रिंग वॉशर का उपयोग कर रहे हैं, तो ऑक्सीजन टैंक से प्लास्टिक वॉशर को हटा कर सुनिश्चित तरीके से निस्तारण करें।



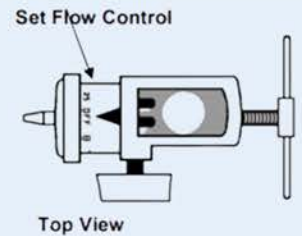
रेगुलेटर को सिलेंडर के स्टेम पर रख। सिलिंडर के स्टेम के छेद और रेगुलेटर के पिन को मिलाये। सुनिश्चित करें कि टी-हैंडल का नुकीला सिरा स्टेम के विपरीत की तरफ एक छोटे गोल गड्ढे में फिट बैठता है। इसके बाद अपने हाथों से टी-हैंडल को कस लें।



अब, सिलेंडर के स्टेम के शीर्ष पर वाल्व धीरे-धीरे सावधानी से चालू करें, और रिंग सहायता से काउंटर-क्लॉकवाइज कि दिशा में तब तक घुमाये जब तक कि आप दबाव गेज में सुई की गतिविधि नहीं देखते।



इस नियामक पर ऑक्सीजन ट्यूबिंग और प्रवेशनी को ऑक्सीजन आउटलेट से जोड़ा जाना चाहिए।

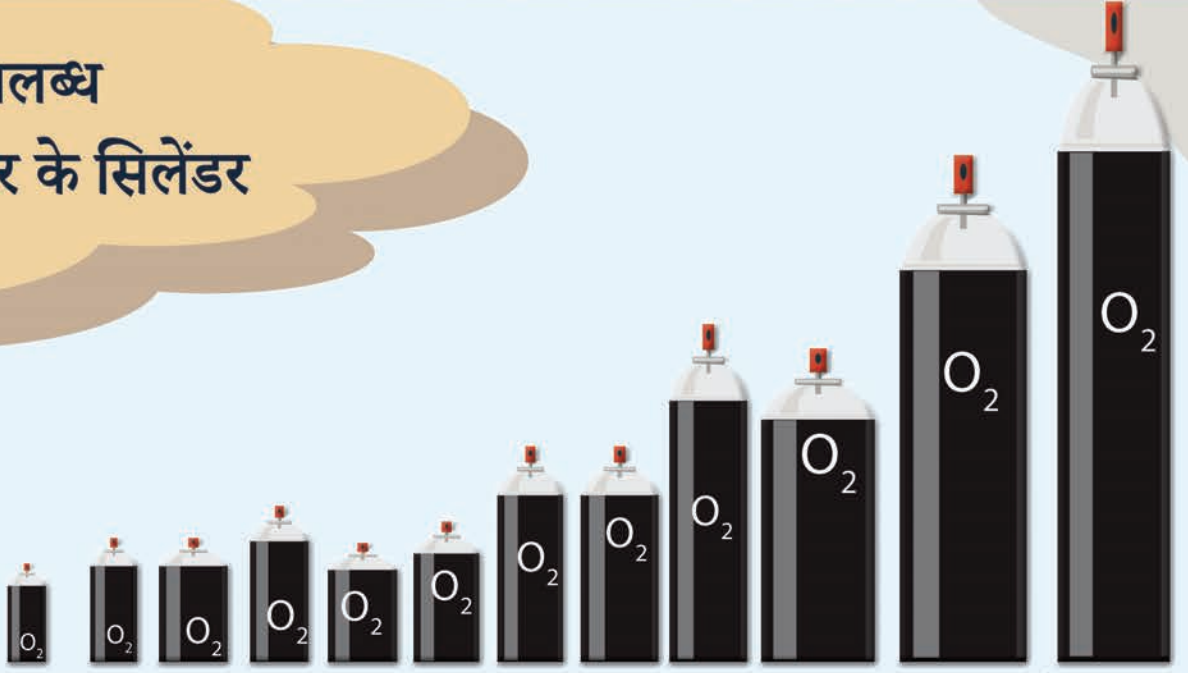


अंत में, प्रवाह नियंत्रण घुंटी का उपयोग करके ऑक्सीजन का प्रवाह सुनिश्चित करें। ध्यान रखें कि प्रवेशनी या फेस मास्क ठीक से लगाया गया है।



ऑक्सीजन सिलेंडरों के विभिन्न आकार

बाजार में उपलब्ध
विभिन्न प्रकार के सिलेंडर



पुराना नाम		A		B		C		D		JD		E			H
नया नाम	M-2	M-4	M-6	M-6	M-7	M-9	M-15	M-22	M-24	M-60	M/MM/M122	M-250			
खाली वजन (किलो)	0.32	0.73	1.27	1.00	1.50	1.68	2.40	3.63	3.58	10.12	17.92	51.71			
क्षमता (l @ 2200 psi)	42	113	165	164	198	255	425	640	680	1738	3455	7080			
लगभग आपूर्ति समय (घंटे @ 2 lpm)	0.35	0.94	1.37	1.35	1.65	2	2	4.5	4	14.48	29.5	48			

अन्य सिलेंडरों में ऑक्सीजन सिलिंडर को कैसे पहचाने ?

सिलिंडर की रंग की वर्गीकरण (कोडन) से ऑक्सीजन सिलिंडर को जाचे। यह रंग सिलिंडर की गर्दन (कॉलर) पर देखे।



एसिटिलीन

आर्गन

ऑक्सीजन

कार्बन डाइऑक्साइड

नाइट्रोजन

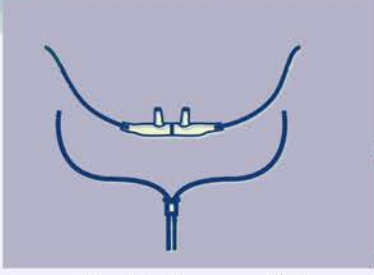
हीलियम

↑
सही O₂ सिलेंडर



ऑक्सीजन से सुरक्षा और सहायक एक्सेसरीज की देखभाल

मैं अपने उपकरणों की कैसे रख रखाव कर सकता हूँ?



नाक प्रवेशनी को हर हफ्ते के बाद बदल दिया जाना चाहिए।



ऑक्सीजन कॉन्सनट्रेटर फिल्टर को गर्म पानी व साबुन से हर साप्ताहिक साफ किया जाना चाहिए। इससे ऑक्सीजन कॉन्सनट्रेटर की क्षमता में वृद्धि होती है और इसे लम्बे समय तक उपयोग में लाया जा सकता है।



उपयोग के 3 दिनों के बाद गर्म पानी व साबुन के साथ ऑक्सीजन युक्त फेस मास्क को साफ करें या फिर नये O₂ मास्क से बदले।

नाक की नली को 4 सप्ताह के बाद बदल दिया जाना चाहिए। हालांकि, स्थिर उपकरण या सिलेंडर की टयूबिंग को न धोएं और इन्हे केवल एक नए के साथ बदले।



ह्यूमिडिफायर को दिन में कम से कम एक बार खाली करना चाहिए। इसकी बोतल को साबुन और गर्म पानी से धोएं, और सुनिश्चित करें कि साबुन मौजूद न रहे। केवल आसुत जल के साथ ह्यूमिडिफायर की बोतल को फिर से भरें। नल के पानी में मौजूद खनिज आपके उपकरण को नुकसान पहुंचा सकते हैं।



ऑक्सीजन सुरक्षा

ऑक्सीजन एक सुरक्षित गैस है लेकिन हमेशा सुरक्षा नियमों का पालन करें क्योंकि यह जलने में मदद करती है।



ऑक्सीजन उपकरणों का उपयोग करते समय कभी भी धूम्रपान न करें और दूसरों को भी न करने दें। इन उपकरणों को खुली आग से दूर रखें।



ऑक्सीजन उपकरणों का उपयोग करते समय तेल, ग्रीस, या पेट्रोलियम उत्पादों के उपयोग से बचें, क्योंकि वे नाक-नलिका के छिद्र को बंद कर सकते हैं।



ऑक्सीजन की बोतलों / सिलेंडरों को हमेशा सीधा रखें। उन्हें गिरने से बचने के लिए एक स्थिर वस्तु के साथ बांध दें।



मोमबत्ती, गैस स्टोव आदि ज्वलनशील स्रोतों से 5 फीट दूर रहें।



कमरे में हमेशा आग बुझाने का यंत्र रखें। यदि आप घर पर नियमित रूप से ऑक्सीजन का उपयोग या भंडारण करते हैं, तो कृपया अपने इलाके के निकटतम अग्निशमन विभाग को सूचित करें।



कोविड -19

बीमारी तथा घर पर देखभाल के दौरान ऑक्सीजन स्व-उपयोग के लिए मार्गदर्शिका



हाथ धोये



भीड़ से दूर रहे



भाँप ले



डबल मास्क पहनें



वैक्सीन लगाए



दूरी गज दूरी

- ✓ चिकित्सक से परामर्श करें
- ✓ सिलेंडर की जमाखोरी न करें
- ✓ कोविड हेल्पलाइन पर मदद लें

बीमार को घर पर देखभाल के दौरान ऑक्सीजन का उपयोग पेशेवर चिकित्सक के मार्गदर्शन में किया जाना चाहिए। यह सचित्र पुस्तिका बीमार को घर पर देखभाल के दौरान ऑक्सीजन स्व-उपयोग और सुरक्षा की मूल बातों के बारे में आम जनता का मार्गदर्शन करने के लिए बनाई गई है। आइए रोगियों को ऑक्सीजन की सुरक्षित डिलीवरी सुनिश्चित करें, ताकि उनकी स्थिति में सुधार हो सके।

लेखक के बारे में



डॉ. रविंद्र खैवाल

एडिशनल प्रोफेसर,
सामुदायिक चिकित्सा तथा लोक स्वास्थ्य विभाग,
पीजीआईएमईआर, चंडीगढ़-160012, भारत



डॉ. सुमन मोर

एसोसिएट प्रोफेसर एंड चेरपरसन,
पर्यावरण अध्ययन विभाग,
पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़-160014, भारत

