

क्रमांक/कोविड-19 नियंत्रण/आई.डी.एस.पी/2020/1645

भोपाल, दिनांक 22/09/2020

प्रति,

1. समस्त कलेक्टर, म.प्र।
2. समस्त मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी, म.प्र।
3. समस्त सिविल सर्जन सह मुख्य अस्पताल अधीक्षक, म.प्र।

विषय:- कोविड-19 संक्रमण उपरान्त प्रबंधन संबंधी प्रोटोकॉल।

संदर्भ:- 1. भारत सरकार, स्वास्थ्य मंत्रालय का "Post COVID-19 Management Protocol" दिनांक 13/09/2020

विषयांतर्गत लेख है कि SARS-CoV2 अथवा कोरोना वायरस से जनित कोविड-19 रोग एक नवीन संक्रामक रोग है जिसके बारे में नित नए साक्ष्य प्राप्त हो रहे हैं। अतः, नवीन साक्ष्यों को दृष्टिगत रखते हुए प्रबंधन संबंधी दिशा-निर्देशों को अद्यतन किये जाने की आवश्यकता है। प्रायः यह देखा गया है कि कोविड-19 संक्रमण से स्वस्थ होने के पश्चात कुछ रोगियों में थकान, शारीरिक दर्द, खांसी, गले में खराश, सांस लेने में कठिनाई आदि जैसे लक्षण प्रतिवेदित हो रहे हैं।

उपरोक्त को दृष्टिगत रखते हुए कोविड-19 संक्रमण से स्वस्थ हुए रोगियों के लिए निम्नानुसार प्रबंधन संबंधी दिशा-निर्देश दिये जाते हैं:-

1. कोविड-19 के गंभीर संक्रमण तथा को-मॉर्बिड रोग युक्त व्यक्तियों में रिकवरी अवधि प्रायः अन्य रोगियों की तुलना में अधिक दीर्घ होती है। ऐसे रोगियों की सुदृढ़ एवं नियमित फॉलो-अप District COVID Command & Control Center (DCCCC) के चिकित्सकों के द्वारा सुनिश्चित की जाये।
2. कोविड संक्रमण पश्चात फॉलो-अप प्रोटोकॉल
  - i. व्यक्तिगत स्तर पर
    - कोविड-19 संक्रमण की रोकथाम संबंधी उचित प्रोटोकॉल जैसे मास्क का उपयोग, हाथों की स्वच्छता, श्वसन शिष्टाचार, शारीरिक दूरी बनाने संबंधी व्यवहारों का पालन जारी रखा जाये।
    - चिकित्सकीय कारणों से वर्जित होने की स्थिति को छोड़कर व्यक्ति द्वारा पर्याप्त गरम पानी का सेवन किया जाये।
    - आयुष चिकित्सा अधिकारियों के परामर्श अनुसार रोग प्रतिरोधक आयुष औषधियों का सेवन किया जा सकता है। (आयुष औषधियों का विवरण परिशिष्ट-1 पर संलग्न है)
    - स्वास्थ्य की स्थिति को दृष्टिगत रखते हुए नियमित घरेलू कार्य किये जा सकते हैं तथा व्यवसाय से संबंधित कार्यों को चरणबद्ध रूप से प्रारम्भ किया जा सकता है।
    - हल्के/मध्यम व्यायाम - योगासन, प्राणायाम, एकाग्र चित्त होकर ध्यान करना, गहरी सांस लेने संबंधी श्वसन व्यायाम करना तथा दैनिक रूप से प्रातः/सायः कालीन समय पर पैदल ठहलने जैसी गतिविधियाँ चिकित्सकीय परामर्श अनुसार सुनिश्चित की जाये।
    - नियमित रूप से ताजा बना संतुलित एवं पोषक आहार का सेवन किया जाये।
    - पर्याप्त नींद एवं आराम किया जाये।
    - दीर्घकालिक रोगों के संबंध में चिकित्सकीय परामर्श अनुरूप, नियमित औषधियों का सेवन जारी रखा जाये। Prescription interation से बचाव हेतु उपचार करने वाले चिकित्सक के साथ व्यक्ति द्वारा ली जा रही समस्त एलोपैथिक अथवा आयुष औषधियों की जानकारी सांझा की जाये।
    - घर पर नियमित रूप से तापमान, ब्लड प्रेशर, ब्लड शुगर (विशेषकर व्यक्ति के डायबिटिक होने पर) चिकित्सकीय परामर्श अनुसार ऑक्सीजन सैचुरेशन आदि की स्व निगरानी की जाये।

- निरन्तर सूखी खांसी अथवा गले में खराश जैसे लक्षण होने पर, नमक युक्त गुनगुने पानी से गरारे अथवा भाप ली जाये। खांसी संबंधी औषधियाँ एलोपैथिक डॉक्टर अथवा आयुष चिकित्सक के परामर्श अनुरूप ही ली जाये।
- तेज बुखार ( $\geq 101^{\circ}\text{F}$ ), सांस की कठिनाई, ऑक्सीजन सैचुरेशन/SPO2  $< 95\%$  होना, छाती में दबाव/जकड़न, हाल ही में मानसिक भ्रम की शिकायत होना, कमजोरी (Focal weakness) आदि लक्षणों के प्रति सजगता रखी जाये एवं उपरोक्त में से कोई भी लक्षण होने पर तत्काल चिकित्सकीय परामर्श ली जाये।


## ii. समुदाय स्तर पर

- स्वस्थ हुए कोविड-19 रोगियों द्वारा उनके सकारात्मक अनुभव दोस्त, परिजन, रिश्तेदार व समुदाय के साथ सोशल मीडिया, धर्म गुरु, सामुदाय के नेतागण तथा अन्य माध्यम/स्रोतों का उपयोग कर अधिकाधिक व्यक्ति से सांझा की जाये ताकि कोविड-19 के संबंध में व्याप्त भ्रांतियों एवं कोविड के कलंक/मिथकों को दूर किया जा सके।
- समुदाय आधारित स्व सहायता समूह, सिविल सोसाईटी, संस्थाएँ तथा चिकित्सकीय/सामाजिक/व्यवसायिक/रोजगार विशेषज्ञों से सहयोग प्राप्त कर की जाये।
- मनो-सामाजिक सहयोग हेतु सहकर्मी, सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता, परामर्श दाताओं से संपर्क किया जाये। आवश्यक होने पर मानसिक स्वास्थ्य हेतु प्रशिक्षित मनो-चिकित्सकों से परामर्श प्राप्त किया जाये।
- शारीरिक दूरी का पालन करते हुए योग, ध्यान आदि के सामूहिक सत्रों में भाग लिया जाये।

## iii. स्वास्थ्य संस्था स्तर पर

- कोविड-19 संक्रमण उपरान्त अस्पताल से डिस्चार्ज होने के पश्चात, उपचार करने वाले अस्पताल में जाकर/दूरभाष पर संपर्क कर, प्रथम फॉलो-अप 7 दिवस के भीतर सुनिश्चित की जाये।
- परवर्ती उपचार/फॉलो-अप विजिट निकटस्थ स्वास्थ्य केन्द्र पर सुनिश्चित की जा सकती है। विभिन्न विधाओं के उपचार (Poly-therapy) से बचा जाये क्योंकि औषधियों में इंटरैक्शन होने पर गंभीर प्रतिकूल लक्षण (Serious Adverse Events-SAE) उत्पन्न हो सकते हैं।
- होम आईसोलेशन वाले रोगियों में निरन्तर लक्षण बने रहने पर निकटस्थ स्वास्थ्य केन्द्र पर जांच एवं सलाह ली जाये।
- क्रिटिकल केयर सपोर्ट की आवश्यकता वाले गंभीर प्रकरणों की सुदृढ़ निगरानी नियमित फॉलो-अप द्वारा सुनिश्चित की जाये।

संलग्न – भारत सरकार द्वारा निर्दिष्ट आयुष औषधियों संबंधी परिशिष्ट 1

  
(डॉ. सजय गोयल)  
आयुक्त स्वास्थ्य,  
मध्यप्रदेश

क्रमांक/कोविड-19 नियंत्रण/आई.डी.एस.पी/2020/

भोपाल, दिनांक 22/09/2020

प्रतिलिपि:- सूचनार्थ।

1. अतिरिक्त मुख्य सचिव, लो.स्वा. एवं परि.क. विभाग/चि.शि. विभाग, मंत्रालय, वल्लभ भवन, म.प्र।
2. प्रमुख सचिव, आयुष विभाग, मंत्रालय, वल्लभ भवन, म.प्र।
3. आयुक्त, चिकित्सा शिक्षा, म.प्र।
4. आयुक्त, आयुष, म.प्र।
5. मिशन संचालक, एन.एच.एम., म.प्र।
6. समस्त संभागीय आयुक्त, म.प्र।
7. संचालक, चिकित्सा शिक्षा, म.प्र।
8. समस्त क्षेत्रीय संचालक, स्वास्थ्य सेवायें, म.प्र।
9. प्रभारी, कोविड-19 नियंत्रण कक्ष, संचालनालय स्वास्थ्य सेवायें, म.प्र।

॥  
आयुक्त स्वास्थ्य,  
मध्यप्रदेश

**Immunity promoting AYUSH medicine (to be prescribed only by practioners permitted under law for prescribing the medicine/therapy under specific stream)**

- Ayush Kwath (150 ml; 1 cup) daily, Samshamani vati twice a day 500 mg (1 gm per day) or Giloy powder 1-3 grams with luke warm water for 15 days, Ashwagandha 500 mg twice a day (1 gm per day) or Ashwagandha powder 1-3 grams twice daily for 15 days and Amla fruit one daily/Amla powder 1-3 grams once daily.
- Mulethi powder (in case of dry cough) 1- 3 gram with luke warm water twice daily
- Warm Milk with ½ teaspoonful Haldi in (morning/evening)
- Gargling with turmeric and salt
- Chyawanprash 1 teaspoonful (5 mg) once daily in morning (as per directions from Vaidya)
- It is also suggested by the Ministry of AYUSH that the use of Chyawanprash in the morning (1 teaspoonful) with luke warm water/milk is highly recommended (under the direction of Registered Ayurveda physician) as in the clinical practice Chyawanprash is believed to be effective in post-recovery period.