



कोरोना वायरस (कोवीड 19) महामारी ल धियान म राख के बाढ़े खून के दबाव, बाढ़े सक्कर के बीमारी अउ हिरदय रोग के मरीज मन के सवाल अउ ओखर जवाब:

(कवि श्री सुरेंद्र दुबे जी को छत्तीसगढ़ी अनुवाद के लिए धन्यवाद - डॉ स्मित श्रीवास्तव)

सवाल १: का हिरदय रोग, सक्कर बीमारी, बाढ़े खून के दबाव के मरीज मन ल कोरोना वायरस के बीमारी फैले के जादा खतरा हवय ?

जवाब १: नहीं, हिरदय रोग, शक्कर बीमारी, बाढ़े खून के दबाव के मरीज मन ल दूसर मनखे मन के तुलना म जादा कोरोना फैले के खतरा नई हे .

सवाल २: का ऊपर लिखाय बीमारी ले जेन के तबियत खराब हे ओला गंभीर बीमारी अउ कोनो समस्या के खतरा जादा बाढ़ जाथे?

जवाब २: नहीं, कोवीड १९ कोरोना वायरस के अधिकतम रोगी मन म ९०% साँस सम्बन्धी तकलीफ, जर (बुखार), गाला म खरास, झुक्का खांसी के लकछन आथे. ये ह बने घलो हो जाथे पर में दूसर देश म देखे हंव जेन ल सक्कर बाढ़े के, खून के दबाव बाढ़े के अउ हिरदय रोग रहीथे, अइसन कमजोर हिरदय वाले मरीज मन के जादा देखभाल दवाई पानी अउ डाक्टर के निगरानी के जादा जरूरत हवय.

सवाल ३: का जेन मरीज के सक्कर बाढ़े हे, ओला कोरोना वायरस के जादा खतरा हवय?

जवाब ३: आप मन ल पता हवय जेन मरीज ल बाढ़े सक्कर के बीमारी हवय ओला कोनो बीमारी जल्दी धरते अउ देरी म छोड़थे फेर जेन सक्कर के मरीज हवय ओला दूसर गंभीर बीमारी के खतरा हवय. सक्कर के बीमारी के मरीज मन ल बरोबर हिसाब से खाना चाही, व्यायाम करना चाही, नियमित सल्लग डाक्टर के बताय दवाई ल बिना नागा खाना चाही. जेन सक्कर के मरीज हे ओला थोड़ थोड़ कई बार खाना हे येखर ले शरीर म सक्कर के कमी नई होवय.

सलाह: बाढ़े सक्कर के बीमारी, बाढ़े खून के दबाव अउ हिरदय रोग के मरीज मन ल सलाह:

१.अपन दवाई ल बिना नागा सल्लग खाना हे. ये बहुत जरूरी हवय.

२. अगर आप मन ल सरदी जुकाम के लकछन हवय, तभो आप ल सक्कर के दवाई बंद इन करना हवय. अगर डाक्टर नइ मिलथहे तभो सक्कर अउ कॉलीसट्रोल के दवाई ल डाक्टर से पूछे बिना बंद नइ करना हे.

सवाल ४: ये बात कतका सही हे के खून के दबाव बाढ़े के बीमारी के कुछ दवाई न खाय ले कोरोना वायरस के सम्भावना बाढ़ जाथे?

जवाब ४: हिरदय रोग के देश - विदेश के डाक्टर मन के कहना हे - अइसन कोनो परमान नइ हे के दवाई के दू परकार ACE इन्हीबिटर अउ एंजियोटेनसिन रिसेप्टर ब्लॉकर मन कोरोना वायरस के सम्भावना ल बढ़ाथे. ये दवाई हिरदय के गतिविधि ल पलौदी देर के हिरदयघात अउ बाढ़े खून के दबाव ल कमती करथे. अगर आप ये दवाई ल बंद करहु तो नुकसान हो सकत हे. अउ आपके हिरदय के हालत जादा खराब हो सकत हे.

सवाल ५: का ऐ में दरद, जर (बुखार) के दवाई ल ले सकत हंव ?

जवाब ५: अइसे देखे गे हे के दरद दूर करे के दवाई जइसे आइबूप्रोफेन करना वायरस के जोर ल बढ़ा देथे, अइसन दवाई हिरदयघात के सम्भावना ल बढ़ा देथे अउ किडनी (गुर्दा) घलो खराब होय के सम्भावना हवय, ऐखर सेती अपन डाक्टर ले पूछ के दवाई ल खाना हवय. अगर जादा जरूरी हे तो पेरासिटामोल जादा सुरकछित दरद, जर (बुखार) दूर करे के दवाई हे.

सलाह:

१. खून के दबाव, खून म सक्कर के बिना नागा सल्लग जाँच कराव. परहेज से कन्ट्रोल करव. हाँथ गोड़ हिलाव शरीर ल चलात रहव.

२. अपन जीवन सैली ल बने रखव बीड़ी, सिगरेट, गांजा, गुड़ाखू, तम्बाखू, ले दूर रहव.

३. जादा मेलजोल से अभी परहेज करव. बने पोसटिक भोजन करना हे. फेर नून ल जादा नइ खाना हे. अगर आप मांसाहारी हव तव आप ख सकत हव. भोजन म जेवण म जादा फाइबर अउ प्रोटीन, फल , साग भाजी खाना हवय .

सवाल ६: अगर मोला कोरोना वायरस के लकछन हे तो मोला का करना हे?

जवाब ६: यदि आप ल साँस म तकलीफ के बिना जर (बुखार), खांसी, मांसपेसि म पीरा हवय तव अपन डाक्टर ल फ़ोन करके सलाह लव अउ कम से कम १४ दिन अपन घर म रहव, परिवार के लोग डोकरा (अउ नान चीन लाइका) मन ल दूर रहव , हाँथ ल बने ढंगले धोवव अउ साफ़ रखव. मुंह ल तोपे के मास्क पहिरव. यदि साँस ले म तकलीफ अउ जादा थकन लगय तव डाक्टर ले सलाह लव.

सलाह: कोरोना वायरस (कोवीड 19) के रोकथाम बर आप ल का करहा चाही?

१. कोरोना वायरस खांसी छीके ले नानकुन नानकुन बून्द निकलथे, ऐ जोर ले हाँसे ले घलो निकलथे, यदि आप मन कोनो अइसन जिनिस् ल छूतव जमा वायरस हे औ आपके हाथ म चिपक जाथे फेर उही हाथ ल आँखि, नाक, मुंह ल छूतव तव आप ल कोरोना वायरस धर ले थे. ये वायरस ३ - ४ दिन तक बने रहिथे.

२. येखर बर आप ल तीर तिखार के सफाई बर धियान देना जरूरी हवय.

३. साबुन पाउडर, फ्लोर क्लीनर ल घोल के टेबिल , कुर्सी, पलंग , खटिआ ल बने पोछना हवय.

४. अगर कोनो नवै अनजान जिनिस् ल छुवत हव तव साबुन ल रगड़ रगड़ क्र धोना हे, साबुन अउ पानी के नइ मिले ले सांडिटिज़ेर ल उपयोग कर सकत हो.

सलाह: कोरोना वायरस से बचे बर या फैले से रोके बर आप कौन से काम कर सकत हव.

१. सामाजिक दुरी मेलजोल नहीं रखना हे में जादा जरूरी हवय.

२. उन मनखे के समपरक में नइ आना हे जेमा कोरोना वायरस के लकछन दिखत हो जइसे सरदी , खांसी, जुखाम, जर (बुखार).

३. जादा जरूरी न ही तो मोटर गाड़ी यातरा इन करव

४. मेला, मइई, हाट बर बिहाव, बइठका, चौपाल म इन सकलाव. फ़ोन, इंटरनेट, व्हाट्सअप म गोठइया सकत हव.

५. अस्पताल, खून पेशाब जाँच के दवाखाना ले जाये से बचव. फ़ोन म डाक्टर अस्पताल से बात करव.

अगर आप INR (आई येन आर) के जाँच करात हव (खून ल पतला करे के दवाई ल खात हव) तव डाक्टर ले बात करव अउ अस्पताल जाय से बचव.

हाथ के सफाई

१. हाथ ल आँखि, नाक, मुंह ल इन छूवव.

२. कोई ले हाथ इन मिलाव.

३. अपन हाथ ल साबुन ले घेरि घेरि धोवव, कम से कम २०-३० सेकंड धोवव, बने रगड़ रगड़ के धोवव.

४. अलोकोहॉल मिले हाथ धोवे के घोल - हैंड सांडिटिज़ेर, जोन बेर साबुन नइ रीही तब्बो धोवे बर इस्तेमाल करव.

५. जहाँ तक हो सके सार्वजनिक शौचालय, सुलभ काम्प्लेक्स के दरवाजा, हैंडल ल इन छूवव, अउ छुवे के बाद म अपन हाथ ल साबुन ले कम से कम २०-३० सेकंड तक बने रगड़ रगड़ के धोवव.