

Covid-19 Positive রোগী কি কি ঔষধ কখন খাবে ।

1. Tab. HCQ (1st week-800 mg + 2nd week 400 mg + 3RD week 400 mg + 4th week 400 mg) খেতে হবে খাওয়ার পর, Corona virus এর ক্ষতিকারক ক্ষমতা কমানোর জন্য।
2. জ্বর বা গা মাথা ব্যথা হলে প্যারাসিটামল বয়স বা ওজন অনুযায়ী খেতে হবে 2-3 বার
3. কাশি হলে-
 - ক) Productive cough -
Syr Ascoril -LS 10 ml 3 time/ day.
 - খ) শুকনো কাশি হলে
Syr Ascoril -D 10 ml 3 time/ day
4. দম বন্ধ ভাব/ বুক চেপে ধরা ভাব হলে-
Tab Montac-LC / Levokast 1 tab ODPC for 10 days
5. নাক বন্ধ ভাব হলে- গরম জল (300-500 ml) এর সাথে Carvol Plus Capsule কেটে মিশিয়ে সেই ভাপ নাকে টানুন 3-4 বার দিনে।
6. ঠাণ্ডা, কাশি এবং জ্বর বেশি মনে হলে অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহার করুন।
Tab Azithromycin (500) 1 tab ODAC for 6 days
7. COPD থাকলে Nebulizer Mechine, Inhalar বা অন্য মেডিসিন যা আগেই চলত সেটা কন্টিনিউ করুন।
8. প্রেসার বা সুগার থাকলে তার জন্য মেডিসিন কন্টিনিউ করুন যেন প্রেসার সুগার কন্ট্রোলে থাকে।
9. শরীরের দুর্বলতা কাটানোর জন্য- ভিটামিন ঔষধ খাবেন-
 - a) Cap Vitamin C (1000) দিনে একটি করে একবার খাওয়ার পরে কুড়ি দিন খাবেন।
 - b) Tab. Zinc (40 mg) একটি করে দিনে একবার কুড়ি দিন খাবেন।
 - c) Tab. A-Z একটি করে ক্যাপসুল দিনে একবার খাওয়ার পরে কুড়ি দিন খাবেন।
10. লবণ দিয়ে গরম জল করে তিন থেকে চার বার গারগিল করুন প্রতিদিন।
11. সহজে হজমযোগ্য যে কোনো পুষ্টিকর খাবার (ফলমূল, শাকসবজি, দুধ ডিম, মাছ মাংস) খাবেন।
12. সব সময় গরম খাবার খাবেন।
13. ফুসফুসের ব্যায়াম করুন- যেমন লম্বা শ্বাস টেনে তা ধীরে ধীরে ছাড়ুন সকাল সন্ধ্যা দুই থেকে তিনবার হাফ ঘন্টা এই ব্যায়াম করুন।

Amrit Malakar

Block Medical Officer of Health
Ahiran BPHC, Suti-I
Murshidabad

হোম আইসোলেশনে কি কি করণীয়-

1. Covid-19 positive রোগী আলাদা ঘরে থাকবে।
2. ঘরে বাইরে কারো সাথে মেলামেশা করবেন না, দূর থেকে কথা বলুন।
3. নিজের ব্যবহারের সব জিনিসপত্র আলাদা করে নেবেন।
4. আট ঘন্টা অন্তর মুখের মাস্ক পাল্টে নিন প্রত্যেকবার কেচে রাখা পরিষ্কার মাস্ক ব্যবহার করুন।
5. বেশি পরিমাণ তরল খাবার (জল, শরবত, ডাবের জল ইত্যাদি) খাবেন।
6. দিনে রাতে আট থেকে দশ ঘন্টা ঘুমাবেন।
7. মন ভালো রাখার জন্য- খবরের কাগজ পড়ুন, টিভি দেখুন, বই পড়ুন, ফোনে বন্ধুদের সাথে কথা বলুন।
8. যিনি আপনাকে খাবার পৌঁছে দেবেন তিনি যেন খাবার দেওয়ার আগে এবং পরে সাবান দিয়ে এক মিনিট ধরে ভালো করে হাত ধুয়ে নেন, তিনি যেন মুখে মাস্ক পরে এগুলো করেন।
9. রোগীর খাবারের থালা হাফ ঘন্টা ধরে সার্পের জলে ডুবিয়ে রাখুন তারপর ভাল করে জল দিয়ে পরিষ্কার করে নিন।

Amit Malakar

Block Medical Officer of Health
Ahiran BPHC, Suti-I
Murshidabad