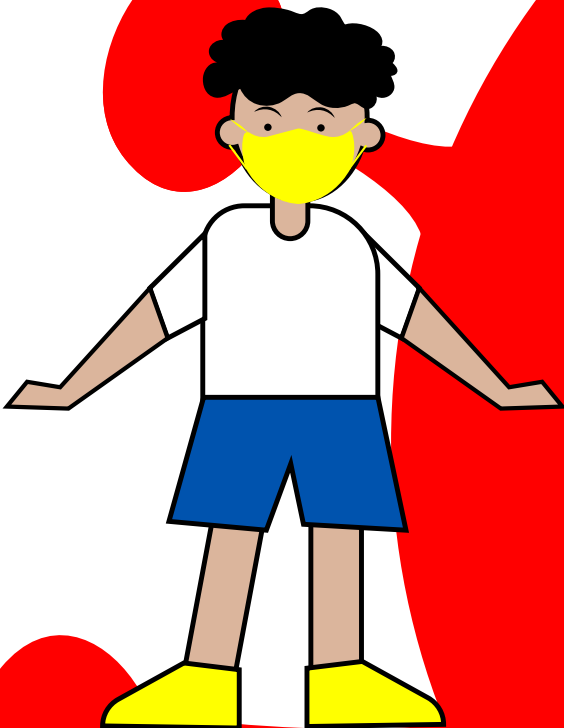


बच्चों में कोविड -19 संक्रमण

कोविड 19 की दूसरी लहर का पूरे देश भर में जबरदस्त प्रभाव देखने को मिल रहा है, जिसमें बच्चों के ऊपर खतरा बढ़ा है।




बच्चे और कोविड-19

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के अनुसार, कोविड-19 संक्रमण से बच्चे आमतौर पर कम प्रभावित होते हैं, अधिकांशतः उनमें कोई लक्षण विकसित नहीं होते या कुछ ही लक्षण होते हैं। भारत सरकार का रिकॉर्ड बताता है कि प्रत्येक 10 कोविड-19 संक्रमित बच्चों में से 2 को उपचार के लिए अस्पताल में भर्ती होने की आवश्यकता हो सकती है। कोविड 19 के संक्रमण के प्रभाव को देखते हुये बच्चे हमारी प्राथमिकता होनी चाहिए।



कोविड-19 के लक्षण

कोविड-19 से संक्रमित बच्चों में वयस्कों की तुलना में गंभीर बीमारी होने की संभावना कम होती है, फिर भी बच्चों को कोविड-19 से गंभीर बीमारी और जटिल स्थिति विकसित होने का खतरा है।

कोविड-19 के सबसे सामान्य लक्षण	अन्य लक्षण, जो बहुत आम हैं	कोविड-19 के गंभीर लक्षण	गंभीर कोविड-19 के अन्य कम सामान्य लक्षण
<ul style="list-style-type: none">बुखारसूखी खांसीथकान   	<ul style="list-style-type: none">स्वाद या गंध का चले जानानाक बंद हो जानाकंजक्टिवाइटिस (जिसे लाल आँखें या आँख आना भी कहा जाता है)गले में खराशसिरदर्दमांसपेशियों या जोड़ों का दर्दत्वचा पर कई प्रकार के लाल चकत्तेमतली या उलटीदस्तपेटदर्दठंड लगना या चक्कर आना	<ul style="list-style-type: none">सांस लेने में कठिनाईभूख में कमीभ्रम की स्थितिछाती में लगातार दर्द या दबावउच्च तापमान (38°C / 100.4°F से ऊपर)	<ul style="list-style-type: none">चिड़चिड़ापनभ्रम की स्थितिघटी हुई चेतना (कभी-कभी दौरे)चिंताअवसादनींद संबंधी विकारअधिक गंभीर और दुर्लभ न्यूरोलॉजिकल (मस्तिष्क संबंधी) जटिलताएँ, जैसे स्ट्रोक, मस्तिष्क की सूजन, प्रलाप और तंत्रिका क्षति

स्रोत: विश्व स्वास्थ्य संगठन

कोविड-19 संक्रमण वाले बच्चों की देखभाल कैसे करें

कोविड-19 संक्रमण वाले बच्चे बिना लक्षण वाले हो सकते हैं, हल्के रोगग्रस्त या मध्यम रूप से बीमार हो सकते हैं या कुछ बच्चे गंभीर रूप से बीमार हो सकते हैं।

तीव्रता	लक्षण	की जाने वाली कार्रवाई	घर की निगरानी	भोजन और आहार
बिना लक्षण वाले	<ul style="list-style-type: none">परिवार के सदस्यों में लक्षणों की पहचान आमतौर पर जांच के दौरान की जाती है।	<ul style="list-style-type: none">यदि परिवार के किसी भी सदस्य का कोविड-19 का रिपोर्ट पॉजिटिव आया है, तो अपने निकटतम स्वास्थ्य केंद्र या आशा वर्कर या एएनएम को सूचित करें	<ul style="list-style-type: none">लक्षणों के विकास की निगरानी के अलावा किसी भी उपचार की आवश्यकता नहीं है	<ul style="list-style-type: none">खांसी के लिए: गरम पानी में नमक मिलाकर गरारा करना (इसका प्रयोग केवल बड़े बच्चे ही करें)पतले पीने वाले पौष्टिक पेय पदार्थ लें एवं खूब पानी पिएँ।पौष्टिक भोजन करें तथा ताजे फल और हरी सब्जियाँ खाएं
हल्का कोविड-19 रोग	<ul style="list-style-type: none">बुखारगले में खराशनाक का बहनासांस लेने में कठिनाई के बिना खांसीदस्त, उलटी, पेटदर्द	<ul style="list-style-type: none">तुरंत अपने नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र/आशा वर्कर/एएनएम से संपर्क करें और सलाह का पालन करेंबच्चों के बीमार होने पर अगर घर में समुचित रखने की व्यवस्था न हो, तो बच्चे को अस्पताल में भर्ती कराया जा सकता है।	<ul style="list-style-type: none">अगर किसी बच्चे को किसी भी जांच की आवश्यकता नहीं है, तो उन्हें घर के किसी कमरे में उपचार हेतु रखा जा सकता है।एक निगरानी चार्ट बनाए, जिसमें निम्न चीजें शामिल हों:<ul style="list-style-type: none">दिन में 2-3 उसके ऑक्सीजन स्तर को जाँचनाऑक्सीजन के स्तर के बारे में डॉक्टर या स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ता को नियमित रूप से उसकी स्थिति के बारे में बताना	<ul style="list-style-type: none">खांसी के लिए: गरम पानी में नमक मिलाकर गरारा करना (इसका प्रयोग केवल बड़े बच्चे ही करें)पतले पीने वाले पौष्टिक पेय पदार्थ लें एवं खूब पानी पिएँ।पौष्टिक भोजन करें तथा ताजे फल और हरी सब्जियाँ खाएं

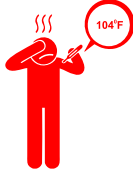
तीव्रता	लक्षण	की जाने वाली कार्रवाई
मध्यम कोविड-19 रोग	<ul style="list-style-type: none"> बुखार खांसी 90% से अधिक ऑक्सीजन का स्तर तेज सांस लेना घरघराहट (सांस लेने में शोर की आवाज) छाती का गंभीर रूप से पीछे हटना शोकाघात (ज्यादा उल्टी के कारण शरीर में पानी की कमी) की ओर ले जाती क्षीण और तेज नाड़ी का चलना) होंठों का नीलापन 	<ul style="list-style-type: none"> बच्चे को कोविड 19 के लिए बनाए गए विशेष स्वास्थ्य केंद्र/जिला अस्पताल/सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र (सीएचसी)/प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र (पीएचसी) में भर्ती कराया जाना चाहिए।
गंभीर कोविड-19 रोग	<ul style="list-style-type: none"> बुखार खांसी ऑक्सीजन स्तर 90% से कम घरघराहट (सांस लेने में शोर की आवाज) छाती का गंभीर रूप से पीछे हटना सुस्ती नींद ("झपकी" या "उनींदापन") दौरा शोकाघात (हाइपोवोलेमिक शॉक) की ओर ले जाती ज्यादा दस्त या उल्टी क्षीण और तेज नाड़ी का चलना होंठों का नीलापन 	<ul style="list-style-type: none"> बच्चे को कोविड 19 के लिए बनाए गए विशेष स्वास्थ्य केंद्र/जिला अस्पताल/सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र (सीएचसी)/प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र (पीएचसी) में भर्ती कराया जाना चाहिए।

स्रोत: स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार

बच्चों में कोविड-19 संक्रमण के खतरे के संकेत



1. सांस लेने में कठिनाई



2. लगातार बुखार/अधिक तापमान का बुखार



3. बुखार कम होने के बाद दोबारा आ आना



4. कँपकँपी



5. सीने में दर्द/सीने में जकड़न



6. गंभीर खांसी



7. शोकाघात (हाइपोवोलेमिक शॉक) की ओर ले जाती ज्यादा दस्त या उल्टी



8. क्षीण और तेज नाड़ी का चलना



9. होंठों का नीलापन



10. किसी भी नए लक्षण की शुरुआत

परिवार के संक्रमित सदस्य की देखभाल कैसे करें

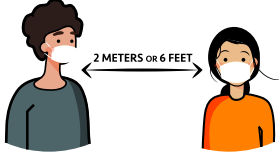
- संक्रमित व्यक्ति को एक अलग कमरे या विशिष्ट जगह में रहना चाहिए जहां घर के अन्य सदस्यों विशेषकर बच्चों और बुजुर्गों से संपर्क नहीं होना चाहिए
- संक्रमित व्यक्ति की घरेलू चीजों जैसे खाने के बर्तन, पीने के गिलास, तौलिये, बिस्तर आदि अलग रखें और उसे न छुएँ
- संक्रमित व्यक्ति के कपड़ों को नियमित रूप से गर्म पानी और साबुन से धोएं, धूप में सुखाएं
- संक्रमित व्यक्तियों की देखभाल के लिए केवल एक सदस्य को नियुक्त किया जाना चाहिए
- बच्चों के साथ संक्रमित परिवार के सदस्यों के करीबी संपर्क में आने से बचना चाहिए तथा साथ ही अन्य सदस्यों को भी संक्रमित व्यक्ति के निकट संपर्क में नहीं आना चाहिए
- संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने पर हर समय तीन परतों वाला मास्क पहनें और साथ ही दस्ताने पहनें
- डिस्पोजेबल (एक बार उपयोग करने वाले) मास्क का कभी भी दुबारा उपयोग नहीं करें
- सभी उपयोग किए गए दस्तानों, फेसमास्क और अन्य दूषित वस्तुओं को अन्य घरेलू कचरे के साथ निपटाने से पहले अलग से पॉलथिन बैग में रखें

कोविड-19 से सुरक्षा और बचाव के नियम



अपने हाथों को नियमित रूप से और अच्छी तरह से साबुन और पानी से 20 सेकेंड तक धोएं या हाथों को 70% अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइजर से साफ करें

अन्य लोगों के आसपास होने पर और क्लिनिक, अस्पताल या डॉक्टर के पास जाने से पहले आप मास्क पहनें



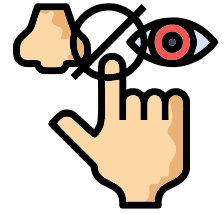
अपने और दूसरों के बीच कम से कम 2 गज या 6 फीट की दूरी बनाए रखने को आदत में लाएँ

भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें



कार्यक्रमों, प्रार्थनाओं, पार्टियों, सभा, रैली आदि का आयोजन करने और उसमें भाग लेने से बचें

आंख, नाक और मुंह को छूने से बचें, खासकर जब आप अपने घर से बाहर हों या किसी संक्रमित व्यक्ति के निकट संपर्क में हों



पानी एवं पतले पेय पदार्थ का ज्यादा सेवन करें, पौष्टिक भोजन का सेवन करें

इम्युनिटी (रोग प्रतिरोधक क्षमता) बढ़ाने के लिए पौष्टिक आहार का सेवन करें



खांसी या छींक आने पर अपने मुंह और नाक को रूमाल या किसी अन्य कपड़े से ढक लें

एएनएम/ आशा/ आंगनवाड़ी दीदी के संपर्क में रहें और उनकी सलाह का पालन करें



नोट: अगर कोई बच्चा बीमार है या संकट में है तो

निकटतम स्वास्थ्य सुविधा

[प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र (पीएचसी)/ सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र (सीएचसी)/ जिला अस्पताल]

या

चाइल्डलाइन: 1098

या

बचपन बचाओ आंदोलन की हेल्पलाइन 1800 102 7222 पर संपर्क कर सकते हैं