



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

कोविड-19 आणि असंसर्गजन्य रोग माहिती पत्रक



World Health
Organization



राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र



माहिती व जनसंपर्क महत्त्वचालनालय
महाराष्ट्र शासन

unicef 
for every child

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.

कोविड-19 आणि असंसर्गजन्य रोग

असंसर्गजन्य रोगाने ग्रस्त किंवा प्रभावित / पीडित व्यक्तींसाठी :

- सर्व वयोगटातील व्यक्तींना नवीन कोरोना विषाणूचा (कोविड-१९) आजार होऊ शकतो.
- आपले वय ६० वर्षापेक्षा अधिक असेल तर आपल्याला कोरोना विषाणूचा गंभीर आजार होण्याची अधिक शक्यता आहे.
- ज्या व्यक्तींना आधीपासूनच असंसर्गजन्य आजार आहेत अशा व्यक्ती कोरोना विषाणूमुळे गंभीर आजारी पडण्याचे प्रमाण अधिक दिसून येते. यातील असंसर्गजन्य आजार खालीलप्रमाणे आहेत,
 - हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग (उदा. उच्च रक्तदाब, ज्याला हृदयविकाराचा झटका किंवा स्ट्रोक आला आहे अथवा धोका आहे)
 - श्वसनसंबंधी आजार (सीओपीडी)
 - मधुमेह
 - कर्करोग

कोरोना विषाणू आजार (कोविड-१९) याबाबत तांत्रिकदृष्ट्या मार्गदर्शन: रुग्ण व्यवस्थापनासाठी*

- गंभीर आजाराचे व्यवस्थापन अनुकूल बनविण्यासाठी रुग्णांच्या (एकापेक्षा अधिक आजार असणे) अवस्था जाणून घ्या आणि रोगांच्या कारणांचे पूर्वनिदान करा.
- रोगांच्या कारणांचे पूर्वनिदान झाल्यास त्वरित रुग्ण व त्यांच्या कुटुंबियांशी संवाद साधा.

कोविड-१९ च्या सर्वसमावेशक देखभाल व्यवस्थापनादरम्यान रुग्णास कोणती औषधी दिली पाहिजेत किंवा कोणती औषधे सुरु ठेवली पाहिजेत किंवा कोणती औषधी तात्पुरती थांबविली पाहिजेत हे निश्चित करा. रुग्णांशी व त्यांच्या कुटुंबियांशी कृतिशीलपणे संवाद साधा आणि त्यांना आधार व रोगनिदानविषयक माहिती द्या. रुग्णांचे जीवन मूल्ये आणि प्राधान्य संबंधित धोरणे समजून घ्या.

*खालील संकेतस्थळाला भेट द्या!

[https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected)

कोविड-१९ आजार अधिक होण्याचे धोकादायक घटक आणि अवस्था:

- धूम्रपान करणाऱ्यांना कोविड-१९ आजार होण्याची अधिक शक्यता आहे. कारण धूम्रपान करण्याच्या कृतीत आपल्या हाताचा (शक्यतो दूषित सिगारेट) आणि तोंडाचा संपर्क आल्यामुळे हातावाटे विषाणू शरीरात प्रवेश करण्याची शक्यता वाढते. तसेच धूम्रपान करणाऱ्यांना फुफ्फुसाचा आजार किंवा त्यांच्या फुफ्फुसांची क्षमता कमी असू शकते ज्यामुळे गंभीर आजारचा धोका अधिक वाढू शकतो.
- वॉटर पाईप्ससारख्या धूम्रपान उत्पादनांमध्ये बहुतेक वेळा त्यांचे तोंड आणि रबरी नळी (होज) यांसारखे साहित्ये एक दुसऱ्याने वापरणे समाविष्ट असते, ज्यामुळे कोविड-१९ चा प्रादुर्भाव सहजपणे पसरू शकतो.
- अश्या अवस्थेत ऑक्सिजनची आवश्यकता वाढते किंवा ऑक्सिजनचा योग्यप्रकारे वापर करण्याची शरीराची क्षमता कमी करते ज्यामुळे द्विपक्षीय व्हायरल न्यूमोनियाचा परीणाम होण्याचा धोका अधिक असतो.

निरोगी जीवनशैली आत्मसात केल्याने आपल्या रोगप्रतिकार शक्तीसह आपली शारीरिक कार्ये देखील चांगली राहतात. निरोगी आहार घेणे ज्यामध्ये भरपूर फळे आणि पालेभाज्यांचा समावेश असावा, नियमित योग व व्यायाम करणे, धूम्रपान व मद्यपान टाळणे आणि पुरेशी झोप घेणे हे सर्व निरोगी जीवनशैलीचे प्रमुख घटक आहेत.

असंसर्गजन्य रोगाने ग्रस्त किंवा प्रभावित / पीडित व्यक्तींसाठी टिप्स:

- आपले औषधोपचार सुरु ठेवा व आरोग्य सल्ल्यांचे पालन करा.
- शक्य असल्यास, आवश्यक असणाऱ्या औषधांचा एक महिन्यासाठीचा साठा करून ठेवा.
- ज्या व्यक्तींमध्ये कोरडा खोकला, सर्दी किंवा फ्ल्यू यांची लक्षणे दिसून येतील अशा व्यक्तींपासून १ मीटर (३ फूट) अंतर ठेवा.
- वारंवार आपले हात साबण व पाणी वापरून स्वच्छ धुवा.
- आपल्या ताणतणावाचा सामना करण्यासाठी धूम्रपान टाळा व मद्यपान करू नका किंवा ड्रिज घेऊ नका.
- आपल्या मानसिक आरोग्याची देखील काळजी घ्या.

विशेषतः शारीरिक अंतराच्या
दरम्यान आपल्या मानसिक
आरोग्याची काळजी घेणे
देखील तेवढेच महत्त्वाचे आहे

वृद्ध व्यक्ती आणि आधीपासूनच आजार (उदा. हृदयरोग,
मधुमेह, श्वसनासंबंधित आजार) असलेल्या व्यक्तींना कोरोना
विषाणूचा गंभीर आजार होण्याची अधिक शक्यता असते.



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र



संकल्प विरीरी माणसांसाठी
महाराष्ट्र शासन

unicef 
for every child

[/MahaArogyaIECBureau](https://www.facebook.com/MahaArogyaIECBureau) [@MahaHealthIEC](https://twitter.com/MahaHealthIEC) [/mahahealthiec](https://www.instagram.com/mahahealthiec) [/MahaHealthIEC](https://www.youtube.com/channel/UCMahaHealthIEC) [@MahaHealthIEC](https://www.tiktok.com/@MahaHealthIEC)

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.