

पोस्ट कोविड काळजी

जर आपण कोविड १९. पासून नुकतेच बरे झाले किंवा नुकताच दवाखान्यातून परत आला असाल तर, स्वतःला थाप घ्या कारण तुम्ही युद्ध जिंकलात. कोविड १९ उपचारानंतर एखाद्याला काही विशिष्ट लक्षणे जाणवू शकतात, जसे की -

१. थकवा
२. फुफ्फुसांमध्ये श्लेष्माचे संचय
३. खोकला
४. कमकुवत भूक
५. डोकेदुखी
६. चिंता
७. भीती

पोस्ट कोविड लक्षणांवर मात करण्यासाठी भारत सरकारच्या वैज्ञानिक सल्लागारांनी काही नऊ चरणांची शिफारस केली आहे:

१. **चांगली झोप घ्या:** शांत आणि हवेशीर वातावरणात झोपा. झोपेचा कालावधी ७-८ तास असावा.
२. **नियमित व्यायाम करा:** नियमित व्यायाम करणार्या लोकांना कमी मानसिक समस्या येतात.
३. **अल्कोहोल आणि ड्रग्स टाळा:** अल्कोहोल आणि ड्रग्सचा गैरवापर मानसिक आरोग्याच्या समस्येस अधिकच विसंबून ठेवते, ज्यावर अवलंबून राहण्याचे नकारात्मक चक्र तयार होते.
४. **ध्यान सराव:** दररोज किमान १५ मिनिट ध्यान करा आणि त्यास काही आसनांसह जोडा.
५. **सामाजिकरित्या जोडलेले रहा:** आपल्या कुटुंबासह, मित्रांसह किंवा ज्यांना खरोखर तुमची काळजी आहे त्यांच्याबरोबर वेळ घालवा. यामुळे तुमचे मानसिक आरोग्य सुधारेल.
६. **नवीन कौशल्य शिका:** नवीन कौशल्य शिकल्याने आपला आत्मविश्वास वाढेल आणि सकारात्मक भावनांना चालना मिळेल.
७. **स्क्रीनचा वेळ कमी करा किंवा मीडियाशी संपर्क कमी करा.**
८. **आरोग्याला पोषक असेल अस अन्न खा.**
९. **निसर्गाशी संपर्क साधा.**

या वेळी असे अन्नपदार्थ खाणे महत्वाचे आहे जे स्नायू, रोग प्रतिकारशक्ती आणि उर्जेची पातळी पुन्हा तयार करेल. WHO खालील प्रमाणे POST-COVID आहाराचे शिफारस करतो:

- **Carbohydrates:** गहू, नाचणी ओट्स इ.
- **Proteins:** मसूर, सोयाबीन, शेंगदाणे, मांस, मासे, कोंबडी, अंडी, दुधाचे पदार्थ, सोयाबीन दुध, टोफू इ.
- **Fats:** अक्रोड, काजू, बदाम इ.

पुन्हा डॉक्टरकडे कधी भेट घाल :

- चिंता आणि मनःस्थिती न सुधारणे.
- अतिसार, लाल पुरळ, लाल डोळे, हात व पायाला सूज
- कोविड लक्षणे पुन्हा दिसू लागणे.

महत्वाची नोंद: डॉक्टरांनी COVID मुक्त घोषित केल्यापासून २८ दिवसांनी प्लाझमा दान केले पाहिजे. जे आपल्यामध्ये आनंदाची भावना निर्माण करेल.

संदर्भ: Notification by Government of India Ministry of Health & Family Welfare Directorate General of Health Services (EMR Division), 13th September, 2020.

