



COVID-19: RECOVERY GUIDE BOOK



Gurugram



INDUSTRY PARTNER





CREDITS

- Oxford Health NHS Foundation Trust Post COVID booklet
- Government Medical College and Hospital Sector 32, Chandigarh

DISCLAIMER

The Content is not intended to be a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. Always seek the advice of a physician or other qualified health provider with any questions regarding a medical condition.

The report is prepared using the information of a general nature and is not intended to address the circumstances of any particular individual or entity. The report has been prepared from various public sources and the information received from these sources is believed to be reliable. The information available in the report is selective and subject to upation, revision, and amendment. While the information provided herein is believed to be accurate and reliable, ASSOCHAM does not make any representations or warranties, expressed or implied, as to the accuracy or completeness of such information and data available in the public domain.

CONTENT

Introduction..... 04

Taking care of your physical wellbeing..... 05

- 1. How to ease breathlessness 05
- 2. Cough and chest 07
- 3. Exercise 08
- 4. Diet 09

Taking care of your mental wellbeing..... 10

- 5. Managing mental fatigue 11
- 6. Relaxation techniques-Yoga/ Sleep/ Emotions.....12
- 7. How to remain positive13

Introduction

While it is known that the human body develops antibodies after you have completely recovered from the Coronavirus infection so much so that the chances of contracting the infection again is negligible, However, so little is known about the coronavirus that even medical experts cannot vouch that a person once infected won't be infected again.

Medical experts are learning new things about the virus with each passing day. There could be some long term implications of the COVID 19 infection, so it is vital that a person post recovery takes all the necessary precautions to deal with some of the post-Covid complications such as extreme fatigue, or breathlessness and takes necessary steps to bounce back to his earlier life.

While the standard procedure suggests that people should wear masks to cover their faces and wash hands properly and keep maintaining social distance, it is also important to keep yourself physically and mentally fit at all times.

While India has an average recovery rate of more than 90 percent, this booklet is an effort taken by medical researchers on a complete post COVID care. The contents of the books have been compiled with an intention to guide those who have successfully overcome the deadly virus, lead a healthy and peaceful life.



Taking care of your physical wellbeing

Getting back to your pre-Covid fitness level is of most importance. Post-COVID-19 the body may show following effects like

- Muscle weakness and joint stiffness
- Extreme tiredness (fatigue) and a lack of energy
- A persistent cough
- Loss of appetite, weight loss, swallowing difficulties
- Sleep problems and nightmares/flashbacks particularly if you have been in an intensive care unit
- Memory problems – for example, not being able to remember some events, think clearly and being forgetful
- Changes in your mood, or anxiety or depression
- Breathlessness

The COVID-19 virus is also known to affect the respiratory system which includes the upper respiratory tract (sinuses, nose, and throat) and the lower respiratory tract (windpipe and lungs). A patient is often known to suffer from pneumonia and even acute respiratory distress syndrome which causes severe lung injury.

One can start the process of recovery by taking simple breathing techniques.

There are several yoga exercise which will help improve your lung capacity and help you breathe easily



PRANAYAMA: Pranayama as a process by which you can break your unconscious breathing pattern and make the breath long, easy, and smooth. We often gasp—inhaling and then holding the breath when we hear bad news or are anxious. When practiced correctly, Pranayama can support the parasympathetic nervous system and activate what is commonly known as the “relaxation response,” reducing stress and its effects on your body and mind.

- 1. Nadi Shodhana or Alternate Nostril Breathing** - A yogic practice that immediately helps you to feel calmer whenever you are feeling anxious or agitated.
- 2. Ujjayi or Ocean's Breath** - A cooling pranayama that can help soothe and settle your mind when you feel irritated, frustrated or angry.
- 3. Shiitali Kumbhaka or the cooling breath**- Fold your tongue lengthwise and inhale deeply through the fold. Close your mouth, hold the breath on a count of eight and then exhale through the nose
- 4. Siitkari Kumbhaka or the hissing breath**- This practice has the same basic effects as the shiitali method. Inhale through the nose, hold your breath for eight seconds and exhale through the mouth, while resting your teeth on your tongue and producing the sound s-s-s with your tongue.
- 5. Brahmari or the humming breath**- The inhalation is similar to the ujjayi (detailed above) and during exhalation one has to hum like a bee. The humming results in a resonating vibration in the head and heart.
- 6. Surya Bhedana or the solar breath**-Similar to the Nadi Shodhana, inhale through the right nostril and exhale through the left. Repeat this for a minimum of six breaths and a maximum of ten minutes.
- 7. Chandra Bhedana or the lunar breath**-Inhale through the left nostril and exhale through the right for a minimum of six breaths and sustain for a maximum of ten minutes.
- 8. Bhujangasana:** Bhujangasana comes from the word bhujanga meaning cobra or snake and asana meaning pose. Bhujangasana is also known as Cobra Stretch. This pose expands the chest, improves blood circulation and reduces fatigue and stress. This is extremely useful for people with respiratory disorders such as asthma.





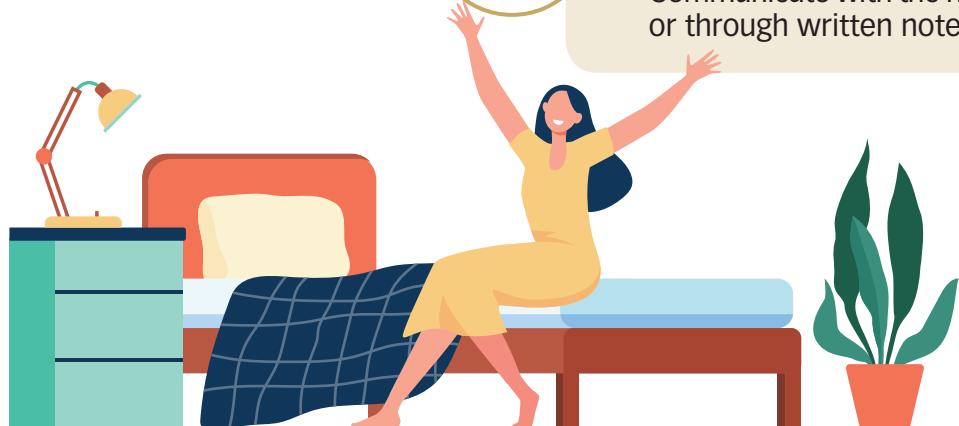
Managing Cough and pain post COVID

Some of the symptoms will get better on their own, as time passes. Other symptoms will require patience and efforts from your side. However, the actual recovery may take a much longer time.

How to manage cough?

A dry cough is likely to put greater strain on your throat, so taking proper care to cure the cough is important. Here are some of the tips to manage cough

- Keep hydrated. Ensure that you take as much liquid as possible throughout the days even if it means in small quantities.
- Warm liquid (preferably Luke warm water) in smaller sips would help you swallow.
- Avoid taking alcohol or caffeine
- Try gentle steaming with hot water
- Avoid smoking
- Stop deliberate clearing of throat
- Don't talk for long duration or avoid talking if unnecessary
- Take small breaks and rest
- Do not raise your voice
- Communicate with the help of gestures or through written note

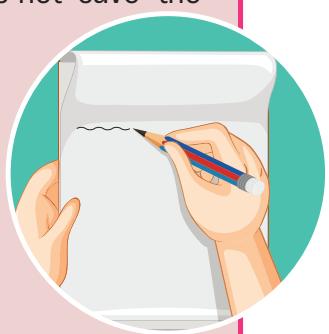




SPEECH

If your speech gets impaired during the illness due to weakness and fatigue, then initially you have to

- Speak slowly and with increased effort if your speech is not clear
- Try other methods if speaking is challenging e.g. writing it down, gesture
- Try to maintain a routine to reduce unexpected conversations if needed
- Look after your voice. Don't choose to whisper; this does not 'save' the voice; it puts the voice box under strain
- Ask for help from your household with remembering information if needed
- If you are experiencing fatigue, try to limit effortful communication and have a trusted person around who is familiar with your routine.
- Eventually the voice would be back to normal.



EXERCISE

You may experience extreme fatigue post the illness as the body has used all its might to cure you of the disease. Though thought of exercising may put you on a back foot, but it is essential for a speedy recovery.



Working out improves blood and oxygen circulation. It helps to detoxify your body. It can also help your brain produce more happiness hormones which will lift your spirits – something that is greatly needed after you've contracted COVID.

- Only exercise as much as you can. Initially, the complete rest is what your body need. Build your strength slowly. Don't be in a hurry.
- Do your favorite kinds of exercise and don't push yourself too much. 10 minutes a day will suffice.
- Depending on the stage of your recovery, some exercise may be helpful. This might be some gentle stretches or yoga or a short walk.
- For people who usually do a lot of exercise, it is important to only do a small fraction of what you would normally do and at a gentle pace.
- Resume slowly and gradually increase over time as your illness improves.



DIET

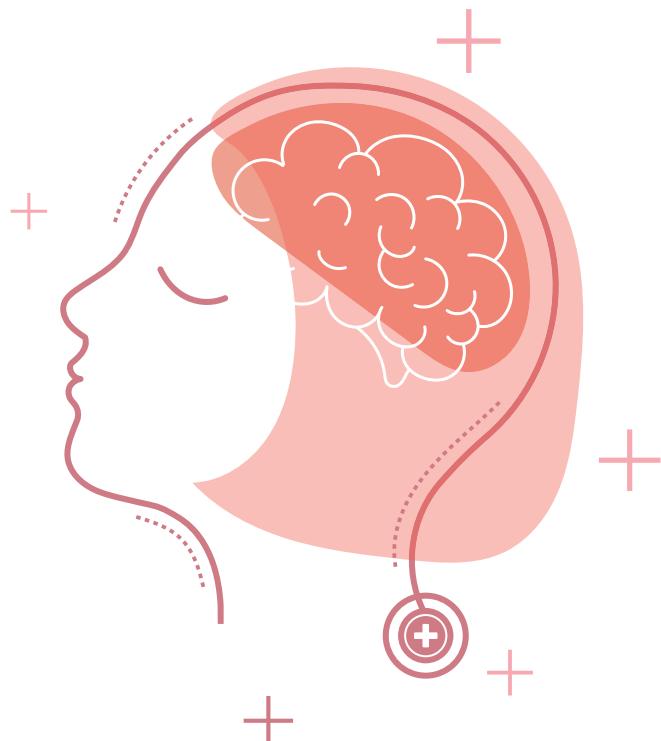
For fighting an infection, our body needs more energy and more fluids to help; so we need to eat and drink more than we usually would if we were well. When our body is recovering from an infection it needs more building blocks (from protein foods) to repair, and enough vitamins and minerals to help the process along. Maintaining a healthy diet with regular fluid intake will help to improve your energy levels. Keep in mind following things:

- Continuing to choose foods higher in protein together with gradually getting back to normal activity levels will help to rebuild your strength...
- Aim to have 3 hand sized items from the Protein group daily
- Aim to have 3 thumb sized items from the Dairy group daily. Protein foods include beans, pulses, fish, eggs, meat and other proteins.
- Eat more beans and pulses, less red and processed meat. If you want to gain weight, choose the full fat and full sugar versions.
- Aim to have 5 handfuls from the fruit and vegetable group each day.
- Eat a rainbow: Variety is important. Different colored fruits and vegetables contain their own combination of vitamins, minerals and fibre, to get the most benefit,
- Try to eat one portion from each color group.

SLEEP

Most doctors suggest that you stay isolated for another 7 days, especially now that some studies have found that even if the symptoms disappear, the virus may still linger in your body. If possible give yourself a week of complete rest after recovery. A well-rested body can focus on healing. Get enough sleep because when you sleep, your body speeds up the recovery procedure. Do not resume your old lifestyle right away. Whilst we encourage resuming a routine for sleep, sleeping for longer can often be an important requirement for ongoing healing following an acute infection. You may find in this phase a short day-time nap, 30 –45 minutes, not too late in the afternoon is helpful.





Taking care of your mental wellbeing

Fighting a virus like corona takes a toll not only physically but also mentally. It is very understandable that the experience can have an emotional impact. Whether you have had mild or more severe symptoms, these are some common difficulties that you may be having:

- Feeling anxious/ brain fog/ forgetfulness
- Worries about health or about family or friends getting ill
- Feeling low in mood
- Poor sleep

If you were treated in hospital, you may also experience:

- Unpleasant images from your stay that might seem to come 'out of the blue'
- Nightmares
- Feelings of panic with any reminders of hospital

Managing mental fatigue



Some people who survive COVID-19 may experience psychological trauma, which is a response to extreme stress. Trauma may cause anxiety, depression, or disassociation, which refers to a feeling of disconnection from a person's thoughts, feelings, or experiences. People who go through a traumatic event may not remember it clearly, or only remember certain parts. In such a condition...

- Effective treatments and therapies are available for trauma, PTSD, depression, and any other mental health condition that may arise due to acquiring COVID-19.
- A person may benefit from: therapy, whether online or in-person
- support groups for people with a particular condition
- Survivor groups, for people who have survived COVID-19
- Also, disassociating yourself from the environment might help at times





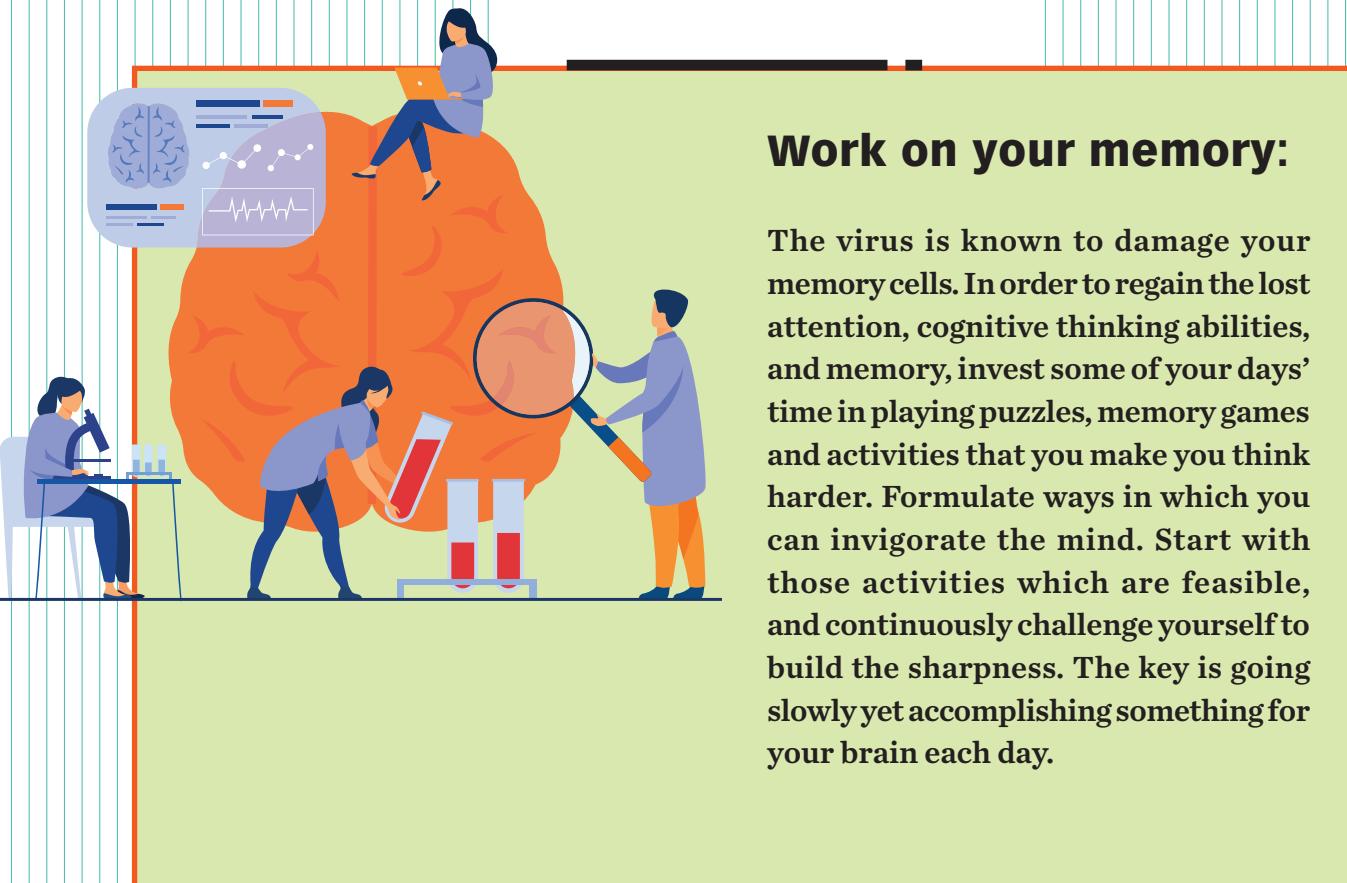
Relaxation techniques-Yoga/ Sleep/Emotions

Relaxing your body and mind is a right technique to counter mental trauma. There are various things you can do to help your jumpy nerves relax, such as, listening to your favorite music, reading positive stuff, if possible. Relaxation is an important part of energy conservation as well. It can also help you to control your anxiety, improve the quality of your life and reduce pain and discomfort.

Also,

- Avoid watching too much news or social media if it is making you feel anxious,
- Try limiting yourself to looking at the news once a day
- Speak to family and friends
- Try to do activities that you find enjoyable and relaxing
- Don't be too hard on yourself if there are some things you find harder to do. Remind yourself that recovery takes time
- Focus on what is in your control, like eating well
- Meditate to calm your mind, focus on healing from within
- Keep away from discussing about the illness

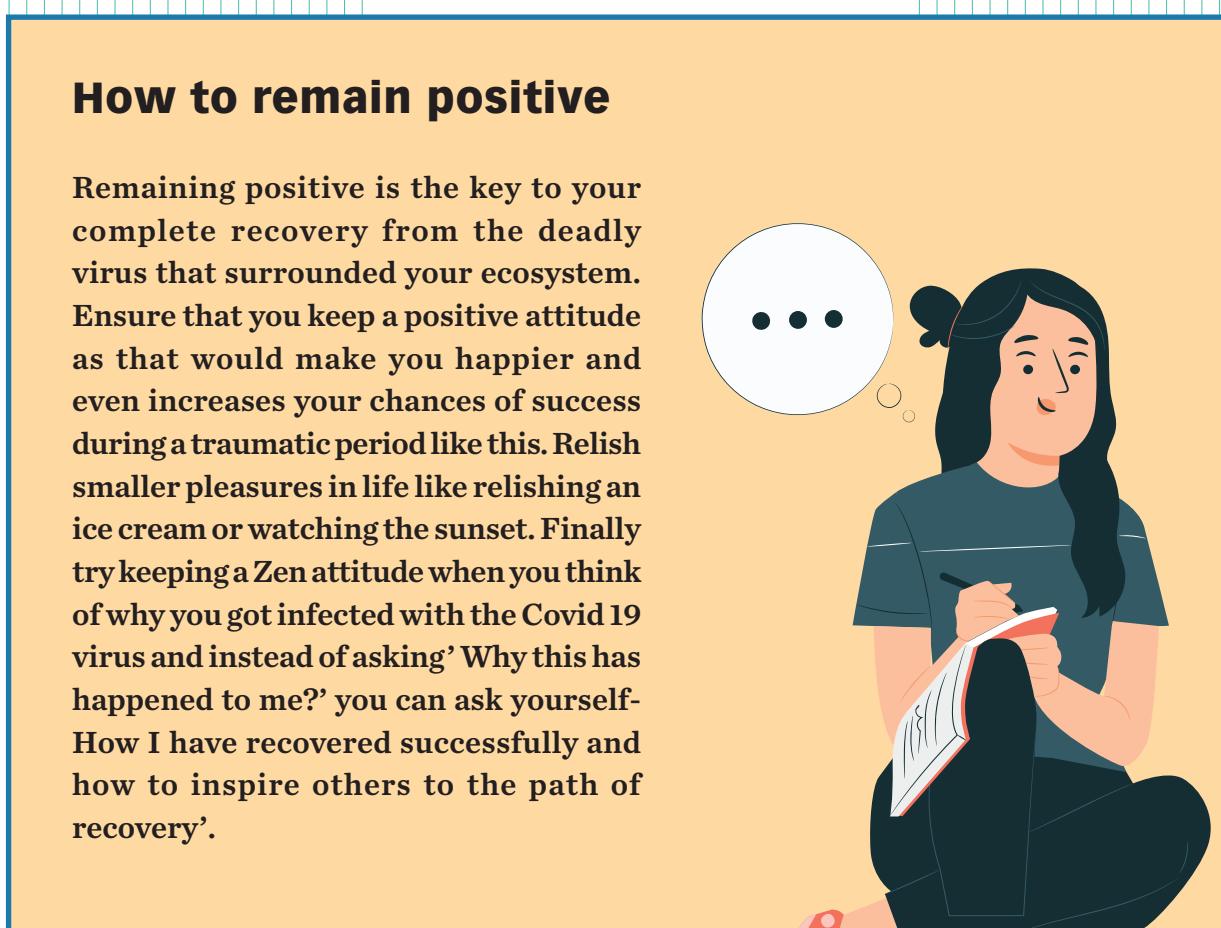




A large orange brain model is the central focus. A woman sits on top of it, working on a laptop. Two other women are at the base, one holding a magnifying glass over a section of the brain, and the other holding a test tube with red liquid. A small inset in the top left shows a brain scan with a red arrow pointing to a specific area. The background is light green with vertical lines.

Work on your memory:

The virus is known to damage your memory cells. In order to regain the lost attention, cognitive thinking abilities, and memory, invest some of your days' time in playing puzzles, memory games and activities that you make you think harder. Formulate ways in which you can invigorate the mind. Start with those activities which are feasible, and continuously challenge yourself to build the sharpness. The key is going slowly yet accomplishing something for your brain each day.



A woman with dark hair tied back is sitting cross-legged on the floor, writing in a notebook. A thought bubble above her contains three dots, suggesting she is thinking. The background is a warm orange color.

How to remain positive

Remaining positive is the key to your complete recovery from the deadly virus that surrounded your ecosystem. Ensure that you keep a positive attitude as that would make you happier and even increases your chances of success during a traumatic period like this. Relish smaller pleasures in life like relishing an ice cream or watching the sunset. Finally try keeping a Zen attitude when you think of why you got infected with the Covid 19 virus and instead of asking 'Why this has happened to me?' you can ask yourself- How I have recovered successfully and how to inspire others to the path of recovery'.

परिचय

जबकि यह पता है कि मानव शरीर कोरोनावायरस संक्रमण से आपके पूरी तरह से ठीक होने के बाद ही एंटीबॉडी विकसित करता है ताकि फिर से संक्रमण की संभावना नगण्य हो, परन्तु कोरोनावायरस के बारे में इतना कम जाना जाता है कि चिकित्सा विशेषज्ञ भी इस बात की पुष्टि नहीं कर सकते हैं कि एक बार संक्रमित व्यक्ति फिर से संक्रमित नहीं होगा। चिकित्सा विशेषज्ञ हर गुजरते दिन के साथ वायरस के बारे में नई चीजें सीख रहे हैं। हो सकता है COVID 19 संक्रमण के कुछ दीर्घकालिक प्रभाव हो, इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि एक व्यक्ति ठीक होने के बाद भी कुछ पोस्ट-कोविड जटिलताओं से निपटने के लिए सभी आवश्यक सावधानी बरतें, जैसे कि अत्यधिक थकान, या सांस फूलना और अपने पहले जैसे जीवन में वापस आने के लिए आवश्यक कदम उठाना।

जबकि मानक प्रक्रिया यह बताती है कि लोगों को अपना चेहरा ढंकने के लिए मास्क पहनना चाहिए, हाथों को ठीक से धोए या सामाजिक दूरी बनाए रखें, साथ ही खुद को शारीरिक रूप से और मानसिक रूप से हर समय फिट रखना भी जरूरी है।

जबकि भारत की औसत रिकवरी दर 90 प्रतिशत से अधिक है, यह पुस्तिका चिकित्सा शोधकर्ताओं द्वारा COVID संक्रमण से उबरने के बाद संपूर्ण देखभाल पर लिया गया एक प्रयास है। जिन्होंने इस घातक वायरस पर सफलतापूर्वक विजय प्राप्त की है उन लोगों का मार्गदर्शन करने के इरादे से पुस्तक की सामग्री संकलित की गई है, ताकि वे एक स्वस्थ और शांतिपूर्ण जीवन जिए।



अपनी शारीरिक स्वास्थ्य का ख्याल कैसे रखें

अपने पूर्व-कोविड फिटनेस स्तर पर वापस आना सबसे महत्वपूर्ण है। पोस्ट-कोविड -19 शरीर पर निम्नलिखित प्रभाव दिखाएँ दे सकते हैं जैसे:

- मांसपेशियों में कमजोरी और जोड़ों में अकड़न
- अत्यधिक थकान और ऊर्जा की कमी
- लगातार खांसी
- भूख न लगना, वजन घटना, निगलने में कठिनाई
- नींद की समस्या और बुरे सपने/फ्लैशबैक, खासकर यदि आप बहुत ज्यादा परेशान रहना खांसकर अगर आप **ICU** में थे
- स्मृति समस्याएं - उदाहरण के लिए, कुछ घटनाओं को याद न कर पाना, स्पष्ट रूप से न सोच पाना और भुलककड़ होना
- आपके मूँड में लगातार बदलाव, या चिंता या अवसाद
- सांस फूलना

COVID-19 वायरस श्वसन प्रणाली को प्रभावित करने के लिए भी जाना जाता है जिसमें ऊपरी रेस्पिरेटरी सिस्टम (साइनस, नाक और गला) और निचला रेस्पिरेटरी सिस्टम (विंडपाइप और फेफड़े) शामिल हैं।

यह रोगी अक्सर निमोनिया और यहां तक कि एक्यूट रेस्पिरेटरी डिस्ट्रेस सिंड्रोम से पीड़ित होता है जिससे फेफड़ों में गंभीर चोट लग जाती है।

पूरी तरह से ठीक होने की शुरुवात साधारण श्वास तकनीक अपनाकर की जा सकती है।

कई योग व्यायाम हैं जो आपके फेफड़ों की क्षमता में सुधार करने और आपको सरलता से सांस लेने में मदद करेंगे



प्राणायाम: प्राणायाम एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा आप अपने अचेतन सांस लेने के पैटर्न को तोड़ सकते हैं, और सांसों को लंबा, आसान और सरल बना सकते हैं। हम जब अक्सर बुरी खबर सुनते हैं या हैं चिंतित होते हैं तो हांफते हैं -सांस लेते और फिर सांस रोककर कई देर बाद छोड़ते हैं। जब सही तरीके से अभ्यास किया जाता है, तो प्राणायाम, पैरासिम्प्यैथेटिक नर्वस सिस्टम को सपोर्ट करता है तथा शरीर और दिमाग पर इसके प्रभाव से “विश्राम प्रतिक्रिया,” सक्रिय होती है जिससे तनाव को कम में मदद मिलती है।

1. **नाड़ी शोधना या वैकल्पिक नासिका श्वासक्रिया** - एक योगाभ्यास जो तुरंत जब भी आप चिंतित या उत्तेजित महसूस कर रहे हों तो आपको शांत महसूस करने में मदद करता है।
2. **उज्जयी या महासागर की सांस** - एक प्राणायाम जो आपको शांत और व्यवस्थित करने में मदद कर सकता है जब आपका मन चिढ़, निराशा या क्रोधित महसूस करता है।
3. **शीतली कुम्भक या ठंडी सांस** - अपनी जीभ को लंबाई में मोड़ें और तह के मध्य से गहराई से श्वास लें। अपना मुँह बंद करें, आठ की गिनती तक सांस को रोके रखें और फिर नाक से सांस छोड़ें।
4. **सीतकारी कुम्भक या फुसफुसाती सांस** - इस अभ्यास शीतली विधि का ही एक मूल रूप है। नाक से श्वास लें, आठ सेकंड के लिए अपनी सांस रोके रखें और अपने दाँत जीभ पर टिकाए हुए मुँह से साँस छोड़े और अपनी जीभ से s-s-s ध्वनि उत्पन्न करें।
5. **ब्रह्मरी या गुनगुनाती सांस** - यह प्रक्रिया उज्जयी के समान है तथा साँस छोड़ने के दौरान मधुमक्खी की तरह गुनगुनाना पड़ता है। गुनगुनाने का परिणाम सिर और हृदय में कंपन के रूप में प्रतिध्वनित होता है।
6. **सूर्य भेदन या सौर श्वास** - नाड़ी शोधन के समान, दाहिनी नासिका छिद्र से श्वास लें और बायीं ओर से श्वास छोड़ें। इसे कम से कम छह बार दोहराएं और अधिकतम दस मिनट ही करें।
7. **चंद्र भेदन या चंद्र श्वास** - बाएं नथुने से श्वास लें और दाहिने नथुने से श्वास छोड़ें। कम से कम छह सांसों तक यह प्रक्रिया करें और अधिकतम दस मिनट तक बने रहें।
8. **भुजंगासन:** भुजंगा सन भुजंगा शब्द से बना है जिसका अर्थ है कोबरा या सांप और आसन का अर्थ है मुद्रा। भुजंगासन को कोबरा पोज के रूप में भी जाना जाता है। यह मुद्रा छाती का विस्तार करती है, रक्त परिसंचरण में सुधार करती है और थकान और तनाव को कम करती है। यह श्वसन संबंधी विकार - जैसे अस्थमा -वाले लोगों के लिए अत्यंत उपयोगी है।





COVID के बाद खांसी और दर्द का प्रबंधन

समय बीतने के साथ कुछ लक्षण अपने आप ठीक हो जाएंगे। अन्य लक्षणों की आवश्यकता होगी।

आपकी ओर से धैर्य और प्रयास। हालाँकि, वास्तविक पुनर्प्राप्ति में अधिक समय लग सकता है।

खांसी का प्रबंधन कैसे करें?

सूखी खांसी आपके गले पर अधिक दबाव डाल सकती है, इसलिए खांसी को ठीक करने के लिए उचित देखभाल करना महत्वपूर्ण है। खांसी को प्रबंधित करने के लिए यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं....



- हाइड्रेटेड रहें। सुनिश्चित करें कि आप दिन भर में जितना हो सके तरल पदार्थ का सेवन करें चाहें कम मात्रा में ही क्यों न हों।
- गर्म पानी या अन्य गर्म तरल पदार्थ के छोटे घूंट दिनभर लेते रहे जिससे आपको निगलने में मदद मिलेगी।
- शराब या कैफीन लेने से बचें
- गर्म पानी से हल्की भाप लेने की कोशिश करें
- धूम्रपान से बचें
- जानबूझकर गला साफ करना बंद करें
- लंबी अवधि तक बात न करें या अनावश्यक होने पर बात करने से बचें
- छोटे ब्रेक लें और आराम करें
- आवाज ना उठाएं, सौम्यता से बात करें
- इशारों की मदद से या लिखित नोट्स के माध्यम से संवाद करें

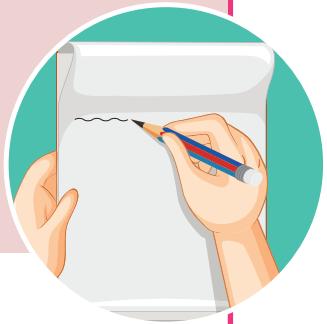




आवाज़

यदि बीमारी के दौरान कमज़ोरी और थकान के कारण आपकी आवाज़ खराब हो जाती है, तो शुरुवात में आपको निम्नलिखित बांतों को ध्यान रखना होगा

- यदि आपकी आवाज़ स्पष्ट नहीं है तो धीरे-धीरे और अधिक प्रयास के साथ बोलें
- यदि बोलना चुनौतीपूर्ण हो तो अन्य तरीके आजमाएं उदाहरण के तौर पर लिखना, इशारा करना
- जरूरत पड़ने पर अनपेक्षित बातचीत को कम करने के लिए एक रुटीन बनाए रखने का प्रयास करें
- अपनी आवाज का ध्यान रखें। फुसफुसाएं नहीं, इससे भी साउंड बॉक्स पर तनाव पड़ता है।
- जरूरत पड़ने पर जानकारी याद रखने के लिए अपने परिवार से मदद मांगें
- यदि आप थकान का अनुभव कर रहे हैं, तो प्रयासपूर्ण कार्य सीमित करने का प्रयास करें और एक विश्वसनीय व्यक्ति जो आपकी दिनचर्या से परिचित है उसे आसपास रखें।
- धीरे-धीरे आखिरकार आपकी आवाज वापस सामान्य हो जाएगी।



व्यायाम

बीमारी के बाद आपको अत्यधिक थकान का अनुभव हो सकता है क्योंकि शरीर ने रोग के इलाज के लिए अपनी पूरी ताकत लगा दी है। हालांकि व्यायाम करने का विचार आपको बैकफुट पर लासकता है, लेकिन यह बेहद जरूरी हैशीघ्र स्वस्थ होने के लिए। वर्कआउट करने से ब्लड और ऑक्सीजन सर्कुलेशन में सुधार होता है। यह आपके

शरीर से विषहरण में मदद करता है। यह आपके मस्तिष्क को अधिक खुशी वाले हार्मोन का उत्पादन करने में भी मदद कर सकता है जो आपके मूड को बेहतर बनाएंगे जिसकी आपको COVID से ठीक होने के बाद बहुत आवश्यकता जान पड़ेगी।



- जितना हो सके उतना ही व्यायाम करें। प्रारंभ में, आपके शरीर को पूर्ण आराम ही चाहिए। आपकी ताकत धीरे-धीरे बढ़ाये। जल्दी मत करें।
- अपने पसंदीदा प्रकार के व्यायाम करें और अपने आप को बहुत अधिक थका न दें। दिन में 10 मिनट करना पर्याप्त हैं।
- आपके अवस्था के आधार पर, कुछ व्यायाम सहायक हो सकते हैं। सौम्य स्ट्रेच या योग या थोड़ी सैर यह कुछ हल्के -फुल्के व्यायाम किये जा सकते हैं।
- जो लोग आमतौर पर बहुत अधिक व्यायाम करते हैं, उनके लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे इस समय क्या करें। एकदम सामान्य रूप से और धीरे गति से शुरुवात करेंगे।
- धीरे-धीरे फिर से शुरू करें और समय के साथ धीरे-धीरे बढ़ाएं क्योंकि आपकी बीमारी में भी समय के साथ सुधार होगा।



आहार

एक संक्रमण से लड़ने के लिए, हमारे शरीर को अधिक ऊर्जा और अधिक तरल पदार्थों की आवश्यकता होती है; जब हमारा शरीर ठीक हो रहा होता है तो हमें ध्यान से खाना चाहिए। संक्रमण को ठीक करने के लिए अधिक बिल्डिंग ब्लॉक्स (प्रोटीन खाद्य पदार्थों से) की आवश्यकता होती है, और प्रक्रिया में मदद करने के लिए पर्याप्त विटामिन और खनिज की भी जरुरत होती है। नियमित रूप से तरल पदार्थ के सेवन के साथ स्वस्थ आहार लेने से ठीक होने में मदद मिलेगी। अपनी ऊर्जा के स्तर में सुधार करें।

निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें:

- धीरे-धीरे वापस सामान्य होने के साथ-साथ उच्च प्रोटीन खाद्य पदार्थों का चयन अपने आहार में करना जारी रखें यह आपकी ताकत के पुनर्निर्माण में मदद करेगा
- प्रतिदिन प्रोटीन समूह से 3 हाथ के आकार के आइटम खाने का लक्ष्य रखें
- डेयरी समूह से प्रतिदिन 3 अंगूठे के आकार की वस्तुओं का लक्ष्य रखें। प्रोटीन खाद्य पदार्थों में बीन्स, दालें, मछली, अंडे, मांस और सेम अन्य प्रोटीन शामिल हैं।
- लाल और प्रोसेस्ड मांस कम खाएं।
- अगर आप वजन बढ़ाना चाहते हैं, तो चुनें फैट और पूर्ण चीनी भी इस्तेमाल कर सकते हैं।
- प्रत्येक दिन फल और सब्जी समूह से 5 मुँड़ी खाने का लक्ष्य रखें।
- एक इंद्रधनुष से रंगों से मेल खाती चीजें खाओ: विविधता महत्वपूर्ण है। विभिन्न रंगों के फलों और सब्जियों में विटामिन, खनिज और फाइबर का अपना संयोजन, होता है, प्रत्येक रंग समूह से एक भाग खाने का प्रयास करें ताकि सबसे अधिक लाभ प्राप्त किया जा सके।

नींद

अधिकांश डॉक्टरों का सुझाव है कि आप ठीक होने के बाद अगले 7 दिनों के लिए अलग-थलग रहें, खासकर अब जबकि कुछ अध्ययनों में पाया है कि भले ही लक्षण गायब हो जाएं, फिर भी वायरस आपके शरीर में बना रह सकता है। अगर संभव हो तो ठीक होने के बाद अपने आप को एक सप्ताह का पूर्ण आराम दें। एक अच्छी तरह से विश्राम किया हुआ शरीर उपचार पर ध्यान केंद्रित कर सकता है।

पर्याप्त नींद लें क्योंकि जब आप सोते हैं तो आपका शरीर ठीक होने की प्रक्रिया को तेज कर देता है। आपकी पुरानी जीवनशैली तुरंत फिर से शुरू न करें। जबकि हम तीव्र संक्रमण के बाद चल रहे उपचार के लिए सोने के लिए दिनचर्या को फिर से शुरू करने, अधिक समय तक सोने के लिए प्रोत्साहित करते हैं जो अक्सर एक महत्वपूर्ण आवश्यकता हो सकती है। इस चरण में दिन में थोड़ी देर झपकी लेना, *०-४५ मिनट, सहायक होता है।





अपने मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखना

कोरोना जैसे वायरस से लड़ने से न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक रूप से भी नुकसान होता है। ये तो बिल्कुल समझ में आता है कि इस अनुभव का भावनात्मक प्रभाव हो सकता है। चाहे आपके लक्षण हल्के हो या अधिक गंभीर, ये कुछ सामान्य कठिनाइयाँ हैं जो आपको हो सकती हैं:

- चिंतित/मस्तिष्क कोहरे/भूलने की भावना महसूस करना
- स्वास्थ्य या परिवार या दोस्तों के बीमार होने की चिंता
- मूड में कमी महसूस होना
- खराब नींद

यदि आपका अस्पताल में इलाज किया गया था, तो आप नीचे लिखी बाते भी अनुभव कर सकते हैं:

- आपके नींद में डरावने या विचित्र बांतों का एहसास होना
- दुःस्वर्ज
- अस्पताल के किसी भी दुखद अनुभव को याद कर घबराहट की भावना आना

मानसिक थकान का प्रबंधन



कुछ लोग जो COVID-19 से ठीक हो चुके हो, उन्हें मनोवैज्ञानिक आघात का अनुभव भी हो सकता है, जो कि एक अत्यधिक तनाव प्रतिक्रिया है।

आघात चिंता, अवसाद किसी व्यक्ति के विचारों, भावनाओं या अनुभवों से वियोग का या लगाव का कारण बन सकता है। जो लोग इस दर्दनाक घटना से गुजरते हैं उन्हें वे स्पष्ट रूप से याद नहीं कर सकते हैं, या केवल कुछ हिस्सों को याद कर सकते हैं। ऐसे में...

- आघात, PTSD, अवसाद, और अन्य मानसिक स्वास्थ्य स्थिति जो COVID-19 से बीमार होने के कारण उत्पन्न हो सकती है उसके लिए भी प्रभावी उपचार उपलब्ध हैं।
- एक व्यक्ति इस चिकित्सा, चाहे ऑनलाइन हो या व्यक्तिगत रूप से, लाभान्वित हो सकता है
- इसी तरह के विशेष स्थिति वाले लोगों के समूह से भी सहायता ली जा सकती है
- यह विशेष समूह, उन लोगों के लिए जो COVID-19 से बच गए हैं
- साथ ही, अपने आप को कोविड संबंधी बांतों से अलग करने से कई बार मदद मिल सकती है





विश्राम की तकनीक- योग/नींद/ भावनाएं

मानसिक आघात का मुकाबला करने के लिए अपने शरीर और दिमाग को आराम देना एक सही तकनीक है। यदि संभव हो तो ऐसी कई चीजें हैं जो आपके विचलित मन को आराम देने में मदद करने के लिए आप कर सकते हैं, जैसे, अपना पसंदीदा संगीत सुनना, पढ़ना सकारात्मक विचार रखना। विश्राम भी ऊर्जा संरक्षण का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। आराम आपकी चिंता को नियंत्रित करने, अपने जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने और दर्द और परेशानी को कम करने में आपकी मदद करता है। साथ ही, बहुत अधिक समाचार या सोशल मीडिया देखना आपको चिंतित कर रहा है, तो आप इससे दूर रहे। अपने आप को दिन में एक बार समाचार देखने तक सीमित रखने का प्रयास करें।



- परिवार और दोस्तों से बात करें
- ऐसी गतिविधियाँ करने का प्रयास करें जो आपको सुखद और आरामदेह लगे
- अगर कुछ ऐसे काम हैं जिन्हें करना आपको मुश्किल लगता है, तो अपने आप पर ज्यादा सख्त न हों।
- ध्यान रहे आप को ठीक होने में समय लगता है
- जो आपके नियंत्रण में है उस पर ध्यान दें, जैसे अच्छा खाना
- अपने मन को शांत करने के लिए ध्यान करें, भीतर से उपचार पर ध्यान दें
- बीमारी के बारे में चर्चा करने से दूर रहें





अपनी याददाश्त पर काम करें:

यह वायरस आपकी मेमोरी सेल्स को नुकसान पहुंचाने के लिए जाना जाता है। खोए हुए मेमोरी को पुनः प्राप्त करने के लिए, ऐसी गतिविधियाँ जो आपको सोचने पर मजबूर करती हैं सोचने की क्षमता, और स्मृति को बढ़ावा देने के लिए पहेलियाँ, स्मृति खेल खेलने में समय बिताये। और उन तरीकों को अपनाये जिनसे आप मन को मजबूत कर सकते हैं। उन गतिविधियों से शुरू करें जो व्यवहार्य हैं, और अपने आप को लगातार चुनौती देते रहें। हर दिन आपके दिमाग के लिए कुछ न कुछ करना यही सफलता की कुंजी है।

सकारात्मक रहें

सकारात्मक बने रहना आपके चारों ओर फैले घातक वायरस से पूरी तरह ठीक होने की कुंजी है। सुनिश्चित करें कि आप एक सकारात्मक दृष्टिकोण रखते हैं क्योंकि इससे आप खुश और समरूप होंगे। इस तरह इस दर्दनाक स्थिथी के दौरान आपकी सफलता की संभावना बढ़ जाती है जीवन के छोटे-छोटे सुखों का आनंद लें जैसे कि एक आइसक्रीम खाने या सूर्यास्त देखना। अंत में एक जेन रक्वैया रखने का प्रयास करें, जब आप इस बारे में सोचें कि आप कोविड 19 वायरस से संक्रमित क्यों हुए तब यह पूछने के बजाय कि 'ऐसा क्यों हुआ है मेरे साथ ?' आप खुद से पूछ सकते हैं- मैं कैसे सफलतापूर्वक ठीक हो गया हूं और दूसरों को इस पथ पर कैसे प्रेरित करूं ?

ये आपका जीवन अनमोल हैं, जिसे आपको अच्छी तरह से जीना है।





Gurugram



INDUSTRY PARTNER

