



# आओ फर्ज निभाएं

प्रोनिंग प्रक्रिया सबको बताएं

## प्रोनिंग प्रक्रिया (पेट के बल लेटना)

### कोविड-19 मरीजों की ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ाने में सहायक

यदि आप कोविड के मरीज हैं और आप घर पर ही क्वारंटीन हैं तो प्रोनिंग की प्रक्रिया द्वारा आप अपने ऑक्सीजन के स्तर को सुधार सकते हैं। आपकी जागरुकता ही इस बीमारी से लड़ने में सहायक सिद्ध होगी।



### कोविड-19 मरीज खुद अपनी देखभाल के लिए प्रोनिंग की मदद लें

- प्रोनिंग मरीज के शरीर की पोजिशन को सुरक्षित तरीके से परिवर्तित करने की एक प्रक्रिया है, जिससे पीठ के बल लेटा हुआ मरीज ज़मीन की तरफ मुंह करके पेट के बल लेटता है
- चिकित्सा के क्षेत्र में प्रोनिंग शरीर की एक स्वीकृत अवस्था है, जो साँस लेने की प्रक्रिया को आरामदायक बनाती है और शरीर में ऑक्सीजन के स्तर को बढ़ाती है
- साँस लेने में तकलीफ वाले कोविड-19 मरीजों, विशेषकर होम आइसोलेशन वाले कोविड मरीजों के लिए प्रोनिंग की प्रक्रिया काफी फायदेमंद है



#### प्रोनिंग के दौरान तकिया लगाने का सही तरीका

- 1 एक तकिया गर्दन के नीचे रखें
- 2 एक या दो तकिये छाती और जांघ के ऊपरी हिस्से के बीच रखें
- 3 दो तकिये पैर की पिंडलियों के नीचे रखें

### प्रोनिंग (पेट के बल लेटने का महत्व)

- वेंटिलेशन को बढ़ाती है, श्वसन कोशिकाओं को खोलकर आसानी से साँस लेने में मदद करती है
- इसकी आवश्यकता केवल उसी स्थिति में है, जब मरीज को साँस लेने में तकलीफ महसूस हो रही हो और उसका SpO2 का स्तर 94 से नीचे चला गया हो
- होम आइसोलेशन के दौरान तापमान, ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर जैसे अन्य लक्षणों में अलावा SpO2 को नियमित रूप से मॉनिटर करना बेहद महत्वपूर्ण है
- हाइपोक्सिया (ऑक्सीजन सर्कुलेशन की कमी) मरीज की हालत और ज्यादा बिगड़ने का कारण बन सकती है
- उचित समय पर प्रोनिंग और वेंटिलेशन की बेहतर व्यवस्था से कई जिंदगियां बचाई जा सकती हैं

#### प्रोनिंग के दौरान तकिया लगाने का सही तरीका



- 1 एक तकिया गर्दन के नीचे रखें
- 2 एक या दो तकिये छाती और जांघ के ऊपरी हिस्से के बीच रखें
- 3 दो तकिये पैर की पिंडलियों के नीचे रखें

#### इन परिस्थितियों में प्रोनिंग से बचें

- गर्भावस्था, डीप वेनस थ्रोम्बोसिस (जिसका उपचार 48 घंटे के भीतर हुआ हो)
- हृदय सम्बन्धी प्रमुख बीमारियों की स्थिति में
- अस्थिर रीढ़, जांघ या कूल्हे की हड्डी फ्रैक्चर होने की स्थिति में
- भोजन के बाद करीब एक घंटे तक प्रोनिंग न करें
- प्रोनिंग को केवल तब तक करें, जब तक आप इसे आसानी से कर पा रहे हैं

#### प्रोनिंग के लिए

- आपको 4 से 5 तकियों की जरूरत होगी
- लेटने की पोजिशन में नियमित रूप से बदलाव करते रहना होगा
- किसी भी पोजिशन पर 30 मिनट से ज्यादा का समय न लगाएं

1. 30 मिनट तक पेट के बल लेटें
2. 30 मिनट तक दाईं तरफ करवट से लेटें
3. 30 मिनट तक बाईं तरफ करवट से लेटें
4. 30 मिनट तक शरीर के ऊपरी हिस्से को ऊपर उठाएं और बैठ जाएं
5. फिर से पेट के बल लेटें



कोविड से संबंधित अधिक जानकारी के लिए  
1075 अथवा 104 पर संपर्क करें

सूचना एवं जन सम्पर्क विभाग, हिमाचल प्रदेश सरकार

www.himachalpr.gov.in HimachalPradeshGovtIPRDept DPR Himachal dprhp