

कुछ घरेलू उपाय

- दिन में ३ बार गुनगुने पानी और नमक के गरारे करें।
- दिन में ३ बार भांप लें।
- ज़्यादा से ज़्यादा पानी, निम्बू पानी, **ORS** का घोल, आदि पीयें।
- दिन में ३ बार शरीर का तापमान नापें।
- पौष्टिक और ताज़ा आहार खाएं। तले हुए खाने से परहेज़ करें।
- ताज़ी हवा के लिए अपने घर की खिड़कियाँ खुली रखें।
- छोटा घर होने की स्थिति में सभी सदस्य मास्क पहन कर रखें।
- यदि घर में ऑक्सीमीटर है तो दिन में ३ बार पल्स और ऑक्सीजन स्तर नापें।

आपको घबराने की ज़रूरत नहीं है। 90% कोरोना संक्रमित मरीज़ घर पर रह कर ही ठीक हो जाते हैं।