বাসায় বসে কোভিড-১৯ এর মৃদু ও মাঝারী মাত্রার সংক্রমনের চিকিৎসা ব্যবস্থাপনা

ভূমিকা

আসসালামুআলাইকুম,

আমার পরিবার-পরিজন, বন্ধু, আত্মীয়-স্বজন ও শুভাকাঙ্ক্ষীগণের মধ্যে যাঁরা এই কোভিডের সময় করোনা থেকে সুরক্ষিত থাকা অথবা কোভিড-১৯ আক্রান্ত হয়ে বাসায় বসে কিভাবে কোভিড এর চিকিৎসা নেবেন তা প্রায়শঃই প্রত্যেকে ব্যক্তিগতভাবে টেলিফোনে একান্তভাবে আমার কাছে জানতে চান (যা এভাবে জনে জনে জানানো আমার পক্ষে একান্তই প্রায় অসম্ভব), তাঁদের সবার অনুরোধে, তাঁদের জন্য বাসায় বসে কোভিড-১৯ এর চিকিৎসা করার জন্য কোভিড-১৯ এর সর্বশেষ কার্যকরী চিকিৎসা ব্যবস্থাপনা বিস্তারিতভাবে সহজ ভাষায় উল্লেখ করার চেষ্টা করলাম।
কোভিড-১৯ এর রোগের জীবানু এই করোনা ভাইরাসটি যেহেতু একটি সুপার মিউটেন্ট ভাইরাস, তাই এর চিকিৎসা ব্যবস্থাপনার কার্যকারীতা সর্বদা পর্যবেক্ষন ও প্রয়োগিক প্রমাণ (Evidence based)এর উপর নির্ভরশীল এবং সর্বদা পরিবর্তনশীল। তাই কোভিড চিকিৎসাকে সময়োপযোগী ও কার্যকর রাখার স্বার্থে বার বারই চিকিৎসার পরিবর্তন গুলি জানানোর জন্য এপ্রিল ২০২০ ইং থেকেই ক্রমাগত আপডেট দিচ্ছি। গত ০৭ জানুয়ারী ২০২১ ইং তারিখে সর্বশেষ আপডেট দিয়েছিলাম। এবারকার আপডেটটি হলোঃ ৮ম সংস্করণ ঃ ০১ এপ্রিল ২০২১ ইং।

এটি অত্যন্ত সৌভাগ্যের বিষয় যে, আমাদের দেশে কোভিড-১৯ প্রতিরোধে টীকাদান কার্যক্রম শুরু হয়েছে । তবে এই টীকা শরীরে কার্যক্ষম হতে প্রায় ৩-৪ মাস সময় লাগে । যেহেতু এই সময়ে (৩-৪ মাস) শরীর সংক্রমনের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ তৈরী করার প্রস্তুতি নেয়, তাই এই সময়ে কেউ কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হলে, তাঁর চিকিৎসা কিছুটা ভিন্ন হবে যা এই সংস্করণে পর্য-বেক্ষন ও প্রয়োগিক প্রমানের (Evidence based)উপর ভিত্তি করে উল্লেখ করেছি ।

সুচীপত্র

ক্রমিক নংঃ	বিষয়	পৃষ্ঠা নং
১।	কোভিড-১৯ এর মৃদু ও মাঝারি মাত্রার শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমন বোঝার উপায়	০২
২।	বাসায় বসে কোভিড-১৯ এর মৃদু ও মাঝারী মাত্রায় শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমনের বিস্তারিত চিকিৎসা ব্যবস্থাপনা	০২
৩।	মৃদু মাত্রার কোভিড-১৯ সংক্রমনের চিকিৎসা (যিনি কোভিড-১৯ এর টীকা গ্রহন করেননি)	০৩
৪।	মৃদু মাত্রার কোভিড-১৯ সংক্রমনের চিকিৎসা (যারা গত ০৪ মাসের মধ্যে টীকা গ্রহণ করেছেন)	০৪
৫।	মাঝারি মাত্রার কোভিড-১৯ সংক্রমনের চিকিৎসা (যিনি কোভিড-১৯ এর টীকা গ্রহন করেননি)	০৫
৬।	মাঝারি মাত্রায় কোভিড-১৯ সংক্রমনের চিকিৎসা (যাঁরা গত ০৪ মাসের মধ্যে টীকা গ্রহণ করেছেন)	০৬
৭।	১-১০ বছর বয়সী বাচ্চাদের কোভিড-১৯ এর চিকিৎসা	০৭
৮।	GI কোভিড-১৯ এর চিকিৎসা	০৭
৯।	কোভিড-১৯ এর প্রতিষেধক চিকিৎসা	০৭
১০।	গর্ভবতী ও স্তন্যদানকারী মায়েদের জন্য আইভারমেক্টিন গ্রহনে সর্তকতা	০৮

কোভিড-১৯ এর মৃদু ও মাঝারি মাত্রার শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমন ও রোগীর অবস্থা বোঝার উপায়ঃ

কোভিড-১৯ মানব দেহের একাধিক অঙ্গকে আক্রমণ করলেও মুলত শ্বাসতন্ত্রের প্রদাহ জনিত জটিলতায় রোগী মারা যায়। শ্বাসতন্ত্রের প্রদাহের মাত্রার উপর নির্ভর করে কোভিড-১৯ রোগীকে (১) মৃদু (Mild), (২) মাঝারী (Moderate), (৩) তীব্র (Severe) ও (৪) সংকটাপন্ন (Critical) এভাবে চার ভাগে ভাগ করে কোভিড-১৯ এর রোগীদের উপসর্গ ভিত্তিক চিকিৎসা দেয়া যেতে পারে। শ্বাসতন্ত্রের প্রদাহের মাত্রা পরিমাপ করার জন্য রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা পরিমাপ করা একটি উত্তম সহায়ক।

(১) মৃদু **(Mild)**ঃ অক্সিজেনের মাত্রা বাতাসে (Room air) ৯৪% এর বেশি হলে তাঁরা মৃদু সংক্রমনের রোগী। রোগের এই অবস্থায় বাসায় বসে চিকিৎসা পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধ গ্রহণ করেই সম্পূর্ণ সুস্থ হওয়া সম্ভব।

(২) মাঝারী **(Moderate)**ঃ অক্সিজেনের মাত্রা বাতাসে (Room air) ৮৮-৯৪% হলে তাঁরা মাঝারী সংক্রমনের রোগী। রোগের এই অবস্থায় বাসায় বসে চিকিৎসা পরামর্শ অনুযায়ী ওযুধ গ্রহণ করেই সম্পূর্ণ সুস্থ হওয়া সম্ভব।

(৩) তীব্র **(Severe)**ঃ অক্সিজেন এর মাত্রা ৮৮-৯৪% রাখার জন্য যাদের ১-১৫লি/ মিনিট অক্সিজেন এর প্রয়োজন হয়, তাঁরা তীব্র (severe) সংক্রমনের রোগী। এ অবস্থায় হাসপাতালে ভর্তি হয়ে প্রয়োজনীয় পরীক্ষা নিরীক্ষা ও চিকিসা ব্যবস্থপনার মাধ্যমে সুস্থ হওয়া সম্ভব।

(৪) সংকটাপন্ন **(Critical)**ঃ অক্সিজেন এর মাত্রা ৮৮-৯৪% রাখার জন্য যাদের ১৫লি/ মিনিট অক্সিজেনের বেশি অর্থাৎ হাই ফ্লো ন্যাজাল ক্যানুলা (HFNC), নন ইনভেসিভ ভেন্টিলেশন (NIV), কৃত্রিম শ্বাস- প্রশ্বাস (Mechanical Ventilation) এর প্রয়োজন হয় তাঁরা সংকটাপন্ন (Critical) মাত্রার রোগী। এ অবস্থায় হাসপাতালের আইসিইউতে রোগীকে রেখে নিবিড় পর্যবেক্ষন, পরিচর্যা ও চিকিৎসা ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে সুস্থ হওয়া সম্ভব।

বিঃ দ্রঃ

১। শুধু বাসায় রেখে কোভিডের চিকিৎসা দিতে গেলে রোগের মাত্রা বোঝার জন্য রোগীর জ্বর ও অক্সিজেনের মাত্রা মাপা খুবই জরুরী এবং তার জন্য একটি থার্মোমিটার ও একটি পোর্টেবল পালস অক্সিমিটার নিজ সংগ্রহে রাখতে হবে এবং রোগীর অক্সিজেনের মাত্রা ক্রমাগতভাবে (৪-৬ ঘন্টা পর পর) পরিমাপ করে যেতে হবে।

২। মৃদু বা মাঝারি সংক্রমনের সময় অহেতুক প্যানিক / মৃত্যুভীতিতে আক্রান্ত না হয়ে এবং ক্রমাগত বিভিন্ন পরীক্ষার জন্য ছোটাছুটি না করে বরং সম্পূর্ণ বিশ্রামে থেকে ও সহজ কিছু নির্ধারিত ওষুধ খাওয়ার মাধ্যমে পূর্ণ নিরাময় সম্ভব। মনে রাখবেন এই সময়ে বিশ্রাম ও সহজ চিকিৎসার পরিবর্তে বিভিন্ন ল্যাব পরীক্ষা নিরীক্ষা জন্য ছোটাছুটি করা রোগীকে দ্রুত জটিলতার দিকে ধাবিত করতে পারে।

বাসায় বসে কোভিড-১৯ এর মৃদু ও মাঝারী মাত্রায় শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমনের বিস্তারিত চিকিৎসা ব্যবস্থাপনাঃ

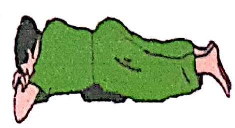
ক. কোভিড-১৯ আক্রান্ত হওয়া মাত্র যে বিষয়গুলো অবশ্যই করনীয়ঃ

কোভিড-১৯ রোগের উপসর্গ প্রকাশের সঙ্গে সঙ্গে কোভিডের মৃদু, মাঝারী, তীব্র ও সংকটাপন্ন সংক্রমনের সকল অবস্থায় নিম্নবর্ণিত ০৩ টি বিষয় অবশ্য পালনীয়। এই তিনটি বিধান পালনের উপর রোগ নিরাময় ও রোগের অগ্রগতি নির্ভরশীল। তাই নিম্নলিখিত ০৩ টি বিষয় উপরোক্ত সব ধরনের রোগীদের জন্য অবশ্যই পালনীয়ঃ

(১) নিরুদ্বেগ থাকা ও পরিপূর্ণ বিশ্রামে থাকা (ব্যাঙের শীত নিদ্রার মত নড়চড়া কম করে শুয়ে থাকা)।
(২) শোয়ার নিয়মঃ ক্রমাগত উপুর হয়ে শুয়ে থাকা (Proning)- ১,২ ও ৩ নং চিত্র অনুযায়ী।

চিত্র-১ঃ উপুর হয়ে বিশ্রাম (Proning) সচেতন রোগী

চিত্র-২ঃ উপুর হয়ে বিশ্রাম (Proning) অবস্থায় দৈনন্দিন কাজকর্ম ও করা যেতে পারে



চিত্র-৩ঃ উপুর হয়ে বিশ্রাম (Proning) অচেতন/অর্ধচেতন/মেদ ভুড়ির জন্য যাঁরা উপুর হতে অস্বস্থি বোধ করেন

(৩) ব্রিদিং এক্সারসাইজঃ

নিয়মঃ প্রথমে লম্বা করে শ্বাস টেনে নিয়ে ০৫ সেকেন্ড (মনে মনে ১-২-৩-৪-৫ বলতে যে সময় লাগে) শ্বাস ধরে রেখে তার পর শ্বাস ফেলে দিন। এভাবে ০৫ বার শ্বাস নেয়া ও ফেলার পর ষষ্ঠবার শ্বাস টেনে নিয়ে ফেলার সময় জোরে কাশি দিয়ে শ্বাস ফেলুন। এই ০৬ টি শ্বাস দিয়ে আপনি ব্রিদিং এক্সারসাইজের একটি সেশন সম্পূর্ণ করবেন। এইভাবে প্রতি ০১ বা ০২ ঘন্টা পর পর একেকবারে ০২ টি সেশন করে এই ব্রিদিং এক্সারসাইজ করবেন। শুয়ে, বসে বা দাঁড়িয়ে যে কোন পজিশনেই এটা করা যাবে।

এই তিনটি বিষয় যে যত আন্তরিকভাবে মানতে পারে, তার নিরাময় তত দ্রুত হয়।

খ. প্রেসক্রিপশনঃ মৃদু মাত্রার কোভিড-১৯ সংক্রমনের চিকিৎসা (যিনি কোভিড-১৯ এর টীকা গ্রহন করেননি তাঁর জন্য)

লক্ষণঃ কোভিডের মৃদু সংক্রমনের লক্ষন (জ্বর, কাশি, গলা ব্যথা, শরীর ব্যথা, দুর্বলতা, স্বাদ/গন্ধ না পাওয়া, কখনো কখনো বমি, পাতলা পায়খানা হওয়া অথবা শুধু ইনফ্লুয়েঞ্জা এর মত লক্ষণ) + রোগীকে অক্সিজেন দেয়া ছাড়াই বাতাসে রোগীর অক্সিজেন সেচুরেশন ৯৪% এর উপরে।

Rx.

(1) Tab. Ivermectin (6 mg)
৩+০+০, ১ম দিন
২+০+০, ২য় দিন. এই ট্যাবলেট খালি পেটে খেতে হবে (অথবা শক্ত খাবার খাওয়ার ০৪ ঘন্টা পর খেতে হবে।);
(2) Cap. Doxicap (100 mg) / Doxycycline ....১+০+১ x ০৫ দিন
(3) Tab. Monas (10 mg) / Montelukast ....০+০+১ x ১৫ দিন
(4) Tab. Bicozin .... ১+০+০ x ০১ মাস
(5) Tab. Vit-C ....১+০+১ x ০১ মাস
(6) Tab. Filfresh 3 mg / Melatonin ....০২-০৩ টি ট্যাবলেট ১৮০০ ঘটিকায় প্রতিদিন x ১০ দিন
(7) Tab. Mucomist DT ....০+১+০ x ০৭ দিন
(8) Tab. Famotac 20 mg / Famotidine .... ১+০+১ x ১৪ দিন
(9) Tab. D- Rise 2,000 iu ....০+১+০ x ০১ মাস
(10) Tab. Proviten- Gold (for young patient) / Silver (Old patients) ...... ০+১+০ x ০১ মাস
(11) Tab. Doxiva 400 mg /Doxofylline.................. ১+০+১ x ১০ দিন

উপদেশঃ

(১) বাসায় অনতিবিলম্বে চিকিৎসা শুরু করুন। বাসায় আইসোলেশনে থাকুন । পরিবারের অন্যান্য প্রাপ্ত বয়স্কদের অবশ্যই কোন লক্ষন না থাকলে ও Tab Ivermactin (06 mg) ২+০+০ করে পর পর দুই দিন খেতে হবে।

(২) একটি পালস অক্সিমিটার কিনুন এবং কিছুক্ষন পরপর অক্সিজেনের মাত্রা (Oxygen Saturation) মাপুন। যদি অক্সিজেনের মাত্রা ৯৪% এর কম থাকে তাহলেঃ

ক) নিকটস্থ চিকিৎসকের পরামর্শ নিন এবং কোভিড-১৯ এর টেস্ট করান।
খ) হাসপাতালে ভর্তি হোন।

(৩) সাধারণ পরামর্শঃ

- দিনে ২-৪ বার নিঃশ্বাসে গরম পানির ভাপ নেয়া।
- দিনে অন্তত ২/৩ কাপ গরম মসলার চা খাওয়া ।
- দিনে একবার ৪-৫ ফোঁটা করে প্রতি নাকের ছিদ্রে কালিজিরা ভিজানো পানির ড্রপ নেয়া,
- কালিজিরা,রসুন,মধু জমজমের পানি ইত্যাদি খাওয়া।
- প্রার্থনা/মেডিটেশনের মাধ্যমে নিজেকে দুঃচিন্তা মুক্ত রাখা।

গ. প্রেসক্রিপশনঃ মৃদু মাত্রার কোভিড-১৯ সংক্রমণের চিকিৎসা (যিনি গত ০৪ মাসের মধ্যে টীকা গ্রহণ করেছেন তাঁর জন্য)

লক্ষনঃ কোভিডের মৃদু সংক্রমনের লক্ষন (জ্বার, কাশি, গলা ব্যথা, শরীর ব্যথা, দুর্বলতা, স্বাদ/গন্ধ না পাওয়া, কখনো কখনো বমি, পাতলা পায়খানা হওয়া অথবা শুধু ইনফ্লুয়েঞ্জা এর মত লক্ষণ) + যারা গত ০৪ মাসের মধ্যে টীকা গ্রহণ করেছেন + রোগীকে অক্সিজেন দেয়া ছাড়াই বাতাসে রোগীর অক্সিজেন সেচুরেশন ৯৪% এর উপরে।

Rx.

(1) Tab. Ivermectin (6 mg)
৩+০+০ ১ম দিন
২+০+০ x ০২ দিন . এই ট্যাবলেট খালি পেটে খেতে হবে (অথবা শক্ত খাবার খাওয়ার ০৪ ঘণ্টা পর খেতে হবে।)

(2) Tab. Dexamethasone (0.5 mg)
৪+৪+৪- ০৫ দিন
২+২+২ - ০৩ দিন
১+১+১ - ০৩ দিন, তারপর বন্ধ

(3) Tab. Rivaroxaban (10 mg) ১+০+০ ঃ ০১ মাস
(4) Cap. Doxicap (100 mg) / Doxycycline ....১+০+১ x ০৫ দিন
(5) If fever continued, then also add Tab. Moxibac (400 mg) / Moxifloxacin...১+০+০ x ০৭ দিন
(6) Tab. Monas 10 mg / Montelukast ....০+০+১ x চলবে
(7) Tab. Colimax (0.6 mg) / Colchicine.... ১+০+০ x ১০ দিন
(8) Tab. Bicozin ..... ১+০+০ x চলবে
(9) Vit-C ...... ২+০+২ x ০১ মাস
(10) Tab. Filfresh 3 mg / Melatonin...... ০২-০৩ টি ট্যাবলেট ১৮০০ ঘটিকায় প্রতিদিন x ১০ দিন
(11) Tab. Mucomist DT .... ০+১+০ x ১০ দিন
(12) Tab. Famotac 20 mg / Famotidine...... ১+০+১ x ১৪ দিন
(13) Cap D3 20,000 ....০১ টি ক্যাপসুল প্রতি সপ্তাহে ০১ বার
(14) Tab. Proviten- Gold (for young patient) / Silver (Old patients) ...... ০+১+০ x ০১ মাস
(15) Tab. Doxiva 400 mg /Doxofylline ......১+০+১ x ১০ দিন

উপদেশঃ

(১) বাসায় অনতিবিলম্বে চিকিৎসা শুরু করুন। বাসায় আইসোলেশনে থাকুন । পরিবারের অন্যান্য প্রাপ্ত বয়স্কদের অবশ্যই কোন লক্ষন না থাকলে ও Tab Ivermactin (06 mg) ২+০+০ করে পর পর দুই দিন খেতে হবে।

(২) একটি পালস অক্সিমিটার কিনুন এবং কিছুক্ষন পরপর অক্সিজেনের মাত্রা (Oxygen Saturation) মাপুন। যদি অক্সিজেনের মাত্রা ৯৪% এর কম থাকে তাহলেঃ

ক) নিকটস্থ চিকিৎসকের পরামর্শ নিন এবং কোভিড-১৯ এর টেস্ট করান।
খ) হাসপাতালে ভর্তি হোন।

(৩) সাধারণ পরামর্শঃ

- দিনে ২-৪ বার নিঃশ্বাসে গরম পানির ভাপ নেয়া।
- দিনে অন্তত ২/৩ কাপ গরম মসলার চা খাওয়া ।
- দিনে একবার ৪-৫ ফোঁটা করে প্রতি নাকের ছিদ্রে কালিজিরা ভিজানো পানির ড্রপ নেয়া,
- কালিজিরা,রসুন,মধু জমজমের পানি ইত্যাদি খাওয়া।
- প্রার্থনা/মেডিটেশনের মাধ্যমে নিজেকে দুঃচিন্তা মুক্ত রাখা।

ঘ. প্রেসক্রিপশনঃ মাঝারী মাত্রার কোভিড-১৯ সংক্রমনের চিকিৎসা ((যিনি কোভিড-১৯ টীকা গ্রহন করেননি তাঁর জন্য)

লক্ষণঃ কোভিডের মৃদু সংক্রমনের লক্ষন (জ্বর, কাশি, গলা ব্যথা, শরীর ব্যথা, দুর্বলতা, স্বাদ/গন্ধ না পাওয়া, কখনো কখনো বমি, পাতলা পায়খানা হওয়া অথবা শুধু ইনফ্লুয়েঞ্জা এর মত লক্ষণ) অথবা কোভিডের মৃদু সংক্রমনের চিকিৎসা পাচ্ছেন + বিশ্রাম অবস্থায় রোগীকে অক্সিজেন দেয়া ছাড়াই বাতাসে রোগীর অক্সিজেন সেচুরেশন হঠাৎ করে ৮৮-৯৪% এ নেমে এসেছে।

Rx.

(2) Tab. Ivermectin (6 mg)
৩+০+০ ১ম দিন, তারপর
২+০+০ x ০২ দিন.

বিঃ দ্রঃ আপনি যদি মৃদু সংক্রমনের রোগী হিসাবে Ivermectin এর ১ম দুই ডোজ নিয়ে থাকেন, তাহলে আরও দুই ডোজ প্রতি দিন (২+০+০) করে ০২ দিন খেতে হবে যদি রুম এয়ারে অক্সিজেনের মাত্রা ৯৪% এর নিচে থাকে।

(2) Tab. Dexamethasone (0.5 mg)
৪+৪+৪ - ০৫ দিন
২+২+২ - ০৩ দিন
১+১+১- 03 দিন তারপর বন্ধ

(3) Tab. Rivaroxaban (10 mg) ১+০+০ x ০১ মাস
(4) Cap. Doxicap (100 mg) / Doxycycline ....১+০+১ x ০৫ দিন
(5) If fever continued, then also add Tab. Moxibac (400 mg) / Moxifloxacin...১+০+০ x ০৭ দিন
(6) Tab. Monas 10 mg ০+০+১ x চলবে
(7) Tab. Colchicine (0.6 mg) ১+০+০ x ১০ দিন
(8) Tab. Bicozin .....১+০+০ x চলবে
(9) Tab.Vit-C .... ২+০+২ x ০১ মাস
(10) Tab. Filfresh 3 mg / Melatonin..... ০২-০৩ টি ট্যাবলেট ১৮০০ ঘটিকায় প্রতিদিন x ১০ দিন
(11) Tab. Mucomist DT ০+১+০ x ১০ দিন
(12) Tab. Famotac 20 mg / Famotidine ..... ১+০+১ x ১৪ দিন
(13) Cap D3 20,000 ....০১ টি ক্যাপসুল প্রতি সপ্তাহে ০১ বার
(14) Tab. Proviten- Gold (for young patient) / Silver (Old patients) ...... ০+১+০ x ০১ মাস
(15) Tab. Doxiva 400 mg /Doxofylline ......১+০+১ x ১০ দিন

উপদেশঃ

(১) অনতিবিলম্বে উপরোক্ত চিকিৎসা বাসায় শুরু করুন।
(২) চিকিৎকের পরামর্শ নিন এবং কোভিড-১৯ এর ল্যাব টেস্ট (RT-PCR) অথবা Rapid Antigen Detection Test (RAT) করুণ।
(৩) যদি উপরোক্ত চিকিৎসা নেওয়ার পর রুম এয়ারে অক্সিজেনের মাত্রা ৯৪% এর নিচে থাকে তাহলে কোভিডের চিকিৎসা সুবিধা সম্বলিত হাসপাতাল, যেখানে অক্সিজেনের ব্যবস্থা আছে, এরকম হাসপাতালে ভর্তি হোন।
(৪) সাধারণ পরামর্শঃ

- দিনে ২-৪ বার নিঃশ্বাসে গরম পানির ভাপ নেয়া।
- দিনে অন্তত ২/৩ কাপ গরম মসলার চা খাওয়া ।
- দিনে একবার ৪-৫ ফোঁটা করে প্রতি নাকের ছিদ্রে কালিজিরা ভিজানো পানির ড্রপ নেয়া,
- কালিজিরা,রসুন,মধু জমজমের পানি ইত্যাদি খাওয়া।
- প্রার্থনা/মেডিটেশনের মাধ্যমে নিজেকে দুঃচিন্তা মুক্ত রাখা।

ঙ. প্রেসক্রিপশনঃ মাঝারী মাত্রার কোভিড-১৯ সংক্রমণের চিকিৎসা (যিনি গত ০৪ মাসের মধ্যে টীকা গ্রহণ করেছেন তাঁর জন্য)।

লক্ষণঃ কোভিডের মৃদু সংক্রমনের লক্ষন (জ্বর, কাশি, গলা ব্যথা, শরীর ব্যথা, দুর্বলতা, স্বাদ/গন্ধ না পাওয়া, কখনো কখনো বমি, পাতলা পায়খানা হওয়া অথবা শুধু ইনফ্লুয়েঞ্জা এর মত লক্ষণ) অথবা কোভিডের মৃদু সংক্রমনের চিকিৎসা পাচ্ছেন (টীকা গ্রহন কারী) + বিশ্রাম অবস্থায় রোগীকে অক্সিজেন দেয়া ছাড়াই বাতাসে রোগীর অক্সিজেন সেচুরেশন হঠাৎ করে ৮৮-৯৪% এ নেমে এসেছে।

Rx.

Tab. Ivermectin (6 mg)
৩+০+০ ১ম দিন, তারপর
২+০+০ x ০৪ দিন.

বিঃ দ্রঃ আপনি যদি মৃদু সংক্রমনের রোগী হিসাবে Ivermectin এর ১ম দুই ডোজ নিয়ে থাকেন, তাহলে আরও দুই ডোজ প্রতিদিন (২+০+০) করে ০৩ দিন খেতে হবে যদি রুম এয়ারে অক্সিজেনের মাত্রা ৯৪% এর নিচে থাকে।

(2) Tab. Dexamethasone (0.5 mg)
৪+৪+৪ - ০৫ দিন
২+২+২ - ০৩ দিন
১+১+১ -০৩ দিন তারপর বন্ধ

(3) Tab. Rivaroxaban (10 mg) ১+০+০ x ০১ মাস
(4) Tab. Baritor 2 (2 mg) / Baricitinib....... ২+০+০ x ০৫ দিন
(4) Cap. Doxicap (100 mg) / Doxycycline ....১+০+১ x ০৫ দিন অথবা,
Cap Cef-3 (400 mg).......১+০+০ x ০৭ দিন
(5) Tab. Moxibac (400 mg) ১+০+০ x ০৭ দিন
(6) Tab. Monas 10 mg ০+০+১ x চলবে
(7) Tab. Colchicine (0.6 mg) ১+০+০ x ১০ দিন
(8) Tab. Bicozin ১+০+০ x চলবে
(9) Vit-C ২+০+২ x ০১ মাস
(10) Tab. Filfresh (Melatonin) 3 mg ০২-০৩ টি ট্যাবলেট ১৮০০ ঘটিকায় প্রতিদিন x ১০ দিন
(11) Tab. Mucomist DT ০+১+০ x ১০ দিন
(12) Tab. Famotac 20 mg / Famotidine ..... ১+০+১ x ১৪ দিন
(13) Cap D3 20,000, ০১ টি ক্যাপসুল প্রতি সপ্তাহে ০১ বার
(14) Tab. Proviten- Gold (for young patient) / Silver (Old patients) ...... ০+১+০ x ০১ মাস
(15) Tab. Doxiva 400 mg ১+০+১ x ১০ দিন

উপদেশঃ

(১) অনতিবিম্বে উপরোক্ত চিকিৎসা বাসায় শুরু করুন।
(২) চিকিৎকের পরামর্শ নিন এবং কোভিড-১৯ এর ল্যাব টেস্ট (RT-PCR) অথবা Rapid Antigen Detection Test (RAT) করুণ।
(৩) যদি উপরোক্ত চিকিৎসা নেওয়ার পর রুম এয়ারে অক্সিজেনের মাত্রা ৯৪% এর নিচে থাকে তাহলে কোভিডের চিকিৎসা সুবিধা সম্বলিত হাসপাতাল, যেখানে অক্সিজেনের ব্যবস্থা আছে, এরকম হাসপাতালে ভর্তি হোন।
(৪) সাধারণ পরামর্শঃ
- দিনে ২-৪ বার নিঃশ্বাসে গরম পানির ভাপ নেয়া।
- দিনে অন্তত ২/৩ কাপ গরম মসলার চা খাওয়া ।
- দিনে একবার ৪-৫ ফোঁটা করে প্রতি নাকের ছিদ্রে কালিজিরা ভিজানো পানির ড্রপ নেয়া,
- কালিজিরা,রসুন,মধু জমজমের পানি ইত্যাদি খাওয়া।
- প্রার্থনা/মেডিটেশনের মাধ্যমে নিজেকে দুঃচিন্তা মুক্ত রাখা।

চ. ১-১০ বছর বয়সী বাচ্চাদের কোভিড-১৯ এর চিকিৎসা ঃ

(১) Tab. Ivermactin 0.15 - 0.20 mg/kg ওজন হিসাবে মাত্র একবার খাওয়াতে হবে। যদি সিরাপ না পাওয়া যায় তাহলে ট্যাবলেট গুড়া করে খাওয়াতে হবে।

(২) *Cap. Doxycycline এর পরিবর্তে Cap Azythromycin 250 mg* দিনে একবার করে ০৫ দিন অথবা ছোট বাচ্চাদের ক্ষেত্রে Syrp. Azythromycin 10 mg/kg ওজন হিসাব করে দিনে একবার করে ০৫ দিন খাওয়াতে হবে।

ছ) ইদানিং দেখা যাচ্ছে যে, কোভিডে আক্রান্ত রোগীরা উপরে উল্লেখিত সর্দিকাশি, জ্বর, শ্বাসকষ্ট ছাড়া ও বমি এবং ঘন ঘন পাতলা পায়খানা (GI symptoms) এর উপসর্গ নিয়ে আসছেন। এ ধরনের কোভিড -১৯ রোগীর জন্য ঃ

(১) Tab. Nitazoxanide (500 mg) অথবা Zox (500 mg) ০৩ টি ট্যাবলেট শুধু একবার একসাথে খেতে হবে। ১২ বছর থেকে সবাই এই ডোজে ঔষধটি খেতে পারেন।

শুধুমাত্র বাচ্চাদের ক্ষেত্রেঃ

- ❖ ০১-০৩ বছর বয়সী বাচ্চাদের জন্যঃ Syrp. Nitazoxanide (100mg/5ml) ০৫ মিলি দৈনিক ০২ বার হিসেবে সর্বমোট ০৫ দিন
- ❖ ০৪-১০ বছরের বাচ্চাদের জন্যঃ Syrp. Nitazoxanide (100mg/5ml) ১০ মিলি দৈনিক ০২ বার হিসেবে সর্বমোট ০৫ দিন খেতে হবে।

(২) উপরের ঔষধে কাজ না হলে, Tab. Azithromycin 500 mg (Azyth 500), দৈনিক ০১ টি করে ০৫ দিন খাবেন।

- ❖ ১০ বছরের নীচে বাচ্চাদের জন্য, ২৫০ মিগ্রা এর দৈনিক ০১ টি ট্যাবলেট হিসাবে ০৫ দিন ।
- ❖ ছোট বাচ্চাদের জন্য এই ঔষধটি ১০ মিগ্রা/কেজি হিসাবে দৈনিক একবার করে ০৫ দিন খাওয়াতে হবে।

(৩) ডিহাইড্রেশন রোধে সাথে প্রয়োজন অনুযায়ী খাবার স্যালাইন খেতে দিতে হবে।

জ) কোভিড-১৯ এর প্রতিষেধক চিকিৎসাঃ

কোভিড-১৯ এর ভ্যাক্সিন ব্যক্তি-পর্যায়ে গ্রহণ করা সত্ত্বেও প্রত্যেকে মাস্ক ব্যবহার, সামাজিক দূরত্ব ও হ্যান্ড স্যানিটাইজেশন এর পাশাপাশি Tab Ivermectin সময় ও মাত্রাভিত্তিক গ্রহনের মাধ্যমে শরীরের করোনা জীবানু রিপ্লিকেশন কার্যকর ভাবে বন্ধ করে সুস্থতা বজায় রাখতে পারেন। এমনকি ঘটনাক্রমে কেউ যদি কোভিড-১৯ রোগে আক্রান্ত হয়েও যান, তবে এ প্রতিষেধকটি গ্রহণ করা থাকলে কোভিড সংক্রমনের মাত্রা তীব্র ও সংকটাপন্ন সংক্রমনে পরিনত হতে পারবে না বলে আশা করা যায়। এ ক্ষেত্রে বিভিন্ন অবস্থায় Tab Ivermectin এর ডোজ গুলো যেভাবে খেতে হবে তা হলো নিম্নরুপঃ

(১) স্বাস্থ্যসেবা কর্মীদের জন্য অথবা যারা কোভিড-১৯ রোগীর বেশি সংস্পর্শে থাকার কারনে করোনা সংক্রমনের ঝুঁকিতে আছেন, তাঁরা নিম্ন পদ্ধতিতে কোভিড এর প্রতিষেধক/প্রতিরোধক ঔষধ সেবন করতে পারেনঃ

- ❖ Tab Ivermectin: প্রতিটি ডোজ ১২ মিগ্রাঃ হিসেবে ঔষধ খাওয়া শুরু করবেন। এতে যেদিন ১ম ডোজ খাবেন তার ০৭ দিন পর ২য় ডোজ ও তারপর আবারো ২৩ দিন পর ৩য় ডোজে ঔষধ খাবেন (অর্থাৎ প্রথম মাসে ১ম, ৭ম ও ৩০ তম দিনে ঔষধ খাবেন)। এইভাবে প্রথম মাসের ৩০ দিনের ভিতরে তিনটি ডোজে ঔষধ খাওয়া সম্পন্ন করবেন।
- ❖ তারপর প্রতি ৩০ দিন পর পর বা প্রতিমাসে একবার করে Tab Ivermectin 12 mg এর একটি করে ডোজ ক্রমাগতভাবে খেয়ে যেতে হবে।
- ❖ এছাড়াও কোন কারনে কোন দিন যদি কোন স্বাস্থ্যকর্মী কোভিডের রোগীর সংস্পর্শে থাকাকালীন এক্সিডেন্টাল এক্সপোজার হয়েছে বলে সন্দেহ হয়, তবে তখন তিনি তাৎক্ষনিক অতিরিক্ত Tab Ivermectin 12 mg এর আরও একটি ডোজ ঔষধ খাবেন । যে দিন ঔষধ খাবেন তার ৩০ দিন পর থেকে আবার আইভারমেক্টিনের মাসিক ডোজটি খেতে থাকবেন।

(২) কারো বাসায় যদি হঠাৎ কোভিড-১৯ এর উপসর্গ সহ কোন রোগী/কোভিড পজেটিভ রোগী পাওয়া যায়, তবে যাঁরা তাঁর সংস্পর্শে এসেছেন কিন্তু তখনও কোভিডের উপসর্গে আক্রান্ত হননি, তাঁরা সবাই Tab Ivermectin 12 mg এর একটি ডোজ পর পর ০২ দিন খাবেন। বাচ্চাদের বেলায় উপরের (ক) কলামে উল্লেক্ষিত মৃদুমাত্রার কোভিডের চিকিৎসাটিই প্রতিষেধক হিসাবে দেয়া যেতে পারে।

(৩) **কোভিড মহামারীর সময়ে ভ্রমনে প্রতিষেধক পরামর্শঃ** কেউ যদি নিজ শহরের বাইরে খন্ডকালীন সময়ের জন্য বেড়াতে/কাজের প্রয়োজনে ভ্রমনে যেতে বাধ্য হন, তাঁরা ঝুঁকিপুর্ণ এলাকার/ঝুঁকির উপর ভিত্তি করে যাত্রার শুরুর দিন থেকে পর পর ০২ দিন প্রতিদিন Tab Ivermectin 12 mg এর একটি ডোজ খাবেন এবং ভ্রমনের শেষ দিন পুনরায় ১২ মিগ্রা. এর আর একটি ডোজ আইভারমেক্টিন খেয়ে নিতে পারেন। যারা কোভিড প্রতিরোধী আইভারমেক্টিনের মাসিক ভিত্তিতে খাওয়া ডোজ পুর্ব থেকে খেয়ে থাকেন তবে তাঁরাও ভ্রমন করলে অতিরিক্ত হিসাবে আইভারমেক্টিন এইভাবে ডোজ খেতে পারেন। তাঁর জন্য শেষ ডোজটি খাওয়ার ৩০ দিন পর থেকে মাসিক ভিত্তিতে যে ডোজটি খাচ্ছিলেন তা আবারও শুরু করতে পারেন।

(৪) **গর্ভবতী ও স্তন্যদানকারী মায়েদের জন্য আইভারমেক্টিন গ্রহনে সতর্কতাঃ**

- ❖ গর্ভবতী মায়ের জন্য ঃ আইভারমেক্টিন একটি প্রেগন্যান্সি ক্যাটাগরী- 'সি' জাতীয় ঔষধ যার অর্থ মানুষ ব্যতিত অন্য প্রানীর উপর গবেষনায় ভ্রুনের উপর এই ওষুধের খারাপ প্রভাব পাওয়া গেছে, কিন্তু মানুষের উপর এখন পর্যন্ত সুনিয়ন্ত্রিত গবেষনা নেই, তবে গর্ভবতী মহিলাদের জন্য আইভারমেক্টিনের ব্যবহার একান্ত আবশ্যিক হলে ওষুধের ব্যবহারে রোগীর সম্ভাব্য উপকার ও ঝুঁকি বিবেচনার মানদন্ডে উপকারের পাল্লাই ভারী বলে অভিমত প্রকাশ করা হয়েছে।

- ❖ স্তন্যদানকারী মায়েদের জন্য: মা এই ওষুধ খেলে বুকের দুধেও অল্প মাত্রায় ঔষধ প্রবেশ করে, তবে তা নার্সিংয়ের সাথে সামঞ্জস্য পুর্ণ বলে "AAP Committee" অভিমত প্রকাশ করেছে।

তাই উপরোক্ত দুই ক্ষেত্রে রোগীর ঝুঁকি ও উপকার বিচার বিশ্লেষণ করে চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে প্রতিষেধক হিসেবে নয় বরং রোগ নিরাময়ের জন্য গর্ভবতী মা ও স্তন্যদানকারী মায়েদের চিকিৎসায় আইভারমেক্টিন ব্যবহার করা যেতে পারে।

উপসংহারঃ বিশ্ববাসী কোভিড-১৯ কে এক বছরের অধিক কাল ধরে প্রত্যক্ষ করছে। ইতিমধ্যে কোভিড-১৯ এর বিরুদ্ধে টিকাদান কার্যক্রম শুরু হয়েছে; তবে টিকা গ্রহণ করলেও সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা, মাস্ক পরিধান করা, বার বার হাত ধৌত করা ও বদ্ধস্থানে ঘনিষ্ঠ সামাজিক সমাবেশ এ যোগ দান থেকে বিরত থাকার কোন বিকল্প নাই। সবাই করোনার বিরুদ্ধে জারী করা স্বাস্থ্য বিধিগুলি সঠিক ও পূর্ণভাবে মেনে চলুন ও সুস্থ্য থাকুন-এ কামনা করছি।

আপনার একান্ত-

ব্রিগেডিয়ার জেনারেল (ডা:) মাসুদ মজুমদার
এমবিবিএস,এফসিপিএস,ফেলো-ক্রিটিক্যাল কেয়ার মেডিসিন
উপদেষ্টা বিশেষজ্ঞ (ক্রিটিক্যাল কেয়ার মেডিসিন),
সিনিয়র ইন্টেনসিভিস্ট ও বিভাগীয় প্রধান,
ক্রিটিক্যাল কেয়ার সেন্টার এবং
ইমার্জেন্সী ক্যাজুয়ালটি সেন্টার
সিএমএইচ, ঢাকা সেনানিবাস, ঢাকা-১২০৬, বাংলাদেশ

তারিখ: ০১ এপ্রিল ২০২১ ইং

Treatment of Mild & Moderate COVID-19 Patients At Home

Preamble

Assalamu Alaikum.

A large number of my family members, friends, relatives and well-wishers were repeatedly requesting me to let them know about how to be protected from Corona virus during this COVID-19 pandemic or how to get treatment for COVID-19 at home (which is difficult for me to talk and describe it individually). For them, I am giving the latest effective medical management in details here.

Since coronavirus is a super mutant virus, the effectiveness of its medical management always depends on continuous keen observation and evidence based approach and it is always changing. Therefore, in the interest of keeping the treatment of COVID-19 timely and effective, I have been updating it time and again, since April 2020. Last update was given on 07 January, 2020. Latest Update: 8th edition: 1 April 2021.

It's fortunate that vaccination against COVID-19 has been started in our country. But it will take approximately 3-4 months for this vaccine to be effective against SARS-Cov-2 in our body. As body is priming during this period (3-4 months), treatment will be different if someone is infected with COVID-19 during this period which I have mentioned in this update according to continuous keen observation and evidence based approach.)

Index

Sl. No **Contents** **Page No**

1. Assessment of 'mild' and 'moderate' respiratory tract inflammation of COVID-19 patients 01
2. The detail treatment of 'mild' and 'moderate' cases of COVID-19 patients at home 02
3. Prescription: Mild COVID-19 adult patients (Non vaccinated) 03
4. Prescription: Mild COVID-19 adult patient (within 04 months of Covid-19 vaccination) 04
5. Prescription: Moderate Covid-19 adult patients (Non-vaccinated) 05
6. Prescription: Moderate Covid-19 adult patients (Within 04 months of Covid-19 vaccination) 06
7. Prescription for Children of 1-10 years with COVID-19 07
8. Treatment for GI Covid-19 07
9. Prophylactic treatment of COVID-19 07
10. Caution for pregnant and lactating mother 08

Assessment of 'mild' and 'moderate' respiratory tract inflammation of COVID-19 patients.

Though COVID-19 affects multiple organ in the human body, patients die mainly due to complications of respiratory tract inflammation. COVID-19 patients can be categorized to 'Mild', 'Moderate', 'Severe', and 'Critical' depending on the severity of respiratory tract inflammation and symptomatic treatment can be applied. Oxygen saturation is a good marker to assess the severity of respiratory tract inflammation.

1) **'Mild':** Patients with oxygen saturation more than 94% in room air will be categorized as 'mild' infection. In this stage complete recovery can be possible at home by taking medications according to prescribed treatment protocol.
2) **'Moderate':** Patients with oxygen saturation in between 88-94% in room air will be categorized as 'moderate' infection. In this stage complete recovery can be possible at home by taking medications according to prescribed treatment protocol.
3) **'Severe':** Patients who need 1-15 L/min oxygen to keep oxygen saturation in between 88-94% will be categorized as 'severe' infection. In this stage complete recovery can be possible by relevant investigations and necessary treatment admitting into a hospital (Ward/HDU).
4) **'Critical':** Patients who need more than 1-15 L/min oxygen i.e. High flow Nasal Cannula (HFNC), Non Invasive Ventilation (NIV) and Mechanical ventilation to keep oxygen saturation in between 88-94% will be categorized as 'critical' infection. In this stage recovery can be possible in an Intensive Care Unit through keen monitoring, intensive care and necessary treatment.

N.B:

1. In order to treat COVID-19 at home, a 'thermometer' and a 'portable pulse oximeter' should be kept in hand to measure the patient's body temperature and oxygen saturation frequently. Patient's oxygen level should be measured every 4-6 hours, to comprehend the progress of the disease.

2. During mild and moderate COVID-19, running to and fro for frequent investigations due to unnecessary panic attack/ fear of impending death may worsen the condition and rapid progression to complications, whereas, complete recovery can be possible at home by complete bed rest and taking medications according to prescribed treatment protocol.

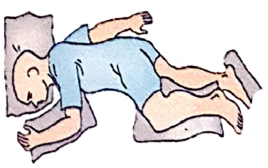
The detail treatment of 'mild' and 'moderate' cases of COVID-19 patients at home

A. The things that must be done after being infected with COVID-19:

Following three things must be practiced by all irrespective of mild, moderate, severe and critical types of COVID-19 patients as soon as the symptoms appear. Progression and recovery from the disease depends on practicing these three things religiously.

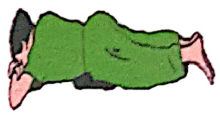
(1) Complete bed rest and avoiding anxiety (Lying down with less movement like a frog's hibernation).

(2) **Lying procedure:** Continuous lying down (proning) - According to picture no-1, 2&3.



Picture-1: Lying down position (proning): Conscious patient

Picture-2: Daily activities can be done in lying down position (proning)



Picture-3: Lying down (proning): Semi-conscious/unconscious/Obese patient

(3) **Breathing Exercises:**
Rules: First take a deep breath and hold your breath for 05 seconds (the time it takes to say 1-2-3-4-5 in your mind) and then exhale. In this way, after inhaling and exhaling 05 times, inhale for the sixth time and exhale with a loud cough. This is a session with 06 breaths. In this way, do this breathing exercise by doing 02 sessions at once every 01 or 02 hours. This can be done in any position where he is lying, sitting or standing.

The more sincerely you can accept these three things, the faster it will heal, Insha'Allah.

B. Prescription: Mild Covid-19 adult patients (Non vaccinated):

C/C: Covid-19 mild symptoms (fever, cough, sore throat, body aches, weakness, loss of taste / smell, occasional vomiting and diarrhea, or just influenza like symptom) + oxygen saturation remain >94% in room air.

Rx.
(1) Tab. Ivermectin (6 mg)
3+0+0 on 1st day and then
2+0+0 on 2nd day. This tab should be taken in empty stomach (or not any solid food for last 04 hrs);
(2) Cap. Doxicap (100 mg) / Doxycycline ....1+0+1 x 05 days
(3) Tab. Monas (10 mg) / Montelukast ....0+0+1 x 15 days
(4) Tab. Bicozin .... 1+0+0 x 01 month.
(5) Tab. Vit-C ....1+0+1 x 01 month
(6) Tab. Filfresh 3 mg / Melatonin ....02-03 tab at 1800 hrs daily x 10 days
(7) Tab. Mucomist DT ....0+1+0 x 07 days
(8) Tab. Famotac 20 mg / Famotidine .... 1+0+1 x 14 days
(9) Tab. D- Rise 2,000 iu ....0+1+0 x 01 month
(10) Tab. Proviten- Gold (for young patient) / Silver (Old patients) ...... 0+1+0 x 01 month
(11) Tab. Doxiva 400 mg /Doxofylline................. 1+0+1 x 10 days

Advice:
(1) Start treatment immediately at home. Stay at home isolation. Other all adult members of the home must be treated with Tab. Ivermectin 06 mg 2+0+0 for consecutive 02 days even if they have no symptoms.
(2) Get a pulse oximeter and measure your oxygen saturation frequently. If oxygen saturation become less than 94%:
a) Consult a nearby doctor and get a lab test for COVID-19 detection.
b) Please get admit to a hospital, if Oxygen saturation less than 94%.
(3) General advice:
- Inhale hot water steam 2-4 times a day
- Take at least 2/3 cup of hot spice tea in a day
- Take Kalijira soaked water 4-5 drop/nostril once a day,
- Continue taking Kalijira, Garlic, Honey, Zamzam water etc.
- Keep yourself free from anxiety by prayer / meditation.

C. Prescription: Mild Covid-19 adult patients (within 04 months of Covid-19 vaccination):

C/C: Covid-19 mild symptoms (fever, cough, sore throat, body aches, weakness, loss of taste / smell, occasional vomiting and diarrhea, or just influenza like symptom) within 03-04 months of covid-19 vaccination + oxygen saturation remain >94% in room air.

Rx.

(1) Tab. Ivermectin (6 mg)
3+0+0 on 1st day and then
2+0+0 x 02 days. This tab should be taken in empty stomach (or not any solid food for last 04 hrs);

(2) Tab. Dexamethasone (0.5 mg)
4+4+4 for 05 days
2+2+2 for 03 days
1+1+1 for 03 days then stop

(3) Tab. Rivaroxaban (10 mg) 1+0+0 x 01 month

(4) Cap. Doxicap (100 mg) / Doxycycline ....1+0+1 x 05 days

(5) If fever continued, then also add Tab. Moxibac (400 mg) / Moxifloxacin...1+0+0 x 07 days

(6) Tab. Monas 10 mg / Montelukast ....0+0+1 x cont.

(7) Tab. Colimax (0.6 mg) / Colchicine.... 1+0+0 x 10 days

(8) Tab. Bicozin ..... 1+0+0 x continue.

(9) Vit-C ...... 2+0+2 x 01 month

(10) Tab. Filfresh 3 mg / Melatonin...... 02-03 tab at 1800 hrs daily x 10 days

(11) Tab. Mucomist DT .... 0+1+0 x 10 days

(12) Tab. Famotac 20 mg / Famotidine...... 1+0+1 x 14 days

(13) Cap D3 20,000 ....01 cap weekly once.

(14) Tab. Proviten- Gold (for young patient) / Silver (Old patients) ...... 0+1+0 x 01 month

(15) Tab. Doxiva 400 mg /Doxofylline ......1+0+1 x 10 days

<u>Advice:</u>

(1) Start treatment immediately at home. Stay at home isolation. Other adult members of the home must be treated with Tab. Ivermectin 06 mg 2+0+0 for 02 days even if they have no symptoms.

(2) Get a pulse oximeter and measure your oxygen saturation frequently. If oxygen saturation become less than 94% then,

a) Consult a nearby doctor and get a lab test for COVID-19 detection.
b) Please get admit to a hospital, if Oxygen saturation less than 94%.

(3) General advice:

- Inhale hot water steam 2-4 times a day
- Take at least 2/3 cup of hot spice tea in a day
- Take Kalijira soaked water 4-5 drop/nostril once a day,
- Continue taking Kalijira, Garlic, Honey, Zamzam water etc.
- Keep yourself free from anxiety by prayer / meditation.

D. Prescription: Moderate Covid-19 adult patients (Non-vaccinated):

C/C: Covid-19 symptoms (fever, cough, sore throat, body aches, weakness, loss of taste / smell, occasional vomiting and diarrhea, or just influenza like symptom) OR, getting treatment as mild Covid case + oxygen saturation suddenly fall down within 88% - 94% in room air while in rest

Rx.

(1) Tab. Ivermectin (6 mg)
3+0+0 on 1st day and then
2+0+0 x 02 days.
N.B. If you have already taken 1st two doses of Ivermectin as mild covid-19 patient, then took another 02 doses @ 2+0+0 x 01 day when your oxygen saturation <94% in room air at rest condition. This tab should be taken in empty stomach (or not any solid food for last 04 hrs);

(2) Tab. Dexamethasone (0.5 mg)
4+4+4 for 05 days
2+2+2 for 03 days
1+1+1 for 03 days then stop

(3) Tab. Rivaroxaban (10 mg) 1+0+0 x 01 month

(4) Cap. Doxicap (100 mg) / Doxycycline ....1+0+1 x 05 days

(5) If fever continued, then also add Tab. Moxibac (400 mg) / Moxifloxacin... 1+0+0 x 07 days

(6) Tab. Monas 10 mg 0+0+1 x cont.

(7) Tab. Colchicine (0.6 mg) 1+0+0 x 10 days

(8) Tab. Bicozin .....1+0+0 x continue.

(9) Tab.Vit-C .... 2+0+2 x 01 month

(10) Tab. Filfresh 3 mg / Melatonin..... 02-03 tab at 1800 hrs daily x 10 days

(11) Tab. Mucomist DT 0+1+0 x 10 days

(12) Tab. Famotac 20 mg / Famotidine ..... 1+0+1 x 14 days

(13) Cap D3 20,000 ....01 cap weekly once.

(14) Tab. Proviten- Gold (for young patient) / Silver (Old patients) ...... 0+1+0 x 01 month

(15) Tab. Doxiva 400 mg /Doxofylline ......1+0+1 x 10 days

Advice:

(1) Start the above treatment immediately at home.
(2) Consult doctor and get lab test for COVID-19 (RT-PCR) / Rapid antigen detection test.
(3) If, oxygen saturation remain < 94% in open air at rest condition with above treatment then please get admit to a hospital, where COVID treatment is available with oxygen therapy facilities.
(4) General advice:

- Inhale hot water steam 2-4 times a day
- Take at least 2/3 cup of hot spice tea in a day
- Take Kalijira soaked water 4-5 drop/nostril once a day,
- Continue taking Kalijira, Garlic, Honey, Zamzam water etc.
- Keep yourself free from anxiety by prayer / meditation.

E. Prescription: Moderate Covid-19 adult patients (within 04 months of Covid-19 vaccination):

C/C: Covid-19 symptoms (fever, cough, sore throat, body aches, weakness, loss of taste / smell, occasional vomiting and diarrhea, or just influenza like symptom) OR, getting treatment as mild Covid case (vaccinated) + oxygen saturation suddenly fall down to 88% - 94% in room air while in rest

Rx.

(1) Tab. Ivermectin (6 mg)
3+0+0 on 1st day and then
2+0+0 x 04 days.
N.B. If you have already taken 1st two doses of Ivermectin as mild covid-19 vaccinated patient, then took another 02 doses @ 2+0+0 x 03 day when your oxygen saturation <94% in room air at rest condition. This tab should be taken in empty stomach (or not any solid food for last 04 hrs);

(2) Tab. Dexamethasone (0.5 mg)
4+4+4 for 05 days
2+2+2 for 03 days
1+1+1 for 03 days then stop

(3) Tab. Rivaroxaban (10 mg) 1+0+0 x 01 month

(4) Tab. Baritor 2 (2 mg) / Baricitinib....... 2+0+0 x 05 days

(4) Cap. Doxicap (100 mg) / Doxycycline ....1+0+1 x 05 days OR,
Cap Cef-3 (400 mg).......1+0+0 x 07 days

(5) Tab. Moxibac (400 mg) 1+0+0 x 07 days

(6) Tab. Monas 10 mg 0+0+1 x cont.

(7) Tab. Colchicine (0.6 mg) 1+0+0 x 10 days

(8) Tab. Bicozin 1+0+0 x continue.

(9) Vit-C 2+0+2 x 01 month

(10) Tab. Filfresh (Melatonin) 3 mg 02 tab at 1800 hrs daily x 10 days

(11) Tab. Mucomist DT 0+1+0 x 10 days

(12) Tab. Famotac 20 mg / Famotidine ..... 1+0+1 x 14 days

(13) Cap D3 20,000 01 cap weekly once.

(14) Tab. Proviten- Gold (for young patient) / Silver (Old patients) ...... 0+1+0 x 01 month

(15) Tab. Doxiva 400 mg 1+0+1 x 10 days

Advice:

(1) Consult doctor and get lab test for COVID-19 (RT-PCR)

(2) If, oxygen saturation remain < 94% in open air at rest condition with above treatment then please get admit into a hospital, where COVID treatment is available with oxygen therapy facilities.

(3) General advice:

- Inhale hot water steam 2-4 times a day
- Take at least 2/3 cup of hot spice tea in a day
- Take Kalijira soaked water 4-5 drop/nostril once a day,
- Continue taking Kalijira, Garlic, Honey, Zamzam water etc.
- Keep yourself free from anxiety by prayer / meditation.

F. Prescription for Children of 1-10 years with COVID-19:

(1) Tab. Ivermectin 0.15-0.20 mg / kg body weight should be given only once. If syrup is not available, then tablet will be given in powder form by crushing.
(2) Cap Azithromycin 250 mg should be given once in a day for 05 days instead of doxycycline.
Who cannot take Capsule. Or Tab. Give Syrp. Azithromycin 10 mg / kg body weight once a day for 05 days.

G. Recently it has been observed that patients suffering from COVID-19 are experiencing vomiting and frequent loose motion (GI symptoms) apart from the above mentioned symptoms of cold, fever, shortness of breathing. For such COVID-19 patients:

(1) Tab. Nitazoxanide 500 mg (Zox 500 mg) 03 tabs should be taken only once. This dose can be given For patient aged 12 years and above.

In case of children:

- ❖ For children aged 01-03 years, Syrp. Nitazoxanide (100 mg/05 ml) 05 ml 02 times daily for 05 days.
- ❖ For children of 04-11 years, Syrp. Nitazoxanide (100 mg/05 ml) 10 ml 02 times daily for 05 days.

(2) If the above treatment failed to control loose motion then, Tab. Azithromycin 500 mg (Azyth 500) 01 tab daily for 05 days for children above 10 yrs.

- ❖ Children under 10 years of age should take 01 tablet (250 mg) daily for 05 days.
- ❖ For young children, this medicine should be taken as 10 mg / kg body weight, once daily for 05 days.

(3) ORS (Oral Rehydration Salt) should be taken if required, to prevent dehydration

H. Prophylactic treatment of COVID-19:

In spite of taking vaccine of COVID-19, it is necessary to take following measures:

- ❖ Use masks,
- ❖ Maintain social distancing,
- ❖ Avoid social gathering in a closed, air conditioned room
- ❖ Hand wash frequently with soap & water or sanitizer.
- ❖ Tab. Ivermectin can be taken to control the viral replication of corona in the body. Even if you accidentally become infected, this medication will help you to prevent turning into a serious infection.

The preventive / prophylactic dosages of Ivermectin for Covid-19 in different situations are as follows:

(1) For healthcare workers or those who are at high risk of exposure to COVID-19 patients:

- ❖ Tab. Ivermectin 12 mg: start taking the medicine as 12 mg per dose. In this you will take the 2nd dose after 06 days of the 1st dose and then again you will take the 3rd dose of medicine after 23 days (i.e. take the medicine on the 1st, 7th and 30th day of the first month). Thus take three doses of medicine within 30 days.
- ❖ Then one dose of Ivermectin 12 mg should be taken every after 30 days or once in a month.
- ❖ If there is any suspicion of accidental exposure to Covid patient than another dose of Ivermectin 12 mg should be taken immediately as an extra dose and continue the next monthly dose after 30 days.

(2) If a COVID-19 positive patient or a patient with COVID-19 symptoms found incidentally at home, then all those who have come in contact with patient but have not yet been manifested with Covid symptoms or Covid-19 test negative, they should take Ivermectin 12 mg for next two consecutive days. In case of children, they may take the treatment of mild infection mentioned in column (A) as a prophylaxis.

(3) Travel Advice at the time of COVID-19 Pandemic: If someone is obliged to travel outside their hometown for part-time travel / work needs, they may take Ivermectin 12 mg once in the 1st and 2nd day of

travel, and again 2 dosages on the last two days of the trip or after 07 days based on travelling to a risky area. If someone has taken the monthly dose of Ivermectin prophylaxis to COVID-19 mentioned in column (E), they can also take this dose of Ivermectin as an extra dose if they travel and continue monthly dose after 30 days again.

(4) Caution for pregnant and lactating mother:

**** Pregnancy:**

Ivermectin is a pregnancy category 'C' drugs which means animal reproduction studies have shown an adverse effect on the fetus and there are no adequate and well-controlled studies in humans. In that situation potential benefits may warrant use of the drug in pregnant women despite potential risks.

**** Lactation:**

Ivermectin enters in breast milk. AAP committee states it is compatible with nursing.

So, Ivermectin may be used for a pregnant woman or for a lactating mother under the guidance of a doctor justified with risk and benefit in a clinical situation.

Conclusion: The whole world is fighting COVID-19 situation for more than one year. In spite of taking vaccine, there is no alternative to maintain social distancing, wearing mask, frequent hand washing and avoiding social gathering in a closed air circulation area to combat this virus. Please maintain the health hygiene correctly and remain healthy.

Sincerely yours-

Brig General

Brigadier General (Dr.) Masud Mazumder,
MBBS, FCPS, Fellow-Critical Care Medicine
Adviser Specialist (Critical Care Medicine),
Senior Intensivist and Head of the Department,
Critical Care Center and
Emergency-Casualty Center,
CMH Dhaka, Dhaka Cantonment.
Dhaka-1206.
BANGLADESH.
30 March 2021