

# How to breathe better when Oxygen level is dropping in COVID-19 : Proning

**Proning is a medically accepted position to improve breathing comfort and oxygenation in COVID-19 patients.**

**But there is a method to it and it ought to be done correctly.**

**Improve Lung Oxygenation by Laying in Prone Position**

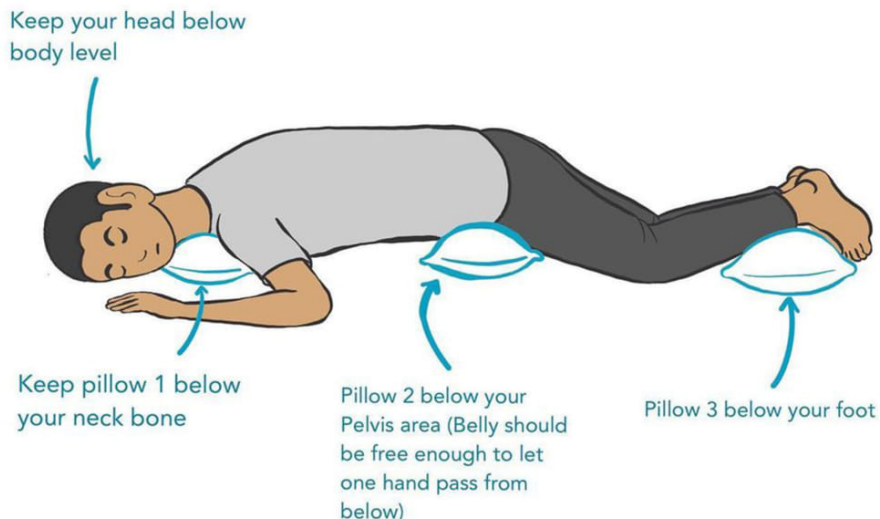
## SpO2 Levels Below 94%

If the Oximeter reading shows SpO2 levels below 94% patients in-home care are advised to lie prone on their stomachs. This will improve breathing and increase oxygen saturation.



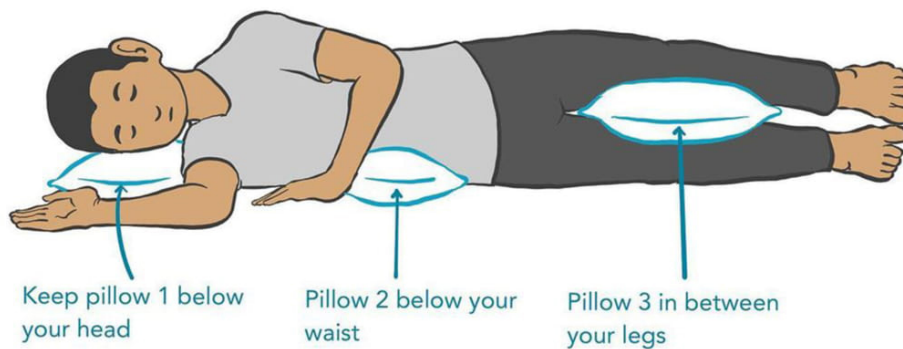
## Position 1: Laying on your belly for 30 min.

Begin by laying in prone position on a flat bed for 30 minutes.



## Position 2: Laying on your right side for 30 min

Switch to Laying on your right side for 30 min



## Position 3: Sitting Up For 30 min

Switch to 30 minutes of sitting up ( 30-60 degree)



## Dos and don'ts in proning

Avoid proning for an hour after meals. One should stay in one position for as much time as it is tolerable for them. Pillows can be adjusted slightly to alter the pressure areas and comfort. The room in which the patient is lying should be well ventilated. One should not ignore any pressure sores and injuries.



**Keep switching between these 3 positions every 30 mins. Make yourself as comfortable as possible.**

**Keep room well ventilated and try breathing as much fresh air as possible.**



# कोविड मरीजों का ऑक्सीजन लेवल मेनटेन करने में बेहद कारगर है प्रोनिंग एक्सरसाइज

चिकित्सा के क्षेत्र में प्रोनिंग शरीर की एक स्वीकृत अवस्था है, जो कोविड -19 रोगियों के सांस लेने की प्रक्रिया को आरामदायक बनाती है और शरीर में ऑक्सीजन के स्तर को बढ़ाती है। लेकिन इसकी एक विधि है और इसे सही तरीके से पूरा किया जाना चाहिए। ऑक्सीजन लेवल बढ़ाने में प्रोनिंग करेगा खास मदद, जानें कैसे करनी होगी ये प्रक्रिया

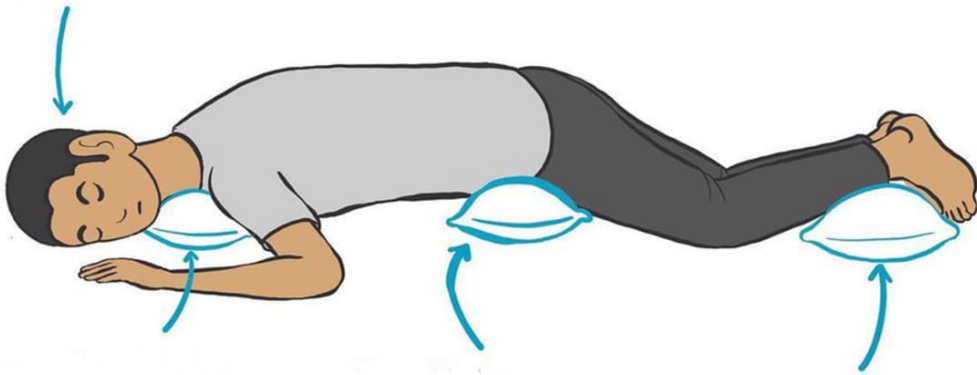
## SpO2 का स्तर 94% से नीचे

अगर ऑक्सीमीटर रीडिंग SpO2 के स्तर को 94% से कम दिखाता है तो घर में कोविड-19 का इलाज करवा रहे मरीजों को प्रोनिंग की सलाह दी जाती है। इससे सांस लेने में सुधार होगा और ऑक्सीजन लेवल बढ़ेगा।



## स्थिति 1: 30 मिनट के लिए अपने पेट के बल लेटना

30 मिनट के लिए एक सपाट बिस्तर पर प्रवण स्थिति में लेटने से शुरू करें।

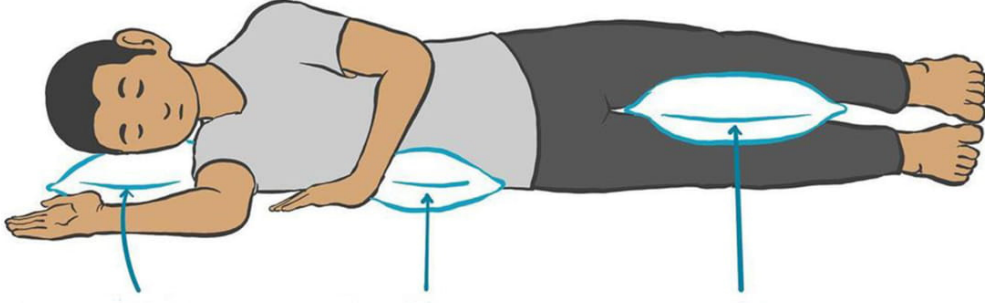


सबसे पहले रोगी को बिस्तर पर पेट के बल लिटाएं। एक तकिया गर्दन के नीचे, फिर एक या दो तकिए गर्दन और छाती और पेट के नीचे बराबर में रखें। बाकी के दो तकियों को पैर के पंजों के नीचे दबाकर रख सकते हैं। ध्यान रखें इस दौरान कोविड रोगी को गहरी और लंबी सांस लेते रहना है।



## स्थिति 2: 30 मिनट के लिए अपने दाईं ओर लेटना

30 मिनट के लिए मरीज को बाईं और दाईं करवट लेकर लेटना



## स्थिति 3: 30 मिनट तक बैठे

रोगी को 30 मिनट तक 30-60 डिग्री पर बैठा सकते हैं



## प्रोनिंग करते समय रखें इन बातों का ध्यान:

खाने के तुरंत बाद प्रोनिंग करने से बचें। दबाव क्षेत्रों को बदलने और आराम देने के लिए तकियों को एडजस्ट करें। गर्भावस्था में महिला को प्रोनिंग करने से बचना चाहिए। गंभीर कार्डिक स्थिति में प्रोनिंग से बचें। यदि स्पाइनल से जुड़ी कोई परेशानी हो या फिर पेल्विक फैक्चर हो, तो भी प्रोनिंग करने से नुकसान हो सकता है।



हर 30 मिनट में इन 3 अवस्था को दोहराते  
रहें, अपने आप को जितना होसके उतना  
आराम दीजिये

कमरे को अच्छी तरह से हवादार रखें  
और यथासंभव ताजा हवा में सांस लेने  
की कोशिश करें

