

दिनांक: 5 जनवरी 2022

कोविड मामलों में

होम आइसोलेशन के लिए नए दिशानिर्देश



Ministry of Health
and Family Welfare
Government of India

my
GOV
मेरी सरकार

मरीजों के लिए निर्देश



- ▶ परिवार के अन्य सदस्यों से अलग हो जाएं
- ▶ हवादार कमरे में रहें
- ▶ हमेशा ट्रिपल-लेयर वाले मेडिकल मास्क का प्रयोग करें
- ▶ आराम करें और अधिक तरल पदार्थ पीएं
- ▶ बार-बार हाथ धोएं या सैनिटाइजर का प्रयोग करें
- ▶ बर्तन सहित व्यक्तिगत चीजें किसी के साथ साझा न करें
- ▶ बार-बार स्पर्श की जाने वाली जगहों की सफाई सुनिश्चित करें
- ▶ पल्स ऑक्सीमीटर और रक्त ऑक्सीजन सैचुरेशन की स्व निगरानी करें
- ▶ दैनिक तापमान की स्व निगरानी करें

कोविड मामलों में

होम आइसोलेशन के लिए नए दिशानिर्देश

मरीजों की देखभाल करने वालों के लिए दिशा-निर्देश



Ministry of Health
and Family Welfare
Government of India

my
GOV
मेरी सरकार



मास्क:

- ▶ ट्रिपल लेयर वाले मेडिकल मास्क पहनें; बीमार व्यक्ति के कमरे में N95 मास्क लगाए रखें
- ▶ मास्क के सामने वाले हिस्से को न छुएं
- ▶ अगर मास्क गीला या गंदा हो जाता है, तो उसे तुरंत बदल दें
- ▶ मास्क को टुकड़ों में काटकर फेंक दे और इसे कम से कम 72 घंटे के लिए पेपर बैग में रखे
- ▶ मास्क डिस्पोजल के बाद हाथों को जरूर साफ करें
- ▶ चेहरे, नाक या मुंह को छूने से बचें

कोविड मामलों में

होम आइसोलेशन के लिए नए दिशानिर्देश

मरीजों की देखभाल करने वालों के लिए दिशा-निर्देश

हाथों की स्वच्छता:



Ministry of Health
and Family Welfare
Government of India

my
GOV
मेरी सरकार



- ▶ बीमार व्यक्ति से संपर्क में आने के बाद हाथों को अच्छे से धोएं
- ▶ हाथ धोने के लिए 40 सेकंड तक साबुन व पानी या एल्कोहल आधारित सैनिटाइजर का प्रयोग करें
- ▶ पानी से हाथों को धोने के बाद डिस्पोजेबल पेपर या साफ तौलिये से पोछें
- ▶ गलक्स उतारने से पहले और बाद में हाथ की सफाई करें

कोविड मामलों में

होम आइसोलेशन के लिए नए दिशानिर्देश



Ministry of Health
and Family Welfare
Government of India

my
GOV
मेरी सरकार



मरीज के संपर्क/ कमरे में जाने पर

- ▶ मरीज के शरीर से निकलने वाले तरल पदार्थ के सीधे संपर्क से बचें; उनकी देखभाल करते समय डिस्पोजेबल गलव्स का प्रयोग करें
- ▶ दूषित वस्तुओं जैसे बर्तन, तौलिये, बिस्तर या पेय पदार्थ के संपर्क में आने से बचें
- ▶ मरीज के कमरे में भोजन उपलब्ध कराएं
- ▶ गलव्स पहनकर ही इस्तेमाल बर्तनों की पानी व साबुन से सफाई करें
- ▶ मरीज द्वारा इस्तेमाल वस्तुओं को संभालने या गलव्स उतारने के बाद में हाथ की सफाई जरूर करें

कोविड मामलों में

होम आइसोलेशन के लिए नए दिशानिर्देश



Ministry of Health
and Family Welfare
Government of India

my
GOV
मेरी सरकार

बायो मेडिकल कचरे के निपटान के दौरान:



- ▶ सामान्य कचरे जैसे पानी की बोतल, बचा हुआ भोजन आदि का सुरक्षित डिस्पोजल सुनिश्चित करें
- ▶ सफाईकर्मी को कचरा देने से पहले कचरे को बैग में इकट्ठा कर अच्छी तरह से बांधें
- ▶ मरीज के रक्त / शरीर से निकले तरल पदार्थ, इस्तेमाल किए गए मास्क और गलव्स को बायो मेडिकल वेस्ट के तौर पर निपटाएं
- ▶ कचरे को एक पीले बैग में इकट्ठा करें और उन्हें अलग से सफाई कर्मी को सौंपें
- ▶ या फिर गहरे गड्ढे में दबा दें, जहाँ कुत्ते व अन्य जानवर न पहुंच सकें

कोविड मामलों में

होम आइसोलेशन के लिए नए दिशानिर्देश



Ministry of Health
and Family Welfare
Government of India

my
GOV
मेरी सरकार



हल्के / बिना लक्षण वाले मरीजों का होम आइसोलेशन में उपचार (1/2)

- ▶ चिकित्सक के साथ लगातार संपर्क में रहे और तबीयत बिगड़ने पर तुरंत रिपोर्ट करें
- ▶ चिकित्सक के परामर्श के बाद ही पुराने रोग/ अन्य रोगों की दवाएं लें
- ▶ ई-संजीवनी सहित अन्य टेलीकंसल्टेशन प्लेटफॉर्म का उपयोग करें
- ▶ बुखार, जुकाम और खांसी के दौरान लक्षण प्रबंधन के सुझावों का पालन करें
- ▶ गर्म पानी से गरारे करें या फिर दिन में तीन बार भाप लें

कोविड मामलों में

होम आइसोलेशन के लिए नए दिशानिर्देश



Ministry of Health
and Family Welfare
Government of India

my
GOV
मेरी सरकार

हल्के / बिना लक्षण वाले मरीजों का होम आइसोलेशन में उपचार (2/2)



- ▶ यदि पेरैसिटामोल 650 एमजी की दिन में अधिकतम चार डोज से भी बुखार नियंत्रित नहीं होता है, तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श लें
- ▶ सोशल मीडिया की गलत सूचनाओं से बचें
- ▶ परामर्श के बिना रक्त जांच, एक्स-रे या सीटी स्कैन जैसी रेडियोलॉजिकल इमेजिंग की जल्दबाजी न करें
- ▶ डॉक्टर की परामर्श के बिना स्टेरॉयड न ले; इसके गलत उपयोग से नुकसान हो सकता है
- ▶ दवाई को किसी अन्य के साथ साझा न करें
- ▶ ऑक्सीजन सैचुरेशन गिरने या सांस की तकलीफ की स्थिति में तत्काल परामर्श लें

कोविड मामलों में

होम आइसोलेशन के लिए नए दिशानिर्देश



Ministry of Health
and Family Welfare
Government of India

my
GOV
मेरी सरकार



कब लें चिकित्सीय मदद?

- ▶ अपने स्वास्थ्य की स्व निगरानी करें और तुरंत चिकित्सीय मदद लें, यदि:
 - ▶ तेज बुखार यदि (3 दिन से अधिक 100 डिग्री से अधिक बना रहे)
 - ▶ सांस लेने में तकलीफ होने पर
 - ▶ ऑक्सीजन सैचुरेशन में गिरावट (SPO2 93% कमरे की हवा पर 1 घंटे के भीतर कम से कम 3 रीडिंग) या श्वसन दर > 24 / मिनट
 - ▶ सीने में लगातार दर्द/दबाव
 - ▶ मानसिक थकान या उठने में असमर्थता
 - ▶ गंभीर थकान या मांसपेशी में पीड़ा

कोविड मामलों में

होम आइसोलेशन के लिए नए दिशानिर्देश



Ministry of Health
and Family Welfare
Government of India

my
GOV
मेरी सरकार



होम आइसोलेशन कब खत्म करें

- ▶ रिपोर्ट निगेटिव आने के कम से कम 7 दिन बीत जाने के बाद और लगातार 3 दिनों तक बुखार न आने के बाद ही आइसोलेशन समाप्त करें
- ▶ मास्क हमेशा पहने रखें
- ▶ होम आइसोलेशन की अवधि समाप्त होने के बाद पुनः जांच की कोई आवश्यकता नहीं
- ▶ बिना लक्षण वालों को कोविड टेस्ट और होम क्वारंटाइन प्रक्रिया से गुजरने की आवश्यकता नहीं है

