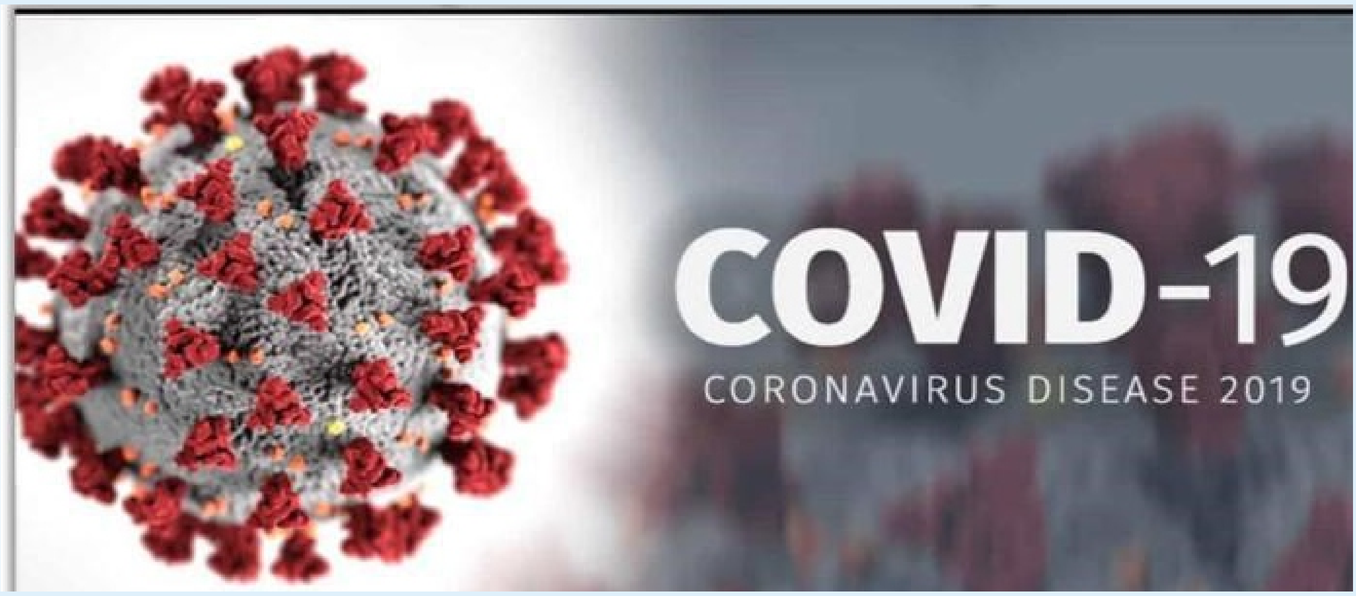
कोरोना वायरस महामारी

(कोविड-19)



होम आइसोलेशन
दिशा-निर्देश

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन,
स्वास्थ्य विभाग, हरियाणा

डायल करो 108
एम्बुलेंस की सेवा लो

होम आइसोलेशन की पात्रता

- उपचार करने वाले चिकित्सक द्वारा नैदानिक रूप से बहुत हल्के/ पूर्व–लक्षणात्मक मामले बताए जाने पर, बशर्ते कि मरीज के निवास स्थन पर होम आइसोलेशन और परिवार के लोगों को क्वारंटाइन किए जाने के लायक आवश्यक सुविधा हो।
- देखभालकर्ता 24x7 के आधार पर उपलब्ध हो और देखभालकर्ता एवं अस्पताल के बीच संपर्क लिंक की उपलब्धता हो
- देखभालकर्ता और संपर्क में आए सभी लोगों को उपचार करने वाले चिकित्सक की सलाह पर और प्रोटोकॉल के अनुसार हाइड्रॉक्सीक्लोरोक्वीन प्रोफिलैक्सिस लेना चाहिए।
- रोगी और परिवार के सदस्यों को https: //www.mygov.in/aarogya-setuapp/ पर जाकर अपने मोबाइल पर आरोग्य सेतु ऐप डाउनलोड करना चाहिए।
- रोगी अपने स्वास्थ्य की नियमित रूप से निगरानी करेगा/करेगी और आगे के फॉलो अप के लिए जिला निगरानी दल को अपनी स्वास्थ्य की स्थिति की सूचना देगा/देगी। इसके अलावा स्वास्थ्य अधिकारी होम आइसोलेट किए गए रोगियों के स्वास्थ्य की नियमित रूप से निगरानी करेगा।

रोगी होम आइसोलेशन के लिए एक शपथ पत्र भरेगा और होम आइसोलेशन के दिशानिर्देशों का पालन करेगा

होम आइसोलेशन की प्रक्रिया

जिला स्वास्थ्य अधिकारी मरीजों के लक्षणों के आधार पर होम आइसोलेशन के अनुरोध की समीक्षा करके उस पर विचार करेंगे।

स्वास्थ्य विभाग की एक टीम रोगी के घर जाकर उनके निवास स्थान पर होम आइसोलेशन और परिवार के बाकी सदस्यों को क्वारंटाइन किए जाने के लायक आवश्यक सुविधा का आकलन करेगी।

रोगी द्वारा एक शपथ पत्र पर प्रस्तुत करना होगा। रोगी और देखभालकर्ता को स्वास्थ्य टीम द्वारा जरुरी दिशा निर्देश दिए जाएंगे। डिस्चार्ज होने तक देखभालकर्ता के पास रोगी के स्वास्थ्य की निगरानी के लिए रोजाना कॉल आएंगे।

लक्षणों की शुरुआत के या अगर लक्षण न हों तो सैम्पल लेने की तारीख के 17 दिनों के बाद रोगी की होम आइसोलेशन की अवधि समाप्त हो जाएगी।

चिकित्सीय सहायता कब लेनी है

- सांस लेने में तकलीफ हो,
- सीने में लगातार दबाव/दर्द हो,
- मानसिक भ्रम या उत्तेजना में कमी,
- होठ/चेहरे का रंग नीला पड़ने लगे
- यदि उपचार करने वाले चिकित्सक ने सलाह दी हो

शीघ्र स्वास्थ्य सुविधा केंद्र या हेल्पलाइन -1075 /108/ 8558893911 पर कॉल करें

रोगी के लिए निर्देश

- रोगी को तीन लेयर वाला मेडिकल मास्क पहनना चाहिए। मास्क को फेंकने से पहले 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट से संक्रमण मुक्त करके या फेंकने से पहले 72 घंटे कागज के बैग में रखा जाना चाहिए।
- रोगी को एक अलग निर्धारित कमरे में घर के बाकी सदस्यों से अलग रहना चाहिए। हर समय श्वसन संबंधी शिष्टाचार का पालन करना चाहिए।
- हाथों को नियमित रूप से 40 सेकेंड तक साबुन और पानी से धोते रहना चाहिए या अल्कोहल आधारित सैनिटाइजर से हाथ साफ करना चाहिए।
- व्यक्तिगत सामान अन्य लोगों के साथ साझा न करें।

हाथ धोने के चरण

चरण - 1

S-सीधा

हथेलियों को आपस में रगड़ें

चरण - 2

U-उल्टा

दोनों हथेलियों के पिछले भागों को रगड़ें

चरण - 3

उंगलियों को आपस में मिलाकर हाथों को आपस में रगड़ें

चरण - 4

M-मुठ्ठी

उंगलियों को आपस में मिलाकर दोनों हाथों की उंगलियों के पिछले भाग को रगड़ें

चरण - 5

A-अंगूठा

अंगूठे को गोल गोल घुमाकर रगड़ें और फिर तर्जनी और अंगूठे के बीच वाले हिस्से को रगड़ें

चरण - 6

N-नाखून

दोनों हाथों की उंगलियों के आगे के भाग को हथेली पर रगड़ें

चरण - 7

K-कलाई

दोनों कलाइयों को गोल गोल घुमाकर धोएं और अच्छे से सुखाएं।

SUMAN - K पद्धति

हाथों को नियमित अंतराल पर साबुन और पानी से कम से कम 40 सेकेंड तक धोएं या अल्कोहल आधारित सैनिटाइजर से साफ करें।

सांस लेने और खांसने का शिष्टाचार

- खांसने या छींकने के लिए साफ टिशू का उपयोग करें, अपने हाथों में न छींकें, न खांसें।

- टिशू को नजदीकी कचरे के डब्बे में फेंकें।

- यदि आपके पास टिशू न हो तो छींकते या खांसते समय अपने कुहनी को मोड़ लें।

- छींकने या खांसने के बाद हमेशा अपने हाथों को या तो साबुन और गर्म पानी से साफ करें, या अल्कोहल आधारित हैंडरब या हैंड वाइप्स का उपयोग करें।

इन चरणों से जुकाम, फ्लू और श्वशन संबंधी अन्य रोगों के संक्रमण के रोकथाम में मदद मिलेगी

श्वसन संबंधी शिष्टाचार का हर समय पालन करें

रोगी के आहार संबंधी सलाह

- पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थों का सेवन करें, पर्याप्त हाइड्रेशन बनाए रखने के लिए पानी, सूप, चाय, रस आदि का सेवन करें।
- भोजन पहले से अधिक बार करें क्योंकि ज्यादा कैलोरी की आवश्यकता होती है।
- भोजन में दूध, अंडे, फलियां, दालें, फल और हरी सब्जियों जैसे विभिन्न खाद्य पदार्थ शामिल होने चाहिए।
- अल्कोहल और तंबाकू पदार्थों के सेवन से बचें।
- शहद, अदरक, अन्नानास, वेजिटेबल सूप, ग्रीन टी, हल्दी डाला हुआ गर्म दूध इत्यादि के सेवन से खांसी और गले में खराश से आराम मिलता है।

रोगी के लिए सलाह

- आप अपने मित्रों, परिवार के सदस्यों के साथ फोन, वीडियो कॉल, सोशल मीडिया के माध्यम से संपर्क में रह सकते हैं।
- समय बिताने के लिए अपने मनपसंद टीवी शो, फिल्म देखें, किताब पढ़ें, अपने मोबाइल फोन पर म्यूजिक सुनें या गेम खेलें।

देखभालकर्ता के लिए निर्देश

- तीन लेयर का मास्क पहनें।
- रोगी के संपर्क में आने या उसके आस पास रहने के बाद अपने हाथों को अवश्य साफ करें। हाथों को साबुन और पानी से कम से कम 40 सेकेंड तक धोएं। यदि हाथ गंदे नहीं हुए हों तो अल्कोहल आधारित हैंडरब का उपयोग भी किया जा सकता है।
- रोगी के शरीर से निकले तरल पदार्थ, विशेष रूप से मुंह या नाक से निकले तरल पदार्थों के सीधे संपर्क में आने से बचें। रोगी की देखभाल करते समय डिस्पोजेबल दस्ताने का उपयोग करें।
- रोगी के बिछावन/कपड़ों को धोने से पहले 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट के घोल से संक्रमण मुक्त किया जाना चाहिए।
- कमरे में अक्सर छुए जाने वाले सतहों (टेबल के ऊपर, दरवाजे की कुंडी, हैंडल इत्यादि) को 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट के घोल से साफ किया जाना चाहिए।

देखभालकर्ता यह सुनिश्चित करेगा कि रोगी निर्धारित उपचार का पालन करे।

संक्रमण हटाने के लिए ब्लीचिंग पाउडर से 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट का घोल बनाने की विधि

उत्पाद	क्लोरीन की मात्रा	1 प्रतिशत
सोडियम हाइपोक्लोराइट – लिक्विड ब्लीच	3.5%	2.5 भाग पानी में 1 भाग ब्लीच
सोडियम हाइपोक्लोराइट – लिक्विड	5%	4 भाग पानी में 1 भाग ब्लीच
एनएडीसीसी (सोडियम डाइक्लोरोआइसोसाइनॉरेट पाउडर	60%	1 लीटर पानी में 17 ग्राम
एनएडीसीसी (1.5 ग्रा. / टैबलेट) – टैबलेट	60%	1 लीटर पानी में 11 टैबलेट
क्लोरामाइन पाउडर	25%	1 लीटर पानी में 80 ग्राम
ब्लीचींग पाउडर	70%	1 लीटर पानी में 7 ग्राम

हमेशा ताजा बना हुआ 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट का प्रयोग करें।

संक्रमण मुक्त करने के लिए 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट का उपयोग कहां पर करें

- बिछावन / कपड़े को धोने से पहले 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट के घोल में 30 मिनट तक डालकर संक्रमणमुक्त करना चाहिए।
- उपयोग किए हुए मास्क, दस्ताने को फेंकने से पहले 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट के घोल में 30 मिनट तक डालकर संक्रमणमुक्त करना चाहिए।
- कमरे में अक्सर छुए जाने वाले सतहों (टेबल के ऊपर, दरवाजे की कुंडी, हैंडल इत्यादि) को 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट के घोल से साफ किया जाना चाहिए।
- छत, फर्श, दीवारें, दर्पण आदि जैसे स्थानों को दिन में कम से कम एक बार 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट के घोल से साफ किया जाना चाहिए।

देखभालकर्ता यह सुनिश्चित करेगा कि रोगी निर्धारित उपचार का पालन करे

याद रखने योग्य बातें

- रोगी को चिकित्सक की सलाह पूरी तरह से माननी होगी और दिए हुए दवाओं का सेवन करना होगा।
- रोगी हर रोज अपने शरीर के तापमान की जांच करके अपने स्वास्थ्य की निगरानी करेगा /करेगी और लक्षण में खराबी आने पर शीघ्रता से उसकी सूचना देगा / देगी।
- देखभालकर्ता और परिवार परिवार के अन्य सदस्य हर रोज अपने शरीर के तापमान की जांच करके अपने स्वास्थ्य की निगरानी करेंगे /करेंगी और कोविड–19 के लक्षण (बुखार/खांसी/सांस लेने में तकलीफ) पाए जाने पर शीघ्रता से उसकी सूचना देंग /देंगी।
- लॉग चार्ट बनाएं और प्रतिदिन दो बार शरीर का तापमान, पल्स रेट और किसी भी अन्य लक्षण को उसमें दर्ज करें। इन रीडिंग को स्वास्थ्य टीम के साथ साझा किया जाना चाहिए।

होम आइसोलेशन के लिए लॉग चार्ट

दिन	तारीख	तापमान		पल्स		नाक बहना	गले में खराश	खांसी	टिप्पणी
		सुबह	शाम	सुबह	शाम				
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

देखभालकर्ता / रोगी प्रतिदिन दो बार इन स्थितियों की निगरानी करके लॉग चार्ट में दर्ज करेगा और स्वास्थ्य विभाग को इसकी सूचना देगा।

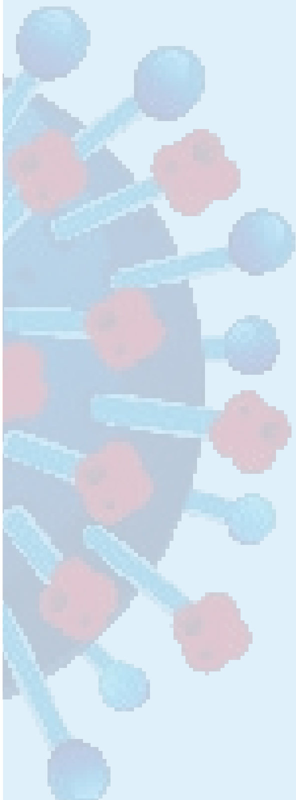
अपनी स्वयं की निगरानी रखने के लिए लॉग चार्ट

दिन	तारीख	तापमान		पल्स		नाक बहना	गले में खराश	खांसी	टिप्पणी
		सुबह	शाम	सुबह	शाम				
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									

- होम आइसोलेशन में रहने वाले रोगी लक्षण की शुरुआत के 17 दिनों के बाद (पूर्व–लक्षण वाले मामले में सैम्पल लेने की तारीख से) और 10 दिनों से बुखार नहीं आने की स्थिति में होम आइसोलेशन से बाहर आएंगे।
- लक्षणों की शुरुआत के या अगर लक्षण न हों तो सैम्पल लेने की तारीख के 17 दिनों के बाद रोगी का होम आइसोलेशन समाप्त हो जाएगी।

होम आइसोलेशन

दिशा-निर्देश



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

स्वास्थ्य विभाग, हरियाणा

डायल करो 108
एम्बुलेंस की सेवा लो