स्वास्थ्य सलाह
आपको अवश्य जानना चाहिए

TATA TRUSTS
टाटा ट्रस्ट्स

कोविड होने पर स्वयं एकांतवास (होम आइसोलेशन) हेतु नियमावली (भाग - २)

पहले दिन से ही रोगी की स्वस्थ्य स्थिति का नियमित मूल्यांकन करते रहें!

यदि ''गम्भीर'' लक्षण दिखाई दें तो तुरन्त मेडिकल सहायता की ओर ध्यान दें। इनमें निम्न लक्षण दिखाई दे सकते हैं- हालांकि इन लक्षणों के बारे में होम आइसोलेशन में जाने से पहले अपने डॉक्टर से परामर्श कर लें!

सेवकों एवं परिचारकों के लिये आवश्यक निर्देश

1- जब आप रोगी के साथ एक ही कमरे में हो तो **मेडिकल मास्क** पहनें, और इस्तेमाल के बाद मास्क को सामने से न छू कर पीछे से खोलकर सही तरीके से इसका निस्तारण करें, इधर-उधर न फेकें और अच्छी तरह से साबुन से हाथ धो लें - और प्रयोग किये हुए मास्क को निस्तारित करने से पहले १ प्रतिशत हाइपोक्लोराइड घोल में विसंक्रमित करके ढक्कन बन्द कूड़ेदान में डालें।

2- अपने चेहरे, नाक व मुँह को **छूने से परहेज** करें।

3- यदि आप किसी रोगी या रोगी के पास के वातावरण के सम्पर्क में आये हों तो **हाथों की स्वच्छता** को पक्का करें।

4- अपने हाथों को जितनी बार भी सम्भव हो **साबुन व पानी** से ४० से ६० सेकेण्ड तक धोयें।

5- खाना बनाने से पहले, खाने से पहले, टायलेट प्रयोग करने के बाद और हाथ गन्दे दिखने पर अपने हाथों को धोयें।

6- यदि हाथों में मिट्टी न लगी हो तो एल्कोहॉल बेस सेनिटाइजर से साफ कर सकते हैं - हमेशा हाथों को हवा में सुखायें किसी कपड़े में नहीं पोछें।

7- रोगी के कमरे की वस्तुओं को छूने से बचें।

8- रोगी द्वारा इस्तेमाल की गई चादर, तौलिया, बर्तनों व थाली इत्यादि को अलग रखें और इन्हें साबुन/डिटर्जेन्ट और पानी से धोयें। ये सब काम ग्लब्स/दस्ताने पहनकर करें फिर दस्ताने उतारने के बाद भी हाथों को सही प्रकार से धोयें।

9- हमेशा रोगी द्वारा इस्तेमाल की गई वस्तुओं को नियमित सफाई से पहले ३० मिनट तक गर्म पानी में रखें, रोगी द्वारा प्रयोग किये गये मास्क/कपड़े/रूमाल आदि को १ प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइड के घोल घोल में २० से ३० मिनट रखने के बाद ही सामान्य सफाई करें।

10- रोगी को खाना और अन्य आवश्यक सामान व वस्तुएं उसके कमरे में ही दें।

11- रोगी द्वारा इस्तेमाल की हुई वस्तुओं जैसे कपड़े, सतह और अन्य चीजें साफ करने से पहले मेडिकल मास्क एवं डिस्पोजेबल ग्लब्स/दस्ताने अवश्य पहनें।

12- यह सुनिश्चित करें कि रोगी डॉक्टर द्वारा बतायी गई सभी दवाईयों का सही प्रकार से सेवन कर रहे हों।

13- यदि बुखार, खाँसी में गड़बड़, श्वांस लेने में दिक्कत, मानसिक भ्रम, ऑक्सीजन का स्तर ९४ से कम, थकान और गम्भीर लक्षण दिखाई दें तो तुरन्त स्थानीय सरकारी कोविड सहायता पर सम्पर्क करें।