



स्वास्थ्य सलाह

आपको अवश्य जानना चाहिए

TATA TRUSTS

टाटा ट्रस्ट्स

घरों में एकांतवास हेतु दिशानिर्देश (भाग -1)

किसी दिन, हमें खुद को अलग करना पड़ सकता है।

मरीज को अलग एवं हवादार कमरे में रहना चाहिए और बेहतर है कि मरीज हेतु एक अलग शौचालय की उपलब्धता भी हो।



परिवार के अन्य सदस्यों से अलगाव बना कर रखें। अपरिहार्य परिस्थितियों में कमरे से बाहर जाने पर हमेशा मास्क पहनें।



खांसते समय हमेशा अपना मुंह ढक कर रखें, खांसने में इस्तेमाल किया गया टिशु पेपर और मास्क एक बंद डस्टबिन, जिसमें ढक्कन लगा हुआ हो, में ही डालें।



टैबल टॉप, दरवाजे की कुंडी/चिटकनी, मोबाइल फोन, कंप्यूटर, रिमोट आदि जिसे हम बारम्बार हाथ से छूते हैं उसको 9 प्रतिशत हाइपोक्लोराइट घोल या लाइजोल का उपयोग करके साफ करते रहना चाहिए।



अपने हाथों को साबुन और पानी से 80-90 सेकेंड तक बार बार धोएं। हाथ धोने के उपरान्त अपने हाथों को सुखाने के लिए तौलिया का उपयोग न करें बल्कि अपने हाथों को ऊपर उठाकर हवा में अपने हाथों को सूखने दें।

अपने हाथों को साबुन

और पानी से 80-90 सेकेंड

तक बार बार धोएं। हाथ

धोने के उपरान्त अपने हाथों

को सुखाने के लिए तौलिया का उपयोग न करें बल्कि अपने हाथों को ऊपर उठाकर हवा में अपने हाथों को सूखने दें।



शौचालय का उपयोग करने के बाद सभी सतहों को साफ करें जिसे आपने अपने हाथों से छुआ और तत्पश्चात अपने हाथों को साबुन से धोएं।

मरीज द्वारा प्रयोग किये गये कमरे को स्वयं साफ करना चाहिए, यदि मरीज ऐसा करने में असमर्थ है तो सफाई करने वाले व्यक्ति को सभी आवश्यक सावधानियां बरतनी चाहिए, उसे ट्रिपल लेयर मेडिकल मास्क, दस्ताने, फेसशील्ड /चश्मे पहन कर ही सफाई करनी चाहिये, कमरे को कीटाणुनाशकों (निर्माता के दिशा. निर्देशों के अनुसार) से ही साफ किया जाना चाहिए।



मरीज को वरिष्ठ नागरिकों, गर्भवती महिलाओं, बच्चों और घर में रहने वाले अन्य सहरुग्ण से हमेशा दो मीटर(6 फीट) की दूरी बना कर रखनी चाहिए, ताजा हवा के लिए खिड़कियां हमेशा खुली रखनी चाहिए।



धूम्रपान से बचें क्योंकि कोरोनावायरस मुख्य रूप से श्वसन प्रणाली को प्रभावित करता है इसके साथ ही धूम्रपान आपकी संक्रमण से ठीक होने की प्रक्रिया को प्रभावित और विलंबित कर सकता है।



प्रयोग की गयी चादरें, कपड़े,

तौलिए / बर्तन इत्यादि, सामान्य सफाई व धुलाई से पहले 30 मिनट के लिए गर्म पानी में रखें और उसके पश्चात साफ करें, सफाई करने वाले व्यक्ति को सभी आवश्यक सावधानियां बरतनी चाहिए, उसे ट्रिपल लेयर मेडिकल मास्क, दस्ताने पहन कर ही सफाई करनी चाहिए।

कपड़े, मास्क, रूमाल इत्यादि को साफ करने से पहले 20 से 30 मिनट 9 प्रतिशत हाइपोक्लोराइट घोल में डुबो कर रखें, फिर साफ करें। इसे अलग से ही साफ करना चाहिए। कपड़ों को धोने के पश्चात धूप में सुखा लेना चाहिए साथ ही बर्तन धोने के पश्चात उसमें से पानी को टपकाकर सुखारें ना कि कपड़े से पोंछ कर।



अपने आप को हाइड्रेटेड (पर्याप्त पानी पीना) रखें। प्रति दिन कम से कम आठ गिलास साफ पानी पिएं।



अलग से रखें।

परिवार के अन्य सदस्यों के साथ व्यक्तिगत आइटम जैसे तौलिया, बर्तन इत्यादि साझा न करें। उन्हें

अगर बुखार बढ़ रहा हो और ऑक्सीजन संतृप्ति में गिरावट महसूस हो रही हो (अगर पल्स ऑक्सीमीटर घर में उपलब्ध हैं तो) अपने स्वास्थ्य की बारीकी से निगरानी करें इसके साथ ही अगर अन्य बताये हुए लक्षणों का भी ध्यान रखे, यदि आपको इन लक्षणों की गंभीरता बढ़ी हुए प्रतीत है तो अपने स्थानीय कोविड हेल्पलाइन या 1075 पर कॉल करें।



डॉक्टर द्वारा दिए गये दवाओं का सेवन सही समय पर और बिना चूके करें।

