

कोविड रोगी के लिए होम आइसोलेशन



बातें काम की



होम आइसोलेशन क्या है?

कोरोना महामारी का पूरी दुनिया में प्रकोप है। इसका संक्रमण एक व्यक्ति से दूसरे में तेज़ी से फैलता है। लेकिन यह बीमारी इतनी ज़्यादा घातक नहीं है कि हर मरीज़ को अस्पताल में भर्ती होना पड़े।

केवल 20 प्रतिशत मरीज़ों को ही अस्पताल में भर्ती होने की आवश्यकता पड़ती है। 80 प्रतिशत लोग घर पर औरों से अलग रहकर और दिशा-निर्देशों का पालन कर स्वस्थ हो सकते हैं। मरीज़ का घर पर बाकी सदस्यों से अलग रहकर इलाज होम आइसोलेशन कहलाता है।



होम आइसोलेशन

किन परिस्थितियों में किया जा सकता है?



घर में कोविड-19 संक्रमित व्यक्ति के लिए अलग हवादार कमरा और अलग शौचालय हो।



घर में कोविड-19 संक्रमित व्यक्ति की 24 घण्टे देखभाल करने के लिए देखभालकर्ता हो।



कोविड-19 संक्रमित व्यक्ति में कोई गंभीर लक्षण न हों।

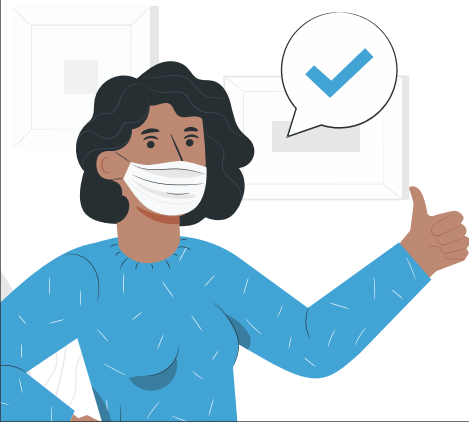
अगर आप होम आइसोलेशन के योग्य नहीं पाये जाते हैं आपको अस्पताल में भर्ती होने की सलाह दी जाती है।



होम आइसोलेशन में

रोगी क्या करें

- ✓ घर के अन्य सदस्यों से दूरी रखें और अलग हवादार कमरे में रहें, जहां तक संभव हो खिड़कियां खुली रखें।
- ✓ अपने घरवालों से अलग शौचालय व बाथरूम काम में लें।
- ✓ हमेशा ट्रिपल लेयर मेडिकल मास्क पहन कर रहें और मास्क को 6 से 8 घण्टे के बाद बदलें। इसे पेपर बैग में लपेटकर 72 घण्टे (3 दिन) के बाद ही सामान्य कचरा पात्र में डालें।
- ✓ साबुन व पानी से हाथों को 40 सैकण्ड तक अच्छी तरह धोयें या 70 प्रतिशत एल्कोहल युक्त सैनेटाइजर का उपयोग करें।
- ✓ हमेशा मास्क, रुमाल या कोहनी में ही खांसें या छीकें।





- ♥ ज़्यादा छूई जाने वाली सतहों को छूने व उपकरणों का इस्तेमाल करने से बचें। मोबाइल व दैनिक उपयोग की अन्य चीज़ों को 1 प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइट घोल से सैनेटाइज़ करें।
.....
- ♥ अपने बर्तन, तौलिया, चादर आदि को अलग रखें और दूसरों को काम न लेने दें।
.....
- ♥ यदि आपके शौचालय में ढक्कनदार पॉट है तो हमेशा फ्लश करने से पहले ढक्कन को बन्द करें।
.....
- ♥ दिन में दो बार बुखार (Body Temperature) व ऑक्सिजन के स्तर (Oxygen Saturation) की जांच करें।
.....
- ♥ पर्याप्त मात्रा में पानी, ताज़ा जूस, सूप जैसे तरल पदार्थ पियें।



- अन्य रोग (शुगर, ब्लडप्रेसर आदि) का इलाज जारी रखें
- खाने में ताज़ा फल-सब्जी व प्रोटीन युक्त आहार ज़्यादा लें, कार्बोहाइड्रेट कम लें।
- आइसोलेशन के दौरान शराब, धूम्रपान व अन्य किसी नशीली चीज़ का सेवन बिल्कुल न करें।
- पालतू जानवरों से दूर रहें।
- डॉक्टर द्वारा दी गई सलाह का पालन करें व नियमित दवाइयां लें।
- अपने मोबाइल फोन पर आरोग्य सेतु ऐप डाउनलोड करें और ऐप पर 24 घण्टे नोटिफिकेशन और लोकेशन ट्रैकिंग, जीपीएस ट्रैकिंग को ऑन रखें।
- घर पर अतिथियों को न बुलाएं और किसी से न मिलें। स्कूल, बाज़ार, सार्वजनिक स्थान या सामाजिक व धार्मिक कार्यक्रम में न जाएं।



कोविड रोगी के लिए
ज़रूरी है कि तन के साथ
ही मन से भी स्वस्थ रहें।
इसलिए फोन व वीडियो
कॉल पर परिवार के
सदस्यों एवं रिश्तेदारों के
सम्पर्क में रहें। अपनी
पसंदीदा किताबें पढ़ें,
टेलीविजन शो एवं फिल्में
देखें या अपने मोबाइल
पर गेम खेलें।



स्वास्थ्य की जांच कैसे करें

दिन में दो बार (सुबह और रात) अपने स्वास्थ्य की जांच करें। इसके अलावा जब भी बुखार महसूस हो तो भी ये सब जांच जरूर करें —



थर्मामीटर से अपना तापमान लें।

(तापमान 100 फेरेनहाइट से ज़्यादा न हो)



अपनी पल्स/नब्ज़ को एक मिनट के लिए जांचें।

पल्स की जांच के लिए अपनी तर्जनी और मध्यम (अंगूठे के बाद वाली और बीच की उंगली) उंगलियों को कलाई (अंगूठे के आधार) पर रखें। ध्यान से गिनें कि आप एक मिनट (60 सेकेंड) में कितने बीट्स/धड़कनें महसूस कर रहे हैं।

(पल्स 100 बीट्स प्रति मिनट से अधिक न हो)





अपनी श्वसन दर (सांस लेने की दर/ब्रेथ रेट) पर ध्यान दें
(श्वसन दर 15 प्रति मिनट से अधिक न हो)



ऑक्सीमीटर से ऑक्सीजन का स्तर देखें
(SpO2 रेट 94 प्रतिशत से कम न हो)

जांच के बाद ये सभी और अन्य कोई लक्षण एक कागज़ या नोटबुक पर दिनांक और समय के साथ नोट करें।

बुखार के अलावा कोविड-19 के नीचे दिये गये लक्षणों पर भी गौर करें। ये दिखाई दें तो डॉक्टर की सलाह लें।

- ❗ सांस लेने में कठिनाई
- ❗ छाती में लगातार दर्द या दबाव
- ❗ मानसिक भ्रम
- ❗ होठों या चेहरे का नीला पड़ जाना



चिकित्सक की सलाह के अनुसार निम्न दवाइयाँ लें

दवाई का नाम	दवा की मात्रा	दवाइयों की खुराक का विवरण
पैरासिटामोल (बुखार होने पर)	500 मिलीग्राम	बुखार होने पर, (यदि आवश्यकता हो तो)
जिंक सल्फेट	50 मिलीग्राम	प्रतिदिन, दिन में एक बार
विटामिन-सी	500 मिलीग्राम	प्रतिदिन, दिन में 2 बार

(यह मात्रा व्यस्क रोगियों के लिए है)

कोरोना महामारी में होम्योपेथी दवाइयाँ भी कारगर हैं और इन से मरीज़ ठीक हो रहे हैं। कोरोना बीमारी में शरीर का श्वसन तंत्र सबसे ज़्यादा प्रभावित होता है। क्षतिग्रस्त श्वसन तंत्र कोरोना वायरस को शरीर में पनपने का उपयुक्त वातावरण उपलब्ध कराता है। इन तथ्यों को ध्यान में रखकर होम्योपेथी के योग्य चिकित्सकों ने गहन विश्लेषण के बाद क्लोरम, ओजोनम, काली ब्रोमियम, काली क्लोरम जैसी दवाइयाँ इस बीमारी के लिए चुनी हैं।



होम्योपेथी दवाएं योग्य चिकित्सक की सलाह से ही लेनी चाहिए।

कोरोना में होम्योपेथी दवाएं लेने वाले मरीजों को निम्न परहेज रखने चाहिए -

- इलाज के दौरान दूध न पिएं।
- ठण्डे पदार्थ/एयर कण्डीशनर के उपयोग से परहेज रखें।



रोगी

क्या खाएं

- ✓ घर में बना खाना खायें
- ✓ गेहूं का आटा, दलिया, बाजरा, ब्राउन राइस खाएं
- ✓ प्रोटीनयुक्त चीजें - बीन्स, दाल
- ✓ ताजे फल और सब्जियां, खास तौर पर खट्टे फल जैसे मौसमी, नारंगी, संतरा जरूर लें
- ✓ दिन में रोज 8-10 गिलास पानी पिएं
- ✓ खाने में अदरक, लहसुन, हल्दी जैसे मसालों का उपयोग करें
- ✓ 'लो फैट' दूध व दही
- ✓ मांसाहारी लोग नॉनवेज को अलग से स्टोर करें और स्किनलैस चिकन, मछली और एगव्हाट्स का सेवन करें
- ✓ ध्यान रहे कि फलों व सब्जियों को अच्छे से धोकर काम में लें और खाना कम कॉलेस्ट्रॉल वाले तेल में पकायें



रोगी

क्या नहीं खाएं

- ✗ मैदा, तला हुआ खाना या जंक फूड (जैसे चिप्स, बेकरी के उत्पाद)
- ✗ पैकेट वाले जूस और कोल्ड ड्रिंक
- ✗ चीज़, नारियल, मक्खन, और पाल्म ऑयल जैसे अनसैचुरेटेड फैट्स
- ✗ मटन, लिवर, फ्राइड और प्रोसेस्ड मीट
- ✗ अण्डे का पीला भाग सप्ताह में एक बार ही खाएं
- ✗ सप्ताह में नॉनवेज दो-तीन बार से ज़्यादा न खाएं



परिवार के सदस्य और देखभालकर्ता क्या करें

अगर घर में कोई कोरोना मरीज़ है तो 24 से 50 वर्ष का कोई भी व्यक्ति उसकी देखभाल कर सकता है। देखभालकर्ता शारीरिक रूप से स्वस्थ होना चाहिए। उसे किसी गंभीर बीमारी जैसे कैंसर, अस्थमा, सांस की बीमारी, डायबिटीज़, उच्च एवं निम्न रक्त चाप (लो ब्लड प्रेशर), हृदय रोग, किडनी की बीमारी आदि न हो।

- ▶ मरीज़ की देखभाल करते समय हमेशा मास्क (ट्रिपल लेयर मेडिकल मास्क) व डिस्पोजेबल ग्लव्स और एक प्लास्टिक एप्रन का उपयोग करें। एप्रन को हमेशा साफ रखें और सोडियम हाइपोक्लोराइट से साफ करें।
- ▶ मास्क को 6 से 8 घण्टे के बाद बदलकर पेपर बैग में लपेटकर 72 घण्टे के बाद ही सामान्य कचरे में डालें।
- ▶ साबुन व पानी से हाथ 40 सैकण्ड तक अच्छी तरह धोयें या फिर 70 प्रतिशत एल्कोहल वाले सैनेटाइज़र का उपयोग करें।



- बिना हाथ धोये अपने नाक, मुंह व चेहरे को नहीं छुएं।
- शौचालय जाने से पहले और बाद में, खाना बनाने से पहले व बाद में अपने हाथों को अच्छी तरह से धोयें।
- हाथ धोने के बाद-पेपर टावल या टिशू से हाथों को पोछें। यदि पेपर-टावल उपलब्ध नहीं हो तो अपना एक साफ तौलिया अलग रखें और जब तौलिया गीला हो जाये तो उसे बदल दें।
- यदि मरीज को उल्टी हो जाती है या कोई भी तरल पदार्थ फैलता है तो बिस्तर से तुरन्त साफ करें। बिस्तर या चादर को गर्म पानी में धोकर, धूप में सुखाएं या अन्य तरीके से सैनेटाइज़ करें।





- रोगी के थूक, लार एवं छींक के सीधे सम्पर्क में आने से बचें। कोविड संक्रमित रोगी द्वारा उपयोग की गई चीजों के सीधे सम्पर्क में आने से भी बचें।
- मरीज़ को उनके कमरे के बाहर ही भोजन पहुंचायें। खाना एक स्टूल या टेबिल पर रख दें। ये सुनिश्चित करें कि भोजन देते समय मरीज़ के सीधे सम्पर्क में नहीं आयें और उनकी चम्मच, प्लेट एवं अन्य बर्तन को सम्भालते समय डिस्पोज़ेबल ग्लव्स का उपयोग करें।
- मरीज़ के द्वारा उपयोग किये जाने वाले बर्तनों को साबुन या डिटरजेन्ट से साफ करें एवं साफ करते समय डिस्पोज़ेबल ग्लव्स



का उपयोग करें। साफ किये गये बर्तनों को वापस काम में लिया जा सकता है।

- मरीज़ के कमरे, बाथरूम और शौचालय की सतहों को प्रतिदिन कम से कम एक बार ज़रूर सैनेटाइज़ करें।
- डॉक्टर द्वारा दी गई सलाह एवं उपचार की पालना करें।
- आप स्वयं भी रोज़ाना शरीर का तापमान जांचें व स्वास्थ्य की निगरानी करें। अगर बुखार, जुकाम, खांसी या सांस लेने में तकलीफ हो तो तुरन्त डॉक्टर की सलाह लें।
- अपने मोबाइल फोन पर आरोग्य सेतु ऐप डाउनलोड करें और ऐप पर 24 घण्टे नोटिफिकेशन और लोकेशन ट्रैकिंग, जीपीएस ट्रैकिंग को ऑन रखें।



- ▶ यदि आपके परिवार में 60 साल से अधिक उम्र का कोई बुजुर्ग व्यक्ति है या घर में कोई गर्भवती महिला है या छोटे बच्चे हैं या फिर किसी गंभीर बीमारी जैसे कैंसर, अस्थमा, सांस की बीमारी, डायबिटीज़, उच्च एवं निम्न रक्त चाप (लो या हाइ ब्लड प्रेशर), हृदय रोग, किडनी की बीमारी आदि से ग्रसित कोई सदस्य हो तो उन्हें कोविड-19 रोगी से दूर रखें।



होम आइसोलेशन की अवधि

होम आइसोलेशन के शुरू होने के 14 दिनों के बाद, अगर मरीज़ को आखिरी 10 दिनों में बुखार या अन्य कोई लक्षण नहीं है, तो डॉक्टर से पूछकर होम आइसोलेशन को समाप्त कर सकते हैं। होम आइसोलेशन समाप्त होने के बाद आपको लैब जांच करवाने की ज़रूरत नहीं है।



होम आइसोलेशन रोगी के

पड़ोसी ये करें

अगर आपकी बिल्डिंग या पड़ोस में कोई कोविड मरीज़ होम आइसोलेशन में है तो घबरायें नहीं। आपको सिर्फ कुछ सावधानियां बरतनी हैं जिससे आप अपने और अपने परिवार को कोविड से सुरक्षित रख सकते हैं।

बिल्डिंग के कॉमन एरिया जैसे लिफ्ट, सीढ़ियां, रोज़ाना दो बार 1 प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइट के घोल से सैनेटाइज़ करें।

अक्सर छूने वाली सतहें - जैसे सीढ़ियों की रेलिंग या लिफ्ट के बटन आदि - को छूने से बचें।

जब तक मरीज़ ठीक नहीं हो तब तक उनकी मदद करें। उनकी ज़रूरत का सामान जैसे दवाईयां, राशन व सब्जी पहुंचाएं। सामान



उनके घर के दरवाजे पर ही रख दें। पैसे का लेनदेन डिजिटल तरीके से या मरीज़ के ठीक होने के बाद ही करें।

समय-समय पर उनसे फोन पर बात करते रहें और उनका मनोबल बढ़ायें। मरीज़ के परिवार की हर संभव मदद करें।

जो व्यक्ति कोविड-19 से स्वस्थ हो गए हैं उनसे जुड़ी सकारात्मक बातें साझा करें।

जिनका उपचार चल रहा है, उन्हें संदिग्ध या अछूत के रूप में ना देखें बल्कि उन्हें कोविड-19 को हराने वाले के रूप में देखें।

मरीज़ या उसके परिवार को किसी भी तरह की परेशानी न पहुंचायें। याद रहे लड़ाई बीमारी से है बीमार से नहीं।



वस्तुओं व सतहों को सेनेटाइज़ करने का तरीका

क्या	कैसे	कितने समय	कब
वह सतह जहां सबके हाथ लगते हैं	1% सोडियम हाइपोक्लोराइट घोल से	10 मिनट	हर 2 घंटे में
फर्श	पहले डिटर्जेंट व पानी से सफाई, उसके बाद 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट घोल से पोछा	10 मिनट	हर 8 घंटे में
दीवार व छत	1% सोडियम हाइपोक्लोराइट घोल से	10 मिनट	दिन में 1 बार
कॉरिडोर	1% सोडियम हाइपोक्लोराइट घोल से	10 मिनट	हर 8 घंटे में
लिनन	1% सोडियम हाइपोक्लोराइट घोल से	30 मिनट	आवश्यकता अनुसार



वस्तुओं व सतहों को सेनेटाइज़
करने का तरीका

क्या	कैसे	कितने समय	कब
टॉयलेट	पहले डिटर्जेंट व पानी से सफाई, उसके बाद 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट घोल से पोछा	10 मिनट	हर 4 घंटे में
नॉन क्रिटिकल उपकरण जैसे पल्स ओक्सीमीटर, बीपी उपकरण, थर्मल स्केनर, ग्लूकोमीटर, स्टेथोस्कोप, न्यूबलाइज़र	सैनेटाइज़र/ पोछने से	10 मिनट	हर बार उपयोग में लेने के बाद



1% सोडियम हाइपोक्लोराइट घोल बनाने का तरीका

प्रॉडक्ट	उपलब्ध क्लोरीन	1% सोडियम हाइपोक्लोराइट घोल बनाने के लिए
सोडियम हाइपोक्लोराइट - लिक्विड ब्लिच	3.5%	1 भाग ब्लिच को 2.5 भाग पानी में मिलाकर बनाना है
सोडियम हाइपोक्लोराइट - लिक्विड ब्लिच	5%	1 भाग ब्लिच को 4 भाग पानी में मिलाकर बनाना है



हाथ धोने का उचित तरीका



सीधा : दोनों हाथों की हथेलियों को सीधा एक साथ रगड़ें



उल्टा : अपनी अंगुलियों को दूर करते हुये अंगुलियों के बीच दोनों हाथों को उल्टा पीछे रगड़ें



मुट्टी: अपनी अंगुलियों के पीछे अच्छी तरह साफ करें



अंगूठा : अपने अंगूठे को रगड़ें



नाखून : अपने नाखूनों को अच्छी तरह साफ करें।



कलाई : अपनी कलाई को रगड़ें।



स्वास्थ्य जाँच

दिन/ समय	पल्स रेट		तापमान		रक्त में ऑक्सीजन का स्तर		सांस की गति		टिप्पणी
	सुबह	शाम	सुबह	शाम	सुबह	शाम	सुबह	शाम	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									



आइये मिलकर कोरोना को हराएं



बिना मास्क बाहर न जाएँ



औरों से दो गज़ की दूरी रखें



बार-बार हाथ धोएँ



सार्वजनिक स्थानों पर न थूकें



भीड़ वाली जगह जाने से बचें





रोगी व उनके परिजन
किसी भी सहायता के लिए
राज्य स्तरीय सहायता केन्द्र
181 पर फ़ोन करें



मर्करी कम्यूनिकेशन डिजाइन, जयपुर
द्वारा जनहित में प्रकाशित

(स्वास्थ्य विभाग, राजस्थान सरकार की गाइडलाइंस पर आधारित)