कार्यालय कलेक्टर एवं जिला दण्डाधिकारी जिला इन्दौर (म0प्र0)

क्रमांक/756 /अकरी/2020 इन्दौर, दिनांक 13/08/2020

-:::आदेश:::-

विषयः- कोविड-19 के अंतर्गत होम क्वारंटाइन या होम आइसोलेशन में रखी जाने वाली सवाधानियों के संबंध में।

--00--

वर्तमान में **COVID-19** (कोरोना वायरस) संक्रमण विश्व के बहुत से देशो में फैल चुका है तथा लगभग लाखों लोग इससे प्रभावित है। विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा **COVID-19** (कोरोना वायरस) रोग के फैलने की गंभीर स्थिति को देखते हुए इसे महामारी घोषित किया गया है। इस संक्रमण को रोकने हेतु देश के अधिकांश जिलों के साथ इन्दौर जिले में भी एहतियात बतौर मानव स्वास्थ्य के प्रति संभावित खतरे को दृष्टिगत् रखते हुवे **COVID-19** (कोरोना वायरस) रोग से बचाव तथा रोकथाम हेतु शासन द्वारा **होम आइसोलेशन या होम क्वारंटाइन** में रखी जाने वाली सावधानियां की प्रक्रिया एंव घर पर कोविड-19 से बचाव हेतु दिशा निर्देश जारी किये गये है। इस महामारी से स्वयं एवं परिवार की सुरक्षा के लिए सभी सदस्य बच्चो से लेकर वृद्ध तक सोशल डिस्टेन्सिंग के साथ **होम आइसोलेशन या होम क्वारंटाइन** प्रक्रिया को अनुशासन के साथ पालन करना अनिवार्य है।

COVID-19 (कोरोना वायरस) से संक्रमित वर्तमान में अधिकांश व्यक्ति बिना लक्षण के मिल रहे है जिनकों शासन द्वारा दिये गये निर्देशानुसार **होम आइसोलेशन** या **होम क्वारंटाइन** अथवा संस्थागत क्वारंटाइन में रखे जाने हेतु जारी दिशा निर्देश निम्नानुसार है :-

होम आइसोलेशन में किसे रहना है:-

1. कोरोना वायरस संक्रमण से प्रभावित क्षेत्रों में होकर आये बिना लक्षण वाले लोग अथवा ऐसे व्यक्तियों के सम्पर्क में आये लोगों को होम आइसोलेशन में रहना चाहिये।

क्या करना है:-

1. एक ऐसे अलग हवादार कमरे में परिवार के अन्य सदस्यों से दूर रहे जिसमें अलग बिस्तर और शौचालय की व्यवस्था हो और उस कमरे का उपयोग सिर्फ होम आइसोलेशन में रह रहा व्यक्ति ही करें।

2. अपने उपयोग का सामान जैसे कपड़े, बर्तन, तोलिया आदि अगल रखे और खुद ही उन्हे रोज अच्छी तरह से विसंक्रमित और साफ करें।
3. घर के भीतर किसी से भी मिलते समय मास्क पहनें।
4. बार-बार साबून तथा पानी से हाथ धोये।
5. गरम पानी पीये, पोष्टिक आहार और तरल पदार्थ लेते रहें।
6. सक्रिय बने रहें, योग, व्यायाम और प्रणायाम करें।
7. पल्स ओक्सीमीटर से **SPO2** लगातार नापे एवं अपना तापमान बार-बार देखे। यदि बुखार हो तो स्वास्थ्य विभाग को सूचित करें।
8. फोन में सार्थक एप्प, आरोग्य सेतु एप्प डाऊलोड कर, उसमें आवश्यक जानकारी रोज भरें।
9. चिकित्सकीय परामर्श के अनुरूप हाईड्राक्सी क्लोरोक्वीन लें।
10. विटामिन C युक्त पदार्थो का नियमित सेवन करें।

क्या नहीं करना हैः-

1. घर के अन्य कमरो में ना जायें।
2. अपने उपयोग के अलावा अन्य चीजों को ना छुएं।
3. इधर-उधर नही थूकें।
4. घर में यदि गर्भवती महिला, बच्चों, बुजूर्गो या पहले से गंभीर बीमार व्यक्ति है तो उनसे बिलकुल दुर रहें या फिर बेहतर होगा कि आप होम क्वारंटाइन के बजाये संस्थागत क्वारंटाइन में चले जाऐ।

खतरे के लक्षण क्या हैः-

1. लगातार तेज बुखार।
2. सीने अथवा गले में लगातार दर्द या भारीपन।
3. मानसिक भ्रम या सचेत होने में कठिनाई।
4. होंठ तथा चेहरे का नीला पड़ना
5. उक्त लक्षण होने पर तुरन्त स्वास्थ्य अधिकारियों को सूचित करें।

देखभाल करने वाले लोगों को क्या-क्या करना हैः-

1. जब होम क्वारंटाइन व्यक्ति के संपर्क में आये तो मास्क पहन कर रखें।
2. घर के अन्य लोगों से सुरक्षित दूरी बनाकर मिलें।
3. अपने स्वयं के स्वास्थ्य का ध्यान रखें और सर्दी जुखाम बुखार जैसे लक्षण होने पर तुरंत जांच करवाएं।

4. अन्य लोगों से न मिल जुलें न ही किसी बाहरी लोगों को घर में आने दें।
5. बाजार, पार्क, कार्यालय जैसे अन्य सार्वजनिक स्थानों पर न जाएँ।

होम क्वारंटाइन में कितने दिन रहना है:-

1. Covid-19 पुष्ट केस के संपर्क में आने की तारीख से 14 दिनों तक लक्षण रहित होने पर, अथवा संदिग्ध इंडेक्स केस की जांच रिपोर्ट नेगेटिव आने तक अथवा चिकित्सकीय परामर्श तक होम क्वारंटाइन रहना है।

उपरोक्तानुसार समस्त नागरिकों हेतु घर पर कोविड-19 से बचाव हेतु दिशा निर्देश प्रसारित किये गयें है, जिसका पालन समस्त नागरिक एवं जन सामान्य को करना अनिवार्य है।

(श्री मनीष सिंह)
कलेक्टर
जिला इन्दौर म0प्र0

पृ.क्र./757/अ.क.री/2020 इन्दौर, दिनांक 13./08/2020

प्रतिलिपिः-

01. आयुक्त इन्दौर संभाग इन्दौर।
02. पुलिस महानिरीक्षक इन्दौर।
03. मुख्य कार्यपालन अधिकारी जिला पंचायत इन्दौर
04. आयुक्त नगर निगम इन्दौर
05. अपर कलेक्टर समस्त जिला इन्दौर।
06. प्रभारी अधिकारी एनआईसी कलेक्टोरेट इन्दौर की ओर जिला प्रशासन की वेब साईट पर अपलोड करें।
07. उप संचालक, जन सम्पर्क, इन्दौर की ओर प्रकाशन हेतु अगेषित।
08. जिला कार्यक्रम अधिकारी महिला बाल विकास विभाग इन्दौर
09. विभाग प्रमुख .... जिला इन्दौर म0प्र0

कलेक्टर एंव जिल दण्डाधिकारी
जिल इन्दौर म0प्र0