<u>होम आईसोलेशन से सम्बन्धित आवश्यक जानकारी</u>

होम आइसोलेशनः आइसोलेशन का मतलब वायरस से संक्रमित को (जो कोविड-19 से बीमार हैं और वे लोग जिनमें किसी प्रकार का लक्षण नहीं है) स्वस्थ लोगों से अलग करना है। ऐसे व्यक्ति को जब घर में रखा जाता है तो उसे होम आइसोलेशन कहते हैं।

होम आइसोलेशन में मरीजों के लिए जरूरी निर्देश

1. कोरोना संक्रमित मरीज की देखभाल करने के लिए 24 घंटे किसी व्यक्ति का होना बहुत जरूरी है। देखभाल करने वाले व अस्पताल के बीच पूरे होम आइसोलेशन के दौरान संपर्क रहना जरूरी है।
2. मरीज को साफ और हवादार अलग कमरे में रखना चाहिए, जिसमें अटैच्ड या अलग टॉइलट की सुविधा हो। यदि घर में अलग टॉइलट की सुविधा नहीं है तो सबों के द्वारा इस्तेमाल करने वाले टॉइलट को मरीज के इस्तेमाल के बाद अच्छी तरह साफ करके ही प्रयोग में लाएं।
3. होम आइसोलेशन के दौरान मरीज अपने कमरे में ही रहे और यह कमरा परिवार के अन्य लोगों द्वारा इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए। मरीज अपने कमरे की खिड़कियां हमेशा खुली रखें, ताकि वह कमरा हमेशा हवादार रहे।

होम आइसोलेशन में सफाई का इस तरह रखें पूरा ध्यान

1. मरीज को अपने हाथों को अक्सर अच्छी तरह साबुन व पानी से कम से कम 40 सेकेंड तक धोना चाहिए या हैंड सैनिटाइजर से साफ करना चाहिए।
2. मरीज को हर समय ट्रिपल लेयर सर्जिकल मास्क पहनकर रहना चाहिए। मास्क को हर 8 घंटों के इस्तेमाल के बाद या मास्क गीला या गंदा होने पर इसे फौरन फेंक देना चाहिए।
3. मरीज को अपना नाक व मुंह खांसते व छींकते समय टिशू पेपर से ढकना चाहिए और इसको कूड़ेदान में फेंकना चाहिए।
4. मास्क को 2 प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइट सॉल्यूशन या घर में इस्तेमाल होने वाले ब्लीच सॉल्यूशन में 10 मिनट रखकर और उसे किटाणु रहित करने के बाद ही एक बंद कूड़ेदान में फेंकना चाहिए।
5. यदि मरीज के परिवार में कोई महिला गर्भवती हो, कोई सदस्य बुजुर्ग हों या अन्य किसी गंभीर बीमारियों से पीड़ित हो (जैसे ब्लड प्रेशर, दिल के रोग, डायबिटिज, सांस की बीमारी, किडनी रोग, कैंसर आदि) तो अपने ठीक होने तक उसे इन लोगों से दूर रहना चाहिए।
6. मरीज को आराम करना चाहिए। पानी या अन्य लिक्विड पदार्थ लेना चाहिए। नियमित रूप से 3-4 बार सादा व पौष्टिक खाना खाएं।
7. मरीज घर की अन्य वस्तुओं जैसे पानी के ग्लास, कप, खाने के बर्तन, तौलिया, बिस्तर या अन्य सामान का एक-दूसरे के साथ सामूहिक प्रयोग न करें।

ऐसे करें अपने स्वास्थ्य की देखभाल

1. मरीज को अपने हाथों को अक्सर अच्छी तरह साबुन व पानी से कम से कम 40 सेकेंड तक धोना चाहिए या हैंड सैनिटाइजर से साफ करना चाहिए।

2. मरीज को हर समय ट्रिपल लेयर सर्जिकल मास्क पहनकर रहना चाहिए। मास्क को हर 8 घंटों के इस्तेमाल के बाद या मास्क गीला या गंदा होने पर इसे फौरन फेंक देना चाहिए।
3. मरीज को अपना नाक व मुंह खांसते व छींकते समय टिशू पेपर से ढकना चाहिए और इसको कूड़ेदान में फेंकना चाहिए।
4. मास्क को 2 प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइट सॉल्यूशन या घर में इस्तेमाल होने वाले ब्लीच सॉल्यूशन में 10 मिनट रखकर और उसे किटाणु रहित करने के बाद ही एक बंद कूड़ेदान में फेंकना चाहिए।
5. यदि मरीज के परिवार में कोई महिला गर्भवती हो, कोई सदस्य बुजुर्ग हों या अन्य किसी गंभीर बीमारियों से पीड़ित हो (जैसे ब्लड प्रेशर, दिल के रोग, डायबिटिज, सांस की बीमारी, किडनी रोग, कैंसर आदि) तो अपने ठीक होने तक उसे इन लोगों से दूर रहना चाहिए।
6. मरीज को आराम करना चाहिए। पानी या अन्य लिक्विड पदार्थ लेना चाहिए। नियमित रूप से 3-4 बार सादा व पौष्टिक खाना खाएं।
7. मरीज घर की अन्य वस्तुओं जैसे पानी के ग्लास, कप, खाने के बर्तन, तौलिया, बिस्तर या अन्य सामान का एक-दूसरे के साथ सामूहिक प्रयोग न करें।

होम आइसोलेशन में मरीज की देखभाल करने वालों के लिए निर्देश

1. मरीज की देखभाल करने के लिए एक निश्चित व्यक्ति को ही काम पर लगाएं। देखभाल करने वाला व्यक्ति जब बीमार के साथ हो तो उसे ट्रिपल लेयर मास्क सही तरीके से अवश्य पहनना चाहिए। इस्तेमाल के समय मास्क के सामने वाले भाग को छूना नहीं चाहिए। यदि मास्क गीला या गंदा हो जाता है तो उसे फौरन फेंक दें। मास्क को फेंकने के बाद अपने हाथों को साबुन व पानी से धोएं।

2. देखभाल करने वाले को अपने चेहरे, नाक व मुंह को छूने से बचना चाहिए।

3. मरीज या उसके आसपास की वस्तुओं के संपर्क में आने के बाद हाथों की सफाई सुनिश्चित करें। अपने हाथों को साबुन व पानी से कम से कम 40 सेकेंड तक धोएं।

4. यह सुनिश्चित करें कि देखभाल करने वाला सदस्य स्वस्थ हो। वह किसी गंभीर बीमारी से पीड़ित न हो (जैसे ब्लड प्रेशर, दिल के रोग, डायबिटिज, सांस की बीमारी, कैंसर, किडनी रोग आदि)।

5. मरीज के शरीर से निकलने वाले किसी भी तरह के फ्लूड्स खासतौर पर मुंह व सांस संबंधित स्राव जैसे थूक, लार व छींक के सीधे संपर्क में आने से बचें। मरीज की देखभाल करते समय डिस्पोजल ग्लव्स पहनें।

6. मरीज द्वारा इस्तेमाल की गई वस्तुओं जैसे ब्रश, बर्तन, बिस्तर, इस्तेमाल किए हुए तौलिये के सीधे संपर्क में आने से बचें।

7. होम आइसोलेशन में मरीज के तापमान की जांच, मरीज की देखभाल करने वाले को मास्क और ग्लव्स पहनकर करना चाहिए। मरीज की देखभाल करने वालों और उसके नजदीक रहने वालों को अपने तापमान की जांच व अन्य लक्षण (जैसे खांसी, बुखार, गले में खराश, नाक बहना या सांस लेने में परेशानी) की हर रोज निगरानी करनी चाहिए।

कोविड 19 मेडिसीन किट

क्र0सं0	औषधी का नाम	समय
01.	टैबलेट पैरासिटामोल (650 mg)	सुबह – शाम
02.	कैम्सूल डॉक्सी	सुबह – शाम
03.	टैबलेट विटामीन सी जिंक के साथ	सुबह – शाम
04.	टैबलेट ऐजिथरोमाईसीन (500 mg)	दिन में एक बार
05.	टैबलेट आईवरमेक्टीन (12 mg)	रोज एक टैबलेट तीन दिन तक
06.	टैबलेट डी3 60के0	सप्ताह में एक
07.	टैबलेट मल्टीविटामीन (जिंक के साथ)	सुबह – शाम