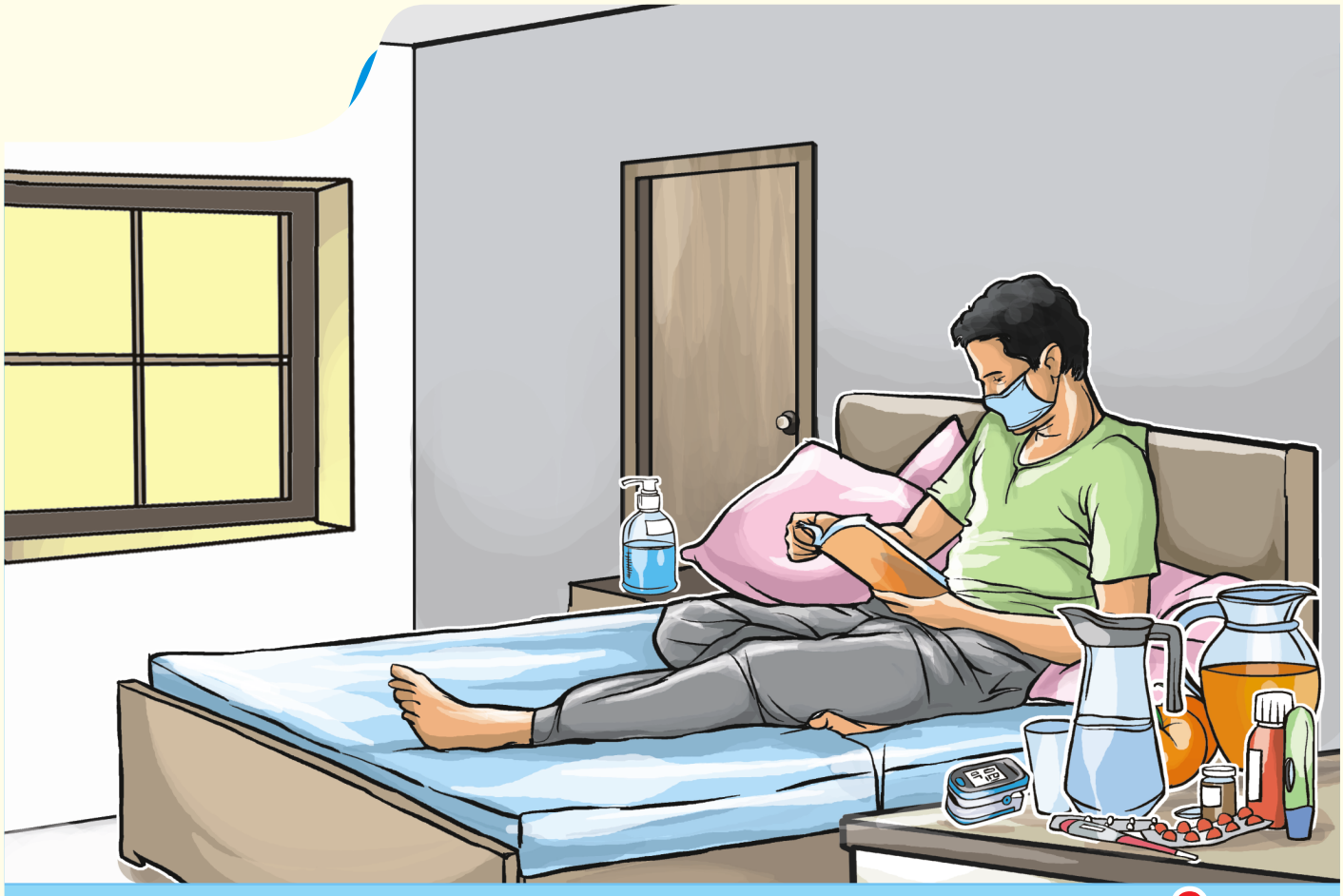


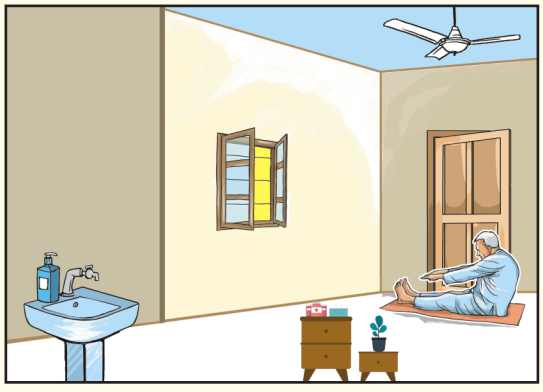
घर के एकांत (होम आइसोलेशन) में रहकर स्वास्थ्य की देखभाल

कोविड 19 कोरोना महामारी का संकट गहराता जा रहा है। अब यह छोटे शहरों, कस्बों एवं गांवों में तेजी से फैल रहा है। प्रतिदिन संक्रमित हो रहे लोगों के कारण स्वास्थ्य सेवाओं पर लगातार दबाव बढ़ता जा रहा है। आज की जरूरत के अनुसार सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाओं को बढ़ाया नहीं जा सका है और लोगों को उपचार के लिए कठिनाई का सामना करना पड़ रहा है। इस दृष्टि से यह आवश्यक हो गया है कि बड़ी संख्या में लक्षण न होना या हलके लक्षणों वाले उन संक्रमित व्यक्तियों की देखभाल उनके घर पर ही हो, जो अपने घर पर ही रहकर अपना उपचार करना चाहते हैं। आमतौर पर 80 प्रतिशत से अधिक संक्रमित व्यक्ति घर पर ही चिकित्सकीय सलाह एवं उपचार के जरिए ठीक हो जाते हैं।

होम आइसोलेशन (घर के एकांत में रह कर स्वास्थ्य देखभाल) क्या है?

कोविड 19 महामारी से संक्रमित हलके लक्षणों वाले रोगियों या लक्षण न दिखने वाले रोगियों को घर के एकान्त में परिवार के अन्य सदस्यों से अलग रखकर उपचार करना होम आइसोलेशन है। संक्रमित व्यक्ति को घर के किसी हवादार कमरे या स्थान पर तब तक रखा जाता है जब तक कि वह संक्रमित या बीमारी से मुक्त न हो जाए। संक्रमित व्यक्ति की देखभाल के लिए एक व्यक्ति उपलब्ध होता है जो शारीरिक दूरी को बनाए रखते हुए संक्रमित व्यक्ति को मदद करता है।

हमें यह समझना जरूरी है कि घर पर संक्रमित व्यक्ति के स्वास्थ्य पर निरंतर नजर रखी जाए और किसी भी तरह के गंभीर लक्षण दिखने पर डॉक्टर से सम्पर्क करें। जिन लोगों को घर में एकांत में रहकर स्वास्थ्य देखभाल के लिए स्थान उपलब्ध नहीं होता है उनके लिए जिला एवं ब्लॉक स्तर पर आइसोलेशन सेंटर बनाये जा रहे हैं।



होम आइसोलेशन किसके लिए?

1. होम आइसोलेशन में उन संक्रमित रोगियों को रखा जाता है जो बहुत हलके लक्षणों वाले हैं और जिन्हें डॉक्टर ने घर पर रहकर उपचार करने हेतु सलाह दी है।
2. उनके घर में आइसोलेशन या एकांत में रहकर देखभाल के लिए पर्याप्त आवश्यक सुविधा होनी चाहिये।
3. साथ ही कोरोना से संक्रमित व्यक्ति की देखभाल के लिए एक व्यक्ति होना चाहिए जो संक्रमित व्यक्ति के साथ हर समय उपलब्ध रहे। आइसोलेशन में रहने वाले व्यक्ति को स्वयं अपने स्वास्थ्य की निगरानी करनी होती है और संबंधित डॉक्टर या निगरानी दल को जानकारी देनी होती है। कैंसर, प्रत्यारोपण एवं एचआईवी संक्रमित व्यक्ति होम आइसोलेशन के पात्र नहीं होते हैं।
4. बुजुर्ग यानि 60 साल की ऊपर उम्र वाले, मधुमेह, बीपी, हृदय रोग, गुर्दे एवं अन्य जटिल रोगों का सामना कर रहे मरीजों को डॉक्टर द्वारा गहन जांच के बाद ही होम आइसोलेशन में रहकर उपचार हेतु इजाजत दी जाती है।

होम आइसोलेशन के दौरान संक्रमित व्यक्ति के लिए निर्देश

- संक्रमित व्यक्ति को घर के एक अलग कमरे में परिवार के अन्य सदस्यों से अलग रहना है। परिवार के किसी सदस्य से सम्पर्क नहीं करना है, विशेष रूप से घर में बूढ़े एवं बच्चों, गर्भवती महिलाओं एवं यदि कोई मधुमेह, बीपी, हृदय, गुर्दे या कैंसर का संक्रमित व्यक्ति है तो उससे दूर रहें।
- कमरे के अंदर ही रहें, बाहर अनावश्यक न निकलें। यदि जरूरी काम से बाहर निकलें तो यह ध्यान रखें कि दूसरों से 2 गज की दूरी बनाये रखें।
- संक्रमित व्यक्ति को 3 परत वाला मेडिकल मास्क लगाना जरूरी है। मास्क को उपयोग के बाद रोगाणुरहित (1% सोडियम हाइपोक्लोराईट से) करके फेंकें।
- अपने किसी भी सामान को दूसरों से साझा न करें।
- अपने गांव या मोहल्ले में किसी सामाजिक या धार्मिक समारोह, भीड़ आदि में न शामिल हों।
- घर पर रहते हुए भी हाथों को बार-बार साबुन से धोते रहें।
- पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं एवं कम से कम 6 से 8 घंटे की नींद लें।

- डॉक्टर द्वारा सुझाये गए उपचारों एवं परामर्श का कड़ाई से पालन करें एवं अपने शारीरिक लक्षणों पर नजर रखें, किसी तरह की परेशानी होने पर डॉक्टर को बताएं।
- अपने शरीर का तापमान एवं ऑक्सीजन का स्तर दिन में 2 से 3 बार अवश्य चेक करें।
- यदि कोई अन्य बीमारी जैसे मधुमेह, बीपी आदि है तो उसकी दवाएं नियमित लेते रहें।
- संक्रमित व्यक्ति अपने द्वारा छुई जाने वाली चीजों जैसे दरवाजे की कुंडियों, हैंडल एवं सतह को 1% सोडियम हाइपोक्लोराईट से साफ करें।

संक्रमित व्यक्ति द्वारा स्व-परीक्षण हेतु निगरानी चार्ट

दिन/समय	पल्स रेट		बुखार		खून में ऑक्सीजन का स्तर		सांस लेने की दर		कैसा महसूस कर रहे हैं (अच्छा/पहले जैसा ही/ ठीक नहीं)

उपरोक्त स्वास्थ्य निगरानी तालिका को स्वास्थ्य निगरानी दल के सदस्य या देखभालकर्ता द्वारा भरा जाए।

देखभालकर्ता के लिए ध्यान रखने वाली बातें

(देखभालकर्ता/व्यक्ति जिसने अपना कोविड-19 टीकाकरण करवा लिया है)

संक्रमित व्यक्ति की देखभाल करने वाले व्यक्ति को संक्रमित व्यक्ति के आसपास जाना पड़ सकता है अत: उन्हें बहुत सावधानी बरतने की जरूरत है ताकि संक्रमण उन तक न पहुँच सके –

- देखभालकर्ता संक्रमित व्यक्ति के परिवार के कोई भी सदस्य (भाई, बहन, पति, पत्नी, बेटा या बेटी आदि) हो सकते हैं, यदि परिवार के सदस्य उपलब्ध न हों तो कोई अन्य व्यक्ति हो सकता है।
- देखभालकर्ता संक्रमित व्यक्ति से शारीरिक दूरी को बनाए रखें।
- पानी या भोजन भी संक्रमित व्यक्ति से कुछ दूर ही रखें, संक्रमित व्यक्ति को वहां से भोजन लेने के लिए कहें।
- 3 परत वाला मेडिकल मास्क एवं हाथों में प्लास्टिक के दस्ताने पहनें।
- संक्रमित व्यक्ति के कमरे या आसपास जाने के बाद तत्काल अपने हाथों को साबुन से कम से कम 40 सेकेण्ड तक धोएं।
- संक्रमित व्यक्ति द्वारा उपयोग किये गए कपड़ों, बिछौनों को 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट से असंक्रमित करें, उसके बाद ही धोने के लिए दें।
- देखभालकर्ता संक्रमित व्यक्ति के आसपास होंगे अत: उनका यह दायित्व होगा कि संक्रमित व्यक्ति को सभी आवश्यक दिशानिर्देशों का पालन करने के लिए प्रेरित करें।

घर में देखभाल के समय संक्रमित व्यक्ति का आहार क्या हो?

- संक्रमित व्यक्ति को पर्याप्त एवं अधिक विटामिन खासतौर पर विटामिन–सी एवं क्षारीयता युक्त भोजन दिया जाए।

- घर का ही पका खाना खाएं एवं खाने में तरल पदार्थों जेसे दूध एवं दही, जूस को अधिकता से शामिल करें।
- गेहूं, बाजरा, दलिया, लाल चावल, दालें, बीन्स, ताले फल जैसे मुसम्बी एवं संतरा, आम, नीबू एवं अन्य मौसमी फल तथा हरी सब्जियां भोजन में शामिल करें।
- 10 से 12 गिलास पानी रोज पिएं।

राज्य एवं जिला स्वास्थ्य अधिकारी की भूमिका

जिला/उप-जिला नियंत्रण कक्ष (कंट्रोल रूम) की जिम्मेदारी – जिला और तहसील स्तर पर कंट्रोल रूम संचालित किया गया है और उनके टेलीफोन नंबरों को सार्वजनिक रूप से प्रचारित किया गया है ताकि होम-आइसोलेशन में रह रहे लोग कंट्रोल रूम से संपर्क कर सकें और ज़रूरत होने पर होम-आइसोलेशन में रह रहे व्यक्ति को एम्बुलेंस के माध्यम से संबंधित अस्पताल पहुचाया जा सके।

नियंत्रण कक्ष (कंट्रोल रूम) द्वारा होम आइसोलेशन में रह रहे व्यक्तियों की स्थिति की निगरानी के लिए कॉल भी किये जाते हैं।

जिला प्रशासन की भूमिका – जिला प्रशासन को होम आइसोलेशन के तहत आने वाले सभी व्यक्तियों की रोजाना निगरानी होनी चाहिए।

जमीनी स्तर के कार्यकर्ता की जिम्मेदारी

- निगरानी दल (ANM, MPHW, स्वच्छता निरीक्षक) संक्रमित व्यक्ति के प्रारंभिक मूल्यांकन और होम आइसोलेशन के लिए आवश्यक सुविधाएं हैं या नहीं, की जिम्मेदारी लेती है।
- स्वास्थ्य कार्यकर्ता को संक्रमित व्यक्ति से प्रतिदिन व्यक्तिगत रूप से या टेलीफोन/मोबाइल पर संपर्क करना चाहिए और उसका तापमान, ऑक्सीजन, ब्लड प्रेशर और उसके संपूर्ण स्वास्थ्य आदि की जानकारी लेना और कोई भी विलक्षण लगे तो उसकी भी जानकारी प्राप्त करना चाहिए।
- राज्य सरकार की नीति के अनुसार निगरानी दल संक्रमित व्यक्ति की देखभाल करने वाले को होम आइसोलेशन किट प्रदान कर सकता है। किट में स्थानीय भाषा में मरीजों और परिवार के सदस्यों को जानकारी देने के लिए एक विस्तृत पत्रक के साथ मास्क, हैंड सैनिटाइज़र, दवाइयां आदि शामिल हो सकते हैं।
- यदि लक्षणों/लक्षणों के बिगड़ने और/या ऑक्सीजन स्तर में गिरावट की सूचना/जानकारी मिलती है, तो निगरानी दल रोगी का पुनर्मूल्यांकन करेगा और रोगी को अस्पताल में स्थानांतरित करने के लिए नियंत्रण कक्ष को सूचित करेगा।
- निगरानी दल सभी पात्र सदस्यों के लिए कोविड-19 संबंधित जानकारी, उसके लक्षण, कोविड उपयुक्त व्यवहार, कोविड के दिशानिर्देश और टीकाकरण की संपूर्ण जानकारी से संक्रमित व्यक्ति को अवगत करवाना।

होम आइसोलेशन कब तक हो

संक्रमित व्यक्ति जो निगरानी दल के हिसाब से कम से कम 7 दिन सकारात्मक परीक्षण में हो और जिसे पिछले 3 दिनों तक बुखार नहीं हो रहा हो उसका आइसोलेशन खत्म किया जा सकता है परन्तु उसे कोविड के दिशानिर्देश का पालन आइसोलेशन से बाहर आने के बाद भी करना होगा जैसे मास्क पहनना, 2 गज की दूरी बनाना आदि जारी रखना होगा। होम आइसोलेशन की अवधि समाप्त होने के बाद पुन: परीक्षण की कोई आवश्यकता नहीं है।

पोषण समृद्ध ग्राम परियोजना (रीजनल न्यूट्रीशन प्रोग्राम) – कोविड-19 राहत कार्यक्रम के अंतर्गत संकलित और प्रकाशित

विकास संवाद समिति

ए-5, आयकर कॉलोनी, जी-3, गुलमोहर, (शील पब्लिक स्कूल के पीछे), बावड़िया कलां,
भोपाल, मध्य प्रदेश-462 039. फोन – 0755-4252789, E-mail : office@vssmp.org, www.vssmp.org