

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

कोविड 19 कोरोना महामारी का संकट गहराता जा रहा है। पिछले साल की तुलना में कोरोना संक्रमण ने भयावह रूप धारण कर लिया 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 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 जरिये 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 को घर के एकान्त में परिवार के अन्य सदस्यों से अलग रखकर उपचार करना होम आइसोलेशन है। संक्रमित या 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। आमतौर पर यह अवधि लगभग 10 से 15 दिन होती है। संक्रमित व्यक्ति की देखभाल के लिए एक व्यक्ति उपलब्ध होता है जो शारीरिक दूरी को बनाये रखते हुए संक्रमित व्यक्ति को मदद करता है।



भारतीय ग्रामीण समाज में परिवार के किसी सदस्य को संक्रामक रोग होने पर परिवार के अन्य सदस्यों के बचाव हेतु घर में ही एकांत में रखने की परम्परा पहले से ही रही है। छोटी या बड़ी माता (चेचक) रोग की रोकथाम के लिए संक्रामक व्यक्ति को एक सप्ताह तक घर में अलग रखा जाता है, एक सप्ताह बाद कुछ अनुष्ठान के बाद उन्हें घर में अन्य लोगों से मिलने जुलने की छूट दी जाती है, पर घर से बाहर जाने के लिए एक सप्ताह और इन्तजार करना पड़ता है।

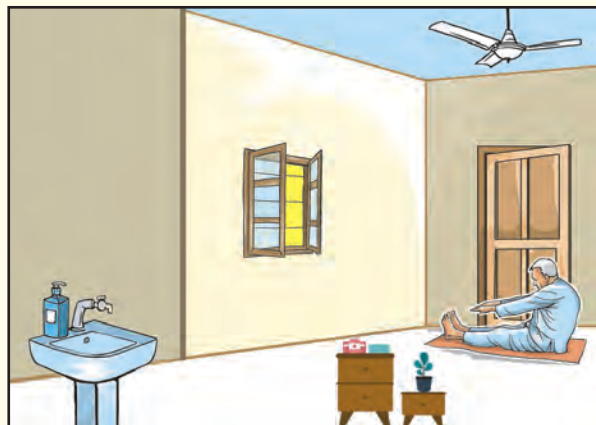
संक्रमित व्यक्ति की देखभाल का सबसे उपयुक्त स्थान घर ही होता है जहाँ न केवल संक्रमित व्यक्ति की समुचित देखभाल हो सकती है बल्कि संक्रमित व्यक्ति की मनोदशा को भी बेहतर बनाये रखने के लिए माहौल मिल जाता है। हमें यह समझना जरूरी है कि घर पर संक्रमित व्यक्ति के स्वास्थ्य पर निरंतर नजर रखी जाए और किसी भी तरह के गंभीर लक्षण दिखने पर डॉक्टर से सम्पर्क करें। ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में 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।



गांव स्तर पर जरूरत के अनुसार समुदाय की अगुवाई में स्थानीय स्वास्थ्य प्रशासन से समन्वय बनाकर आइसोलेशन सेंटर (संक्रमित लोगों को अलग स्वास्थ्य देखभाल हेतु केंद्र) बनाये जा सकते हैं। इन केंद्रों की नियमित निगरानी आवश्यक है ताकि किसी संक्रमित व्यक्ति को आवश्यकता पड़ने पर तत्काल नजदीकी कोविड केयर सेंटर या अस्पताल तक पहुँचाया जा सके।

किन संक्रमित व्यक्तियों को होम आइसोलेशन (घर के एकांत में रह कर स्वास्थ्य देखभाल) में रखा जाता है?

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। पर उनके घर में आइसोलेशन या एकांत में रहकर देखभाल के लिए पर्याप्त आवश्यक सुविधा होनी चाहिये। 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। 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 (घर के एकांत में रह कर स्वास्थ्य देखभाल) हेतु आवश्यक व्यवस्थाएं क्या हों?

- संक्रमित व्यक्ति के लिए एक अलग हवादार कमरा हो, जिसमें शौचालय की भी सुविधा हो। ग्रामीण क्षेत्रों में आमतौर पर शौचालय घर से बाहर बनाये जाते हैं अतः यह ध्यान रखना जरूरी है की संक्रमित व्यक्ति के उपयोग के बाद शौचालय की फर्श, दरवाजे की कुण्डियों को संक्रमण से मुक्त करने के लिए ब्लीचिंग घोल का इस्तेमाल किया जाए।
- संक्रमित व्यक्ति अपने कमरे या अलग स्थान में ही खाना खाए एवं दूसरों से सम्पर्क में न आये।
- संक्रमित व्यक्ति के बुखार की जाँच एवं ऑक्सीजन के स्तर की नियमित जांच हेतु डिजिटल थर्मामीटर एवं पल्स ऑक्सीमीटर की उपलब्धता सुनिश्चित हो।
- संक्रमित व्यक्ति अपने कपड़ों और उनके द्वारा छुई जाने वाली सतहों, दरवाजों की कुण्डियों, हैंडल, बिजली के बटन आदि तथा शौचालय की सफाई 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट घोल से करने हेतु आवश्यक सामग्री उपलब्ध हो।

होम आइसोलेशन (घर के एकांत में रह कर स्वास्थ्य देखभाल) की प्रक्रिया

संक्रमित व्यक्ति के अनुरोध करने पर एवं लक्षणों की गंभीरता की समीक्षा करके चिकित्सा अधिकारी होम आइसोलेशन पर विचार करेंगे।



चिकित्सक दल के सदस्य संक्रमित व्यक्ति के घर की स्थिति एवं घर पर आवश्यक सुविधाओं को देख-समझकर संक्रमित व्यक्ति को होम आइसोलेशन के लिए सलाह देंगे एवं परिवार के अन्य सदस्यों को भी क्वारंटाइन करने हेतु सलाह देंगे।

चिकित्सक दल के सदस्य संक्रमित व्यक्ति को दवाओं की किट एवं आवश्यक जानकारी प्रदान करने वाला परचा (फ्लायर) भी देंगे।

होम आइसोलेशन की अवधि लक्षण दिखने के 10 दिन तक रहती है, यदि बुखार या अन्य कोई लक्षण नहीं हैं तो संक्रमित व्यक्ति स्वस्थ हो जाता है।

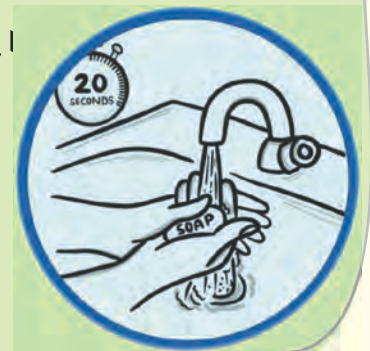
होम आइसोलेशन के दौरान संक्रमित व्यक्ति को क्या करना है एवं क्या सावधानियां बरतना हैं?

- आप चाहे, गांव में या कस्बे या शहर में रहते हों। 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 एन 95 या 3 परत वाला मेडिकल मास्क लगाना जरूरी है। मास्क को 8 घंटा लगाने के बाद या गीला हो जाने के बाद रोगाणुरहित (1% सोडियम हाइपोक्लोराइट से) करके फेंकें।
- अपने किसी भी सामान को दूसरों से साझा न करें।
- अपने गांव या मोहल्ले में किसी सामाजिक या धार्मिक समारोह आदि में न शामिल हों।
- संक्रमित व्यक्ति द्वारा छुई जाने वाली चीजों जैसे दरवाजे की कुंडियों, हैंडल एवं सतह को 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट से साफ करें।
- पर्याप्त मात्रा में आराम करें एवं कम से कम 6 से 8 घंटे की नींद लें।
- अपने हाथों को साबुन से नियमित रूप से कम से कम 20-40 सेकेण्ड तक धोएं।
- 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।

क्या हमें घर पर रहते हुए भी बार-बार हाथों को धोना चाहिए?

- हाँ, हमें घर पर रहते हुए भी हाथों को हर एक-दो घंटे में धोना चाहिए।
- किसी वस्तु या सतह को छूने के बाद।
- खांसने या छींकने के बाद।
- शौच जाने के बाद।
- खाने के पहले एवं बाद में हाथ धोना आवश्यक है।



कोविड 19 संक्रमण की रोकथाम में संक्रमित व्यक्ति की भूमिका

- अपने सम्पर्क में आये समस्त व्यक्तियों की जानकारी जिला सर्विलेंस अधिकारी को उपलब्ध कराना।
- अपने सम्पर्क में आये समस्त परिचितों को फोन के माध्यम से शीघ्र सूचित करके उन्हें फीवर क्लिनिक में जांच कराने हेतु समझाइश देना।
- अपने सम्पर्क में आये लक्षण युक्त परिचितों को तुरंत पास के फीवर क्लिनिक में जांच करवाने के लिए सलाह देना एवं प्रेरित करना।
- लक्षण रहित समस्त सम्पर्कों को अपने सम्पर्क दिनांक से 5वें से 10वें दिन के बीच जांच कराने की सलाह देना।

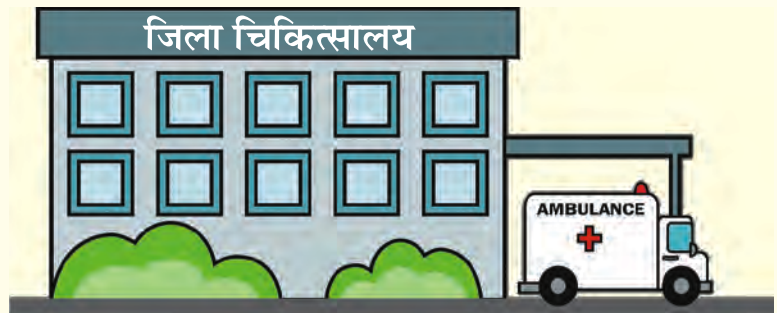
कोविड 19 संक्रमित व्यक्ति के सम्पर्क में आये लोगों को अधिक जोखिम है

- संक्रमित व्यक्ति के घर के सदस्य।
- संक्रमित व्यक्ति के सीधे शारीरिक सम्पर्क अथवा संक्रमित स्राव (मुंह या नाक से निकले छीटे) के सीधे सम्पर्क में बिना सुरक्षा (बिना मास्क पहने) के आये व्यक्ति।
- संक्रमित व्यक्ति के सम्पर्क में बंद वातावरण यानि कमरे के अंदर 1 मीटर से कम दूरी में आमने-सामने आये व्यक्ति।
- संक्रमित व्यक्ति द्वारा छुई गयी वस्तुओं या सामानों का उपयोग करने वाले व्यक्ति।

संक्रमण का जोखिम लक्षण उत्पन्न होने के 14 दिन के पूर्व से संभावित है।

गंभीर लक्षण दिखने पर चिकित्सक से सम्पर्क करें या अस्पताल जाएँ

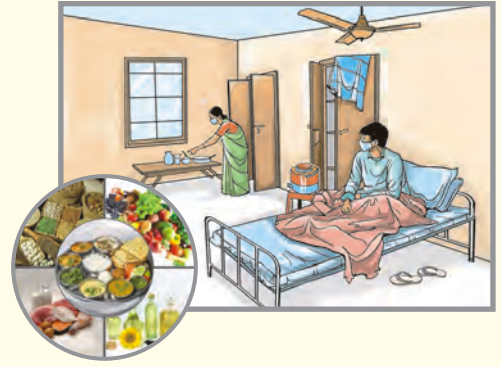
होम आइसोलेशन के दौरान जब भी किसी तरह के गंभीर स्वास्थ्य के लक्षण दिखने लगें, तत्काल स्वास्थ्य टीम को सम्पर्क करें और उनकी सलाह अनुसार अस्पताल जाएँ -



- जब बुखार न उतर रहा हो।
- जब साँस लेने में कठिनाई हो या एक मिनट में 24 से अधिक बार साँस की गति हो जाए।
- जब हमारे शरीर को ऑक्सीजन मिलने में कमी होने लगे - 94% या कम हो जाए (यदि 86 या उससे कम होने लगे तो आपात स्थिति है, तत्काल अस्पताल पहुंचना आवश्यक है)।
- सीने में दर्द हो।
- मानसिक भ्रम या चेतना में कमी आ जाए। होठ या चेहरे का रंग नीला पड़ने लगे।

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

कोविड 19 से संक्रमित व्यक्ति के आहार पर विशेष ध्यान देने की जरूरत होती है। हमारे शरीर को ताकत, बीमारी से लड़ने की ताकत भोजन से ही मिलती है। अतः जरूरी है 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 जैसे दूध एवं दही, जूस को अधिकता में शामिल करें।



दिन में आहार कैसे लें?

- पर्याप्त प्रोटीन लें
 - क दूध (दही/लस्सी आदि) : 500 मिली
 - ख दालें : 2-3 कटोरी
 - ग सूखे मेवे (मूंगफली/बादाम/तिल) : 30 ग्राम
- घी/तेल : 6-8 चम्मच
- सभी फल : 2-3
- सभी पकी सब्जियां + सलाद : 2+2 कटोरी
- अनाज (चावल/आटा/दलिया) : आवश्यकतानुसार
- पानी : 2-2.5 लीटर
- शक्कर (डायबिटिक हैं तो न लें) : 2-3 चम्मच

आहार तालिका

सुबह उठने पर	चाय एवं बिस्कुट
नाश्ता	दूध + अंडा या चीज दलिया/पराठा/पोहा/चीला + एक फल
11 बजे	सूखे मेवे
दोपहर का भोजन	<ol style="list-style-type: none"> रोटी + चावल + दाल + सब्जी + दही या खिचड़ी + पनीर + दही इडली या डोसा + सांभर + चटनी पनीर पराठा + सब्जी
शाम 5 बजे	चाय + बिस्कुट या पोहा या उपमा या मखाने
रात 8 बजे	दोपहर की तरह भोजन
रात को सोने से पहले	1 कप दूध + 0.5 चम्मच हल्दी

क्या न खाएं ?

- मैदा, फ्राई किये हुए खाद्य एवं जंक फूड से बचें।
- पैकबंद जूस एवं ठंडा पेय।
- वसा जैसे पनीर, नारियल, पाम तेल।
- मटन, कलेजी, फ्राई किया हुआ या प्रसंस्कृत मांस।
- मांसाहारी भोजन हफ्ते में दो बार से अधिक न खाएं।



रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए खाने में क्या शामिल करें?

- गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियाँ (चौलाई, मैथी, पालक के पत्ते आदि)।
- विटामिन सी से भरपूर खाद्य पदार्थ (नींबू, चौलाई के पत्ते, संतरे, तरबूज आदि)।
- पीला फल और सब्जियाँ (गाजर, पपीता, आम, नारंगी, नींबू आदि)।
- नट/गिरीदार – बादाम, अखरोट, नारियल (सूखा), कुसुम के बीज, सूरजमुखी के बीज, कद्दू के बीज, अलसी के बीज, चिया बीज, खसखस, सरसों के बीज आदि।
- बाजरा (बाजरे, रागी, ज्वार आदि)।
- साबुत दालें और फलियाँ (चना साबुत), हरा चना (साबुत), राजमा, सोयाबीन आदि।
- ठीक तरह से पकाया हुआ मांस, मीट जैसे चिकन, मछली और अंडा।
- दूध और दूध से बने पदार्थ (दही, पनीर, खोया आदि)।
- ओमेगा 3 और ओमेगा 6 फैटी एसिड समृद्ध तेल (कुसुम तेल, सूरजमुखी तेल, मकई का तेल, सोयाबीन तेल)।



उपरोक्त खाद्य पदार्थों में से जो भी हमारे गांव या शहर में आसानी से मिल सकें, उन्हें अपने भोजन में शामिल करना चाहिए।

अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता कैसे बढ़ाएं?

(रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के उपाय - आयुष मंत्रालय के सुझाव)

सामान्य उपाय

- पूरे दिन में गर्म/कुनकुना पानी पिएं।
- खाना पकाने में रोजाना हल्दी, जीरा, धनिया और लहसुन जैसे मसालों का इस्तेमाल करें।
- योगासन एवं प्राणायाम करें।



आयुर्वेदिक उपाय

- रोजाना सवेरे एक चम्मच च्यवनप्राश का सेवन करें, मधुमेह से पीड़ित लोग शुगरफ्री च्यवनप्राश खाएं।
- तुलसी, दालचीनी, काली मिर्च, सौंठ और मुनक्का का काढ़ा बनाकर दिन में एक या दो बार सेवन करें। इसमें जरूरत के अनुसार गुड़ या नीबू का रस मिला सकते हैं।
- हल्दी मिला दूध पिएं। 150 मिली. गर्म दूध में आधा चम्मच हल्दी मिलाएं। ऐसा दूध दिन में एक या दो बार पी सकते हैं।
- तिल तेल या नारियल तेल या घी को दोनों नासिका छिद्रों में लगाएं। ऐसा दिन में एक या दो बार सुबह या शाम को करें।



सरल आयुर्वेदिक प्रक्रियाएं

- एक चम्मच तिल तेल या नारियल तेल को मुंह में भरें। इसे दो-तीन मिनट तक मुंह में ही घुमाएं इसके बाद उगल दें।
- इसके बाद गर्म पानी से कुल्ला करें। ऐसा दिन में एक या दो बार करें।

खांसी या खराश होने पर

- खांसी आने या गला खराब होने पर उपाय - ताजा पुदीना या अजवाइन की भाप दिन में एक या दो बार लें। गले में खराश या खांसी होने पर लौंग पाउडर को शहद या शक्कर में मिलाकर दिन में दो-तीन बार लें।



साँसों से संबंधित व्यायाम

- दिन में कुछ समय सुबह एवं शाम गहरी साँस ले एवं छोड़ें।
- साँसों को ऐसे फूँकें जैसे मोमबत्ती बुझा रहे हों।
- साँसों के व्यायाम से संबंधित स्पायरोमीटर भी उपयोग किया जा सकता है।
- साँस लेने में कठिनाई हो तो पेट के बल लेटकर सर को थोड़ा उंचा रखते हुए गहरी साँस लें।



बीमारी में अपना समय कैसे बिताएं ?

- अपने मनपसन्द कार्यक्रम एवं फिल्में टीवी पर देखें।
- मोबाइल पर गेम खेलें या म्यूज़िक सुनें।
- पसंदीदा किताबें पढ़ें।
- अपने मित्रों, रिश्तेदारों एवं परिवार के सदस्यों के साथ फोन पर बात करें।
- अपने छोटे-मोटे कामों या मनपसंद कामों को खुद ही कर लें, किसी से सहयोग की अपेक्षा न करें।



देखभालकर्ता के लिए ध्यान रखने वाली बातें

संक्रमित व्यक्ति की देखभाल करने वाले व्यक्ति को संक्रमित व्यक्ति के आसपास जाना पड़ सकता है अतः 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।
- एन 95 या 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 अतः उनका यह दायित्व होगा कि संक्रमित व्यक्ति सभी आवश्यक दिशानिर्देशों का पालन करने के लिए प्रेरित करें।

सोडियम हाइपोक्लोराइट (1 प्रतिशत) कैसे बनायें ?

1 प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइट सूक्ष्म अणुओं एवं जीवाणुओं को समाप्त करने एवं किसी सतह, वस्तु आदि को संक्रमण से मुक्त करने की प्रभावकारी विधि है। इसे ब्लीच में पानी मिलाकर आसानी से तैयार किया जा सकता है। सोडियम हाइपोक्लोराइट तरल ब्लीच (3.5 प्रतिशत क्लोरीनयुक्त) में ढाई गुना पानी एवं सोडियम हाइपोक्लोराइट तरल ब्लीच (5 प्रतिशत क्लोरीनयुक्त) में चार गुना पानी की मात्रा मिलाकर 1 प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइट का घोल तैयार किया जाता है। इस घोल को फर्श, दीवारों, दरवाजे की कुण्डियों आदि में घिसा जाता है।



इस प्रक्रिया से सतह या कुण्डी या कोई अन्य वस्तु आदि संक्रमण से मुक्त हो जाती है। विसंक्रमण का यह एक प्रभावकारी एवं प्रचलित तरीका है। ब्लीच की उपलब्धता न होने पर हम साबुन या डिटरजेंट पाँवडर का उपयोग कर सकते हैं। आमतौर पर साबुन का उपयोग हम अपने शारीरिक स्वच्छता या कपड़ों की सफाई के लिए करते हैं। 1 प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइट फर्श एवं दीवारों या स्टील से बनी वस्तुओं को असंक्रमित करने के लिए अधिक बेहतर है।

संक्रमित व्यक्ति के परिवार को ध्यान देने वाली बातें

कोविड 19 महामारी के संक्रमित व्यक्ति को घर में अलग रहते हुए परिवार सदस्यों की बहुत महत्वपूर्ण भूमिका है। संक्रमित व्यक्ति का मनोबल बढ़ाने एवं हर स्तर पर हौसला बनाये रखने में भूमिका निभाना जरूरी है ताकि संक्रमित व्यक्ति को मानसिक रूप से मजबूती मिले। संक्रमित व्यक्ति से दूर से ही बातचीत करें एवं उन्हें एकांत का अहसास न होने दें।

- घर में खुशहाल माहौल बनाये रखें।
- संक्रमित व्यक्ति को बीमारी से लड़ने हेतु ढांडस और हौसला बढ़ाएं।
- घर से बाहर न निकलें एवं अपने घर किसी मेहमान या मित्रों को न बुलाएं।
- संक्रमित व्यक्ति के पास कोई न जाए, उन्हें जरूरी वस्तुएं एक निर्धारित देखभालकर्ता सदस्य द्वारा ही दी जाए।
- किसी भी तरह के लक्षण जैसे बुखार, खांसी, सांस लेने में तकलीफ होने पर पास के फीवर क्लिनिक में दिखाएँ।



कोविड 19 से संक्रमित व्यक्ति में लक्षण उत्पन्न होने पर अस्पताल पहुँचाने हेतु परिवहन व्यवस्था

- सक्षम व्यक्ति खुद के वाहन से कोविड कंट्रोल एवं कमांड सेंटर से चर्चा करके उपलब्ध बिस्तर के आधार पर चिन्हित केन्द्रों पर जा सकते हैं।
- खुद का वाहन नहीं उपलब्ध होने की स्थिति में 108 का उपयोग परिवहन हेतु निःशुल्क कर सकते हैं।
- परिवहन के समय सर्वथा मास्क का उपयोग किया जाए।
- हाथों की स्वच्छता हेतु सेनिटाइजर का उपयोग किया जाए।
- वाहन की खिड़कियाँ खुली रखी जाएँ एवं ड्राइवर से दूरी बनाकर रखी जाए।
- बंद एवं वातानुकूलित वाहन का उपयोग नहीं किया जाये।
- ड्राइवर द्वारा मास्क एवं दस्तानों का उपयोग किया जाये।
- यथासंभव एक वाहन में ड्राइवर के अतिरिक्त 2 से अधिक व्यक्तियों द्वारा सफर नहीं किया जाए।



होम आइसोलेटेड व्यक्ति हेतु आवश्यक जानकारीयां

- संक्रमित व्यक्ति के पास का 'फीवर क्लिनिक' पता
- 24x7 सम्पर्क एवं चिकित्सकीय परामर्श हेतु जिला कोविड कंट्रोल एवं कमांड सेंटर का फोन नम्बर एवं जिले का एसटीडी कोड 1075 उदाहरणार्थ जिला भोपाल हेतु 07551075 ।
- जिला सर्विलेंस (निगरानीकर्ता) अधिकारी का सम्पर्क नम्बर
- सर्विलेंस (निगरानीकर्ता) चिकित्सा अधिकारी का सम्पर्क नम्बर
- रोगियों के उपचार हेतु निर्धारित कोविड हेल्थ सेंटर (DCHC) का पता
- रोगियों के उपचार हेतु निर्धारित कोविड अस्पताल (DCH) का पता
- कोविड 19 का सशुल्क उपचार करने वाले अस्पताल का पता

होम आइसोलेशन में रहने वाले व्यक्ति से क्या पूछें ?

1. आप आज कैसा महसूस कर रहे हैं ?
2. आपको बुखार, सर्दी-खांसी, सांस लेने में कठिनाई अथवा सीने में जकड़न जैसे लक्षण तो नहीं हैं ?
3. क्या आपने अपने शरीर के तापमान ऑक्सीजन के उतार-चढ़ाव की जाँच की है ?
4. दिन में कितनी बार जाँच कर रहे हैं ?
5. क्या कम से कम 3 बार रोजाना जाँच कर रहे हैं ?
6. अभी आपके शरीर का तापमान एवं ऑक्सीजन स्तर कितना है ?
7. कमरे में चलने-फिरने एवं शौच आदि के लिए जाते समय साँस तो नहीं फूल रही है ?
8. दवा खाने के बावजूद आपको हल्का बुखार तो नहीं है ?
9. क्या आप घर के अन्य सदस्यों के सम्पर्क में तो नहीं हैं ?
10. क्या आपके घर के अन्य किसी सदस्य को बुखार, सर्दी-खांसी, सांस लेने में कठिनाई जैसे लक्षण तो नहीं हैं ?

कोविड 19 महामारी के स्व-प्रबंधन हेतु दवा किट

- एजिन्थ्रोमाइसिन टेबलेट 500 मिग्रा
- पैरासिटामाल टेबलेट 500 मिग्रा
- सेट्रिजिन टेबलेट 10 मिग्रा
- मल्टीविटामिन टेबलेट
- रेनिटिडीन टेबलेट 150 मिग्रा
- जिंक टेबलेट 20 मिग्रा
- विटामिन सी टेबलेट 1000 मिग्रा

उपरोक्त दवाएं मुख्य नगरपालिका अधिकारी, नगरपालिका परिषद/नगर परिषद तथा पंचायत एवं ग्रामीण विकास विभाग के नामांकित अधिकारियों द्वारा मुहैया कराई जाएंगी।

राज्य एवं जिला स्वास्थ्य अधिकारी की भूमिका

घर पर अलग रहकर स्वास्थ्य देखभाल कर रहे रोगियों की दैनिक निगरानी राज्य स्वास्थ्य विभाग द्वारा नियुक्त स्वास्थ्य अधिकारी द्वारा की जाती है और इसका विवरण कोविड 19 पोर्टल पर अपडेट किया जाता है। स्वास्थ्य अधिकारियों की निम्न भूमिका बनायी गयी है -

- फील्ड स्टाफ / निगरानी टीमों द्वारा नियमित निगरानी की जानी चाहिए।
- प्रत्येक मामले की उपचार की स्थिति फील्ड स्टाफ / कॉल सेंटर (शरीर का तापमान, नाड़ी दर और ऑक्सीजन स्तर) द्वारा दर्ज की जाती है। फील्ड कर्मचारी इन मापदंडों को मापने पर संक्रमित व्यक्ति का मार्गदर्शन करेंगे और आवश्यक निर्देश (संक्रमित व्यक्ति और उनके देखभालकर्ता) प्रदान करेंगे। दैनिक निगरानी की जाने वाली इस व्यवस्था का कड़ाई से पालन किया जाना चाहिए।
- उपचार की आवश्यकता के मामले में संक्रमित व्यक्ति को स्थानांतरित करने के लिए एक तंत्र स्थापित किया जाना है। इसके लिए निर्धारित एंबुलेंस की व्यवस्था की जायेगी एवं इसकी जानकारी प्रचार-प्रसार के जरिये समुदाय को दी जायेगी।
- क्षेत्र के कर्मचारियों द्वारा प्रोटोकॉल के अनुसार सभी परिवार के सदस्यों और करीबी सम्पर्कों की निगरानी और परीक्षण किया जाएगा।

होम आइसोलेशन में संक्रमित व्यक्ति के स्वास्थ्य की निगरानी का 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।

किसी भी समस्या के होने पर हेल्पलाइन नम्बर 104 एवं 1075 पर सम्पर्क करें

संदर्भ -

- कोविड मरीजों के लिए आहार, डॉ. अमिता सिंह, आहार एवं पोषण विशेषज्ञ, नेशनल अस्पताल भोपाल
- Revised Guideline for Home Isolation of Mild/Asymptomatic COVID 19 Cases, Government of India 2 July 2020
- ग्रामीण क्षेत्रों में कोविड 19 संक्रमित होम आइसोलेटेड रोगियों हेतु मेडिसिन किट उपलब्धता पंचायत राज अधिकारियों को उपलब्ध कराने बावत - मध्य प्रदेश शासन, लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग का निर्देश दिनांक 22.04.21

‘इस पर्व को ज्यादा से ज्यादा लोगों तक पहुंचाकर इस मुहिम के भागीदार बनें’

(विकास संवाद द्वारा कोविड जागरुकता के लिए प्रकाशित)



विकास संवाद

ई-7/226, प्रथम तल, धन्वन्तरी कॉम्प्लेक्स के सामने, अरेरा कॉलोनी, शाहपुरा, भोपाल, मध्य प्रदेश
फोन : 0755-4252789, E-mail - vikassamvad@gmail.com