आइसोलेशन एवं क्वारंटाइन सेंटर

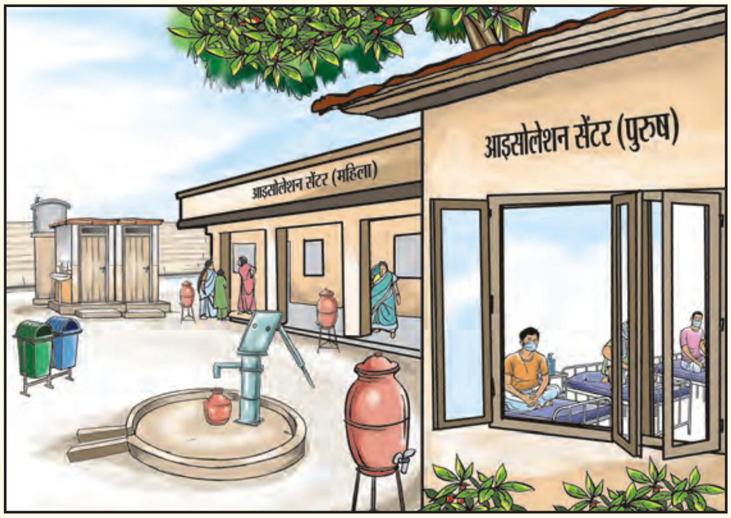
घर से अलग एकांत में स्वास्थ्य देखभाल हेतु केंद्र

कोविड 19

कोविड 19 महामारी का फैलाव शहरों, कस्बों एवं गांवों में व्यापक स्तर पर हो रहा है। ग्रामीण एवं कस्बों में कई लोगों को बीमारी के हलके लक्षण हो रहे हैं एवं वे घर पर परिवार से अलगाव के साथ रहकर उपचार के जरिये ठीक हो रहे हैं। समुदाय में कई परिवार ऐसे हैं जिनके घरों में परिवार से अलग रहकर उपचार या बीमारी से बचाव हेतु व्यवस्थाएं नहीं हैं। ऐसे संक्रमित या संक्रमण के लक्षण वाले लोगों के उपचार एवं देखभाल के लिए अस्पतालों के अलावा आइसोलेशन/क्वारंटाइन सेंटर बनाये जा रहे हैं। इन केन्द्रों में हलके लक्षणों वाले संक्रमित लोगों या ऐसे लोग जो संक्रमित लोगों के सम्पर्क में आये हैं या जिन्हें कोविड 19 महामारी के लक्षण दिखाई दे रहे हैं, उन्हें परिवार एवं समुदाय से अलग रखकर स्वास्थ्य देखभाल की जाती है। जरूरत है कि समुदाय में ऐसे लोगों की शीघ्र पहचान करके घर में ही अलगाव के जरिये या आइसोलेशन / क्वारंटाइन सेंटर में अलग रखकर उपचार किया जाए ताकि बीमारी के फैलाव को रोका जा सके। कोविड 19 का वायरस कब तक हमारे बीच रहेगा या यह महामारी कब तक हमें प्रभावित करेगी, इसका अनुमान लगाना कठिन है। तीसरी लहर की आशंका जताई जा रही है और इसके बाद भी क्या स्थिति बनेगी, कुछ कहा नहीं जा सकता है। इस दृष्टि से कोविड 19 की रोकथाम के उपायों को भी हमें दीर्घकालीन नजरिये से देखना होगा। आईसोलेशन सेंटर के जो इंतजाम हो रहे हैं, उन्हें भी लंबी तैयारी के रूप में देखा जाना चाहिए।

क्या है आइसोलेशन एवं क्वारंटाइन सेंटर?

अलगाव (आइसोलेशन) और संगरोध (क्वारंटाइन) दो अलग-अलग अवधारणायें या व्यवस्थाएं हैं। दोनों कोविड 19 के फैलाव की श्रृंखला को तोड़ने में मददगार हैं।



आइसोलेशन सेंटर या घर से अलग एकांत में स्वास्थ्य देखभाल हेतु केंद्र एक ऐसा स्थान है जहाँ कोविड 19 से संक्रमित हलके लक्षणों वाले व्यक्तियों को परिवार या समुदाय के लोगों से अलग रखकर उपचार किया जाता है ताकि संक्रमण दूसरे लोगों में न फैले। इस केंद्र में संक्रमित लोगों के स्वास्थ्य पर निरंतर नजर रखी जाती है और गंभीर लक्षण दिखाई पड़ने पर अस्पताल में भर्ती किया जाता है।

क्वारंटाइन सेंटर एक ऐसा स्थान है जहाँ ऐसे लोगों को घर से अलग एकांत में रखा जाता है जिन्हें कोविड 19 के संक्रमण की आशंका हो सकती है। यह ऐसे कोविड 19 के संदिग्ध संक्रमित लोग हो सकते हैं जो किसी संक्रमित व्यक्ति के निकट सम्पर्क में आये हों या ऐसे क्षेत्र से आये हों जहाँ कोविड 19 संक्रमण का फैलाव अधिक हो। ऐसे लोगों में संक्रमण की आशंका प्रबल हो सकती है। इन लोगों को संक्रमण नहीं हो तो भी लगभग 14 दिन अलग रखा जाता है। कोविड 19 के लक्षण दिखने पर जांच कराई जाती है।

यह दोनों सेंटर एक स्थान पर भी हो सकते हैं, पर ध्यान रखें कि दो अलग कमरों में लोगों को रखा जाए एवं शौचालय की व्यवस्था अलग-अलग हो। घर में भी संक्रमित या संक्रमण की सम्भावना वाले लोगों को अलग रखकर संक्रमण के फैलाव को रोका जा सकता है, पर जब घर में अलग व्यवस्थाएं न हों तो आइसोलेशन या क्वारंटाइन सेंटर पर भेजा जा सकता है।

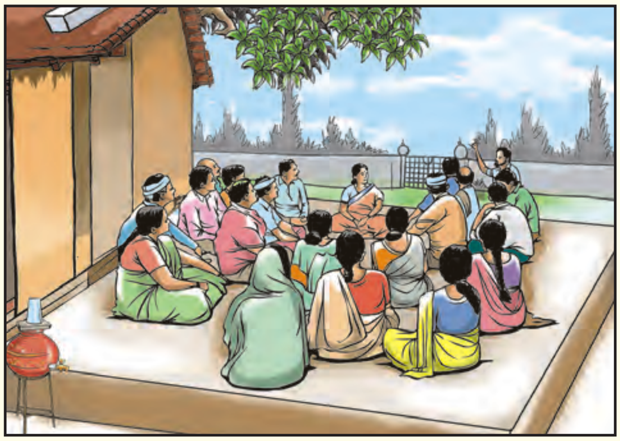
आइसोलेशन एवं क्वारंटाइन सेंटर में किसे रखा जाएगा?

- आइसोलेशन सेंटर में उन व्यक्तियों को रखा जाएगा जो कोविड 19 महामारी से संक्रमित हो चुके हैं और जिनके घर पर अलग एकांत में रहकर उपचार हेतु सुविधायें नहीं हैं।
- क्वारंटाइन सेंटर में उन व्यक्तियों को रखा जाएगा जिन्हें कोविड 19 के लक्षण दिखाई दे रहे हैं और वे संदिग्ध संक्रमित हो सकते हैं।
- ऐसे व्यक्ति जो कोविड 19 महामारी से संक्रमित व्यक्ति के सम्पर्क में आये हैं।
- ऐसे व्यक्ति जो किस ऐसे क्षेत्र से वापस आये हैं जहाँ कोविड 19 महामारी का संक्रमण अधिक है और वे संदिग्ध संक्रमित हो सकते हैं।

आइसोलेशन एवं क्वारंटाइन सेंटर हेतु देखरेख एवं निगरानी समिति का गठन

आइसोलेशन एवं क्वारंटाइन सेंटर के सुचारू संचालन हेतु पंचायत/गांव स्तर पर एक देखरेख एवं निगरानी समिति का गठन सर्वप्रथम कर लिया जाना चाहिए ताकि सेंटर की व्यवस्थाएं ठीक ढंग से नियोजित हो सकें एवं सभी प्रक्रियाओं को करने में समिति की भूमिका बन सके और समुदाय से भी आवश्यक सहयोग जुटाया जा सके। इस समिति में निम्न लोग हो सकते हैं –

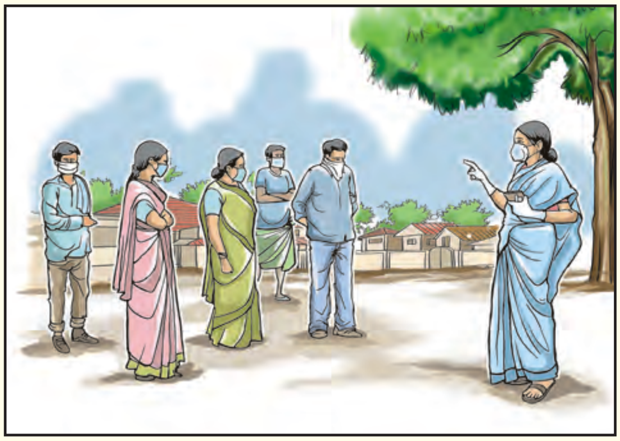
- सरपंच
- सचिव
- ग्रामसभा स्वस्थ ग्राम तदर्थ समिति के अध्यक्ष
- आशा सहयोगिनी/आशा कार्यकर्ता
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता
- एएनएम
- गांव के अन्य 2–3 सक्रिय युवा एवं महिला समूह के सदस्य



यदि गांव की ग्राम सभा स्वस्थ ग्राम तदर्थ समिति सक्रिय रूप से काम कर रही है तो यह कार्य उसे भी दिया जा सकता है। इसमें सरपंच अस्थायी सदस्य के रूप में शामिल हो सकते हैं।

समिति की भूमिका एवं जिम्मेदारी

- समिति बाहर से आने वाले लोगों की सूची तैयार करे और उन्हें इस केंद्र में आने के लिए व्यवस्था करे।
- ऐसे लोग जो संक्रमित हैं और जिनके घरों में अलग रहकर उपचार करने हेतु व्यवस्थाएं नहीं हैं उन्हें चिन्हित करके इस केंद्र में रहने हेतु प्रेरित करें।
- ऐसे लोगों को चिन्हित करें जो संक्रमित लोगों के सम्पर्क में आये हैं और संदिग्ध संक्रमित के श्रेणी में आते हैं, उन्हें इस केंद्र में रहने हेतु प्रेरित करें।
- ऐसे लोगों को चिन्हित करें जिन्हें बुखार, सर्दी, खांसी एवं साँस फूलने के लक्षण हैं, ऐसे लोगों को अलगाव करके उन्हें इस केंद्र में रहने हेतु प्रेरित करें।
- सेंटर के संचालन के नियम बनायें एवं उसे लागू करें।
- सेंटर की व्यवस्थाओं को शासन की योजनाओं, संस्थाओं, दानदाताओं एवं समुदाय के सहयोग से प्रबंध करें।



- सेंटर की नियमित निगरानी करें एवं किसी तरह की खामी पाए जाने पर आवश्यक सुधार एवं त्वरित कार्रवाई करें।
- स्थानीय प्रशासन एवं स्वास्थ्य विभाग के साथ समन्वय करके जांच एवं दवाओं का प्रबंध करें।
- किसी आकस्मिक स्थिति में तत्काल संबन्धित चिकित्सक एवं अधिकारी से चर्चा करके आवश्यक कदम उठायें। जिला स्तरीय कंट्रोल रूम एवं अस्पताल का नम्बर अपने पास रखें।
- सेंटर पर मनोरंजन एवं व्यायाम आदि के लिए व्यवस्था करें।

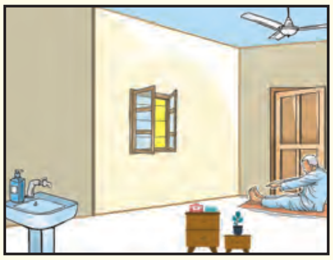
काकू ने क्या किया?

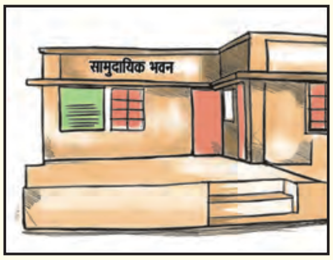
ग्राम रानोरा के काकू को पिछले दिनों बुखार एवं खांसी हो रही थी। आशा कार्यकर्ता की सलाह पर काकू सामुदायिक स्वास्थ्य के केंद्र जांच के लिए गये। वहां अपनी जाँच के लिए सेम्पल देकर और कुछ दवा लेकर काकू घर आ गए। दूसरे दिन आशा कार्यकर्ता को फोन पर सूचना मिली कि काकू को कोविड 19 का संक्रमण हुआ है। जब काकू को रिपोर्ट के बारे में पता चला तो वे घबरा गए। आशा ने उन्हें समझाया और डॉक्टर से बात भी करा दी। उन्हें बताया गया कि घबरायें नहीं, आप अपने घर में रहकर उपचार करें, जल्दी ठीक हो जायेंगे। काकू को चिंता होने लगी कि उनकी पत्नी एवं बच्चों को भी बीमारी न लग जाए। काकू की चिंता वाजिब थी क्योंकि काकू के घर में एक ही कमरा था और वह भी बहुत छोटा। आशा के समझाने पर काकू ने आइसोलेशन सेंटर में जाने का निर्णय लिया। काकू आइसोलेशन सेंटर पर रहकर अपना उपचार कर रहे हैं और स्वस्थ हैं।

कहाँ हो सकता है आसोलेशन एवं क्वारंटाइन सेंटर?

आसोलेशन सेंटर बनाने के लिए एक अलग स्थान होना चाहिए जिसमें कम से कम 10 लोगों को ठहरने की पर्याप्त सुविधा (हवादार बड़े आकार के कमरे, शौचालय एवं पानी) हो। यह स्थान निम्न में से कोई भी हो सकता है –

- सामुदायिक भवन या सांस्कृतिक/मंगल भवन यदि गांव या मोहल्ले में हो
- पंचायत भवन
- स्कूल भवन
- मंगल भवन
- आश्रमशाला या छात्रावास
- आंगनवाड़ी केंद्र
- कोई निजी भवन जो सुलभ हो सके



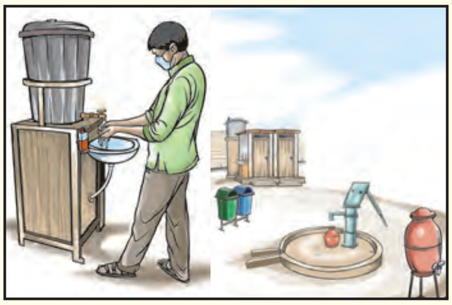


आइसोलेशन एवं क्वारंटाइन सेंटर में आवश्यक व्यवस्थाएं क्या हों?

ढांचागत या संरचनात्मक व्यवस्था

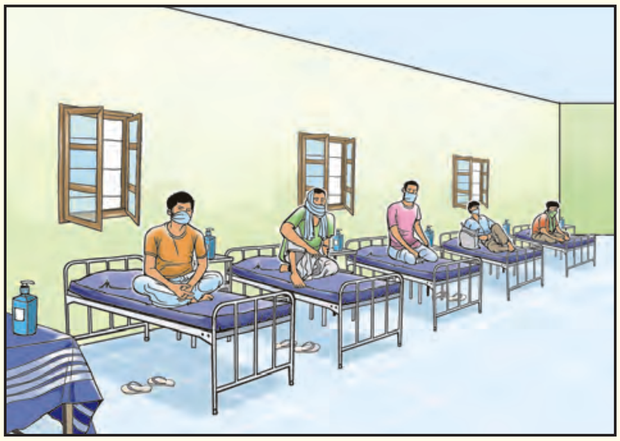
आइसोलेशन एवं क्वारंटाइन सेंटर बनाये जाने के लिए एक भवन एवं उसके साथ ही वहां पर कुछ बुनियादी व्यवस्थाएं होना चाहिए। अत: ध्यान रखें कि निम्न व्यवस्थाएं उपलब्ध हों –

- एक भवन जिसमें बड़े आकार के कमरे हों।
- कमरे हवादार हों यानि पर्याप्त खिड़कियाँ एवं रोशनदान हों।
- एक से अधिक कमरे हों ताकि महिलाएं एवं पुरुषों को अलग कमरे में ठहरने हेतु व्यवस्था की जा सके।
- यदि कमरों की संख्या पर्याप्त नहीं है तो अलग-अलग भवन भी उपयोग में आ सकते हैं जैसे स्कूल एवं आंगनवाड़ी भवन या पंचायत भवन एवं सामुदायिक भवन आदि।
- क्वारंटाइन (संगरोध) किये गए एवं आइसोलेट (अलगाव) किये गए लोगों को अलग रखने के लिए भी अलग कमरे चाहिए।
- भवन में बिजली का चालू कनेक्शन हो एवं पंखे / कूलर लगे हों। साथ चार्जिंग प्वाइंट भी हो।
- महिलाओं एवं पुरुषों के लिए अलग पानी की व्यवस्था के साथ शौचालय हो।
- पीने के पानी की समुचित व्यवस्था हो।



पलंग एवं बिछौने

- आसोलेशन एवं क्वारंटाइन सेंटर में प्रवेश लेने वाले सभी व्यक्तियों के लिए एक पलंग/तखत उपलब्ध हो।
- सभी के लिए बिछौने एवं ओढ़ने के लिए चादर आदि प्रति व्यक्ति दो की संख्या में हो।
- यदि संभव हो सके तो एक स्टूल की भी व्यवस्था की जाये ताकि पानी एवं दवाएं आदि उस पर रखी जा सकें।
- मच्छर के नियंत्रण हेतु मच्छरदानी या ऑलआउट / क्वाइल आदि हो।
- बिस्तर दानदाता संस्थाओं / एजेंसियों / समुदाय के सहयोग मिलने पर खरीदे जा सकते हैं।
- टेंट हाउस से किराए पर लिए जा सकते हैं।
- सेंटर में ठहरने वाले व्यक्ति अपने घर से ला सकते हैं।



भोजन व्यवस्था

आइसोलेशन एवं क्वारंटाइन सेंटर में प्रवेश लेने वाले सभी व्यक्तियों के लिए सुबह का नाश्ता, दोपहर एवं शाम के भोजन एवं चाय की व्यवस्था हो। शरीर को ताकत, बीमारी से लड़ने की ताकत भोजन से ही मिलती है, अत: जरूरी है संक्रमित व्यक्ति को पर्याप्त एवं अधिक विटामिन खासतौर पर विटामिन सी एवं क्षारीयता युक्त भोजन दिया जाए। घर जैसा पका खाना दिया जाए एवं खाने में तरल पदार्थों जैसे दूध एवं दही / छाछ, जूस को अधिकता से शामिल करें।

भोजन की व्यवस्था समिति के निर्णय अनुसार की जानी चाहिए। यह व्यवस्था गांव में मध्यान्ह भोजन बनाने वाले समूह के द्वारा या एक अलग भोजन समिति बनाकर की जा सकती है। जो लोग अपने घर से भोजन बुलवाना चाहें उन्हें इसके लिए इजाजत होना चाहिए।

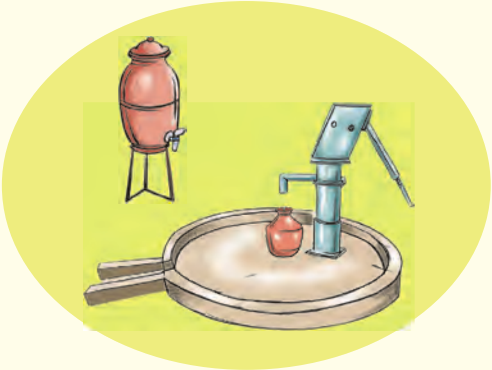
आहार में यथासम्भव क्या शामिल करें?

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

ध्यान देने वाली बातें

- भोजन बनाने के लिए एक दो से तीन सदस्यीय टीम हो जो भोजन बनाते समय भी मास्क का उपयोग करे, हाथों को बार-बार धोते रहे।
- भोजन परोसने की व्यवस्था ऐसी होनी चाहिए कि शारीरिक दूरी 6 फिट से कम न हो।
- परोसने वाले व्यक्ति मास्क का उपयोग अवश्य करें एवं आवश्यक दूरी बनाये रखें।
- परोसने के बर्तन ऐसे हों जिससे दूरी से परोसा जा सके जैसे कलछुल बड़ी डंडी वाली हो, रोटी परोसने के लिए चिमटे बड़े वाले हों।
- भोजन पत्तल में परोसे जाएँ, यदि पत्तल उपलब्ध न हो तो भोजन करने वाले व्यक्ति स्वयं अपने भोजन की थाली को साफ करें।
- बर्तन धोने के लिए एक अलग स्थान निर्धारित हो जहाँ टोंटी लगी टंकी हो ताकि बर्तन धुलाई आसान हो सके।
- रसोई घर की निमित सफाई का प्रबंध हो।

पीने के पानी की व्यवस्था



- सेंटर में शुद्ध पीने के पानी की व्यवस्था हो।
- यथा संभव हर व्यक्ति के लिए पानी की बोतल / गिलास / जग आदि हो।
- पानी किसी टंकी या स्वच्छ बाल्टी में ढक कर रखा जाए।
- पानी फिल्टर हो या क्लोरिन डालकर साफ किया जाए।

हाथ धोने एवं स्नान के लिए अलग पानी की व्यवस्था हो

- एक वाश बेसिन की व्यवस्था हो जहाँ हाथ धोने के लिए साबुन / तरल साबुन रखा हो, बेहतर होगा कि सभी को हाथ धोने के लिए अलग से साबुन दे दिया जाए जो वह अपने साथ ही रखें।
- यदि वाश बेसिन न हो तो किसी टंकी या टोंटीदार बर्तन में कुछ उंचाई पर पानी रखा जाए एवं नीचे कोई बर्तन हो जिसमें पानी गिरे।
- यदि दोनों व्यवस्थाएं न बन पायें तो एक बाल्टी में पानी हाथ धुलने के लिए हो एवं कोई अन्य व्यक्ति हाथ धुलने के लिए पानी निकालकर हाथ धुलवाए।
- स्नान के लिए महिलाओं एवं पुरुषों के लिए अलग स्नानघर होना चाहिए, यदि यह व्यवस्था नहीं है तो स्थानीय सामग्री से अस्थायी स्नानघर बनाया जाना चाहिए।
- स्नानघर में एक बाल्टी एवं मग / लोटा रखा जाये।
- हर व्यक्ति को नहाने एवं कपड़े धोने के लिए साबुन अलग-अलग दिया जाए।
- पानी की व्यवस्था के लिए संभव हो सके तो हैण्डपम्प में छोटी मोटर लगाकर पाइप के माध्यम से अलग अलग स्थानों पर पानी पहुँचाया जा सकता है।

आइसोलेशन एवं क्वारंटाइन सेंटर में स्वास्थ्य जांच हेतु आवश्यक उपकरण

- थर्मल स्केनर जिससे बुखार नापा जा सके।
- ऑक्सीमीटर-आक्सीजन का लेवल मापने के लिए।
- यदि संभव हो तो डिजिटल बीपी मीटर भी रखा जा सकता है, पर यह आवश्यक नहीं है।

आइसोलेशन एवं क्वारंटाइनसेंटर में आवश्यक दवाएं

कोविड 19 महामारी के स्व-प्रबंधन हेतु निम्न दवाएं पर्याप्त मात्र में सेंटर पर राखी जानी चाहिए -

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

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

आइसोलेशन एवं क्वारंटाइन सेंटर में रह रहे लोगों के स्वास्थ्य की निगरानी

आइसोलेशन एवं क्वारंटाइन सेंटर में रह रहे व्यक्तियों की नियमित रूप से स्वास्थ्य की जाँच की जाना चाहिए यानी उनका बुखार, सांस लेने की गति, ऑक्सीजन का स्तर, उनको कैसा महसूस हो रहा है आदि की जाँच की जाना चाहिए। इसके लिए स्थानीय स्वास्थ्य संस्था के (पीएचसी / सीएचसी / जिला अस्पताल) चिकित्सक दल से सलाह मशविरा करके किसी प्रशिक्षित व्यक्ति (आशा / एएनएम / स्वास्थ्य विभाग द्वारा सुझाव के अनुसार अन्य चिकित्सक या प्रशिक्षित व्यक्ति) को जिम्मेदारी दी जा सकती है। इस कार्य में स्थानीय स्वास्थ्य प्रशासन से समन्वय जरूरी है।

आइसोलेशन या क्वारंटाइन में संक्रमित/असंक्रमित 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।

गंभीर लक्षण दिखने पर चिकित्सक से सम्पर्क करें या अस्पताल जाएँ

आइसोलेशन या क्वारंटाइन सेंटर में जब किसी व्यक्ति को गंभीर स्वास्थ्य के लक्षण दिखने लगें, तत्काल स्वास्थ्य टीम को सम्पर्क करें और उनकी सहलाह अनुसार अस्पताल जाएँ -

- जब बुखार तीन दिन से अधिक समय से न उतर रहा हो।
- जब साँस लेने में कठिनाई हो या एक मिनट में 24 से अधिक बार सांस 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।
- यदि उपचार करने वाले डॉक्टर सलाह दें।

आइसोलेशन / क्वारंटाइन सेंटर में रहने के दौरान संक्रमित / असंक्रमित व्यक्ति को क्या करना है एवं क्या सावधानियां बरतना हैं

- संक्रमित व्यक्ति को कमरे में रह रहे अन्य सदस्यों से अलग रहना है। किसी सदस्य से सम्पर्क नहीं करना है।
- 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 या असंक्रमित व्यक्ति को 3 परत वाला मेडिकल मास्क लगाना जरूरी है। मास्क को 8 घंटा लगाने के बाद या गीला हो जाने के बाद रोगाणुरहित (1% सोडियम हाइपोक्लोराईट से) करके फेंकें।
- अपने किसी भी सामान को दूसरों से साझा न 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 समिति 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 अलग रहते हुए भी बार-बार हाथों को धोना चाहिए?

- हाँ, हमें अलग 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।

आइसोलेशन एवं क्वारंटाइनसेंटर पर स्वच्छता प्रबंध

सेंटर पर लोग ठहरेंगे तो कुछ कचरा एवं गंदगी पैदा होगी। एक व्यक्ति स्वच्छता के लिए अलग से रखा जाए जो सुबह एवं शाम साफ-सफाई करे। कचरा डालने के लिए दो कचरा डिब्बे (एक गीला कचरा के लिए एवं एक सूखे कचरे के लिए) रखे हों।

ध्यान देने वाली बातें -

- कचरे के डिब्बे स्थानीय स्तर पर टूटी बाल्टियों, मिटटी के मटके, काग़ज़ के कार्टून आदि से भी बनाये जा सकते हैं।
- अलग-अलग कमरों, रसोई आदि में कचरा डालने के लिए डस्टबिन तैयार करके रखे जा सकते हैं।
- भोजन के कचरे को आसपास गड्ढा करके कम्पोस्ट पिट भी बनाया जा सकता है।

- बाथरूम, हाथ धुलाई, रसोई आदि से निकले पानी को सोखता गड्ढा बनाकर प्रबंधित किया जा सकता है।
- कमरे की सतह, दरवाजों की कुण्डियों आदि को ब्लीचिंग घोल से विसंक्रमित करें।

देखभालकर्ता के लिए ध्यान रखने वाली बातें

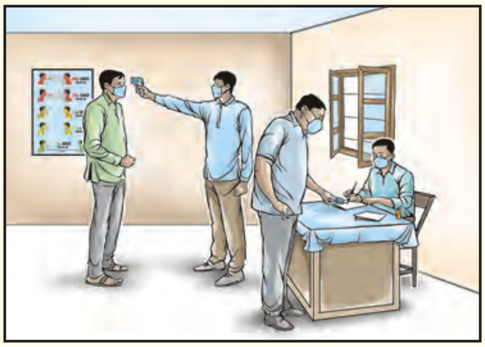
आइसोलेशन सेंटर पर देखभाल करने वाले व्यक्ति को संक्रमित व्यक्ति के पास जाना पड़ सकता है अत: उन्हें बहुत सावधानी बरतने की जरूरत है ताकि संक्रमण उन तक न पहुँच सके–

- देखभालकर्ता गांव का कोई भी सदस्य 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 सभी आवश्यक दिशानिर्देशों का पालन करने के लिए प्रेरित करें।

स्वास्थ्य विभाग की भूमिका

संदिग्ध कोविड 19 संक्रमित व्यक्तियों की पहचान करना

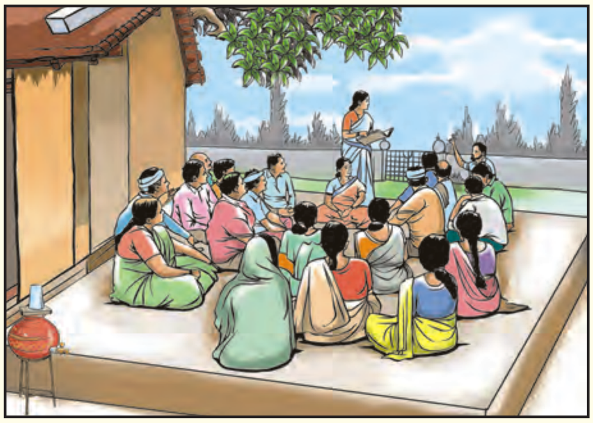
- संदिग्ध कोविड 19 संक्रमित व्यक्तियों की जांच करना।
- दवाओं की व्यवस्था करना।
- आइसोलेशन/क्वारंटाइन सेंटर में रह रहे व्यक्तियों के स्वास्थ्य की निरंतर निगरानी करना।
- आइसोलेशन/क्वारंटाइन सेंटर में रह रहे व्यक्तियों में गंभीर लक्षण दिखने पर तत्काल अस्पताल में दाखिल कराना या आवश्यक आकस्मिक स्वास्थ्य सेवाएँ उपलब्ध कराना।



- कोविड 19 की रोकथाम हेतु आवश्यक सभी प्रोटोकाल का पालन सुनिश्चित कराना।

स्वयंसेवी कार्यकर्ताओं/संस्थाओं की भूमिका

- कोविड 19 की रोकथाम हेतु बने आइसोलेशन सेंटर के बारे में समुदाय को जानकारी एवं परामर्श देना।
- कोविड 19 के लक्षण दिखने पर जांच हेतु प्रेरित करना।
- कोविड 19 की स्थानीय परिस्थितियों का अध्ययन एवं आकलन तथा स्थानीय प्रशासन के साथ समन्वय।
- आइसोलेशन सेंटर पर समुचित व्यवस्थाओं के प्रबंधन हेतु समिति का प्रशिक्षण एवं सहयोग करना।



सोडियम हाइपोक्लोराइट (1 प्रतिशत) कैसे बनायें

1% 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 क्लोरीन युक्त) में ढाई गुना पानी एवं सोडियम हाइपोक्लोराइट तरल ब्लीच (5 प्रतिशत क्लोरीन युक्त) में चार गुना पानी की मात्रा मिलाकर 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट का घोल तैयार किया जाता है। इस घोल को फर्श, दीवालों, दरवाजे की कुण्डियों आदि में घिसा जाता है। इस प्रक्रिया से सतह या कुण्डी या कोई अन्य वस्तु आदि संक्रमण से मुक्त हो जाती हैं। विसंक्रमण का यह एक प्रभावकारी एवं प्रचलित तरीका है।

ब्लीच की उपलब्धता न होने पर हम साबुन या डिटरजेंट पावडर का उपयोग कर सकते हैं। आमतौर पर साबुन का उपयोग हम अपने शारीरिक स्वच्छता या कपड़ों की सफाई के लिए करते हैं। 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट फर्श एवं दीवालों या स्टील से बनी वस्तुओं को असंक्रमित करने के लिए अधिक बेहतर है।

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

संदर्भ –

1. कोविड मरीजों के लिए आहार, डॉ. अमिता सिंह, आहार एवं पोषण विशेषज्ञ, नेशनल अस्पताल भोपाल
2. Revised Guideline for Home Isolation of Mild/Asymptomatic COVID v~ Cases, Government of India 2 July 2020
3. 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 पर्चे को ज्यादा से ज्यादा लोगों तक पहुंचाकर इस मुहिम के भागीदार बनें

(विकास संवाद द्वारा कोविड जागरुकता के लिए प्रकाशित)

विकास संवाद

terre des hommes
Help for Children in Need

german cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

विकास संवाद

ई–7/226, प्रथम तल, धन्वन्तरी कॉम्पलेक्स के सामने, अरेरा कॉलोनी, शाहपुरा, भोपाल, मध्य प्रदेश

फोन : 0755–4252789, E-mail - vikassamvad@gmail.com