



Umang Geetai
COLLEGE OF WOMEN'S EDUCATION



श्रीमती नाथीबाई दामोदर ठाकरसी, महिला विश्वविद्यालय, मुंबई,
उमंग कला निकेतन एज्युकेशन सोसायटी, नागपूर
द्वारा
संचालित
उमंग गीताई कॉलेज ऑफ वूमन्स एज्युकेशन, नागपूर
I.Q.A.C



कोविड रोगियों के लिए होम आयसोलेशन – बातें कुछ
काम की

आरोग्य संवर्धन तथा सामाजिक जागृति अभियान सन्देश
पुस्तिका

नमस्ते,

उमंग कला निकेतन एज्युकेशन संस्था नागपूर द्वारा स्थापित उमंग गीताई कॉलेज ऑफ वूमेन्स एज्युकेशन, नागपूर (एस. एन. डी. टी. महिला विद्यापीठ, मुंबई से संलग्नित) महाविद्यालय मे अध्ययन - अध्यापन कार्य के साथ सामाजिक उत्तरदायित्व का निर्वाहन समुचित रूप से निरंतर किया जाता है। वर्तमान मे समस्त विश्व विशेष कर भारत गंभीर परिस्थिती का सामना कर रहा है। कोरोना संकट से हुई अपरिमित हानी से शिक्षा क्षेत्र भी प्रभावित हुआ है। **जीवन से मूल्यवान कुछ भी नहीं है** इस दृष्टिकोन से ऑनलाइन शिक्षा छात्राओ को दि जा रही है। छात्राओ को शिक्षा के साथ समाज के प्रति अपने कर्तव्य को समझने के लिये हमारे महाविद्यालय ने अहम भूमिका निभाई है। आज कोरोना से होनेवाले मरीजो को चिकित्सालय मे संपूर्ण चिकित्सक परामर्श मिलता है। पर होम आयसोलेशन मे रहने वाले मरीजो के लिये दिनचर्या अथवा आचारसंहिता चिकित्सक बताते है। ऊस बारे मे स्पष्ट रूप से जाणकारी देणे के हेतू यह आरोग्य संदेश संकलित किया गया है। **कोविड रोगियो के लिये होम आयसोलेशन बाते कुछ काम कि** इस संदेश पुस्तिका को हमारे महाविद्यालय कि **आय क्यू ए सी** तथा **एन एस एस** विभागने सयुंक्त रूप से तयार किया है। महाविद्यालय के द्वारा आरोग्य संवर्धन तथा सामाजिक जागृती अभियान चलाया जाता है। इसी के अंतर्गत इस संदेश पुस्तिका के माध्यम से होम आयसोलेशन मे रहने वाले रोगी कि दिनचर्या तथा नियमावली को संकलित किया गया है। प्रसार माध्यम तथा चिकित्सालय से उपलब्ध जानकारी का आधार लेकर संदेश पुस्तिका ऑनलाइन माध्यम से प्रसारित कि जा रही है। अर्थात कोरोना संकट से लढने वाले हमारे भाई बहन को पर्याप्त जानकारी देने का यह अल्प प्रयास है। आप सभी अपने स्वास्थ कि प्रति सचेत रहे इसी शुभकामनाओ के साथ....

डॉ. अतुल टेकाडे

प्राचार्य

कोविड रोगी के लिए होम आइसोलेशन



बातें काम की

पहचानें कोरोना के लक्षण

अगर आपको १) सर्दी-जुकाम है, २) फीवर आ रहा है, ३) थकान सिरदर्द और बदन दर्द की शिकायत है, ४) गले में खराश है, लगातार खांसी आ रही है, ५) मुंह का स्वाद और सूंघने की क्षमता खत्म हो गई है, ६) सांस लेने में तकलीफ हो रही है. ये या इनमें से कोई भी लक्षण नजर आए तो आपको कोरोना हो सकता है.

कोरोना के लक्षण दिखने पर टेस्ट करवाने में देर न करें. आम सर्दी-जुकाम या फीवर होगा, ये सोचकर कुछ दिन इंतज़ार करने वाला रवैया बिल्कुल न अपनाएं. ध्यान रखें, बीमारी का जल्दी पता चलने पर आप तो किसी तरह कॉम्प्लिकेशन्स से बचेंगे ही, दूसरों को भी संक्रमित होने से बचाएंगे.

होम आइसोलेशन क्या है?

केवल 20 प्रतिशत मरीजों को ही अस्पताल में भर्ती होने की आवश्यकता पड़ती है। 80 प्रतिशत लोग घर पर औरों से अलग रहकर और दिशा-निर्देशों का पालन कर स्वस्थ हो सकते हैं। मरीज का घर पर बाकी सदस्यों से अलग रहकर इलाज होम आइसोलेशन कहलाता है।



होम आइसोलेशन किन परिस्थितियों में किया जा सकता है।



घर में कोविड-१९ संक्रमित व्यक्ति के लिये अलग हवादार कमरा और अलग शौचालय हो।



घर में कोविड-१९ संक्रमित व्यक्ति की २४ घंटे देखभाल करने के लिये देखभालकर्ता हो।



कोविड-१९ संक्रमित व्यक्ति में कोई गंभीर लक्षण न हों।

अगर आप होम आइसोलेशन के योग्य नहीं पाये जाते हैं
आपको अस्पताल में भर्ती होने की सलाह दी जाती है।

होम आइसोलेशन में

रोगी क्या करें

- ✓ घर के अन्य सदस्यों से दूरी रखें और अलग हवादार कमरे में रहें जहां तक संभव हो खिड़कियां खुली रखें।
- ✓ अपने घरवालों से अलग शौचालय व बाथरूम काम में लें।
- ✓ हमेशा ट्रिपल लेयर मेडिकल मास्क पहन कर रहें और मास्क को ६ से ८ घंटे के बाद बदलें। इसे पेपर बैग में लपेटकर ७२ घंटे (३ दिन) के बाद ही सामान्य कचरा पात्र में डालें।
- ✓ साबुन और पानी से हाथों को ४० सेकण्ड तक अच्छी तरह धोयें या ७० प्रतिशत अल्कोहोल युक्त सैनेटाईजर का उपयोग करें।
- ✓ हमेशा मास्क, रुमाल या कोहनी में ही खँसे या छींके।



रोगी क्या करें



- ✓ ज्यादा छूई जाने वाली सतहों को छूने व उपकरणों का इस्तेमाल करने से बचें। मोबाइल व दैनिक उपयोग की अन्य चीजों को १३ प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइट घोल से सैनेटाईज करें।
- ✓ अपने बर्तन, तौलिया, चादर आदि को अलग रखे और दूसरों को काम न लेने दें।
- ✓ यदि आपके शौचालय में ढक्कनदार पाँट है तो हमेशा फ्लश करने से पहले ढक्कन को बंद करें।
- ✓ दिन में दो बार बुखार (Body Temperature) व ऑक्सीजन के स्तर (Oxygen Saturation) की जांच करें।
- ✓ पर्याप्त मात्रा में पानी, ताजा जूस, सूप जैसे तरल पदार्थ पीयें।



रोगी क्या करें

- ✓ अन्य रोग (शुगर, ब्लडप्रेसर आदि) का इलाज जारी रखें।
- ✓ खाने में ताजा फल-सब्जी व प्रोटीन युक्त आहार ज्यादा लें, कार्बोहाइड्रेट कम लें।
- ✓ आइसोलेशन के दौरान शराब, धूम्रपान व अन्य किसी नशीली चीज का सेवन बिल्कुल न करें।
- ✓ पालतू जानवरों से दूर रहें।
- ✓ डॉक्टर द्वारा दी गई सलाह का पालन करें व नियमित दवाइयां लें।
- ✓ घर पर अतिथियों को न बुलायें और किसी से न मिलें। स्कूल, बाजार सार्वजनिक स्थान या सामाजिक व धार्मिक कार्यक्रम में न जायें।

कोविड रोगी के लिये जरूरी है की तन के साथ ही मन से भी स्वस्थ रहे। इसलिए फोन व विडिओ कॉल पर परिवार के सदस्यों एवं रिश्तेदारों के संपर्क में रहें। अपनी पसंदीदा किताब पढ़ें, टेलीविजन शो एवं फिल्में देखें या अपने मोबाइल पर गेम खेलें।



स्वास्थ्य की जांच कैसे करें

दिन में दो बार (सुबह और रात) अपने स्वास्थ्य की जांच करें। इसके अलावा जब भी बुखार महसूस हो तो भी ये सब जांच जरूर करें-



थर्मामीटर से अपना तापमान लें।
(तापमान १०० फेरेनहाइट से ज्यादा न हो)



अपनी पल्स/नब्ज को एक मिनट के लिये जांचें। पल्स की जांच के लिये अपनी तर्जनी और मध्यम (अंगूठे के बाद वाली और बीच की उंगली) उंगलियों को कलाई (अंगूठे के आधार) पर रखें। ध्यान से गिने की आप एक मिनट (६० सेकेंड) में कितने बिट्स/धड़कने महसूस कर रहे हैं।



अपनी श्वसन दर (सांस लेने की दर/ब्रेथ रेट) पर ध्यान दें
(श्वसन दर १५ मिनट से अधिक न हो)



ऑक्सीमीटर से ऑक्सिजन का स्तर देखें
(SpO2 रेट ९४ प्रतिशत से कम न हो)

जांच के बाद ये सभी और अन्य कोई लक्षण एक कागज या नोटबुक पर दिनांक और समय के साथ नोट करें।

बुखार के अलावा कोविड-१९ के नीचे दिए लक्षणों पर भी गौर करें।
ये दिखाई दे तो डॉक्टर की सलाह लें।

- सांस लेने में कठिनाई
- छाती में लगातार दर्द या दबाव
- मानसिक भ्रम
- होंठों या चेहरे का नीला पड़ जाना

रोगी

क्या खाएं

- ✓ घर में बना खाना खायें
- ✓ गेहूँ का आटा, दलिया, बाजरा, ब्राउन राइस खाएं
- ✓ प्रोटीनयुक्त चीजे - बीन्स, दाल
- ✓ ताजे फल और सब्जियाँ, खास तौर पर खट्टे फल जैसे मौसमी, नारंगी, संतरा
- ✓ दिन में ८ से १० गिलास पानी पिएं
- ✓ खाने में अदरक, लहसुन, हल्दी जैसे मसालों का उपयोग करें
- ✓ प्लो फ़ैट दूध और दही
- ✓ मांसाहारी लोग चिकन, मछली, अंडों का सेवन कर सकते हैं



रोगी

क्या नहीं खाएं

- ✗ मैदा, तला हुआ खाना या जंक फूड (जैसे चिप्स, बेकरी के उत्पाद)
- ✗ पैकेट वाले जूस और कोल्ड ड्रिंक्स
- ✗ चीज, नारियल, मक्खन, और पाल्म ऑईल जैसे अनसैचुरेटेड फैट्स
- ✗ मटन, लिवर, फ्राइड और प्रोसेस मीट
- ✗ सप्ताह में नॉनवेज दो-तीन बार से ज्यादा न खायें



परिवार के सदस्य और

देखभालकर्ता क्या करें

अगर घर में कोई कोरोना मरीज हैं तो २४ से ५० वर्ष उम्र का कोई भी व्यक्ति उसकी देखभाल कर सकता हैं। देखभालकर्ता शारीरिक रूप से स्वस्थ होना चाहिए। उसे किसी गंभीर बीमारी जैसे कैंसर, अस्थमा, डायबीटीस, उच्च एवं निम्न रक्त चाप, हृदय रोग, किडनी की बीमारी आदि न हो।

- मरीज की देखभाल करते समय हमेशा मास्क (ट्रिपल लैअर मेडिकल मास्क) व डिस्पोजेबल ग्लोस और एक प्लास्टिक एप्रन का प्रयोग करें।
- मास्क को ६ से ८ घंटे के बाद बदलकर पेपर बैग में लपेटकर ७२ घंटे के बाद ही सामान्य कचरे में डाले।
- साबुन और पानी से हाथों को ४० सेकण्ड तक अच्छी तरह धोयें या ७० प्रतिशत अल्कोहोल युक्त सैनेटाइजर का उपयोग करें।
- बिना हाथ धोये अपने नाक, मुंह, व चेहरे को न छूएं।
- शौचालय जाने से पहले और बाद में, खाना बनाने से पहले और बाद में हाथ अच्छी तरह से धोये।
- हाथ धोने के बाद टावल या टिशू से हाथों को पोंछें, तौलिया गीला हो जाए तो उसे बदल दें।

यदि मरीज को उल्टी हो जाती है या कोई भी तरल पदार्थ फैलता है तो बिस्तर से तुरंत साफ करें। बिस्तर या चादर को गरम पानी में धोकर, धूप में सुखाएं। या अन्य तरीके से सैनेटाइस करें।





- रोगी के थूक, लार, एवं छींक के सीधे संपर्क में आने से बचे। कोविड संक्रमित रोगी द्वारा उपयोग की गई चीजों के सीधे संपर्क में आने से बचे।
- मरीज को उनके कमरे के बाहर ही भोजन पहुँचाए। ये सुनिश्चित करें की भोजन देते समय मरीज के सीधे संपर्क में ना आये और उनकी चम्मच, प्लेट एवं अन्य बर्तन को संभालते समय डिस्पोजेबल ग्लोव्स का उपयोग करें।
- मरीज के द्वारा उपयोग किए जाने वाले बर्तनों को साबुन या डिटर्जन्ट से साफ करें एवं साफ करते समय डिस्पोजेबल ग्लोव्स का उपयोग करें। साफ किए गए बर्तनों वापस काम में लिया जा सकता है।

- मरीज के कमरे, बाथरूम और शौचालय की सतह को प्रतिदिन कम से कम एक बार जरूर सैनेटाइस करें।
- डॉक्टर द्वारा दी गई सलाह एवं उपचार की पालना करें।
- रोजाना शरीर का तापमान जाँचे व स्वास्थ्य की निगरानी करें। अगर बुखार, जुकाम, खांसी या सांस लेने में तकलीफ हो तो तुरंत डॉक्टर की सलाह लें। यदि आपके परिवार में ६० साल से अधिक उम्र का कोई वृजुर्ग व्यक्ति है या घर में कोई गर्भवती महिला है या छोटे बच्चे हैं या फिर किसी गंभीर बीमारी जैसे कैंसर, अस्थमा, डाइबीटीस, उच्च एवं निम्न रक्त चाप, हृदय रोग, किडनी की बीमारी आदि से ग्रसित कोई सदस्य हो तो उन्हें कोविड-१९ रोगी से दूर रखे।



होम आइसोलेशन की अवधि

होम आइसोलेशन के शुरू होने के १४ दिन बाद, अगर मरीज को आखिरी १० दिनों में बुखार या अन्य कोई लक्षण नहीं है, तो डॉक्टर से पुछ कर होम आइसोलेशन को समाप्त कर सकते हैं। होम आइसोलेशन समाप्त होने के बाद आपको लैब जांच करवाने की जरूरत नहीं है।

होम आइसोलेशन रोगी के पड़ोसी ये करें

अगर आपकी बिल्डिंग या पड़ोस में कोई कोविड मरीज होम आइसोलेशन में है तो घबरायें नहीं। आपको सिर्फ कुछ सावधानियां बरतनी हैं जिससे आप अपने परिवार को कोविड से सुरक्षित रख सकते हैं।

बिल्डिंग के कॉमन एरिया जैसे लिफ्ट, सीढ़ियां, रोजाना दो बार १% प्रतिशत सोडीअम हाइपोक्लोराइट के घोल से सैनेटाइज करें।

अक्सर छूने वाली सतहें- सीढ़ियों की रेलिंग या लिफ्ट के बटन आदि को छूने से बचे।

जब तक मरीज ठीक नहीं हो तब तक उनकी मदद करें। उनकी जरूरत का सामान जैसे दवाइयाँ, राशन व सब्जी पहुंचायें।

सामान उनके घर के दरवाजे पर ही रख दे। पैसे का लेनदेन डिजिटल तरीके से या मरीज के ठीक होने के बाद ही करें।

समय समय पर उनसे फोन पर बात करते रहें और उनका मनोबल बढ़ाये।

हाथ धोने का उचित तरिका



सीधा : दोनों हाथों की हथेलियों को एक साथ रगड़े

उल्टा : अपनी उंगलियों को दूर करते हुये अंगुलियों के बीच दोनों हाथों को उल्टा पीछे रगड़े



मुट्टी : अपनी उंगलियों के पीछे अच्छी तरह साफ करें



अंगूठा : अपने अंगूठे को रगड़े



नाखून : अपने नाखूनों को अच्छी तरह साफ करें



कलाई : अपनी कलाई को रगड़े



आइये मिलकर कोरोना को हराएं



बिना मास्क बाहर न जायें



औरों से दो गज की दूरी रखे



बार बार हाथ धोएं



सार्वजनिक स्थानों पर ना थूके



भीड़ वाली जगह जाने से बचे



मरीज या उसके परिवार को
किसी भी तरह की परेशानी
न पहुंचायें। याद रहें लड़ाई
बीमारी से है बीमार से नहीं।



Umang Geetai
COLLEGE OF WOMEN'S EDUCATION

उमंग गीताई कॉलेज ऑफ वूमैन्स एज्युकेशन, नागपूर

मार्गदर्शक-
प्राचार्य डॉ. अतुल टेकाडे

-संकल्पना-
प्रा. जान्हवी नंदनवार प्रा. मनीषा कुलसंगे श्री. निलेश मेश्राम