

स्व-अलगाव के लिए दिशानिर्देश

यह दिशानिर्देश उन व्यक्तियों के लिए है जिन्होंने सकारात्मक परीक्षण किया है COVID-19 के लिए लेकिन हल्के या कोई लक्षण नहीं हैं। हल्के लक्षण कम बुखार, हल्की थकान, खाँसी शामिल है, लेकिन निमोनिया के लक्षणों के साथ और पुरानी बीमारी के साथ नहीं।

जहां स्थानीय चिकित्सा संसाधन तनावपूर्ण हैं और मध्यम या इससे भी बदतर लक्षणों वाले व्यक्तियों को अस्पताल में भर्ती नहीं कर सकते हैं,

यह दस्तावेज़ मार्गदर्शन भी प्रदान कर सकता है। ध्यान रखें यहां दी गई सलाह हल्के / बिना किसी लक्षण के लिए डिज़ाइन की गई है व्यक्तियों।

एक बार लक्षण विकसित हो जाएं, जिसमें सांस लेने में कठिनाई शामिल है, तेज बुखार, तुरंत चिकित्सा देखभाल लें।

सामान्य

- पहचानें कि ज्यादातर मामले पूर्ण रिटर्न के साथ हल होते हैं स्वास्थ्य। संगरोध एक अस्थायी आवश्यकता है, आमतौर पर 14 दिनों के लिए।
- यह दृढ़ता से अकेले रहने की सलाह दी जाती है, कम से कम एक अलग में कक्ष।

यदि आप लगातार रहते हैं

- अपनी स्वास्थ्य स्थिति का पूरा ध्यान रखें। एक स्वास्थ्य रखें एक स्पष्ट जगह में स्पष्ट लिखावट के साथ लॉग इन करें। लकड़ी का लठा शामिल होना चाहिए: रिकॉर्ड तिथि और समय, हृदय गति, रक्त ऑक्सीजन संतृप्ति (ऑक्सीमीटर द्वारा लिया गया), कोई भी लक्षण, भोजन, दवाई और खुराक।
- कब क्या करना है, इस बारे में स्थानीय जानकारी का ध्यान रखें लक्षण प्रगति। स्पीड डायल में प्रमुख संपर्क रखें। सेट

परिवार के सदस्य / दोस्तों के साथ चेक-इन (कम से कम दैनिक)।

उन्हें सभी आपातकालीन संपर्क जानकारी के रूप में सूचित करें

साथ ही आपके घर में आने के लिए किसी भी जानकारी की आवश्यकता होती है

मामला आप अक्षम हैं।

- पर्याप्त हाइड्रेशन के साथ अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें, खाएं एक संतुलित आहार, और नियमित घंटे सोते हैं। बनाए रखना या पढ़ने सहित मजेदार या शैक्षिक गतिविधियों को विकसित करना, एकान्त या ऑनलाइन गेम, या अन्य ऑनलाइन इंटरैक्शन।
- अपने हाथों को बार-बार साबुन / हैंड सैनिटाइजर से धोएं हर बार कम से कम 20 सेकंड के लिए।

- रहने वाले क्षेत्र का नियमित वेंटिलेशन महत्वपूर्ण है।

- बिस्तर की चादर, तौलिये और कपड़ों को बार-बार धोएं। अलग दूसरों से तुम्हारा।

- अपने पालतू जानवरों और अन्य जानवरों के संपर्क से बचें। यदि संभव नहीं है, तो सुनिश्चित करें कि आप मास्क पहनते हैं और पहले / बाद में हाथ धोते हैं पालतू जानवरों के साथ बातचीत।

- दूसरों के साथ किसी भी शारीरिक संपर्क से खुद को अलग करें, लेकिन पाठ, फोन, वीडियो द्वारा परिवार और दोस्तों के संपर्क में रहें चैट, या अन्य इलेक्ट्रॉनिक साधन। यह महत्वपूर्ण है सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखने सहित कई कारण।

- यदि प्रकोप के विकास के बारे में समाचार आपको देता है चिंताओं, आगे से बचने के लिए उस पर बहुत अधिक ध्यान न देने की कोशिश करें मानसिक स्वास्थ्य बोझ।

- एक अपेक्षाकृत लगातार दैनिक दिनचर्या बनाएं। अगर संभव हो तो, एक मध्यम या बहुत कम मात्रा में शारीरिक व्यायाम रखें।

- परिवार के दोस्तों, या स्थानीय अधिकारियों के साथ समन्वय करें दैनिक भोजन सहित आवश्यक वस्तुओं के वितरण का रसद।

सभी आवश्यक चीजों पर नज़र रखें और समय के बारे में जागरूक रहें प्रत्येक में लघु, प्रत्याशित और आपूर्तिकर्ताओं को सूचित करेंगे

अग्रिम। नो-कॉन्टैक्ट ड्रॉप ऑफ सबसे अच्छा है। एक मुखौटा और दस्ताने

जब भी प्रसव के लोगों के साथ बातचीत की आवश्यकता होती है।

- स्थानीय अधिकारियों और स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं के साथ परामर्श करें

आत्म-अलगाव को समाप्त करने की अवधि और स्थिति के बारे में।

बाहर निकलने से पहले व्यवस्थित रूप से साफ, धोएं और लांड्रू करें।

आत्म-अलगाव के बाद भी सावधानी बरतें।

- उपनगरीय या ग्रामीण क्षेत्रों में जहां से बाहर निकलना और प्रवेश करना

घर दूसरों के संपर्क के बिना, या साझा किए बिना संभव है

रिक्त स्थान, दूसरों से अलगाव में चलना हो सकता है।

यह मत भूलो कि आप संगरोध में हैं और बातचीत नहीं करते हैं

दूसरों के साथ या उन स्थानों पर जाएं जहां दूसरों की संभावना है

हो, या तो जब तुम वहाँ हो या बाद में हो।

यदि आप किसी और के साथ प्यार साझा करते हैं

- आपके साथ रहने वालों को साझा करने वाले लोगों पर विचार किया जाता है

"निकट संपर्क," और अनावश्यक संपर्क से बचने सहित, निकट संपर्क के बारे में स्थानीय

दिशानिर्देश का पालन करना चाहिए

दूसरों से संपर्क करें।

- आवास में अन्य निवासियों को होने से बचना चाहिए

आगंतुक, विशेष रूप से कमजोर लोग (वरिष्ठ, या वे)

पुरानी बीमारी के साथ)। किसी भी आगंतुक को सूचित किया जाना चाहिए

एक अलग व्यक्ति की उपस्थिति के बारे में।

- स्पष्ट रूप से परिभाषित करें, यदि संभव हो तो अलग-अलग क्षेत्रों में दृश्य एड्स के साथ

निवास में। बेडरूम और सुविधाओं द्वारा उपयोग किया जाता है

मरीज को रेड जोन माना जाता है। से जुड़े क्षेत्र

रेड जोन, उदाहरण के लिए, लिविंग रूम, माना जाता है

पीला ज़ोन। अन्य अलग कमरे ग्रीन जोन हैं।

- रोगी को छींक शिष्टाचार का सख्ती से पालन करना चाहिए, डिस्पोजेबल ऊतकों में छींकना जो सुरक्षित रूप से त्याग दिए जाते हैं, या

कपड़ों में (जैसे आस्तीन) जो जल्द ही धोया जाता है।

- घर में एक संचार तंत्र स्थापित करें

रोगी अन्य आवासों को सूचित कर सकता है जब वह / वह उनके कमरे से बाहर जाना है।

- रोगी को नियमित रूप से रेड जोन कीटाणुरहित करना चाहिए। अन्य cohabitants पीला क्षेत्रों कीटाणुरहित, और अधिमानतः

ग्रीन जोन, नियमित रूप से।

- रोगी को अपने आप को लाल क्षेत्र में सीमित करना चाहिए, यलो जोन में प्रवेश को कम करना। पूरी तरह से बचें

हरा क्षेत्र। रोगी के साथ निकट संपर्क में वस्तुएं

इस नियम का भी पालन करना चाहिए। रेड जोन के बाहर, द

रोगी को दस्ताने और एक मुखौटा पहनना चाहिए।

संभव संचरण मार्ग: साझा सुविधाएं: रसोई,

बाथरूम, आदि साझा घरेलू आपूर्ति: तौलिया, चश्मा,

बर्तन, आदि साझा भोजन, पेय पदार्थ, आदि

छुआ: दरवाजा संभाल, टेबल की सतह, रिमोट कंट्रोल, प्रकाश

स्विच, आदि ये कम से कम एक बार कीटाणुरहित होना चाहिए

दिन।

- किसी भी साझा सुविधा, विशेष रूप से बाथरूम का उपयोग करने के बाद रोगी को साफ करना चाहिए। जब न हो तो टॉयलेट का ढक्कन बंद रखें

उपयोग किया जा रहा है।

- दस्ताने, मास्क, ऊतक इत्यादि के निपटान के लिए रोगी के पास एक अलग कचरा बैग / बिन होना चाहिए।

- यदि संभव हो, तो सहकर्मी को बाहर ले जाने में मदद करनी चाहिए,

रोगी को कम से कम करने के लिए दरवाजे के लिए रोगी के पैकेज

रेड जोन छोड़ने की जरूरत है।

