अगर आपको ये लक्षण दिखाई देते हैं

- बुखार
- थकान
- सुखी खासी
- नाक का बंध होना
- बहती नाक
- गले कि खराश
- स्वाद और गंध न आना
- सांस लेने मे कठिनाई
- सीने में भारीपन

और ये तीन चार दिनों के बाद भी बना रहता है
तो आपको करोना हो सकता है।

<u>घर में ही अलग-थलग रहने (आइसोलेशन) के पात्र मरीजों के लिए निर्देश</u> **—**

(नोट – इन व्यक्तियों के लिए होम आइसोलेशन की सलाह नही है ,

1. जो मरीज डॉक्टर की देखरेख में हैं और उनका क्लिनिकल इलाज चल रहा हो
2. साठ साल से अधिक आयु के व्यक्ति अथवा जो व्यक्ति पहले से ही किन्ही अन्य व्याधियों से जैसे कि उच्च रक्तचाप, मधुमेह(शुगर), ह्रदय रोग , या लीवर/किडनी/ फेफड़ों, की पुरानी बीमारी हो या पक्षाघात से ग्रस्त हों ।
3. वे मरीज जिनकी प्रतिरक्षा प्रणाली एचआईवी , प्रत्यारोपण अथवा कैंसर के इलाज आदि के कारण कमजोर हो , उनको घर में आइसोलेशन उपर्युक्त नही है।)

<u>घर पर अलग - थलग रहरहे (क्वारेंटीन) व्यक्ति के परिवार वालों के लिए निर्देश</u>

१ केवल एक नियत व्यक्ति को ही मरीज की देखभाल की जिम्मेदारी दी जाए।
२. किसी गंदे कपड़े या धूल से पूरी तरह बचा जाए।
३. सफाई के लिए इस्तेमाल कपड़े को दस्ताने (डिस्पोसेबल) पहन कर ही छुएं।
४. दस्ताने उतारने के बाद हांथ जरूर धुले।
५. किसी से भी मिलना बंद रखिए।
६. यदि व्यक्ति में करोना के लक्षण दिखते हैं तो उसके संपर्क में आए सभी को १४ दिनों तक क्वारेंटीन हो जाना चाहिए और उसके बाद भी यदि करोना की रिपोर्ट नेगेटिव नहीं आती तो १४ दिनों का क्वारेंटीन बढ़ा देना चहिए।

<u> आसपास के वातावरण की साफसफाई</u>

१. मरीज के प्रयोग में आई सभी वस्तुओं जैसे की बिस्तर , पलंग , कुर्सी मेज आदि की १% सोडियम हाइपो क्लोराइट के सोल्यूशन से प्रतिदिन साफ करना और स्प्रे करना चाहिए।
२.मरीज के बाथरूम लैट्रिन को प्रतिदिन फिनायल से साफ रहे।

<u>मरीज के लिए निर्देश</u>

१.मरीज अपने को परिवार के दूसरे सदस्यों से अलग विशेष रूप से बुजुर्ग और उच्चरक्तचाप , ह्रदयरोगी और गुर्दे की बीमारी से पीड़ित सदस्य से दूर , एक अलग कमरे में रहे।
२. मरीज का कमरा खुला , हवादार होना चाहिए।

३. मरीज और उसके तीमरदार को तीन लेयर वाले या N95 मास्क का प्रयोग करना चाहिए। मास्क को आठ घंटे से ज्यादा उपयोग में नही लाना चाहिए और गीला और गंदा हो जाने पर तुरंत बदल देना चाहिए।
४. प्रयोग में आ चुके मास्क को १% सोडियम हाइपो क्लोराइट के सोल्यूशन से साफ कर ही फेकना चाहिए।
५. मरीज को लगातार पानी पीते रहना चाहिए , शरीर में पानी की कमी नहीं रहनी चाहिए।
६. साबुन से अक्सर हाथ धोने चाहिए अथवा किसी अल्कोहल के सैनिटाइजर से हाथ को साफ करते रहना चाहिए। उसे अपना साबुन तेल, खाने पीने के बर्तन आदि किसी से शेयर नही करना है।
७. मरीज को खाना अपने कमरे में ही करना चाहिए।
८. खाली समय को परिवार के सदस्यों के साथ नही व्यतीत करना चाहिए।
९. मरीज को अपना ऑक्सीजन लेवल ऑक्सीमीटर की मदद से समय समय पर देखते रहना चाहिए इसे 94 से नीचे नही जाना चाहिए।
१०. मरीज को अपने शरीर के तापमान को भी थर्मोमीटर की मदद से नापते रहना चाहिए और सामान्य(97 से 99 F) से ऊपर जाने पर तुरंत सूचना देनी चाहिए।

<u>मरीज की देखभाल करने वाले के लिए निर्देश</u>

१. देखभाल करने वाले व्यक्ति मरीज के कमरे में तीन लेयर वाले या N95 मास्क पहन कर जाना चाहिए। मास्क को आठ घंटे से ज्यादा उपयोग में नही लाना चाहिए और गीला और गंदा हो जाने पर तुरंत बदल देना चाहिए।
२. प्रयोग में आ चुके मास्क को १% सोडियम हाइपो क्लोराइट के सोल्यूशन से साफ कर ही फेकना चाहिए।
३. अपने मुंह , नाक को छूने से बचना चाहिए।
४. तीमारदार को अपने हाथ की सफाई का विशेषरूप से ध्यान रखना चाहिए। साबुन से अक्सर हाथ धोते रहना चाहिए अथवा किसी अल्कोहल के सैनिटाइजर से हाथ को साफ करते रहना चाहिए।
५. तीमारदार को मरीज के शरीर के किसी भी तरल जैसे थूक , लार, पेशाब आदि से सीधे संपर्क में आने से बचना चाहिए। सफाई करते समय दस्तानों का प्रयोग करना बहुत आवश्यक है।
६. खाना आदि बनाने से पहले अपने और अपने कपड़ों को सैनिटाइज करना बहुत जरूरी है। उसे मरीज के इस्तेमाल होने वाले सभी कपड़े , बिस्तर की चादर , तौलिया , बर्तन , साबुन तेल आदि को अलग ही रखना चाहिए ।
७.उसे मरीज के साथ सिगरेट बीड़ी या अन्य चीज शेयर नही करनी है।

<u>बिना या मामूली लक्षण वाले घर में क्वारेंटीन मरीजों के लिए इलाज</u>

१. डॉक्टर से मरीज का हाल बताते रहे और सलाह पर अमल करें। स्थिति बिगड़ने पर अविलंब डॉक्टर को सूचित करें।
२. पहले से चल रही दवाओं का सेवन करते रहें।
३. नाक बहने , खांसी या बुखार जैसे लक्षणों के लिए दवा ले।
४. गरम पानी के गरारे और भाप लेना दिन में दो बार तक किया जा सकता है।
५. यदि बुखार 650 mg पैरासिटामोल दिन में चार बार तक लेने पर भी काबू नहीं हो रहा है तो डॉक्टर को बताएं।
६. आइवरमेक्टिन (200mcg/kg) सुबह खाली पेट तीन से पांच दिन तक चलाएं।
७. यदि बीमारी शुरू होने के पांच दिनों बाद भी खांसी बुखार नही जाता है इन्हेलर बुडेसोनाइड (स्पेसर की मदद से) 800mgc दिन में दो बार पांच सात दिन तक चलाएं।
८. अगर बुखार खांसी सात दिनों के बाद भी जारी रहती है तो प्रशिक्षित डॉक्टर की निगरानी में स्टीरॉयड की हल्की दवा की खुराक दी जा सकती है।

९. <u>कब मरीज को अस्पताल और विशेष मेडिकल इलाज की जरूरत है -</u>

- अगर ऑक्सीजन का लेवल (< 94) गिर रहा है - मरीज की सांस फूल रही है
- सीने में लगातार दबाव और दर्द
- सोचने समझने में और होश में बने रहने में मुश्किल हो रही हो।

तो उसे तुरंत अस्पताल ले जाने और प्रशिक्षित डॉक्टर की निगरानी में इलाज चालू करने की जरूरत है।

१०. कब घर में अलग- थलग रहना बंद करना है -

लक्षण दिखने के कम से कम दस दिन बाद (या जिस दिन जांच से पॉजिटिव पता चला हो) और कम से कम दिनों तक बुखार नही आ रहा हो तो व्यक्ति घर के अलग - थलग रहना बंद कर सकता है। उसे दोबारा टेस्ट कराने की जरूरत भी नहीं है।

ऑक्सीजन कॉन्सेंट्रेटर को साफ करने के निर्देश

- साबुन के पानी से बाहरी हिस्से साफ करिए।
- कंसंट्रेटर के जार में या तो डिस्टिल वाटर या फिर उबाल कर ठंढे पानी का प्रयोग करें।
- कंसंट्रेट से मरीज की नाक तक लगने वाली ट्यूब को सैनिटाइजर से स्ट्रेलाइज करते रहे।
- ट्यूब को दुबारा प्रयोग में लाने से पहले 1: 10 के अनुपात के सिरके के द्रव में डुबाएं ।
- कंसंट्रेटर के यूपीएस लगाएं ताकि बिजली जाने पर भी चलता रहे , साथ ही हर आठ घंटे के बाद आधे घंटे के लिए बंद करें।

मॉनिटरिंग चार्ट

लक्षण के बाद के दिन और समय (हर 4घंटे में)	तापमान	हृदय गति (ऑक्सीमीटर से)	SpO2 % (ऑक्सीमीटर से)	अनुभव : (अच्छा /कोई अंतर नहीं/बुरा)	सांस : (अच्छा /कोई अंतर नहीं/बुरा)