

जब आपके घर में कोई अस्वस्थ हो तो उपाय और सावधानियां



भारतीय वैज्ञानिकों का कोविड-19 के विरुद्ध प्रयास

<https://indscicov.in/>

   IndiSciCovid

COVID19 के अधिकांश मामलों में खांसी और बुखार होता है, जो फ्लू जैसा होता है। यदि आपके परिवार के किसी व्यक्ति में ये लक्षण पाये जाते हैं, तो वे COVID-19 से संक्रमित हो सकते हैं। ऐसी परिस्थिति में निकटतम स्वास्थ्य केंद्र, या अपने निजी चिकित्सक को सूचित करें या 011-23978046 पर कॉल करें। आपके लक्षणों के आधार पर वे आपको घर पर रहने या नामित सरकारी या निजी अस्पताल या परीक्षण केंद्र में जाने की सलाह दे सकते हैं।



अच्छी प्रातिरक्षा वाले व्यक्ति आमतौर पर 3-5 दिनों में स्वयं बेहतर हो जाते हैं। इस बीच, लक्षणों के ना दिखने पर भी रोगी को 14 दिनों तक घर पर रहना चाहिए। इस अवधि के दौरान रोगी को देखभाल और समर्थन की आवश्यकता है ताकि वायरस घर के भीतर या बाहर नहीं फैले।

सबसे पहले, रोगी को एक निर्दिष्ट कमरे या एक कमरे के हिस्से में सीमित करना अनिवार्य है। इसके बाद बीमारी के दौरान रोगी के लिए देखभाल करने वाले की ज़िम्मेदारी परिवार के एक सदस्य को सौंप दें। यदि संभव हो, तो देखभाल करने वाला व्यक्ति खुद एक उच्च जोखिम वाला (बुजुर्ग, बहुत युवा या किसी पूर्व बीमारी की अवस्था) नहीं होना चाहिए। यह व्यक्ति ही अधिकतर समय बीमारी के दौरान रोगी की देखभाल करेगा।



रोगी और देखभाल करने वाले दोनों व्यक्तियों को मास्क का उपयोग करने की सलाह दी जाती है। यदि संभव हो, तो रोगी को हर समय N95 का उपयोग करना चाहिए। ध्यान दें कि मास्क पुनः उपयोग नहीं किया जा सकता और प्रत्येक 6-8 घंटे में इसको बदलना चाहिए। मास्क को जलाकर या गड़्ढे में दबाकर निष्क्रिय करें। यदि यह संभव नहीं है, तो रोगी पुनः उपयोग करने वाले कपड़े का मास्क उपयोग कर सकता है। अगर देखभाल करने वाले व्यक्ति को घर से बाहर निकलना हो तो एक पुनः उपयोग करने वाले कपड़े के मास्क का उपयोग करना चाहिए। यह सबसे अच्छा है कि देखभाल करने वाला भी घर से बाहर नहीं जाये और क्वॉरंटीन समय में अपने आप को सबसे दूर रखे



उस समय के दौरान जब रोगी अस्वस्थ है (और लक्षण दिखना बंद होने के बाद भी 14 दिनों तक), घर में आगंतुकों को ना आने दें। रोगी के संपर्क में आने वाली विभिन्न सतहों और कपड़े पर वायरस हो सकते हैं, जिससे घर के अन्य सदस्यों को खुद की रक्षा करनी चाहिए। रोगी के साथ बिस्तर या कोई अन्य व्यक्तिगत सामान जैसे टूथब्रश, तौलिया, बेडशीट, बर्तन आदि साझा न करें।



यदि संभव हो, तो रोगी को एक अलग बाथरूम / शौचालय सौंप दे। यदि शौचालय साझा किया गया है, तो यह सुनिश्चित करें कि अन्य वस्तुओं को भी कीटाणुरहित करें जो रोगी रोजाना छू सकता है। पश्चिमी शौचालय में, फ्लश करने से पहले शौचालय के ढक्कन को नीचे रखें और शौचालय की सीट को पोंछ दें। यदि शौचालय एक भारतीय शैली का शौचालय है, तो अन्य सभी सतहों को साफ़ कर दें, जिन्हें उपयोग के बाद रोगी ने छुआ है (मग / नल आदि)। टॉयलेट का उपयोग करते समय रोगी को छूने वाली किसी भी सतह को पोंछने के लिए रोगी के द्वारा आसानी से उपयोग किए जाने वाले साबुन (पानी और स्पंज / कपड़े) के साथ एक मग रखें।



दैनिक रूप से छुआ गई अन्य सतहों (जैसे बिस्तर फ्रेम, टेबल आदि) और शौचालयों को साबुन के पानी / 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट सॉल्यूशन (घरेलू ब्लीच 1:10) के साथ को साफ और कीटाणुरहित करें। रोगी द्वारा उपयोग किए गए कपड़े और बेडशीट को अलग से सामान्य घरेलू डिटर्जेंट का उपयोग करके धो लें।

अतिरिक्त सावधानी बरतने के लिए, देखभाल करने वाला सदस्य सतहों को साफ करते या गंदे बेडशीट को संभालना समय डिस्पोजेबल दस्ताने का उपयोग कर सकता है, लेकिन पहले और बाद में अपने हाथों को पानी से ठीक से धोना चाहिए। यदि रोगी एक साझा स्मार्टफोन या अन्य टच डिवाइस का उपयोग करता है, तो इसे अल्कोहल के साथ कीटाणुरहित करें। घर में हर किसी को रोगी के साथ सीधे त्वचा के संपर्क से बचना चाहिए। यदि रोगी दुर्बल है या बहुत अस्वस्थ है और शारीरिक संपर्क की जरूरत है तो देखभालकर्ता को मरीज की देखभाल करने से पहले और बाद में साबुन और पानी से अपने आप को अच्छी तरह से साफ करना चाहिए। हालांकि यह निर्णायक सबूत नहीं है कि पालतू जानवर वायरस से संक्रमित हो सकते हैं, मगर यह सबसे अच्छा है की रोगी को पालतू जानवरों के संपर्क से बचाएं जो परिवार के अन्य सदस्यों को स्पर्श करते हैं, क्योंकि वायरस को पालतू जानवरों के फर / त्वचा से स्थानांतरित किया जा सकता है।



घर के अन्य सदस्यों को भी क्वॉरंटीन (बाहर के लोगों से दूर रहने) की कोशिश करनी चाहिए (<https://www.mohfw.gov.in/pdf/Guidelinesforhomequarantine.pdf>) और जितना संभव हो सके घर पर ही रहें। उन लोगों को सूचित करना भी उचित होगा जो पिछले 14 दिनों में रोगी से निकट संपर्क में थे ताकि वो खुद को क्वॉरंटीन कर सकें।

इसके अलावा, फोन पर उनसे बात करना या 2 मी की दूरी पर उनके साथ बातचीत करना बिल्कुल ठीक है। घर के अन्य सदस्यों को भी यह सुनिश्चित करने में मदद करनी चाहिए कि रोगी (और देखभाल करने वाले) के पास पर्याप्त स्वच्छ भोजन और पानी और खुशहाल वातावरण हो।

इस जानकारी कि वैज्ञानिक सटीकता का पूरा प्रयास किया गया है; यदि आप किसी त्रुटि से अवगत हों तो कृपया हमें indscicov@gmail.com पर सूचित करें।