നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ ആർക്കെങ്കിലും അസുഖം വരുമ്പോൾ എടുക്കേണ്ട നടപടികളും മുൻകരുതലുകളും

Indian Scientists' Response to COVID-19

ഭാരതീയ ശാസ്ത്രജ്ഞരുടെ കോവിഡ്-19 പ്രതിരോധം

https://indscicov.in/

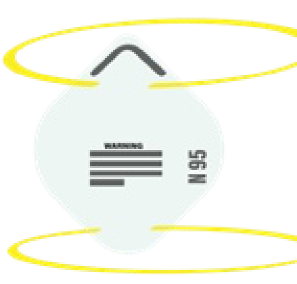
IndiSciCovid

പനി, ചുമ തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങളോട് കൂടിയാണ് ഭൂരിഭാഗം കോവിഡ്-19 കേസുകളും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിൽ ആരെങ്കിലും ഇത്തരത്തിലുള്ള രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുകയാണെങ്കിൽ, അത് ഒരു കോവിഡ്-19 ബാധയാകാം. ഉടനെ തന്നെ അടുത്തുള്ള ആരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിലോ, നിങ്ങളുടെ കുടുംബഡോക്ടറെയോ, അതുമല്ലെങ്കിൽ 011-23978046 എന്ന നമ്പറിലോ ബന്ധപ്പെടേണ്ടതാണ്. അവർ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ അടിസ്ഥാനമാക്കി, വീട്ടിൽ തന്നെ തുടരുവാനോ , ഒരു നിയുക്ത ഗവണ്മെന്റ് ആശുപത്രിയോ,   സ്വകാര്യ ആശുപത്രിയോ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു പരിശോധന കേന്ദ്രമോ സമീപിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നതോ ആണ് .

ആരോഗ്യമുള്ള വ്യക്തികൾ സാധാരണ 3 മുതൽ 5 ദിവസങ്ങൾ കൊണ്ട് സ്വയം തന്നെ സുഖം പ്രാപിക്കുന്നതാണ്. എന്നാൽ രോഗി, രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഇല്ലാതായതിനു ശേഷവും 14 ദിവസം തന്റെ വീട്ടിൽ തന്നെ തുടരേണ്ടതാണ്. ഈ സമയത്തു, വീട്ടു സാധന/സാമഗ്രികളിലോ മറ്റോ വൈറസ് വ്യാപനം ഉണ്ടാവാതിരിക്കാൻ രോഗിക്ക് മതിയായ ശ്രദ്ധയും പിന്തുണയും നൽകേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്.

ഒന്നാമതായി, രോഗിയെ ഒരു പ്രത്യേക റൂമിലേക്കോ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു റൂമിന്റെ പ്രത്യേക ഭാഗത്തേക്കോ മാറ്റുക. പിന്നെ, രോഗിയെ രോഗാവസ്ഥയിൽ പരിചരിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി കുടുംബത്തിൽ നിന്ന് ഒരാളെ നിയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. സാധ്യമെങ്കിൽ, ഈ വ്യക്തി, എളുപ്പത്തിലുള്ള രോഗബാധയ്ക്ക് സാധ്യത ഇല്ലാത്ത വ്യക്തി ആയിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. (പ്രായമായതോ, കുട്ടികളോ അല്ലെങ്കിൽ മുൻപറഞ്ഞ എന്തെങ്കിലും ലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ളവരോ ആയിരിക്കരുത്). രോഗകാലത്തു രോഗിക്ക് ആവശ്യമായ എല്ലാ ശ്രദ്ധയും നൽകേണ്ടത് ഈ വ്യക്തി ആയിരിക്കണം .

രോഗിയും പരിചാരകനും മാസ്ക് ധരിക്കേണ്ടതാണ്. കഴിയുമെങ്കിൽ, രോഗി എപ്പോഴും N95 മാസ്ക് തന്നെ ഉപയോഗിക്കണം. മാസ്കുകൾ പുനരുപയോഗിക്കാൻ പറ്റാത്തത് ആണെന്നും ഓരോ 6-8 മണിക്കൂറുകളിൽ അവ മാറ്റേണ്ടത് ആണെന്നും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക. ഉപയോഗിച്ച മാസ്കുകൾ കത്തിച്ചു കളയുകയോ മണ്ണിനടിയിൽ കുഴിച്ചുമൂടുകയോ ചെയ്യേണ്ടതാണ്. മുകളിൽ പറഞ്ഞ പ്രകാരം അസാധ്യമെങ്കിൽ, രോഗിക്ക്, തുണിയുടെ, പുനരുപയോഗിക്കാൻ പറ്റുന്ന മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. രോഗിയെ പരിചരിക്കുന്ന വ്യക്തിക്ക് വീടിനു പുറത്തു പോവേണ്ടി വരുകയാണെങ്കിൽ അദ്ദേഹം തുണിയുടെ ഒരു മാസ്ക് ധരിക്കേണ്ടത് നിർബന്ധമാണ്. രോഗിക്ക് രോഗം ഭേദമായ ശേഷം, രോഗിയെ പരിചരിക്കുന്ന വ്യക്തിയും വീടിനു പുറത്തു പോവാതെ 14 ദിവസം മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും വിട്ടുനിൽക്കുന്നത് (Quarantine) ഏറ്റവും ഉത്തമമാണ്. (http://psa.gov.in/sites/default/files/pdf/PSAManualonMasks_PIB_FINALpdf.pdf



രോഗി,രോഗബാധിതൻ ആയിരിക്കുമ്പോഴും രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ മാറിയതിനു ശേഷം 14 ദിവസത്തേക്കും വീട്ടിൽ ഒരു കാരണവശാലും സന്ദർശകരെ അനുവദിക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല. രോഗി സ്പർശിച്ച, വീട്ടു സാധന-സാമഗ്രികളിലും, പ്രതലങ്ങളിലും, വസ്ത്രങ്ങളിലും മറ്റും വൈറസിന്റെ സാന്നിധ്യം ഉണ്ടാവാൻ സാധ്യത ഉണ്ട്. ഇത്തരം വസ്തുക്കളിൽ നിന്നും വീട്ടിലെ മറ്റു അംഗങ്ങൾ നിർബന്ധമായും സംരക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്. കിടക്ക,

ടൂത്ത്ബ്രഷ്, ടൗവലുകൾ,പുതപ്പുകൾ, വീട്ടുപാത്രങ്ങൾ, തുടങ്ങിയ വസ്തുക്കൾ ഒന്നും തന്നെ രോഗിയുമായി പങ്കിടരുത്.

സാധ്യമെങ്കിൽ രോഗിക്ക് മാത്രമായി ഉപയോഗിക്കാൻ ഒരു പ്രത്യേക കുളിമുറി/കക്കൂസ് നൽകേണ്ടതാണ്. ഇനി കുളിമുറിയും കക്കൂസും പൊതുവായി ഉപയോഗിക്കുന്നതാണെങ്കിൽ, രോഗി സ്പർശിക്കാൻ ഇടയുള്ള എല്ലാ വസ്തുക്കളും അണുവിമുക്തമാക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. പാശ്ചാത്യ രീതിയിലുള്ള കക്കൂസ് (Western toilet) ആണെങ്കിൽ, ടോയ്‌ലറ്റ് ഇരിപ്പിടം നന്നായി തുടക്കുകയും, വെള്ളം ഒഴിക്കുന്നതിനു (Flush) മുൻപ് ടോയ്‌ലറ്റ് അടപ്പുകൊണ്ട് അടക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്. ഇനി, ഇന്ത്യൻ രീതിയിലുള്ള കക്കൂസ് ആണ് ഉപയോഗിക്കുന്നതെങ്കിൽ, രോഗി സ്പർശിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള എല്ലാ വസ്തുക്കളും (മഗ്, ടാപ്പ് തുടങ്ങി), പ്രതലങ്ങളും നല്ലവണ്ണം തുടക്കേണ്ടതാണ്. ഒരു പാത്രത്തിൽ സോപ്പ് ലായനി, സ്പോഞ്ച് /തുണി കക്കൂസിൽ ഒരുക്കി വെക്കേണ്ടതാണ്. ഇത് സ്പർശിക്കുന്ന ഇടങ്ങൾ എളുപ്പത്തിൽ വൃത്തിയാക്കാൻ രോഗിയെയും പരിചാരകനെയും സഹായിക്കുന്നു.

രോഗി ഇടയ്ക്കിടെ സ്പർശിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള പ്രതലങ്ങൾ (കട്ടിൽ ഫ്രെയിമുകൾ, മേശകൾ തുടങ്ങി) ടോയ്‌ലറ്റ് ഉൾപ്പെടെ, സോപ്പ് ലായനിയോ അല്ലെങ്കിൽ 1% സോഡിയം ഹൈപ്പോക്ലോറൈറ്റ് ലായനിയോ (വീടുകളിൽ സാധാരണ ഉപയോഗിക്കുന്ന ബ്ലീച് ലായനി) ഉപയോഗിച്ച് എല്ലാ ദിവസവും അണുവിമുക്തമാക്കേണ്ടതാണ്. രോഗി ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾ, പുതപ്പുകൾ തുടങ്ങിയവ സോപ്പ് പൊടി ഉപയോഗിച്ച് വേറെത്തന്നെ അലക്കേണ്ടതാണ്.

രോഗിയെ പരിചരിക്കുന്ന വ്യക്തി, ബെഡ്ഷീറ്റ് മുതലായവ അലക്കുന്നതിനും പ്രതലങ്ങൾ ശുചീകരിക്കുന്നതിനും മുൻപും ശേഷവും വെള്ളമുപയോഗിച്ചു കൈ നല്ല പോലെ കഴുകിയാൽ മതിയാകുമെങ്കിലും, അതീവ ശ്രദ്ധ എന്ന നിലക്ക് disposable കൈയ്യുറകൾ ധരിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം. രോഗിയും മറ്റു അംഗങ്ങളും പൊതുവായി ഉപയോഗിക്കുന്ന സ്മാർട്ട്ഫോണോ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റു ടച്ച് ഉപകരണങ്ങളോ (touch devices) ഉണ്ടെങ്കിൽ അവ ആൽക്കഹോൾ കൊണ്ട് അണുമുക്തമാക്കേണ്ടത് ആണ്. വീട്ടിലെ മറ്റു അംഗങ്ങൾ രോഗിയുമായി നേരിട്ടുള്ള ചർമ്മ സമ്പർക്കം (Skin Contact) ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്. രോഗി, ശാരീരിക പരിചരണം ആവശ്യമാവും വിധം ദുർബലനോ, അങ്ങേയറ്റം അവശനോ ആയാൽ, രോഗിയുമായി നേരിട്ട് ഇടപഴകുന്നതിനു (Physical Contact) മുൻപും ശേഷവും, പരിചരിക്കുന്ന വ്യക്തി സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് നല്ല പോലെ ശുദ്ധി വരുത്തേണ്ടതാണ്. വളർത്തു പക്ഷികൾക്കോ വളർത്തു മൃഗങ്ങൾക്കോ വൈറസ് ബാധിക്കും എന്നതിന് വ്യക്തമായ തെളിവ് ഇല്ല എങ്കിലും, അവയുടെ ചർമ്മം, തൂവൽ തുടങ്ങിയവ വഴി വൈറസ് പ്രസരണത്തിനു സാധ്യത ഉള്ളതിനാൽ, വീട്ടിലെ മറ്റു അംഗങ്ങൾ സ്പർശിക്കുന്ന വളർത്തു പക്ഷികളെയും മൃഗങ്ങളെയും രോഗി സ്പർശിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.

വീട്ടിലെ അംഗങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും അകന്നു നിൽക്കാനും (Quarantine) കഴിയുന്ന അത്രയും വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിഞ്ഞുകൂടാനും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. (https://www.mohfw.gov.in/pdf/Guidelinesforhomequarantine.pdf). കഴിഞ്ഞ 14 ദിവസത്തിനിടയിൽ രോഗിയുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തിയവരോട് സ്വയമേവ സമ്പർക്കവിലക്കിൽ (Quarantine) പോവാൻ ആവശ്യപ്പെടേണ്ടതാണ് .

ഇവയ്ക്കു പുറമെ, രോഗിയുമായി ഫോണിൽ കൂടി സംസാരിക്കുന്നതോ, രണ്ടു മീറ്റർ ദൂരെ നിന്ന് ആശയവിനിമയം നടത്തുകയോ ചെയ്യുന്നത് യാതൊരു വിധ കുഴപ്പവും ഇല്ലാത്തതാണ്. രോഗിക്ക് (പരിചാരകനും) ആവശ്യമായ നല്ല ഭക്ഷണം, ശുദ്ധമായ വെള്ളം എന്നിവ നൽകുന്നതിനും സന്തോഷകരവും ആരോഗ്യകരവുമായ ഒരു ചുറ്റുപാട് ഉറപ്പു വരുത്തുന്നതിനും വീട്ടിലുള്ള മറ്റു അംഗങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുമാണ്.

സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന വിവരങ്ങളുടെ ശാസ്ത്രീയ കൃത്യത ഉറപ്പ് വരുത്താൻ പരമാവധി ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട് ; എന്തെങ്കിലും അവ്യക്തത ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ടാൽ ദയവായി ഞങ്ങളെ ഈ ഇമെയിലിൽ അറിയിക്കുക indscicov@gmail.com.