

आपल्या घरात कोणी आजारी असेल तर खबरदारीचे उपाय आणि घ्यायची काळजी



भारतीय वैज्ञानिकांचा कोविड-१९ आह्वानाला प्रतिसाद

<https://indscicov.in/>

 IndiSciCovid

बहुतेक कोविड-१९ रुग्णांमध्ये फ्लूसारखा खोकला आणि ताप असतो. जर आपल्या कुटुंबातील कोणामध्ये ही लक्षणे दिसत असली तर त्यांना कोविड-१९ चा संसर्ग झालेला असू शकतो. तेव्हा तात्काळ आपल्या जवळच्या आरोग्य केंद्राला, आपल्या खाजगी डॉक्टरला किंवा ०११-२३९७८०४६ या क्रमांकाला कॉल करावा. आपल्या लक्षणांनुसार ते आपल्याला घरीच राहण्यास सांगतील, किंवा नियुक्त केलेल्या शासकीय किंवा खाजगी रुग्णालयात किंवा एखाद्या चाचणी केंद्राकडे पाठवतील. चांगली प्रतिकारकशक्ती असणारे रुग्ण सहसा 3-5 दिवसात उपचारांशिवाय बरे होतात. लक्षणे गेल्यानंतरही पुढचे १४ दिवस रुग्णानं घरीच राहावं. या काळात रुग्णाला मानसिक आधाराची आवश्यकता असते. या कालावधीत पुरेशी काळजी घेतली नाही तर रुग्णाच्या संपर्कात येणाऱ्या कुटुंबीयांना किंवा बाहेरच्या व्यक्तीला या रोगाचा संसर्ग होऊ शकतो. रुग्णाला ठरवलेल्या खोलीत किंवा खोलीच्या काही भागातच मर्यादित ठेवणं आवश्यक आहे. संपूर्ण आजारपणात कुटुंबातल्या एका सदस्याला रुग्णाचा परिचारक (काळजी घेणारा) म्हणून नियुक्त करावं. परिचारक स्वतः जोखमीच्या गटातला (वयोवृद्ध, बालक, आजारी, किंवा मधुमेह, रक्तदाब, श्वसनविकार किंवा हृदयविकार असलेला) नसावा. ही परिचारकानं रुग्णाची सर्वोत्तपरी काळजी घ्यावी. रुग्ण आणि परिचारक या दोघांनीही मास्क वापरावा. शक्य असल्यास रुग्णानं सतत एन 95 मास्क वापरावा. सर्वसाधारण मास्क पुन्हा पुन्हा वापरण्यायोग्य नसतात आणि दर ६-८ तासांनी ते बदलावे लागतात.

वापरलेल्या मास्कची विल्हेवाट जाळून किंवा खोलवर पुरून लावावी. हे शक्य नसल्यास रुग्ण आणि परिचारक कापडाचे मास्क धुवून पुन्हा पुन्हा वापरू शकतात. काळजीवाहू व्यक्तीनेही १४ दिवस घरीच राहणं अपेक्षित आहे; रुग्ण बरा होईपर्यंत काळजीवाहू व्यक्तीने घराबाहेर शक्यतो न पडता फक्त रुग्णाचीच काळजी घेणे अपेक्षित आहे. अत्यावश्यक गरजांसाठी परिचारकाला घराबाहेर पडावं लागलंच तर त्यानं नवीन मास्क किंवा कपड्याचा स्वच्छ धुतलेला मास्क वापरावा. (http://psa.gov.in/sites/default/files/pdf/PSAManualonMasks_PIB_FINALpdf.pdf)

रुग्ण घरी असताना, किंवा लक्षणे दिसायला लागल्यानंतरच्या १४ दिवसानंतर, किंवा रुग्णाला बरं वाटल्यानंतरही घरी लोकांची / पाहुण्यांची ये-जा टाळावी. रुग्णाच्या संपर्कात आलेल्या वस्तू,



पृष्ठभाग किंवा कपड्यांवर हा विषाणू असू शकतो, त्यामुळे घरातील इतर सदस्यांनी पण आपली काळजी घेतली पाहिजे. रुग्णाच्या टूथब्रश, टॉवेलस, बेडशीट, भांडी इत्यादी वैयक्तिक वस्तूंचा वापर इतर कोणीही करू नये. शक्य असल्यास रुग्णाला स्वतंत्र स्नानगृह आणि शौचालय असावं. शौचालय सामायिक असल्यास रुग्णाच्या संपर्कात आलेल्या वस्तूंचं तात्काळ निर्जंतुकीकरण करून घ्यावं. पाश्चात्य शौचालयांमध्ये फ्लश करण्यापूर्वी शौचकूपाचं झाकण बंद करावं, आणि शौचालयाचं आसन साबणाच्या पाण्यानं पुसून घ्यावं. भारतीय शैलीचं शौचालय असल्यास रुग्णाचा स्पर्श झालेले इतर सर्व पृष्ठभाग (मग / नळ इ.) साबणाच्या पाण्यानं पुसून घ्यावेत. रुग्णानं शौचालयाचा वापर केल्यानंतर रुग्णाच्या संपर्कात आलेले पृष्ठभाग निर्जंतुक करण्यासाठी एका मगात साबणाचं पाणी आणि स्पंज / फडकं ठेवावं.



स्वच्छतागृहांसह दररोज वारंवार स्पर्श झालेले पृष्ठभाग (उदा. पलंगाच्या चौकटी, टेबल्स इत्यादी) साबणाच्या पाण्यानं / 1% सोडियम हायपोक्लोराइट (घरगुती ब्लीच 1:10) सोल्यूशननं स्वच्छ आणि निर्जंतुक करावेत. शक्य असल्यास रुग्णाचं कपडे आणि बेडशीट घरातील नेहमीच्या डिटर्जंटचा वापर करून स्वतंत्रपणे धुवावेत.

अधिक काळजी घेण्यासाठी पृष्ठभाग साफ करताना किंवा बेडशीट हाताळताना डिस्पोजेबल हातमोज्यांचा वापर करावा, परंतु हे करण्याआधी आणि नंतर आपले हात साबणाने व्यवस्थित धुणं आवश्यक आहे. सामायिक वापराचा स्मार्टफोन किंवा रुग्णाच्या वापरातली इतर टच उपकरणं अल्कोहोलनं निर्जंतुक करून घ्यावीत. घरातल्या सर्वांनीच रुग्णाचा स्पर्श टाळावा. जर रुग्णाला अशक्तपणामुळे किंवा इतर कारणांमुळे शारीरिक मदतीची गरज असेल तर मदत करणाऱ्या परिचारकानं आधी तसंच नंतर आपले हात साबणानं स्वच्छ करावेत. पाळीव प्राण्यांना विषाणूचा संसर्ग होऊ शकतो याविषयी कोणतेही पुरावे उपलब्ध नसले तरी रुग्णानं पाळीव प्राण्याच्या अजिबात संपर्कात येऊ नये, कारण पाळीव प्राण्याचे केस किंवा त्वचा यांच्याद्वारे विषाणूचा प्रसार होऊ शकतो.



रुग्णाच्या घरातल्या इतर सदस्यांनी घरच्या घरीच अलग राहणं आवश्यक आहे. त्यांनीसुद्धा १४ दिवस घराबाहेर पडू नये. ज्या व्यक्ती या १४ दिवसांत रुग्णाच्या संपर्कात आल्या असतील त्यांना रुग्णाच्या संसर्गाची माहिती देऊन त्यांनाही १४ दिवस घरीच अलग राहण्याची सूचना द्यावी. (<https://www.mohfw.gov.in/pdf/Guidelinesforhomequarantine.pdf>).

एवढी सगळी काळजी घेऊन रुग्णाशी फोनवर किंवा २ मीटर अंतरावरून बोलणं संपूर्णतः सुरक्षित आहे. घरातील इतर सदस्यांनी रुग्णाला आणि परिचारकाला पुरेसे स्वच्छ अन्न-पाणी आणि निरोगी आनंदी वातावरण मिळेल यासाठी कंबर कसून प्रयत्न करावेत.

इथली माहिती विज्ञानसिद्ध, यथातथ्य आणि नेमकी असावी यासाठी यथायोग्य आणि यथाशक्य प्रयत्न केलेला आहे. तरीही काही चुका राहून गेल्या असल्या तर आम्हाला इथे कळवावे: indscicov@gmail.com. धन्यवाद.