நோயாளிகள் உள்ள வீட்டில் எடுக்கப்படவேண்டிய முன்னெச்சரிக்கைகள் மற்றும் நடவடிக்கைகள்

Indian Scientists' Response to COVID-19

கோவிட்-19: இந்திய விஞ்ஞானிகளின் பதில்

https://indscicov.in/

IndiSciCovid

சளிக்காய்ச்சலை போல், COVID19ஆல் பாதிக்கப்பட்ட பெரும்பாலான நபர்களுக்கும் இருமல் மற்றும் காய்ச்சல் இருக்கும். உங்கள் குடும்பத்தில் யாருக்காவது இந்த அறிகுறிகள் இருக்குமானால், அவர்களை COVID19 தொற்றியிருக்க வாய்ப்புள்ளது. தங்களுக்கு தெரிந்த மருத்துவரிடமோ, அருகில் உள்ள சுகாதார மையத்திற்கோ அல்லது 044-29510500 என்ற தொலைபேசி எண்ணையோ அழைத்து நீங்கள் இதைத் தெரியப்படுத்த வேண்டும். அறிகுறிகளை பொறுத்து, தங்களை வீட்டில் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள அல்லது நியமிக்கப்பட்ட அரசு, தனியார் மருத்துவமனைகள், அல்லது பரிசோதனை மையத்திற்கு செல்லக்கூறி பரிந்துரைக்கப்படும்.

உடல் நலமிக்க தனிநபர்கள் மூன்று முதல் ஐந்து நாட்களில் தானாகவே குணமடைந்துவிடுவார்கள். அதேசமயம், அறிகுறிகள் நின்ற நாள் முதல், 14 நாட்களுக்கு வீட்டிலேயே நோயாளி தன்னை தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இந்தக் காலக்கட்டத்தில், வீட்டினுள் அல்லது வெளியே வைரஸ் பரவாமல் இருப்பதை உறுதிசெய்ய நோயாளிக்கு தகுந்த அக்கறையும் உதவியும் அளிக்கப்பட வேண்டும்.

முதல் வேலையாக, வீட்டில் உள்ள ஒரு அறை அல்லது அறையின் பகுதியை நோயாளிக்கென ஒதுக்கி அவரை அங்கு தனிமைப்படுத்த வேண்டும். பின்னர், நோயிருக்கும் காலம் வரை அவரை பராமரிக்க குடும்பத்தில் ஒருவரை நியமிக்கவும். முடிந்த வரை, இந்தப் பொறுப்பை எடுத்துக் கொள்பவர் எளிதாக இந்நோயினால் பாதிக்கப்படக்கூடியவராக இருக்கக்கூடாது (முதியவர்கள், சிறுவர்கள், அல்லது வேறேதும் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள்). தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட இந்நபர் பெரும்பாலான பராமரிப்பு சேவைகளை நோயாளிக்கு அளிப்பவராக இருப்பார்.

பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் நோயாளிகள் இருவரும் முகமுடிகள் பயன்படுத்தும்படி பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. முடிந்தவரை, N95 முகமுடியை எல்லா நேரங்களிலும் நோயாளி அணிந்திருக்க வேண்டும். ஆறு முதல் எட்டு மணிநேரங்களுக்கு ஒரு முறை இம்முகமுடிகள் மாற்றப்படவேண்டும். மேலும், அவை மீள் பயன்பாட்டிற்கு உபயோகிக்க இயலாது. பயன்படுத்திய பின்னர் முகமுடியை எரித்து விட வேண்டும் அல்லது ஆழமாக புதைத்திட வேண்டும். இந்த வகை முகமுடியை பெற இயலவில்லையென்றால், மீள் பயன்பாட்டிற்கு உட்படுத்தப்படக்கூடிய துணியினால் செய்யப்பட்ட முகமுடியை உபயோகிக்கலாம். பராமரிப்பாளர் வீட்டை விட்டு வெளியே செல்ல வேண்டுமென்றால் முகமுடி அணிந்து தான் செல்ல வேண்டும். வெளியே செல்லாமலிருந்தால் நலமானது. மேலும், நோயாளி குணமடைந்த பின்னர், 14 நாட்களுக்கு பராமரிப்பாளர் தன்னை தனிமைபடுத்திக்கொள்ள வேண்டும். (http://psa.gov.in/sites/default/files/pdf/PSAManualonMasks_PIB_FINALpdf.pdf)

நோயாளி நலமில்லாமல் (அறிகுறிகள் மறைந்த பின்வரும் 14 நாட்களுக்கும்) இருக்கும் தருணத்தில் விருந்தாளிகளை வீட்டிற்குள் அனுமதிக்கவேண்டாம். நோயாளி தொடர்பு கொண்டிருக்கக்கூடிய

பல்வேறு பரப்புகள் மற்றும் துணிகளில் வைரஸ்கள் இருக்குமென்பதால் குடும்பத்திலுள்ள மற்ற உறுப்பினர்கள் அவற்றிலிருந்து தங்களை தற்காத்து கொள்ள வேண்டும். டூத் பிரஷ்கள், துண்டுகள், போர்வைகள், பாத்திரங்கள், போன்றவை மற்றும் மெத்தை அல்லது எந்த வித தனிப்பட்ட பொருட்களையும் நோயுற்றவருடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம்.

முடிந்தால் நோயாளியிற்கென தனியான ஒரு குளியலறை/ கழிப்பறையை ஒதிக்கிவிடவும். கழிவறையை பிறரும் பயன்படுத்துகிறார்கள் என்றால், நோயாளி தினந்தோறும் தொடர்பு கொள்ளக்கூடிய பொருட்கள் சுத்தம்செய்ப்படுவதை உறுதிசெய்யவும். மேற்கத்திய வகை கழிவறையென்றால், கழுவுநீரை செலுத்தும் முன்பு கழிவறையை மூடவும் மற்றும் அமரும் இடத்தை துடைத்துவிடவும். இந்திய வகை கழிவறையென்றால், நோயாளி தொடர்பு கொண்டிருக்கக்கூடிய அனைத்து பரப்புகள் மற்றும் பொருட்களை (குவளை/ குழாய்வாயில் போன்றவை) சுத்தம் செய்யவும். நோயாளி (அல்லது பராமரிப்பாளர்) தொடர்பு கொண்டுள்ள எந்த ஒரு பரப்பையும் எளிதாக சுத்தம் செய்யும் பொருட்டு ஒரு குவளையில் சோப்பு நீர் மற்றும் ஸ்பாஞ்ச்/துணியை கழிவறையில் வைத்திடவும்.

அடிக்கடி தொடக்கூடிய பரப்புகள், கழிவறைகள் உட்பட, சோப்பு நீர்/1% சோடியம் ஹைபோக்ளோரைடு கரைசலை (வீட்டு உபயோக பிளீச் 1:10) கொண்டு சுத்தம் செய்யவும். வீட்டில் உபயோகிக்கப்படும் டிடர்ஜண்டை கொண்டு நோயாளியின் துணிகள் மற்றும் போர்வைகளை தனியாக துவைத்திடவும்.

அதீத எச்சரிக்கையுடன் இருக்க, அழுக்கான போர்வைகளை கையாளும் போதும் பரப்புகளை சுத்தம் செய்யும் போதும் ஒரு முறையே அணியக்கூடிய கையுறைகளை பயன்படுத்திக்கொள்ளவும். ஆனால், சுத்தம் செய்யும் முன்னரும் பின்னரும் கைகளை தகுந்த முறையில் கழுவினாலே போதுமானதாக இருக்கும்.

ஸ்மார்ட்ஃபோன் அல்லது தொடுதிரை கருவிகளை நோயாளிகளுடன் பகிர்ந்து கொள்ளும் நிலையிருக்குமென்றால், அவற்றை பயனிக்கும் முன்னர் ஆல்கஹாலை கொண்டு சுத்தம் செய்யவும். வீட்டிலுள்ள அனைவரும் நோயாளியுடன் நேரடியான உடல் தொடர்பு கொள்வதை தவிர்க்க வேண்டும். நோயாளி முதுமையானவராக அல்லது மிகவும் நோயுற்றிருந்து அவருடன் நேரடி தொடர்பு கொள்வது அவசியமென்ற சூழ்நிலையில், தொடர்பு கொள்ளும் முன்னரும் பின்னரும் சோப்பை கொண்டு பராமிப்பாளர் தங்களை நன்றாக சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். செல்லப்பிராணிகளை வைரஸ் தொற்றுவதற்கு முடிவான ஆதாரங்கள் இல்லையென்றாலும், பிற குடும்ப உறுப்பினர்கள் தொடர்பு கொள்ளக்கூடிய பிராணிகளை நோயாளி தொடாமல் இருப்பது நன்மைமிக்கது. அப்பிராணிகளுடைய மென்மயிர்/தோல் ஆகியவற்றின் மூலம் வைரஸ் பிறருக்கு பரவக்கூடிய வாய்ப்புள்ளது.

வீட்டிலுள்ள பிற உறுப்பினர்கள் தங்களை தனிமைப்படுத்திக் (https://www.mohfw.gov.in/pdf/Guidelinesforhomequarantine.pdf) கொண்டு வீட்டிலேயே பெரும்பாலும் இருக்க வேண்டும். நோயாளியுடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்த நபர்களும் தங்களை 14 நாட்கள் தனிமைப்படுத்திக் கொள்வது பாதுகாப்பானதாக இருக்கும்.

இதைத் தவிர, தொலைபேசியில் அவர்களுடன் பேசுவதிலோ அல்லது இரண்டு மீட்டர் தொலைவில் நின்று அவர்களுடன் உரையாடுவதிலோ எந்த ஒரு பிரச்சினையும் இல்லை. போதுமான அளவில் சுத்தமான உணவு மற்றும் குடிநீர், மேலும் தூய்மையான இன்பமளிக்கக்கூடிய சுற்றுசூழல் ஆகியவற்றை நோயாளி (மற்றும் பராமரிப்பாளர்) பெறுவதற்கு வீட்டிலுள்ள மற்ற உறுப்பினர்கள் உதவியளிக்க வேண்டும்.

அறிவியில் ரீதியாக எல்லா தகவல்களும் துல்லியமாக இருக்க வேண்டும் என முயற்சி மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. இருப்பினும் ஏதேனும் தவறாக தென்பட்டால் தயவு செய்து எங்கள் கவனத்திற்கு கொண்டு வரவும்: indscicov@gmail.com.