

మీ ఇంట్లో ఎవరికైనా సుస్తి చేస్తే తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు, పాటించవలసిన అనారోగ్య నివారణ పద్ధతులు



సంస్థ యొక్క పేరు: COVID-19 : భారతీయ వైజ్ఞానికుల ప్రతిస్పందన

<https://indscicov.in/>

   IndiSciCovid



పూ జ్వరం లాగానే కోవిడ్ 19 సోకిన రోగులు చాలా శాతం మంది దగ్గు , జ్వరంతో బాధ పడతారు. మీ కుటుంబంలో ఎవరికైనా ఈ లక్షణాలు కనబడితే వారికి కోవిడ్ 19 సోకి ఉండవచ్చని తెలుసుకోండి. మీకు అందుబాటులో ఉన్న ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని గాని , మీ కుటుంబ డాక్టర్ని గాని లేదా 011-23978046 నంబర్ గాని సంప్రదించండి. మీరు వివరించిన లక్షణాలను బట్టి అవసరమైతే వైద్యులు మిమ్మల్ని ఇంట్లో గాని, ప్రభుత్వ లేదా ప్రైవేటు ఆసుపత్రికి లేదా వైద్యపరీక్షల కేంద్రానికి వెళ్ళమని సూచించవచ్చు.

సాధారణంగా ఆరోగ్యవంతులు 3 లేదా 5 రోజుల్లో తమంతట తామే కోలుకుంటారు. తమకు దగ్గు , జ్వరానికి సంబంధించిన లక్షణాలు పూర్తిగా తగ్గిన తరువాత కూడా రోగి ఇల్లు కదలకుండా రెండు వారాలు, అంటే 14 రోజులు ఉండిపోవాలి. ఈ సమయంలో రోగి తన కుటుంబ సభ్యుల సహకారంతో వైరస్ ఇంటి లోపలా, బయటా విస్తరించకుండా అన్ని జాగ్రత్తలు అవలంబించాలి.

మొట్టమొదటి జాగ్రత్తగా రోగిని ఇంట్లో ఏదైనా ఒకే గదిలో ఉండేటట్లు ఏర్పాటు చెయ్యాలి. అతడు/ఆమె ఆ గదికే పరిమితం కావాలి. రెండవ జాగ్రత్త - ఎవరైనా ఒక్క మనిషి మాత్రమే రోగికి అవసరమైనంత కాలం సహాయం చెయ్యాలి(ఆ సహాయకులు మరీ చిన్న పిల్లలు లేదా మరీ పెద్దవాళ్ళు కాకుండా ఉండి, ఆరోగ్యవంతులైతే మంచిది) . కుటుంబంలో ఒక్క మనిషి మాత్రమే అవసరమైనంత కాలం రోగికి అందుబాటులో ఉండాలి.



రోగికి, సహాయకుడికి ' మాస్క్ ' వాడకం ఎంతో ఉపయోగకరం. రోగి N95 అన్ని వేళల్లో ఉపయోగించటం ఉత్తమం. మాస్కులు 6 నుండి 8 గంటల తరువాత మార్చవలసి వస్తుందని గుర్తుంచుకోండి . వాడకం ముగిసిన తరువాత ఈ మాస్కులను పూర్తిగా కాల్చి వెయ్యవలసి ఉంటుంది లేదా లోతుగా పూడ్చిపెట్టవలసి ఉంటుంది. ఇది కొని వాడటం వీలు కానప్పుడు రోగులు బట్టతో చేసిన మాస్క్ వాడవచ్చు. దీనిని మళ్ళీ మళ్ళీ శుభ్రపరచుకుని వాడుకోవచ్చు. సహాయకులు ఇంటి బయటకు వెళ్ళవలసి ఉంటే ఇలాంటి బట్ట మాస్కులు ధరించవచ్చు. ఏ మాత్రం వీలున్నా సహాయకులు కూడా రోగికి తగ్గిన తరువాత 14 రోజుల వరకు ఇంటి బయటకు వెళ్ళకపోతే మంచిది. http://psa.gov.in/sites/default/files/pdf/PSAManualonMasks_PIB_FINALpdf.pdf



రోగికి జబ్బుగా ఉన్నప్పుడు కాని, తగ్గిన రెండు వారాల వరకు ఇంటికి అతిథులను ఆహ్వానించకపోవటం మంచిది. రోగి ముట్టుకునే వస్తువుల మీద ,వాడే బట్టల మీద వైరస్ ఉండే అవకాశం ఎక్కువ కాబట్టి కుటుంబ సభ్యులు కూడా ఎంతో జాగ్రత్త పాటించవలసి ఉంటుంది. రోగికి సంబంధించిన పక్కబట్టలు, తుండుగుడ్డలు , వాడే ఆహారపాత్రలు, టూత్ బ్రష్లులు, దువ్వెనలు... అన్నిటికీ కుటుంబ సభ్యులు దూరంగా ఉండటం అవసరం.



రోగి వాడకం కోసం విడిగా స్నానాలగది, మరుగుదొడ్డి ఏర్పాటు చేస్తే మంచిది. ఇతరులు కూడా అదే టాయిలెట్ వాడవలసి వస్తే రోగి ముట్టుకునే వస్తువులను (నీళ్ల మగ్, బక్యెట్ ,పంపులు తదితరాలు) డిస్-ఇన్ఫెక్ట్ చెయ్యటం తప్పనిసరి. అంటే రోగక్రిములు ఇతరులకు సంక్రమించకుండా డెట్టాల్ మొదలైన మందులతో శుభ్రం చెయ్యటం. ఒక మగ్గులో సబ్బునీళ్ళు ,స్పాంజ్ లేదా బట్ట రోగికి, సహాయకుడికి అందుబాటులో ఉంచండి. టాయిలెట్ సీటు మూసి నీళ్లు ఫ్లష్ చెయ్యండి. సీటును డిస్- ఇన్ఫెక్టెట్ తో శుభ్ర పరచండి.

రోగి ముట్టుకునే మంచం, కుర్చీ, టేబుల్, టాయిలెట్ మొదలైనవి సబ్బునీళ్లలో 1% సోడియం హైపోక్లోరైట్ సొల్యూషన్ 1:10 (బ్లీచింగ్ పౌడర్) కలిపి శుభ్రం చెయ్యండి. రోగి వాడే దుస్తులు , పక్కబట్టలు , తుండుగుడ్డలు విడిగా ఉతకండి.

రోగికి సంబంధించిన వస్తువులు శుభ్రం చేసేటప్పుడు వ్యక్తిగతమైన జాగ్రత్తలో భాగంగా సహాయకులు తమ చేతులకు గ్లోప్స్ వాడటం శ్రేయస్కరం. రోగి వస్తువులు తాకే ముందు , తరువాత తమను సబ్బునీళ్లతో శుభ్రపరచుకోవలసి ఉంటుంది. రోగికి సంబంధించిన స్మార్ట్ ఫోన్ వంటి పరికరాలు ఇతరులు ముట్టుకున్నప్పుడు ఆల్కహాల్ తో డిస్-ఇన్ఫెక్ట్ చెయ్యటం అవసరం. ఇంట్లో ఉన్నవారందరూ రోగిని ముట్టుకోకుండా ఉండటం మంచిది. సహాయం అవసరమై రోగిని ముట్టుకోవలసి వస్తే సహాయకులు అలా ముట్టుకునే ముందు , తరువాత సబ్బునీళ్లతో తమను శుభ్రపరచుకోవటం తప్పనిసరి. పెంపుడు జంతువులకు వైరస్ సోకుతుందో లేదో నిరూపణ కాలేదు గాని పెంపుడు జంతువులను రోగికి దూరంగా ఉంచటం అన్నివిధాలా మంచిది. జంతువు చర్మం, బొచ్చు ద్వారా రోగికి సోకిన వైరస్ ఇతరులకు సంక్రమించే ప్రమాదం ఎల్లప్పుడూ ఉంటుంది.



రోగి ఉన్న ఇంట్లోని ఇతర సభ్యులు వీలున్నంత వరకు ఇంటికే పరిమితమై 'క్వారంటైన్' పాటిస్తే మంచిది. (<https://www.mohfw.gov.in/pdf/Guidelinesforhomequarantine.pdf>) గత రెండు వారాలుగా రోగితో సంపర్కం ఉన్న ఇతరులను కూడా క్వారంటైన్ పాటించమని తెలియపరచటం శ్రేయస్కరం.

ఈ జాగ్రత్తలు నియమంగా పాటిస్తే చాలు. ఇక రోగితో ఫోన్ లో మాట్లాడటం, 2 మీటర్ల దూరం నుండి సంభాషించటం చెయ్యవచ్చు. సహాయకులే గాక కుటుంబ సభ్యులందరు రోగికి శుభ్రమైన ఆహారం, స్వచ్ఛమైన నీరు ఏర్పాటు చేసి, ఇంట్లో పరిశుభ్రమైన , శాంతియుతమైన వాతావరణం నెలకొల్పాలి.

శాస్త్రీయ ఖచ్చితత్వం కోసం అన్ని ప్రయత్నాలు చేయడం జరిగింది. అయిననూ, ఏవైనా దోషాలు కనుగొనబడినచో, ఇక్కడ ఉంచిన ఈమెయిల్ ద్వారా దయచేసి మా దృష్టికి తీసుకురాగలరు : indscicov@gmail.com.