



કોવિડ-19 માટે હોમ આઇસોલેશન અને કેર

(05/01/2022 ના રોજ સુધારેલ)

Asymptomatic (લક્ષણવિનાના) વ્યક્તિઓ માટે 7 દિવસ હોમ ક્વોરેન્ટાઇન

કોવિડ-19 ના Symptomatic (લક્ષણો ધરાવતી) વ્યક્તિને જો કોવિડ પોઝિટિવ હોવાનો ટેસ્ટ કરાવ્યાને સાત દિવસ થઈ ચૂક્યા હોય અને તેમને સતત ત્રણ દિવસ સુધી તાવ ન આવ્યો હોય તો તેઓ હોમ આઇસોલેશન ખતમ કરી શકે છે

• લક્ષણવિનાના વ્યક્તિઓના સંપર્કમાં આવતા એસિમ્પ્ટમેટિક પરિવારના સભ્યોએ આરોગ્યની દેખરેખ રાખવી

• લક્ષણવિનાના વ્યક્તિઓને માટે પરીક્ષણ ફરજિયાત નથી

શંકાસ્પદ કોવિડ-19

જો તમને નીચેનામાંથી કોઈ લક્ષણો જણાય તો સ્વ-પરીક્ષણ/RAT/RT-PCR કરો. ફરી પરીક્ષણ કરાવવાની જરૂર નથી



તાવ



ઉધરસ



માથું દુખવું



ગળું સુકાવું



શરીર દુખવું



શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવી



સુગંધ ન આવવી



સ્વાદ ન આવવો

પોતાની સંભાળ રાખતી વખતે નિરીક્ષણ કરો

- ✓ શરીરનું તાપમાન
- ✓ જો ઓક્સિજન લેવલ 93% અથવા તેનાથી ઓછું હોય તો તમારા ડોક્ટરની સલાહ લો
- ✓ ડાયાબિટીસ અને હાયપરટેન્શન જેવી બીમારીઓ હોય તો તે માટેની દવાઓ લેવાનું બંધ કરશો નહીં

કરવા



ઘરે રહો



હાથ સેનિટાઇઝ કરો



આઇસોલેટ થાઓ અને આરામ કરો



પરિવારના તમામ સભ્યોએ માસ્ક પહેરવું



રૂમમાં કોસ-વેન્ટિલેશન રાખવું - બારીઓ ખુલ્લી રાખો



શરીરનું તાપમાન માપો (દર 6 કલાકે)

નિરીક્ષણ કરો



ઓક્સિજન લેવલ ચેક કરો (ઓક્સિમીટર દ્વારા) (દર 6 કલાકે)

તબીબી સારવાર લો. જો જરૂર જણાય તો હોસ્પિટલમાં દાખલ થાઓ



- ઓક્સિજન લેવલ 93% અથવા તેનાથી ઓછું (1 કલાકમાં 3 વાર ચેક કરવું)
- શ્વાસની તકલીફ અથવા ચક્કર આવવા
- સતત તાવ ($\geq 100^{\circ}\text{F}$) 3 દિવસથી વધુ

સારવાર



સૂપ, જ્યુસ, નારિયેળ પાણી વગેરે પીવો.



શરીરમાં ઓક્સિજન લેવલને વધારવા માટે તમારી છાતીભેર ઉંધા સૂઈ જાઓ અને ઊંડા શ્વાસ લો



6 કલાકના અંતરે પેરાસીટામોલ લો અને જો જરૂર જણાય તો કફ સિરપ લો



નાસ (સ્ટીમ ઇન્હેલેશન) લો અને/અથવા ગરમ પાણીના કોગળા કરો

ન કરો

- ✗ ઘરે રેમડેસિવિર દવાનો ઉપયોગ કરશો નહીં
- ✗ બ્યુટેસોનાઇડ નેબ્યુલાઇઝરનો ઉપયોગ કરશો નહીં
- ✗ તબીબી પ્રેક્ટિશનરની સલાહ વિના ઓક્સિજન સિલિન્ડરનો ઉપયોગ કરશો નહીં
- ✗ મેડિકલ પ્રેક્ટિશનરની સલાહ વિના સીટી-સ્કેન કરાવશો નહીં

તમારા ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે નીચે મુજબની સારવાર કરો

- બ્યુટેસોનાઇડ મીટરેડ ડોઝ ઇન્હેલર (MDI)/ડાય પાઉડર ઇન્હેલર (DPI) - જો 5 કે તેથી વધુ દિવસ લક્ષણો ચાલુ રહે તો જ.
- તબીબી પ્રેક્ટિશનરની સલાહ મુજબ એન્ટિબાયોટિક્સ



આ એક ડાયનેમિક દસ્તાવેજ છે અને આવી રહેલા વૈજ્ઞાનિક પુરાવાઓના આધારે નિયમિતપણે અપડેટ કરવામાં આવે છે



AIIMS/ICMR-COVID-19 નેશનલ ટાસ્ક ફોર્સ/
જોઈન્ટ મોનિટરિંગ ગ્રુપ (DfG.GHS)
આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલય
ભારત સરકાર