ಕೋವಿಡ್ 19 ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೆಯ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಾಸ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆ

(05/01/2022 ರಂದು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಲಾಗಿದೆ)

ಲಕ್ಷಣರಹಿತ ಸಂಪರ್ಕಿತರು 7 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಾಸ

ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೆಯ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಾಸ ಕೋವಿಡ್ ಪಾಸಿಟಿವ್ ವರದಿಯ 7 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅಥವಾ ಸತತ 3 ಜ್ವರ ರಹಿತ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದು

- ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ಲಕ್ಷಣರಹಿತ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಗಾ ವಹಿಸಬೇಕು
- ಲಕ್ಷಣರಹಿತ ಸಂಪರ್ಕಿತರಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕಡ್ಡಾಯವಲ್ಲ

ಶಂಕಿತ ಕೋವಿಡ್ -19

ನಿಮಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಹೊಸ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ, ಸ್ವಯಂ ಪರೀಕ್ಷೆ / RAT / RT-PCR ಮಾಡಿಸಿ, ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ

ಜ್ವರ

ಕೆಮ್ಮು

ತಲೆನೋವು

ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ

ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ

ಮೈಕೈ ನೋವು

ವಾಸನೆ ಗೊತ್ತಾಗದೇ ಇರುವುದು

ರುಚಿ ಗೊತ್ತಾಗದೇ ಇರುವುದು

ಸ್ವಯಂ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ

- ✓ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
- ✓ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಮಟ್ಟ ≤ 93% ಕುಸಿದರೆ, ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ
- ✓ ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಸಂಬಂಧಿತ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ.

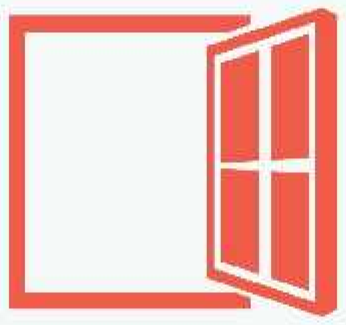
ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಿ

ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ

ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ

ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರು ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಬೇಕು


ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತವಾಯು ಸಂಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಿರಿ

ನಿಗಾವಹಿಸಿ

ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ
(ಪ್ರತಿ ಆರು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ)

ಆಮ್ಲಜನಕ ಸ್ಯಾಚುರೇಶನ್
(ಪ್ರತಿ ಆರು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ)

ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ

- ಆಮ್ಲಜನಕ ಸ್ಯಾಚುರೇಶನ್ ≤ 93% (ಒಂದು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ 3 ಬಾರಿ)
- ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ
- ಸತತ 3 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಜ್ವರ (≥ 100° F) ಇದ್ದರೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನೀರು, ಸೂಪ್,ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಎಳೆನೀರು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಆಮ್ಲಜನಕದ ಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಿಸಲು ಬೋರಲಾಗಿ ಮಲಗಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ

6 ಗಂಟೆಯ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮೋಲ್ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಕೆಮ್ಮಿನ ಸಿರಪ್ ಸೇವಿಸಿ

ಆವಿ / ಹಬೆ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ

ಮಾಡಬಾರದ್ದು

- ✕ ರೆಮ್‌ಡೆಸಿವಿರ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮನೆಯ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಡಿ
- ✕ ಬುಡೆಸೊನೈಡ್ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನೆಬ್ಯುಲೈಜರ್ ಬಳಸಬೇಡಿ
- ✕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸಿಲಿಂಡರ್ ಬಳಸಬೇಡಿ
- ✕ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ CT-ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಬೇಡಿ

ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ಬುಡೆಸೊನೈಡ್ ಮೀಟರ್ ಡೋಸ್ ಇನ್ಹೇಲರ್ (ಎಂಡಿಐ) ಮೂಲಕ / ಡ್ರೈ ಪೌಡರ್ ಇನ್ಹೇಲರ್ (ಡಿಪಿಐ) - ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು 5 ದಿನಗಳ ನಂತರದಲ್ಲೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ
- ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್

ಇದು ಡೈನಾಮಿಕ್ ಡಾಕ್ಯುಮೆಂಟ್ ಆಗಿದ್ದು, ಉದಯೋನ್ಮುಖ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುರಾವೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನವೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ

सत्यमेव जयते

AIIMS/ ICMR-COVID-19 National Task Force/ Joint Monitoring Group (Dte.GHS)

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯ

ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ