കോവിഡ് 19: ഹോം ഐസൊലേഷനും പരിചരണവും

(05.01.2022-ന് പുതുക്കിയത്)

രോഗലക്ഷണങ്ങളില്ലാത്ത സമ്പർക്കമുള്ളവർ 7 ദിവസത്തേക്ക് ഹോം ക്വാറന്റീനിൽ കഴിയുക

രോഗലക്ഷണങ്ങളുള്ള വ്യക്തികൾ തുടർച്ചയായി 3 ദിവസത്തേക്ക് പനി ഇല്ലെങ്കിലും പരിശോധന നടത്തി, കുറഞ്ഞത് 7 ദിവസമെങ്കിലും കഴിഞ്ഞാൽ, ഹോം ഐസൊലേഷൻ അവസാനിപ്പിക്കാം

- രോഗലക്ഷണമുള്ളവരായിസമ്പർക്കത്തിലേർപ്പെട്ട ആൾക്കാർ, തങ്ങൾക്കു രോഗലക്ഷണം ഇല്ലെങ്കിൽ പോലും സ്വന്തം ശാരീരിക സ്ഥിതി നിരീക്ഷിക്കണം
- രോഗലക്ഷണങ്ങളില്ലാത്ത സമ്പർക്കമുള്ളവർക്കു പരിശോധന നിർബന്ധമല്ല

കോവിഡ്-19 സംശയിക്കുന്നു

ഇനിപ്പറയുന്നവയിലേതെങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് പുതിയതായി ഉണ്ടെങ്കിൽ, ഒരു സ്വയം-ടെസ്റ്റ്/RAT/RT-PCR നടത്തുക.
പരിശോധനകൾ ആവർത്തിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല

പനി

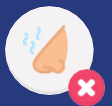
ചുമ

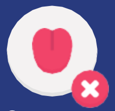
തലവേദന

തൊണ്ടവേദന

ശരീരവേദന

ശ്വാസംമുട്ടൽ


മണം ഇല്ലായ്മ


രുചി ഇല്ലായ്മ

സ്വയം പരിചരിക്കേണ്ടി വരുമ്പോൾ ചെയ്യേണ്ടത്

- ശരീരതാപനില
- രക്തത്തിൽഓക്സിജൻറെ അളവ്≤ 93% ആണെങ്കിൽ ഡോക്ടറെസമീപിക്കുക
- പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദ്ദം തുടങ്ങിയ അനുബന്ധ രോഗങ്ങൾക്കുള്ള മരുന്നുകൾ നിർത്തരുത്

ചെയ്യേണ്ടത്

വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയുക

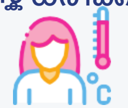
കൈകൾ അണുവിമുക്തമാക്കുക

ആരുമായും സമ്പർക്കമില്ലാതെ വിശ്രമിക്കുക

എല്ലാ കുടുംബാംഗങ്ങളും മാസ്ക് ധരിക്കുക

മുറികൾവായുസഞ്ചാരമുള്ളതാക്കുക
-ജനാലകൾ തുറന്നിടുക

നിരീക്ഷിക്കുക



ശരീര ഊഷ്മാവ്(6 മണിക്കൂറിൽ ഒരിക്കൽ) രക്തത്തിൽ ഓക്സിജൻറെ അളവ്(ഓക്സിമീറ്റർഉപയോഗിച്ച്) 6 മണിക്കൂറിൽ ഒരിക്കൽ)

താഴെ പറയുന്ന ഏതെങ്കിലും ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ, ഉടനെ വൈദ്യ സഹായം തേടണം

- രക്തത്തിൽ ഓക്സിജൻറെ അളവ് ≤ 93% ആയാൽ (3പരിശോധനകൾ 1 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ)
- ശ്വാസതടസ്സം അല്ലെങ്കിൽ തലകറക്കം
- പനിതുടരുന്നു (≥1 00° F) 3 ദിവസത്തിൽകൂടുതൽ തുടർന്നാൽ

ചികിത്സ

സൂപ്പ്, ജ്യൂസ്, കരിക്കിൻ വെള്ളംമുതലായവകുടിക്കുക.

രക്തത്തിൽ ഓക്സിജൻറെ അളവ് കൂട്ടാനായി കമഴ്ന്നു കിടന്നു ദീർഘമായി ശ്വസിക്കുക

പാരസെറ്റമോൾ ഗുളിക 6 മണിക്കൂർ ഇടവിട്ടും ആവശ്യമെങ്കിൽ ചുമക്കുള്ള സിറപ്പും കഴിക്കുക

ദിവസവും ആവി പിടിക്കുകയും, ചെറുചൂടുവെള്ളം കവിൾകൊള്ളുകയും ചെയ്യുക

ചെയ്യാൻ പാടില്ലാത്തവ

- ✕ വീട്ടിൽ ചികിത്സയിൽ കഴിയുന്നവർ റെംഡെസിവിർ ഉപയോഗിക്കരുത്
- ✕ ബുഡ്സ്നോയിഡ് നൽകാൻ നെബുലൈസർ ഉപയോഗിക്കരുത്
- ✕ ഒരു ഡോക്ടറുടെ നിർദേശമില്ലതെ ഓക്സിജൻ സിലിണ്ടർ ഉപയോഗിക്കരുത്
- ✕ ഒരു ഡോക്ടറുടെ നിർദേശമില്ലതെ സിടി സ്കാൻ ചെയ്യരുത്

നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ നിർദേശപ്രകാരം, താഴെ പറയുന്നചികിൽസകൾ ചെയ്യാം

- ബുഡെസോണൈഡ് മീറ്റർഡ് ഡോസ് ഇൻഹേലർ(എം.ഡി.ഐ.)/ ഡ്രൈ പൌഡർ ഇൻഹേലർ (ഡി.പി.ഐ.) രോഗലക്ഷണങ്ങൾ 5 ദിവസത്തിൽ കൂടുതൽതുടർന്നാൽ മാത്രം.
- ഡോക്ടറുടെ നിർദേശപ്രകാരംമാത്രം ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.

ഈ ലഘുലേഖ നിർദ്ദേശങ്ങൾ മാറാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. പുതിയതായി ലഭിക്കുന്ന ശാസ്ത്രീയ തെളിവുകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ പുതിയ മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതായിരിക്കും

सत्यमेव जयते

എയിംസ്/.ഐ.സി.എം.ആർ-കോവിഡ്-19 ദേശീയ നിയുക്ത സംഘം/സംയുക്ത നിരീക്ഷണ സംഘം (ഡയറക്ടറേറ്റ് ജനറൽ ഓഫ് ഹെൽത്ത്സർവീസസ്)
ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ മന്ത്രാലയം
ഭാരത സർക്കാർ