

कोविड १९ साठी गृह विलगीकरणात घ्यायची काळजी

खालील पैकी कोणतेही लक्षण आढळल्यास कोविड १९ ची शक्यता असू शकते



ताप



खोकला



डोकेदुखी



घसा खवखवणे



श्वास घ्यायला त्रास होणे / धाप लागणे



अंगदुखी



चव न लागणे (अलीकडे)



वास न येणे (अलीकडे)



ALERT

लक्षणं नसणारे कुटुंबातील सदस्य जर लक्षण असणाऱ्या बाधित व्यक्तीच्या संपर्कात आले तर त्यांनी आपल्या आरोग्याचे निरीक्षण करावे आणि तपासणी करून घ्यावी

स्वतःची काळजी घेताना



कोविड १९ ची तपासणी करून घ्या



ऑक्सिजनचे प्रमाण ९३ टक्के किंवा त्यापेक्षा कमी झाल्यास हॉस्पिटलमध्ये भरती होण्यासाठी डॉक्टरांचा सल्ला घ्या



तुमच्या डॉक्टरांच्या सल्ल्याने रक्ताच्या तपासण्या करून घ्या

हे करा



घरी रहा



हात निर्जंतुक (सेनिटायझर) करा



विलगीकरणात रहा आणि विश्रांती घ्या



कुटुंबातील सर्व सदस्यांनी मास्कचा वापर करा



घरात हवा खेळती राहू द्या, खिडक्या उघड्या ठेवा

निरीक्षण



शरीराचे तापमान (दर ४ तासांनी)



ऑक्सिजनचे प्रमाण (ऑक्सीमीटर द्वारे) (दर ४ तासांनी)



CAUTION

खालीलपैकी काही आढळल्यास लगेचच डॉक्टरांचा सल्ला घ्या

- ऑक्सिजनचे प्रमाण ९३ टक्के किंवा त्यापेक्षा कमी
- श्वास घ्यायला त्रास होत असल्यास / धाप लागल्यास / चक्कर आल्यास

उपचार



पाणी, सूप, फळांचा रस, नारळ पाणी घ्या



शरीरातील ऑक्सिजनचे प्रमाण वाढवण्यासाठी छातीवर झोपुन (पालथे) खोल श्वास घ्या



दर ६ तासांनी पॅरासिटमॉल - आणि खोकल्याचे औषध गरजेनुसार



मल्टीविटामिन आणि मिनरल



गरम पाण्याची वाफ घेणे आणि/किंवा कोमट पाण्याने दिवसातून ३ वेळा गुळण्या करणे

हे करू नका



घरी काळजी घेताना रेमडेसिवीरचा वापर करू नका



नेबुलाइजरचा (वाफ यंत्र) वापर ब्युडोसोनाइड औषध घेण्यासाठी करू नका



ऑक्सिजन सिलेंडरचा वापर डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय करू नका

वैद्यकीय सल्ल्यानुसारच खालील औषधांचा वापर करावा

- जर लक्षणे ५ दिवसांपेक्षा जास्त असतील तरच ब्युडोसोनाइड (मीटर डोस इन्हेलर)/ ड्राय पावडर इन्हेलरचा वापर करावा
- आयवरमेक्टिन / हायड्रोक्सीक्लोरोक्वीन
- जर लक्षणे ७ दिवसांपेक्षा जास्त असतील तर तुमच्या डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसारच कमी मात्रा (डोस) असलेले स्टेरॉइड
- योग्यतेनुसार प्रतिजैविके (एंटीबायोटिक)



icmr
INDIAN COUNCIL OF
MEDICAL RESEARCH

एम्स / आईसीएमआर कोविड १९ राष्ट्रीय कार्य बल / संयुक्त देखरेख समूह (स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय)

आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार