କୋଭିଡ୍-୧୯ ପାଇଁ ଘରେ ପୃଥକ ବାସ ଓ ଯତ୍ନ

(୦୫.୦୧.୨୦୨୨) ରେ ସଂଶୋଧିତ

Asymptomatic (ଲକ୍ଷଣ ବିହୀନ) ବ୍ୟକ୍ତି ୭ ଦିନ ପାଇଁ ଗୃହରରେ ପୃଥକ ବାସ ରୁହନ୍ତୁ

Symptomatic (ଲକ୍ଷଣ ଯୁକ୍ତ) ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଯଦି ୩ ଦିନ ଧରି ଜ୍ୱର ଲାଗିରହେ, ତେବେ କୋଭିଡ୍ ପରୀକ୍ଷା କରି ୭ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୃହରେ ପୃଥକ ବାସ ରୁହନ୍ତୁ

- ପରିବାରରେ ଯେଉଁ ସଦସ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଯୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଛନ୍ତି, ତାଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରି ନେବା ଉଚିତ୍ ।
- ଲକ୍ଷଣ ନ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥିଲେ ପରୀକ୍ଷା ବାଧ୍ୟ ନୁହେଁ ।

କୋଭିଡ୍-୧୯ ର ସନ୍ଦିଗ୍ଧ ରୋଗୀ

ନିମ୍ନରେ ଥିବା କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଅନୁଭବ ହେଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା, ଆରଏଟି, ଆର୍‌ଟି-ପିସିଆର୍, କରନ୍ତୁ । ପୁନଃ ପରୀକ୍ଷଣର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।

ଜ୍ୱର

କାଶ

ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା

ଠଣ୍ଡି ଦରଜ ଲାଗିବା

ଶରୀର ବ୍ୟଥା

ଅଣ ନିଃଶ୍ୱାସୀ ଲାଗିବା

ନିକଟରେ ଶୁଙ୍ଘିବା ଶକ୍ତି କମ୍ ହୋଇଥିବା

ନିକଟରେ ସ୍ୱାଦ ଶକ୍ତି କମ୍ ହୋଇଥିବା

ନିଜର ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବେଳେ ନିମ୍ନ ଲିଖିତ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ

- ✓ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା
- ✓ ଯଦିଅକ୍ସିଜେନ୍ ସାଚୁରେସନ୍ ବା ପରିପୂର୍ଣ୍ଣତା ୯୩% ବା ତା' ଠାରୁ କମ୍ ହୁଏ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଭର୍ତ୍ତି ହେବା ପାଇଁ ନିଜ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ସଂପର୍କ କରନ୍ତୁ
- ✓ ମଧୁମେୟ ଓ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ପିଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଔଷଧ ସେବନ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

କରନ୍ତୁ

ଘରେ ରୁହନ୍ତୁ

ହାତ ଧୁଅନ୍ତୁ

ଅଲଗା ରୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ଆରାମ କରନ୍ତୁ

ପରିବାରର ସବୁ ସଦସ୍ୟ ମାସ୍କ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ

କୋଠରୀରେ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ପାଇଁ ଝରକା ଖୋଲା ରଖନ୍ତୁ

ତଦାରଖ

ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା (ପ୍ରତ୍ୟେକ ୬ ଘଣ୍ଟାରେ)

ଅକ୍ସିଜେନ୍ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣତା (ଅକ୍ସିମିଟର ସାହାଯ୍ୟରେ) (ପ୍ରତ୍ୟେକ ୬ ଘଣ୍ଟାରେ)

ଏହି ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ବି ହେଲେ ଡ଼ାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ

- ଅକ୍ସିଜେନ୍ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣତା ୯୩% ବା ତା'ଠାରୁ କମ୍
- ଅଣନିଃଶ୍ୱାସ ଲାଗିଲେ ବା ମୁଣ୍ଡ ଘୁରାଇଲେ
- ୧୦୦° ରୁ ଅଧିକ ଜ୍ୱର ୩ ଦିନ ଲାଗି ରହିଲେ

ଉପଚାର

ପାଣି, ସୁପ୍, ଜୁସ୍, ପଇଡ଼ ପାଣି, ଇତ୍ୟାଦି ପିଅନ୍ତୁ

ଅକ୍ସିଜେନ୍ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣତାକୁ ଆହୁରି ଭଲ କରିବା ପାଇଁ ପେଟେଇ ଶୋଇ ଯାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ଲମ୍ବା ନିଃଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ

୬ ଘଣ୍ଟା ବ୍ୟବଧାନରେ ପାରାସିଟାମଲ୍ ଏବଂ ଯଦି ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ତେବେ କଫ୍ ସିରପ୍ ନିଅନ୍ତୁ

ଦିନରେ ତିନି ଥର ବାମ୍ପ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ/ ବା ଉଷୁମ ପାଣିରେ କୁଳି କରନ୍ତୁ

କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

- ✗ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସାରେ ରେମ୍‌ଡେସିଭର୍‌ର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ✗ ବୁଡ଼େସୋନାଇଡ୍ ପାଇଁ ନେବ୍ୟୁଲାଇଜର୍‌ର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ✗ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ ଅକ୍ସିଜେନ୍ ସିଲିଣ୍ଡର୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ✗ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ ସିଟି ସ୍କାନ୍ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ

- ମାପିତ ମାତ୍ରା ଇନ୍‌ହେଲର୍ (MDI)/ ଶୁଖିଲା ପାଉଡର୍ ଇନ୍‌ହେଲର୍ (DPI) ଦ୍ୱାରା ବୁଡ଼େସୋନାଇଡ୍- ଯଦି ଲକ୍ଷଣ ପାଞ୍ଚ ଦିନ ପରେ ବି ରୁହେ, କେବଳ ତେବେ ହିଁ ନେବେ
- ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍, ଯେପରି ଉପଯୁକ୍ତ

i ଏହା ଏକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଶୀଳ ଦସ୍ତାବିଜ । ବିଜ୍ଞାନିକ ପ୍ରମାଣ ଆଧାର ଉପରେ ଏହା ବଦଳି ଯାଇପାରେ ।

ଏମ୍‌ସ/ ଆଇ.ସି.ଏମ୍.ଆର୍-କୋଭିଡ୍-୧୯ ଜାତୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ ବଳ/ ସଂଯୁକ୍ତ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନ ସମୂହ (ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ମହାନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ)

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ

ଭାରତ ସରକାର