



கொரோனா-19 க்கான வீட்டில் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளுதல் மற்றும் பாதுகாப்பு வழிமுறைகள்

(05-01-2022 அன்று திருத்தியமைக்கப்பட்டது)

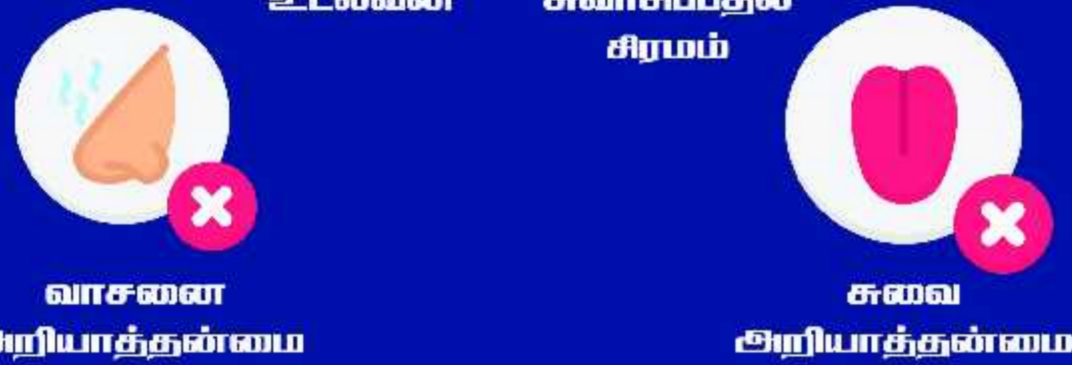
அறிகுறியற்ற கொரோனா நோயாளியுடன் தொடர்புடைய நபர்கள் தங்களை 7 நாட்கள் வீட்டில் தனிமைப்படுத்தி கொள்ளவும்

கொரோனா அறிகுறியுள்ள நபர்கள் தொற்று உறுதி செய்யப்பட்டு 7 நாட்கள் முடிந்த பின்னர் மற்றும் தொடர்ச்சியாக 3 நாட்கள் காய்ச்சலின்றி இருந்தால் வீட்டில் தனிமைப்படுத்துவதை நிறுத்திக் கொள்ளலாம்

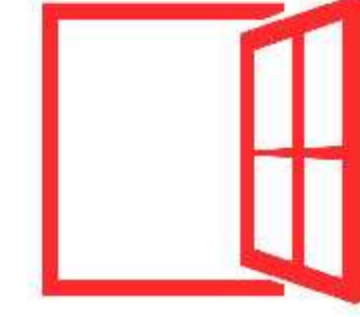
- அறிகுறியற்ற குடும்ப உறுப்பினர்கள் அறிகுறியுள்ள நபர்களுடன் நேரடி தொடர்பில் இருந்தால் தங்கள் உடல்நிலையை கவனிக்கவும்
- அறிகுறியற்ற தொடர்புகளுக்கு பரிசோதனை செய்ய வேண்டிய கட்டாயமில்லை

கொரோனா-19 ஆக இருக்கலாம்

கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகள் ஏதேனும் இருப்பின் கொரோனாவாக இருக்கலாம் உடனடியாக சுய பரிசோதனை / RAT / RT PCR பரிசோதனை அவசியம். மறு பரிசோதனை அவசியமில்லை



செய்யவேண்டியவை



6 மணிநேரத்திற்கு ஒருமுறை உடல் வெப்பநிலை பரிசோதிக்க வேண்டும்

6 மணிநேரத்திற்கு ஒருமுறை ஆக்ஸிமீட்டர் கொண்டு கிரத்த ஆக்ஸிஜன் செறிவு பரிசோதிக்க வேண்டும்



6 மணிநேரத்திற்கு ஒருமுறை உடல் வெப்பநிலை பரிசோதிக்க வேண்டும்

6 மணிநேரத்திற்கு ஒருமுறை ஆக்ஸிமீட்டர் கொண்டு கிரத்த ஆக்ஸிஜன் செறிவு பரிசோதிக்க வேண்டும்



கீழ்க்கண்டவற்றில் ஏதேனும் இருப்பின் மருத்துவ ஆலோசனை பெறவேண்டும்

- ஆக்ஸிஜன் செறிவு 93% க்கு குறைவு [1 மணி நேரத்திற்கு 3 முறை அளவெடுக்கவும்]
- சுவாசிப்பதில் சிரமம் அல்லது மயக்கம்
- 3 நாட்களுக்கு மேல் காய்ச்சல் இருந்தால் ($\geq 100F$)

மருத்துவம்



சூப், பழச்சாறு மற்றும் ஊளநீர் பருகவும்



கவிழ்ந்து படுத்து நன்கு சுவாசிப்பதன் மூலம் கிரத்த ஆக்ஸிஜனின் அளவை அதிகப்படுத்தலாம்



6 மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை பேராசிப்டமால் மாத்திரை மற்றும் இருமல் மருந்து தேவையட்டால் உட்கொள்ளவேண்டும்



ஆவிபிடித்தல் மற்றும் / அல்லது வெதுவெதுப்பான நீர் பயன்படுத்தி கொப்பளிக்கவும்

செய்யக் கூடாதவை

- ✗ வீட்டுப்பாதுகாப்பில் இருக்கும் போது ரெம்டெசிவிர் (Remdesivir) மருந்தை உபயோகிக்கக்கூடாது
- ✗ படிசோனைட் (Budesonide) மருந்தை உபயோகித்து ஆவிபிடித்தல் கூடாது
- ✗ மருத்துவ ஆலோசனை இல்லாமல் ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டரை பயன்படுத்தி சுவாசிக்க கூடாது
- ✗ மருத்துவ ஆலோசனை இல்லாமல் CT Scan எடுக்க கூடாது

மருத்துவர் ஆலோசனை வழங்கும் பட்சத்தில் பின்வரும் மருத்துவ முறைகளை விடாமல்

- 5 நாட்களுக்கு மேல் நோய் அறிகுறி இருந்தால் படிசோனைட் (Budesonide) அளவுக்குறியீடுள்ள செயற்கை சுவாசக்கருவி (MDI) மூலமாகவோ அல்லது உள் பொடி உள்ளிழுப்பான் (DPI) மூலமாகவோ பயன்படுத்தலாம்
- தேவையான அளவு ஆன்டிபயோடிக்ஸ் (Antibiotics) மருத்துவர் ஆலோசனையின் படி எடுக்கலாம்.



கீழ்க்கண்டவற்றில் ஏதேனும் இருப்பின் மருத்துவ ஆலோசனை பெறவேண்டும்

புதியதாக கண்டுபிடிக்கப்படும் அறிவியல் ஆதாரங்களுக்கு ஏற்றவாறு மாறுதலுக்கு உட்பட்டது



எய்ம்ஸ் (AIIMS) / ஐ.சி.எம்.ஆர் (ICMR) - கோவிட் - 19 (COVID-19) தேசிய பணிக்குழு / கூட்டு கண்காணிப்புக் குழு (Dte.GHS) சுகாதார மற்றும் குடும்ப நல அமைச்சகம் இந்திய அரசு