ध्यान दें

ये दिशानिर्देश उन व्यक्तियों के लिए हैं, जिनमें होम क्वारंटाइन (यानी, "क्वारंटाइनर्स") में हल्के लक्षणों वाले COVID-19 का संदेह है। ऐसे व्यक्ति COVID-19 जांच या उसके लंबित परिणामों की प्रतीक्षा कर रहे हो सकते हैं।

संदिग्ध मामलों या COVID-19 की पुष्टि वाले ऐसे मरीज जिन्हें **सांस लेने में परेशानी है** या **मानसिक स्थिति में बदलाव आया है**, उन्हें तुरंत चिकित्सा सहायता लेनी चाहिए।

COVID-19 के लिए होम
क्वारंटाइन केयर गाइडलाइन
उच्च घनत्व, शहरीकृत, एशियाई संदर्भ के लिए।

Collaborating Centre for Oxford University and CUHK for Disaster and Medical Humanitarian Response (CCOUC)
www.ccouc.org

GX Foundation
www.gxfoundation.hk

संदर्भ

1. WHO, Coronavirus disease (COVID-19): Home care for families and caregivers, https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19-home-care-for-families-and-caregivers
2. WHO, Home care for patients with suspected or confirmed COVID-19 and management of their contacts, https://www.who.int/publications/i/item/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts
3. China CDC, (Updated version) Guidelines from China CDC: How to conduct home quarantine for suspected COVID-19 cases? (Section on home quarantine), https://www.chinacdc.cn/jkzt/crb/zl/szkb_11803/jszl_2275/202002/t20200210_212421.html

अस्वीकरण

इस पत्रक में उच्च घनत्व, शहरीकृत, एशियाई संदर्भों के लिए अनुकूलित संदर्भों में एकीकृत अनुशंसाएं हैं। दिशानिर्देशों का विवरण स्थानीय संदर्भ के अनुसार भिन्न हो सकता है। अधिक जानकारी के लिए मूल संदर्भ देखे जा सकते हैं। (अपडेट: फरवरी 2022)

फरवरी 2022 संस्करण

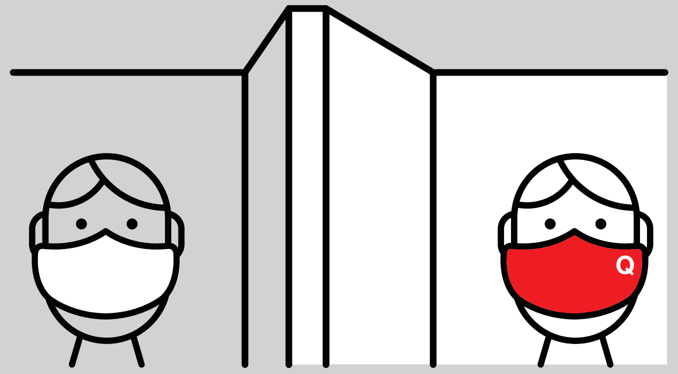
COVID-19 के लिए होम क्वारंटाइन केयर गाइडलाइन

उच्च घनत्व, शहरीकृत, एशियाई संदर्भ के लिए।

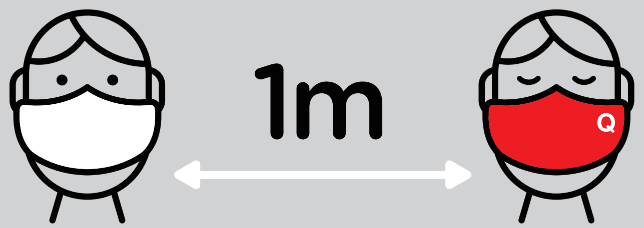
COVID-19 के लिए होम क्वारंटाइन केयर गाइडलाइन

उच्च घनत्व, शहरीकृत, एशियाई संदर्भ के लिए।

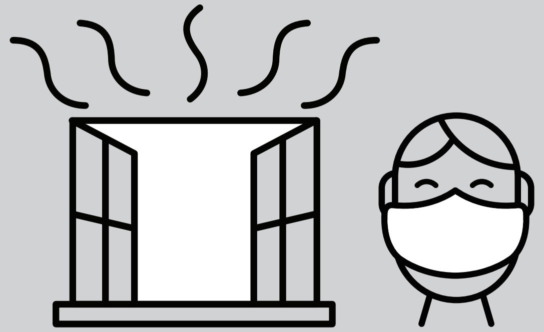
बड़ी जगह में रहने की व्यवस्था



यदि संभव हो तो क्वारंटाइनर को हवादार **अकेले कमरे** (जिसकी खिड़कियां खुली रहें) में रखें। किसी भी आगंतुक को अनुमति नहीं दी जानी चाहिए। जहां तक संभव हो क्वारंटाइनर को **सर्जिकल मास्क** पहनना चाहिए।

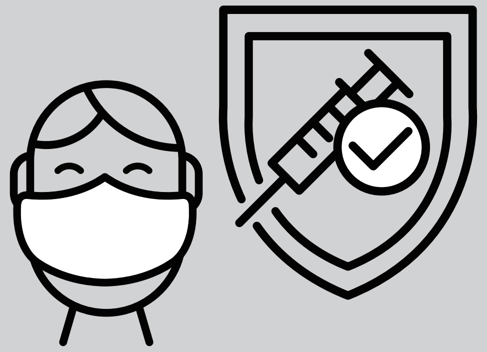


घर के अन्य सदस्यों को **अलग कमरे** में रहना चाहिए। यदि अलग कमरा उपलब्ध नहीं है, तो क्वारंटाइनर के साथ बिस्तर साझा न करें और उससे कम से कम **1 मीटर** या जितनी संभव हो उतनी दूरी बनाए रखने का प्रयास करें।



क्वारंटाइनर द्वारा **साझा स्थानों के उपयोग को सीमित करें** (जैसे कि रसोईघर, बाथरूम) और सुनिश्चित करें कि ये स्थान **अच्छी तरह हवादार हों।**

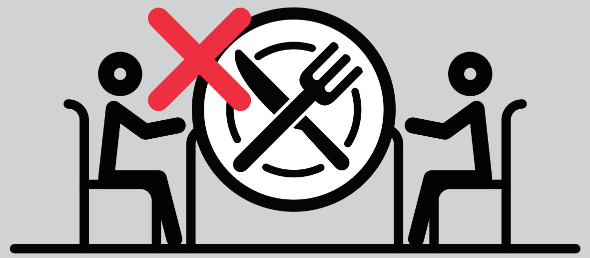
देखभाल संबंधी व्यवस्थाएं



घर के ऐसे सदस्य को मुख्य देखभालकर्ता के रूप में नामित करें, जिसे कोई पुरानी बीमारी न हो और जिसका वैक्सीनेशन हो गया हो। जब देखभालकर्ता क्वारंटाइनर के साथ एक ही कमरे में हो, तो उसे एक ऐसा **सर्जिकल मास्क** पहनना चाहिए जो नाक और मुंह को पूरी तरह से ढंकता है। इस्तेमाल के दौरान या उसके बाद मास्क को छूने से बचें। अगर स्राव से मास्क गीला या गंदा हो जाता है, तो **उसे तुरंत बदल** दें। इस्तेमाल के बाद **मास्क का सही ढंग से निपटान करें**

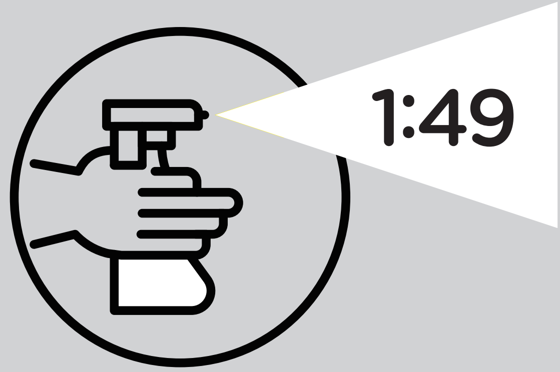
विशेष रूप से क्वारंटाइनर या उसके आसपास के माहौल के संपर्क में आने के बाद, **कम से कम 20 सेकंड तक पानी और साबुन से** बार-बार हाथ धोएं और **डिस्पोजेबल पेपर टॉवल से हाथ सुखाएं।** साथ ही खाना बनाने से पहले और बाद में, खाने से पहले और शौचालय इस्तेमाल करने के बाद भी धोएं।

शरीर से निकलने वाले तरल पदार्थों के सीधे संपर्क में आने से बचें, जिसमें मुंह या सांस से निकलने वाला स्राव और मल शामिल हैं। मौखिक या श्वसन संबंधी देखभाल प्रदान करते समय या मल, मूत्र, या अन्य मलोत्सर्ग संभालते समय डिस्पोजेबल दस्ताने और मास्क इस्तेमाल करें। दस्ताने और मास्क लगाने से पहले और उन्हें हटाने के बाद हाथ धोएं और उन्हें ऐसे ढक्कन वाले डस्टबिन में फेंक दें, जो विशेषतौर पर इस तरह के कचरे के लिए हैं।

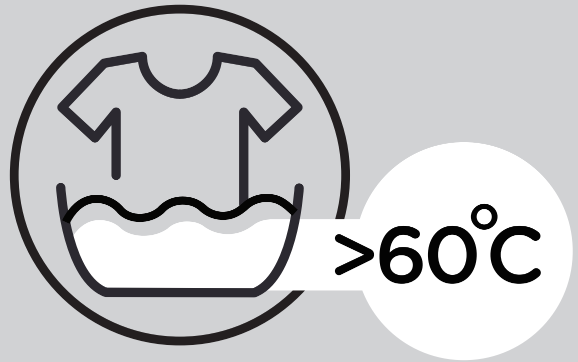


क्वारंटाइनर के साथ भोजन करने या टेबलवेयर, टूथपेस्ट, टूथब्रश, तौलिया या बेड लिनन (चादर-तकिया) **साझा करने से बचें**

सफाई संबंधी निर्देश

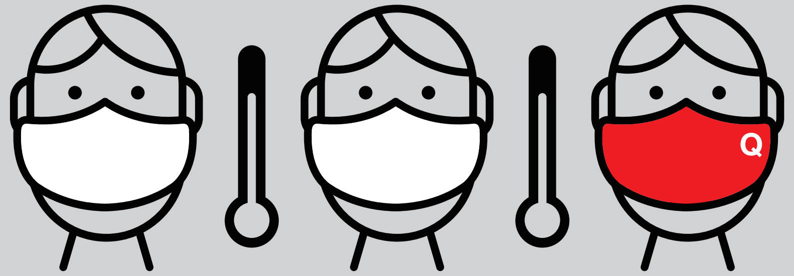


घर, बाथरूम, शौचालय और बार-बार छूने वाली सतहों को रोजाना साफ करने के लिए **1 गुना ब्लीच 49 गुना पानी** (पतला ब्लीच वाला घोल) इस्तेमाल करें। क्वारंटाइनर द्वारा इस्तेमाल किए जाने के बाद बाथरूम और शौचालय को धोएं। टॉयलेट को फ्लश करने से पहले डाइल्यूटेड ब्लीच सॉलूशन / घोल डालें।

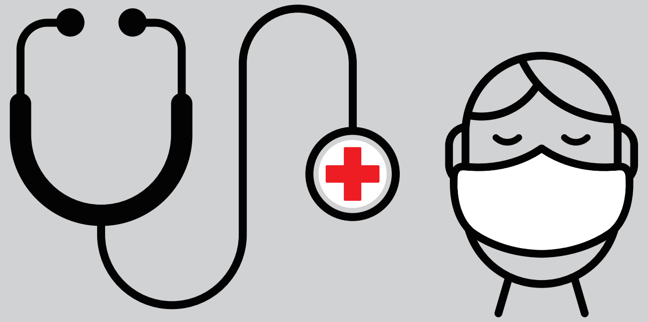


क्वारंटाइनर के टेबलवेयर, कपड़े, तौलिये और बेड लिनन को धोने के लिए **नियमित कपड़े धोने का साबुन या डिटर्जेंट** इस्तेमाल करें। यदि परिस्थितियां अनुमति देती हैं, तो कपड़ों को मशीन में 60°C या इससे अधिक तापमान पर धोएं और अच्छी तरह से सुखाएं।

घर के सदस्यों की निगरानी



चूंकि क्वारंटाइनर के घर के सभी सदस्यों को **जोखिम वाला व्यक्ति माना जाता है**, इसलिए उन्हें प्रतिदिन अपने शरीर के तापमान और स्वास्थ्य की स्थिति की निगरानी करनी चाहिए।



यदि निम्नलिखित लक्षण विकसित होते हैं, तो घर के सदस्य को स्वास्थ्य अधिकारियों को सूचित करना चाहिए और **चिकित्सा सहायता लेनी चाहिए** और **COVID-19 जांच करानी चाहिए :**

- बुखार
- दस्त
- स्वाद और गंध न आना
- गले में खराश
- खांसी

संबंधित व्यक्ति को **सर्जिकल मास्क पहनना चाहिए** और यदि संभव हो तो **सार्वजनिक परिवहन के इस्तेमाल से बचना चाहिए।**

चित्रण: Freepik.com

GX FOUNDATION 共享基金會