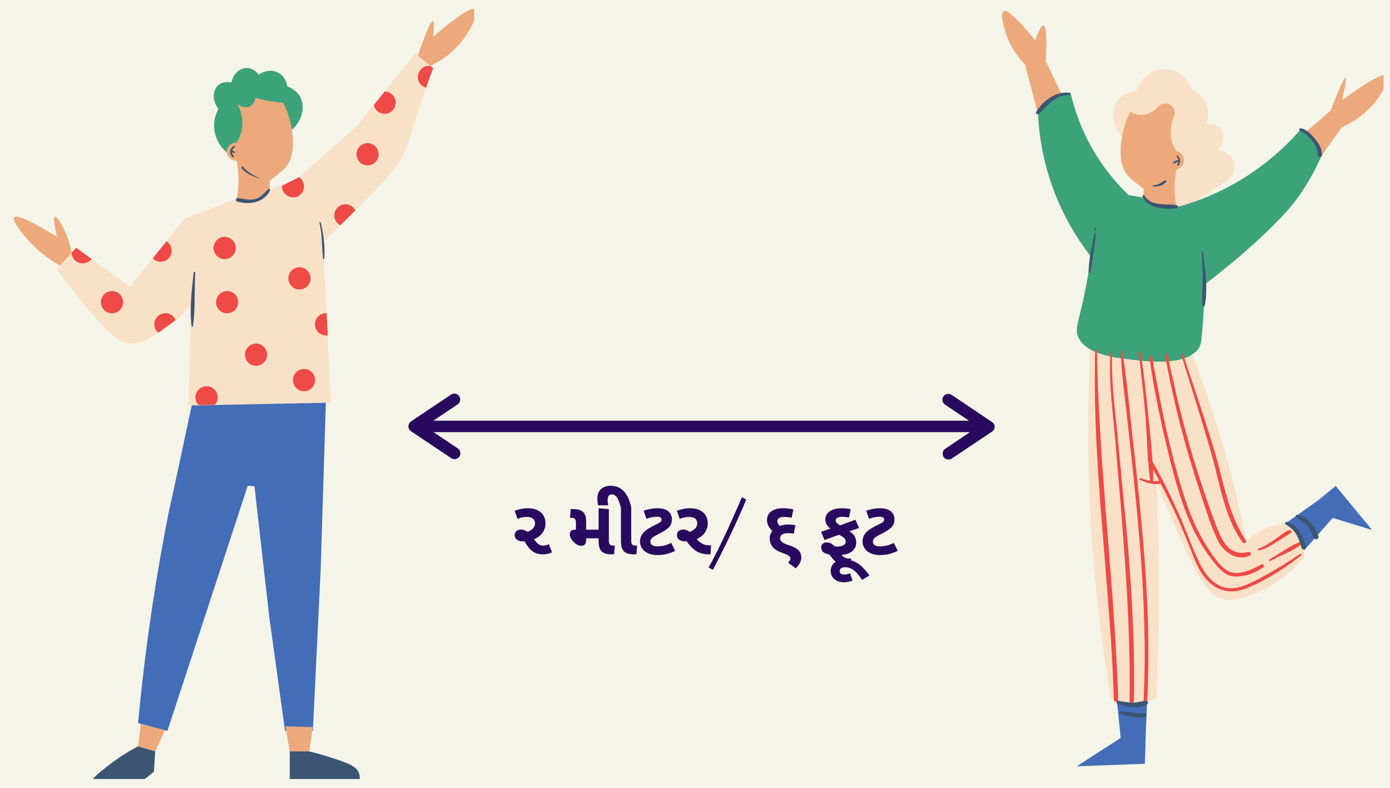
ઘરમાં ક્વૉરૅન્ટીન રહેવા માટે માર્ગદર્શિકા

(અગર તમે કોઈ કોવિડ ૧૯ શંકાસ્પદ/ પુષ્ટિ વ્યક્તિ સાથે સંપર્કમાં આવ્યા હોયતો તમને આ લાગૂ)

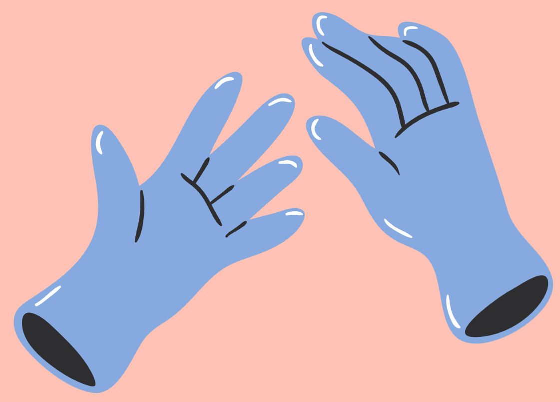
SWITCH
switchindia.org

- હાથ વારંવાર સાબુ થી ધોવા અથવા સેનિટાયઝ કરવા.
- ઘરગથ્થુ વસ્તુઓને એક બીજા સાથે અદલાબદલી ન કરો
- મુખવટો/માસ્ક હંમેશા પહેરી રાખજો, માસ્કનો યોગ્ય નિકાલ સુનિશ્ચિત કરો
- જો કોઈ લક્ષણો દેખાય , તો તાત્કાલિક નજીકના આરોય કેન્દ્ર ને જાણ કરવી.



- હવાની અવરજવર વાળા ઑરડામાં રહેવું, શૌચાલય શાથે હોય તેવા ઓરડાને પ્રાધાન્ય આપવું.
- વૃદ્ધ, ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ, બાળકો અને સહ બિમારીઓ વાળા લોકોથી દૂર રહેવું જોઈએ
- ઘરમાં જ રહેવું જોઈએ

- ૧% સોડિયમ હાયપોક્લોરાઇટ ના પાણીથી રોજ સપાટીઓ સાફ કરવું જોઈએ
- બ્લીચ અથવા ફેનોલ જીવાણુનાશક થી શૌચાલય સપાટી સાફ કરવું જોઈએ
- કવૉરૅન્ટીનમાં રહેનાર વ્યક્તિના કપડા અલગથી સફાઈકારક સાથે ધોવા નાખવા જોઈએ.



ઘરમાં ક્વૉરૅન્ટીનમાં રહેણાક વ્યક્તિઓનાં પરિવાર માટે માર્ગદર્શિકા

- ક્વૉરૅન્ટીનમાં વ્યક્તિની દેખભાળ માટે એક જ કુટુંબીજને રહેવું જોઈએ
- હાથ સાફ કરવા અને નીકાલજોગ ગ્લોવ્સ પહેરી સપાટી સાફ કરવી
- મહેમાનોને ન આવવા દેવા જોઈએ.

ઘરમાં ક્વૉરૅન્ટીન રહેવાની અવધિ: કોવિડ ૧૯ પુષ્ટિ વ્યક્તિ સાથે સંપર્કમાં આવ્યા હોય તે દિવસ પછી આગળના ૧૪ દિવસ સુધી

આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલય (ભારત) દ્વારા જારી કરવામાં આવેલા માર્ગદર્શિકા મુજબ

સ્ત્રોત: https://www.mohfw.gov.in

ઘરમાં એકાંતવાસ માટે માર્ગદર્શિકા

SWI+CH
switchindia.org

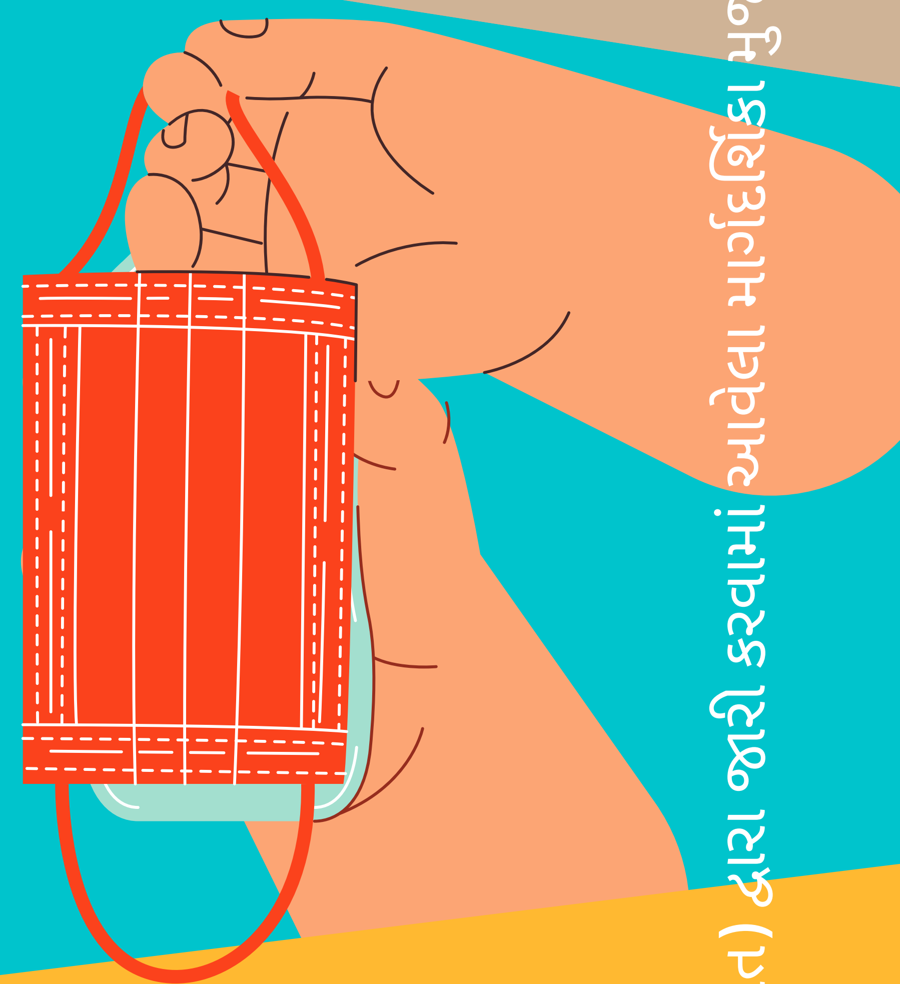
હળવા/પૂર્વસૂચક/અસમપ્રમાણ કોવિડ ૧૯ કેસ માટે

ઘરમાં એકાંતવાસ માટે પાત્ર દર્દીઓ

- ક્લિનિકલી સારવારના તબીબી અધિકારી દ્વારા ખૂબ જ હળવા / પૂર્વ-લક્ષણવાળું / એસિમ્પોમેટિક કેસ તરીકે સોંપાયેલ વ્યક્તિ
- સ્વ-એકાંતવાસ અને કુટુંબના સંપર્કોની સંલગ્નતા માટે તેમના નિવાસસ્થાન પર જરૂરી સુવિધા છે
- ૨૪×૭ આધારે સંભાળ આપવા માટે કોઈ ઉપલબ્ધ હોય.
- મોબાઇલ પર આરોગ્ય સેતુ એપ્લિકેશન ડાઉનલોડ કરો અને હંમેશાં એક્ટિવ રહેવું.
- તેના આરોગ્યની દેખરેખ રાખો અને નિયમિતપણે જિલ્લા સર્વેલન્સ અધિકારીને આરોગ્યની સ્થિતિ જણાવો.
- સ્વ-એકાંતવાસ માટે બાંયધરી ભરો અને માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરો

દર્દી માટે સૂચનાઓ

- ત્રણ સ્તરવાળી તબીબી માસ્કનો ઉપયોગ કરો; ઉપયોગના ૮ કલાક પછી ફેંકી દો.
- નિયુક્ત ઓરડામાં રહો અને ઘરના અન્ય સભ્યોથી દૂર રહો
- આરામ કરો અને ઘણું બધું પાણી અને પ્રવાહી પીવો
- ઓછામાં ઓછા ૪૦ સેકંડ સુધી સાબુ / આલ્કોહોલ આધારિત સેનિટાઈઝરથી વારંવાર હાથ ધોવા
- 1% સોડિયમ હાયપોક્લોરાઇટ સોલ્યુશન સાથે ઘણી વખત સ્પર્શ કરેલી સપાટીઓ સાફ કરો
- તેના આરોગ્યની દેખરેખ રાખો અને જો કોઈ ગંભીર લક્ષણોનો વિકાસ થયો હોય તો તાત્કાલિક જાણ કરો



પાલક માટે સૂચનાઓ

- જ્યારે દર્દીના ઓરડામાં હોય ત્યારે ત્રણ સ્તરવાળી તબીબી માસ્કનો ઉપયોગ કરો
- દર્દી અથવા તેમના તાત્કાલિક વાતાવરણ સાથે સંપર્કમાં આવ્યા પછી હાથની સ્વચ્છતાની ખાતરી કરો
- દર્દીના શારીરિક પ્રવાહી, ખાસ કરીને મૌખિક / શ્વસન સ્ત્રાવ સાથે સીધો સંપર્ક ટાળો
- દર્દીની સંભાળ કરતી વખતે નિકાલજોગ ગ્લોવ્સનો ઉપયોગ કરો; ગગ્લોવ્સ પહેરવાની પહેલા અને પછી હાથ ધોવા
- દર્દીને તેમના ઓરડામાં ખોરાક આપો.
- ગ્લોવ્સ પહેરીને દર્દી દ્વારા વાપરવામાં આવતા વાસણો સાફ કરો
- સી.પી.સી.બી. ની માર્ગદર્શિકા મુજબ કચરાનો નિકાલ થવો જોઈએ
- ખાતરી કરો કે દર્દી નિર્ધારિત સારવારનું પાલન કરે છે

આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલય (ભારત) દ્વારા જારી કરવામાં આવેલા માર્ગદર્શિકા મુજબ
સ્રોત: https://www.mohfw.gov.in

પુષ્ટિ થયેલ કોવિડ કેસોના સંપર્કોનું જોખમ પ્રોફાઇલિંગ

SWI+CH
switchindia.org

સંપર્કો એ એવા વ્યક્તિ છે કે જેઓ લક્ષણોની શરૂઆત (સકારાત્મક કિસ્સામાં) અને એકલતાની તારીખ (અથવા કિસ્સામાં લક્ષણોની શરૂઆતના મહત્તમ 14 દિવસ પછી) ની વચ્ચે 2 દિવસની વચ્ચે કોઈપણ સમયે કોઈ પુષ્ટિવાળા કેસના સંપર્કમાં આવે.

ઓછું જોખમ સંપર્ક

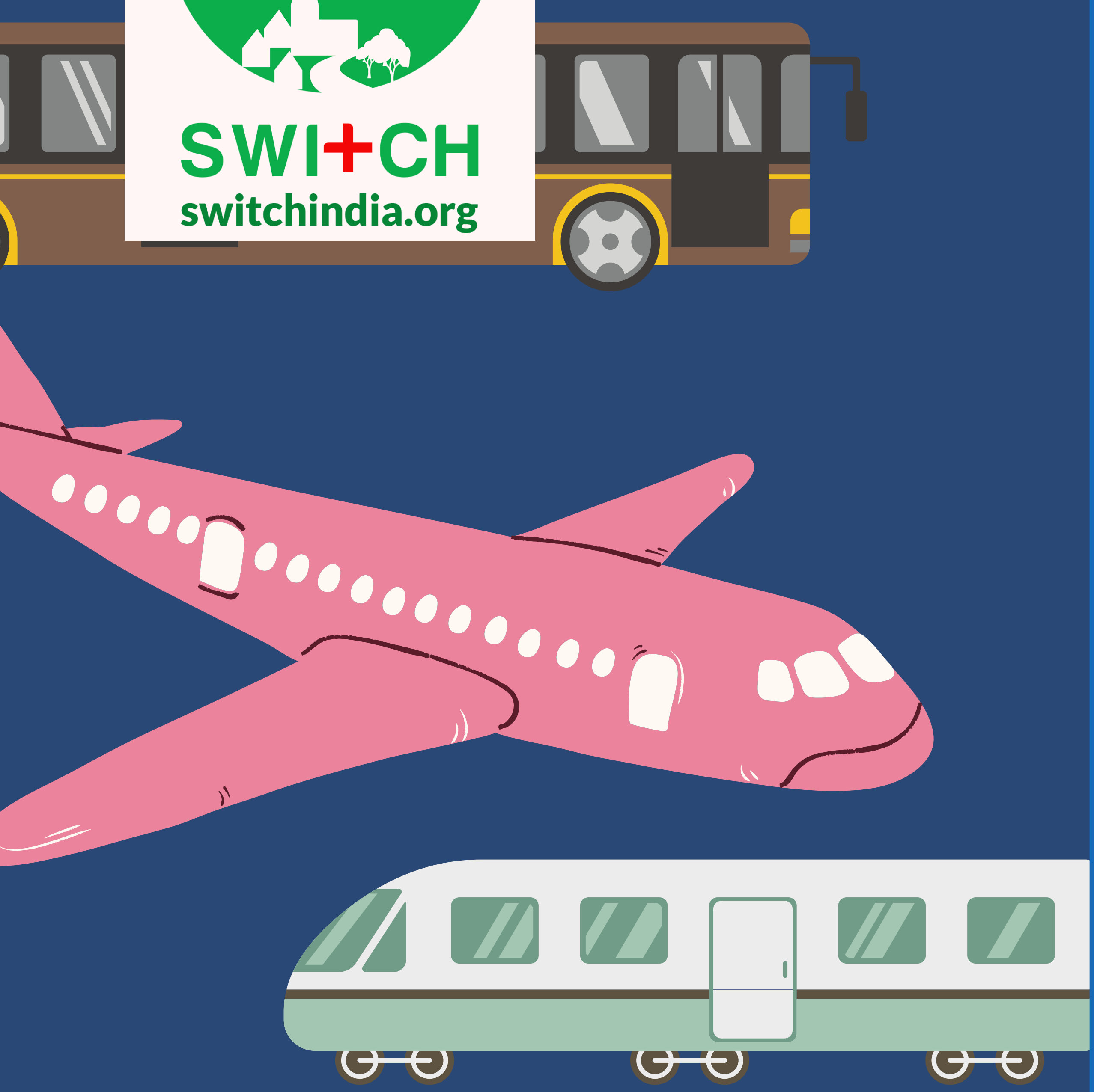
- એક જ જગ્યામાં સાથે હતા (એક જ ઓરડામાં કામ કર્યું) પણ પુષ્ટિ કેસ સાથે ઉચ્ચ જોખમનું સંસર્ગ નથી.
- સમાન વાતાવરણમાં પ્રવાસ કર્યો (બસ / ટ્રેન / વિમાન/કોઈપણ પરિવહન સ્થિતિ) પણ પુષ્ટિ કેસ સાથે ઉચ્ચ જોખમનું સંસર્ગ નથી.

ઉચ્ચ જોખમ સંપર્ક

- દર્દીના શરીરના પ્રવાહીને સ્પર્શ કર્યો (શ્વસન માર્ગ સ્ત્રાવ લોહી, ઉલટી, લાળ, પેશાબ, મળ; દા.ત. તમારા ઉપર ઉધરસ ખાવી, હાથેથી વપરાયેલી ટીશ્યુ પેપર ને સ્પર્શ કરવું)
- પી.પી.ઇ વિના શારીરિક તપાસ સહિત દર્દીના શરીર સાથે સીધો શારીરિક સંપર્ક કર્યો હતો
- દર્દીના કાપડ, કપડા અથવા રકાબી સ્પર્શ અથવા સાફ કર્યું હોય.
- દર્દીના ઘરમાં સાથે રહેતા હોય.
- સાવચેતી વિના પુષ્ટિ કેસની નજીકમાં (1 મીટરની અંદર) આવ્યા હોવ.
- પરિવહન દરમ્યાન જે મુસાફરો, લક્ષણવાળા વ્યક્તિ પાસે ૬ કલાકથી વધૂ સમય માટે નજીક રહ્યા હોય (૧ મીટરની અંદર), જે પછીથી કોવિડ ૧૯ પુષ્ટ થાય.

આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલય (ભારત) દ્વારા જારી કરવામાં આવેલા માર્ગદર્શિકા મુજબ
સ્ત્રોત: https://www.mohfw.gov.in

SWI+CH
switchindia.org



દેશમાં મુસાફરી માટેની માર્ગદર્શિકા

Source:
આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલય (ભારત) દ્વારા જારી કરવામાં આવેલા માર્ગદર્શિકા મુજબ:
https://www.mohfw.gov.in

૦૧

બધા મુસાફરોને તેમના મોબાઇલ ઉપકરણો પર આરોગ્ય સેતુ એપ્લિકેશન ડાઉનલોડ કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે

Aarogya Setu
मैं सुरक्षित | हम सुरक्षित | भारत सुरक्षित

૦૨

બધા મુસાફરોને પ્રસ્થાન સમયે થર્મલ સ્ક્રિનિંગ કરવામાં આવશે અને ફક્ત લક્ષણવિહીન મુસાફરોને જ બોર્ડ કરવાની મંજૂરી

૦૩

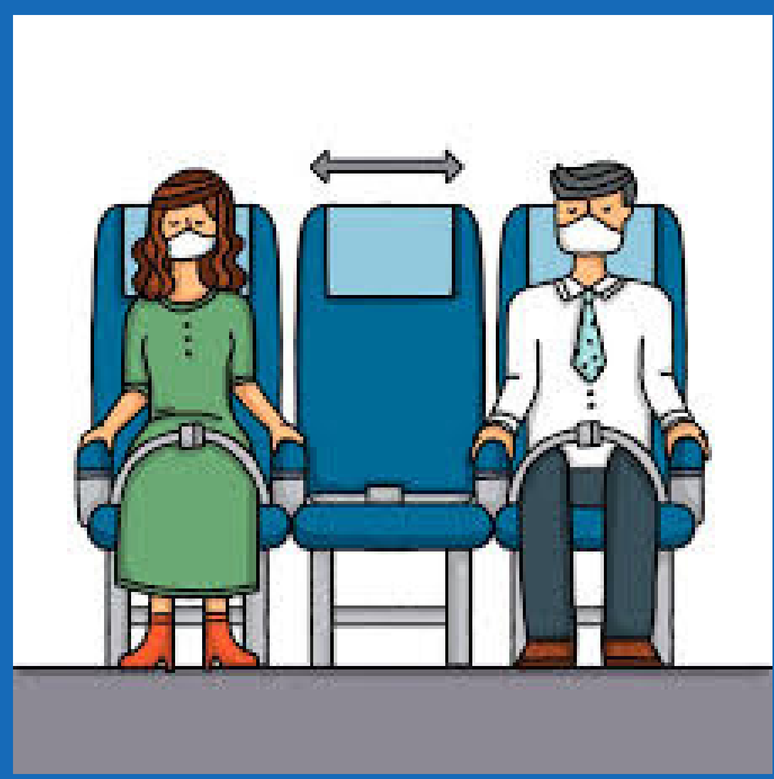
બોર્ડિંગ અને મુસાફરી દરમિયાન, બધા મુસાફરો ચહેરાના કવર / માસ્કનો ઉપયોગ કરશે અને સ્વચ્છતા જાળવશે.

૦૪

એરપોર્ટ્સ / રેલ્વે સ્ટેશનો / બસ ટર્મિનલ્સ પર સામાજિક અંતરની ખાતરી કરવા જરૂરી કાર્યવાહી કરવામાં આવશે; સ્ટેશનોનું નિયમિત જીવાણુનાશક (સેનિટયાજ) થવું જોઈએ

૦૫

એસિમ્પટમેટિક મુસાફરોને તે સલાહ સાથે જવાની મંજૂરી આપવામાં આવશે કે તેઓ ૧૪ દિવસ સુધી તેમના સ્વાસ્થ્યનું સ્વયં-નિરીક્ષણ કરશે.



કોવિડ ૧૯ ના સ્પ્રેડને અટકાવવા રેસ્ટોરાંમાં લેવાતી સાવચેતી

SWITCH
switchindia.org

કોવિડ-૧૯

૦૧ કન્ટિમેન્ટ ઝોનમાં રેસ્ટરન્ટ્સ બંધ રહેશે. Only those outside containment zones will be allowed to open up. જે કન્ટિમેન્ટ ઝોનની બહાર હોય તેને જ ખોલવાની મંજૂરી આપવામાં આવશે.

૦૨ ડાઇન-ઇનને બદલે ટેક-અવેને પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવશે

૦૩ હોમ ડિલિવરી માટેના કર્મચારીઓને હોમ ડિલિવરીની મંજૂરી આપતા પહેલા રેસ્ટોરન્ટના અધિકારીઓ દ્વારા થર્મલ સ્ક્રીન કરવામાં આવશે

૦૪ પ્રવેશ કરનાર માટે ફરજિયાત હાથની સ્વચ્છતા (સેનિટયઝર ડિસ્પેન્સર અને થર્મલ સ્ક્રિનિંગ) ની વ્યાસથા કરવાની રહેશે.

૦૫ કતાર ને મેનેજ કરવા અને પરિસર માં સામાજિક અંતર સુનિશ્ચિત કરવા માટે પૂરતા અંતર શાથે વિશિષ્ટ નિશાની બનાવવામાં આવશે.

૦૬ બેઠકની ક્ષમતાના ૫૦% કરતા વધુની મંજૂરી નથી.

૦૭ જ્યાં સુધી શક્ય હોય ત્યાં સુધી પ્રવેશ માટે અને રેસ્ટરન્ટની અંદર કતાર લગાવે ત્યારે ઓછામાં ઓછું ૬ ફુટનું શારીરિક અંતર જાળવવું

૦૮ નિકાલજોગ મેનૂનો ઉપયોગ કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.

૦૯ જો શક્ય હોય તો, ગ્રાહક જુદા જુદા સમયે પ્રવેશ કરે

૧૦ પરિસરમાં અસરકારક અને વારંવાર સ્વચ્છતા જાળવવાની રહેશે.

સ્ત્રોત: આરોગ્ય અને પરિવાર સહાયક મંત્રાલય
HTTPS://WWW.MOHFW.GOV.IN

Switch India Against Corona

Website: www.switchindia.org
Email: contact@switchindia.org
Instagram: @switchindiaorg
Facebook: https://www.facebook.com/switchindiaorg

DISCLAIMER: The information in the above infographics is from official websites and is merely presented in an attractive fashion here. Switch India is not involved whatsoever in the making of these guidelines, but recommends the general public to follow these official guidelines from trusted sources.