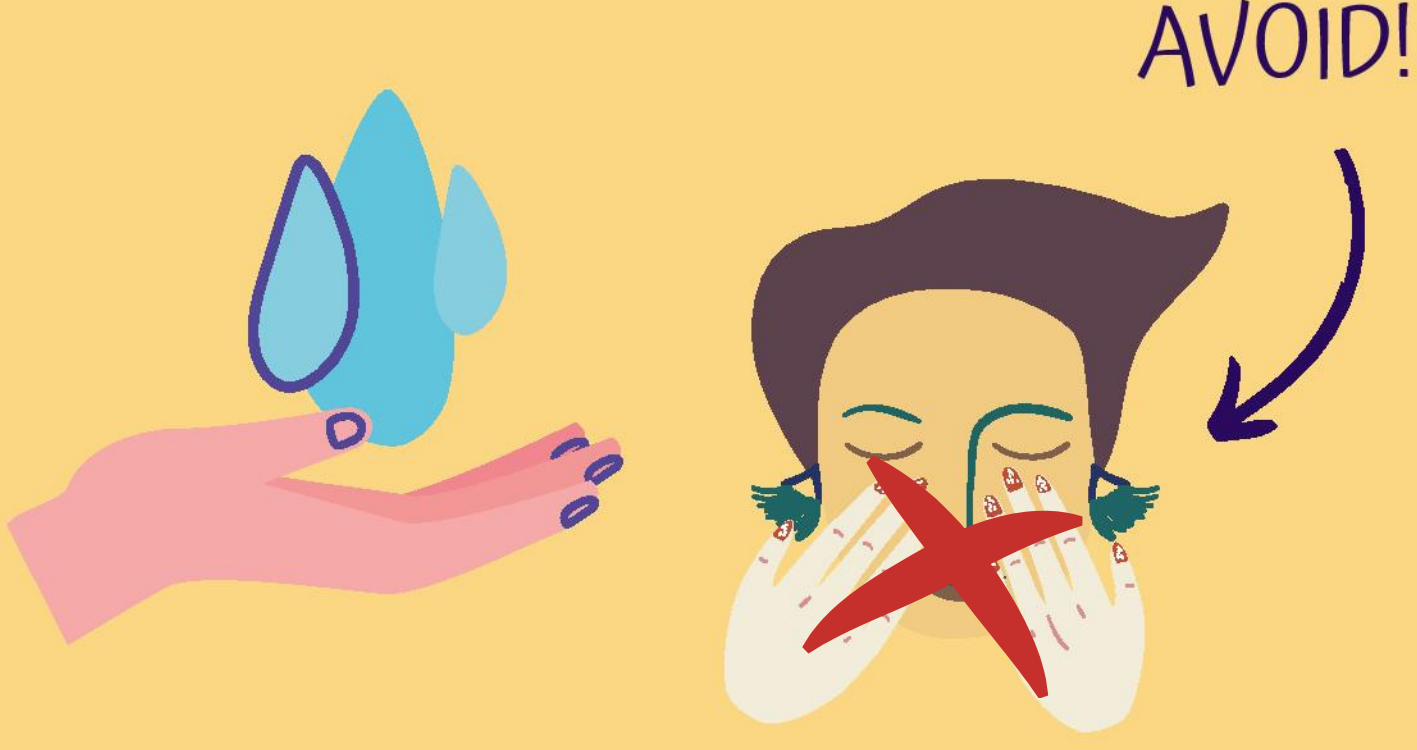
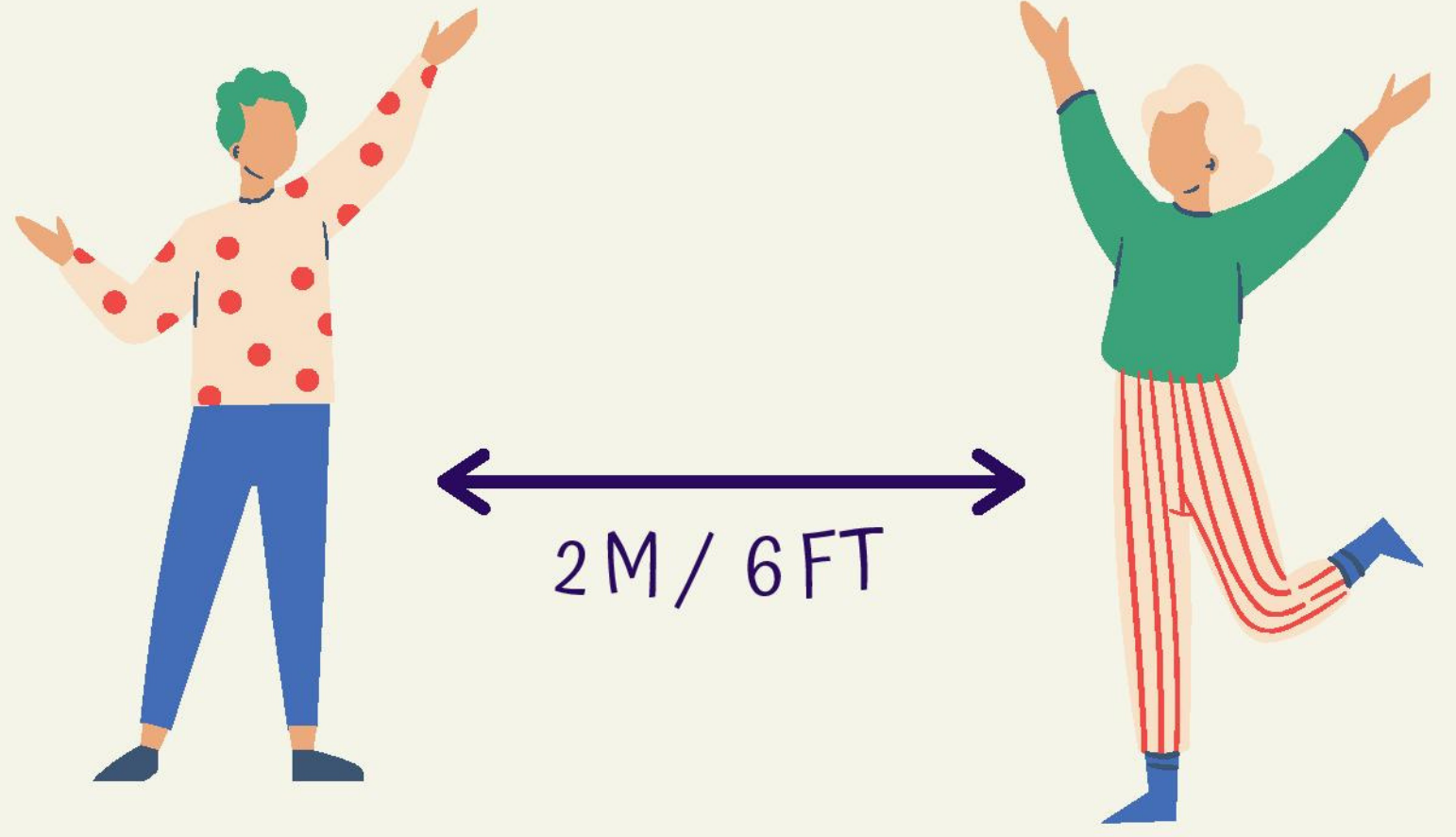


होम क्वॉरेंटाइन के दिशानिर्देश

COVID 19 के रोगी / संपर्क में आने वाले सभी व्यक्तियों के लिए लागू



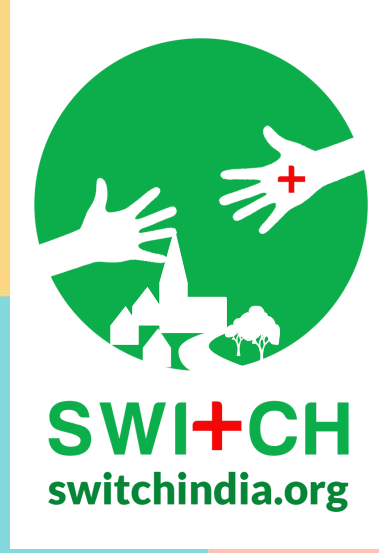
- हाथों को साबुन से धोए
- खासतें या छीकते वक़्त मुँह को मास्क से ढँके
- घरेलू सामान को साझा करने से बचें



- हवादार कमरे में रहे
- घर से बाहर नहीं निकले
- बूढ़े लोग, गर्भवती महिला, बच्चों एवं बीमार लोगो से दूर रहे



- मरीज़ के इस्तेमाल में आने वाले स्थान को २% सोडियम हाइपोक्लोराइट से साफ़ करें
- शौचालय को फेनोलिक कीटाणुनाशक से धोए
- रोगी द्वारा इस्तेमाल किये गए कपड़ों को बाकी कपड़ों से अलग सामान्य डिटर्जेंट से धोए



होम क्वॉरेंटाइन व्यक्ति एवं परिवार के सदस्यों के लिए दिशानिर्देश

- परिवार का एक सदस्य ही रोगी की देखभाल करें
- घर की सफ़ाई करते वक़्त डिस्पोजेबल दस्तानों का उपयोग करे
- बाहर से किसी भी व्यक्ति को आने ना दे

होम क्वॉरेंटाइन का समय : COVID 19 रोगी के संपर्क से 14 दिन तक
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा जारी निर्देशों के अनुसार

Source: <https://www.mohfw.gov.in>

होम क्वॉरेंटाइन के दिशानिर्देश



बहुत हल्के / पूर्व-रोगसूचक / लक्षणहीन
COVID-19 मामलों के लिए



होम आइसोलेशन के पात्र रोगी

- चिकित्सीय रूप से उपचार करने वाले चिकित्सा अधिकारी द्वारा बहुत ही हल्के / पूर्व-रोगसूचक / स्पर्शोन्मुख मामले के रूप में सौंपा गया है
- स्वयं के आइसोलेशन एवं परिवार के सदस्यों के क्वॉरेंटाइन के लिए उनके निवास पर उचित सुविधा है
- 24x7 आधार पर देखभाल प्रदान करने के लिए उपलब्ध देखभालकर्ता
- मोबाइल पर आरोग्य सेतु ऐप डाउनलोड करें और हर समय सक्रिय रहें
- अपने स्वास्थ्य पर नजर रखें और नियमित रूप से जिला निगरानी अधिकारी को स्वास्थ्य की स्थिति की जानकारी दें
- स्वयं के आइसोलेशन पर एक उपक्रम भरें और दिशानिर्देशों का पालन करें

रोगी के लिए निर्देश

- ट्रिपल लेयर चिकित्सीय मास्क का उपयोग करें; 8 घंटे के उपयोग के बाद त्यागें
- निर्धारित कमरे में रहें और घर के अन्य सदस्यों से दूर रहें
- आराम करें और बहुत सारे तरल पीएं
- साबुन / शराब आधारित सैनिटाइजर के साथ कम से कम 40 सेकंड के लिए बार-बार हाथ धोएं
- 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट कीटाणुनाशक के साथ अक्सर संपर्क में आने वाली सतहों को साफ करें
- उसके स्वास्थ्य की निगरानी करें और गंभीर लक्षणों के विकास होने पर तुरंत रिपोर्ट करें



देखभाल करने वालों के लिए

- रोगी के कमरे में जाने से पहले ट्रिपल लेयर मास्क का उपयोग करें
- रोगी या उनके तत्काल वातावरण के संपर्क के बाद हाथ की स्वच्छता सुनिश्चित करें
- रोगी के शारीरिक तरल पदार्थों के साथ सीधे संपर्क से बचें, विशेष रूप से मुंह / श्वसन स्रावरोगी को संभालते समय डिस्पोजेबल दस्ताने का उपयोग करें; दस्ताने दान करने से पहले और बाद में हाथ धोएं
- रोगी को उनके कमरे में भोजन प्रदान करें
- दस्ताने पहनते समय रोगी द्वारा इस्तेमाल किये गए बर्तनों को साफ करें
- CPCB दिशानिर्देशों के अनुसार अपशिष्ट का निपटान किया जाना चाहिए
- सुनिश्चित करें कि रोगी निर्धारित उपचार का पालन करता है



कोविड मामले में 'संपर्क' में आने की रिस्क प्रोफ़ाइल निश्चित



संक्रमित व्यक्ति

वह है जो किसी पॉजिटिव कोविड मामले के व्यक्ति से २ दिन में लक्षण दिखने पूर्व या आइसोलेशन के दरमियान संपर्क में आए हो।

कम रिस्क के संपर्क

- यदि संक्रमित व्यक्ति के साथ समान स्थल/ कार्यकक्ष स्थल पर उपस्थित रहे परंतु अधिक रिस्क के संसर्ग में नहीं आए हो।
- यदि संक्रमित व्यक्ति के साथ समान परिसर - वातावरण में प्रवास (बस,रेल,विमान,जहाज, ई।) किए हो परंतु अधिक रिस्क के परिसर में ना आए हो।

अधिक रिस्क के संपर्क

- यदि संक्रमित व्यक्ति के शरीर के तरल पदार्थ (बॉडी फ्लूइड) (श्वसन पथ के स्राव,रक्त,वमन- उल्टी, लार, यूरिन -पेशाब ,मल ई , टिश्यूपेपर को खुले हाथोसे छूते वक्त ,खासी, चिंक द्वारा संपर्क में आए हो।
- संक्रमित व्यक्ति के प्रत्यक्ष शारीरिक संपर्क में बिना PPE- किट डाले आए हो।
- संक्रमित व्यक्ति के कपडे या बरतनों को छुआ या साफ किया हो।
- संक्रमित व्यक्ति के साथ एक घर में रहते हो।
- संक्रमित व्यक्ति के १मीटर से कम अंतर में बिना किसी पूर्वावधान के संपर्क में आए हो।
- यात्री जन १मीटर से कम अंतर में संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में हो जो प्रवास के ६ घंटे बाद कोविड पॉजिटिव पाए हो।



घरेलू यात्रा के दिशानिर्देश

स्रोत : स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय

<https://www.mohfw.gov.in>

01

सभी यात्रियों को आरोग्य सेतु ऐप डाउनलोड करने की सलाह दी जाएगी



Aarogya Setu

मैं सुरक्षित | हम सुरक्षित | भारत सुरक्षित

02

सभी यात्री प्रस्थान के समय थर्मल स्क्रीनिंग से गुजरेंगे एवं लक्षण अनुपस्थित पर ही बोर्ड करने की अनुमति है



03

बोर्डिंग और यात्रा के दौरान, सभी यात्री फेस कवर / मास्क का उपयोग करेंगे और स्वच्छता बनाए रखेंगे।



04

हवाई अड्डों / रेलवे स्टेशनों / बस टर्मिनलों पर सामाजिक दूरियां सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक उपाय किए जाएंगे; स्टेशनों को नियमित रूप से कीटाणुनाशक होना चाहिए



05

विषम यात्रियों को इस सलाह के साथ जाने की अनुमति होगी कि वे 14 दिनों के लिए अपने स्वास्थ्य की स्वयं निगरानी करेंगे



रेस्टॉरंट्स में कोविड प्रसार पर रोख कायम रखने के लिए प्रतिबंधात्मक उपाय का अनुसरण करें-



कोविड 19

- ०१ कंटनमेंट जोन के रेसटोरेंट्स बंद रहेंगे तथा कंटनमेंट जोन के बाहर रेसटोरेंट्स को खुला रखने की अनुमति है।
- ०२ खाने को रेसटोरेंट्स में बैठकर न खाते पार्सल ले जाने को प्रोत्साहित किया जाएगा।
- ०३ डिलीवरी के पूर्व रेसटोरेंट्स के आधिकारिक व्यक्ती से होम डिलीवरी स्टाफ को उत्पादन ताप से स्क्रीन किया जाएगा ।
- ०४ प्रवेश द्वार पर हंड सैनिटाइजर और ताप उत्पादन होना अनिवार्य है।
- ०५ अविशिष्ट रीत से पर्याप्त अंतर मै कतार के लिए निशान बनाए ।
- ०६ ५०% से अधिक रेस्टोरेंट मै ग्राहकों की क्षमता न रखे ।
- ०७ किमान ६ फीट की दूरी एक दूसरे से कतार में बनाए रखे। ताज्य व्यंजन का उपयोग करे।
- ०८ ताज्य व्यंजन का उपयोग करे।
- ०९ होम डिलीवरी के सौसोरक्षको कुछ मदत करके आशचर्य करे ।
- १० परिसर में प्रभावी तथा बारंबार सफाई बनाए रखे।

स्वास्थ्य एवं परिवार मंत्रालय द्वारा जारी
[HTTPS://WWW.MOHFW.GOV.IN](https://www.mohfw.gov.in)





स्विच इंडिया कोरोना के विरूद्ध

वेबसाइट: www.switchindia.org

ईमेल: contact@switchindia.org

इंस्टाग्राम: [@switchindiaorg](https://www.instagram.com/switchindiaorg)

फेसबुक: <https://www.facebook.com/switchindiaorg>

डिस्क्लेमर : . वरील दिए गए इन्फोग्राफिक आधिकारिक वेबसाइट से है तथा जानकारी प्रदान करने हेतु आकर्षिक तरीके में प्रस्तुत किए है।
स्विच इंडिया दिए गए दिशनिर्देश प्रस्तुत करने में किसी भी प्रकार से सहभागी नहीं है परंतु ये दिशनिर्देश अधिकारित स्रोत से लिए गए हैं तथा इनका पालन हो ऐसी निवेदन करते है।