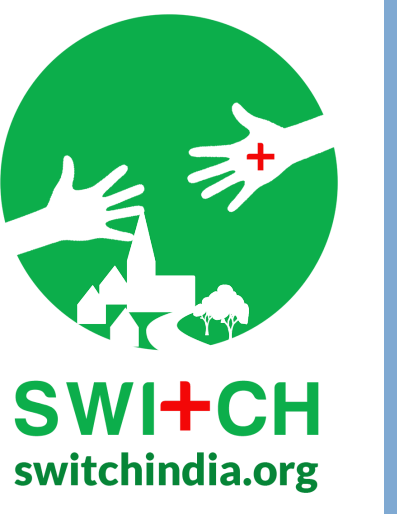
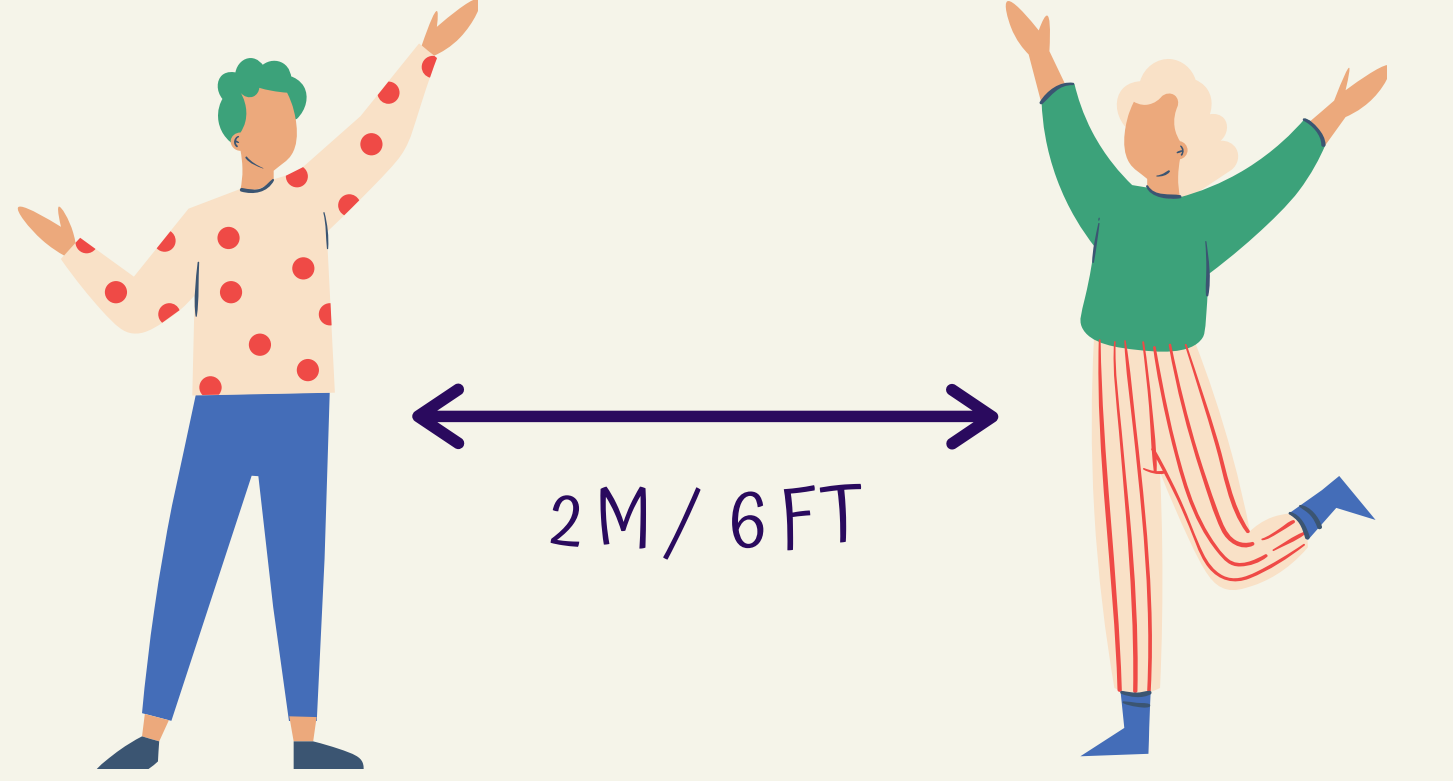


# గృహ నిర్బంధానికి మార్గదర్శకాలు

అనుమానితులు మరియు COVID-19 రోగులకు వర్తిస్తుంది



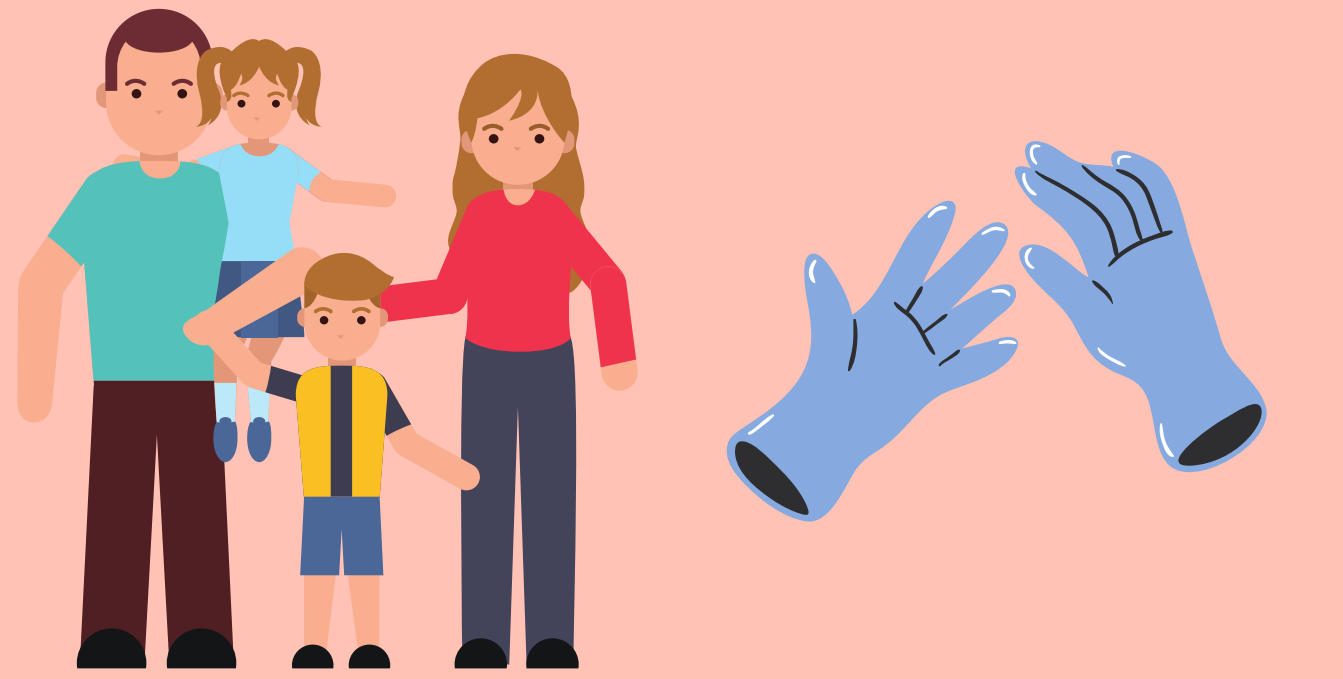
- సబ్బు లేదా శానిటైజర్ తో తరచుగా చేతులు కడుక్కోవాలి
- గృహ వస్తువులను భాగస్వామ్యం చేయకుండా ఉండండి
- ఎల్లప్పుడూ ముసుగు(mask) ధరించండి



- బాగా వెంటిలేషన్ చేసిన ఒకే గదిలో ఉండండి
- వృద్ధులు, గర్భిణీ స్త్రీలు, పిల్లలు మరియు సహ-అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తుల నుండి దూరంగా ఉండండి
- ఇంటి లోపల కదలికను పరిమితం చేయండి



- 1% సోడియం హైపోక్లోరైట్ ద్రావణంతో ప్రతిరోజూ తాకిన ఉపరితలాలను శుభ్రపరచండి మరియు క్రిమిసంహారక చేయండి
- ప్రతిరోజూ టాయిలెట్ ఉపరితలాలను బ్లీచ్ / ఫినోలిక్ క్రిమిసంహారక మందులతో శుభ్రపరచండి మరియు క్రిమిసంహారక చేయండి
- సాధారణ గృహ డిటర్జెంట్ తో నిర్బంధ వ్యక్తి ఉపయోగించే బట్టలు/ఇతర నార శుభ్రపరచండి



## ఇంటి క్వారంటైన్ కింద వ్యక్తుల కుటుంబ సభ్యుల కోసం మార్గదర్శకాలు

- నిర్దేశించిన వ్యక్తిని జాగ్రత్తగా చూసుకోవటానికి 1 కుటుంబ సభ్యులను మాత్రమే నియమించాలి
- ఉపరితలాలు శుభ్రపరిచేటప్పుడు పునర్వినియోగపరచలేని చేతి తొడుగులు వాడండి
- మరియు చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

ఇంటి దిగ్బంధం యొక్క వ్యవధి: ధృవీకరించబడిన కేసుతో పరిచయం నుండి 14 రోజులు భారత ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ జారీ చేసిన మార్గదర్శకాల ప్రకారం

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

# గృహ నిర్బంధానికి మార్గదర్శకాలు



చాలా తేలికపాటి / ప్రి-సింప్టోమాటిక్ / అసింప్టోమాటిక్  
COVID-19 కేసులకు

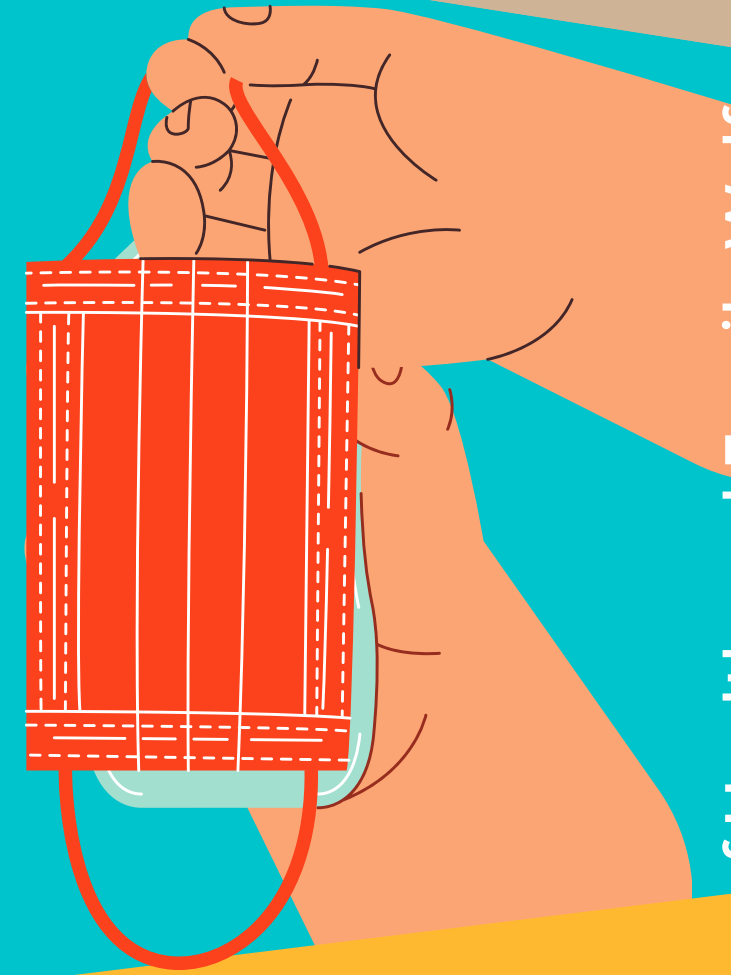
## గృహ నిర్బంధం లో ఉండటానికి రోగులు అర్హులు



- చికిత్స చేసే వైద్య అధికారి వైద్యపరంగా చాలా తేలికపాటి / ప్రి-సింప్టోమాటిక్ / అసింప్టోమాటిక్ కేసుగా ఉండాలి.
- స్వీయ-ఒంటరితనం మరియు కుటుంబ పరిచయాల నిర్బంధం కోసం వారి నివాసంలో అవసరమైన సౌకర్యం ఉండాలి.
- 24x7 ప్రాతిపదికన సంరక్షణను అందించడానికి సంరక్షకుడు అందుబాటులో ఉండాలి.
- మొబైల్లో ఆరోగ సేతు యాప్ను డౌన్లోడ్ చేసుకోండి మరియు అన్ని సమయాల్లో చురుకుగా ఉండండి
- అతని / ఆమె ఆరోగ్యాన్ని పర్యవేక్షించండి మరియు ఆరోగ్య స్థితిని జిల్లా నిఘా అధికారికి క్రమం తప్పకుండా నవీకరించండి
- స్వీయ-ఒంటరితనంపై నింపండి మరియు మార్గదర్శకాలను అనుసరించండి

## రోగికి సూచనలు

- ట్రిపుల్ లేయర్డ్ మెడికల్ మాస్క్ ఉపయోగించండి; 8 గంటల ఉపయోగం తర్వాత విస్మరించండి
- నియమించబడిన గదిలో ఉండండి మరియు ఇతర ఇంటి సభ్యుల నుండి దూరంగా ఉండండి
- విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు చాలా ద్రవాలు త్రాగాలి
- సబ్బు / ఆల్కహాల్ ఆధారిత శానిటైజర్ తో కనీసం 40 సెకన్ల పాటు చేతులు కడుక్కోవాలి
- 1% సోడియం హైపోక్లోరైట్ ద్రావణంతో తరచుగా తాకిన ఉపరితలాలను శుభ్రపరచండి
- అతని / ఆమె ఆరోగ్యాన్ని పర్యవేక్షించండి మరియు తీవ్రమైన లక్షణాల అభివృద్ధి ఉంటే వెంటనే నివేదించండి



## సంరక్షణ ఇచ్చేవారికి సూచనలు

- రోగి ఒకే గదిలో ఉన్నప్పుడు ట్రిపుల్ లేయర్డ్ మెడికల్ మాస్క్ ఉపయోగించండి
- రోగితో లేదా వారి తక్షణ వాతావరణంతో పరిచయం తరువాత చేతి పరిశుభ్రతను నిర్ధారించుకోండి
- రోగి యొక్క శారీరక ద్రవాలతో, ముఖ్యంగా నోటి / శ్వాసకోశ స్రావాలతో ప్రత్యక్ష సంబంధాన్ని నివారించండి
- రోగిని నిర్వహించేటప్పుడు పునర్వినియోగపరచలేని చేతి తొడుగులు వాడండి; చేతి తొడుగులు ధరించే ముందు మరియు తరువాత చేతులు కడుక్కోవాలి
- వారి గదిలో రోగికి ఆహారాన్ని అందించండి
- చేతి తొడుగులు ధరించి, రోగి ఉపయోగించిన పాత్రలు శుభ్రపరచండి.
- సిపిసిబి మార్గదర్శకాల ప్రకారం వ్యర్థాలను పారవేయాలి
- రోగి సూచించిన చికిత్సను అనుసరిస్తున్నారని నిర్ధారించుకోండి



# ధృవీకరించబడిన కోవిడ్ కేసుల పరిచయాల రిస్క్ ప్రొఫైలింగ్



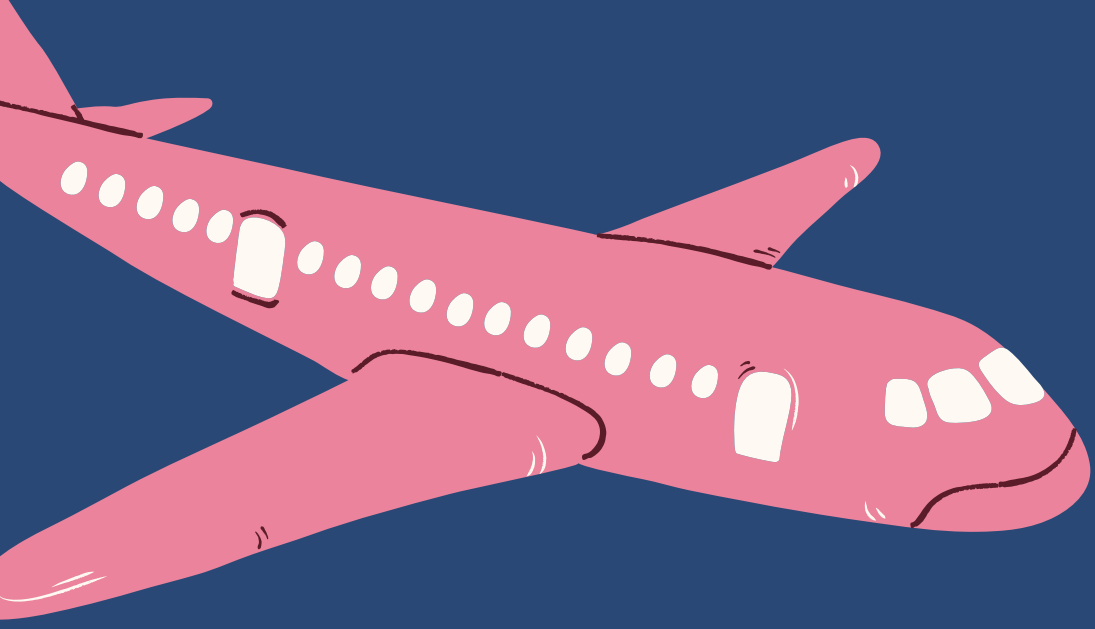
లక్షణాలు ప్రారంభమయ్యే 2 రోజుల ముందు (సానుకూల సందర్భంలో) మరియు ఒంటరిగా ఉన్న తేదీకి (లేదా కేసులో లక్షణం ప్రారంభమైన 14 రోజుల తర్వాత గరిష్టంగా 14 రోజుల మధ్య) ధృవీకరించబడిన కేసుకు గురైన వ్యక్తులు పరిచయాలు.

## తక్కువ ప్రమాద కారకాలు

- అదే స్థలాన్ని పంచుకున్నారు (ఒకే గది లో పని చెయ్యడం / ఇలాంటివి) కాని COVID-19 యొక్క ధృవీకరించబడిన కేసుకు అధిక-రిస్క్ బహిర్గతం కాదు.
- ఒకే వాతావరణంలో ప్రయాణించారు (బస్సు / రైలు / విమాన / రవాణా యొక్క ఏదైనా మోడ్) కానీ అధిక-రిస్క్ ఎక్స్పోజర్ లేదు.

## అధిక ప్రమాద కారకాలు

- రోగి యొక్క శరీర ద్రవాలను తాకినవారు (శ్వాసకోశ స్రావాలు, రక్తం, వాంతులు, లాలాజలం, మూత్రం, మలం) ;ఉదా.
- PPE లేకుండా శారీరక పరీక్షతో సహా రోగి శరీరంతో ప్రత్యక్ష శారీరక సంబంధం కలిగి ఉన్నవారు.
- రోగి యొక్క నారలు, బట్టలు లేదా వంటలను తాకి లేదా శుభ్రం చేయడం.
- రోగి ఉన్న అదే ఇంటిలో నివసిస్తున్నవారు.
- జాగ్రత్తలు లేకుండా ధృవీకరించబడిన కేసు యొక్క సమీపంలో (1 మీటర్ లోపల) ఉన్నవారు.
- రోగలక్షణ వ్యక్తితో ఒక రవాణాలో (1 మీటర్ లోపల) ప్రయాణికులు తరువాత COVID-19 కు 6 గంటలకు పైగా పాజిటివ్ పరీక్షించబడినవారు.



# రోజుకొక ప్రయాణానికి కూర్చుకోండి

## మూలం:

ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ  
[https:// www.mohfw.gov.in](https://www.mohfw.gov.in)

## 01

ప్రయాణికులందరూ తమ మొబైల్ పరికరాల్లో ఆరోగ సేటు అనువర్తనాన్ని డౌన్లోడ్ చేసుకోవాలని సూచించారు



## 02

ప్రయాణికులందరూ బయలుదేరే సమయంలో థర్మల్ స్క్రీనింగ్ చేయించుకోవాలి మరియు అసింప్టమాటిక్ వ్యక్తులు మాత్రమే బోర్డుకి అనుమతించబడతారు



## 03

బోర్డింగ్ మరియు ప్రయాణ సమయంలో, ప్రయాణికులందరూ ఫేస్ కవర్లు / ముసుగులు వాడాలి మరియు పరిశుభ్రతను పాటించాలి



## 04

విమానాశ్రయాలు / రైల్వే స్టేషన్లు / బస్ టెర్మినల్స్ వద్ద సామాజిక దూరం ఉండేలా అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలి; స్టేషన్లు క్రమం తప్పకుండా క్రిమిసంహారక చేయాలి



## 05

అసింప్టమాటిక్ ప్రయాణికులు 14 రోజుల పాటు ఆరోగ్యంతో సెల్ఫ్ మానిటర్ చేయాలనే సలహాతో వెళ్ళడానికి అనుమతించబడతారు



# కోవిడ్ 19 యొక్క వ్యాప్తిని పరిమితం చేయడానికి రెస్టారెంట్లలో నివారణ చర్యలు అనుసరించాలి



- 01 కంటైనర్ జోన్లలోని రెస్టారెంట్లు మూసివేయబడతాయి. వెలుపల ఉన్నవి మాత్రమే
- 02 భోజనానికి బదులుగా ప్రోత్సహించడానికి మార్గాలు తీసుకోండి.
- 03 ఇంటి డెలివరీలను అనుమతించే ముందు రెస్టారెంట్ డెలివరీల సిబ్బందిని రెస్టారెంట్ అధికారులు ఉష్ణంగా పరీక్షించాలి
- 04 తప్పనిసరి చేతి పరిశుభ్రత (శానిటైజర్ డిస్పెన్సర్) మరియు థర్మల్ స్క్రీనింగ్ నిబంధనలను కలిగి ఉన్న ప్రవేశం
- 05 క్యూను నిర్వహించడానికి తగినంత దూరంతో నిర్దిష్ట గుర్తులు తయారు చేయవచ్చు .
- 06 50 శాతం కంటే ఎక్కువ సీట్ల సామర్థ్యం అనుమతించబడదు.
- 07 ప్రవేశానికి క్యూలో ఉన్నప్పుడు కనీసం ఆరు అడుగుల భౌతిక దూరాన్ని నిర్వహించడం.
- 08 పునర్వినియోగపరచలేని మెనులను ఉపయోగించమని సలహా ను పాటించాలి.
- 09 వీలైతే చేయవలసిన పోషకులను అస్థిరంగా ఉంచడం.
- 10 ప్రాంగణంలో సమర్థవంతమైన మరియు తరచుగా పారిశుధ్యాన్ని నిర్వహించాలి.





# Switch India Against Corona

Website: [www.switchindia.org](http://www.switchindia.org)

Email: [contact@switchindia.org](mailto:contact@switchindia.org)

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