लता मंगेशकर मेडिकल फौंडेशन्स
दीनानाथ मंगेशकर रुग्णालय आणि संशोधन केंद्र
एरंडवणे, पुणे ४११ ००४. दूरध्वनी: ०२०- ४०१५१०००/४९१५३०००
ईमेल: info@dmhospital.org, वेबसाइट: www.dmhospital.org

MRD sticker

कोविड-१९ चाचणी पॉझिटिव्ह आलेल्या अति सौम्य किंवा लक्षणे नसलेल्या व्यक्तींसाठी घरी करावयाच्या विलगीकरणाविषयी मार्गदर्शक सूचना

अति सौम्य किंवा लक्षणे नसलेल्या/कोविड पॉझिटीव्ह रुग्णांना जर त्यांचे घरामध्ये योग्य प्रकारे सुविधा उपलब्ध असतील तर त्यांचे संमतीनुसार घरी विलगीकरणाचा पर्याय उपलब्ध करून देता येईल. याकरिता खालील प्रमाणे मार्गदर्शक सूचना शासनाद्वारे निर्गमित करण्यात आल्या आलेत

गृह विलगीकरणासाठीची पात्रता

- उपचार करणाऱ्या वैद्यकीय अधिकाऱ्यांनी रुग्णास अति सौम्य किंवा लक्षणे नसल्याबद्दल वैद्कियदृष्ट्या प्रमाणित केलेले असावे.
- संबंधित रुग्णांच्या घरी त्यांच्या विलगीकरणासाठी तसेच कुटुंबातील व्यक्तींकरिता अलगीकरणासाठी (Home Isolation) योग्य सोयी-सुविधा उपलब्ध असाव्यात.
- घरी दिवस रात्र (२४ x ७)काळजी घेणारी व्यक्ती उपलब्ध असावी. संबंधित काळजीवाहू व्यक्ती व उपचार देणारे रुग्णालय यांच्यामध्ये संपर्क व्यवस्था (दूरध्वनी/मोबाईल) उपलब्ध असणे अनिवार्य आहे.
- मोबाईलवर **"आरोग्य सेतू"/ "महाकवच"** ॲप डाऊनलोड करावे व ते सतत ॲक्टिव्ह (Bluetooth/Wi-Fi द्वारे) असेल याविषयी दक्ष राहावे. (Link: http://www.mygov.in/aarogya-setu-app/)
- रुग्णांनी स्वतःची काळजी घ्यावी व नवीन लक्षणे आढळल्यास रुग्णालयाशी **०२०४०१५१६०० (020-40151600)** या नंबरवर संपर्क करावा.
- रुग्णाने स्वतःचे गृह विलगीकरण करण्याविषयी प्रतिज्ञापत्र भरून द्यावे व सर्व मार्गदर्शक सूचनांचे पालन करावे. प्रतिज्ञापत्र दिल्यानंतर सदरील व्यक्तीस गृह विलगीकरणासाठी पात्र ठरविण्यात येईल.

❖ वैद्यकीय मदत कधी घ्यावी?

रुग्णाने स्वतः व काळजीवाहू व्यक्तींनी त्यांच्या आरोग्यावर लक्ष ठेवावे. खालीलपैकी कोणतीही गंभीर लक्षणे/चिन्हे आढळून आल्यास त्वरित वैद्यकीय मदत घ्यावी.

- धाप लागणे/श्वासोच्छवासास अडथळा निर्माण होणे
- छातीमध्ये सतत दुखणे/वेदना होणे
- संभ्रमावस्था/ शुद्ध हरपणे
- ओठ/चेहरा निळसर पडणे.
- उपचार करणाऱ्या वैद्यकीय अधिकाऱ्यांची सल्ल्यानुसार संदर्भ सेवेची गरज पडणे.

❖ गृह विलगीकरण कधी पर्यंत करावे?

लक्षणे दिसून आल्याचे दिवसापासून १७ दिवसापर्यंत गृह विलगीकरण आवश्यक आहे.

❖ निकट सहवासितांना घरी करावयाच्या अलगीकरणासाठी (Home Quarantine) सविस्तर मार्गदर्शक सूचना खालील संकेत स्थळावर उपलब्ध आहेत. (Link: http://www.mohfw.gov.in/)

❖ रुग्णांची काळजी घेणाऱ्या व्यक्तींसाठी सूचना

- **मास्क:** (नाक तोंड झाकण्यासाठी मास्क)- आजारी व्यक्तींच्या रूममध्ये, काळजी घेणाऱ्या व्यक्तीने ३ पदरी मास्क वापरणे गरजेचे आहे. वापर करताना मास्कचा पुढील भागास स्पर्श करू नये. जर मास्क ओला किंवा घामामुळे खराब झाल्यास तो ताबडतोब बदलावा. मास्कची वापरानंतर योग्य प्रकारे विल्हेवाट लावून हात सॅनिटायझरने स्वच्छ करावेत.
- त्याने/तिने स्वतःच्या चेहरा, नाक किंवा तोंडास स्पर्श करणे टाळावे.

- आजारी व्यक्ती किंवा त्यांच्या सभोवतालच्या वस्तूंशी संपर्क आल्यानंतर काळजी घेणाऱ्या व्यक्तीने स्वतःच्या हाताची स्वच्छता साबण व पाण्याने करावी.
- **हाताची स्वच्छता-** अन्न शिजवण्यापूर्वी व शिजवल्यानंतर, जेवण्यापूर्वी व जेवणानंतर तसेच शौचालयाचा वापर झाल्यानंतर व जेव्हा जेव्हा हात अस्वच्छ होतील तेव्हा साबण व पाण्याने कमीत कमी ४० सेकंद हात स्वच्छ करावेत. जर हात कोरडे असतील तर अल्कोहोल मिश्रित आधारित सॅनिटायझरचा वापर करून हात स्वच्छ करावेत.
- साबण व पाण्याने हात स्वच्छ केल्यानंतर ते टिश्यू पेपरने कोरडे करावेत, टिश्यू पेपर उपलब्ध नसल्यास स्वच्छ टॉवेलचा वापर करावा व टॉवेल ओला झाल्यास बदलावा.
- **रुग्णांशी संपर्क:** रुग्णांच्या शारीरिक स्रावांशी मुख्यतः थुंकी किंवा श्वसन मार्गातून उत्पन्न होणाऱ्या स्रावांशी थेट संपर्क टाळावा.
- रुग्णांच्या संपर्कात आलेल्या सभोवतालच्या वस्तूंशी (उदा. वापरत असलेली भांडी, पेय जल, टॉवेल्स व अंथरूण) यांचा थेट संपर्क टाळावा.
- रुग्णाला त्याच्याच खोलीत अन्न पुरवणे आवश्यक आहे.
- रुग्णांनी वापरलेली भांडी, डिश व टॉवेल्स हे सर्व साबण/डिटर्जंट आणि पाण्याने स्वच्छ करावेत. भांडी, डिश, टॉवेल्स, स्वच्छ केल्यानंतर पुन्हा वापरले जाऊ शकतात. हातमोजे काढल्यानंतर किंवा वापरलेल्या वस्तू हाताळल्यानंतर हात स्वच्छ धुवावेत.
- तीन पदरी मेडिकल मास्क व डिस्पोझेबल ग्लोव्हजचा वापर साफसफाई करताना किंवा रुग्णांनी वापरलेल्या पृष्ठभागाची किंवा त्यांच्या कपड्यांची स्वच्छता करताना ट्रिपल लेयर मास्कचा वापर करावा. हातमोजे घालण्यापूर्वी किंवा काढल्यानंतर हाताची स्वच्छता करावी.
- काळजी घेणाऱ्या व्यक्तींनी रुग्ण वेळेवर औषोधोपचार घेत असल्याची खात्री करावी.
- रुग्णाच्या संपर्कात आलेले सर्व व्यक्ती व रुग्णाची काळजी घेणाऱ्या व्यक्तींनी त्यांच्या आरोग्याचे स्वपरीक्षण करावे. दररोज तापमान व कोविड -१९ आजाराची लक्षणे (उदा. ताप, खोकला, श्वासोच्छवासास त्रास) आढळल्यास तात्काळ सदरील वैद्यकीय अधिकाऱ्यांना संपर्क साधावा.

❖ रुग्णांसाठी सूचना:

- रुग्णांनी नियमित ट्रिपल लेयर मेडिकल मास्कचा वापर करावा. आठ तासांच्या वापरानंतर किंवा त्या अगोदरच ओला झाला असेल तर मास्क काढून टाकावा.
- वापरलेला मास्क ४५ मि . पर्यंत १% सोडियम हायपोक्लोरेटच्या द्रावणात ठेवूनच त्याची विल्हेवाट लावावी.
- रुग्णांनी त्याला नेमून दिलेल्या खोलीमध्येच राहणे बंधनकारक असून, रुग्णांनी विशेषतः ज्येष्ठ नागरिक उच्च रक्तदाब हृदय विकार व किडनी विकार असलेल्या व्यक्तींपासून दूर राहावे.
- रुग्णांनी पुरेशी झोप व जास्तीतजास्त द्रव पदार्थाचे सेवन करावे, जेणे करून शरीरातील पाण्याचे प्रमाण संतुलित राहील.
- रुग्णांनी उघड्यावर खोकू अथवा थुंकू नये
- रुग्णांनी हातची स्वच्छता साबण व पाण्याने कमीत कमी ४० सेकंद किंवा अल्कोहोल मिश्रित सॅनिटायझर ने करावी.
- रुग्णांनी स्वतःच्या वस्तूंचा संपर्क इतर व्यक्तींशी येणार नाही याची काळजी घ्यावी.
- रुग्णांचे रूममधील टाईल्स (जमिनीचा पृष्ठभाग) व वारंवार स्पर्श होणाऱ्या (उदा. टेबल टॉप्स, डोअर नॉब्झ, हॅन्डल इ.) १% सोडियम हायपोक्लोराइट द्रावणाने स्वच्छ करावा.
- डॉक्टरांनी दिलेल्या सूचना व औषोधोपचाराचे रुग्णांनी तंतोतंत पालन करावे.
- रुग्णांनी स्वतःच्या आरोग्याचे स्वपरिक्षण दररोज तापमानाचे नोंद करून करावे व कोविड- १९ आजाराची कोणतीही लक्षणे आढळल्यास त्याची माहिती संबंधित आरोग्य यंत्रणेला द्यावी.