"सहयोग" कोविड सपोर्ट अभियान

कोरोना वायरस के सन्दर्भ में होम आइसोलेशन -

होम आइसोलेशन"

कोरोना वायरस के संक्रमण से आम-जन के बचाव एवं वातावरण में विषाणु के संचरण की संभावना को रोकने के लिए कोरोना से प्रभावित संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आये अथवा स्वयं में कोविड के शुरुआती लक्षण जैसे सूखी खांसी, सूखा गला, बुखार और जुकाम आदि दिखने अथवा कोविड रिपोर्ट पॉजिटिव आने वाले व्यक्तिओं को होम आइसोलेशन" किया जाता है |

होम आइसोलेशन में क्या-क्या करना और क्या-क्या नहीं करना है -

होम आइसोलेशन में व्यक्ति को क्या करना है –

1. व्यक्ति एक अलग कमरे में 14 दिन तक रहे जो हवादार तथा स्वच्छ हो जहां संलग्न टायलेट एवं बाथरूम की व्यवस्था हो। अन्यथा घर में एक ही कमरे की स्थिति में दूरी बना कर रखें .
2. व्यक्ति अपने स्वास्थ्य के संबंध में जागरूक रहें एवं लक्षण उत्पन्न होने पर तत्काल फोन पर जिला नोडल अधिकारी/ मुख्य चिकित्सा अधिकारी/ जिला सर्विलेंस अधिकारी को सूचित करें .
3. खांसते और छींकते समय रुमाल का उपयोग करें नियमित रूप से हाथ धोए और ऐसे प्रयोग किए कपड़ों रुमाल इत्यादि को साबुन डिटर्जेंट से तोड़ना सुनिश्चित करें।
4. अधिक मात्रा में तरल पदार्थ लेते रहना है .
5. दूसरे व्यक्ति से कम-से-कम छह फीट की दूरी बनाए रखें। किसी को अपना बर्तन, कपड़ा, मोबाइल फोन आदि इस्तेमाल नहीं करने दें.
6. डॉक्टर की बताई गई दवाइयां, बुखार , खांसी और जुकाम आदि समय पर लेते रहे
7. होम आइसोलेशन के समय अपना समय TV/ न्यूज़ पेपर / फिल्म आदि देखने में बिताये सदा सकारात्मक सोच रखे , नकारात्मक ख़बरों को न देखे न पढ़े .
8. कोशिस करें की हैंड सैनिटाइजर , पल्स ऑक्सिमीटर , थर्मोमीटर, सर्जिकल मास्क (हर छह से आठ घंटे में बदले रहें) अपने पास रखे.
9. समय-समय पर शरीर का तापमान (98 तक सामान्य इसके ऊपर असामान्य) और ऑक्सिजन (94 तक सामान्य इसके नीचे असामान्य)मापते रहना होगा, ऑक्सिजन 94 के नीचे जाने पर डॉ से संपर्क करें .
10. **अपने स्वास्थ्य देखरेख के लिए निगरानी चार्ट भरे**

दिन (हर 4 घंटे में जाँच करें)	बुखार (थर्मामीटर से लें)	हार्ट रेट (पल्स ओक्सिमीटर से)	हार्ट रेट (पल्स ओक्सिमीटर से)	अनुभूति / फील (अच्छा, ख़राब	साँस अनुभूति / फील (अच्छा, ख़राब
पहला दिन					
दूसरा दिन					

होम आइसोलेशन में क्या नहीं करना चाहिए ?

1. घर से बाहर न निकले , भींड वाले स्थान पर न जाए !
2. घर के सारे स्थान जैसे किचन हाल इत्यादि का उपयोग अकेले की स्थिति में करें अन्यथा न करें
3. परिवार के अन्य सदस्यों के निकट संपर्क में ना आएं
4. बार-बार चेहरा आंखों को ना छुवें।
5. घर में अतिथि आने वाले व्यक्ति को आमंत्रित ना करें।
6. इधर-उधर ना छींके -थूके जहां तक हो सके पानी भरे बर्तन में ही थूके जिससे चीजों में होने वाले संक्रमण की संभावना को कम से कम किया जा सके।
7. गर्भवती महिला बुजुर्ग व्यक्ति एवं बच्चों से विशेष तौर पर दूर रहें।

होम आइसोलेटेड व्यक्ति के परिजनों को क्या करना है?

1. जहां तक हो सके परिवार से सिर्फ एक ही व्यक्ति होम आइसोलेटेड व्यक्ति की देखभाल करें देखभाल करने वाला व्यक्ति हमेशा मास्क पहनकर ही होम आइसोलेटेड व्यक्ति के समीप जाए।
2. जहां तक हो सके परिवार की बाकी सदस्य अलग कमरे में रहें यदि ऐसा संभव नहीं तो कम से कम 2 मीटर की दूरी बनाकर रखें ।
3. परिवार के सभी सदस्य नियमित रूप से हाथ धोएं ।
4. आइसोलेटेड व्यक्ति में अथवा परिवार के किसी भी व्यक्ति में कोई भी लक्षण उत्पन्न होने पर तत्काल नजदीकी अस्पताल / जिला नोडल अधिकारी/ मुख्य चिकित्सा अधिकारी जिला नोडल अधिकारी को सूचित करें।
5. परिवार के लोग डॉ द्वारा दी गई दवाई की उपलब्धता घर पर रखे , समय पर खाने की
6.परिवार के लोग जिले के कोविड अस्पतालों के न०, नजदीकी अस्पताल के डॉ का न०, मुख्य चिकित्साधिकारी , जिलाधिकारी / नोडल अधिकारी का संपर्क अपने पास रखे

होम आइसोलेटेड व्यक्ति के परिजन क्या ना करें ?

1. आइसोलेटेड व्यक्ति के साथ बर्तन कपड़े एवं बिस्तर इत्यादि साझा ना करें।
2. आइसोलेटेड व्यक्ति का मास्क एवं अन्य व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण सामग्री घर के किसी अन्य सदस्य उपयोग ना करें !
3. आइसोलेटेड व्यक्ति का मास्क एवं अन्य व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण सामग्री घर के अन्य सदस्य उपयोग ना करें।
4. 60 वर्ष से ऊपर या फिर हाइपरटेंशन, डाइबिटीज, हृदयरोग, फेफड़े/लीवर/किडनी की बीमारी समेत दूसरी गंभीर बीमारियों से ग्रस्त लोग, कम रोग प्रतिरोधक क्षमता वाले, ट्रांसप्लांट करवा चुके, कैंसर या एचआईवी पीड़ित मरीजों को होम आइसोलेशन में नहीं रहना चाहिए !

अभियान के जिले - सिद्धार्थनगर, बनारस, जौनपुर , बरेली, जालौन, हमीरपुर, बाराबंकी, मिर्ज़ापुर, लखनऊ ,नैनीताल, आजमगढ़, ललितपुर,

अन्य किसी जानकारी / मदद हेतु "सहयोग" कोविड सपोर्ट अभियान उ० प्र० की हेल्पलाइन- 18002583132 न० पर संपर्क करें

"सहयोग" कोविड सपोर्ट अभियान
A-240, इंदिरा नगर लखनऊ 226016 -मेल: kritirc@sahayogindia.org
वेबसाइट: www.sahayogindia.org