



कोविड-19 के लिए होम आइसोलेशन व देखभाल के निर्देश

(05.01.2022 को संशोधित)

Asymptomatic (बगैर लक्षण वाले) 7 दिनों तक होम क्वाराइंटाइन रहें।

कोविड-19 के Symptomatic (लक्षण वाले) व्यक्ति होम आइसोलेशन खत्म कर सकते हैं, अगर उन्हें कोविड पॉजिटिव टेस्ट करवाके सात दिन बीत चुके हैं और उन्हें लगातार 3 दिन तक बुखार नहीं आया है।

- परिवार के जो सदस्य Symptomatic (लक्षण वाले) व्यक्ति के संपर्क में हों, उन्हें अपने स्वास्थ्य की निगरानी करनी चाहिए।
- Asymptomatic (बगैर लक्षण) लोगों के लिए परीक्षण अनिवार्य नहीं है।

कोविड-19 के संदिग्ध रोगी

यदि आपको निम्न में से कोई भी लक्षण महसूस हो तो स्वतः परीक्षण/ आरएटी/आरटी-पीसीआर कराएं। परीक्षण दोहराने की आवश्यकता नहीं।



बुखार



खांसी



सिरदर्द



गले में खरास



शरीर में दर्द



सांस फूलना



गंध की हानि



स्वाद नहीं आना

स्वयं की देखभाल करते समय निम्न बातों का ध्यान रखें

- ✓ शरीर का तापमान
- ✓ यदि ऑक्सीजन का स्तर $\leq 93\%$ हो, तो चिकित्सक से परामर्श करें।
- ✓ Diabetes (मधुमेह), hypertension (उच्च रक्तचाप) जैसे रोगों की दवाएं बंद न करें।

करें



घर पर रहें



हाथ सेनेटाइज करें



आइसोलेट और आराम करें



परिवार के सभी सदस्य मास्क पहनें



कमरों में क्रॉस-वेंटिलेशन के लिए खिड़कियां खुली रखें

निगरानी



शरीर का तापमान (6 घंटे पर)



ऑक्सीजन का सेचुरेशन स्तर (ऑक्सीमीटर से) (6 घंटे पर)

यदि निम्न स्थितियां हों, तो डॉक्टर की सलाह लें/अस्पताल में भर्ती हों



- ऑक्सीजन का सेचुरेशन स्तर $\leq 93\%$ हो (1 घंटे में 3 रीडिंग)
- सांस फूलना या चक्कर आना
- बुखार बना रहे ($\geq 100^\circ\text{F}$) करीब > 3 दिन तक

इलाज



सूप, जूस, नारियल पानी आदि पिएं



अपनी छाती के बल लेटें और ऑक्सीजन स्तर में सुधार के लिए गहरी सांस लें



पैरासिटामोल 6 घंटे के अंतराल पर और यदि आवश्यक हो तो कफ सिरप लें



भाप लें और/या गर्म पानी से गरारे करें

ना करें

- ✗ घर में रेमडेसिविर का प्रयोग न करें
- ✗ बुडेसोनाइड नेब्युलाइज़र का प्रयोग न करें
- ✗ चिकित्सक की सलाह के बिना ऑक्सीजन सिलेंडर का प्रयोग न करें
- ✗ चिकित्सक की सलाह के बिना सीटी स्कैन न कराएं

चिकित्सक की सलाह के अनुसार निम्नलिखित तरीके से उपचार करें

- बुडेसोनाइड मीटर्ड डोज़ इनहेलर (एमडीआई)/डाई पाउडर इनहेलर (डीपीआई) – यदि लक्षण ≥ 5 दिन तक बने रहें
- चिकित्सक की सलाह के अनुसार एंटीबायोटिक्स



यह एक परिवर्तनशील दस्तावेज है। उभरते वैज्ञानिक प्रमाणों के आधार पर इसे नियमित रूप से अपडेट किया जाता है



एम्स/आईसीएमआर-कोविड-19 राष्ट्रीय कार्य बल/संयुक्त निगरानी समूह (डीटीई.जीएचएस) स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार