कोविड - 19 के लिए होम आइसोलेशन एवं देखभाल

संभावित कोविड -19 यदि आपको निम्नलिखित हैं











हाल ही में सूंघने की क्षमता में कमी



साँस फूलना



हाल ही में स्वाद की क्षमता में कमी

शरीर में दर्द



बिना लक्षणवाले परिवार के सदस्य यदि लक्षणवाले रोगियों के संपर्क में आयें हो, तो अपने स्वास्थ्य की देखभाल करें और जांच कराएं

अपनी देखभाल करते समय



कोविड-19 की जांच कराएं



यदि ऑक्सिजन संतृप्ति 93% या उससे कम हो तो अस्पताल में भर्ती होने के लिए अपने डॉक्टर से संपर्क



डॉक्टर की सलाह अनुसार खून की जाँचें कराएं

ये करें



परिवार के सभी सदस्य

मास्क पहनें







अलग रहें और आराम करें



कमरे में वायु संचालन के लिए खिड़की खुली रखें

निगरानी रखें



शरीर का तापमान (प्रत्येक 4 घंटे)



ऑक्सिजन संतृप्ति (ऑक्सीमीटर से) (प्रत्येक 4 घंटे)



इनमें से कुछ भी हो तो चिकित्सीय सलाह लें

- ऑक्सिजन संतृप्ति 93% या उससे कम
- साँस फूले या चक्कर आए

उपचार



जल, सूप, जूस, नारियल पानी, आदि पींए



ऑक्सिजन संतृप्ति को बेहतर करने के लिए सीने के बल सोएँ और गहरी सांसें लें



6 घंटे के अंतराल पर पैरासेटामॉल और यदि आवश्यक हो तो कफ सिरपं लें



मल्टीविटामिन्स और जरूरी खनिज



दिन में तीन बार भाप लें और/या ग्रम पानी से गरारे करें

ना करें

- घरेलू उपचार की स्थिति में रेम्डेसिवीर का इस्तेमाल ना करें
- बुड़ेसोनाईड के लिए नेब्यूलाईसर का उपयोग ना करें
- चिकित्सक की सलाह के बिना ऑक्सिजन सिलिन्डर उपयोग ना करें

डॉक्टर की सलाह अनुसार निम्नलिखित इलाज करें

- 1. मापित खुराक इन्हेलर (MDI) /शुष्क पाउडर इन्हेलर (DPI) से बुडेसोनाईड -यदि लक्षण पाँच दिनों बाद भी रहें , केवल तभी लें
- 2. आइवरमेक्टिन/हाइड्रोऑक्सीक्लोरोक्वीन
- 3. कम खुराक में स्टीरोइड, यदि लक्षण सात दिनों से ज्यादा रहें, केवल अपने डॉक्टर की सलाह पर लें
- 4. एंटिबायोटिक्स, जैसा उपयुक्त हो







<u>icm</u>2

एम्स/आईसीए्मआर-कोविड-19 राष्ट्रीय कार्य बल/संयुक्त निगरानी समूह (स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय)

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार