കേരള സർക്കാർ

സംഗ്രഹം

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ് - സംസ്ഥാനത്ത് കോവിഡ് -19 നിയന്ത്രണം - ഹോം ക്വാറന്റൈൻ, പരിശോധനാ നടപടി ക്രമങ്ങൾ - വിശദമായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച് ഉത്തരവ് പുറപ്പെടുവിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ (എഫ്) വകുപ്പ്

DocumentNumber# Dated,Thiruvananthapuram, 10/05/2020

സൂചന 08.05.2020 ലെ എക്സ്പേർട്ട് കമ്മിറ്റി മീറ്റിംഗിന്റെ മിനിട്സ്.

ഉത്തരവ്

കേരളത്തിലേയ്ക്ക് ഇതര സംസ്ഥാനത്തുനിന്നുള്ള മലയാളികളുടെ മടങ്ങിവരവ് ആരംഭിച്ചതിനെ തുടർന്ന് കോവിഡ് വ്യാപന ഭീഷണി നിലനിൽക്കുന്നതിനാൽ സംസ്ഥാനത്തെ ഹോം ക്വാറന്റൈൻ മാർഗ്ഗരേഖകൾ പുതുക്കി ഉത്തരവാകേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. പരിമിതമായ സൗകര്യങ്ങൾ ഉള്ള ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂഷണൽ ക്വാറന്റൈൻ കേന്ദ്രങ്ങൾ രോഗവ്യാപനത്തിന് വഴിവച്ചേക്കാമെന്നും അതിനേക്കാൾ മെച്ചം കേരളത്തിൽ ആദ്യ രണ്ട് ഘട്ടങ്ങളിൽ വളരെ ഫലപ്രദമായി നടപ്പാക്കിയ ഹോം ക്വാറന്റൈൻ സംവിധാനം കർശനമായ മേൽനോട്ടത്തിലും കേരളത്തിൽ എത്തിച്ചേരുന്നവരുടെ വ്യക്തിപരമായ ഉത്തരവാദിത്വം ഉറപ്പാക്കിയും നടപ്പാക്കുന്നതാണ് ഉചിതമെന്ന് സൂചന പ്രകാരം എക്സ്പേർട്ട് കമ്മിറ്റി ശിപാർശ ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. സർക്കാർ ഇക്കാര്യം പരിശോധിക്കുകയും ശിപാർശ അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്ത് താഴെപ്പറയും പ്രകാരം വിശദമായ ഉത്തരവ് പുറപ്പെടുവിക്കുന്നു.

(2) ഇതര സംസ്ഥാനത്തുനിന്നും മടങ്ങിവരുന്ന എല്ലാവരെയും വൈദ്യ പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാക്കേണ്ടതും രോഗലക്ഷണമുള്ളവരെ തുടർ പരിശോധനകൾക്കും ചികിത്സയ്ക്കുമായി കോവിഡ് ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കേണ്ടതുമാണ്. ആർ.റ്റി.പി.സി.ആർ. പരിശോധന ഫലം നെഗറ്റീവ് ആകുന്നവരെയും, വൈദ്യ പരിശോധനാ സമയത്ത് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാത്തവരേയും 14 (പതിനാല്) ദിവസത്തേയ്ക്ക് ഹോം ക്വാറന്റൈനിൽ അയക്കേണ്ടതാണ്. ഇങ്ങനെ ഹോം ക്വാറന്റൈനിൽ പാർപ്പിക്കപ്പെടുന്നവർ പിന്നീട് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുകയാണെങ്കിൽ അവരെ ആർ.റ്റി.പി.സി.ആർ. പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാക്കേണ്ടതും തുടർ നടപടികൾ കൈക്കൊള്ളേണ്ടതുമാണ്.

(3) ഇന്ത്യയ്ക്കകത്ത് നിന്ന് വരുന്ന എല്ലാപേർക്കും താഴെപ്പറയുന്ന പ്രകാരം 14 ദിവസത്തെ ഹോം ക്വാറന്റൈൻ കർശനമായി നടപ്പാക്കേണ്ടതാണ്. എന്നാൽ അതേസമയം ഇങ്ങനെ എത്തുന്ന വ്യക്തികളുടെ വീട്ടിൽ ഹോം ക്വാറന്റൈൻ നിബന്ധനകൾ പാലിക്കാൻ കഴിയാത്ത സാഹചര്യമുണ്ടെങ്കിൽ അവർക്ക് സർക്കാർ നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ള ഹോട്ടലുകളിൽ പെയിഡ് ക്വാറന്റൈൻ സൗകര്യമോ, സർക്കാർ ഏർപ്പെടുത്തുന്ന ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂഷണൽ ക്വാറന്റൈൻ സൗകര്യമോ സ്വീകരിക്കാവുന്നതാണ്.

(4) ഹോം ക്വാറന്റൈൻ കൃത്യമായി പാലിക്കപ്പെടുന്നതിന് താഴപ്പറയുന്ന മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ കർശനമായി നടപ്പിലാക്കേണ്ടതാണ്.

(a) സ്വന്തം വാസസ്ഥലത്ത് പ്രത്യേകമായി ഒരു മുറിയും അനുബന്ധമായി ഒരു ബാത്ത്റൂമും ഉള്ള വ്യക്തികൾക്ക് മാത്രമേ ഹോം ക്വാറന്റൈൻ അനുവദിക്കാൻ പാടുള്ളൂ. ഈ സൗകര്യങ്ങൾ മാർഗ്ഗരേഖ പ്രകാരം ലഭ്യമാണോ എന്ന വസ്തുത സ്ഥലത്തെ ആരോഗ്യ, തദ്ദേശസ്വയം ഭരണ, ആഭ്യന്തര വകുപ്പ് ഉദ്യോഗസ്ഥരുടെ ഒരു ടീം പരിശോധന നടത്തി ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടതാണ്. മാർഗ്ഗരേഖ പ്രകാരം സൗകര്യം ലഭ്യമല്ലെങ്കിൽ അവർക്ക് സർക്കാർ നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ള ഹോട്ടലുകളിൽ പെയിഡ് ക്വാറന്റൈൻ സൗകര്യമോ, സർക്കാർ ഏർപ്പെടുത്തുന്ന ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂഷണൽ ക്വാറന്റൈൻ സൗകര്യമോ അനുവദിക്കാവുന്നതാണ്.

(b) ക്വാറന്റൈനിലുള്ള വ്യക്തി വീട്ടിലെ മുതിർന്ന വ്യക്തികൾ/ മറ്റ് രോഗബാധയുള്ള വ്യക്തികൾ എന്നിവരുമായി യാതൊരുവിധത്തിലും സമ്പർക്കത്തിൽ ഏർപ്പെടാൻ പാടുള്ളതല്ല.

(c) നേരത്തെ തീരുമാനിച്ച പ്രകാരം ആരോഗ്യ, തദ്ദേശസ്വയം ഭരണ, ആഭ്യന്തര വകുപ്പ് ഉദ്യോഗസ്ഥരുടെ ഒരു ടീം ഇവരെ നിരീക്ഷണത്തിൽ വെക്കേണ്ടതാണ്.

(d) ഹൌം ക്വാറന്റൈൻ ചട്ടങ്ങൾ അനുസരിച്ചുകൊള്ളാമെന്ന് വ്യക്തിയുടെ സമ്മതപത്രം ആവശ്യമാണ്.

(e) ആരോഗ്യ വകുപ്പിന്റെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കപ്പെടാത്തപക്ഷം ഇത് തെറ്റിക്കുന്ന വ്യക്തിയെ പകർച്ചവ്യാധി നിയന്ത്രണ ഓർഡിനൻസ്, മറ്റ് അനുബന്ധ സർക്കാർ ഉത്തരവുകൾ എന്നിവയുടെ വ്യവസ്ഥകൾ പ്രകാരം ക്വാറന്റൈൻ കേന്ദ്രങ്ങളിലേയ്ക്ക് മാറ്റേണ്ടതാണ്.

(5) പതിനാല് ദിവസത്തെ ഹൌം ക്വാറന്റൈൻ നടപ്പാക്കുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ശുപാർശകൾ **അനുബന്ധത്തി**ൽ കാണുക.

(6) നിലവിലുള്ള പരിശോധനാ നടപടിക്രമം താഴെപ്പറയും പ്രകാരം തുടരുന്നതാണ്.

(a) യാത്രാചരിത്രമുള്ളവരിൽ കോവിഡ്-19 രോഗലക്ഷണമുള്ളവരെ ആർ.ടി.പി.സി.ആർ. പരിശോധന നടത്തേണ്ടതാണ്.

(b) നിലവിൽ നിരീക്ഷണത്തിന്റെ എഴാം ദിവസം ആർ.ടി.പി.സി.ആർ. പരിശോധന നടത്തേണ്ടതാണ് എന്ന നിബന്ധന പിൻവലിക്കുന്നു.

(c) നിലവിൽ രോഗം ബാധിക്കാൻ സാധ്യത ഉള്ള വിഭാഗങ്ങളിൽ സെന്റിനൽ സർവൈലൻസ് റാൻഡം സാമ്പ്ളിംഗ് മുഖേന നടത്തുന്നുണ്ട്. ഇതിനുപുറമേ കേരളത്തിൽ മടങ്ങിയെത്തിയിട്ടുള്ള, യാത്രാ ചരിത്രമുള്ള രോഗലക്ഷണമില്ലാത്ത വ്യക്തികളിൽ നിന്നും റാൻഡം സാമ്പ്ളിംഗ് മുഖേന ആർ.ടി.പി.സി.ആർ. പരിശോധന (പൂൾഡ് സാമ്പ്ളിംഗ് വഴി) നടത്തുന്നതാണ്. ഐ.സി.എം.ആർ. നിന്നും ആന്റി ബോഡി ടെസ്റ്റ് കിറ്റ് ലഭ്യമാകുന്നതുവരെ ഇതു തുടരും. ആന്റി ബോഡി ടെസ്റ്റ് കിറ്റ് ലഭ്യമായാൽ മേൽപ്പറഞ്ഞ മുൻഗണനാ വിഭാഗങ്ങളിൽ നിരീക്ഷണം ആന്റി ബോഡി ടെസ്റ്റ് വഴി നടപ്പിലാക്കും. ആന്റി ബോഡി ടെസ്റ്റ് കിറ്റ് വഴി പരിശോധനാ ഫലം പോസറ്റീവ് ആകുന്ന വ്യക്തികളെ ആർ.ടി.പി.സി.ആർ. പരിശോധന വഴി രോഗ സ്ഥിരീകരണം നടത്തും.

(d) ആർ.ടി.പി.സി.ആർ. പരിശോധന വഴി രോഗ സ്ഥിരീകരണം നടത്തുന്നവർക്ക് നിലവിൽ ഒന്നിടവിട്ട ദിവസങ്ങളിലാണ് തുടർ പരിശോധനകൾ ക്രമീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഇതിനുപകരം രോഗം സ്ഥിരീകരിച്ച് ഏഴാം ദിവസം മുതൽ തുടർ പരിശോധനാ സാമ്പിളുകൾ അയച്ചാൽ മതിയാകും.

(By order of the Governor)
RAJAN NAMDEV KHOBRAGADE
പ്രിൻസിപ്പൽ സെക്രട്ടറി

ആരോഗ്യ വകുപ്പ ഡയറക്ടർ, തിരുവനന്തപുരം
മെഡിക്കൽ വിദ്യാഭ്യാസ ഡയറക്ടർ, തിരുവനന്തപുരം
മിഷൻ ഡയറക്ടർ, നാഷണൽ ഹെൽത്ത് മിഷൻ.
എല്ലാ ജില്ലാ കളക്ടർമാർ/ എല്ലാ ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർമാർക്കും (ആരോഗ്യ വകുപ്പ് ഡറക്ടർ വഴി)
മാനേജിംഗ് ഡറക്ടർ, കേരള മെഡിക്കൽ സർവ്വീസസ് കോർപ്പറേഷൻ, തിരുവനന്തപുരം.
അക്കൗണ്ടന്റ് ജനറൽ (എ&ഇ/ആഡിറ്റ്), തിരുവനന്തപുരം.
ഡയറക്ടർ, ഇൻഫർമേഷൻ & പബ്ലിക് റിലേഷൻസ്(വെബ്&ന്യൂ മീഡിയ) വകുപ്പ്
കരുതൽ ഫയൽ / ഓഫീസ് കോപ്പി.
പകർപ്പ്:- ബഹു. മുഖ്യമന്ത്രിയുടെ പി.എസ്. ന്
ബഹു. ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ് മന്ത്രിയുടെ പി.എസ്. ന്
ബഹു. റവന്യൂ വകുപ്പ് മന്ത്രിയുടെ പി.എസ്. ന്
ബഹു. തദ്ദേശ സ്വയം ഭരണ വകുപ്പ് മന്ത്രിയുടെ പി.എസ്. ന്
ചീഫ് സെക്രട്ടറിയുടെ സ്പെഷ്യൽ സെക്രട്ടറിയ്ക്ക്
ആഭ്യന്തര വിജിലൻസ് സെക്രട്ടറിയുടെ പി.എ. യ്ക്ക്
ആസൂത്രണ സാമ്പത്തികകാര്യ വകുപ്പ് സെക്രട്ടറിയുടെ പി.എ. യ്ക്ക്
റവന്യൂ വകുപ്പ് പ്രിൻസിപ്പൽ സെക്രട്ടറിയുടെ പി.എ. യ്ക്ക്.
വ്യവസായ വകുപ്പ് പ്രിൻസിപ്പൽ സെക്രട്ടറിയുടെ പി.എ. യ്ക്ക്.
തദ്ദേശ സ്വയം ഭരണ വകുപ്പ് പ്രിൻസിപ്പൽ സെക്രട്ടറിയുടെ പി.എ. യ്ക്ക്.

G.O.(Rt)No.857/2020/H&FWD

നഗരകാര്യ വകുപ്പ് വകുപ്പ് പ്രിൻസിപ്പൽ സെക്രട്ടറിയുടെ പി.എ. യ്ക്ക്.

ആരോഗ്യ വകുപ്പ് പ്രിൻസിപ്പൽ സെക്രട്ടറിയുടെ പി.എ. യ്ക്ക്.

Forwarded /By order

Signature Not Verified

Digitally signed by ANIL KUMAR D
Date: 2020.05.10 20:31:29 IST
Reason: Approved

Section Officer

അനുബന്ധം

കുറ്റമറ്റരീതിയിലുള്ള ഹോം ക്വാറന്റൈൻ ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

(1) ക്വാറന്റൈനിലുള്ള വ്യക്തി വീട്ടിനുള്ളിൽ പ്രത്യേകമായ ശുചിമുറിയോടു കൂടിയ മുറിയിൽ തന്നെ വസിക്കേണ്ടതും, ആ മുറിയോ ശുചിമുറിയോ ക്വാറന്റൈൻ കാലാവധി കഴിയും വരെ മറ്റാരും ഉപയോഗിക്കാൻ പാടുള്ളതുമല്ല.

(2) ക്വാറന്റൈനിലുള്ള വ്യക്തിയുമായോ അദ്ദേഹം ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുക്കളുമായോ ഒരു സാഹചര്യത്തിലും വീട്ടിലെ മുതിർന്ന വ്യക്തികൾ, ഹൈപ്പർ ടെൻഷൻ, ദീർഘകാല പ്രമേഹം, ഹൃദ്രോഗം, കിഡ്നി, കരൾ രോഗം, ദീർഘകാല ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ ആസ്മ് തുടങ്ങിയവ, രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി കുറയ്ക്കുന്ന മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നവർ എന്നിവർ സമ്പർക്കത്തിൽ ഏർപ്പെടാൻ പാടുള്ളതല്ല.

(3) ക്വാറന്റൈനിലുള്ള വ്യക്തിയെ സഹായിക്കാൻ/ പരിചരിക്കുവാൻ 18-50 വയസ്സിനിടയ്ക്കുള്ള പൂർണ്ണ ആരോഗ്യവാനും മറ്റ് അസുഖങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെ ഇല്ലാത്തതുമായ ഒരു കെയർ ടേക്കർ ആവശ്യമാണ്.

വീടിനുള്ളിൽ രോഗികൾ വസിക്കേണ്ട മുറിയിൽ

* ശുചിമുറികൾ അനുബന്ധമായിട്ടുള്ള മുറികളാണ് രോഗികൾക്കുവേണ്ടി തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്.

* ഇവ നല്ലരീതിയിൽ വായുസഞ്ചാരമുള്ളതും, എ.സി. ഇല്ലാത്തതുമായിരിക്കണം.

* മുറിയിലെ ജനാലകൾ വായുസഞ്ചാരത്തിനായി തുറന്നിടേണ്ടതാണ്.

വീടിനെ സംബന്ധിച്ച പൊതുനിബന്ധനകൾ

* രോഗി താമസിക്കുന്ന വീട്ടിലേയ്ക്ക് സന്ദർശകർ പാടില്ല.

* രോഗി താമസിക്കുന്ന വീട്ടിലെ അംഗങ്ങൾ ആരും തന്നെ സമീപത്തെ പ്രാഥമിക ആരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിലെ മെഡിക്കൽ ഓഫീസറുടെ അനുമതിയോടുകൂടി മാത്രമേ പുറത്ത് പോവാൻ പാടുള്ളു.

* ഇവർ ഹാൻഡ് വാഷ്, മാസ്ക് എന്നിവ വീട്ടിനുള്ളിൽ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതും സാമൂഹ്യ അകലം പാലിക്കേണ്ടതുമാണ്.

ക്വാറന്റൈനിലുള്ള വ്യക്തി സ്വീകരിക്കേണ്ട മുൻകരുതലുകൾ

* ക്വാറന്റൈനിലുള്ള വ്യക്തി മുറിയിൽ തുടരേണ്ടതും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനുപോലും പുറത്തേയ്ക്ക് വരാൻ പാടുള്ളതുമല്ല. ആഹാരശേഷം അവർ ഉപയോഗിച്ച പാത്രങ്ങൾ സ്വയം കഴുകി വൃത്തിയാക്കേണ്ടതും അവരുടെ മുറിയ്ക്ക് പുറത്ത് സൂക്ഷിക്കേണ്ടതുമാണ്.

* ക്വാറന്റൈനിലുള്ള വ്യക്തിയുടെ ലഗേജ് ഉൾപ്പെടെ എല്ലാ വസ്തുക്കളും ആ വ്യക്തി തന്നെ കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടതും യാതൊരു കാരണവശാലും മറ്റൊരു വ്യക്തി അവ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ പാടുള്ളതുമല്ല.

* കുടുംബത്തിലെ മറ്റ് അംഗങ്ങൾ ആരും തന്നെ വ്യക്തി ഉപയോഗിക്കുന്ന മുറിയിൽ പ്രവേശിക്കുവാൻ പാടുള്ളതല്ല. രോഗിയെ പരിചരിക്കുന്ന ആൾ അത്യാവശ്യ ഘട്ടങ്ങളിൽ മാത്രം മുറിയിൽ പ്രവേശിക്കാവുന്നതാണ്.

* മൂക്കും വായും മാസ്ക് ഉപയോഗിച്ച് മറക്കേണ്ടതാണ് (പ്രത്യേകിച്ച് തുമ്മുമ്പോഴും ചുമക്കുമ്പോഴും)

* ഒരു കാരണവശാലും ക്വാറന്റൈനിലുള്ള വ്യക്തി 2 മീറ്ററിനുള്ളിൽ വച്ച് മറ്റൊരു വ്യക്തിയുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ ഏർപ്പെടാൻ പാടുള്ളതല്ല.

* ആരോഗ്യ വകുപ്പധികൃതരുടെ ഫോൺ കോളുകൾക്ക് കൃത്യമായ മറുപടി നൽകേണ്ടതാണ്. ഇവരോടുതന്നെ സംശയനിവാരണം നടത്തേണ്ടതുമാണ്.

* ചെറിയ രീതിയിലുള്ള രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുകയാണെങ്കിൽ തന്നെ പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലെ ഡോക്ടറുമായി ഫോണിൽ ബന്ധപ്പെടേണ്ടതാണ്.

* യാതൊരു കാരണവശാലും ആരോഗ്യ വകുപ്പധികൃതരുടെ അനുമതി കൂടാതെ ചികിത്സയ്ക്ക് ആണെങ്കിൽ പോലും വീടിനു പുറത്ത് പോവാൻ പാടുള്ളതല്ല.

<u>ക്വാറന്റൈനിലുള്ള വ്യക്തിയെ പരിചരിക്കുന്നവർ സ്വീകരിക്കേണ്ട മുൻകരുതലുകൾ.</u>

* പരിചരിക്കുന്നവർ ഒരു കാരണവശാലും വീട് വിട്ട് പുറത്ത് പോവാൻ പാടുള്ളതല്ല.

* ഇവർ മറ്റ് കുടുംബാംഗങ്ങളെ പരിചരിക്കുവാൻ പാടുള്ളതല്ല.

* ക്വാറന്റൈനിലുള്ള വ്യക്തി താമസിക്കുന്ന മുറിയിൽ, അത്യാവശ്യ ഘട്ടങ്ങളിൽ മാത്രം പരിചരിക്കുന്ന വ്യക്തി കയറാൻ പാടുള്ളൂ.

* അങ്ങനെ കയറേണ്ടിവരുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഇവർ സർജിക്കൽ മാസ്കും ഗ്ലൗസ്സും ഉചിതമായ രീതിയിൽ ധരിച്ചു എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടതാണ്.

* ഒരു തവണ ഉപയോഗിച്ചശേഷം മാസ്കും ഗ്ലൗസ്സും ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടതും ഒരു കാരണവശാലും വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാൻ പാടുള്ളതുമല്ല.

* മുറിയിൽ നിന്ന് ഇറങ്ങിയ ശേഷവും രോഗിയുടെ പരിചരണശേഷവും ഉടൻതന്നെ കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകിയെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തേണ്ടതാണ്.

* മുറിക്കുള്ളിലെ കതകിന്റെ പിടികൾ, ടേബിളുകൾ, സ്വിച്ചുകൾ മുതലായ ഒരു പ്രതലത്തിലും സ്പർശിക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല.

* രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നോ എന്ന് സ്വയം നിരീക്ഷിക്കേണ്ടതും ഏറ്റവും ചെറിയ തരത്തിലെങ്കിലും അതുണ്ടാകുന്ന പക്ഷം അടുത്തുള്ള പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലെയോ മറ്റ് പ്രാദേശിക പൊതുആരോഗ്യ സ്ഥാപന അധികാരികളെയോ അറിയിക്കേണ്ടതാണ്.

<u>മറ്റ് കുടുംബാംഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കേണ്ട മുൻകരുതലുകൾ</u>

* കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ പ്രായമായവരോ മറ്റ് രോഗങ്ങളോ ഉള്ളവർ ക്വാറന്റൈൻ കാലാവധി കഴിയുന്നതുവരെ മറ്റൊരു വീട്ടിലേയ്ക്ക് മാറുന്നതാണ് അഭികാമ്യം.

* ക്വാറന്റൈനിലുള്ള വ്യക്തി താമസിക്കുന്ന അതേ വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയുന്നവർ കാലാവധി കഴിയുന്നതുവരെ വീടിന് പുറത്തേയ്ക്ക് പോകാൻ പാടുള്ളതല്ല.

* കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ ഒരു വ്യക്തി തന്നെ സ്ഥിരമായി ക്വാറന്റൈനിലുള്ള വ്യക്തിയെ പരിചരിക്കേണ്ടതും മറ്റാരും തന്നെ ഒരു കാരണവശാലും ഈ വ്യക്തിയുമായി സമ്പർക്കത്തിലേർപ്പെടാൻ പാടുള്ളതല്ല.

* പാത്രങ്ങളോ തുണികളോ മൊബൈൽ ഫോൺ പോലുള്ള മറ്റ് വസ്തുക്കളോ പങ്കിടരുത്.

* എല്ലാ കുടുംബാംഗങ്ങളും കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകേണ്ടതാണ്.

* കുടുംബാംഗങ്ങൾ വാതിലിന്റെ പിടികൾ, സ്വിച്ചുകൾ എന്നിങ്ങനെ ക്വാറന്റൈനിലുള്ള വ്യക്തി സ്പർശിക്കുവാൻ സാധ്യതയുള്ള പ്രതലങ്ങൾ സ്പർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കണം.

* ചെറിയ രീതിയിലുള്ള രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നുണ്ടോ എന്ന് സ്വയം നിരീക്ഷിക്കുകയും, അതുണ്ടാകുമ്പോൾ തന്നെ പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലെയോ മറ്റ് പ്രാദേശിക പൊതുആരോഗ്യ സ്ഥാപന അധികാരികളെയോ ബന്ധപ്പെടേണ്ടതാണ്.

<u>മാലിന്യങ്ങളുടെ സമാഹരണം</u>

* മുറിക്കുള്ളിൽ തന്നെ ഇതിനായി 3 ബക്കറ്റുകൾ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്.

* മലിനമായ തുണികൾ, ടവ്വലുകൾ മുതലായവ ബ്ലീച്ച് ലായിനി ഉപയോഗിച്ച് അണുനാശനം വരുത്തേണ്ടതും കഴുകി

ഉണക്കി ഉപയോഗിക്കേണ്ടതുമാണ്.

* മലിനമായ മാസ്കുകൾ, പാഡുകൾ, ടിഷ്യൂ എന്നിവ കത്തിക്കേണ്ടതാണ്.

* ആഹാര വസ്തുക്കൾ, മറ്റ് പൊതു മാലിന്യങ്ങൾ എന്നിവ ആഴത്തിൽ കുഴിച്ചിടേണ്ടതാണ്.

ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള സംശയങ്ങൾക്ക്

1056 ലോ/ 0471-2552056 ലോ ദിശയുമായി ബന്ധപ്പെടേണ്ടതാണ്.