കേരള സർക്കാർ
ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്

BE THE WARRIOR

കൊവിഡ് ബാധിതർക്ക് ഹോം ഐസൊലേഷനുള്ള പുതിയ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

രോഗികൾക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ നിന്ന് അകലം പാലിക്കുക.
- വായു സഞ്ചാരമുള്ള മുറിയിൽ താമസിക്കുക.
- എല്ലായ്പ്പോഴും N95 മാസ്ക്കോ, ഡബിൾ മാസ്ക്കോ ഉപയോഗിക്കുക.
- വിശ്രമിക്കുക,ധാരാളം പാനീയങ്ങൾ കുടിക്കുക.
- കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ സോപ്പും , വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക/സാനിറ്റൈസ് ചെയ്യുക.
- പാത്രങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള വ്യക്തിഗത ആവശ്യത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ ആരുമായും പങ്കുവയ്ക്കരുത്.
- ഇടയ്ക്കിടെ സ്പർശിക്കുന്ന പ്രതലങ്ങൾ സോപ്പ് / ഡിറ്റർജന്റ്,വെള്ളം എന്നിവ ഉപയോഗിച്ചു വൃത്തിയാക്കുക.
- ഓക്സിജന്റെ അളവ്,ശരീര ഊഷ്മാവ് എന്നിവ കൃത്യമായി നിരീക്ഷിക്കുക.

കേരള സർക്കാർ
ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്

കോവിഡ് ബാധിതർക്ക് ഹോം ഐസൊലേഷനുള്ള പുതിയ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

പരിപാലകർക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

മാസ്ക്ക്:

- രോഗബാധിതരോടൊപ്പമുള്ള സമയത്ത് N95 മാസ്ക്കോ, ഡബിൾ മാസ്കോ ഉപയോഗിക്കുക
- മാസ്കിന്റെ മുൻവശം സ്പർശിക്കരുത്
- മാസ്ക് നനയുകയോ ,മലിനമാവുകയോ ചെയ്താൽ ഉടനടി മാറ്റി പുതിയത് ധരിക്കുക
- ഉപയോഗിച്ച മാസ്ക് കഷ്ണങ്ങളായി മുറിച്ച് 72 മണിക്കൂറെങ്കിലും പേപ്പർ ബാഗിൽ സൂക്ഷിച്ച ശേഷം നിർമാർജ്ജനം ചെയ്യുക
- മാസ്ക് കൈകാര്യം ചെയ്തതിനു ശേഷം കൈകൾ സോപ്പും, വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക
- മുഖം,മൂക്ക്,വായ എന്നിവ സ്പർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക

കേരള സർക്കാർ
ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്

കൊവിഡ് ബാധിതർക്ക് ഹോം ഐസൊലേഷനുള്ള പുതിയ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

പരിപാലകർക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

കൈകളുടെ ശുചിത്വം:

- രോഗിയുമായോ, രോഗിയുള്ള സാഹചര്യങ്ങളുമായോ ഇടപെടേണ്ടി വന്നാൽ കൈകളുടെ ശുചിത്വം ഉറപ്പുവരുത്തുക
- 40 സെക്കന്റെങ്കിലും സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ചു കൈകഴുകുകയോ, ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയ സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കുകയോ വേണം
- വെള്ളമുപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകിയതിനു ശേഷം ഒറ്റതവണ ഉപയോഗിച്ചു കളയാവുന്ന പേപ്പർ ടവലുകളോ, വൃത്തിയുള്ള തുണികൊണ്ടുള്ള ടവലുകളോ ഉപയോഗിച്ചു കൈ തുടക്കുകയും, നനഞ്ഞ ടവലുകൾ മാറ്റുകയും ചെയ്യുക.
- ഗ്ലൗസ്സ് ധരിക്കുന്നതിനു മുൻപും ശേഷവും കൈ കഴുകുക

കേരള സർക്കാർ
ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്

BE THE WARRIOR

കൊവിഡ് ബാധിതർക്ക് ഹോം ഐസൊലേഷനുള്ള പുതിയ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

പരിപാലകർക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

രോഗിയുമായോ , രോഗിയുള്ള സാഹചര്യങ്ങളുമായോ സമ്പർക്കമുണ്ടായാൽ:

- രോഗിയുടെ ശരീരസ്രവങ്ങളുമായി നേരിട്ടുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക; ഒറ്റതവണ ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഗ്ലൗസ്സ് ധരിക്കുക
- രോഗി ഉപയോഗിച്ച പാത്രങ്ങൾ, പാനീയങ്ങൾ, ടവലുകൾ, ബെഡ് ഷീറ്റ് എന്നിവയുമായുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക
- രോഗിക്കുള്ള ഭക്ഷണം മുറിയിൽ എത്തിക്കുക
- രോഗി ഉപയോഗിച്ച പാത്രങ്ങൾ ഗ്ലൗസ്സ് ധരിച്ചുകൊണ്ട് സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ചു കഴുകുക
- രോഗി ഉപയോഗിച്ച വസ്തുക്കൾ കൈകാര്യം ചെയ്തതിനു ശേഷവും, ഗ്ലൗസ്സ് അഴിച്ചതിനു ശേഷവും കൈകൾ വൃത്തിയായി കഴുകുക

കേരള സർക്കാർ
ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്

BE THE WARRIOR
FIGHT TOGETHER

കൊവിഡ് ബാധിതർക്ക് ഹോം ഐസൊലേഷനുള്ള പുതിയ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

- ഉപയോഗിച്ച വെള്ളക്കുപ്പികൾ, ബാക്കി വന്ന ഭക്ഷണം മുതലായവ സുരക്ഷിതമായി നിർമാർജ്ജനം ചെയ്യുക
- ഒരു ബാഗിൽ ശേഖരിച്ച് നന്നായി കെട്ടിയതിനു ശേഷം മാലിന്യങ്ങൾ എടുക്കാൻ വരുന്നവർക്ക് നൽകുക
- രോഗി ഉപയോഗിച്ച മാസ്ക്, ഗ്ലൗസ്സ്, രക്തമോ മറ്റു ശരീര സ്രവങ്ങളോ പറ്റിയ ടിഷ്യൂ എന്നിവ ബയോമെഡിക്കൽ മാലിന്യങ്ങളായി കൈകാര്യം ചെയ്യണം
- ഇത്തരം മാലിന്യങ്ങൾ പ്രത്യേകം ഒരു മഞ്ഞ ബാഗിൽ ശേഖരിച്ച് മാലിന്യങ്ങൾ എടുക്കാൻ വരുന്നവർക്ക് നൽകുക അല്ലെങ്കിൽ നായ, എലി മുതലായവയ്ക്ക് പ്രാപ്യമല്ലാത്ത വിധത്തിൽ ആഴത്തിലുള്ള കുഴിയടുത്ത് അതിലിട്ട് മൂടുക

കേരള സർക്കാർ
ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്

കൊവിഡ് ബാധിതർക്ക് ഹോം ഐസൊലേഷനുള്ള പുതിയ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

ഹോം ഐസൊലേഷനിലുള്ള മിതമായ ലക്ഷണങ്ങളുള്ള / ലക്ഷണങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത രോഗികൾക്കുള്ള ചികിത്സ (1/2)

- ചികിത്സിക്കുന്ന ഡോക്ടറുമായി ആശയവിനിമയം നിലനിർത്തുക. ആരോഗ്യനില വഷളാകുന്നപക്ഷം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുക.
- അനുബന്ധരോഗങ്ങൾക്കും മറ്റു രോഗങ്ങൾക്കുമുള്ള ചികിത്സ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം തുടരുക.
- ഇ സഞ്ജീവനി പോലുള്ള ടെലികൺസൽട്ടേഷൻ പ്ലാറ്റ്ഫോമുകൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക.
- പനി, മൂക്കൊലിപ്പ്, ചുമ എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾക്കുള്ള ചികിത്സ തുടരുക.
- ദിവസം മൂന്നു നേരം ചൂടുവെള്ളം കവിൾകൊള്ളുകയോ, ആവി പിടിക്കുകയോ ചെയ്യുക.

കേരള സർക്കാർ
ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്

കൊവിഡ് ബാധിതർക്ക് ഹോം ഐസൊലേഷനുള്ള പുതിയ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

ഹോം ഐസൊലേഷനിലുള്ള മിതമായ ലക്ഷണങ്ങളുള്ള / ലക്ഷണങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത രോഗികൾക്കുള്ള ചികിത്സ (2 / 2)

- 650 mg പാരസെറ്റമോൾ നാലു നേരം വീതം കഴിച്ചിട്ടും പനി നിയന്ത്രണവിധേയമായില്ലെങ്കിൽ ചികിത്സിക്കുന്ന ഡോക്ടറെ അറിയിക്കുക
- സോഷ്യൽ മീഡിയയിലെ തെറ്റായ വിവരങ്ങൾ അവഗണിക്കുക
- ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശം കൂടാതെ മരുന്നു കഴിക്കുകയോ, രക്തം പരിശോധിക്കുകയോ ,എക്സ് റേ, സി.റ്റി സ്കാൻ എന്നിവ നടത്തുകയോ ചെയ്യരുത്
- സ്വന്തം ഇഷ്ടപ്രകാരം സ്റ്റിറോയിഡുകൾ കഴിക്കരുത്. അത് മറ്റു സങ്കീർണ്ണതകൾക്ക് വഴിയൊരുക്കും
- ഡോക്ടറുടെ കുറിപ്പടികൾ മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കുവെക്കാതിരിക്കുക
- ഓക്സിജൻ സാച്ചുറേഷൻ കുറയുക, ശ്വാസമെടുക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകുക എന്നിവയുണ്ടായാൽ ഉടനടി ചികിത്സ തേടുക.

കേരള സർക്കാർ
ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്

കൊവിഡ് ബാധിതർക്ക് ഹോം ഐസൊലേഷനുള്ള പുതിയ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടത് എപ്പോൾ?

- സ്വയം നിരീക്ഷിക്കുക.താഴെപ്പറയുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ കാണുകയാണെങ്കിൽ ഉടനടി വൈദ്യസഹായം തേടുക
- കുറയാതെ തുടരുന്ന കടുത്ത പനി (മൂന്നു ദിവസമായി 100° യിൽ കൂടുതൽ)
- ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്
- ഓക്സിജൻ സാച്ചുറേഷനിലുള്ള കുറവ് (ഒരു മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ നടത്തിയ ചുരുങ്ങിയത് മൂന്നു റീഡിങ്ങുകളിൽ SpO_2 93% ൽ കുറവോ അല്ലെങ്കിൽ ശ്വാസോച്ഛ്വാസനിരക്ക് ഒരു മിനിറ്റിൽ 24 ൽ കുറവോ)
- നെഞ്ചിൽ നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന വേദന/മർദ്ധം
- ആശയക്കുഴപ്പം, എഴുന്നേൽക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്
- കടുത്ത ക്ഷീണവും പേശീവേദനയും

കേരള സർക്കാർ
ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്

BE THE WARRIOR

കൊവിഡ് ബാധിതർക്ക് ഹോം ഐസൊലേഷനുള്ള പുതിയ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

ഹോം ഐസൊലേഷൻ അവസാനിപ്പിക്കേണ്ടത് എപ്പോൾ?

- കൊവിഡ് പോസിറ്റീവ് ആയതിനു ശേഷം ചുരുങ്ങിയത് 7 ദിവസമെങ്കിലും പിന്നിടുകയോ, തുടർച്ചയായ മൂന്നു ദിവസങ്ങളിൽ പനി ഇല്ലാതിരിക്കുകയോ ചെയ്താൽ ഹോം ഐസൊലേഷൻ അവസാനിപ്പിക്കാം
- മാസ്ക് ധരിക്കുന്നത് തുടരുക
- ഹോം ഐസൊലേഷൻ കാലാവധി കഴിഞ്ഞതിനു ശേഷം വീണ്ടും ടെസ്റ്റ് ചെയ്യേണ്ടതില്ല
- രോഗിയുമായി അടുത്ത സമ്പർക്കം പുലർത്തിയവർ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഇല്ലെങ്കിൽപോലും സ്വയം രോഗനിരീക്ഷണത്തിൽ തുടരേണ്ടതാണ്