

कोविड केअर कम्पेनिअन



# घरातील विलगीकरण

घरामध्ये विलगीकरणात असलेल्या  
कोविड 19 पॉझिटिव्ह रुग्णांसाठी  
मार्गदर्शक तत्त्वे



आपत्कालीन परिस्थिती किंवा कोणत्याही माहितीसाठी आपल्या  
आरोग्य सेवा प्रदात्याला कॉल करा किंवा हेल्पलाइन 1075 वर कॉल करा



# सर्वप्रथम डॉक्टरांचा सल्ला घ्या



तुम्ही पुढील माध्यमातून सल्ला मिळवू शकता

टोल फ्री हेल्पलाईन : **1075**

ई-संजीविनी : **91-11-23978046**

## आपण घरी घेऊ शकता अशी औषधे

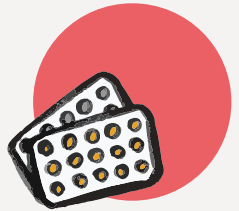
**तुम्हाला ताप असल्यास किंवा अंग दुखत असल्यास:**

जेवणानंतर दिवसातून 4 वेळा 500 मिलीग्राम पॅरासिटामॉल  
टॅब्लेट 3 ते 5 दिवसांपर्यंत घ्या (डोस च्या दरम्यान  
6 तासांचे अंतर असावे).

**खोकला** असल्यास चघळण्याच्या गोळ्या घ्या.

**अतिसार** असल्यास आपण ओ आर एस घेऊ शकता.

**सौम्य लक्षणं असलेल्यांसाठी:** बुडेसोनाइड 400 एमसीजी इनहेलर - 2 पफ, 5 ते 7  
दिवसांसाठी दररोज दोनदा. लवकर घेतल्यास हे प्रभावी ठरू शकते, डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.



# वेगळे रहा



आपल्यामध्ये कोणतीही लक्षणे नसली तरीही शौचालय असलेल्या स्वतंत्र खोलीत रहा.



कोणत्याही कारणाने खोलीच्या बाहेर पडू नका



बेड, टॉवेल्स, प्लेट्स, ग्लास, कप, चमचे आणि फोन सारख्या वैयक्तिक वस्तू इतरांबरोबर सामायिक करू नका

## अन्न आणि पाणी



- रूग्णाची काळजी घेणाऱ्याने **रूग्णाचे जेवण खोलीच्या बाहेर दारात ठेवावे**
- रूग्णाला स्थानिक पातळीवर उपलब्ध **फळे आणि भाज्या** घ्या. अन्नामध्ये डाळ, दूध, सोया, पनीर, अंडी आणि इतर **प्रथिनेयुक्त पदार्थांचा** समावेश असावा
- दिवसातून 8 ते 10 ग्लास **पाणी** प्या

# ऑक्सिजनची पातळी सुधारण्यासाठी

सहज जमत असल्यास दिवसातून तीन वेळा -  
30 मिनिट ते 1 तास **आपल्या पोटावर पालथे पडा.**

बी पी, हृदयाच्या समस्या, मणक्याचा त्रास, गर्भावस्थेत  
आणि जेवल्यानंतर हे **करू नका.**



## बरे वाटण्यासाठी



दिवसातून तीन वेळा कोमट  
पाण्यात मीठ घालून **गुळण्या करा**



दिवसातून तीन  
वेळा **वाफ घ्या**



**खोल श्वासोच्छ्वास**  
घेण्याचा **व्यायाम करा**

## आपल्या आरोग्याकडे लक्ष ठेवा

दिवसातून तीन वेळा थर्मामीटर वापरून ताप तसेच  
पल्स ऑक्सीमीटर वापरून **ऑक्सीजन ची**  
**पातळी तपासा.**



## मी डॉक्टरांशी संपर्क कधी साधावा?

जर तुमची लक्षणे **4 दिवसांपेक्षा अधिक काळ टिकली किंवा आणखी**  
**बिघडत गेली** तर तुम्हाला अतिरिक्त औषधांची आवश्यकता असू शकते.

# मी रूग्णालयात कधी जावे?



## जर तुम्हाला पुढील गोष्टी असतील

- श्वास घेण्यास त्रास, जलद श्वासोच्छ्वास
- छातीत वेदना किंवा जडपणा
- गुंगी, मानसिक गोंधळ

## ऑक्सिमीटर ची रीडिंग

- 91 ते 93 च्या दरम्यान असल्यास ऑक्सिजन ची सुविधा असलेल्या केंद्रात जा. हे आपल्या जवळील कोविड सेंटर असू देखील शकते
- 90 किंवा त्यापेक्षा कमी असल्यास रूग्णालयात जा

## जर पल्स ऑक्सिमीटर उपलब्ध नसेल तर

- जर रूग्णाला चालण्यासारखी सोपी क्रिया करत असताना धाप लागत असेल असेल तर श्वासोच्छ्वासाची सौम्य स्वरूपाची समस्या आहे
- जर रूग्णाला विश्रांती घेत असताना धाप लागत असेल किंवा वाक्य पूर्ण बोलता येत नसेल तर तीव्र स्वरूपाची समस्या आहे

# विशेष परिस्थितीत

अशा लोकांसाठी ज्यांचे वय 60 किंवा त्यापेक्षा अधिक आहे किंवा त्यांना मधुमेह, हृदय रोग, फुफ्फुसाचा रोग इ. वैद्यकीय समस्या आहेत:



- तुम्हाला अधिक गंभीर आजाराचा धोका आहे
- तुम्ही घरात विलगीकरणात राहू शकता का हे जाणून घेण्यासाठी डॉक्टरशी संपर्क करा
- आपली नियमित औषधे सुरू ठेवा
- आहारात मीठ, कमी साखर, कमी पाणी घेणे यासारखी काही पथ्ये असल्यास ती पाळणे सुरू ठेवा
- रूग्णाची काळजी घेणाऱ्याने स्थानिक रुग्णवाहिका, ऑक्सिजन बेड असलेली रुग्णालये आणि आयसीयू असलेली रूग्णालयांचे संपर्क क्रमांक जवळ बाळगावे

## गर्भवती महिलांसाठी:



- विलगीकरणाचा कालावधी पूर्ण केल्यानंतर आपली नियमित तपासणी करून घ्या आणि टिटॅनस (टीटी) इंजेक्शन घ्या
- लोह आणि कॅल्शियम च्या गोळ्या घेणे सुरू ठेवा
- आपल्या डॉक्टर, एएनएम किंवा आशा कार्यकर्त्यांशी संपर्कात रहा

# काळजी घेणारी व्यक्ती आणि कुटुंबातील बाकीचे सदस्य सुरक्षित कसे राहू शकतात?



## काळजी घेण्यासाठी ठराविक व्यक्ति

- मधुमेह, हृदयरोग किंवा फुफ्फुसाचा रोग यासारखा पूर्वीचा कोणताही आजार नसलेली 18 ते 60 वयोगटातील एका ठराविक प्रौढ व्यक्तीने रुग्णाची काळजी घ्यावी



## रुग्णाने स्वतःच्या खोलीतच थांबावे

- रुग्णाने एका खोलीत रहावे आणि दार बंद ठेवावे आणि खिडक्या उघड्या ठेवाव्यात
- काळजी घेणाऱ्याशिवाय इतर कोणीही रुग्णाच्या खोलीत प्रवेश करू नये
- आपल्याकडे रुग्णासाठी स्वतंत्र खोली नसल्यास, शासकीय हेल्पलाइनवर कॉल करा (1075) आणि कोविड केअर सेंटर मध्ये जा

## काळजी घेणारी व्यक्ती आणि कुटुंबासाठी सुरक्षा

- घरातील सर्व खिडक्या उघड्या ठेवा
- जर आपण रुग्णाला स्पर्श करत असाल किंवा त्याचे कपडे आणि बेडशीट ची स्वच्छता करत असाल तर रबरी हातमोजे किंवा डिस्पोजेबल (एक वेळ वापर) ग्लोव्ह घाला
- घरात प्रत्येकाने मास्क घालावा. रुग्णाची काळजी घेणाऱ्याने सर्जिकल मास्क घालावा (किंवा एन 95 मास्क देखील घालू शकतात)
- घर आणि विशेषकरून नेहमी वापरल्या जाणाऱ्या वस्तू कोणत्याही जंतुनाशक द्रावणाचा वापर करून स्वच्छ करत रहा



## प्रत्येकाने घरातच थांबावे

- टेस्ट झाल्यापासून किंवा लक्षणे सुरू झाल्यापासून कमीत कमी 10 दिवस प्रत्येकाने विलगीकरणात आणि घराच्या आत रहावे. शेवटच्या तीन दिवसांत ताप आलेला नसावा
- आवश्यक गोष्टी, किराणा सामान आणि औषधे मागवण्यासाठी शेजारी आणि मित्रमंडळी ची मदत घ्या आणि आणलेले सामान दारातच ठेवण्यास सांगा



## कोणत्याही लक्षणांसाठी प्रत्येकाचे परीक्षण करा

- कुटुंबातील कोणामध्ये लक्षणे आढळल्यास डॉक्टर / हेल्पलाइनचा सल्ला घ्या.

# मी कोणती सामग्री घरात ठेवली पाहिजे?

तुम्ही एक किट बनवून घरात ठेवू शकता

- 1 डिजिटल थर्मामीटर
- 1 पल्स ऑक्सिमीटर
- 10 किंवा अधिक सर्जिकल मास्क (पर्यायी -N95 मास्क)
- उपलब्ध असल्यास काळजी घेणाऱ्यासाठी एन 95 मास्क
- 1 द्रव साबण / हॅण्ड सॅनिटायझर ची बाटली
- दररोज शरीराचे तापमान आणि ऑक्सिजन पातळी ची नोंद घेण्यासाठी नोटबुक
- 500 मिलीग्राम पॅरासिटामोल च्या 20 गोळ्या
- खोकल्यासाठी चघळण्याच्या गोळ्या



रेमेडस्वीर, टोकलिझुमब आणि कॉन्व्हॅलेसेन्ट प्लाझ्मा यासारखी इतर औषधे काय आहेत?

## मी यांचा शोध घेणे कधी सुरू करावे?

**रेमडेसिव्हिर** एक अँटीव्हायरल औषध आहे जे लक्षणांचा कालावधी कमी करू शकते. हे केवळ ऑक्सिजन थेरपी अंतर्गत रूग्णालयात दाखल केलेल्या रूग्णालाच देता येते.

**टोसिलिझुमॅब** हे असे औषध आहे जे फक्त गंभीर आजारासाठी रूग्णालयात दाखल केलेल्या रूग्णांनाच दिले जाऊ शकते.

**कॉन्व्हॅलेसेन्ट** प्लाझ्मा देण्याचा सल्ला सामान्यतः रूग्णांना दिला जात नाही.

डॉक्टरांनी सूचना केल्याशिवाय या औषधांचा शोध घेऊ नका.  
ही औषधे केवळ विशिष्ट परिस्थितीतच वापरली जातात.