ಕೋವಿಡ್ ಕೇರ್ ಕಂಪಾನಿಯನ್

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವುದು

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ **ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿತ** ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು

ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ
ನಿಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಅಥವಾ **ಸಹಾಯವಾಣಿ 1075**

NOORAHEALTH

YosAID INNOVATION FOUNDATION

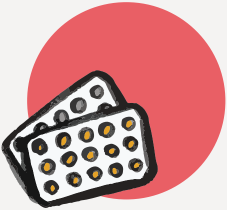
ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

ನೀವು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಸಹಾಯವಾಣಿಗಳು

ಸಹಾಯವಾಣಿ : **1075**

ಇ-ಸಂಜೀವಿನಿ : **91-11-23978046**

ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಔಷಧಿಗಳು



ನಿಮಗೆ ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಮೈಕೈ ನೋವು ಇದ್ದರೆ: ಆಹಾರದ ನಂತರ ಪ್ಯಾರೆಸಿಟಮಾಲ್ ಮಾತ್ರೆ 500 ಮಿಗ್ರಾಂ ದಿನಕ್ಕೆ 4 ಬಾರಿ 5 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ (2 ಡೋಸ್‌ಗಳ ನಡುವೆ 6 ಗಂಟೆಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ)

ನಿಮಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಇದ್ದರೆ ಚೀಪುವ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ನಿಮಗೆ ಅತಿಸಾರ ಇದ್ದರೆ, ಒಆರ್ ಎಸ್ ಕುಡಿಯಿರಿ

ಸ್ವಲ್ಪ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯಮ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಇರುವವರು: ಬುಡೆನೊಸ್ಸೈಡ್ 400 ಎಂಸಿಜಿ ಇನ್ಹೇಲರ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. **5 ರಿಂದ 7 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಬಾರಿ 2 ಪಫ್ಸ್, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.** ಬೇಗನೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಡಾಕ್ಟರ್ ನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇರಿ

ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಶೌಚಾಲಯವಿರುವ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿ

ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬರಬೇಡಿ

ಹಾಸಿಗೆ, ಟವೆಲ್, ಪ್ಲೇಟ್, ಲೋಟಾ, ಕಪ್, ಚಮಚಗಳು, ಫೋನ್‌ಗಳು ಮುಂತಾದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು **ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ**

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರು

- ಆರೈಕೆದಾರರು **ಆಹಾರವನ್ನು** ರೋಗಿ ಇರುವ **ಕೋಣೆಯ ಹೊರಗೆ ಇಡಬೇಕು**
- ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ **ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು** ನೀಡಿ. ಬೇಳೆ, ಹಾಲು, ಸೋಯಾ, ಪನೀರ್, ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಭರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ
- ದಿನಕ್ಕೆ 8-10 ಗ್ಲಾಸ್ **ನೀರು** ಕುಡಿಯಿರಿ

ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು

ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ 30 ನಿಮಿಷದಿಂದ 1 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ **ಹೊಟ್ಟೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ**

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ(ಬಿ.ಪಿ), ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆ, ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತು ಊಟದ ನಂತರ **ಮಾಡಬೇಡಿ**

ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು

ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಪ್ಪುನೀರಿನಲ್ಲಿ **ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ (ಗಾರ್ಗಲ್ ಮಾಡಿ)**

ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ **ಹಬೆ** ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ

ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ

ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್ ನಿಂದ ತಾಪಮಾನ ಮತ್ತು ಪಲ್ಸ್ ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್ ನಿಂದ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಮಟ್ಟ ಎರಡನ್ನೂ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

ನಾನು ಯಾವಾಗ ಡಾಕ್ಟರ್ ಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕು?

ನಿಮ್ಮ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು **4 ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಹದಗೆಡುತ್ತಿದ್ದರೆ** - ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಔಷಧಿಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು

ನಾನು ಯಾವಾಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು?

ಹೀಗೆ ಆದಾಗ

- ನಿಮಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ, ವೇಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ
- ಎದೆನೋವು ಅಥವಾ ಎದೆಭಾರಎನಿಸಿದರೆ
- ಮೂರ್ಛೆ, ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ, ಅರೆನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲ

ಪಲ್ಸ್ ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್ ಮಟ್ಟ

- 93 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ (ಆದರೆ 90 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು) ಆದರೆ, **ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಸೌಲಭ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ.** ಅದು ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಕೋವಿಡ್ ಕೇಂದ್ರವೂ ಆಗಿರಬಹುದು
- 90 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ, **ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ** ಹೋಗಿ

ಪಲ್ಸ್ ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ

- ನಡೆದಾಡುವಂತಹ ಸರಳಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾದರೆ, **ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇದೆ ಎಂದರ್ಥ**
- ರೋಗಿಯು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗಉಸಿರಾಟದತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಒಂದೇಬಾರಿ ಒಂದು ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, **ತೀವ್ರವಾದ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇರುತ್ತದೆ**

ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಿತಿಗಳು

60 ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಯಂತಹ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ:

- ನೀವು **ಗಂಭೀರ/ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದ್ದೀರಿ**
- ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಬಹುದೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು **ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು**
- ನಿಮ್ಮ **ನಿಯಮಿತ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ**
- ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪು, ಕಡಿಮೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಕಡಿಮೆ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಯಾವುದೇ
- **ಆಹಾರ ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು** ನೀವು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ - ಅವುಗಳನ್ನು **ಮುಂದುವರಿಸಿ**
- ಆರೈಕೆದಾರರು ಆಂಬ್ಯುಲೆನ್ಸ್, ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಬೆಡ್ ಇರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಐಸಿಯು ಹೊಂದಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಂತಹ **ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಿ**

ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ:

- ನೀವು **ಪ್ರತ್ಯೇಕತಾ ಅವಧಿಯನ್ನು** ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ **ನಂತರ** ನಿಮ್ಮ ನಿಯಮಿತ ಚೆಕ್‌ಅಪ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಮತ್ತು ಟೆಟನಸ್ (ಟಿಟಿ) ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ
- **ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ** ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ
- ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು, ಎಎನ್‌ಎಂ ಅಥವಾ ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೊಂದಿಗೆ **ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಿ**

ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಉಳಿದ ಸದಸ್ಯರು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವುದು ಹೇಗೆ?

ಸಮರ್ಪಿತ ಆರೈಕೆದಾರ

- ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದ್ರೋಗ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಯಂತಹ **ಯಾವುದೇ ಹಿಂದಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಲ್ಲದಿರುವ,** 18 ರಿಂದ 60 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಒ**ಬ್ಬ ವಯಸ್ಕ ಮಾತ್ರ** ರೋಗಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ರೋಗಿಯು ಸ್ವಂತ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು

- ರೋಗಿಯು **ಒಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲೇ** ಇರಬೇಕು ಬಾಗಿಲು ಮುಚ್ಚಿ, ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಡಬೇಕು
- ಆರೈಕೆದಾರನನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ **ಯಾರೂ ಕೋಣೆಗೆ ಹೋಗಬಾರದು**
- ರೋಗಿಗಾಗಿ ನೀವು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೊಠಡಿ ಹೊಂದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಸರ್ಕಾರಿ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ (1075) ಕರೆ ಮಾಡಿ, ಕೋವಿಡ್ ಆರೈಕೆ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ

ಆರೈಕೆದಾರ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಸುರಕ್ಷತೆ

- ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ **ಎಲ್ಲಾ ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಿರಿ**
- ನೀವು ರೋಗಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಬೆಡ್‌ಶೀಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಬ್ಬರ್ ಗ್ಲೌಸ್ ಅಥವಾ ಬಳಸಿ ಬಿಸಾಡಬಹುದಾದ (ಒಂದು-ಬಾರಿ ಬಳುಸುವ) ಗ್ಲೌಸ್ ಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ
- **ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮಾಸ್ಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.** ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು ಸರ್ಜಿಕಲ್ ಅಥವಾ ಎನ್ 95 ಮಾಸ್ಕ್ ನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. (N95 ಮಾಸ್ಕ್ ನ್ನು ಸಹ ಬಳಸಬಹುದು)
- ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕುನಿವಾರಕ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಬಳಸಿ, **ಮನೆಯನ್ನು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ**

ಎಲ್ಲರೂ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಇರಬೇಕು

- ನಿಮ್ಮ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗಿನಿಂದ ಅಥವಾ ನೀವು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ದಿನಾಂಕದಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 10 ದಿನಗಳ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅವಧಿ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಇರಬೇಕು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಕಳೆದ 3 ದಿನಗಳಿಂದ ಜ್ವರ ಇರಬಾರದು
- ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಸ್ತುಗಳು, ದಿನಸಿ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಂದು ಬಾಗಿಲಿನ ಬಳಿ ಇಡುವಂತೆ ನೆರೆಹೊರೆಯವರು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಕೇಳಿ **ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ**

ಯಾವುದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿ

- ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಯಾವುದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, **ವೈದ್ಯರನ್ನು / ಟೆಲಿಮೆಡೀಸಿನ್ ಸಹಾಯವಾಣಿಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ**

ನಾನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇಡಬೇಕು?

ನೀವು ಕಿಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- 1 ಡಿಜಿಟಲ್ ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್
- 1 ಪಲ್ಸ್ ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್
- 10 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸರ್ಜಿಕಲ್ ಮಾಸ್ಕ್ - ಗಳು (N95 ಮಾಸ್ಕ್ ನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು)
- ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ N95 ಮಾಸ್ಕ್-ಗಳು
- 1 ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರ್ ಬಾಟಲ್
- ತಾಪಮಾನ ಮತ್ತು ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಶುದ್ಧತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬರೆಯಲು ಪುಸ್ತಕ
- ಪ್ಯಾರೆಸಿಟಮಾಲ್ 500 ಮಿಗ್ರಾಂನ 20 ಮಾತ್ರೆಗಳು
- ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಚೀಪುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು

ರೆಮ್ಡೆಸ್ವಿರ್, ಟೊಸಿಲಿಜುಮಾಬ್ ಮತ್ತು ಕನ್ವೆಲೆಸೆಂಟ್ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾದಂತಹ ಇತರ ಔಷಧಿಗಳು ಯಾವುವು?

ನಾನು ಯಾವಾಗ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು?

ರೆಮ್ಡೆಸ್ವಿರ್ ಒಂದು ಆಂಟಿವೈರಲ್ ಔಷಧವಾಗಿದ್ದು ಅದು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಅವಧಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕೇವಲ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾದ ರೋಗಿಗೆ ನೀಡಬಹುದು

ಟೊಸಿಲಿಜುಮಾಬ್ ತೀವ್ರವಾದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನೀಡಬಹುದಾದ ಔಷಧವಾಗಿದೆ

ಕನ್ವೆಲೆಸೆಂಟ್ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ

ವೈದ್ಯರ ಸೂಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಡಿ

ಇವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ